



# PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO para 2020

---

LIGA SOCIAL E CULTURAL  
CAMPOS DO LIS



Liga Social e Cultural  
Campos do Lis



CARO/A ASSOCIADO/A,

Por dever estatutário, cumpre-me apresentar o Programa de Ação e Orçamento para 2019, já aprovado por unanimidade em reunião de Direção de 6 de novembro de 2019 e a ser discutido e votado em Assembleia Geral, a realizar no dia 22 de novembro de 2019.

Gândara dos Olivais, 6 de novembro de 2019

Com os nossos melhores cumprimentos,

Joaquim Felizardo  
Presidente da Direção

# ÍNDICE

<b>1. SOBRE A INSTITUIÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....</b>	<b>5</b>
<b>3. COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL .....</b>	<b>5</b>
3.1 IMAGEM DA INSTITUIÇÃO .....	5
3.2 EVENTOS E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS/RECURSOS.....	6
3.3 PARCERIAS.....	6
<b>4. REFORÇO DA INSTITUIÇÃO .....</b>	<b>6</b>
4.1 RECURSOS HUMANOS .....	6
4.2 SAÚDE .....	6
<b>5. RESPOSTAS SOCIAIS .....</b>	<b>7</b>
5.1 CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO.....	7
<b>6. PROJETOS.....</b>	<b>13</b>
6.1 AUTONOMIZE-SE – BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS.....	13
6.2 CANDIDATURAS.....	13
<b>7. ORÇAMENTO.....</b>	<b>14</b>

# 1. SOBRE A INSTITUIÇÃO

A Liga Social e Cultural Campos do Lis é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, sediada na localidade de Gândara dos Olivais, pertencente à união de freguesias de Marrazes e Barosa, concelho de Leiria.

A Liga é uma associação que desenvolve várias atividades, nomeadamente na área social, cultural, desportiva e recreativa.

No âmbito social conta com três respostas: Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Dia (CD) e Cantina Social (CS), sendo as mesmas contempladas com um Acordo de Cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Leiria.

A Instituição conta, ainda com um Café disponível aos seus associados e nas restantes áreas realiza, durante todo o ano, várias atividades e eventos que envolvem a comunidade.

## 2. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

Em 2020 contamos continuar a colocar o enfoque da nossa ação no alargamento da plataforma de solidariedade e inclusão sociais e no estabelecimento de protocolos com entidades públicas e parcerias com entidades privadas.

Reorganizar e adequar os serviços aos novos desafios, promovendo a sustentabilidade, criando fontes de financiamento alternativas que permitam a consolidação das nossas contas.

Consolidar uma cultura organizacional direcionada para a qualidade dos serviços prestados e dotar de maiores competências os recursos humanos, fomentando a sua motivação e profissionalismo.

Continuar a afirmar a imagem da Instituição, junto dos associados, através de novos mecanismos de partilha de informação e aumento dos benefícios e vantagens oferecidas.

Manter a responsabilização perante a comunidade assumindo preocupações sociais, culturais, recreativas e desportivas.

## 3. COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL

### 3.1. IMAGEM DA INSTITUIÇÃO

A aposta na consolidação da imagem será um dos objetivos durante o próximo ano, através da presença nas redes sociais e atualização do site institucional.

Em 2020 pretende-se aumentar a presença nos órgãos de comunicação social, com publicações de carácter positivo, como é o caso de atividades e eventos realizados pela Instituição.

## 3.2. EVENTOS E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS/RECURSOS

Em 2020, a Instituição continuará a apostar na realização de eventos temáticos, de modo a proporcionar novos meios de entretenimento para a comunidade, e assim angariar fundos/recursos, bem como através da realização de candidaturas e outras iniciativas.

Evento	Data
Almoços	A definir
6º Festival de Sopas	Maio
Santos Populares/Sardinhada	Junho
46º Aniversário	Outubro

## 3.3. PARCERIAS

Durante o próximo ano, queremos manter a interação com todas as parcerias já estabelecidas, estreitando boas relações com as mesmas. Continuaremos a estar atentos a novas oportunidades, pretendendo beneficiar os nossos associados de uma vasta gama de serviços, nos mais diversos setores.

# 4. REFORÇO DA ORGANIZAÇÃO

## 4.1. RECURSOS HUMANOS

Será dada continuidade ao trabalho desenvolvido até aqui, na implementação de instrumentos de gestão, que permitam a rentabilização dos recursos humanos e motivação dos mesmos.

## 4.2. SAÚDE

Em 2020, continuará a ser disponibilizado:

- um serviço de receituário para os associados, efetuado por uma médica voluntária;
- um serviço de enfermagem, que inclui rastreios da tensão arterial, diabetes e colesterol, efetuado por uma enfermeira voluntária, a todos os utentes do Centro de Dia;
- um gabinete de fisioterapia, massagens e outros cuidados corporais, dinamizado por uma fisioterapeuta e por uma técnica especializada em cuidados corporais.

# 5. RESPOSTAS SOCIAIS

## 5.1. CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

De forma a dar seguimento aos objetivos das respostas sociais de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), segue o plano de atividades que tem como objetivo dinamizar diversas atividades para os utentes da instituição. As atividades passam pela ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas mesmas, o que vai motivar à participação e consciencialização de que os utentes são úteis e de que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das atividades.

Desta forma, a implementação das atividades permitem proporcionar uma vida mais ativa, respeitando os diferentes saberes e promovendo a sua autonomia.

### Comemoração de Dias Festivos

#### Janeiro

Objetivos	Atividade
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Desenvolver o trabalho em equipa.</li></ul>	Dia de Reis - confeção de bolo-rei

#### Fevereiro

Objetivos	Atividade
<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a criatividade e imaginação;</li><li>- Estimular a motricidade fina;</li><li>- Desenvolver o trabalho em equipa.</li></ul>	Elaboração de máscaras/fatos de carnaval
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração.</li><li>- Vivenciar tradições.</li></ul>	Carnaval – Convívio interinstitucional

#### Março

Objetivos	Atividade
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a criatividade;</li><li>- Valorizar o papel do pai na sociedade;</li><li>- Homenagear todos os pais da instituição.</li></ul>	Dia do Pai – elaboração e entrega de lembranças

#### Abril

Objetivos	Atividade
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Valorizar o trabalho em equipa;</li><li>- Reforçar os laços entre os utentes.</li></ul>	Páscoa - confeção de folares
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a partilha de histórias e lembranças.</li></ul>	25 de abril - Dia da Liberdade
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o gosto pela dança e atividade física.</li></ul>	Dia Mundial da Dança

**Maio**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Valorizar o papel da Mãe na sociedade;</li> <li>- Estimular a criatividade e imaginação.</li> </ul>	Dia da Mãe – elaboração e entrega de lembranças
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Conhecer novos espaços.</li> </ul>	Idas à Feira de Maio
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e partilha;</li> <li>- Valorizar o Património Religioso.</li> </ul>	Ida a Fátima – Visita ao santuário

**Junho**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Favorecer a integração grupal.</li> </ul>	Festa dos Santos Populares – Convívio interinstitucional
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e partilha;</li> <li>- Valorizar o Património Cultural Regional.</li> </ul>	Rota dos Monumentos– visita a um monumento regional

**Julho**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Promover o contacto com a natureza.</li> </ul>	Idas à praia
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Promover a ligação entre gerações.</li> </ul>	Dia Mundial dos Avós – convívio entre utentes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração.</li> </ul>	Pic-Nic num Parque de Merendas

**Agosto**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li> <li>- Promover o contacto com a natureza.</li> </ul>	Idas à praia



**Setembro**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Promover o contacto com a natureza.</li></ul>	Ida à praia
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Promover o contacto com a cidade e o seu desenvolvimento.</li></ul>	Passeio na Cidade

**Outubro**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Desenvolver laços afetivos;</li><li>- Favorecer as relações.</li></ul>	Dia Internacional do Idoso
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Possibilitar a confeção de uma receita a gosto dos utentes.</li></ul>	Dia Mundial da Alimentação – Confeção de uma receita
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Vivenciar tradições populares.</li></ul>	Dia de Todos os Santos – Confeção do bolinho

**Novembro**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Vivenciar tradições populares.</li></ul>	Dia de São Martinho – Magusto Convívio interinstitucional
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Informação sobre burlas e outros crimes.</li></ul>	Convívio Sénior PSP Leiria

**Dezembro**

<b>Objetivos</b>	<b>Atividade</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o Espírito Natalício;</li><li>- Estimular o trabalho em equipa;</li><li>- Promover a criatividade.</li></ul>	Decoração do Centro de Dia
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o espírito natalício;</li><li>- Possibilitar o passeio pela cidade em época natalícia.</li></ul>	Visita à Leiria Cidade de Natal
<ul style="list-style-type: none"><li>- Proporcionar momentos de convívio e descontração;</li><li>- Estabelecer laços com familiares e comunidade..</li></ul>	Festa de Natal

## Atividades Semanais / Mensais

### Atelier de expressão plástica e artística

As atividades de expressão plástica e artística permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação, bem como a criatividade. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Incentivar ao trabalho de grupo;</li> <li>- Reforçar os laços sociais;</li> <li>- Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração;</li> <li>- Desenvolver a linguagem criativa e expressão plástica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pintura;</li> <li>- Costura;</li> <li>- Trabalhos em feltro;</li> <li>- Modelagem;</li> <li>- Colagens;</li> <li>- Trabalhos manuais.</li> </ul>	<p>Contribuir para a independência pessoal; Melhorar a qualidade de vida dos utentes; Maior autonomia na realização das atividades de vida diária (AVD's).</p>	<p>Educadora Social</p> <p>Estagiários (quando decorrerem estágios)</p>
A decorrer todo o ano – 1/x por semana			

### Classe de movimento

A classe de movimento, tem como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a coordenação motora;</li> <li>- Desenvolver e melhorar as capacidades físicas;</li> <li>- Combater o sedentarismo;</li> <li>- Retardar e diminuir situações de dependência;</li> <li>- Estimular os utentes para as práticas desportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica com bolas de diferentes tamanhos, arcos e fitas;</li> <li>- Movimentos com garrafas pesadas (areia);</li> <li>- Exercícios de aquecimento e relaxamento;</li> <li>- Caminhadas no exterior;</li> <li>- Pedaleiras.</li> </ul>	<p>Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e independência; Aumentar a autonomia na execução das AVD's.</p>	<p>Educadora Social</p> <p>Estagiários (quando decorrerem estágios)</p>
A decorrer todo o ano – 2/x por semana			

### Atelier de culinária

O atelier de culinária tem por objetivo a partilha de conhecimentos de receitas e a confeção de diferentes produtos.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
- Estimular a motricidade fina; - Promover o convívio entre utentes.	Confeção de bolinhos secos, doces e bolos	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida; Aumentar a autonomia na execução das AVD's.	Educadora Social Estagiários (quando decorrerem estágios)
A decorrer todo o ano – 1/x por mês			

### Atelier de expressão escrita e oral

Este atelier consiste na realização de exercícios que visam manter as capacidades dos utentes letrados.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a escrita e a leitura; - Estimular a capacidade de memorizar e concentração; - Desenvolver as capacidades cognitivas; - Aquisição de novos conhecimentos.	- Exercícios de leitura, cópias, ditados; - Palavras cruzadas, sopa de letras;	Contribuir para a independência pessoal; Melhorar a qualidade de vida dos utentes; Maior autonomia na realização das AVD's; Reforçar a autoestima.	Educadora Social Estagiários (quando decorrerem estágios)
A decorrer todo o ano – 1/x por semana			

### Atelier de estimulação cognitiva em grupo e em pequeno grupo

O atelier de estimulação cognitiva em grupo e em pequeno grupo consiste na execução de vários jogos de estimulação cognitiva.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
- Desenvolver a criatividade e imaginação; - Aumentar a atividade cerebral; - Retardar os efeitos de perda de memória; - Reabilitar as funções executivas; - Promover a interação social; - Trabalhar a atenção e a concentração;	Jogos de estimulação cognitiva (puzzles, sopa de letras, loto, dominó, cartas, damas, exercícios de nomeação, jogos de destreza manual, jogo das diferenças, exercícios de leitura e escrita, jogos de destreza manual, exercícios de orientação	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e independência; Aumentar a autonomia na execução das AVD's; Partilhar conhecimentos/saberes.	Educadora Social Estagiários (quando decorrerem estágios)

- Aquisição de novos conhecimentos.	temporal e espacial,...)		
A decorrer todo o ano – 2/x por semana			

### Atelier de música/dança

O atelier de música/dança visa recordar cantares e danças tradicionais.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
- Potenciar as capacidades cognitivas; - Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; -Partilhar experiências; - Estimular os movimentos através da música; - Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes.	Canto; Dança.	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e independência; Aumentar a autonomia na execução das AVD's; Reforçar a autoestima.	Educadora Social  Estagiários (quando decorrerem estágios)  SAMP (Projeto Novas Primaveras)
A decorrer todo o ano – 1/x por mês			

### Atelier de cuidados de imagem

O atelier de cuidados de imagem visa promover hábitos de higiene e de conforto.

Objetivos	Atividade	Resultados esperados	Recursos Humanos
- Proporcionar momentos de descontração.	Cortar e limar as unhas; Pintar as unhas.	Reforçar a autoestima; Valorização pessoal.	Educadora Social  Estagiários (quando decorrerem estágios)
A decorrer ao longo do ano – 1/x por semana			

Ao longo do ano de 2020, iremos desenvolver 3 projetos anuais com beneficiários e objetivos específicos:

- **Novas Primaveras, da SAMP** – uma vez por mês, iremos receber, no Centro de Dia, músicos e musicoterapeutas da SAMP, num projeto emocional intenso.

- **CRIDO** – projeto intergeracional, realizado em parceria com a Creche e Jardim de Infância O Pinóquio – IPSS, que tem como objetivo principal a partilha de histórias e afetos, onde os idosos e crianças irão criar e desenvolver atividades em torno de temas para serem implementadas nas duas instituições.

- **Intercâmbio com Primavera – Residência Sénior** – projeto interinstitucional com a Residência Sénior, que tem como objetivo principal o convívio entre os utentes das duas instituições, promovendo atividades conjuntas.

## **6. PROJETOS**

### **6.1. AUTONOMIZE-SE – BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS**

Em 2016 foi criado um banco de ajudas técnicas, que tem como objetivo disponibilizar materiais e equipamentos que permitem atenuar a falta de mobilidade, dependência ou incapacidade dos seus usuários. Este projeto teve o financiamento do Prémio BPI Seniores, que contemplou a Liga com uma Menção Honrosa em 2015.

Continuaremos a disponibilizar este serviço, em 2019, a todos os que necessitem, na nossa comunidade.

### **6.2. CANDIDATURAS**

Iremos continuar a apresentar candidaturas, nomeadamente a prémios, concursos, programas, subsídios, entre outros, com o objetivo de captar todo o tipo de recursos, para a realização dos nossos projetos e concretização dos objetivos estratégicos.

## 7. ORÇAMENTO

Gastos	2020		
	Café	Instituição	Total
<b>Custo das Mercadorias</b>	<b>27.653,61 €</b>	<b>107.089,63 €</b>	<b>134.743,24 €</b>
<b>Fornecimentos e Serviços Externos:</b>	<b>14.756,55 €</b>	<b>51.126,84 €</b>	<b>65.883,39 €</b>
Trabalhos especializados	213,34 €	1.823,25 €	2.036,59 €
Vigilância e Segurança	14,48 €	0,00 €	14,48 €
Honorários	2.400,00 €	2.595,72 €	4.995,72 €
<b>Conservação e reparação:</b>	<b>1.614,53 €</b>	<b>5.133,34 €</b>	<b>6.747,87 €</b>
Instalações	954,41 €	1.216,15 €	2.170,56 €
Viaturas	591,76 €	3.689,55 €	4.281,31 €
Equipamento	68,36 €	227,64 €	296,00 €
Ferramentas e utensílios	12,92 €	649,93 €	662,85 €
Material de escritório	175,09 €	1.812,12 €	1.987,21 €
Artigos para oferta	0,00 €	52,00 €	52,00 €
Eletricidade	3.455,43 €	8.188,61 €	11.644,04 €
Combustível	996,85 €	8.642,18 €	9.639,03 €
Água	923,85 €	3.146,40 €	4.070,25 €
Gás	404,38 €	5.298,61 €	5.702,99 €
Deslocações e estadas	0,00 €	0,80 €	0,80 €
Rendas e alugueres	0,00 €	1.138,08 €	1.138,08 €
Comunicação	1.669,51 €	224,04 €	1.893,55 €
Seguros	358,35 €	2.801,24 €	3.159,59 €
Contencioso e notariado	0,00 €	748,00 €	748,00 €
Limpeza, higiene e conforto	1.697,35 €	8.357,37 €	10.054,72 €
Outros serviços	820,47 €	515,15 €	1.335,62 €
<b>Gastos com Pessoal:</b>	<b>35.418,17 €</b>	<b>318.763,54 €</b>	<b>354.181,71 €</b>
Remunerações	22.907,58 €	206.168,26 €	229.075,84 €
Impostos	12.040,35 €	108.363,07 €	120.403,42 €
Outros	470,24 €	4.232,21 €	4.702,45 €
<b>Gastos de Depreciação e Amortização</b>	<b>7.645,86 €</b>	<b>30.193,18 €</b>	<b>37.839,04 €</b>
<b>Outros Gastos e Perdas</b>	<b>0,00 €</b>	<b>1.130,45 €</b>	<b>1.130,45 €</b>
<b>Gastos e Perdas de Financiamento</b>	<b>0,00 €</b>	<b>490,77 €</b>	<b>490,77 €</b>
<b>Total</b>	<b>85.474,19 €</b>	<b>508.794,41 €</b>	<b>594.268,60 €</b>

Rendimentos	2020		
	Café	Instituição	Total
<b>Vendas + Prestação de Serviços</b>	<b>85.665,21 €</b>	<b>275.674,17 €</b>	<b>361.339,38 €</b>
<b>Quotas</b>		<b>12.486,67 €</b>	<b>12.486,67 €</b>
<b>Subsídios à Exploração</b>		<b>193.170,13 €</b>	<b>193.170,13 €</b>
<b>Outros Rendimentos e Ganhos</b>		<b>27.856,40 €</b>	<b>27.856,40 €</b>
Donativos		9.142,21 €	9.142,21 €
Angariaçãofundos		10.228,92 €	10.228,92 €
Troca de Saberes		41,00 €	41,00 €
Outros Rendimentos e Ganhos		8.444,27 €	8.444,27 €
<b>Juros e outros rendimentos</b>		<b>57,72 €</b>	<b>57,72 €</b>
<b>Total</b>	<b>85.665,21 €</b>	<b>509.245,09 €</b>	<b>594.910,30 €</b>

<b>Resultado Líquido do Exercício</b>	<b>191,02 €</b>	<b>450,68 €</b>	<b>641,70 €</b>
---------------------------------------	-----------------	-----------------	-----------------



Liga Social e Cultural  
Campos do Lis

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA  
Diário da República nº 222 – III Série de 18 de novembro de 2005  
Cont. nº 501510192  
Rua Prof. José Pires da Fonseca, nº 5 - Gândara dos Olivais  
2415-335 Leiria

Tel.: 244838440 | Fax: 244838442  
geral@ligacamposlis.com

[www.ligacamposlis.com](http://www.ligacamposlis.com)  
[www.facebook.com/liga.camposdolis](https://www.facebook.com/liga.camposdolis)