



Handwritten signature and date:
2020
Flávio

Plano de Atividades

2026



INDICE

1 - Nota Introdutória	3
2 - Recursos Humanos	4
3 - Objetivos da AMV para 2026	5
• Ação.....	5
• Normativos	5
• Finanças.....	5
• Comunicação	6
• Público.....	6
• Juventude.....	7
4 - Clarificação dos Projetos	7
• Ser +...a estudar	7
• Ser +...a brincar	7
• Ser+...a intervir.....	8
• BocciAtivaMente.....	8
• Mover sobre Rodas.....	8
• Bola Solidária	9
• Mover Viseu 2026	10
• Jogos Desportivos Populares Tradicionais	10
• Ténis de Mesa / Polybat.....	10
• Voluntariado Inclusivo — Juntos pela Comunidade	11
• Mover Cultura	11
• Centro de Recursos em Desporto Adaptado	11
• Capacitação Digital	12
• Formação	12
5 - Acordos e Parcerias para 2026.....	12
Plano e Orçamento 2026	15
• Despesas	16
• Receitas.....	17
Assinatura da Direção	18



Handwritten signature in blue ink, possibly reading 'Flora'.

Nota Introdutória

A Associação Mover Viseu, entidade de utilidade pública, inicia um novo ciclo diretivo para o quadriénio 2025-2029, tendo os órgãos sociais tomado posse no presente mês de novembro.

Com o propósito de assegurar a continuidade dos Planos de Atividades definidos pela anterior Direção e de promover o crescimento sustentável da Associação, a nova Direção estabeleceu como prioridades estratégicas:

- A obtenção de novas instalações para a sede da Associação, dotadas de condições adequadas às necessidades operacionais e ao apoio diário à atividade associativa;
- O reforço dos recursos humanos permanentes, nomeadamente nas áreas administrativa, de apoio às atividades com crianças e jovens, e nos serviços gerais – limpeza e higienização de espaços e materiais;
- A aquisição de uma nova viatura de serviço para o transporte de crianças e jovens entre os estabelecimentos de ensino e a Associação, bem como para as diversas atividades desenvolvidas em parceria com outras instituições;
- A continuidade e o aumento do número de Projetos de Candidatura ao IEFP – +Inclusão e +Ativação, programas que substituíram o antigo Contrato Emprego Inserção (CEI+), destinados a pessoas com deficiência ou incapacidade.

A nova Direção pretende reforçar a notoriedade da Associação junto da comunidade, valorizando o papel dos sócios e colaboradores, e adequar o Plano de Atividades aos interesses e expectativas dos seus destinatários.

Acreditar na mudança e aproveitar os momentos certos para agir é o primeiro passo para que a Associação Mover Viseu continue a alcançar o sucesso.

Todos precisamos de estar envolvidos. Juntos somos mais fortes!



2. Recursos Humanos

Lista da Direção Quadriénio 2025-2029

Assembleia Geral

<i>Cargo</i>	Nome
Presidente	Maria Manuela Gomes Pereira Martins
Vice-Presidente	Sandra Marisa Tavares
Secretária	Jani Martins Simões Pereira Simões

Concelho Fiscal

<i>Cargo</i>	Nome
Presidente	Carlos Manuel Lopes Figueiredo
Secretário	João Pedro Cardoso Oliveira
Relator	Jorge de Pina Ribeiro

Direção

<i>Cargo</i>	Nome
Presidente	Ana Paula Fernandes Braga
Vice-Presidente	Estela Margarida Ferreira Silva Balula
Tesoureiro	Flávio Peres Rodrigues
Secretário	Agostinho Gomes Santos
Vogal	Rúben Valdir Gonçalves Dias

Acompanhantes

Nome	Função
Filinto Elísio Vilela de Carvalho	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação, organização e apoio nas atividades sociais, desportivas, recreativas, culturais e de lazer. • Apoio nas atividades sociais, desportivas, recreativas, culturais e de lazer. • Responsável pelas atividades desportivas. • Treinador de desporto adaptado – Grau II. • Treinador de Boccia – Grau III.
Flávio Peres Rodrigues	Acompanhante desportivo.

Projeto de Candidatura ao IEFP – Contrato Emprego Inserção + Inclusão e +Ativação

Nome	Função
Jorge de Pina Ribeiro	Serviços administrativos
Marta Lourosa Gomes	Apoio a deficientes e grupos em risco
Diogo Francisco da Costa Oliveira	Apoio a deficientes e grupos em risco
Rúben Valdir Gonçalves Dias	Apoio a deficientes e grupos em risco

Voluntários

Nome	Função
Ana Paula Braga	Coordenação, organização e apoio nas atividades sociais, desportivas, recreativas, culturais e de lazer. Apoio Projeto “Ser+... a Brincar”.
Carlos Manuel Figueiredo	
Agostinho Daza dos Santos	
Beatriz Ventura de Figueiredo	
Cristiano Henrique Neves Saraiva	
Isabel Almeida Gomes	
Isaque Henrique Ribeiro	
Leonor Costa Rodrigues	
Pedro Tavares Monteiro	
Ruben Valdir Gonçalves Dias	
Solange Isabel Gonçalves Vaz Varela	



Handwritten signature and initials in blue ink.

Vinícius de Andrade Demenciano
Soraia Elizabete Gonçalves Vaz
Varela

3 - Objetivos da AMV para 2026

AÇÃO			
Objetivo Geral: Gerir as atividades e instalações.			
Objetivo Específico	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Diminuir custos de utilização e manutenção de instalações e equipamentos.	Preservar os equipamentos existentes.	Procura de novas soluções para minimização dos custos atuais.	Cumprimento das ações previstas.

NORMATIVOS			
Objetivo Geral: Cumprir a lei e prestar contas.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Dar continuidade a uma relação de confiança entre a Associação e os seus sócios, atletas e colaboradores.	Publicitação dos relatórios de contas da Associação aos sócios.	Manutenção e atualização do domínio relativo ao site.	Aumentar o número de publicações Número de visualizadores.

FINANÇAS			
Objetivo Geral: Angariar e gerir o dinheiro da Associação.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Garantir apoio externo para fazer face a necessidades da Associação; Promover a realização de parcerias com o tecido social e económico local; Aumentar a ligação e notoriedade da Associação com a comunidade envolvente.	Estabelecimento de parcerias estratégicas para o desenvolvimento de eventos e atividades e/ou melhorias estruturais da Associação.	Manter as parcerias existentes; Estabelecer novas parcerias.	Número de parcerias estabelecidas.

Objetivo Geral: Desenvolver contratos-programa de apoio logístico e/ou financeiro com as Entidades Governamentais, as Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Garantir os procedimentos de candidatura e desenvolvimento de contratos-programa.	Elaboração de candidaturas; Gestão e implementação dos contratos-programa.	Elaborar as candidaturas; Ganhar as candidaturas.	Número de candidaturas elaboradas; Número de candidaturas aprovadas.



COMUNICAÇÃO

Objetivo Geral: Cativar e envolver os sócios e a comunidade.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
<p>Angariar novos atletas / praticantes; Aumentar a notoriedade da Associação junto da comunidade; Aumentar a ligação de atletas e sócios com a Associação; Combater o sedentarismo; Promover e desenvolver ações e formações de sensibilização sobre a Atividade Física e Desportiva Adaptada; Promover a participação em encontros de Boccia Sénior.</p>	<p>Realização de atividades no âmbito desportivas integradas nos seguintes projetos; <ul style="list-style-type: none"> ✓ BocciaAtivaMente; ✓ Mover sobre Rodas; ✓ Bola Solidária; ✓ Jogos Tradicionais e Populares; ✓ Mover Viseu 2026; ✓ Ténis de Mesa / Polybat; ✓ Mobilização em meio aquático. </p>	<p>Informação pública sobre os benefícios do desporto. Realização das atividades previstas. Número de participantes entre 300 a 400 pessoas; 85% participantes satisfeitos ou muito satisfeitos.</p>	<p>Número de participantes; Grau de satisfação dos participantes.</p>
<p>Divulgar e disseminar o trabalho desenvolvido pela AMV; Aumentar a notoriedade da Associação junto da comunidade.</p>	<p>Participação nos eventos promovidos por entidades publicas e privadas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semana Europeia do Desporto; ✓ Semana da Atividade Física; ✓ Dia Internacional da Criança; ✓ Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. </p>	<p>Participação nos eventos, sempre que possível.</p>	<p>Número de participações nos eventos.</p>

Objetivo Geral: Contribuir para o desenvolvimento do desporto para todos, através da cedência de materiais, acompanhamento e apoio técnico aos profissionais

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
<p>Enriquecer o Centro de Recursos da AMV com material e equipamento.</p>	<p>Aquisição de material desportivo adaptado de diferentes modalidades desportivas adaptadas, tendo em conta o acréscimo de solicitações.</p>	<p>Aumentar o material disponível no Centro de Recursos.</p>	<p>Número de material adquirido.</p>
<p>Estabelecer protocolos de cedência de material.</p>	<p>Elaboração e assinatura de protocolos de cedência de material.</p>	<p>Realizar entre 3 a 4 protocolos.</p>	<p>Número de protocolos estabelecidos.</p>

PÚBLICO

Objetivo Geral: Compreender as pessoas para criar valor.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
<p>Criar um momento de contato com potenciais sócios e praticantes da Associação; Aumentar o número de sócios e praticantes da Associação; Estreitar a ligação da Associação com a comunidade envolvente.</p>	<p>Apoio na organização do Festival TRIP Realização da Feira do Velho para dar a conhecer a Associação e angariação de verbas.</p>	<p>Mobilização de famílias/ amigos e comunidade, para a participação no evento.</p>	<p>Número de participantes; Grau de satisfação dos participantes.</p>



[Handwritten signature]

<p>Responder a uma necessidade manifesta pelos sócios. Potenciar a fonte de receita da Associação; Aumentar o número de sócios da Associação; Promover a participação ativa e a inclusão social em atividades de recreação, cultura e lazer; Promover a diversão, a satisfação e o bem-estar físico, psíquico e emocional. Desenvolver competências Pessoais e Sociais; Promover a independência pessoal;</p>	<p>Dar continuidade aos Projetos de âmbito Social: ✓ “Ser+... a estudar” ✓ “Ser+... a brincar” ✓ “Ser+ ...a intervir”</p>	<p>Ocupação dos tempos livres das crianças / jovens de forma saudável. Otimização de experiências em contexto de aprendizagem não-formal; Capacitação de competências das crianças / jovens.</p>	<p>Número de participantes; Grau de satisfação dos participantes e dos pais.</p>
---	---	--	--

JUVENTUDE			
Objetivo Geral: Envolver os jovens para garantir o futuro da Associação.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
<p>Dar continuidade a uma relação de confiança entre a Associação e os seus sócios, colaboradores e voluntários.</p>	<p>Criação e implementação de um sistema de incentivos para os jovens que participem como voluntários nas atividades desenvolvidas pela Associação.</p>	<p>Envolver entre 1 a 3 participantes.</p>	<p>Número de participantes.</p>

4 Clarificação dos Projetos:

Ser +...a estudar			
Objetivo Geral: Responder a uma necessidade manifesta pelos sócios da Associação com a dinamização de atividades no tempo letivo.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
<p>Apoiar e reforçar as atividades escolares; Desenvolver competências; Promover o pensamento criativo; Promover a resiliência; Promover a diversão, a satisfação e o bem-estar físico, psíquico e emocional das crianças.</p>	<p>Apoio ao estudo; Analisar as competências das crianças e jovens e desenvolvê-las; Desenvolver habilidades de pensamento; Apoio na superação das adversidades.</p>	<p>Aumentar o número de crianças e jovens com e sem deficiência inseridas no projeto.</p>	<p>Número de participantes Grau de satisfação.</p>
Ser +...a brincar			
Objetivo Geral: Responder a uma necessidade manifesta pelos sócios da Associação com a dinamização de atividades nas interrupções letivas.			
Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
<p>Proporcionar um espaço seguro e familiar que se ajuste às necessidades de cada criança e jovem; Promover ações de inclusão social, através do desporto, da criatividade e da arte.</p>	<p>Atividades desportivas, culturais, expressão plástica e de lazer;</p>	<p>Aumentar o número de crianças e jovens com e sem deficiência inseridas no projeto.</p>	<p>Número de participantes Grau de satisfação.</p>



Promover a diversão, a satisfação e o bem-estar físico, psíquico e emocional das crianças.

Ser+...a intervir

Objetivos Gerais: Desenvolver competências Pessoais e Sociais; Promover a independência pessoal; Potenciaras Relações Interpessoais; Promover o Bem-estar Biopsicossocial.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados	Indicadores de Desempenho
Estimular a autonomia; Desenvolver competências pessoais e sociais; Adquirir competências em diversos tipos de serviço; Promover o sentido de responsabilidade; Promover a valorização dos utentes; Promover a inclusão na comunidade; Manter o equilíbrio emocional e social.	Atividades ocupacionais; Atividades socialmente úteis; Atividades Físicas e motoras; Atelier do conhecimento e da cultura; Artes; Atividades de Informática; Atividades Recreativas.	Aumentar o número de jovens com deficiência inseridas no projeto.	Grau de satisfação.

BocciAtivaMente

Objetivo Geral: Promover a modalidade de **Boccia** junto de crianças, jovens, adultos e seniores — com e sem deficiência/incapacidade — bem como de alunos com necessidades educativas especiais e do público em geral, incentivando a inclusão através do desporto.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Captar jovens atletas para a prática do Boccia.	Sessões de experimentação em escolas e instituições. Divulgação nas redes sociais e eventos locais.	Aumento do número de praticantes e equipas participantes.	Nº de novos praticantes inscritos Nº de ações de captação realizadas.
Promover a prática desportiva regular e recreativa.	Dinamização de torneios internos e encontros intergeracionais. Sessões de treino semanais.	Envolvimento regular de participantes de diferentes idades e contextos.	Nº de torneios realizados. Nº de entidades envolvidas (4 a 6). Grau de satisfação dos participantes.
Divulgar e valorizar a modalidade.	Apoio na organização de eventos desportivos promovidos por outras entidades. Colaboração com associações e autarquias.	Realização de 1 a 2 eventos anuais com boa adesão do público.	Nº de eventos organizados ou apoiados. Nº de participantes. Grau de satisfação.

Mover sobre Rodas

Objetivo Geral: Promover a prática regular de atividade física de carácter recreativo, através da utilização de bicicletas, handbikes e triciclos, como meio de desenvolvimento da autonomia pessoal, da mobilidade ativa e da sustentabilidade ambiental,

Divulgar as modalidades de Tricicleta e Slalom em Cadeira de Rodas, tanto na vertente recreativa como competitiva, fomentando a inclusão e a participação desportiva de pessoas com e sem deficiência.



DBM
Plan

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Promover as modalidades de Bicicleta, Handbike e Triciclo	Dinamização de sessões de experimentação e sensibilização nos Agrupamentos de Escolas, IPSS, Lares, Centros de Dia e espaços públicos do distrito de Viseu. Realização de sessões abertas ao público, incentivando a mobilidade ativa e a utilização de meios de transporte sustentáveis.	Participação entre 100 e 200 pessoas, com um grau de satisfação superior a 85%	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.
Promover a modalidade de Slalom em cadeira de rodas	Organização de atividades de experimentação e sensibilização em escolas, IPSS e espaços públicos do distrito de Viseu. Realização de sessões abertas ao público, fomentando a mobilidade ativa e o desporto adaptado.	Participação entre 100 e 200 pessoas, com um grau de satisfação superior a 85%.	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.
Promover a modalidade de Tricicleta	Dinamização de atividades de experimentação e sensibilização em escolas, IPSS e espaços públicos do distrito de Viseu. Realização de sessões abertas ao público, promovendo o contacto com a modalidade e a inclusão desportiva.	Inscrição de pelo menos 1 atleta na PCAND (Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto).	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.

Bola Solidária

Objetivo Geral: Promover a prática desportiva regular de crianças e jovens com e sem deficiência, através de diversas modalidades com bola, incentivando a inclusão, a cooperação e o desenvolvimento motor e social.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Promover a inclusão através da prática desportiva	Dinamização de sessões práticas e torneios informais na modalidade de Polybat. Atividades integradas com escolas, IPSS e instituições parceiras.	Participação de 5 a 10 praticantes regulares, com elevado envolvimento e satisfação.	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.
Desenvolver jogos de equipa	Dinamização de sessões práticas e torneios informais de Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol. Promoção de dinâmicas cooperativas entre crianças e jovens com e sem deficiência.	Participação de 5 a 10 praticantes regulares, com elevado envolvimento e satisfação.	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.
Organizar torneios e promover o Fair Play e a prevenção do Bullying	Realização de torneios interinstitucionais e comunitários nas modalidades divulgadas, promovendo a visibilidade, o espírito desportivo e valores de respeito e inclusão.	Participação de 4 a 6 equipas, representando diferentes entidades e grupos.	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação dos participantes.



Mover Viseu 2026

Objetivo Geral: Proporcionar a participação social e desportiva, promovendo o desenvolvimento pessoal e o bem-estar através da prática física regular

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Aumentar a informação pública sobre os benefícios do desporto.	- Dinamização de eventos temáticos: Semana da Atividade Física, Semana Europeia do Desporto, Dia da Criança, Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.	Participação de 200 a 300 pessoas, com 85% de satisfação.	Nº de inscrições / participantes. Grau de satisfação.
Promover a prática física para todos na comunidade.	- Ações de sensibilização comunitária sobre os benefícios da atividade física e hábitos de vida saudáveis.	Participação de 100 a 200 pessoas, com 85% de satisfação.	Nº de participantes. Grau de satisfação.
Promover a prática de atividade física nos Agrupamentos de Escolas.	- Sessões de sensibilização e atividades práticas em escolas básicas e secundárias.	Participação de 100 a 200 alunos, com 85% de satisfação.	Nº de participantes. Grau de satisfação.
Promover a prática de atividade física nos Lares e Centros de Dia.	- Sessões adaptadas de atividade física e recreativa com seniores.	Participação de 200 a 300 pessoas, com 85% de satisfação.	Nº de participantes. Grau de satisfação.
Promover a prática física nas IP	- Ações conjuntas com técnicos e utentes de instituições parceiras.	Participação de 50 a 100 pessoas, com 85% de satisfação.	Nº de participantes. Grau de satisfação.

Jogos Desportivos Populares Tradicionais

Objetivo Geral: Promover e desenvolver os jogos desportivos populares e tradicionais numa dimensão intergeracional.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Promover o convívio intergeracional e a prática regular de atividade física.	Organização de encontros e torneios de jogos tradicionais (malha, corda, pião, corrida de sacos, etc.). Realização de atividades em Lares, Centros de Dia, Associações e Escolas do 1.º Ciclo do distrito de Viseu.	Participação entre 100 e 200 pessoas, com 85% de satisfação.	Nº de participantes / inscrições. Grau de satisfação dos participantes.

Ténis de Mesa / Polybat

Objetivo Geral: Promover uma oferta desportiva regular e inclusiva para pessoas com e sem deficiência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, o desenvolvimento de competências motoras e o fortalecimento do convívio social.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com deficiência.	Treinos semanais às segundas-feiras na sede da Associação; Exercícios adaptados e acompanhamento técnico especializado.	Participação de 4 jogadores regulares.	Nº de sessões realizadas. Grau de satisfação dos participantes.
Promover a prática desportiva regular nas pessoas com e sem deficiência.	Treinos semanais às quartas-feiras na sede da Associação;	Participação de 4 jogadores regulares.	Nº de sessões realizadas.



[Handwritten signature]

	Atividades integradas e adaptadas à diversidade dos participantes.		Grau de satisfação dos participantes.
--	--	--	---------------------------------------

Voluntariado Inclusivo — Juntos pela Comunidade

Objetivo Geral: Promover a inclusão social através do voluntariado, envolvendo pessoas com e sem deficiência e de diferentes faixas etárias, em ações comunitárias conjuntas.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Estimular a participação cívica e social das pessoas com deficiência	Criação de grupos de voluntariado inclusivo para apoiar eventos locais, instituições sociais e campanhas de solidariedade.	Aumento do envolvimento cívico e da autoestima dos participantes.	Nº de participantes envolvidos / Nº de ações realizadas.
Promover o contacto direto entre cidadãos com e sem deficiência, fortalecendo a empatia e a solidariedade.	Desenvolvimento de atividades conjuntas (ambientais, culturais, sociais e recreativas) que promovam o trabalho em equipa e o convívio.	Melhoria das relações interpessoais e da compreensão mútua.	Nº de atividades realizadas / Grau de satisfação dos participantes
Sensibilizar a comunidade para a importância da inclusão.	Organização de campanhas e eventos de sensibilização, exposições, testemunhos e partilhas de experiência	Maior visibilidade da inclusão e do papel social do voluntariado.	Nº de ações de sensibilização / Participação do público.

Mover Cultura

Objetivo Geral: Aumentar os recursos financeiros da Associação através de eventos culturais e recreativos que fomentem a socialização e o convívio.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Planear e organizar eventos de angariação de fundos.	Festival TRIP; Festa de Verão; Feira do Velho; S. Martinho/Magusto na Sede.	Receita líquida superior às despesas.	Resultado financeiro.
Combater o isolamento social e promover o convívio.	Envolvimento de famílias, sócios e voluntários.	Maior participação comunitária.	Nº de participantes / Grau de satisfação.
Reforçar parcerias e base associativa.	Angariação de novos sócios, venda de rifas e contributos alimentares.	Inscrição de novos sócios.	Nº de sócios angariados.

Centro de Recursos em Desporto Adaptado

Potenciar o Centro de Recursos em Desporto Adaptado da Associação Mover Viseu.

Reforçar a capacidade técnica e material para apoiar entidades, profissionais e pessoas com deficiência na prática de atividades desportivas e recreativas inclusivas.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Garantir a continuidade da cedência de equipamentos desportivos e recreativos a entidades e pessoas com deficiência.	Aquisição de novos equipamentos desportivos e recreativos adaptados. Cedência, por empréstimo, dos equipamentos a Associações, Escolas, Municípios e pessoas com deficiência.	Aumento da diversidade e quantidade de equipamentos disponíveis. Reforço do apoio técnico e logístico a instituições e cidadãos.	Número de equipamentos adquiridos. Número de entidades e pessoas beneficiárias. Número de empréstimos realizados.
Assegurar o acompanhamento técnico e o apoio especializado a	Apoio técnico e acompanhamento de professores, técnicos e clubes.	Melhoria da qualidade e segurança das atividades de desporto adaptado.	Número de ações de acompanhamento realizadas.



profissionais e técnicos que dinamizam atividades de desporto adaptado.	Reuniões e visitas técnicas de apoio às entidades parceiras.	Aumento da autonomia técnica dos parceiros.	Grau de satisfação das entidades apoiadas.
Promover a divulgação e o acesso às oportunidades de prática desportiva adaptada a nível regional.	Divulgação das ofertas de desporto adaptado em redes sociais, escolas e municípios. Produção de materiais informativos e campanhas de sensibilização.	Maior conhecimento e adesão às modalidades de desporto adaptado. Envolvimento de novos públicos e parceiros.	Número de ações de divulgação realizadas. Alcance das campanhas (pessoas/entidades).

Capacitação Digital

Objetivo Geral: Promover a inclusão digital das pessoas com deficiência.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Ensinar competências básicas de informática (escrita, internet, email, segurança digital).	Realização de sessões práticas de iniciação à informática e utilização do computador.	Participantes capacitados para realizar operações básicas em ambiente digital.	Nº de participantes / Grau de satisfação.
Promover a autonomia na utilização de ferramentas digitais para estudo, comunicação e emprego.	Ensino prático de processadores de texto e outras ferramentas de produtividade (criação, edição, armazenamento e impressão de documentos).	Utilização autónoma de tecnologias em contextos pessoais, educativos e profissionais.	Nº de participantes / Grau de satisfação.
Estimular a literacia digital e a cidadania online responsável.	Sessões sobre navegação segura, redes sociais e boas práticas de utilização da internet.	Maior participação digital e social dos participantes, com comportamentos online seguros e responsáveis.	Nº de participantes / Grau de satisfação.

Formação

Objetivo Geral: Promover uma oferta formativa e inclusiva para pessoas com e sem deficiência, na área do desporto adaptado.

Objetivos Específicos	Ações/ Atividades	Resultados Esperados	Indicadores de Desempenho
Estabelecer parcerias com escolas para estágios profissionais.	Apoio a cursos profissionais de Técnico de Desporto através da integração de estagiários em atividades da Associação.	Envolvimento de 2 estagiários, com 50% de satisfação relativamente à experiência formativa.	Nº de estagiários envolvidos. Grau de satisfação.
Estabelecer parceria com a PCAND na organização de Campeonatos de Boccia	Dar apoio na formação de cronometristas e fiscais de linha para a realização de campeonatos de Boccia.	Aumentar o número de jovens alunos na área do desporto.	Nº de jovens envolvidos. Grau de satisfação.
Estabelecer parcerias com Agrupamentos de Escolas do Conselho.	Prestar apoio técnico a Professores e auxiliares sobre o desporto adaptado e uso dos seus equipamentos específicos.	Aumentar o número de alunos a participar no desporto adaptado	Nº de jovens envolvidos. Grau de satisfação.

5 Acordos e Parcerias para 2026

Acordos / Parcerias

Poder Local

Entidades	Objetivos 2026
Câmara Municipal de Viseu	Candidatar no Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo – PADAF; Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.



Handwritten signature and date: 14/02/2019

Câmara Municipal Penalva do Castelo	Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Câmara Municipal de Sernancelhe	Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Câmara Municipal de Armamar	Dar continuidade à parceria; Manter o apoio financeiro; Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Câmara Municipal de Moimenta da Beira	Dar continuidade à parceria; Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Junta de Freguesia de Viseu	Apoio Financeiro.
Instituições	
Santa Casa da Misericórdia de Mortágua	Estabelecer parceria; Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo	Estabelecer parceria; Participar nas atividades promovidas pela autarquia; Ceder Material Desportivo Adaptado.
CLAS-Conselho Local Ação Social de Viseu	Dar continuidade à parceria; Participar nas atividades promovidas.
ARTENAVE – Moimenta da Beira	Estabelecer parceria; Apoio Técnico; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Centro de Deficientes Profundos Santo Estevão	Estabelecer parceria; Apoio Técnico; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Banco Local de Voluntariado de Viseu	Solicitar Voluntários
Jogo Limpo	Estabelecer Parceria
Associação Salvador	Estabelecer Parceria
Entidades	
IPDJ	Apoio Financeiro. Participar nas atividades promovidas pela Entidade.
PCAND	Participação nas diversas competições organizadas pela PCAND; Organizar Eventos Desportivos.
Federação Portuguesa de Atletismo	Participação nas diversas competições organizadas pela Federação Portuguesa de Atletismo;
AAV- Associação de Atletismo de Viseu	Parceria na organização do Meeting de Atletismo Inclusivo “Cidade Viseu”;
Coordenação Regional do Centro - Desporto Escolar	Estabelecer parceria; Apoio Técnico e Organização de Atividades Desportivas Adaptadas.
Educação	
Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique	Participar nas atividades promovidas pela Escola; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Agrupamento de Escolas Grão Vasco	Participar nas atividades promovidas pela Escola; Facilitar a utilização do espaço da Associação; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Instituto Politécnico de Viseu	Apoio Técnico; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Escola Secundária Emídio Navarro	Protocolo de Estágio – Curso Profissional de Técnico de Desporto; Centro de Estágio; Apoio Técnico.
Universidade Sénior	Estabelecer parceria; Participar nas atividades promovidas pela Escola; Ceder Material Desportivo Adaptado.
Associação de Pais de Paradinha	Participar nas atividades promovidas pela Associação de Pais de Paradinha

Handwritten signatures and initials in blue ink.



Escola Profissional de Mariana Seixas	Protocolo de Estágio – Curso Profissional de Técnico de Desporto; Centro de Estágio; Apoio Técnico.
Instituto Politécnico de Viseu	Protocolo de Estágio – Curso Profissional de Técnico de Desporto; Centro de Estágio; Apoio Técnico.
Particulares	
Café. Pôr-do-Sol	Protocolo de Cooperação - Estágio de Inserção para Pessoas com Deficiência e Incapacidade.
AUFER	Protocolo de Cooperação
Gel & Arte	Protocolo de Parceria
Ervanária	Protocolo de Parceria
Farmácia Ferrão e Castro	Protocolo de Parceria



Orçamento Provisional para 2026

CNC	Despesas	Total
4	Investimentos	
43	Ativos fixos tangíveis	3.000,00€
433	Equipamento básico (equipamento de reabilitação e desporto)	3.000,00€
6	Gastos	
62	Fornecimento de serviços externos	
621	Subcontratos	2.980,35€
621	Subcontratos	2.980,35€
	Anti Chama	119,31€
	Securitas	491,16€
	NOS	689,88€
	Contabilidade	1.680,00€
622	Serviços especializados	15.963,76€
6221	Trabalhos Especializados (Exames médicos, preletores, Prestação de Serviços)	
	Prestação de Serviços	15.453,77€
6222	Publicidade e Propaganda	209,99€
6226	Conservação e reparação (Equipamento do centro de recursos)	300,00€
623	Materiais	533,28€
6231	Ferramentas e Utensílios de Desgaste Rápido	300,00€
6233	Artigos para oferta t-shirts impressas	233,28€
624	Energia e fluidos	1 366,88€
6241	Eletricidade	720,00€
6242	Combustíveis	256,00€
6243	Água SMAS	390,88€
625	Deslocações, estada e transporte	6.018,96€
6251	Deslocações - Ser+...a Estudar	3.324,96€
625101	Alimentação - Ser+...a Estudar	1.584,00€
6251	Deslocações - Ser+...a Brincar	360,00€
625101	Alimentação - Ser+...a Brincar	750,00€
626	Serviços diversos	6.691,62€
6261	Rendas e Alugueres - Renda sede	5.453,88€
6262	Comunicação - Página da Internet	129,78€
6263	Seguros (Acidentes de Trabalho, Auto)	807,96€
	Seguro Sede - 357,00€	
	Seguro auto - 234,70€	
	Seguro Ac. Grupo - 216,26€	
6267	Limpeza, Higiene e Conforto	300,00€
Total Gastos e Perdas		36.554,85€



Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'D.R.', 'F.S.', and 'H.'.

CNC	Receitas	Total
72	Prestações de serviços	
721	Serviço A	26.066,80€
7211	Serviço OTL – Ser+...a	25.066,80€
7212	Atividades Culturais e Recreativas	1.000,00€
75	Subsídios à exploração	
751	Subsídios do estado e outros entes públicos	6.617,17€
7511	IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude)	5.000,00€
7513	Câmara Municipal de Viseu	1 117,17€
7514	Junta de Freguesia de Viseu	500,00€
78	Outros rendimentos e ganhos	
781	Rendimentos Suplementares	1.500,00€
7812	Aluguer de Equipamento	1.500,00€
7816	Outros rendimentos suplementares	2.370,88€
78161	Quotas 92 sócios x 20€	1.840,00€
78162	Donativos	530,88€
	Total Rendimentos e Ganhos	36.554,85€

O documento foi criado com base nas contas e normas do CNC (Comissão de Normalização Contabilística)

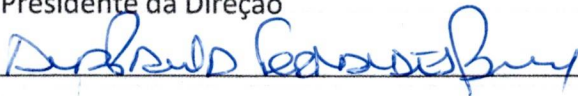


Assinatura da Direção

Cargo

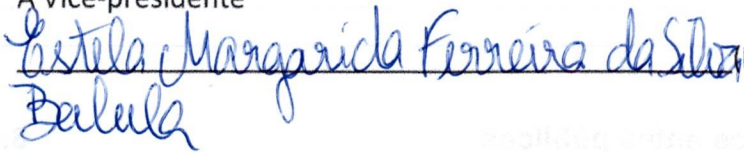
Nome

A Presidente da Direção



(Ana Paula Fernandes Braga)

A Vice-presidente



(Estela Margarida Ferreira Silva Balula)

O Tesoureiro



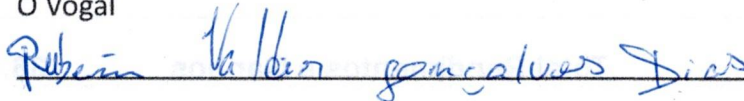
(Flávio Peres Rodrigues)

O Secretário



(Agostinho Gomes Santos)

O Vogal



(Rúben Valdir Gonçalves Dias)