

2019

CENTRO  
DE  
CONVÍVIO

2



arpia

ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS  
PENSIONISTAS E IDOSOS DA ABRUNHEIRA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES



## INDICE

Apresentação da Instituição	2
Introdução	3
I Parte : Atividades Realizadas	
➤ 1.1 Relações Intergeracionais	4
➤ 1.2 Promoção da Saúde, Bem-Estar e Segurança	5
➤ 1.3 Atividades Ocupacionais e Jogos	6
➤ 1.4 Lazer	7
II Parte	
➤ 2.1 Captação de Recursos	9
III Parte	
➤ 3.1 Relações Institucionais	10
➤ 3.2 Apoios	10
IV Parte	
➤ 4.1 Indicação número de sócios	11
➤ 4.2 Campanha Consignação IRS	11
Conclusão	12
Aprovação	14

### **Apresentação da Instituição**

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

IPSS com a valência de Centro de Convívio

Morada: Rua Humberto Delgado, 17- Abrunheira

Código Postal: 2710-052 Sintra

Telefone: 21 9259294

Endereço electrónico: [a.r.abrunheira@sapo.pt](mailto:a.r.abrunheira@sapo.pt)

Página de facebook:

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

Site: <https://arpiabrunheira.pt>

### **Missão**

Fazer com que a inserção dos reformados e idosos constitua um factor interactivo, num projecto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação activa dos sócios seniores.

### **Objetivos**

Organizar os pensionistas e idosos para a realização e defesa dos seus interesses colectivos;

Promover, organizar e apoiar acções conducentes à efectivação dos seus direitos, nomeadamente os previstos na Constituição da República, que visem assegurar e proteger uma existência condigna na velhice, invalidez e sobrevivência;

Fazer com que a inserção dos reformados, pensionistas e idosos constitua um factor interactivo, num projecto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação activa dos sócios seniores, combatendo o isolamento e a solidão;

Fomentar e alicerçar a sua ligação com os órgãos do poder local e organizações populares de base, no desenvolvimento da sua actividade;

Levar à prática as iniciativas que melhor garantam uma vida compatível com a natureza de homens livres.

Secundariamente, desenvolver objectivos de natureza não lucrativa, compatíveis com os objetivos principais, designadamente nos seguintes domínios: Cultura, lazer e recreativos e bem-estar.

*Berth*  
7

## INTRODUÇÃO

O presente relatório tem por objectivo avaliar as actividades realizadas ao longo do ano de 2019 na valência de Centro de Convívio da instituição.

O documento é uma reflexão sobre as actividades previstas e desenvolvidas ao longo do ano. Todo o trabalho realizado pretendeu dar ênfase à frase que serviu de introdução ao plano de actividades para 2019 “O idoso conserva as suas faculdades se mantiver vivos os seus interesses. – Cícero”

Este documento inicia-se com a identificação da instituição. O documento divide-se depois em quatro partes:

- Primeira parte – Descrição das actividades realizadas, tendo em conta o que foi previsto no Plano de Actividades para 2019.
- Segunda parte – Captação de recursos.
- Terceira parte – Relações institucionais e Apoios.
- Quarta parte – Indicação do número de sócios;  
Campanha de consignação de IRS.

O documento termina com uma conclusão.

Beit  
u**I Parte – Atividades Realizadas****1.1 – Relações Intergeracionais**

Os estudos revelam que com o passar dos anos o ser humano acumula conhecimento e experiência de vida. Todos, novos e velhos têm conhecimentos diversificados em diferentes matérias que podem e devem ser partilhadas. Assim o convívio entre as diferentes gerações beneficia pessoas de todas as idades.

OBJETIVOS	ATIVIDADES REALIZADAS
<p>Através das relações intergeracionais pretende-se: Potenciar uma maior convivência e transmissão de conhecimento entre gerações; fortalecer laços afectivos; através da relação criança ou jovem/idoso melhorar as capacidades psíquicas; potenciar uma harmonia social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantar as Janeiras com os alunos da EB1 da Abrunheira;</li> <li>- Desfile de Carnaval – adoptamos o tema da EB1 da Abrunheira, juntamos o nosso grupo coral às crianças e cantando canções de Carnaval desfilamos pelas ruas da aldeia;</li> <li>- Pic-nic com livros – para esta atividade transformamos uma pequena história em teatrinho e apresentamos aos meninos durante um pic nic organizado pela escola EB1 da Abrunheira.</li> <li>- Proposto pela CoolCoop durante 6 semanas participamos com os alunos do 4º ano numa actividade intitulada “artes circenses” que culminou com uma apresentação de palco para os pais.</li> <li>- Mega aula de ginástica com os alunos de todas as turmas da EB1 da Abrunheira numa manhã de primavera.</li> <li>- Participação do nosso grupo coral numa feira organizada pelo agrupamento de escolas Alfredo da Silva a que pertence a EB1 da Abrunheira</li> <li>- Deslocação a uma IPSS da área da infância em Rio de Mouro para, com as crianças de 3 anos, cozinhar um bolo e um doce e apresentando um pequeno teatro, uma versão transformada do Capuchinho Vermelho.</li> <li>- Com o apoio da CoolCoop, União das Freguesias de Sintra, Leroy Merlin e Iberex realizamos uma actividade de verão com a duração de 6 sessões com avós e netos – Arte Mural</li> </ul>



## 1.2 PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E SEGURANÇA

O envelhecimento é um processo irreversível a que todos estamos sujeitos, tornando os idosos mais vulneráveis a problemas de saúde e segurança. É assim importante criar programas e actividades que ajudem a manter o corpo e a mente sã, bem como ajudar à compreensão da necessidade dos idosos se manterem ativos, bem nutridos e cuidados.

OBJETIVOS	ATIVIDADES REALIZADAS
<p>Pretende-se através do desenvolvimento de diversas iniciativas contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a psicomotricidade;</li><li>- Promover o bem-estar físico e psíquico;</li><li>- Estimular a coordenação motora;</li><li>- Aumentar a auto-estima;</li><li>- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das tarefas diárias;</li><li>- Dotar os utentes de conhecimentos básicos para a promoção dos cuidados de saúde e segurança no exterior bem como no seu domicílio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aulas de ginástica 2 vezes por semana;</li><li>- Hidroginástica duas vezes por semana e participação no programa natação acessível da Câmara Municipal de Sintra;</li><li>- Rastreio de Diabetes em parceria com a Farmácia da Abrunheira;</li><li>- Workshop sobre nutrição e alimentação do idoso em parceria com a farmácia da Abrunheira;</li><li>- Caminhadas (13);</li><li>- Praia (10 dias).</li><li>- Rastreio de Glicémia, Pressão Arterial e Colesterol em parceria com a Farmácia da Abrunheira.</li></ul>

Baut  
7

### 1.3 ATIVIDADES OCUPACIONAIS E JOGOS

Atividades divertidas e dinâmicas são muito importantes para manter o corpo e a mente saudáveis na terceira idade. Além de ajudarem a melhorar o humor e a qualidade de vida dos idosos, também contribuem para a melhoria da coordenação motora, concentração e agilidade das capacidades cognitivas.

Com este tipo de atividades é mais fácil evitar problemas de saúde comuns ao envelhecimento. Exercitar o cérebro ajuda a evitar doenças crônicas como o Alzheimer, Parkinson e as demências.

OBJETIVOS	ATIVIDADES REALIZADAS
<p>Através da promoção de atividades ocupacionais e jogos pretende-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o entretenimento, a concentração e o raciocínio;</li> <li>- Desenvolver o espírito de grupo e de competição;</li> <li>- Fortalecer o convívio entre utentes e momentos de boa disposição;</li> <li>- Libertar tensões e emoções;</li> <li>- Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organização de mais um Campeonato de Bowling Inter-instituições com os respectivos jogos semanais;</li> <li>- Sessões de Expressão, Movimento e Voz</li> <li>- Realização de diversos adereços para as festas temáticas, nomeadamente Carnaval, Dia dos Namorados e Natal;</li> <li>- Jogos tradicionais e de tabuleiro ( jogo do Burro, latas, cartas e dominó)</li> <li>- Elaboração de puzzles.</li> <li>- Festa de encerramento do Bowling;</li> </ul>

Beats  
2**1.4 LAZER**

As actividades de lazer permitem combater o sedentarismo, a solidão e o isolamento social, possibilitando uma maior interacção entre os utentes. Com as dinâmicas que incluímos no nosso plano pretendia-se oferecer aos nossos utentes uma diversidade de actividades que lhes proporcionassem diversão e convívio aliado ao desenvolvimento cultural, às relações inter-comunitárias e institucionais aumentando a auto estima dos participantes.

OBJETIVOS	ATIVIDADES REALIZADAS
<p>Através de actividades de lazer pretende-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fortalecer o convívio e as relações interpessoais;</li> <li>- Promover momentos de desenvolvimento cultural;</li> <li>- Aumentar a auto-estima;</li> <li>- Promover as relações intergeracionais;</li> <li>- Libertar tensões e emoções;</li> <li>- Desenvolver o sentido rítmico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Almoços convívio – (10, quatro deles inseridos em festas temáticas);</li> <li>- Comemorações do Carnaval, aniversário da instituição, Páscoa, sardinhada, festa do dia dos namorados, avós e dia do Idoso, festa de Natal;</li> <li>- Saudações das Janeiras a empresas nossas amigas, Wurth, Mafep e Puratos bem como ao presidente da Junta de Freguesia;</li> <li>- Passeio a Fátima com almoço convívio;</li> <li>- Visita aos estúdios da SP Televisão;</li> <li>-Visita ao Oceanário com o apoio da entidade Sintra Azul;</li> <li>-Ensaios do Grupo Coral uma vez por semana;</li> <li>- Ida ao teatro de Revista a Lisboa e assistir a uma peça produzida por outra IPSS de Rio de Mouro;</li> <li>-Visita ao Reino de Natal e iluminações de Natal em Sintra;</li> <li>-Participação nos jogos anuais promovidos pela IPSS da área da deficiência sediada na nossa aldeia “ Quinta Essência”;</li> <li>- Participação do Grupo Coral na missa em honra de N.ª Srª da Saúde que se realiza no mosteiro da Quinta da Penha Longa;</li> <li>- Mercado de flores para comemorar o início da Primavera;</li> <li>- Participação do Grupo Coral na Festa de Natal da Liga dos Amigos da 3ª Idade Os Avós.</li> </ul>

Ainda no âmbito das actividades de lazer participamos em eventos realizados por outras entidades:

Atividades e eventos organizados pela Câmara Municipal de Sintra.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presença nos eventos “Dias da Idade”</li><li>a) Tarde de Fados;</li><li>b) Teatro;</li><li>c) Fado e Flamengo;</li><li>d) Magia;</li><li>e) Música;</li><li>f) Cancões de Natal:</li> <li>- Programa Natação Acessível;</li> <li>- Encontro de Grupos Corais;</li> <li>- Decoração de uma árvore de Natal para incluir no evento “Reino do Natal”;</li></ul>
Atividades e eventos organizados pela Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sintra.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feira Sénior, mostra das actividades de ginástica e grupo coral e ainda mostra de trabalhos realizados pelas utentes. Divulgação da instituição.</li></ul>

## II PARTE

### 2.1 CAPTAÇÃO DE RECURSOS

A construção do Centro de Dia e SAD ( Serviço de Apoio Domiciliário) é o grande sonho que urge concretizar, assim participamos em diversos eventos organizados por outras entidades com o objetivo de captar recursos financeiros para esta grande obra.

Em todos eles estivemos sempre presente com stand de vendas de artigos realizados pelas utentes, venda de bolos, doces e licores, rifas e também com artigos em 2ª mão que são doados à instituição.

ENTIDADE	EVENTO
União Recreativa e Cultural da Abrunheira	- Feira da Bagageira - Feira da Primavera - Feira de S. Martinho - Milha da URCA
Comissão de Festas da Igreja de Santo António da Abrunheira	- Festejos de Santo António durante 4 dias
Junta de Freguesia União das Freguesias de Sintra	- Festejos de S. Pedro durante 9 dias

Ao longo do ano também fizemos recolha de revistas, jornais e papelão que posteriormente foi vendido com o objectivo de angariar fundos. Nesta actividade tivemos o apoio imprescindível da empresa MAFEP.

### III PARTE

#### 3.1 RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

As participações da ARPIA em projetos da autarquia fazem também parte do trabalho realizado com os idosos. Assim participamos nas seguintes reuniões:

- Reunião de grupo alargado do CLAS (Conselho Local de Ação Social de Sintra) – 1
- Plenário da Comissão Social da Freguesia da União das Freguesias de Sintra -1
- Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo 2019/2023, onde se posicionou para ser parceira em várias metas juntamente com outros parceiros – 2

#### 3.2 APOIOS

A ARPIA tem protocolado um acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social que tem representado um apoio financeiro nas actividades da instituição na valência de Centro de Convívio.

Para a concretização de parte das actividades da ARPIA a mesma recebe apoios financeiros por parte da Câmara Municipal de Sintra e Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sintra.

Conta ainda com o apoio de outras entidades, nomeadamente:

- União Recreativa e Cultural da Abrunheira
- Puratos
- Mafep
- Wurth
- Abrunheira Gráfica
- Chitas WebSolutions
- Farmácia Silveira Abrunheira
- Associação QE
- Funerária de S. Carlos
- Leroy Merlin
- Iberex
- Sintra Azul

#### **IV PARTE**

##### **4.1 INDICAÇÃO DO NÚMERO DE SÓCIOS**

Ao longo de 2019 verificou-se:

- A admissão de 9 novos sócios
- A desistência de 3 de sócios
- Faleceram 5 sócios

À data de 31 de Dezembro a instituição possuía 173 sócios.

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

Este é um benefício que foi concedido à ARPIA em 2010 e continua a ser uma excelente forma de apoio.

Aproveitamos para agradecer a todos os contribuintes que colocam na sua declaração de IRS o NIF da nossa instituição.



## CONCLUSÃO

Consideramos que o Plano de 2019 foi cumprido na totalidade, tendo sido realizadas a maioria das 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 participação dos utentes foi muito positiva, respondendo sempre com empenho a boa disposição aos desafios propostos.

O presente relatório é um instrumento importante no arquivo das actividades realizadas. Demonstra o trabalho executado com o esforço e empenho de todos, dirigentes, colaboradores e utentes

No final de mais um ano de actividade, vem a direção expressar o mais profundo reconhecimento a todos quantos tornaram possíveis 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;

O apoio das autarquias, entidades privadas e instituições foram fundamentais e muito importantes para nos ajudar a atingir os objectivos para 2019. Expressamos o nosso agradecimento:

- Câmara Municipal de Sintra
- Junta de Freguesia da União das Freguesias de Sintra;
- União Recreativa e Cultural da Abrunheira
- Puratos
- Mafep
- Wurth
- Abrunheira Gráfica
- Chitas WebSolution
- Farmácia Silveira Abrunheira
- Associação QE
- Funerária de S. Carlos
- Leroy Merlin

*Bene*  
*A*

- Iberex
- Sintra Azul

*“Juntos somos mais fortes, Unidos somos melhores”*

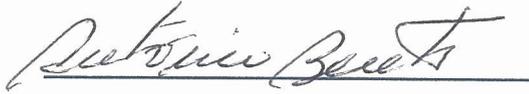
Dr. Rogério Oliveira

OBRIGADO!!!!!!!

## APROVAÇÃO

O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 20 de Novembro de 2010

O Presidente da Assembleia Geral



António Bento

O Presidente da Direção



Paulo Veríssimo

