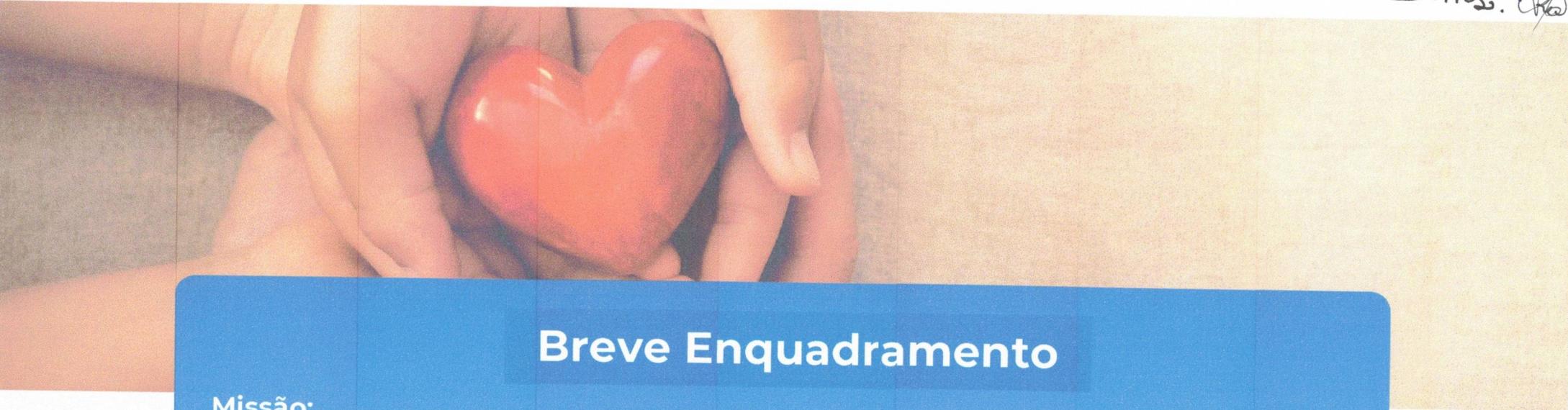


Plano de Atividades e Orçamento 2025





Breve Enquadramento

Missão:

Desenvolver projetos que visam, através de um trabalho de proximidade, apoiar pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social.

Visão:

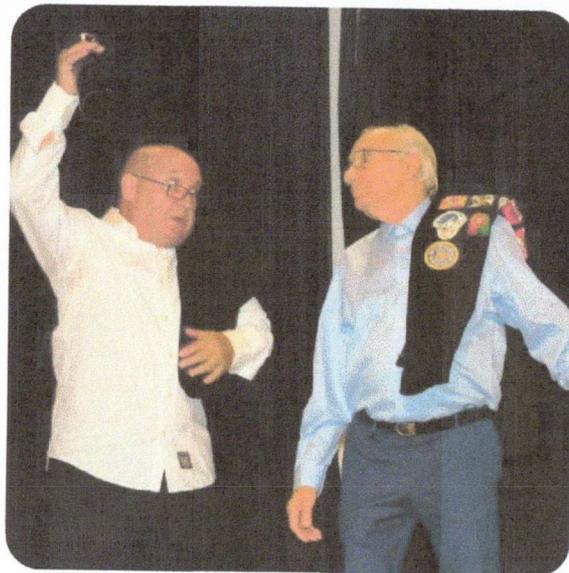
Afirmarmo-nos como uma Instituição de referência, na nossa área de intervenção, criando um impacto positivo na vida das pessoas que passam por nós.

Valores:

O Respeito como fundamento base da Solidariedade. A Dignidade, o Compromisso, a Proximidade, a Inclusão e a União.

Lisboa:

📍 Areeiro



AMU Arte

Área de Intervenção:
Idosos

(VERSO EM BRANCO)

AMU Arte

Projeto de intervenção social destinado ao desenvolvimento de atividades sociorecreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com a participação ativa de pessoas idosas.

Este projeto procura despertar talentos artísticos que se encontravam a descoberto e que, por motivos de ocupação laboral, ou outros, não puderam ser explorados numa fase de vida mais ativa.



AMU Arte

Objetivos:

- Prevenir a solidão e a exclusão social;
- Promover a autonomia e o envelhecimento ativo e saudável;
- Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.

P. Barros.
H

AMU Arte

Atividades a desenvolver:



Grupo Coral CantAMUs



Escola de Fado



Grupo de Cavaquinhos



Ateliê Criativo



Danças Sevilhanas



Costura



Danças Orientais



Pilates



Teatro



Ginástica



TIC



Inglês

(VERSO EM BRANCO)

Handwritten signature

AMU Arte



Calendarização Ano 2024/25:

- 09 Setembro: início das atividades AMU Arte
- 14 a 17 Outubro: 1ª viagem anual AMU (destino: Madeira)
- 31 Outubro: Halloween
- 14 Novembro: Magusto com Tarde de Fados - - 2ª Apresentação da Escola de Fados
- 15 Dezembro: Espetáculo de Natal (*local: Auditório Fernando Pessa*)
- 06 Janeiro: Cantar as Janeiras (*local: Marvila*)
- 28 Fevereiro: Carnaval - 2ª Edição: Got Talent AMU
- 20 Março: Tarde de Fados - 3ª Apresentação da Escola de Fados
- 11 Abril: Almoço de Páscoa
- 16 Maio: Passeio (*local a definir*)
- 28 Junho: Festa Final de Ano (*local: Auditório Fernando Pessa*)
- Julho: Exposição Ateliê (*data a definir*)

TP
Berrada

Lisboa:

 Marvila



AMU Cuida

Área de Intervenção:
Idosos

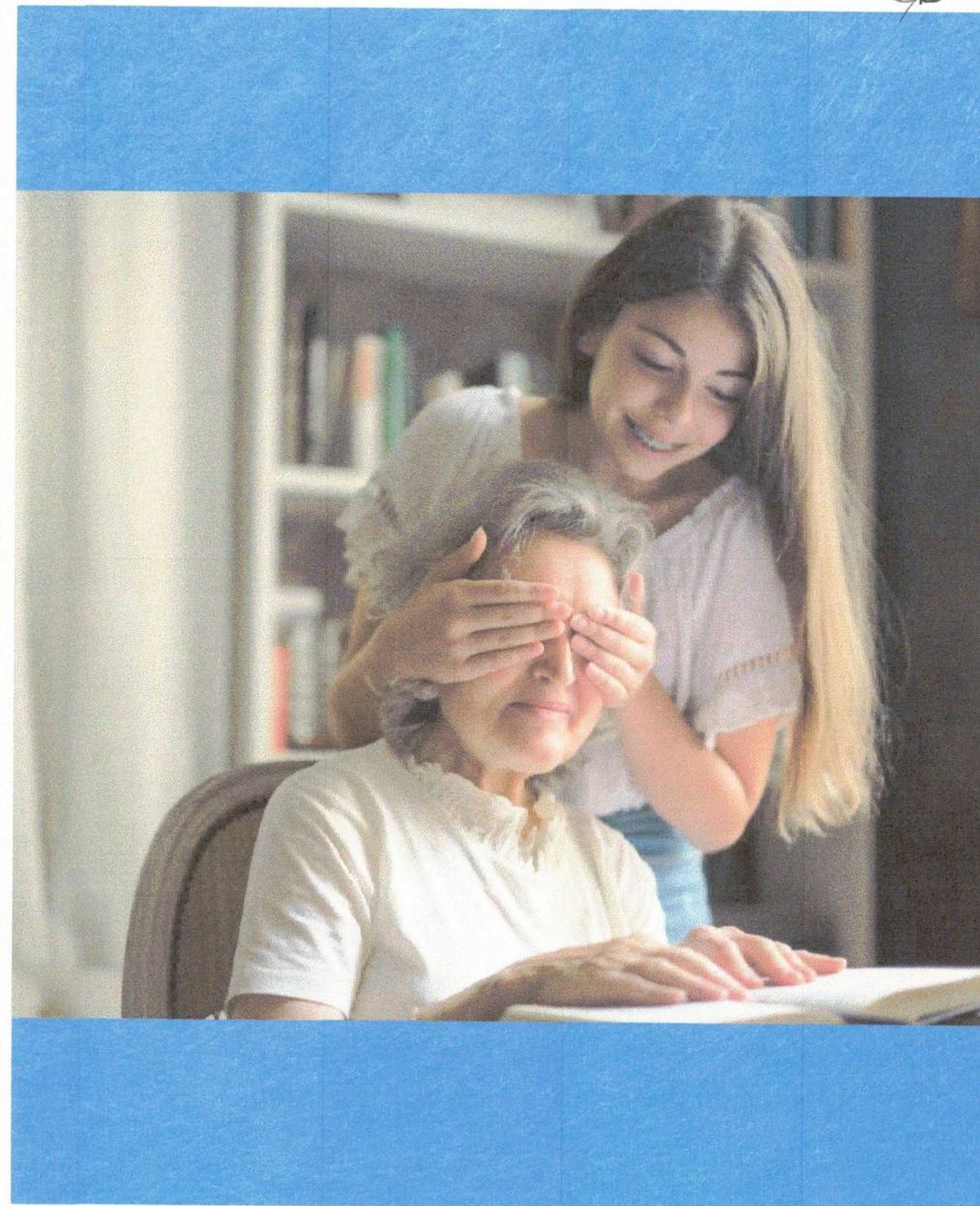
(VERSO EM BRANCO)

P. Barros.
H

AMU Cuida

Projeto de intervenção social que pretende criar um acompanhamento regular e de proximidade junto de pessoas idosas que se encontram em situação de solidão e/ou isolamento social. Este apoio é assegurado por uma equipa técnica da AMU, e por um grupo de voluntários jovens que se dispõem a visitar semanalmente cada idoso.

Este projeto tem como foco principal quebrar o isolamento, levar alegria à vida de quem está só e aproximar diferentes gerações.





AMU Cuida

Objetivos e atividades a desenvolver:

- Combater a solidão e o isolamento social:

- Visitas ao domicílio, com regularidade semanal;
- Passeios;
- Contatos telefónicos de monitorização;
- Apoio na realização de pequenas tarefas do dia a dia, tais como: aquisição de bens e géneros alimentares, apoio no avio de receituário médico junto de farmácias, deslocação a entidades da comunidade;
- Celebração de aniversários e datas festivas;
- Reabilitação física;
- Estimulação sensorial ao domicílio (terapia snoezelen);
- Atividades de animação e socialização;

17
Barros

AMU Cuida

Objetivos e atividades a desenvolver:

- Melhorar a qualidade de vida do idoso e da família:

- Acompanhamento na deslocação a diversos serviços;
- Empréstimo de ajudas técnicas, sempre que possível;
- Acompanhamento social, orientação e articulação com organismos locais;
- Permitir o descanso do cuidador, nos períodos das visitas;
- Pequenos arranjos e melhorias no domicílio.

AMU Cuida

Objetivos e atividades a desenvolver:

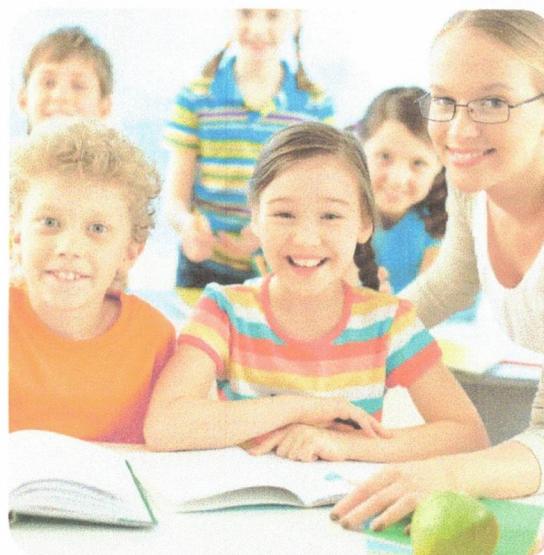
- Promover o voluntariado jovem:

- Incentivo à participação de jovens neste programa, através de concurso de voluntariado;
- Atribuição de um idoso por cada equipa de dois jovens, seguindo o lema “adota um avô”;
- Envolvimento de jovens voluntários em ações como, visitas ao domicílio, apoio em pequenas tarefas diárias e passeios;
- Disponibilização de formação aos voluntários.

Carregal do Sal



• Carregal do Sal - Centro



AMU Educa

Área de Intervenção:
Crianças e Jovens

Santa Comba Dão



• São Joaquinho



• São João de Areias

AMU Educa

O Projeto AMU Educa é direcionado para crianças do 1º e 2º ciclo de escolaridade, com o objetivo de potenciar as suas capacidades cognitivas, sociais e pessoais .

Este espaço destina-se ao desenvolvimento de competências sociais, sensibilização para o futuro, promoção de uma cidadania ativa e apoio nas dificuldades sentidas, individuais e em grupo.

Procura educar para os valores de solidariedade, voluntariado, união, partilha e respeito pela diferença, formando cidadãos responsáveis, intervenientes e criativos.



Objetivos:

- Criar um ambiente propício ao desenvolvimento de cada criança ou jovem, por forma a ser capaz de se expressar num clima de compreensão, respeito e aceitação;
- Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência do seu papel como membro da sociedade;
- Despertar a curiosidade e o pensamento crítico;
- Estimular o desenvolvimento global da criança, respeitando as suas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diversificadas;
- Educar para os valores de solidariedade, união, partilha e respeito pela diferença, formando cidadãos responsáveis, intervenientes e criativos.



AMU Educa

Objetivos:

- Cooperar com as famílias na sua missão educativa;
- Promover o sucesso escolar, colmatando eventuais dificuldades de aprendizagens;
- Promover e apoiar hábitos de estudo, responsabilização e reforço da autoconfiança de cada aluno;
- Dinamizar o apoio ao estudo;
- Apoiar a família através de transporte escolar, atividades extracurriculares, com atividades de apoio ao estudo e prolongamento de horário;
- Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;

F. Barros.
A

Atividades a desenvolver:



Apoio ao Estudo



Explicações individuais ou em grupo



Preparação para Exames



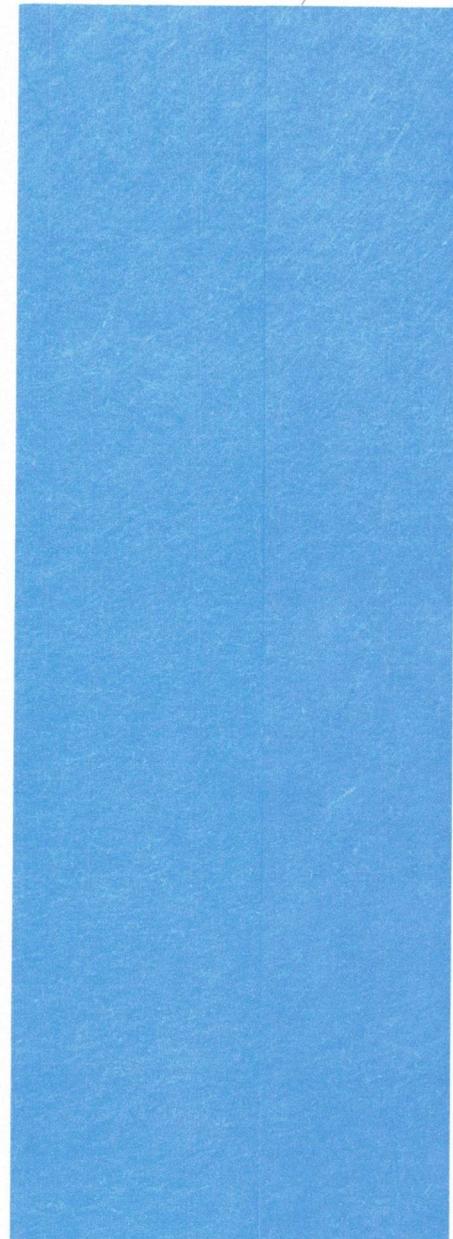
Apoio Psicopedagógico



Atividades lúdico-pedagógicas



Transporte Escolar



T. Barros.
A



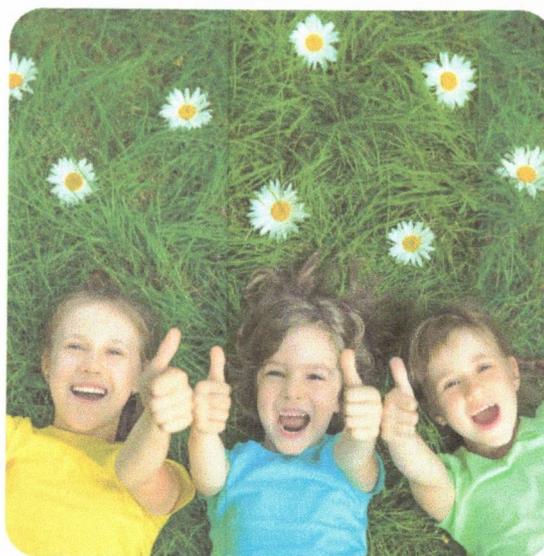
Calendarização Ano 2024/25:

- 16 de Setembro: início do ano letivo 2024/2025
- 31 de Outubro: Halloween
- 11 de Novembro: São Martinho (magusto)
- 17 de Dezembro: Celebração do Natal
- 14 de Fevereiro: Dia da Amizade
- 28 de Fevereiro: Carnaval
- 19 de Março: Dia do Pai
- 4 de Abril: Celebração da Páscoa
- 25 de Abril: Dia da Liberdade
- 2 de Maio: Dia da Mãe
- 21 de Junho: Festa Final do Ano Letivo

P. Barros.
H

Carregal do Sal

 • Carregal do Sal - Centro



AMU Férias

Área de Intervenção:
Crianças e Jovens

Santa Comba Dão

 • São Joaninho

 • São João de Areias

T. Barros.

AMU Férias

O AMU Férias, é um projeto promovido pela Associação Mãos Unidas, destinado a crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, que visa potenciar o desenvolvimento das crianças, bem como o seu bem-estar e o direito de brincar.

Visa ainda assegurar o período de interrupção letiva de **Natal, Páscoa e Verão**, apoiando os pais/encarregados de educação na conciliação da vida profissional e familiar, garantindo o cuidado aos seus educandos, através de um plano lúdico e educativo, repleto de atividades e muita diversão.



P. Berrodo.
H

AMU Férias

Objetivos:

- Permitir a cada criança ou jovem, através da participação na vida em grupo, a oportunidade da sua inserção na sociedade;
- Colaborar na socialização de cada criança ou jovem, através da participação na vida em grupo;
- Criar um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal de cada criança ou jovem, por forma a ser capaz de se situar e expressar num clima de compreensão, respeito e aceitação de cada um;
- Favorecer a relação entre família, comunidade e estabelecimento, com vista a uma valorização, aproveitamento e rentabilização de todos os recursos do meio;

P. B. meso.
A
A

AMU Férias

Objetivos:

- Proporcionar atividades integradas num projeto de animação sociocultural, em que as crianças possam escolher e participar voluntariamente, tendo em conta as características dos grupos e como base o maior respeito pela pessoa;
- Melhorar a situação social e educativa e a qualidade de vida das crianças;
- Potenciar a interação e a integração social das crianças com deficiência, em risco e em exclusão social e familiar;

AMU Férias

Atividades a desenvolver:



Oficina de Ciência



Oficina de Culinária



Oficina de Teatro



Oficina de Música



Oficina de Pintura



Oficina de Desporto



Oficina de Expressão Plástica



Oficina de Emoções



Oficina de Língua Gestual



Visitas Temáticas

P. Berrodo.
TR

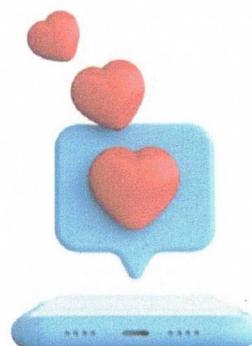
AMU Férias



Calendarização Ano 2024/25:

- Interrupções letivas Natal (Dezembro)
- Interrupções letivas Páscoa (Abril)
- Interrupções letivas Verão (Julho, Agosto)





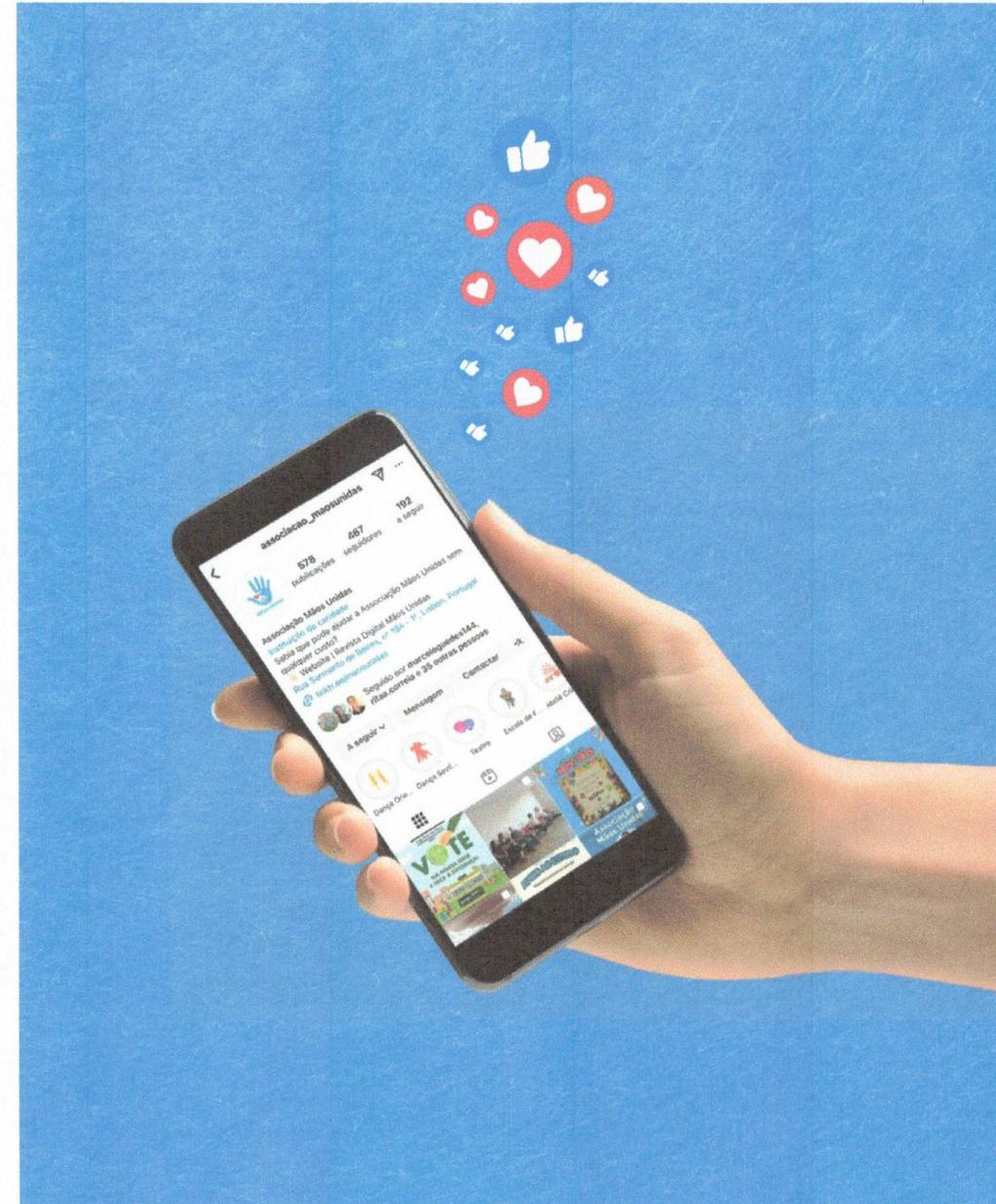
AMU Comunica

Área de Intervenção:
Comunidade

AMU Comunica

A AMU procura divulgar, com transparência e clareza, a realidade dos projetos e atividades que vai desenvolvendo diariamente, por via dos seus canais de comunicação.

Pretende-se dar continuidade ao trabalho que se tem vindo a desenvolver, no sentido de melhorar a visibilidade e dinâmica da AMU, de forma a que a sua missão atinja um maior alcance e seja reconhecida pelo público em geral.



P. Berro b.
H
D

AMU Comunica

Meios de Comunicação:

- Jornal
- Redes Sociais:
 - Facebook
 - Instagram
 - TikTok
 - Canal do Youtube
 - LinkedIn
- Website



AMU Rua

Área de Intervenção:
Comunidade

AMU Rua

O projeto AMU Rua é um projeto que visa participar e/ou organizar eventos na comunidade, no sentido de promover o trabalho realizado na Associação e alcançar o reconhecimento da comunidade enquanto parceiro estratégico.



P. Barros.
TP

AMU Rua

Objetivos:

- Promover a AMU junto da comunidade;
- Aprofundar as ligações da AMU com a comunidade;
- Divulgar o trabalho desenvolvido na AMU;
- Criar oportunidade de angariação de sócios e voluntários;
- Angariação de donativos;

P. Barros.
TR

AMU Rua

Atividades a desenvolver:



MÃOS UNIDAS

Dia da AMU



Atuações do Grupo Coral CantAMUs



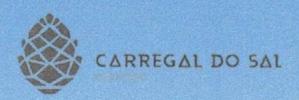
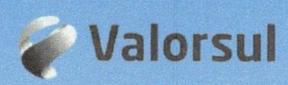
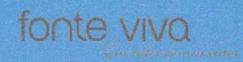
Feira Social



Festa do Concelho do Carregal do Sal

P. Barros.
H
D

Parceiros



P. Barros.
H. P.

Orçamento 2025



Orçamento 2025

Associação Mãos Unidas Padre Damião
Orçamento 2025



R. Barros.
P

Cantas	Designação	2025
62	Fornecimento e serviços externos	121 308,90
621	Subcontratos	0,00
622	Serviços Especializados	76 947,88
623	Materiais	2 500,00
624	Energia e Fluidos	12 260,00
625	Deslocações e estadas	1 065,00
626	Serviços diversos	28 536,02
63	Gastos com o pessoal	178 751,89
632	Remuneração do pessoal	141 244,00
635	Encargos sobre remunerações	30 959,08
636	Seguros acidentes no trabalho	1 303,54
638	Outros gastos com o pessoal	5 245,27
64	Gastos de depreciação e amortização	19 310,00
6422	Edifícios	8 560,00
6424	Equipamento de transporte	10 750,00
68	Outros e Gastos e Perdas	1 811,06
68	Outros Gastos e Perdas	811,06
Total dos gastos e perdas		321 181,85
71	Vendas	300,00
72	Prestação de serviços	26 658,00
75	Subsídios do Estado	10 000,00
78	Outros rendimentos e ganhos	55 213,00
79	Rendimentos e ganhos de financiamento	0,00
Total dos rendimentos e ganhos		92 171,00