



## **Junta de Freguesia de Mirandela**

**2024/11**

**Reunião Ordinária de 12 de junho de 2024**

**Local de realização Sede da Junta de Freguesia**



## Junta de Freguesia de Mirandela

### 2024/11

**Data da Reunião:** 12 de junho de 2024

**Local da Reunião:** Sede da Junta de Freguesia

#### **PRESENCAS:**

**Presidente:** Luís Carlos De Fontoura Soares

**Secretária:** LÉNIA DE JESUS REMONDES

**Tesoureiro:** Vítor Manuel Fernandes Pratas

**Vogal:** Ana Paula Cortinhas Chaves Vale Das Neves

**Vogal:** EMA DE JESUS VEIGA VAZ PEREIRA

#### **FALTAS:**

-----

**Início de Reunião:** Onze Horas

**Encerramento:** Treze Horas

**Obs:** -----



## Junta de Freguesia de Mirandela

2024/11

### PERÍODO DE ANTES DA ORDEM DO DIA:

Não foi apresentada qualquer intervenção escrita ou verbal referente aos membros do Executivo;

### PERÍODO DA ORDEM DO DIA:

1. Informações do Presidente;
2. Apresentação do projeto Yoga para Séniores;
3. Atribuição de prémios de Mérito Escolar;
4. Proposta de pedido de apoio Agrupamento de Escuteiros 478 – Mirandela;
5. Proposta de pedido de apoio APPACDM de Mirandela;
6. Abordagem de assuntos relativos às Festas da Cidade de Mirandela 2024;
7. Outros assuntos de interesse para a freguesia;

Presente a Ordem de Trabalhos foram tomadas as seguintes resoluções acerca dos assuntos dela constantes.

### (01) PONTO UM DA ORDEM DO DIA:

#### Informações do Presidente

- O Presidente informou que no dia 31 de maio o executivo esteve presente nas comemorações do dia criança.
- O Presidente informou que no dia 3 de Junho o executivo esteve presente no 13.º encontro de pizzaiolos que decorreu no parque de império.
- O Presidente informou que no dia 5 de Junho o executivo esteve presente na inauguração das obras de requalificação do lidl de Mirandela.
- O Presidente informa que no dia 10 de junho esteve presente no 98.º aniversário do Sport Club de Mirandela.

***O executivo tomou conhecimento***

### (02) PONTO DOIS DA ORDEM DO DIA:

#### Proposta de Apresentação do projeto Yoga para Séniores:

Considerando a importância que existe em incrementar projetos diferenciadores nesta área, considerando ainda os documentos em anexo é proposto ao executivo abrir inscrições para esta atividade com periodicidade quinzenal.

**Deliberação:**

**O Executivo aprovou por unanimidade**



## Junta de Freguesia de Mirandela

### 2024/11

#### (03) PONTO TRÊS DA ORDEM DO DIA:

##### **Atribuição de prémios de Mérito Escolar.**

O Presidente realizou a seguinte proposta:

Considerando que a Junta de Freguesia tinha endereçado ao Agrupamento de Escolas de Mirandela no dia 11 de outubro de 2023 o seguinte pedido:

"Exmo. Senhor Diretor do Agrupamento de Escolas de Mirandela

Prof. Dr.ª Carlos Lopes

A Junta de Freguesia de Mirandela, à semelhança do que aconteceu em anos anteriores disponibiliza um prémio por mérito escolar a alunos de Mirandela que frequentem estabelecimentos de ensino básico públicos com morada na Freguesia de Mirandela.

O foco principal reside nos alunos do ensino básico em concreto, alunos que finalizem o 4º ano letivo 2022/2023 1º ciclo de ensino.

Ao agrupamento solicitamos a identificação de alunos que no ano em causa, possam ter avaliação de 5 (equivalente a excelente) conforme ocorrido no ano transato.

As escolas abrangidas serão:

1. Escola do Fomento
2. Escola do Convento
3. Escola Luciano Cordeiro

O grupo abrangido serão os alunos residentes na Freguesia de Mirandela.

Sendo assim solicitamos que façam a identificação dos alunos e nos possam remeter essa informação e estamos a equacionar agendar uma cerimónia de entrega dos diplomas em conjunto com esse agrupamento.

Agradecemos assim a vossa disponibilidade em reconhecer o mérito em idades mais baixas, obrigado."

Considerando que AEM enviou a listagem dos alunos à Junta de freguesia no dia 2 de abril, no total de 18 alunos abrangidos, considerando que a entrega dos prémios esta marcada para o dia 14 de junho conforme proposto pelo AEM, é proposto ao executivo aprovação da atribuição do prémio no valor de 50 euros a cada aluno referenciado pelo agrupamento pelos critérios referidos.

**Deliberação:**

**O Executivo aprovou por unanimidade**

#### (04) PONTO QUATRO DA ORDEM DO DIA:

##### **Proposta de pedido de apoio Agrupamento de Escuteiros 478 – Mirandela**

O Presidente realizou a seguinte proposta;



## Junta de Freguesia de Mirandela

2024/11

Considerando o seguinte pedido recebido em anexo "O Agrupamento 478- S. Francisco de Assis- Escuteiros Católicos, pedem apoio financeiro para aquisição de 5 novas tendas de acampamento no valor de aproximadamente 1500€"

À reunião de executivo dia 12 de junho com a proposta de apoio no valor de 500 euros.

**Deliberação:**

**O Executivo aprovou por unanimidade**

### (05) PONTO CINCO DA ORDEM DO DIA:

#### **Proposta de pedido de apoio APPACDM de Mirandela.**

O Presidente realizou a seguinte proposta;

Considerando o seguinte pedido recebido:

"A Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM de Mirandela) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que tem como principal missão fornecer atividades, intervenções, alojamento aos clientes e apoio de qualidade às suas famílias que potencie a participação das pessoas com deficiência mental em todos os aspetos da sua vida, estabelecendo parcerias e promovendo o desenvolvimento dos colaboradores.

Deste modo, pretende realizar uma atividade de angariação de fundos, designada, "Torneio de Sueca Solidário" para o próximo dia 23 de junho de 2024, no período da tarde logo a seguir à hora do almoço, na escola de baixo da freguesia de Passos. Neste sentido, vem-se por este meio solicitar generosamente a V.ª Ex.ª que se digne a atribuir um donativo para a realização desta atividade. De sublinhar que, ações deste género contribuem para o bem-estar emocional e social dos nossos clientes.

Aguarda-se um parecer da sua parte, estando certo do seu interesse pelas iniciativas a favor desta população-alvo. Juntos marcamos a Diferença."

À reunião de executivo dia 12 de junho com a proposta de apoio no valor de 100 euros.

**Deliberação:**

**O Executivo aprovou por unanimidade**

### (06) PONTO SEIS DA ORDEM DO DIA:

#### **Abordagem de assuntos relativos às Festas da Cidade de Mirandela 2024**

Foram discutidos situações variadas, relativos a contratação de despesa e organização de procedimentos variados com vista à melhor organização das Festas de Mirandela 2024.

***O executivo tomou conhecimento***



## Junta de Freguesia de Mirandela

2024/11

### (7) PONTO SETE DA ORDEM DO DIA:

#### Outras Informações

- O executivo discutiu assuntos relacionados com a componente financeira da Freguesia e planeamento dos próximos meses.
- O Tesoureiro informou da evolução da execução orçamental que se anexa e o resumo diário de tesouraria à data de 11 de junho de 2024 bem como o saldo das contas.

*O executivo tomou conhecimento*

### ENCERRAMENTO:

Nada mais havendo a tratar, o Excelentíssimo Presidente do Executivo declarou encerrada a reunião pelas treze horas. Para constar se lavrou a presente ata que, lida e achada conforme, vai ser assinada, que de acordo com o artigo 57.º da Lei nº 75/2013 de 12 de setembro, vai ser assinada pelo Presidente e por mim que a lavrei Lénia Remondes secretária.

Mirandela, 12 de junho de 2024

O Presidente,

(Luís Carlos De Fontoura Soares)

A Secretária,

(LÉNIA DE JESUS REMONDES)



**JUNTA DE FREGUESIA DE MIRANDELA**

**507200837**

Rua Clemente Meneses, n.º 159  
5370-321 Mirandela

---

# **Junta de Freguesia de Mirandela**

## **Resumo Diário da Tesouraria**

### **DE 01/01/2024 ATÉ 11/06/2024**

### **2024**

---

gesautarquia.pt



## JUNTA DE FREGUESIA DE MIRANDELA

507200837

Rua Clemente Meneses, n.º 159  
5370-321 Mirandela

## Resumo Diário da Tesouraria

De 01/01/2024 até 11/06/2024

2024

Referência aos Registos	Saldo do dia Anterior	Entrada	Soma	Salda	Saldo para o dia seguinte
<b>CAIXAS / FUNDOS DE MANEIO</b>					
Caixa - Fundo de Maneio	1.238,24 €	18.794,48 €	20.032,72 €	18.084,88 €	1.947,84 €
<b>SUBTOTAL DE CAIXAS / FUNDOS MANEIO</b>	<b>1.238,24 €</b>	<b>18.794,48 €</b>	<b>20.032,72 €</b>	<b>18.084,88 €</b>	<b>1.947,84 €</b>
<b>DEPÓSITOS EM INSTITUIÇÕES BANCÁRIAS</b>					
Caixa Geral de Depósitos - PT50 0035 0474 0000 1271 830	16.397,60 €	171.978,19 €	188.375,79 €	126.452,78 €	61.923,01 €
Santander - Totta - PT50 0018 0003 6047 7171 0207 8	0,00 €	389.911,15 €	389.911,15 €	382.372,78 €	7.538,37 €
<b>SUBTOTAL BANCÁRIO</b>	<b>16.397,60 €</b>	<b>561.889,34 €</b>	<b>578.286,94 €</b>	<b>508.825,56 €</b>	<b>69.461,38 €</b>
<b>TOTAL DISPONIBILIDADES</b>	<b>17.635,84 €</b>	<b>580.683,82 €</b>	<b>598.319,66 €</b>	<b>526.910,44 €</b>	<b>71.409,22 €</b>
Documentos	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
<b>TOTAL MOV DE TESOURARIA</b>	<b>17.635,84 €</b>	<b>580.683,82 €</b>	<b>598.319,66 €</b>	<b>526.910,44 €</b>	<b>71.409,22 €</b>
<b>OPERAÇÕES</b>					
Operações Orçamentais	17.515,84 €	476.498,26 €	494.014,10 €	422.684,88 €	71.329,22 €
Operações de Tesouraria	120,00 €	1.340,00 €	1.460,00 €	1.380,00 €	80,00 €
Operações Bancárias (Transf./Lev./Dep. entre Caixas/Bancos)	<b>0,00 €</b>	<b>102.845,56 €</b>	<b>102.845,56 €</b>	<b>102.845,56 €</b>	<b>0,00 €</b>
<b>TOTAL OPERAÇÕES</b>	<b>17.635,84 €</b>	<b>580.683,82 €</b>	<b>598.319,66 €</b>	<b>526.910,44 €</b>	<b>71.409,22 €</b>
<b>RETENÇÕES POR OPERAÇÕES ORÇAMENTAIS</b>	<b>3.793,23 €</b>	<b>23.513,85 €</b>	<b>27.307,08 €</b>	<b>27.295,60 €</b>	<b>11,48 €</b>

Confirmo

O TESOUREIRO

Conferi

O RESPONSÁVEL

Visto

O PRESIDENTE



# YOGA SÉNIOR

Marta Oliveira

## Sobre o Yoga Sênior...



O Yoga é uma técnica oriental milenar que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. Combina práticas de exercícios posturais e respiratórios, de concentração, alongamento, relaxamento e meditação, enfatizando a importância de estar presente no aqui e agora.

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo, entre elas o declínio de capacidades funcionais. Com a prática de Yoga, é possível melhorar as condições de saúde, proporcionando uma qualidade de vida e independência da população sênior.

Pretende-se disponibilizar ferramentas para estas pessoas se tornarem agentes da mudança em relação ao paradigma do idoso senil e doente para o ser humano saudável, pleno, com vitalidade e energia.

# Principais benefícios:



- Melhora a função cognitiva, o foco, a atenção, concentração e a memória;
- Fortalece os músculos;
- Aumenta a flexibilidade e o equilíbrio;
- Diminui os níveis de stress e ansiedade;
- Reduz o peso;
- Incentiva a socialização;
- Trabalha as articulações;
- Treina a acuidade visual;
- Estimula a circulação de retorno;



# Plano de Aula



Duração: 60 minutos



Destinatários: + 55 anos



Recursos necessários:

- Sala ampla
- Cadeiras
- Tapete de Yoga



Esquema base de aula:

- I. Apresentação/Acolhimento
- II. Respiração
- III. Aquecimento
- IV . Posturas
- V. Relaxamento

No Yoga Sênior, a prática é de nível iniciante, sendo os exercícios adaptados à condição física de cada participante.

Alguns exemplos de posturas:



A photograph of a person performing a yoga pose on a chair in a bright room. The person is seated on a chair, leaning back with their arms raised and hands clasped together above their head. The room has large windows in the background, and the lighting is warm and bright. The person is wearing a light-colored top and dark pants.

## Exemplos de projetos Yoga Sénior implementados em Portugal:

<https://apmredemut.pt/2021/06/21/yoga-senior-projeto-de-yoga-com-amor/>

<https://www.yogaodivelas.com/yogaparaseniores.htm>

<https://www.yogavianadocastelo.pt/yoga-seniores.php>

<https://www.cpcurraldasfreiras.pt/atividades/yoga-dos-idosos>

[https://www.cm-pontadelgada.pt/pages/541?news\\_id=4745](https://www.cm-pontadelgada.pt/pages/541?news_id=4745)

# YOGA SÉNIOR

## GRATUITO

**Destinatários:** +55 anos

**Local:** Junta de Freguesia de Mirandela

**+ informações e inscrição:**

Junta de Freguesia de Mirandela



