

AMQ
19/02



Plano de Atividades

2026

Associação Apojovi
NIPC: 505268043

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

Contactos: geral.apojoviaposenior@gmail.com | 239 444 783 | 963 147 487

MM
2022

Índice

Introdução.....	3
Objetivos.....	3
Plano de Atividades para o Ano 2026.....	5
Dinamização de Atividades de Caráter Permanente.....	5
Dinamização de Atividades de Caráter Pontual.....	6
Orçamento Previsional.....	10
Receitas.....	10
Despesas.....	12
Síntese Final.....	13
Conclusão.....	13

Introdução

O Plano de Atividades 2026 apresenta as atividades e objetivos da Associação Apojovi para o ano 2026, assim como as estratégias a adotar para concretizar os mesmos.

À semelhança dos anos prévios, a Associação reforçará a sua aposta no fator de inovação a implementar não só nas suas atividades permanentes, mas também na criação de novas iniciativas, de forma a contribuir positivamente na qualidade de vida dos seus beneficiários, através da diversidade dos seus serviços. De igual modo, manter-se-á um foco em aprimorar a qualidade destes, tendência essa que tem sido observável não só pelo público-alvo que atende, mas também pelas entidades parceiras, que cada vez mais reconhecem e destacam a Apojovi como entidade imensamente relevante no panorama social e cultural, particularmente no concelho de Coimbra.

O foco na sustentabilidade financeira manter-se-á, reconhecendo-se o sucesso desta vertente nos últimos anos, que, conseqüentemente, tem possibilitado a inovação dos serviços supramencionada.

O processo e a abordagem que serão adotados para o ano 2026, reger-se-ão pelas normas estatutárias, considerando a participação ativa dos recursos humanos internos, associados e entidades parceiras, com o objetivo máximo de providenciar apoio ao seu público-alvo, em particular, aos que se encontram em situação de vulnerabilidade social e/ou exclusão social.

Objetivos

Os objetivos estabelecidos para o ano 2026, à semelhança dos anos prévios, assentam numa ótica de:

- Proximidade com: os associados, entidades parceiras, beneficiários e comunidade em geral;
- Manutenção da política de informação pública permanente através do contacto com órgãos de comunicação social e meios digitais da Associação, nomeadamente o seu website, redes sociais Facebook, Instagram, Youtube e canal digital da comunidade do WhatsApp.

Seguidamente, apresentam-se os principais objetivos da Associação Apojovi para o ano 2026:

Investir nos serviços prestados à população senior:

- Promovendo a Aposenior - Universidade Senior como entidade contribuidora para o panorama social e cultural, particularmente através do fator da educação não formal de adultos e dinamizadora de atividades para diminuição do isolamento social para adultos seniores, a nível nacional, com enfoque no distrito de Coimbra;
- Promovendo a Aposenior III - Tentúgal, como entidade promotora do envelhecimento ativo e participativo no meio rural onde atua, em particular, mas também em zonas limítrofes, na qual dinamiza e participa em diversas iniciativas.
- Promovendo a resposta social “Centro de Convívio”, particularmente na sua manutenção e expansão numa visão de melhoria contínua, medidas estas adotadas desde a sua celebração em 2020.

Investir nos serviços prestados à população juvenil:

- Promovendo o apoio à educação através da valência A.L.C.E. - Atividades Lúdicas e Centro de Estudos, que disponibiliza explicações individuais de diversas áreas a alunos do 1º, 2º e 3º ciclos.

Investir na área da promoção da saúde e do bem-estar, abrangendo um leque alargado de beneficiários:

- Dinamizando continuamente o Serviço “Arte de Viver”, criado em 2022, que mantém o propósito de promover o bem-estar integral através do autoconhecimento, da desaceleração e de uma abordagem multidisciplinar à saúde. Inclui sessões de grupo (Tai Chi, Zumba Fitness, Escrita Criativa), apoio individual (Psicologia), workshops, sessões informativas e eventos coletivos.
- Criando novas atividades que colmatem necessidades e carências observadas na comunidade, atendendo igualmente a pedidos dos seus potenciais beneficiários, assim como entidades parceiras.

Continuar a intervir ativamente na comunidade:

- Participando nas redes locais e nacionais, nomeadamente na Comissão Municipal de Proteção ao Idoso (CoMPIC), na Comissão Social de Freguesia da União de Freguesias

de Santa Clara e Castelo Viegas, no Conselho Local de Ação Social (CLAS), no Conselho Municipal da Cultura da CMC, e na Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS).

- Estabelecendo 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 prévios.

Garantir o equilíbrio financeiro da Associação:

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

Plano de Atividades para o ano 2026

De forma a concretizar os objetivos estabelecidos para o ano 2026, com foco na atuação nas redes sociais locais e nacionais, de trabalhar em estreita cooperação com entidades parceiras 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 26 atividades permanentes, intitulada de “disciplinas” e 57 turmas em funcionamento, frequentadas por 412 alunos;
- No Polo III da Aposenior (Tentúgal) que dinamizará as seguintes atividades letivas permanentes com periodicidade semanal, nomeadamente: Informática; Ginástica Mental; História e Geografia: Uma Visão Pelo Mundo; Escrita Criativa; Costura Criativa; Tecelagem e Cavaquinho, bem como workshops/oficinas/ateliers no âmbito da produção artesanal de papel a partir de plantas locais, privilegiando a fibra de linho;
- No Polo III da Aposenior (Tentúgal) que dinamizará as seguintes atividades letivas permanentes sem periodicidade semanal: Cultura do Continuação da dinamização de palestras, workshops e debates nas áreas do Bem Estar e do Bem Viver, duas vezes por mês (abordando as temáticas da Educação, da Segurança e da Saúde); Continuação da atividade do Gabinete de Apoio à Comunidade: aconselhamento gratuito nas áreas da Psicologia, da Saúde e Jurídico (por profissionais com respetiva formação);

Continuação da atividade de apoio à comunidade, através da utilização gratuita de equipamento informático; Continuação do desenvolvimento do projeto (A)linhando: promoção e divulgação, junto de Associações, Escolas, Inatel, Câmaras, Juntas de Freguesia, Agências de Viagem, valorizando simultaneamente a tradição e a inovação; Continuação da dinamização de atividades programadas para 2024/2025, no âmbito do tema “Viver a Água”, que se mantém em 2026; Continuação do roteiro turístico Museu Andando, nomeadamente: Roteiro 1: “As histórias que contam as ruas da minha terra” e Roteiro 2: visitas guiadas ao património de Tentúgal; Colaboração com a Escola EBI de Tentúgal, através de sessões mensais, dinamizadas por José Craveiro, para divulgação de histórias locais protagonizadas pelas gentes de Tentúgal; Colaboração com o ATL de Tentúgal, através de uma contribuição semanal com workshops culinários para promover a educação para uma alimentação saudável; Organização de caminhadas para recolha de plantas locais com benefícios para a saúde, alimentação e cosmética; Parceria com a Associação Corvo e Pinho na recuperação e reutilização de materiais a serem utilizados no mobiliário e decoração no espaço MoveTentúgal; Colaboração no âmbito das atividades organizadas pela Câmara Municipal de Montemor-o-Velho; Visitas guiadas dos alunos do pólo III ao património do concelho de Montemor-o-Velho; Reposição das peças de teatro “Na taberna - à desconversa 1” e “Na taberna - à desconversa 2” ;

- Na resposta social Centro de Convívio; que conta com 240 utentes financiados, continuará a desenvolver um processo de melhoria contínua, em articulação com o Instituto da Segurança Social, que permitirá a implementação de atividades orientadas para o bem-estar e as necessidades dos utentes desta resposta social.
- No serviço A.L.C.E. - Atividades Lúdicas e Centro de Estudos que continuará a disponibilizar explicações individuais para crianças e jovens;
- No projeto “Arte de Viver”;
- Clubes de frequência livre, nomeadamente, de Bridge; Clube das terças-feiras (música).

Dinamização de Atividades de Caráter Pontual

As seguintes atividades de carácter 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;
- Participação em Torneios e Encontros de *Walking Football*, em eventos dinamizados pela RUTIS e Associação de Futebol de Coimbra.

É importante destacar que as atividades previstas poderão ser ajustadas em função das necessidades observadas ao longo do ano.

Janeiro

- Celebração do 7º Aniversário do Grupo “Cantares do Zeca”;
- Realização da II Visita Cultural do ano letivo 2025/2026;
- Ciclo de Conversas Arte de Viver – 2ª edição - Iniciativa que visa promover o diálogo e a reflexão sobre temas atuais e úteis para o público sénior. Desenvolvida em formato de conversa aberta entre convidados e participantes, incentiva a partilha de experiências, o pensamento crítico e o enriquecimento pessoal.
- Início do projeto AtiVida que visa uma intervenção de enfermagem com recurso digital, destinada a promover o envelhecimento ativo e saudável de pessoas com 65 ou mais anos;
- “Cantares ao Menino Deus”, no âmbito da celebração do Dia de Reis, com visita ao presépio, histórias e cantares, em Tentúgal;
- Elaboração e divulgação de um roteiro turístico da freguesia de Tentúgal, em parceria com a Associação Corvo e Pinho.

Fevereiro

- Festa de Carnaval 2025 - Convívio de Carnaval;
- Procissão do Azeite;
- Torneio Mondego 2026 - Torneio de Walking Football com diversas equipas da modalidade, de várias zonas do país, em parceria com a Rede de Universidades Seniores - RUTIS;
- Desfile do Carnaval, em colaboração com o ATL de Tentúgal.

Março

- Realização da III Visita Cultural do ano letivo 2025/2026;

2025
maio

- XII Concerto das Rosas – Concerto realizado anualmente que contará, no ano de 2026, com a participação do Coro de Bilbao “Aulas de la experiencia de Bizkaia”.
- Ciclo de Conversas Arte de Viver – 3ª edição - Iniciativa que visa promover o diálogo e a reflexão sobre temas atuais e úteis para o público sénior. Desenvolvida em formato de conversa aberta entre convidados e participantes, incentiva a partilha de experiências, o pensamento crítico e o enriquecimento pessoal.

Abril

- Comemoração do 11º Aniversário do Grupo de Cavaquinhos Aposenior - Tiroliro;
- Dinamização da “Feira à Moda Antiga”, na Senhora dos Olivais, Tentúgal (último domingo de abril).

Mai

- XV Concerto da Primavera
- Ciclo de Conversas Arte de Viver – 4ª edição - Iniciativa que visa promover o diálogo e a reflexão sobre temas atuais e úteis para o público sénior. Desenvolvida em formato de conversa aberta entre convidados e participantes, incentiva a partilha de experiências, o pensamento crítico e o enriquecimento pessoal.
- Participação na 14ª edição do Coimbra a Brincar em cooperação com o Centro de Paralisia Cerebral de Coimbra;

Junho

- Sarau do Ano Letivo 2025/2026 - Apresentação à comunidade do trabalho realizado nas diferentes atividades performativas, num espetáculo que contará com a participação de artistas de várias idades e de géneros artísticos diversificados;
- Festa Final do Ano Letivo 2025/2026 - Convívio celebrativo com jantar e bailarico para marcar o término do ano letivo;
- Participação no Torneio Final de *Walking Football* das US;
- III Jornadas de Educação de Adultos - “A dinâmica intergeracional no desenvolvimento local”;
- Participação da marcha MoveTentúgal, em desfiles de marchas populares.

Julho

- Aposenior de Verão 2026 - Conjunto de atividades e visitas culturais de promoção da cultura e do convívio, para minimização do isolamento dos beneficiários;

- Jantar-convívio com acompanhamento musical - encerramento do ano letivo 2025/2026, em Tentúgal.

Agosto

- Aposenior de Verão 2026 - Conjunto de atividades e visitas culturais de promoção da cultura e do convívio, para minimização do isolamento dos beneficiários.

Setembro

- Caminhada RUTIS “Caminhadas Europeias das Universidades Seniores”;
- Participação na Feira do Ano 2026, em Montemor-o-Velho.

Outubro

- Festa de Abertura do Ano Letivo 2026/2027 e Convívio de Boas Vindas com Celebração do 20º Aniversário da Aposenior - Universidade Senior;
- VI Tributo a José Afonso com a participação do Grupo “Cantares do Zeca” da Aposenior cujo repertório assenta exclusivamente em cantigas de José Afonso;
- Celebração do Dia do Idoso, em Tentúgal;
- Baile do Outono, em Tentúgal.

Novembro

- Festa Anual do Magusto;
- XIII Concerto das Rosas;
- IX Encontro de *Walking Football* Coimbra – internacional;
- Participação na Feira dos Santos, com exposição e venda de artesanato, em Tentúgal

Dezembro

- 3ª edição Workshop Natal Artesanal;
- Exposição de Pintura Aposenior - Apresentação dos trabalhos elaborados no âmbito da disciplina de pintura;
- Almoço- Convívio de Natal;
- XVI Concerto de Natal com a participação do Coro Misto da Aposenior;
- Comemoração da Abertura do Espaço MoveTentúgal (3º Aniversário), em Tentúgal;
- Apresentação do Presépio de Natal, em Tentúgal.

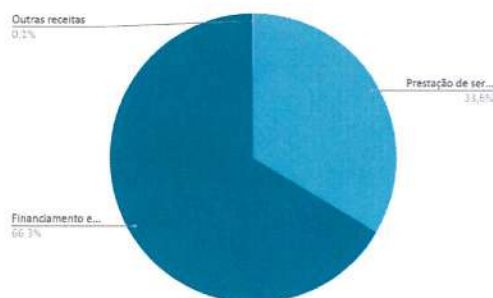
Orçamento previsional - Ano 2026

O orçamento previsional para 2026 prevê 377.480 euros de receitas e 376.078 euros de despesas, **resultando num saldo positivo de 1.402 euros**. Prevê-se um aumento equilibrado tanto em receitas como em despesas em relação ao corrente ano de 2025. Este aumento reflete em parte a execução já constatada do evoluir do ano corrente e as expectativas para o próximo ano.

Receitas

O orçamento previsional para 2026 totaliza **377.480 €** em receitas, refletindo uma estratégia de financiamento diversificada, fortalecida e mais equilibrada face a anos anteriores.

RECEITAS	2026	PESO
Receitas anuais previstas detalhadas	377 480	100%
Vendas	0	-
<i>Sem vendas</i>	0	-
Prestação de serviços	126 700	34%
Serviço Seniores	85 200	67%
Serviço CJ	500	0%
Serviço Arte de Viver	8 400	7%
Consultas de Psicologia	600	0%
Outros serviços	32 000	25%
Financiamento externo	250 420	66%
PROCOOP (Seg. Social)	208 920	83%
CMC	5 000	2%
Projetos de financiamento	30 000	12%
Outro financ. externo pontual	6 500	3%
Outras receitas	360	0%
Quotas de associados	360	100%



A maior fonte de receita continua a ser o **Financiamento Externo**, que inclui distintas tipologias de apoios institucionais. Dentro desta rubrica destaca-se o **financiamento do Instituto da Segurança Social, no âmbito do acordo PROCOOP**, relativo à resposta social “Centro de Convívio”. Este apoio mantém-se estruturante no funcionamento da Associação, assegurando a sustentabilidade de uma resposta social essencial.

Apesar de continuar a ser uma fonte de financiamento crítica, o seu **peso percentual no total das receitas diminuiu**, refletindo um caminho positivo de **menor dependência estrutural**, à medida que outras áreas crescem e se consolidam.

Ainda dentro da rubrica de Financiamento Externo, 2026 representa um marco importante com a entrada de valores relativos ao apoio concedido no âmbito da CANDIDATURA “PESSOAS-FSE+-01095500 aprovado no final de 2024. Prevê-se que esta componente contribua com cerca de **30.000 €**, assumindo-se como uma fonte estratégica de financiamento e um eixo prioritário de crescimento institucional para os próximos anos.

A Associação prevê receber diferentes parcelas ao longo da execução do projeto, cujo valor total dependerá do ritmo de implementação e validação das despesas.

Mantém-se também a expectativa de participações pontuais de entidades públicas, nomeadamente: Câmara Municipal de Coimbra; Câmara Municipal de Montemor-o-Velho; Outros financiadores externos que têm apoiado atividades pontuais da Associação.

A segunda maior fonte de receita corresponde à **Prestação de Serviços**, com um total de **126.700 €**. Este crescimento reflete:

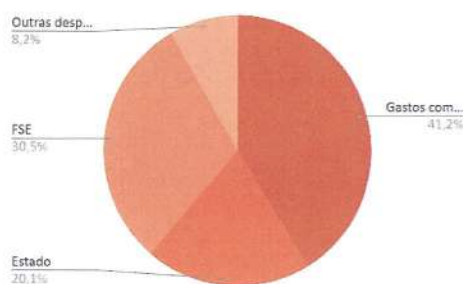
- o aumento do número de alunos (412), turmas (57) e disciplinas (26);
- a maior adesão às atividades da Universidade Sénior e Centro de Convívio;
- a expansão do Serviço “Arte de Viver”, que aumenta devido à introdução de novas atividades, como Escrita Criativa e o Ciclo de Conversas Arte de Viver;

A valência **ALCE – Atividades Lúdicas e Centro de Estudos** mantém uma expressão reduzida em receitas, acompanhando a tendência de anos anteriores. Em 2026, esta área continuará a ser avaliada, com vista a possíveis reestruturações que permitam revitalizar o serviço e ajustá-lo às necessidades atuais da população juvenil.

Despesas

O orçamento previsional para 2026 estima **376.078 €** de despesas, mantendo-se alinhado com as necessidades crescentes da Associação, o aumento do número de beneficiários e a ampliação das atividades ao longo do ano.

DESPESAS	2026	PESO
Despesas anuais previstas detalhadas	376 078	100%
Gastos com Pessoal	155 000	41%
Estado	75 500	20%
FSE	114 578	30%
RH Externos	37 000	32%
Outros trabalhos especializados	8 199	7%
Espaço físico	53 700	47%
Combustíveis e manutenção auto	1 500	1%
Seguros	6 580	6%
Outras despesas	7 600	7%
Outras despesas	31 000	8%



A maior despesa continua a ser o **custo com Recursos Humanos**, atingindo **155.000 €**. Este valor representa um aumento face a 2025 e resulta sobretudo de dois fatores: a eventual **contratação de um estagiário**, que acompanhará o aumento do volume de trabalho administrativo, operacional e logístico; a **atualização salarial da equipa**. De forma associada, os custos com **TSU e outros pagamentos ao Estado** aumentam, refletindo diretamente a evolução salarial interna e o reforço da equipa.

Os **Fornecimentos e Serviços Externos (FSE)** totalizam **114.578 €**, incluindo:

- **8.000 € destinados à manutenção e pequenas melhorias do espaço**, mais modestas do que as executadas em 2025, mas necessárias para assegurar a qualidade das instalações;
- um aumento previsto **na renda**, correspondente a: provável atualização contratual por parte do senhorio; utilização do pavilhão para treinos de Walking Football; eventual necessidade de utilização de uma sala adicional devido ao crescimento do número de alunos;

Os restantes custos seguem a tendência expectável da inflação e resultam do aumento natural da atividade, sem desvios excecionais previstos.

WML
2022

Síntese Final

Em 2026, a Associação Apojovi prepara-se para um ano de **afirmação, consolidação e crescimento sustentado**, com uma estratégia clara de diversificação de receitas, reforço da autonomia financeira e investimento em novas iniciativas apoiadas pelo Portugal 2030.

O financiamento PROCOOP mantém o apoio estrutural necessário à resposta social “Centro de Convívio”, enquanto o crescimento da prestação de serviços e a entrada de projetos financiados reforçam a capacidade da Associação para inovar, melhorar e expandir.

O aumento de despesas é proporcional ao reforço das atividades, ao crescimento do número de utentes e à necessidade de garantir condições adequadas de funcionamento, segurança e qualidade.

A gestão financeira prevista evidencia uma aposta sólida na sustentabilidade, na inovação social e no cumprimento da missão da Associação, assegurando o equilíbrio entre responsabilidade financeira e impacto comunitário.

Conclusão

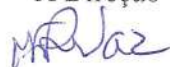
Em 2026, a Associação Apojovi continuará a investir nas suas atividades permanentes, que continuam a ter sucesso na resposta das necessidades e interesse do seu público-alvo, assim como em apostar na inovação, não só através da introdução de novas atividades desta tipologia, mas também na dinamização de novas atividades pontuais e outras, concretizadas com entidades parceiras.

A Associação continua a destacar-se na comunidade em que se insere, algo notável devido ao feedback contínuo dos seus parceiros e múltiplos convites para estabelecimento de atividades realizados conjuntamente, mas também devido ao notório crescimento do número de utentes que atende. Esta questão poderá vir a revelar-se como um grande desafio futuramente, devido a limitações do espaço físico da Associação, apesar de, em 2025, se terem tomado medidas para minimizar esta questão, tendo-se feito obras de reestruturação na sua sede.

Como se tem confirmado ao longo dos anos, a Associação Apojovi prevê cumprir igualmente os seus objetivos para o ano 2026, com o apoio da sua equipa técnica, órgãos sociais, técnicos externos, associados, voluntários e entidades parceiras, numa ótica de melhoria contínua que, acima de tudo visa apoiar os seus beneficiários.

Coimbra, 27 de novembro de 2025,

A Direção

Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M. J. Vaz'.

O Conselho Fiscal

Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'A. Mendes'.



Contribuinte nº 505268043

Rua D. Dinis – Urbanização da Quinta da Várzea, lote 9, loja 3

3040-377 COIMBRA

Telef. 239444783

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal

Dando cumprimento ao estipulado no ponto 1. alínea b) art. °37 dos Estatutos, vem o Conselho Fiscal da Associação Apojovi submeter à Apreciação e Votação dos Senhores Associados o seu Parecer sobre o Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026.

Relatório:

O Conselho Fiscal ainda com base no ponto 1. alínea b) art. °37 dos Estatutos, deu parecer favorável à proposta plano de atividades e orçamento apresentado pela Direção para o ano de 2026.

Parecer:

Face ao exposto é o Conselho Fiscal de Parecer que os Senhores Associados aprovem o Plano de Atividades e Orçamento apresentado pela Direção para o ano de 2026.

Coimbra, 26 de Novembro de 2025

O Presidente do Conselho Fiscal

Primeira Vogal do Conselho Fiscal