



PLANO DE ATIVIDADES

2023

Associação Apoiovi

NIPC: 505268043

Sede: Rua D. Dinis Lote 9, Loja 3, Urb. Quinta da Várzea 3040-377 Coimbra

Contactos: geral.apojoviaposenior@gmail.com; 239444783

Índice

Introdução	2
Objetivos.....	3
Plano de atividades para o ano de 2023.....	6
Orçamento previsional – ano 2023.....	13
Conclusão.....	16

Introdução

O presente Plano de Atividades tem como finalidade definir os objetivos a atingir pela Associação Apojovi durante o ano de 2023, bem como as estratégias a adotar para a sua consecução e determinar o conjunto de atividades a desenvolver ou a implementar para dar cumprimento aos objetivos definidos.

A Apojovi é atualmente uma instituição reconhecida e valorizada na comunidade pelos serviços que presta e pelas atividades e projetos de cariz social e cultural que desenvolve. Em 2023 será fundamental manter a qualidade dos serviços prestados e das atividades e projetos desenvolvidos, bem como inovar e responder às necessidades dos beneficiários, e criar estratégias que contribuam para a autossustentabilidade da instituição.

A linha de atuação prevista para o novo ano assenta no que vem estipulado nos estatutos da Associação, sendo sempre o seu foco prestar apoio a crianças, jovens, adultos e idosos carenciados e/ou socialmente excluídos.

Objetivos

Os objetivos da Apojovi estipulados para o ano de 2023 assentam numa ótica de:

- proximidade com os associados, com os beneficiários, com a população em geral, e com os parceiros da Apojovi;
- promoção de uma política de informação pública permanente, através de contactos próximos com os órgãos de comunicação social, e da utilização do website, redes sociais e canal do Youtube.

Apresentam-se, de seguida, os objetivos primordiais da Associação Apojovi para o ano de 2023:

- **Investir nos serviços prestados à população sénior,**
 - Promovendo a Aposenior — Universidade Sénior, no sentido de a manter como uma instituição de referência no panorama cultural e social de Coimbra;
 - Promovendo a Aposenior III – Pólo de Tentúgal, de forma a promover o envelhecimento ativo, saudável e consciente junto da população sénior residente em meios rurais;
 - Investir na dinamização, expansão e melhoria contínua da resposta social “Centro de Convívio”, para a qual foi celebrado um acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social (2020).
- **Investir nos serviços prestados à população juvenil,**
 - Mantendo os serviços educativos para crianças e jovens, apostando na sua reestruturação, e fazendo-os chegar a um maior número de beneficiários;
- **Investir em novas atividades na área da promoção da saúde e do bem-estar, de forma a abranger um leque alargado de beneficiários,**
 - Implementando o Serviço “Arte de Viver”¹ que funcionou ao longo de 2022 como um projeto piloto. Dado os seus resultados positivos, em 2023 partir-se-á para a sua implementação. Os principais objetivos deste

¹ Numa sociedade em que se observa um aumento de problemáticas de saúde (mental e física), cujo tratamento assenta fundamentalmente no alívio dos sintomas apresentados, verifica-se a necessidade de prestar respostas de carácter integrativo, que contemplem o Ser Humano como um todo, e preventivo, agindo atempadamente, evitando o aparecimento das referidas problemáticas, ou minimizando o seu impacto.

serviço, destinado à comunidade em geral, consistem em: (1) contrariar o ritmo acelerado de vida característico da população ocidental; (2) promover momentos e espaços de autoconhecimento e exploração do Eu (holístico); (3) promover a melhoria da saúde tendo por base a definição estabelecida pela OMS junto dos beneficiários; (4) recorrer a uma abordagem transdisciplinar e multicultural, proporcionando uma visão abrangente de práticas promotoras do bem-estar, que contribuam para que o indivíduo (re)aprenda a viver. Este serviço contempla as seguintes atividades: Sessões em grupo (Pintura Criativa, Tai-Chi, Circuito Fitness); Sessões de apoio individualizado; Workshops; Retiros e Saídas em grupo.

- Criando novas atividades que colmatem necessidades e carências observadas na comunidade.

- **Continuar a intervir ativamente na comunidade,**

- Participando nas redes sociais locais e nacionais, nomeadamente na Comissão Municipal de Proteção ao Idoso, na Comissão Social de Freguesia da União de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas, no CLAS (Conselho Local de Ação Social) e na RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade;
- Continuando a estabelecer protocolos e parcerias institucionais, com o intuito de potenciar sinergias e ganhos significativos para a comunidade;
- Dando continuidade aos projetos sociais e culturais iniciados em anos anteriores.

- **Garantir o equilíbrio financeiro da Associação,**

- Procurando financiamento público e/ou privado para apoiar os projetos a implementar;
- Definindo estratégias que conduzam a Associação à autossustentabilidade.

- **Concluir os projetos financiados em anos anteriores, designadamente,**

- O projeto “Capacitar para Crescer”, no âmbito do programa “Cidadãos Ativ@s”, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, que visa reforçar a capacidade e a sustentabilidade da Associação Apojovi através da implementação de medidas de capacitação para melhoria do desempenho organizacional e reforçar a capacidade e sustentabilidade, através de ações de formação e de consultoria;

- O projeto “Mil e Um Fios - Alinhando”, financiado pelo BPI Rural - La Caixa 2021, que tem como principal objetivo recuperar, na região, a tradição da cultura do linho, desde o seu cultivo até ao produto final e demonstrar à população de Tentúgal todas as potencialidades desta matéria prima.

Plano de atividades para o ano de 2023

De modo a concretizar os objetivos traçados para o ano de 2023, salientando-se a lógica de atuar nas redes sociais locais e nacionais, de trabalhar em estreita cooperação com parceiros e de garantir financiamento interno e externo, estabeleceu-se o seguinte plano de atividades:

Dinamização de Atividades de caráter permanente:

- Na Aposenior — Universidade Senior (Sede – Coimbra) – com 22 disciplinas e 38 turmas em funcionamento;
- No pólo III da Aposenior (Tentúgal) - manter-se-ão disciplinas implementadas em anos anteriores, às quais se acrescentam Artes Decorativas e, a partir de janeiro, Inglês;
- Na resposta social “Centro de Convívio” da Apoiovi;
- Nos serviços educativos para crianças e jovens (Sala de estudo acompanhado; Campos de Férias);
- No âmbito do Projeto “Arte de Viver”;
- Clubes de frequência livre para seniores, com objetivos lúdicos, culturais e de promoção de convívio (Bridge; Clube de Fotografia; Arte de Ler).

Dinamização de Atividades de caráter pontual²:

As seguintes atividades de caráter pontual serão oportunamente distribuídas ao longo do ano civil, em função dos convites recebidos e das datas estipuladas pelos organizadores externos:

- Participação dos Grupos Performativos em diversos eventos, a convite da Autarquia e/ou outras entidades;
- Participação em Encontros de Universidades Seniores e em eventos promovidos pela RUTIS.

Janeiro

² As atividades previstas poderão ser ajustadas em função das necessidades observadas ao longo do ano.

- Visita Cultural a Santarém (capital do gótico) no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- Conclusão do projeto “Mil e Um Fios - Alinhando”, financiado pelo BPI Rural - La Caixa 2021;
- I Caminhada 2023;
- Conferência “Vamos falar de ciência, energia e energia nuclear”, no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- Lançamento de podcast cuja temática será a entrada na reforma;
- Promoção de palestras e debates no âmbito da Disciplina “Cultura do bem-estar e do bem viver”;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos);
- Exposição “Alinhando” – Apresentação dos resultados do projeto BPI Rural e apresentação da nova exposição itinerante.

Fevereiro

- Festa de Carnaval - Convívio de Carnaval, juntando o público jovem e o público senior da Apojovi, promovendo a intergeracionalidade na instituição;
- Conferência “O território percebido através da literatura: *A gandara* na obra de Carlos de Oliveira”, no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- III Tributo a José Afonso com a participação do Grupo Cantares do Zeca da Aposenior cujo repertório assenta exclusivamente em cantigas de José Afonso;
- II Caminhada 2023;
- I Retiro Arte de Viver, com atividades que visam a promoção da saúde e bem-estar;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Março

- III Caminhada 2023;
- Conferência “A textura polissêmica do silêncio na compreensão musical”, no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- Visita Cultural a S. Miguel de Seide no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- V Encontro de “*Walking Football*” Coimbra, promovido pela Aposenior, que contará com a presença de equipas convidadas de outras Universidades Seniores;
- I Workshop no âmbito do Projeto “Arte de Viver”;
- Promoção de palestras e debates no âmbito da Disciplina “Cultura do bem-estar e do bem viver”;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Abril

- Conclusão do projeto “Capacitar para Crescer”, no âmbito do programa “Cidadãos Ativ@s”, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian;
- Viagem a Londres, a realizar no âmbito da disciplina de Inglês;
- IV Caminhada 2023;
- Conferência pelo Dr. José Rui Martins - Diretor da ACERT, no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- II Workshop no âmbito do Projeto Arte de Viver;
- Promoção de palestras e debates no âmbito da Disciplina “Cultura do bem-estar e do bem viver”;
- Realização de um de dois roteiros anuais no âmbito do projeto “MusEu Andando” (a atividade conta com a colaboração de 5 jovens contadores de histórias);
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Maio

- XIII Concerto da Primavera Aposenior - com a participação do Coro Misto da Aposenior, a realizar em Tentúgal;
- V Caminhada 2023;
- Visita Cultural a Guimarães no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- Conferência: “A nova Lei de Bases da Saúde: Os direitos dos doentes”, no âmbito do Ciclo de Conferências “Encontros Casuais”;
- II Encontro de Cavaquinhos promovido pelo Grupo Tiroliro da Aposenior;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Junho

- Torneio “*Walking Football*” no Estádio da Luz – Participação da equipa da Aposenior no quarto torneio promovido pela RUTIS em parceria com a Fundação Benfica;
- Festa de Final de Ano da Associação Apojovi - Mostra à comunidade do trabalho realizado nas diferentes atividades performativas, num espetáculo que contará com a participação de artistas de várias idades e de géneros musicais diversificados, promovendo a intergeracionalidade;
- VI Caminhada 2023;
- Exposição de Pintura Aposenior – apresentação dos trabalhos elaborados no âmbito da disciplina de pintura;
- Exposição de Fotografia – criação de um espaço de fomentação de partilha de interesses pessoais, especificamente ligado à área da fotografia, através da exposição fotográfica de trabalhos dos alunos da Universidade Senior, para incentivo da sua participação em atividades informais interligadas a interesses pessoais;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos);

- Recreação teatral de algumas das histórias exploradas no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”, pelo Grupo Cénico da Aposenior III.

Julho

- IX Concerto das Rosas Aposenior, em homenagem à Rainha Santa Isabel, com a participação do Coro Misto da Aposenior, a realizar em Coimbra;
- II Retiro Arte de Viver – com atividades que visam a promoção da saúde e bem-estar;
- III Workshop no âmbito do Projeto Arte de Viver;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Agosto

- Aposenior – Universidade Senior de Verão - programa de atividades de férias pensado para seniores;
- IV Workshop no âmbito do Projeto Arte de Viver;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Setembro

- VII Caminhada 2023;
- Encontro de Coros na Corunha – intercâmbio entre o Coro Misto da Aposenior e o Coro Adayeus, da Associação de Alunos e Ex-Alunos da Universidade Sénior da Corunha;
- V Workshop no âmbito do Projeto Arte de Viver;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da

terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Outubro

- Festa de abertura de ano letivo e comemoração do 17º aniversário da Aposenior – Universidade Senior;
- VIII Caminhada 2023;
- VI Workshop no âmbito do Projeto “Arte de Viver”;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Novembro

- Festa do Magusto – Comemoração do dia de S. Martinho, juntando o público jovem e o público sénior da Apojovi, promovendo a intergeracionalidade na instituição;
- I Festival de Teatro Aposenior - apresentação do trabalho desenvolvido pelos Grupos de Teatro Aposenior e Grupo Cénico do Pólo de Tentúgal;
- VII Workshop no âmbito do Projeto Arte de Viver;
- Realização de visita Cultural (a definir);
- Realização do segundo roteiro anual no âmbito do projeto “MusEu Andando” (a atividade conta com a colaboração de 5 jovens contadores de histórias);
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos).

Dezembro

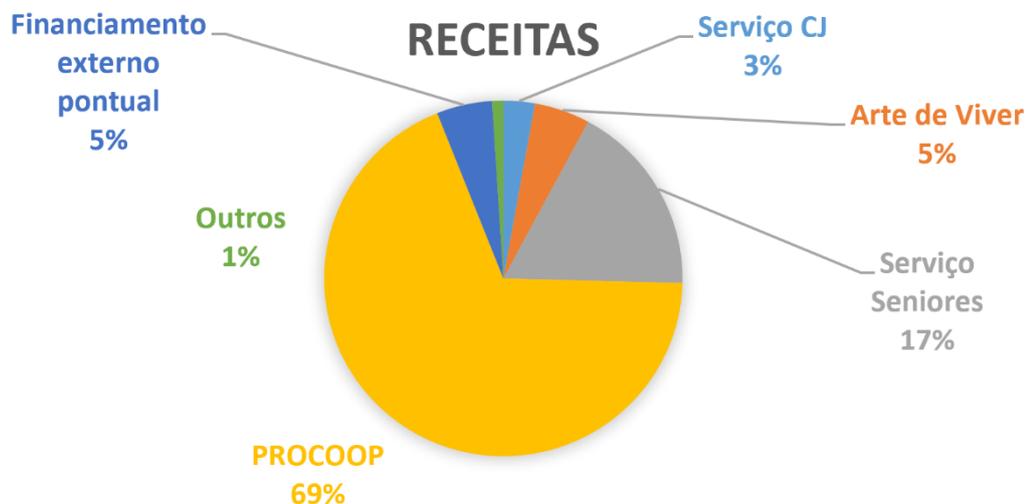
- XIV Concerto de Natal Aposenior - com a participação do Coro Misto da Aposenior e de dois coros convidados, a realizar em Coimbra.
- Apresentação do Calendário 2024 – “12 meses, 12 vontades” com fotografias temáticas feitas com os utentes do Centro de Convívio;

- Almoço de Natal Aposenior;
- Atividades e encontros no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”;
- “Café com histórias” (tertúlias para dar a conhecer histórias de lugares e gentes da terra de Tentúgal, através do testemunho dos mais velhos);
- Recriação teatral, de Natal, de algumas das histórias exploradas no âmbito da atividade “A História Local nas estórias dos mais velhos”, pelo Grupo Cénico da Aposenior III;
- Iniciativa “Uma janela para o Menino Jesus” que visa incentivar a população da freguesia a festejar o Natal decorando e iluminando uma janela em cada casa.

Orçamento previsional – ano 2023

O orçamento previsional para o ano de 2023 foi previsto com base nas seguintes fontes de receita:

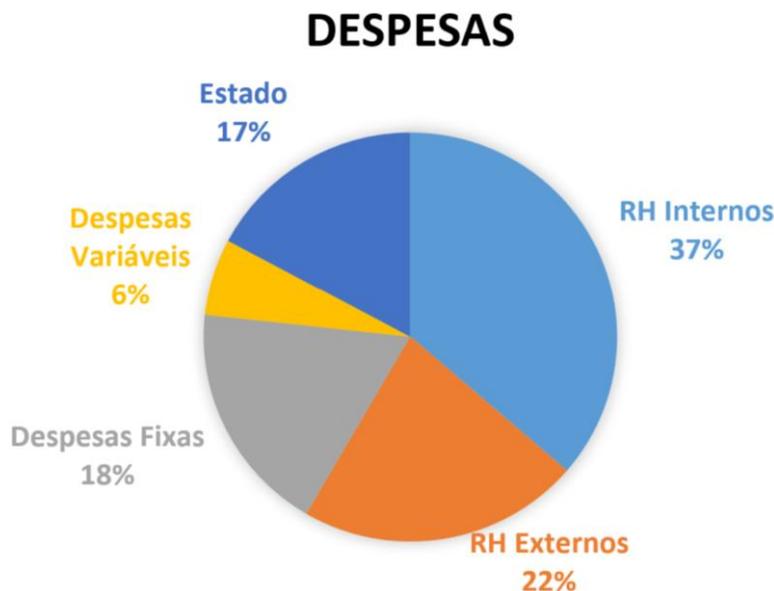
- Financiamento do Instituto da Segurança Social, no âmbito do acordo de cooperação (PROCOOP) para a resposta social “Centro de Convívio”;
- Recebimentos dos beneficiários no âmbito dos serviços prestados a seniores;
- Recebimentos dos beneficiários no âmbito dos serviços prestados no projeto “Arte de Viver”;
- Recebimentos dos beneficiários no âmbito dos serviços prestados a crianças e jovens;
- Financiamento externo pontual (Câmara Municipal de Coimbra, Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, IEFP);
- Outras fontes de financiamento (atividades de caráter educativo e/ou cultural a desenvolver).



Para o orçamento previsional de 2023 foram considerados custos relativos a:

- Recursos Humanos internos (4 colaboradores; 2 estagiários – Medida estágios Ativar.pt);
- Recursos Humanos externos (15 colaboradores);
- Estado (Instituto da Segurança Social e Autoridade Tributária);
- Consumíveis e manutenções (despesas variáveis);

- Prestações de serviços e outras de caráter fixo.



Com base nas despesas (19 8255.38€) e receitas (19 9334.80€) anuais previstas, estima-se que em 2023 se obtenha um resultado líquido de 1 079.42€. Estes valores, quando comparados com os previstos para o ano de 2022, mostram-se inferiores, pelo que de seguida se apresenta uma justificação para este facto.

Apesar de se preverem aumentos de custos nas rúbricas de RH internos, RH externos e despesas fixas (que na atual previsão abarcam as Rendas), apresentam-se decréscimos nas despesas para com o Estado, visto já não existirem Planos de Pagamentos a Prestações, e nas despesas variáveis, que resulta da liquidação da dívida. Além disso não se preveem custos com projetos suportados por financiadores externos.

No que diz respeito às receitas, os valores apresentados nas rúbricas de Serviços para Crianças e Jovens (Serviços CJ) e nos Serviços para Seniores são inferiores em relação ao ano anterior o que resulta de um apuramento de receita mais real³. Da mesma forma, a rúbrica do PROCOOP (no anterior plano previsional denominava-se financiamento externo permanente) apresenta uma redução de valores, dado que a previsão foi feita com base na média de utentes do presente ano civil e não no número

³ No âmbito do Projeto “Capacitar para Crescer”, os colaboradores receberam formação e consultoria em Gestão Administrativa e Financeira, tendo adquirido ferramentas e competências que possibilitam uma análise financeira mais correta.

total a ser financiado pelo Instituto da Segurança Social. A implementação do Serviço “Arte de Viver”, por sua vez, produz uma nova fonte de receita para a Associação. A rubrica de financiamento externo pontual apresenta um valor superior face ao ano transato, visto que passou a incluir a rubrica “donativos” e contempla os apoios a receber pelo IEFP. Para já, não se preveem receitas com projetos suportados por financiadores externos.

Despesas Anuais	
RH Internos	72 039,38 €
RH Externos	43 720,00 €
Despesas Fixas	36 336,00 €
Despesas Variáveis	12 080,00 €
Estado	34 080,00 €
TOTAL:	198 255,38 €
Receitas Anuais	
Serviço CJ	5 650,00 €
Arte de Viver	10 000,00 €
Serviço Seniores	35 000,00 €
PROCOOP	136 684,80 €
Financiamento externo pontual	10 000,00 €
Outros(Viagens,Workshops,etc)	2 000,00 €
TOTAL	199 334,80 €
Balanço Geral	1 079,42 €

Entraremos no ano de 2023 com todas as dívidas liquidadas, sendo, daqui em diante, um dos grandes objetivos da Associação manter a sua sustentabilidade, através da melhoria contínua da qualidade e da aposta em novos projetos e serviços que lhe permitam crescer e continuar a afirmar-se na sociedade. Com 22 anos de vida, e uma situação financeira equilibrada, a Apojovi continua a ser uma Associação de sucesso, com

uma atuação diversificada quer em termos de projetos desenvolvidos quer em termos do público-alvo que abrange, com potencial para se continuar a expandir.

Conclusão

No ano civil que se avizinha, esperamos manter-nos fiéis aos nossos objetivos estatutários e à nossa missão, dando respostas às necessidades dos nossos públicos-alvo. Ambicionamos angariar mais beneficiários e apostar em atividades e projetos inovadores, focando-nos na sustentabilidade financeira da Associação. Queremos garantir a prestação dos nossos serviços e manter a aposta na implementação de diversificadas atividades pontuais, continuando a fazer da Apojovi uma instituição de referência para a comunidade local.

Aguarda-nos um ano cujos projetos ambiciosos refletem a evolução que tem sido feita na nossa instituição, sobretudo no que se refere às atividades desenvolvidas junto do público sénior, sendo de realçar a importância de manter o protocolo estabelecido com a Segurança Social para a resposta social “Centro de Convívio”.

Com a motivação, determinação e profissionalismo dos elementos da equipa técnica, sempre suportada pelos membros dos órgãos sociais, e apoiada por técnicos externos, associados, voluntários, e parceiros, em 2023 trabalharemos para atingir os objetivos almejados, procurando sempre a melhoria contínua dos nossos serviços e a criação de projetos sociais, educativos, culturais e de saúde, capazes de responder às necessidades dos nossos beneficiários.

Coimbra, 18 de novembro de 2022,

A Direção

O Conselho Fiscal