

nos

INCLUSÃO EM AÇÃO



Vidas únicas com 1% do seu IRS.



NIF 501 308 849 |

MODELO 3
QUADRO 11
CAMPO 1101

Um só gesto. Toda a diferença.

MAURA GONÇALVES JÁ É CHEFE DE COZINHA

www.nos.org.pt

Nova campanha IRS da NÓS destaca o lema “Inclusão em Ação”

O período de consignação do IRS está a iniciar e, uma vez mais, a Associação NÓS lança a sua campanha anual de sensibilização para este gesto solidário, simples e sem custos para quem o pratica. Em 2026, a instituição apresenta uma campanha renovada sob o lema “Inclusão em Ação”, reforçando a importância da participação de cada cidadão no apoio às respostas sociais e projetos que diariamente promovem a inclusão e a autonomia das pessoas apoiadas pela NÓS.

[Saiba mais aqui →](#)

CONTRIBUA TAMBÉM

407 SÓCIOS	212 PARCEIROS	43 VOLUNTÁRIOS	6523 PESSOAS APOIADAS
----------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------------



nós XIII CAMINHADA SOLIDÁRIA

11 de abril de 2026 | 6 KM

**Parque Zeca Afonso
(Baixa da Banheira)**

15h00 - Últimas Inscrições

15h30 - Animação

16h30 - Caminhada

Inscrição = 5 ♥

Oferta de pulseira solidária

**Inscrições na sede da NÓS e em
www.comprasolidaria.pt/nos**

**Associação NÓS
promove XIII
Caminhada Solidária a
11 de abril**

A Associação NÓS realiza no próximo dia 11 de abril, no Parque Zeca Afonso, a sua XIII Caminhada Solidária, um evento que alia desporto, inclusão e comunidade e que, este ano, conta com um número alargado de parceiros e com novas atividades acessíveis, como passeios de kart e bicicletas adaptadas.

[Saiba mais aqui →](#)

A Associação NÓS tem como missão promover a inclusão social de pessoas com deficiência ou envolvidos em outra situação de desvantagem social.



'A Magia de Matilde': Novo livro inclusivo reverte a favor da Associação NÓS e celebra a dança para todos

A Biblioteca Municipal do Barreiro foi o cenário do lançamento de 'A Magia de Matilde', uma obra infantil escrita por Paulo Alexandre Esparteiro e ilustrada por Daniela Sá. Lançado neste último sábado, 28 de março, este livro solidário reverte integralmente a favor da Associação NÓS, com o objetivo de apoiar a missão da instituição na promoção da autonomia de pessoas com deficiência.

[Saiba mais aqui →](#)



Obrigado por caminhar connosco em 2026!

A Associação NÓS iniciou 2026 com energia renovada e com a certeza de que a nossa força está na comunidade que construímos juntos. Ao longo do último ano fortalecemos projetos, ampliámos atividades e reforçámos o nosso compromisso com a inclusão,

sempre lado a lado com quem acredita na nossa missão.

[Saiba mais aqui →](#)

Torne-se doador

Qualquer pessoa, singular ou coletiva, pode tornar-se doador periódico da Associação NÓS.

Contribuir



NÓS - Associação de Pais e Técnicos para a Integração do Deficiente

Sede: Rua Aquiles de Almeida N°1, 2830-226 Barreiro

Tlf.: +351 212 149 000

E-mail: geral@nos.org.pt

Está a receber este e-mail porque se registou anteriormente connosco.

[Desinscrever](#)

