



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

**Plano de Atividades  
e Orçamento 2024**

*Handwritten signature and initials in blue ink.*



## ASSOCIAÇÃO FRATERNIDADE JARDIM DE LUZ

### PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2024

#### Índice

1. Missão, Valores e Linhas de Orientação	02
2. Projetos 2024	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 2024	13
Parecer do Conselho Fiscal sobre o Orçamento de 2024	17



## 1. Missão, Valores e Linhas de Orientação

Em 2024 a Fraternidade Jardim de Luz pretende dar continuidade à missão e valores que a fundaram, visando promover a recuperação integral e holística do ser humano, a cura e a inclusão social numa perspetiva da consciência da Unidade e Sacralidade da Vida.

Nesta consciência, a Fraternidade Jardim de Luz dará continuidade à sua missão de cura e recuperação integral do ser humano, promovendo valores como a Fraternidade, a Solidariedade, e desenvolvendo a sua ação no âmbito da saúde holística, do apoio a pessoas em situação de carência de várias ordens e/ou de exclusão social.

Em 2024, a Fraternidade Jardim de Luz pretende desenvolver a sua ação 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 visando 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;
- Sessões de Educação para Saúde com a realização de formações, workshops, 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.

*Valter*



## 2. Projetos 2024

### Comunidade e Família – “Ser Feliz”

#### Projetos dirigidos à Comunidade e à Família

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

*Willy* *AJP*



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

Na sequência da ação desenvolvida desde a fundação da instituição em 2010, em 2024 a Fraternidade Jardim de Luz pretende dar continuidade a este projeto, enquanto projeto de desenvolvimento pessoal e bem-estar visando a cura integral, 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**

- realização de sessões semanais de tratamentos de carácter energético
- realizar sessões de meditação e harmonização espiritual dirigidas aos voluntários a participar no serviço de cura e ainda a sócios
- realizar 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, Acupuntura, 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

*Handwritten signatures and marks in blue ink.*



## 2.4. "Cultural"

### 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**

---

Em 2024 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 Associação no ano de 2024. A sua importância para a garantia da sustentabilidade da Associação e o desenvolvimento da nossa ação, é fundamental. Nesta medida, a angariação de sócios é um aspecto a ser trabalhado de forma constante.

Em 2024 importa sensibilizar de forma mais consistente o público em geral e aqueles que participam nas nossas actividades, seja como voluntários ou usufruindo das actividades de âmbito cultural ou de formação, para a adesão à nossa causa e à adesão à condição de associado.

.

## 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 actividades:

- Divulgação do trabalho realizado pela Associação através do site: [www.jardimdeluz.org](http://www.jardimdeluz.org)
- Atualização, divulgação de notícias, projetos e actividades 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 2024, reflete a filosofia e linhas de atuação que ao longo dos anos pautaram a ação da Fraternidade Jardim de Luz e a missão a que se propõe.

Neste sentido, e visando o cumprimento da nossa missão, é o nosso propósito colocar o melhor empenhamento na realização deste Plano de Atividades, assim como na dinamização da atividade levada a cabo pela Associação Fraternidade Jardim de Luz.

Apoiar, Curar, Recuperar e Integrar são os objectivos que nos movem, que movem a nossa ação, disponibilidade e empenhamento, e que, no ano de 2024 continuarão a mover-nos face às dificuldades e aos desafios que se nos apresentem no prosseguimento da nossa Missão.

Lisboa, 29 de novembro de 2023

**A Direção**



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

**Orçamento 2024**



Associação Fraternidade Jardim de Luz  
Instituição Particular de Solidariedade Social

## Orçamento 2024

1.	RECEITAS		
1.1	Receitas Fixas		
1.1.1	Quotas	9 000,00	
	<b>Total das receitas Fixas</b>		<b>9 000,00</b>
1.2	Receitas Variáveis (Não inclui doações em bens e serviços)		
1.2.1	Joias	270,00	
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	4 000,00	
	<b>Total das receitas Variáveis</b>		<b>27 570,00</b>
1.3	Outras Receitas		
1.3.1	Donativos angariados em outras atividades	1 500,00	
1.3.2	Outros Proveitos	2 500,00	
	<b>Total de Outras Receitas</b>		<b>4 000,00</b>
	<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>40 570,00</b>



<b>2. CUSTOS</b>		
<b>2.1 Custos Fixos</b>		
2.1.1	Renda	27 606,00
2.1.2	Água, Eletricidade e Gás	2 000,00
2.1.3	Limpeza, Higiene e Conforto	200,00
2.1.4	Comunicações (Telefone, Correio, Internet, etc)	1 093,00
2.1.5	Contabilidade	1 180,80
2.1.6	Material de Escritório e similares	400,00
2.1.7	Seguro Habitação	200,00
2.1.8	Despesas com Viatura	100,00
2.1.9	Outros	100,00
<b>Total dos Custos Fixos</b>		<b>32 879,80</b>
<b>2.2 Custos Variáveis</b>		
2.2.1	Manutenção e melhoramento das Instalações	250,00
2.2.2	Imobilizado (Equipamentos, mobiliário, outros...)	100,00
2.2.3	Despesas com Organização de Eventos Sociais	300,00
2.2.4	<b>APOIO SOCIAL</b>	<b>5 350,00</b>
2.2.4.1	Comunidade <small>Desenvolvimento Pessoal- Apoio Espiritual /Saúde Integral/Artes...</small>	4 600,00
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	130,00
<b>Total dos Custos Variáveis</b>		<b>6 350,00</b>
<b>TOTAL DOS CUSTOS</b>		<b>39 229,80</b>
<b>Resultados Operacionais Totais (1)-(2)</b>		<b>1 340,20</b>



## Orçamento Donativos em Géneros 2024

1. RECOLHAS E DOAÇÕES			
1.1 Recolhas e Doações			
1.1.1	Avaliação	32 500,00	
Total das recolhas e doações			32 500,00
TOTAL DAS RECOLHAS E DOAÇÕES			32 500,00
2. DONATIVOS ATRIBUIDOS EM GÉNEROS			
2.1 Pessoas Sem Abrigo/Famílias em situação de carência			
2.1.1	Alimentos	10 000,00	
2.1.2	Vestuário, Calçado e Roupas da Casa	7 000,00	
2.1.3	Produtos higiene	200,00	
2.1.4	Outros Produtos	300,00	
Total			17 500,00
2.2 Outras instituições			
2.2.1	Vestuário e Calçado	15 000,00	
Total Outras Instituições			15 000,00
TOTAL DOS BENS DOADOS			32 500,00

### 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 2024.

Tendo acompanhado a elaboração do Orçamento proposto pela Direção da Associação Fraternidade Jardim de Luz para o ano de 2024, e de 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 2024.

Nesta medida, propomos à Assembleia Geral que aprove o Orçamento para o ano de 2024, assim como o Plano de Atividades para o mesmo ano.

Lisboa, 29 de novembro de 2023

#### O CONSELHO FISCAL

João de Deus Lopes Belo Catarino

João Filipe Lopes da Silva Belo Catarino

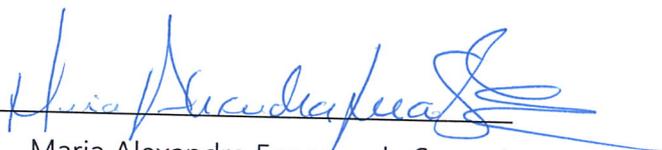
José Bruno Guerreiro



O presente Plano de Atividades e Orçamento para o Ano de 2024 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