

Nax
PF



Associação Fraternidade Jardim de Luz

Instituição Particular de Solidariedade Social

Plano de Atividades

e Orçamento 2026

0

*Well Augt
+
Signature*



ASSOCIAÇÃO FRATERNIDADE JARDIM DE LUZ

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026

Índice

1. Missão, Valores e Linhas de Orientação	02
2. Projetos 2026	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
2.4. “Culturar”	08
Palestras / Cursos / Workshops / Passeios / Artes/ Almoços - Lanches Convívio	
3. Voluntariado	9
4. Associados, Sustentabilidade, Comunicação e Divulgação	9
Considerações Finais	10
Orçamento 2026	11
Parecer do Conselho Fiscal sobre o Orçamento de 2026	15



1. Missão, Valores e Linhas de Orientação

Em 2026 a Fraternidade Jardim de Luz irá dar continuidade à missão e valores que pautaram a sua fundação e o desenvolvimento da sua ação ao longo dos anos, visando a recuperação integral e holística do ser humano, a Cura Integral, e a promoção da Solidariedade, da Fraternidade e a inclusão social.

Na sequência da actividade desenvolvida anteriormente, a Fraternidade propõe-se dar continuidade a projetos e ações como:

- 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;
- Desenvolvimento do apoio a famílias carenciadas, com a distribuição de alimentos, vestuário, calçado, agasalhos, produtos de higiene, reencaminhamento social e/ou outros apoios;
- 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 carenciadas;
- 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;

Maria



- 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 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.



2. Projetos 2026

Comunidade e Família – “Ser Feliz”

Projetos dirigidos à Comunidade e à Família

- “Desenvolvimento Pessoal – Apoio Espiritual”
- “Saúde Integral”
- “Apoiar e Integrar”
 - Apoio à Família e à Integração Social
- “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 ecléctico.

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.

Em 2026, e na sequência da ação que tem vindo a ser levada a cabo mais recentemente, decidimos focar a nossa atividade sobretudo no apoio à Família, ainda que neste âmbito se privilegie igualmente aspectos como a integração social ou geradores de integração social.

2.3.1. Apoio à Família e Integração Social

Objetivo Geral

- Apoio a Famílias em situação de carência
- Combate à pobreza e à exclusão social
- Ajuda alimentar a famílias em situações pontuais de emergência alimentar com atribuição de cabazes de alimentos
- 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.

Objetivo Específico

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



2.4. "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 “Espiritalidades 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

Nuv
J
g



3. Voluntariado

Em 2026, toda a ação da Associação Fraternidade Jardim de Luz terá por base o trabalho voluntário, à semelhança dos anos anteriores. Recorrer em exclusivo ao trabalho voluntário tem por objetivo a promoção de valores como a solidariedade e a fraternidade e o desenvolvimento de uma consciência de que fazemos todos parte de uma mesma família humana.

4. Associados, Sustentabilidade, Comunicação e Divulgação

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.

Sendo a sustentabilidade da Associação um dos aspetos importantes a ter em conta no desenvolvimento da nossa ação, procuraremos desenvolver estratégias de sustentabilidade como:

- Aumento da visibilidade e divulgação da nossa ação, como forma de angariação de sócios, de mecenas e de donativos, nomeadamente através das Redes Sociais e/ou meios de Comunicação Social; assim como do site oficial e da página de Facebook;
- Angariação de fundos/donativos junto do público em geral, de empresas e de entidades oficiais;
- Realização de atividades de carácter lúdico e cultural, divulgando simultaneamente a Associação e gerando a angariação de donativos e de sócios;
- Desenvolvimento de protocolos ou parcerias.



Considerações Finais

O Plano de Atividades para o ano de 2026 reflete a proposta de continuidade da filosofia e linhas de orientação que têm pautado a ação da Fraternidade Jardim de Luz ao longo dos anos.

Em 2026 a nossa missão continuará a ser “Apoiar”, “Curar”, promover a “Recuperação e a Integração” assim como a Consciência da Unidade e da Sacralidade da Vida.

Neste sentido, em 2026 colocaremos o nosso melhor empenhamento no cumprimento da nossa missão e na realização deste Plano de Atividades, procurando fazer face, e ultrapassar, os desafios e dificuldades que se nos apresentem ao longo do ano, assim como desenvolver a ação da Fraternidade Jardim de Luz.

Lisboa, 29 de novembro de 2025

A Direção

Novo Município

B
S



Associação Fraternidade Jardim de Luz

Instituição Particular de Solidariedade Social

Orçamento 2026

11



Naxius
A
S

Associação Fraternidade Jardim de Luz
Instituição Particular de Solidariedade Social

Orçamento 2026

1. RECEITAS

1.1 Receitas Fixas

1.1.1 Quotas	11 700,00
Total das receitas Fixas	11 700,00

1.2 Receitas Variáveis (Não inclui doações em bens e serviços)

1.2.1 Joias	300,00
1.2.2 Donativos de Associados e Frequentadores	22 000,00
1.2.3 Donativos de Pessoas e Entidades Externas	1 000,00
1.2.4 Angariação de Fundos com Eventos e outros	2 000,00
Total das receitas Variáveis	25 300,00

1.3 Outras Receitas

1.3.1 Donativos angariados em outras atividades	4 500,00
1.3.2 Outros Proveitos	2 000,00
Total de Outras Receitas	6 500,00

TOTAL DAS RECEITAS

43 500,00

Nov/14
A
B



2. CUSTOS

2.1 Custos Fixos

2.1.1	Renda	28 833,96
2.1.2	Água, Eletricidade e Gás	1 700,00
2.1.3	Limpeza, Higiene e Conforto	200,00
2.1.4	Comunicações (Telefone, Correio, Internet, etc)	1 600,00
2.1.5	Contabilidade	1 596,60
2.1.6	Material de Escritório e similares	300,00
2.1.7	Outros	300,00

Total dos Custos Fixos	34 530,56
------------------------	-----------

2.2 Custos Variáveis

2.2.1	Manutenção e melhoramento das Instalações	250,00
2.2.2	Imobilizado (Equipamentos, mobiliário, outros...)	500,00
2.2.3	Despesas com Organização de Eventos Sociais	200,00
2.2.4	APOIO SOCIAL	6 600,00

Desenvolvimento Pessoal- Apoio Espiritual 2.2.4.1 Comunidade /Saúde Integral/Artes...	6100,00
--	---------

2.2.4.2 Apoio Social a Famílias Carenciadas/Pessoas Sem Abrigo/Outr	250,00
---	--------

2.2.4.3 Custos com Voluntariado	250,00
---------------------------------	--------

2.2.5	Custos Financeiros	20,00
2.2.6	Outras despesas diversas	100,00

Total dos Custos Variáveis	7 670,00
----------------------------	----------

TOTAL DOS CUSTOS	42 200,56
------------------	-----------

Resultados Operacionais Totais(1)-(2)	1 299,44
---------------------------------------	----------



10/11/2023
F

Orçamento Donativos em Géneros 2026

1. RECOLHAS E DOAÇÕES

1.1 Recolhas e Doações

1.1.1 Avaliação	26 550,00
Total das recolhas e doações	26 550,00
TOTAL DAS RECOLHAS E DOAÇÕES	26 550,00

2. DONATIVOS ATRIBUIDOS EM GÉNEROS

2.1 Famílias/ Pessoas S. Abrigo

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
Total	14 550,00

2.2 Outras instituições

2.2.1 Vestuário e Calçado	12 000,00
Total Outras Instituições	12 000,00
TOTAL DOS BENS DOADOS	26 550,00



[Handwritten signature]

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 2026.

Tendo acompanhado a elaboração do Orçamento proposto pela Direção da Associação Fraternidade Jardim de Luz para o ano de 2026, 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 2026.

Nesta medida, propomos à Assembleia Geral que aprove o Orçamento para o ano de 2026, assim como o Plano de Atividades para o mesmo ano.

Lisboa, 29 de novembro de 2025

O CONSELHO FISCAL

José Bruno Guerreiro

[Handwritten signature]

João Filipe Lopes da Silva Belo Catarino

[Handwritten signature]

Arménia de Sousa Brito

[Handwritten signature]



O presente Plano de Atividades e Orçamento para o Ano de 2026 foi aprovado em reunião de Assembleia Geral ordinária realizada em 29 de novembro de 2025 na sede da Associação Fraternidade Jardim de Luz.

Lisboa, 29 de novembro de 2025

O Presidente da Mesa da Assembleia

Maria Alexandra Fonseca de Sousa Lopes

O 1º Secretário da Mesa da Assembleia

Rui Fernando Vidinhos de Freitas

O 2º Secretário da Mesa da Assembleia

Jorge Noel Ramos Avelar