

Plano de Atividades e Orçamento 2027

MÃOS UNIDAS



QUEM SOMOS

Criada em 1998, a Associação Mãos Unidas Padre Damião é uma IPSS atualmente vocacionada para atividades com crianças e jovens, bem como para atividades com seniores.

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.

ONDE ESTAMOS

MÃOS UNIDAS

MARVILA
(LISBOA)

CARREGAL DO SAL
(VISEU)

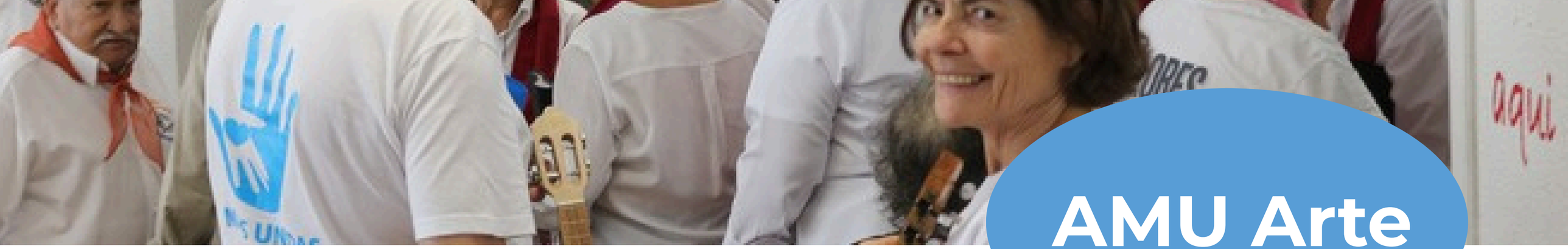
AMU Arte

MARVILA (LISBOA)

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

Este projeto procura ir ao encontro de atividades que suscitem mais interesse às pessoas idosas ou que as mesmas já tenham realizado no passado.

As atividades realizadas neste projeto são pensadas, de forma a assegurar a diversidade dos estímulos respeitando a individualidade de cada idoso.



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.

MÃOS UNIDAS

ATIVIDADES

As atividades desenvolvidas pela Associação Mãos Unidas, visam promover o bem-estar das pessoas idosas.

A multiplicidade garante que cada idoso possa beneficiar de atividades da sua preferência, adequadas às suas capacidades e gostos individuais.

As atividades de estímulo cognitivo são fundamentais para manter o cérebro ativo, assim como a atividade física é importante para a manutenção da força e mobilidade. A socialização é fundamental no combate ao isolamento e na criação da sensação de pertença.







Estimulação Cognitiva → **Socialização** → **Bem-estar físico e emocional**

ATIVIDADES







GRUPO CORAL CANTAMUS







GRUPO DE CAVAQUINHOS

ATIVIDADES







TEATRO







ESCOLA DE FADOS

ATIVIDADES







COSTURA







ATELIÊ CRIATIVO

ATIVIDADES

GINÁSTICA



PILATES



NEW

ATIVIDADES

ALONGAMENTOS



DESENVOLVIMENTO PESSOAL



NEW

NOVAS ATIVIDADES

MÃOS UNIDAS

QUINTAS (CON)VIDA

As **Quintas (Con)Vida** serão dinamizadas semanalmente, às quintas-feiras, no período da tarde e terão como objetivo três grandes áreas:

- A realização de atividades que permitam, de forma criativa, a expressão artística, recuperando as artes e saberes antigos, trazendo a pessoa idosa de volta às suas origens e às memórias da sua infância e juventude;
- Dar a conhecer de forma clara a adaptada, as novas tecnologias que mantem a pessoa idosa conectada com o mundo atual e com os familiares/amigos;
- Outros temas aos quais a pessoa idosa dê propósito e significado.

Esta atividade será dinamizada pelos técnicos da Associação, pelos seus utentes e por convidados.

AMU Arte

CALENDARIZAÇÃO

Setembro: Início das Atividades
Outubro: Festejo do Halloween, Visita ao Jardim Buddha Eden
Novembro: Tertúlia de Fados - Especial Magusto
Dezembro: Wonderland Lisboa; Espetáculo de Natal
Janeiro: Cantar as Janeiras
Fevereiro: 4ª Edição GOT Talent AMU
Março: Visita à Tapada de Mafra
Abril: 2ª Tertúlia de Fados - Especial Primavera
Maio: Feira Social de Carregal do Sal
Junho: Festa Final de Ano; 4ª Viagem AMU

MÃOS UNIDAS

NEW

NOVAS ATIVIDADES

MÃOS UNIDAS

AMU VERÃO

O **AMU Verão** será dinamizado na primeira quinzena do mês de julho e terá como objetivo três grandes áreas:

- Combater o isolamento estival e manter a proximidade social e o apoio à população sénior durante o período de encerramento das respostas habituais.
- Promover o lazer e a mobilidade ativa, proporcionando experiências ao ar livre através de atividades de praia e campo que estimulem o bem-estar físico e emocional.
- Reforçar laços comunitários através do convívio, a partilha e a quebra da rotina num ambiente seguro e dinâmico.

Esta atividade será dinamizada pelos técnicos da Associação, pelos seus utentes e por convidados.

AMU Educa

CARREGAL DO SAL

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, cidadania ativa e apoio nas dificuldades escolares sentidas, individualmente ou em grupo.

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



AMU Educa

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 gobal da criança, respeitando as suas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas diversificadas;
- Educar para os valores de solidariedade, união, partilha e respeito pela diferença, formando cidadãos responsáveis, intervenientes e criativos;

MÃOS UNIDAS



AMU Educa

OBJETIVOS

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

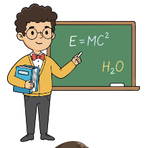
MÃOS UNIDAS

AMU Educa

Atividades a desenvolver



Apoio ao Estudo



Explicações individuais ou em grupo



Preparação para exames



Apoio Psicopedagógico



Atividades lúdico pedagógicas

MÃOS UNIDAS

AMU Educa

CALENDARIZAÇÃO

Calendarização 2026/27:

14 setembro : Início do Ano Letivo 2026/2027
31 outubro: Halloween
11 novembro : São Martinho
17 dezembro: Celebração do Natal
06 janeiro: Dia de Reis
09 fevereiro: Carnaval
14 fevereiro : Dia da Amizade
18 março : Aniversário Ateliê Mãos Unidas
19 de março : Dia do Pai
19 Março: Celebração da Páscoa
02 de maio : Dia da Mãe
15 de maio: Caminhada da Família
12 de junho: Festa final de Ano Letivo 2026/2027

MÃOS UNIDAS

AMU Férias

CARREGAL DO SAL

O Projeto AMU Férias, é promovido pela Associação Mãos Unidas, destinado a Crianças e Jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, que visa potenciar o desenvolvimento das crianças/jovens, bem como o seu bem estar e o direito a 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 e atividades e muita diversão.



AMU Férias

OBJETIVOS

- Permitir a cada criança ou jovem a oportunidade da sua interação 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;

MÃOS UNIDAS



AMU Férias

OBJETIVOS

- Permitir a cada criança ou jovem a oportunidade da sua interação na sociedade;
- Melhorar a situação social e educativa e a qualidade de vida das crianças;
- Potenciar a interação e a integração social das crianças com Necessidades Educativas, em risco e em exclusão social.

MÃOS UNIDAS

AMU Férias

Atividades a desenvolver



Oficina de Ciências



Oficina de Culinária



Oficina de Teatro



Oficina de Música



Oficina de Pintura



Oficina de Desporto



Oficina de Artes



Oficina de Emoções



Visitas Temáticas

MÃOS UNIDAS

AMU Educa

CALENDARIZAÇÃO

Calendarização 2026/27:

Interrupções Letivas Natal (Dezembro)

Interrupções Letivas Páscoa (Abril)

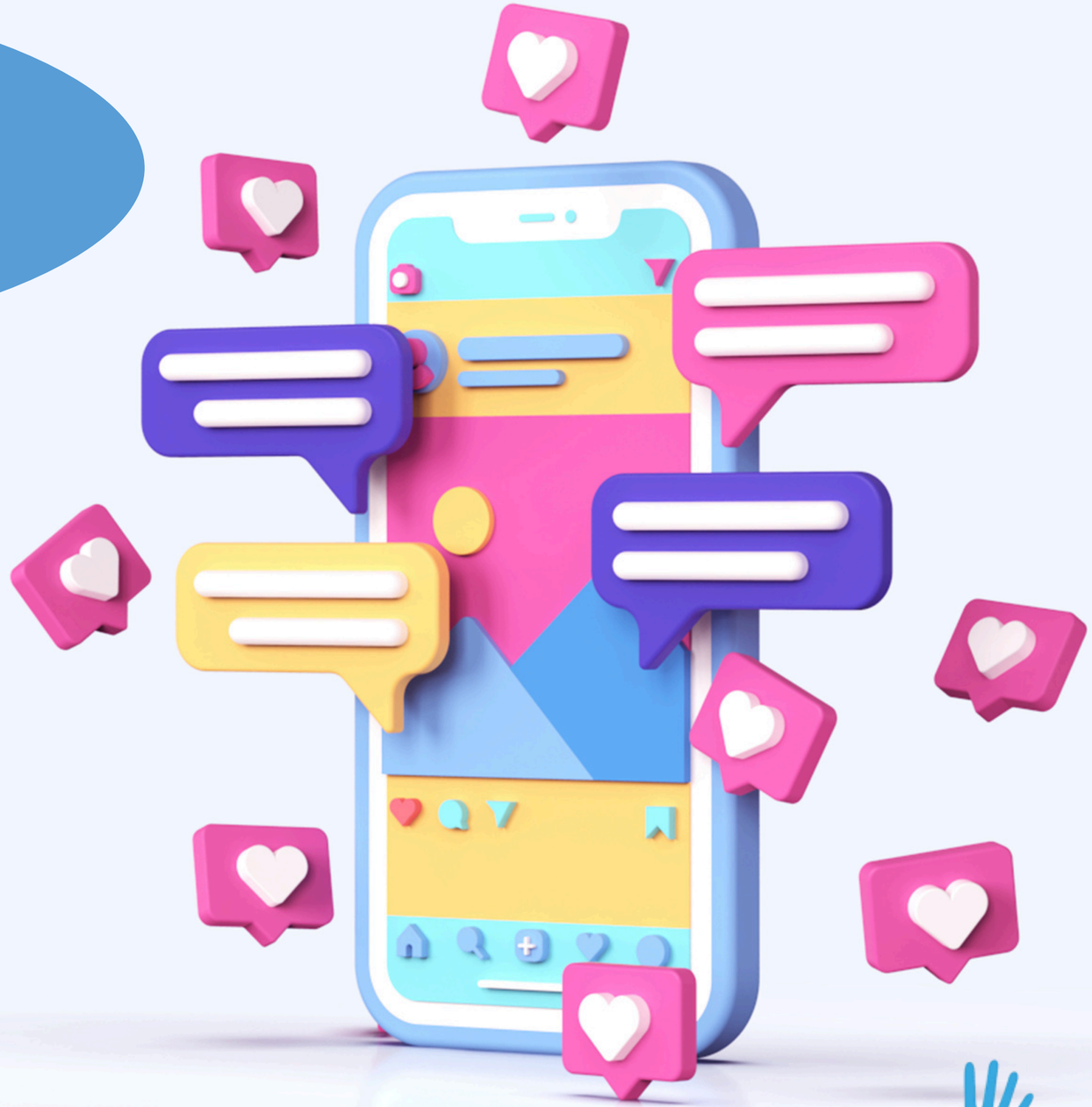
Interrupções Letivas Verão (Julho e Agosto)



MÃOS UNIDAS

Meios de Comunicação

- **Jornal AMU**
- **Website**
- **Redes sociais**:
  - Facebook
  - Instagram
  - TikTok
  - Youtube
  - Linkedin



MÃOS UNIDAS

Meios de Comunicação





- **Eventos**

  - Viagem AMU
  - Festa Carregal do Sal
  - Feira Social

MÃOS UNIDAS

ORÇAMENTO 2027

Associação Mãos Unidas Padre Damião
Orçamento 2027

Contas	Designação	2027
61	**Custo das Merc. Vendidas e Materias Consumidas**	**591,74**
62	**Fornecimento e serviços externos**	**82 411,72**
621	Subcontratos	1 843,20
622	*Serviços Especializados*	*61 027,28*
623	*Materiais*	*2 699,86*
624	*Energia e Fluidos*	*5 652,42*
625	*Deslocações e estadas*	*700,16*
626	*Serviços diversos*	*10 488,80*
63	***Gastos com o pessoal***	***97 159,99***
632	*Remuneração do pessoal*	*80 041,47*
635	Encargos sobre remunerações	16 660,11
636	Seguros acidentes no trabalho	458,41
638	Outros gastos com o pessoal	0,00
64	**Gastos de depreciação e amortização**	**36 491,02**
6422	Edifícios	16 275,00
6423	Equipamento básico (obras e sistema AVAC)	18 932,72
6433	Programas de computador	1 283,30
68	**Outros Gastos e Perdas**	**4 095,00**
68	Outros Gastos e Perdas	4 095,00
69	**Gastos e Perdas de Financiamento**	**0,00**
Total dos gastos e perdas		***220 749,47***
71	**Vendas**	**410,84**
72	**Prestação de serviços**	**52 518,03**
75	**Subsídios do Estado**	**7 000,00**
78	**Outros rendimentos e ganhos**	**116 710,52**
79	**Rendimentos e ganhos de financiamento**	**4 073,73**
Total dos rendimentos e ganhos		***180 713,12***

Associação Mãos Unidas Padre Damião

Orçamento 2027

MÃOS UNIDAS
P. DAMIÃO - PORTUGAL

Contas	Designação	2027
61	**Custo das Merc. Vendidas e Materias Consumidas**	**591,74**
62	**Fornecimento e serviços externos**	**82 411,72**
621	Subcontratos	1 843,20
622	*Serviços Especializados*	*61 027,28*
623	*Materiais*	*2 699,86*
624	*Energia e Fluidos*	*5 652,42*
625	*Deslocações e estadas*	*700,16*
626	*Serviços diversos*	*10 488,80*
63	***Gastos com o pessoal***	***97 159,99***
632	*Remuneração do pessoal*	*80 041,47*
635	Encargos sobre remunerações	16 660,11
636	Seguros acidentes no trabalho	458,41
638	Outros gastos com o pessoal	0,00
64	**Gastos de depreciação e amortização**	**36 491,02**
6422	Edifícios	16 275,00
6423	Equipamento básico (obras e sistema AVAC)	18 932,72
6433	Programas de computador	1 283,30
68	**Outros Gastos e Perdas**	**4 095,00**
68	Outros Gastos e Perdas	4 095,00
69	**Gastos e Perdas de Financiamento**	**0,00**
Total dos gastos e perdas		***220 749,47***
71	**Vendas**	**410,84**
72	**Prestação de serviços**	**52 518,03**
75	**Subsídios do Estado**	**7 000,00**
78	**Outros rendimentos e ganhos**	**116 710,52**
79	**Rendimentos e ganhos de financiamento**	**4 073,73**
Total dos rendimentos e ganhos		***180 713,12***

Associação Mãos Unidas

21 351 5721

maos-unidas.pt

geral@maos-unidas.pt



Obrigado!