

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2017

CENTRO DE CONVÍVIO



Rua Humberto Delgado, 17  
Abrunheira – 2710-052 Sintra



## INDICE

INTRODUÇÃO .....	3
APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	4
I PARTE	
1.1 ATIVIDADES OCUPACIONAIS E LÚDICAS - “ARTES E JOGOS” .....	5
1.2 LAZER - “DESCONTRAIR COM ALEGRIA” .....	6
1.3 PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM ESTAR - “MEXER P’RA NÃO PARAR” .....	7
II PARTE – RECURSOS UTILIZADOS.....	8
III PARTE – INDICAÇÃO DO N.º DE SÓCIOS E OCORRÊNCIAS .....	9
IV PARTE – CAMPANHAS REALIZADAS PELA INSTITUIÇÃO.....	9
CONCLUSÃO.....	10
ANEXO I – PARTICIPAÇÃO ATIVIDADES UNIÃO FREGUESIAS DE SINTRA E CMS.....	11
ANEXO II– FOTOS DE ATIVIDADES.....	12
APROVAÇÃO.....	13

## Introdução

O presente relatório tem por objetivo avaliar as atividades realizadas ao longo do ano de 2017 no centro de Convívio da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Abrunheira – Idosos Ativos:

Para além de ser uma reflexão sobre as atividades desenvolvidas pela associação ao longo do ano, aponta também as dificuldades e constrangimentos que dificultaram a concretização de algumas das atividades previstas.

Este documento inicia-se com a presente introdução, precedida pela identificação da instituição. O documento divide-se depois em quatro partes:

- **Primeira parte** – Descrição das atividades realizadas, tendo em conta o que foi previsto no Plano de Atividades para 2017.
- **Segunda parte** – Indicação dos recursos utilizados para cada uma das atividades referidas previstas no Plano de Atividades de 2017.
- **Terceira parte** – Indicação do número de sócios e ocorrências verificadas ao nível do movimento de sócios.
- **Quarta parte** – Campanha – Referência a campanhas realizadas pela instituição.

O documento termina com uma conclusão e fotos de atividades



### **Apresentação da Instituição**

Designação: Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Abrunheira – Idosos Ativos – IPSS

Morada: Rua Humberto Delgado, 17 – Abrunheira

Código Postal : 2710-052 Sintra

Telefone:21 925 9294

Fax: 21 925 9294

E-mail: [a.r.abrunheira@sapo.pt](mailto:a.r.abrunheira@sapo.pt)

Página Facebook:

<https://www.facebook.com/associacao.reformadosabrunheira/about>

### **Missão**

Fazer com que a inserção dos reformados e idosos constitua um fator interativo, num projeto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação ativa dos sócios seniores.

### **Objetivos**

Através de programas e projetos ativos e dinâmicos, pretendemos combater o isolamento e a solidão, contrariando a institucionalização do idoso a caso exista essa necessidade que a mesma se faça o mais tardiamente sempre com a dignidade e ressalvas daí inerentes.

Valorizar a pessoa – Defender e promover os direitos humanos da terceira idade, vendo cada um como pessoa;

Melhorar – Ser uma organização em constante evolução e inovação das práticas, através do envolvimento da direção, dos voluntários, sócios e comunidade.



## I Parte – Atividades Realizadas

### 1.1 - Atividades Ocupacionais e Ludicas - “Artes e jogos”

Atividades Previstas	Atividades Realizadas
<p>Com o objetivo de potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e promover a interação com o outro, reforçando o convívio e os laços sociais foram previstas atividades diversas tais como: jogos tradicionais, jogos de mesa e tabuleiro, grupo coral, cultura conhecimento e televisão.</p>	<p><b>Jogos de mesa e tabuleiro</b> – jogos livres (cartas, dominó, loto), sem programação de dias e disponível para todos os utentes que pretendam usufruir dos mesmos. Introduzimos ainda a elaboração de puzzles.</p>
	<p><b>Jogos tradicionais</b> – de fevereiro a Junho 10 utentes participaram no VII Torneio de Bowling Sintra Sénior inter-instituições, jogando uma vez fora outra em casa. Nos dias em que era recebida a instituição adversária (15/15dias) foi possível proporcionar momentos de grande convívio entre utentes. Realizou-se um torneio interno do jogo do Burro com 8 equipas de 2 elementos cada.</p>
	<p><b>Grupo Coral</b> – O grupo Coral participou no Encontro de Grupos Corais no Centro Cultural Olga do Cadaval, organizado pela Câmara Municipal de Sintra., nas festas da nossa aldeia, numa festa de uma associação congénere, nas festas da Penha Longa e animou a nossa festa de Natal. Manteve ensaios de 15/15 dias até ao final do mês de Junho, recomeçando em Setembro.</p>
	<p><b>Dias da cultura, conhecimento e televisão</b> – ciclo do cinema com a projeção de filmes antigos portugueses uma tarde por mês até Abril. Visita à Real Fábrica do Gelo. <b>Teatro e revistas</b> – ida ao teatro a Lisboa por 2 vezes participaram 36 utentes em cada. Ida à revista ao casino também com 36 utentes Os nossos utentes também participam em atividades dinamizadas pela União das Freguesias de Sintra (ver anexo I).</p>






## 1.2 - Lazer - “Descontrair com Alegria”

Atividades previstas	Atividades realizadas
<p>Promovendo oportunidades de lazer, convívio, divertimento e conhecimento de locais de interesse histórico-cultural foram previstas atividades como: almoços convívio, passeios, festas temáticas, praia.</p>	<p><b>Almoços convívio</b> – Foram realizados 9 almoços convívio, entre eles uma <b>sardinhada</b>, um <b>especial de carnaval</b>, 34º <b>aniversário da instituição</b> e outro de <b>S. Martinho</b>.</p> <p><b>Dias especiais</b> – Festejou-se o Carnaval com um concurso de chapéus realizado por cada utente. Comemoramos a chegada do verão com a festa do caracol. Organizamos uma tarde de convívio entre avós e netos para assinalar o dia dos avós.</p> <p>Concurso de sopas com 7 concorrentes.</p> <p>Participamos com 16 utentes no <b>dia dos avós</b> organizado pela União da Freguesias de Sintra (ver anexo I)</p> <p><b>Festa de Natal</b> - com música tradicional, teatro, dança e baile terminando com um fabuloso lanche.</p> <p><b>Praia</b> – 10 dias de praia com a viatura da instituição e outra de aluguer (14 utentes). O decréscimo na participação justifica-se com a organização de 5 dias de praia dinamizada pela União das Freguesias de Sintra (ver anexo I)</p> <p><b>Passeios</b> – Foi realizado o tradicional passeio a Fátima seguido de almoço em restaurante com baile durante a tarde. Dia na Praia das Rocas.</p> <p>Visita à Real Fábrica do Gelo seguido de almoço e baile em restaurante local.</p> <p>Pic-nic na Quinta da Penha Longa.</p>

### 1.3 - Promoção da Saúde e Bem Estar - “Mexer p’ra não parar”

Atividades Previstas	Atividades realizadas
<b>Hidroginástica/Ginástica</b>	<p>Ao abrigo de um programa especial para séniores, promovido por um ginásio instalado nos bombeiros de S. Pedro de Sintra, os nossos utentes participam em aulas de hidroginástica 2 vezes por semana, frequentam 18 utentes.</p> <p>Ginástica Sénior – aulas no pavilhão cedido pela URCA 2x por semana - frequentam 14 utentes.</p> <p>Piscina acessível da Câmara Municipal de Sintra - participamos com 9 utentes (número disponibilizado pela CMSintra).</p>
<b>Promoção de sessões temáticas a desenvolver em conjunto com entidades ou instituições parceiras</b> 	<p><b>Saúde</b> – Com a colaboração de outra instituição vizinha realizou-se uma ação de informação sobre a Doença de Alzheimer.</p> <p>Pelo Centro de Saúde uma ação sobre a Diabetes.</p> <p>Realizou-se uma aula de ginástica com a comunidade num jardim público da nossa aldeia.</p>



## II PARTE - Recursos utilizados

<b>Atividades realizadas</b>	<b>Recursos utilizados</b>
<b>Hidroginástica</b>	Viatura própria
<b>Concurso de sopas</b>	Sala para a realização, animador da instituição.
<b>Jogos tradicionais</b>	Tabuleiro e malhas para o jogo do burro; Pinos e bolas para o bowling; Viatura própria; Animador da instituição
<b>Jogos de mesa</b>	Diversos jogos e animador. Puzzles
<b>Dias da cultura, conhecimento e TV</b>	Autocarro e viatura própria, animador. Retroprojeter e tela
<b>Grupo Coral</b>	Maestro
<b>Almoços convívio</b>	Utensílios de cozinha e bens alimentares, cozinheira e ajudante (voluntários); Animador e música.
<b>Dias especiais</b>	Animador, bens alimentares (castanhas, bolo rei, bolo de aniversário, utensílios de Carnaval)
<b>Festa de Natal</b>	Animador, artistas amadores (musica e teatro) bens alimentares, espaço (URCA)
<b>Praia</b>	Viatura própria e outra de aluguer
<b>Passeios</b>	Autocarro de aluguer, animador



### **III PARTE – Indicação do número de sócios e ocorrências verificadas ao nível dos sócios**

Ao longo do ano de 2017, verificou-se:

- a desistência de 8 sócios;
- faleceram 3 sócios;
- foram admitidos 18 novos sócios.
- afastados por incumprimento – 12 sócios

O número elevado referente às desistências e afastamento deve-se ao facto de terem sido notificados sócios com alguns anos de quotas em atraso, para regularizarem a sua situação perante a instituição, alguns optaram por desistir, apesar de ter sido dada a possibilidade de o fazerem de forma faseada, outros não deram qualquer tipo de resposta.

À data de 31 de dezembro de 2017 a instituição tinha 181 sócios.

### **IV Parte– Campanhas realizadas pela instituição**

As receitas obtidas nos almoços convívios e com a venda de rifas, têm como objetivo a angariação de fundos.

Participou-se nas festas da Igreja local e noutra festa numa localidade vizinha com a venda de licores (confeccionados por utentes nas suas residências e doados com o objetivo de ajudar na campanha de recolha de fundos) e bolos. Estas participações destinam-se a angariar fundos para a construção do centro de dia.

Recolha de papel e cartão para posterior venda. Esta atividade realiza-se com o apoio de uma empresa local (empréstimo da viatura para transporte do papel/cartão).

#### **Página de Facebook**

Continuamos a apostar nesta ferramenta informática para divulgação dos nossos eventos e atividades.

#### **Campanha de consignação de IRS**

Desde 2010, que a Instituição solicitou à Direção Geral de Impostos que lhe seja concedido o benefício em vigor para consignação de IRS. Pretensão autorizada iniciou-se através da página de facebook, e em diversos locais da nossa aldeia a ação de sensibilização de directores, utentes, familiares e amigos com o objetivo de que um grande número de contribuintes coloque no seu IRS o NIF da nossa instituição (IPSS), para que se possa usufruir deste benefício.

## CONCLUSÃO

Consideramos que o Plano de Atividades de 2017 foi cumprido na totalidade, tendo sido realizadas a maioria de atividades previstas. Todas as atividades planeadas foram consideradas fundamentais para a melhoria contínua do desempenho da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Abrunheira – Idosos Ativos.

A direção em conjunto com os associados propõe como objetivos para 2018:

- Cumprir o Plano de Atividades 2018;
- Fomentar parcerias e aproveitamento de recursos existentes, para a criação de intervenções dirigidas às pessoas idosas;
- Dinamizar o voluntariado na instituição;
- Envolver a comunidade na vida da associação.
- Como forma de dar a conhecer ainda mais a Instituição, devemos continuar a participar em reuniões de organismos públicos e autarquias.
- Campanhas de angariação de fundos e apoios para a construção do centro de dia.
- No final de mais um ano de actividade, vem a direção expressar o mais profundo reconhecimento a todos quantos tornaram possível os bons resultados:
  - Aos órgãos que compõem a estrutura organizacional – Assembleia Geral e Conselho Fiscal;
  - Às funcionárias pelo empenho;
  - Aos nossos sócios, pelo seu apoio solidário e participativo na vida da instituição;
  - À nossa parceira URCA que nos apoia nas atividades;
  - À União das Freguesias de Freguesia;
  - À CMS que nos apoiou através do PAFI.
  - À Firma Puratos pelo apoio financeiro prestado ao longo do ano.
  - À MAFEP pelo empréstimo da viatura para a entrega do papel.



**ANEXO I (Participação em atividades dinamizadas pela União Freguesias Sintra e Câmara Municipal de Sintra)**

ATIVIDADE REALIZADA PELA JUNTA DE FREGUESIA/ CMSintra	UTENTES PARTICIPANTES
Dia dos Avós (UFS)	15
Vista ao Museu do Ar (UFS)	6
Visita ao Museu Marinha (UFS)	8
Visita ao Museu do Traje (UFS)	5
Passeio a Coimbra	12
Fluviário de Mora (UFS)	10
Dias da Idade (CMS) 5 sessões	14 em cada ação
Praia (UFS)	12





**ANEXO II– Fotos de atividades**



Concurso chapéus



Aula de ginástica na comunidade



Passeio Real Fábrica do Gelo



Actuação grupo coral



Jogo do Burro



Concurso de Sopas



## APROVAÇÃO

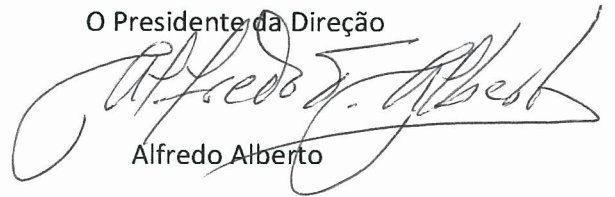
O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 25 de março de 2018

O Presidente da Assembleia Geral



António Bento

O Presidente da Direção



Alfredo Alberto