



# Associação Fraternidade Jardim de Luz

Instituição Particular de Solidariedade Social

## Plano de Atividades e Orçamento 2025



## ASSOCIAÇÃO FRATERNIDADE JARDIM DE LUZ

### PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2025

#### Índice

1. Missão, Valores e Linhas de Orientação	02
2. Projetos 2025	04
“Ser Feliz” – Comunidade e Família	
2.1. Desenvolvimento Pessoal - Apoio Espiritual	05
2.2. “Saúde Integral”	06
2.3. “Apoiar e Integrar”	07
2.3.1 Apoio à Família	07
2.3.2 Apoio à Integração Social e Comunitária	08
2.4. “Culturar”	09
Palestras / Cursos / Workshops / Passeios / Artes/ Almoços - Lanches Convívio	
3. Voluntariado	10
4. Sustentabilidade	10
5. Associados	11
6. Comunicação, Informação e Divulgação	11
Considerações Finais	12
Orçamento 2025	13
Parecer do Conselho Fiscal sobre o Orçamento de 2025	17

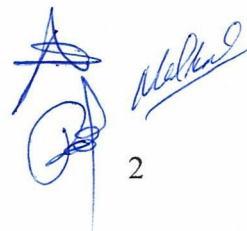


## 1. Missão, Valores e Linhas de Orientação

No ano de 2025, a Fraternidade Jardim de Luz pretende dar continuidade à missão e valores que a fundaram e que têm orientado a sua ação ao longo do tempo. A promoção da recuperação integral e holística do ser humano, a cura integral e a inclusão social, constituem a nossa missão e as linhas de orientação que conduzem a nossa atividade.

Consciente da Unidade e Sacralidade da Vida, a Fraternidade Jardim de Luz pretende em 2025, continuar a desenvolver a sua missão, promovendo valores como a Fraternidade, a Solidariedade, e a inclusão, levando a cabo projetos e atividades como:

- Articulação com a União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada – Dafundo e os respetivos Serviços de Apoio Social, na promoção de ações de angariação e na distribuição de bens alimentares ou outros, com o objectivo de colmatar necessidades de carácter urgente de famílias e/ou pessoas na condição de Sem-Abrigo, refugiados ou outros;
- Desenvolvimento do apoio a pessoas ou famílias na condição de Sem-Abrigo, com a distribuição de alimentos, vestuário, calçado, agasalhos, produtos de higiene, oferecendo uma palavra e ouvido amigo;
- Promoção de estilos de vida saudáveis com a realização de diversas atividades, como Yoga, Chi Kung, Caminhadas, Meditações, formações e palestras sobre alimentação, hábitos de saúde e outras, dirigidas à população em geral;
- Realização de terapias, consultas, rastreios e atividades promotoras da saúde e do bem-estar;



2



- Sessões de Educação para Saúde com a realização de formações, workshops e palestras no âmbito da prevenção e promoção da saúde;
- Realização de workshops, cursos, palestras, passeios, atividades artísticas e almoços/lanches convívio, tendo por objetivo a promoção do desenvolvimento pessoal, do bem-estar, a cultura e a formação pessoal;
- Manutenção do Espaço - Templo de carácter eclético e de cariz meditativo, bem como do Projeto de Desenvolvimento Pessoal, "Apoio Espiritual" com a realização de atividades meditativas e de cura energética destinadas à população em geral.



## 2. Projetos 2025

### Comunidade e Família – “Ser Feliz”

#### Projetos dirigidos à Comunidade e à Família

- “Desenvolvimento Pessoal – Apoio Espiritual”
- “Saúde Integral”
- “Apoiar e Integrar”
- “Culturar”





## **2.1. Desenvolvimento Pessoal – Apoio Espiritual**

Na continuidade da ação desenvolvida ao longo dos anos, a Fraternidade Jardim de Luz pretende dar continuidade a este projeto de desenvolvimento pessoal e espiritual, que visa promover o bem-estar e a cura integral do ser humano, com a realização de sessões de cura energética num Espaço – Templo, de cariz eclético.

### **Objetivos**

- Contribuir para o bem-estar e desenvolvimento pessoal
- Cura física, psíquica e espiritual
- Promoção da integração social

### **Atividades**

- Sessões semanais de tratamentos de caráter energético
- Sessões de meditação e harmonização espiritual dirigidas aos voluntários a participar no serviço de cura e ainda a sócios
- Aulas, palestras, cursos e workshops de temática espiritual, eclética e holística, visando promover a harmonia interior e um desenvolvimento pessoal integral
- “Encontros da Sabedoria do Coração” – encontros de partilha de Sabedoria Espiritual pelo Mentor Espiritual da Fraternidade Jardim de Luz ou seu representante
- Manutenção de um corpo de voluntários a participar na realização dos tratamentos, e na preparação dos trabalhos e atendimento ao público, como um corpo de “Secretárias” e “Guardiães”.

### **Público Alvo**

Comunidade em geral



## 2.2. “Saúde Integral”

### Objetivo Geral

- Promoção da saúde física, psíquica e espiritual numa perspetiva holística e integral da saúde
- Educação para a Saúde
- Promoção de estilos de vida saudáveis

### Objetivo Específico

- Promoção da saúde física, do bem-estar emocional, psicológico e espiritual
- Proporcionar o acesso a terapias que promovam a saúde holística e integral
- Promover estilos de vida saudáveis
- Promoção da agilidade física, da ligação corpo/mente, a postura, equilíbrio corporal
- Realização de formações, cursos, workshops, palestras sobre a temática da saúde

### Atividades

- Realização de Terapias como Massagens, Acupunctura, Terapia de Som com Taças Tibetanas e Gongos, Reiki, Yoga, Chi Kung, Tai Chi, Pilates, Consultas e Rastreios, e outras terapias;
- Dinâmicas de grupo com objetivo terapêutico
- Meditação
- Caminhadas na Natureza e práticas meditativas na Natureza
- Workshops sobre Alimentação Saudável – “Ser Vegetariano”
- Sessões de Educação para Saúde com a realização de formações, workshops, palestras no âmbito da prevenção e promoção da saúde, dos gestos que salvam vidas

### Público Alvo

Comunidade em geral



## 2.3. Apoiar e Integrar

O Projeto “Apoiar e Integrar” compreende duas vertentes: ‘Apoio à Família’ e ‘Apoio à Integração Social e Comunitária’, tendo como públicos alvo famílias em situação de carência e pessoas em situação de frágil integração social ou de exclusão social, pessoas em condição de Sem-Abrigo, refugiados, idosos.

### 2.3.1. Apoio à Família

#### Objetivo Geral

- Apoio a Famílias em situação de carência
- Combate à pobreza e à exclusão social

#### Objetivo Específico

- Ajuda alimentar a famílias em situações pontuais de emergência alimentar
- Apoio com a atribuição de outros bens considerados de primeira necessidade ou outros que contribuam para o bem-estar e a integração social das famílias em situação de fragilidade.

#### Atividades

- Preparação e atribuição de cabazes de alimentos em situações de grande emergência alimentar, pobreza ou exclusão social
- Angariação de alimentos ou outros bens de primeira necessidade a serem atribuídos nas situações acima referidas
- Encaminhamento social de famílias em situação de carência
- Colaboração com a atividade social desenvolvida pela União de Freguesias local com a doação de bens essenciais ou a participação de voluntários em ações de apoio social

#### Público Alvo

- Famílias em situação de carência





### 2.3.2. Apoio à Integração Social e Comunitária

#### Objetivo Geral

- Promoção da inclusão social
- Apoio a pessoas em situação de frágil integração social e comunitária, pessoas em condição de Sem abrigo, refugiados, idosos

#### Objetivo Específico

- Apoio a pessoas em situação de frágil integração social e comunitária, pessoas em condição de sem abrigo, refugiados, idosos, promovendo a integração social e comunitária

#### Atividades

- Atribuição de bens de primeira necessidade ou outros que contribuam para a promoção do bem-estar e integração social destas populações
- Encaminhamento social para Instituições com respostas sociais adequadas às necessidades específicas
- Apoio no preenchimento de documentos
- Angariação e distribuição de roupa a pessoas em condição de Sem-Abrigo, refugiados ou outras e ainda a instituições de apoio social

#### Público Alvo

- Pessoas em situação de frágil integração social e comunitária, pessoas em condição de Sem Abrigo, Refugiados, Idosos



## 2.4. “Culturar”

Palestras / Cursos / Workshops / Passeios / Artes/ Almoços - Lanches Convívio

### Objetivo Geral

- Promoção do acesso à cultura, às artes e eventos promotores de relações interpessoais positivas como instrumentos de desenvolvimento pessoal e bem-estar

### Objetivo Específico

- Realização de atividades de ordem cultural e artísticas, de desenvolvimento pessoal e promoção do bem-estar, visando a promoção do acesso à cultura, à arte e à educação; o desenvolvimento de competências pessoais e sociais; promoção das relações interpessoais positivas e promoção a saúde psíquica e o bem-estar.

### Atividades

- Realização de Cursos, Workshops, Palestras sobre as mais diversas áreas do conhecimento, da cultura, da saúde e do desenvolvimento pessoal
- Passeios culturais, ecológico, de cariz espiritual, de promoção da saúde física e mental
- Realização de eventos musicais e de dança, congressos, ciclos de palestras
- Retomar a realização de novas edições do evento “Espiritualidades por uma Nova Terra”
- Realização periódica dos “Encontros da Sabedoria do Coração” – momentos de partilha de conhecimento espiritual com o Mentor Espiritual da Fraternidade Jardim de Luz ou seu representante
- Retomar o Projeto “Tem(l)os de Religar” – Ciclo de visitas aos Templos e Comunidades de diferentes tradições religiosas e culturais
- Caminhadas meditativas e/ou de convívio na Natureza
- Workshops de Pintura e/ou de outras atividades artísticas
- Almoços/Lanches Convívio a realizar na sede da Associação ou em outros locais; e ainda de Picnics na Natureza

### Público Alvo

- Comunidade em Geral



### 3. Voluntariado

No ano 2025 a Fraternidade Jardim de Luz irá dar continuidade à realização das suas atividades tendo por base o trabalho voluntário, tal como o fez desde a sua fundação, como forma de promover valores como a Solidariedade e a Fraternidade e a consciência da unidade entre todos os seres.

A angariação de voluntários e o aumento do número de voluntários a participar nas nossas ações, será um aspeto a privilegiar ao longo do ano, como forma de assegurar o desenvolvimento da nossa ação e o cumprimento da missão a que nos propomos.

### 4. Sustentabilidade

A sustentabilidade da Associação é um aspeto fundamental como garantia de continuidade da mesma e da sua ação. Assim, pretendemos continuar a trabalhar as seguintes estratégias de sustentabilidade:

- Aumento da visibilidade como forma de angariação de sócios, mecenas e donativos;
- Divulgação do trabalho realizado nas Redes Sociais/Comunicação Social;
- Angariação de fundos/donativos junto do público em geral, de empresas e de entidades oficiais;
- Realização de atividades de carácter lúdico e cultural, suscetíveis de gerar a angariação de donativos e o aumento do número de sócios;
- Desenvolvimento de protocolos ou parcerias;
- Angariação de voluntários.





## 5. Associados

---

O aumento do número de associados continua a ser uma das prioridades da Fraternidade Jardim de Luz, dada a sua importância para a garantia da sustentabilidade da Associação.

Neste sentido, é nosso objetivo sensibilizar o público em geral, empresas, e ainda aqueles que participam nas atividades que desenvolvemos ao longo do ano, para a adesão à nossa causa e à condição de associado de forma a apoiar a sustentabilidade e desenvolvimento da nossa missão.

## 6. Comunicação, Informação e Divulgação

---

Dada a importância da comunicação e da divulgação para a visibilidade da Associação Fraternidade Jardim de Luz e da sua missão, propomo-nos levar a cabo as seguintes atividades:

- Divulgação do trabalho realizado pela Associação através do site: [www.jardimdeluz.org](http://www.jardimdeluz.org)
- Atualização, divulgação de notícias, projetos e atividades na página do Facebook
- Participação em eventos promovidos por outros parceiros sociais
- Divulgar das ações, eventos e projetos realizados pela Associação através da Rede Social e das Comissões Sociais de Freguesia
- Realização de parcerias como forma de desenvolvimento da nossa ação
- Elaboração de materiais gráficos que permitam informar e divulgar o nosso trabalho
- Divulgação da atividade da Associação na Comunicação Social.





## Considerações Finais

O Plano de Atividades para o ano de 2025 reflete a proposta de continuidade da filosofia e linhas de orientação da Fraternidade Jardim de Luz e que ao longo dos anos tem pautado o desenvolvimento da sua ação.

Apoiar, Curar, Recuperar e Integrar; a Consciência da Unidade e da Sacralidade da Vida, são os valores, princípios, e objetivos que nos movem e que nos permitirão fazer face aos desafios e dificuldades com que nos possamos debater ao longo do ano no cumprimento desta missão.

Em 2025, à semelhança de anos anteriores, é nosso propósito colocar todo o nosso melhor empenhamento na realização das actividades a que nos propomos, procurando cumprir este Plano de Atividades e Orçamento.

Lisboa, 29 de novembro de 2024

**A Direção**



**Associação Fraternidade Jardim de Luz**  
Instituição Particular de Solidariedade Social

**Orçamento 2025**



**Associação Fraternidade Jardim de Luz**  
Instituição Particular de Solidariedade Social

## Orçamento 2025

<b>1.</b>	<b>RECEITAS</b>		
<b>1.1</b>	<b>Receitas Fixas</b>		
1.1.1	Quotas	11 700,00	
	<b>Total das receitas Fixas</b>		<b>11 700,00</b>
<b>1.2</b>	<b>Receitas Variáveis (Não inclui doações em bens e serviços)</b>		
1.2.1	Joias	180,00	
1.2.2	Donativos de Associados e Frequentadores	22 000,00	
1.2.3	Donativos de Pessoas e Entidades Externas	1 300,00	
1.2.4	Angariação de Fundos com Eventos e outros	1 500,00	
	<b>Total das receitas Variáveis</b>		<b>24 680,00</b>
<b>1.3</b>	<b>Outras Receitas</b>		
1.3.1	Donativos angariados em outras atividades	4 500,00	
1.3.2	Outros Proveitos	2 000,00	
	<b>Total de Outras Receitas</b>		<b>6 500,00</b>
	<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>42 880,00</b>





<b>2. CUSTOS</b>		
<b>2.1 Custos Fixos</b>		
2.1.1	Renda	28 202,29
2.1.2	Água, Eletricidade e Gás	1 500,00
2.1.3	Limpeza, Higiene e Conforto	200,00
2.1.4	Comunicações (Telefone, Correio, Internet, etc)	2 000,00
2.1.5	Contabilidade	1 298,88
2.1.6	Material de Escritório e similares	400,00
2.1.7	Seguro Habitação	200,00
2.1.8	Despesas com Viatura	400,00
2.1.9	Outros	100,00
<b>Total dos Custos Fixos</b>		<b>34 301,17</b>
<b>2.2 Custos Variáveis</b>		
2.2.1	Manutenção e melhoramento das Instalações	250,00
2.2.2	Imobilizado (Equipamentos, mobiliário, outros...)	200,00
2.2.3	Despesas com Organização de Eventos Sociais	300,00
2.2.4	APOIO SOCIAL	5 850,00
2.2.4.1	Comunidade <small>Desenvolvimento Pessoal- Apoio Espiritual /Saúde Integral/Artes...</small>	5 100,00
2.2.4.2	Apoio Social a Famílias Carentiadas/Pessoas Sem Abrigo/Outras	500,00
2.2.4.3	Custos com Voluntariado	250,00
2.2.5	Custos Financeiros	20,00
2.2.6	Viatura	200,00
2.2.7	Outras despesas diversas	200,00
<b>Total dos Custos Variáveis</b>		<b>7 020,00</b>
<b>TOTAL DOS CUSTOS</b>		<b>41 321,17</b>
<b>Resultados Operacionais Totais (1)-(2)</b>		<b>1 558,83</b>





## Orçamento Donativos em Géneros 2025

<b>1.</b>	<b>RECOLHAS E DOAÇÕES</b>		
1.1	<b>Recolhas e Doações</b>		
1.1.1	Avaliação	26 550,00	
	<b>Total das recolhas e doações</b>		<b>26 550,00</b>
	<b>TOTAL DAS RECOLHAS E DOAÇÕES</b>		<b>26 550,00</b>
<b>2.</b>	<b>DONATIVOS ATRIBUIDOS EM GÉNEROS</b>		
-	-		
	<b>Pessoas</b>		
2.1	<b>S.Abrigo/Famílias</b>		
2.1.1	Alimentos	10 000,00	
2.1.2	Vestuário, Calçado e Roupas da Casa	4 000,00	
2.1.3	Produtos higiene	250,00	
2.1.4	Outros Produtos	300,00	
	<b>Total</b>		<b>14 550,00</b>
2.2	<b>Outras instituições</b>		
2.2.1	Vestuário e Calçado	12 000,00	
	<b>Total Outras Instituições</b>		<b>12 000,00</b>
	<b>TOTAL DOS BENS DOADOS</b>		<b>26 550,00</b>



## PARECER DO CONSELHO FISCAL

Caros Consócios,

No cumprimento das suas funções e dos Estatutos da Associação Fraternidade Jardim de Luz, o Conselho Fiscal vem dar o seu parecer sobre o Orçamento para o exercício do ano de 2025.

Tendo acompanhado a elaboração do Orçamento proposto pela Direção da Associação Fraternidade Jardim de Luz para o ano de 2025, e todos os elementos que serviram de base à elaboração do Orçamento proposto; esclarecido em todas as dúvidas colocadas à Direção, o Conselho Fiscal vem apresentar o seu parecer positivo à aprovação do Orçamento proposto para o ano de 2025.

Nesta medida, propomos à Assembleia Geral que aprove o Orçamento para o ano de 2025, assim como o Plano de Atividades para o mesmo ano.

Lisboa, 29 de novembro de 2024

**O CONSELHO FISCAL**

*Jose Bruno Lusomano*  
José Bruno Guerreiro

*João Filipe Lopes da Silva Belo Catarino*  
João Filipe Lopes da Silva Belo Catarino

*Arménia de Sousa Brito*  
Arménia de Sousa Brito



O presente Plano de Atividades e Orçamento para o Ano de 2025 foi aprovado em reunião de Assembleia Geral ordinária realizada em 29 de novembro de 2024 na sede da Associação Fraternidade Jardim de Luz.

**Lisboa, 29 de novembro de 2024**

**O Presidente da Mesa da Assembleia**

  
Maria Alexandra Fonseca de Sousa Lopes

**O 1º Secretário da Mesa da Assembleia**

  
Rui Fernando Vidinhas de Freitas

**O 2º Secretário da Mesa da Assembleia**

  
Jorge Noel Ramos Avelar