

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Abrunheira  
Idosos Ativos  
Instituição Particular de Solidariedade Social

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2018

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 JOGOS .....	5
1.2 LAZER .....	6
1.3 PROMOÇÃO DA SAÚDE BEM ESTAR E SEGURANÇA.....	7
1.4 EXPRESSÃO PLÁSTICA.....	8
1.5 – ATIVIDADES REALIZADAS, NÃO PLANEADAS .....	9
II PARTE – RECURSOS UTILIZADOS.....	10
III PARTE – INDICAÇÃO DO N.º DE SÓCIOS E OCORRÊNCIAS .....	11
IV PARTE – CAMPANHAS ANGARIAÇÃO FUNDOS.....	11
CONCLUSÃO.....	12
ANEXO I – PARTICIPAÇÃO ATIVIDADES DA CÂMARA MUNICIPAL SINTRA E CMS...13	
APROVAÇÃO.....	14



## **Introdução**

O presente relatório tem por objetivo avaliar as atividades realizadas ao longo do ano de 2018 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 2018.
- **Segunda parte** – Indicação dos recursos utilizados para cada uma das atividades referidas previstas no Plano de Atividades de 2018.
- **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 .

### **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>

<https://www.facebook.com/ARPIA-Associação-de-Reformados-Pensionistas-e-Idosos-da-Abrunheira-798055057243771>

Site: <https://www.arpiabrunheira.com>

### **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 jogos

Objetivos	Atividades Realizadas
<p>Através da promoção de atividades ocupacionais e jogos pretende-se promover o entretenimento, a concentração e o raciocínio, desenvolver o espírito de grupo e de competição, fortalecer o convívio entre utentes e momentos de boa disposição. Libertar tensões e emoções e ainda aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória.</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.</p>
	<p><b>Jogos tradicionais</b> – de fevereiro a Junho 10 utentes participaram no VIII Torneio de Bowling Sintra Sénior inter-instituições, jogando uma vez fora outra em casa. Nos dias em que era recebida a instituição adversária (15/15 dias) foi possível proporcionar momentos de grande convívio entre utentes.</p>
	<p><b>Jogos de raciocínio e estratégia</b> – puzzles, 4 em linha, torre, pares, etc. Pela Páscoa fizemos o jogo “Caça aos ovos” - através de pistas deve encontrar-se o ovo de chocolate.</p>
	<p>Não estando planeada realizou-se uma atividade intergeracional com uma colónia de férias onde participavam cerca de 50 crianças, que consistiu em jogos de memória e de movimento.</p>

1.2 - Lazer

Objetivos	Atividades realizadas
<p>Através de atividades de lazer pretende-se, fortalecer o convívio e as relações interpessoais, promover momentos de desenvolvimento cultural bem como as relações intergeracionais, aumentar a auto estima, libertar tensões e emoções e ainda desenvolver o sentido rítmico.</p>	<p><b>Almoços convívio</b> – Foram realizados 9 almoços convívio, entre eles uma sardinhada, um especial de carnaval, 35º aniversário da instituição, dia dos namorados, mês do Idoso com lanche e outro de S. Martinho.</p>
	<p><b>Dias especiais</b> – Festejou-se o Carnaval com tema livre e baile. Passagem de modelos por altura dos Santos Populares.  <b>Festa de Natal</b> - com música tradicional, teatro, dança e baile terminando com um fabuloso lanche.</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, nas festas da Penha Longa e animou a nossa festa de Natal. Actuou ainda em 2 instituições (uma em Sintra outra em Lisboa). Manteve ensaios de 15/15 dias até ao final do mês de Junho, recomeçando em Setembro.</p>
	<p><b>Praia</b> – 10 dias de praia com a viatura da instituição e outra de aluguer (14 utentes). Durante cerca de uma hora foram dinamizados jogos diários na praia após a caminhada no areal.</p>
	<p><b>Passeios</b> – Foi realizado o tradicional passeio a Fátima seguido de almoço em restaurante com baile durante a tarde.                  Passeio a Rio Maior com visita às salinas.                  Pic-nic na Quinta da Penha Longa.                  Passeio a Lisboa de Comboio e visita ao Museu da Filigrana.                  Passeio de eléctrico à Praia das Maças e dia de praia.                  Visualização de 2 filmes</p>
<p>Participação atividades propostas pela Câmara Municipal de Sintra e captação de recursos para nova sede.</p>	<p>Ver anexo I                  Recolha de cartão para reciclagem.</p>

### 1.3 - Promoção da Saúde, Bem Estar e Segurança

Objetivos	Atividades realizadas
<p>Através do desenvolvimento de diversas iniciativas pretende-se contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos do processo de envelhecimento, desenvolvendo a psicomotricidade, promover o bem-estar físico e psíquico, estimular a coordenação motora, contribuir para melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das tarefas diárias.</p>	<p><b>Hidroginástica</b> - 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><b>Ginástica Sénior</b> – aulas no pavilhão cedido pela URCA 2x por semana -frequentam 12 utentes.</p> <p>Natação acessível da Câmara Municipal de Sintra - participamos com 8 utentes (número disponibilizado pela CMSintra).</p> <p>Participação numa atividade de outra instituição nossa vizinha que trabalha com indivíduos maiores de 16 anos com dificuldades intelectuais e desenvolvimentais, que consistia em diversos jogos de movimento e intelectuais.</p> <p>Jogos de raciocínio e estratégia – puzzles, 4 em linha, torre, pares, etc.</p>
<p>Dotar os utentes de conhecimentos básicos para a promoção dos cuidados de saúde e segurança no exterior bem como no domicílio.</p>	<p><b>Saúde</b> – Rastreo Pé Diabético, prevenção da gripe e importância da vacinação em sessões dinamizados em parceria com o Centro de Saúde de Sintra. Realizaram-se duas aulas de ginástica com a comunidade num jardim público da nossa aldeia.</p> <p><b>Segurança</b>- Internet Segura (no exterior a convite da GNR, participamos com 9 utentes).                  Prevenção criminal – Reconhecer uma burla e um burlão e como se defender.</p> <p>“Idosos em segurança” – no âmbito do Mês do Idoso foi dinamizada uma sessão de alerta sobre as mais diversas situações. Participaram 16 utentes de duas associações congéneres.</p> <p>Ações da responsabilidade da GNR.</p> <p>“Incêndio no domicílio, como prevenir e atuar” – ação da responsabilidade da Mafep.</p>

#### 1.4 – Expressão Plástica

Objetivos	Atividades realizadas
<p><b>A expressão plástica proporciona aos utentes a possibilidade de se exprimir através dos trabalhos manuais dando largas à imaginação e criatividade melhorando a sua condição física e mental.</b></p>	<p>Bijuteria;</p> <p>Pintura;</p> <p>Enfeites de carnaval e fatos;</p> <p>Enfeites para o almoço do Dia de S. Valentim.</p> <p>Enfeites para decoração da sala onde se realizou o almoço de aniversário;</p> <p>Elaboração de lembranças para o dia dos idosos, confeccionados com diferentes materiais;</p> <p>Enfeites para a árvore de Natal do exterior, com materiais recicláveis.</p>

### **1.5 – Atividades realizadas, não contempladas no Plano de atividades.**

Apesar de não estarem contempladas no Plano de Atividades, em 2018 iniciaram-se atividades em conjunto com os alunos da Escola Primária da Abrunheira, dinamizando assim atividades intergeracionais:

- Cantando as Janeiras;
- Participação com o Grupo Coral no desfile de carnaval;
- Festa da Primavera com alguns dos nossos jogos tradicionais,
- Festa de S. Martinho assando castanhas e realizando jogos.

Com o objetivo de angariar fundos participamos em festas, vendendo bolos, licores e artesanato:

- Feira da Primavera, organizada por nós no nosso espaço exterior. (venda de flores, bolos e bijuteria);
- Festejos de S. Pedro, Festas de Santo António da Abrunheira e Festas da URCA - venda de bolos, licores, bijuteria e ainda o jogo das latas.
- Milha URCA e Feira de S. Martinho – Bolos e licores;
- Feira da Bagageira da URCA – vendendo artigos usados ou em 2ª mão.

Em Janeiro o nosso Grupo Coral saiu à rua para cantar as Janeiras a algumas empresas “amigas” (Wurth, Puratos e Mafep) e ainda na comunidade local.

## II PARTE - Recursos utilizados

<b>Atividades realizadas</b>	
<b>Hidroginástica</b>	Viatura própria
<b>Concurso de bolos</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>Visualização de filmes</b>	Autocarro e viatura própria, animador. Retroprojektor 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, animador da instituição
<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 2018, verificou-se:

- a desistência de 1 sócio;
- foram admitidos 7 novos sócios.

À data de 31 de dezembro de 2018 a instituição tinha 187 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.

A instituição esteve presente em festas e feiras, com um stand de venda de bolos e licores com o objetivo de 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 e Site**

Continuamos a apostar nestas ferramentas informática para divulgação dos nossos eventos e atividades.

Criamos o site oficial da instituição.

#### **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 2018 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 2019:

- Cumprir o Plano de Atividades 2019;
  - 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 Sintra;
    - 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 Câmara Municipal de Sintra)**



ATIVIDADE REALIZADA PELA CMSintra	UTENTES PARTICIPANTES
Dias da Idade (CMS) 8 sessões	14 utentes em cada sessão
Natação Acessível – Piscina de Ouessa	8 utentes
Doces com arte (atividade intergeracional)	Deslocamo-nos a 4 infantários públicos para ensinar a fazer um bolo e um doce. 5 utentes
Festa Final Doces com Arte	Festa convívio com todos os participantes em Mira Sintra – 5 utentes

## APROVAÇÃO

O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 24 de Março de 2019.

O Presidente da Assembleia Geral



António Bento

O Presidente da Direção



Paulo Veríssimo