

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

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.

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"> - Cantar as Janeiras com os alunos da EB1 da Abrunheira; - 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; - 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. - 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. - Mega aula de ginástica com os alunos de todas as turmas da EB1 da Abrunheira numa manhã de primavera. - Participação do nosso grupo coral numa feira organizada pelo agrupamento de escolas Alfredo da Silva a que pertence a EB1 da Abrunheira - 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. - 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



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

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"> - 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; - Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organização de mais um Campeonato de Bowling Inter-instituições com os respectivos jogos semanais; - Sessões de Expressão, Movimento e Voz - Realização de diversos adereços para as festas temáticas, nomeadamente Carnaval, Dia dos Namorados e Natal; - Jogos tradicionais e de tabuleiro (jogo do Burro, latas, cartas e dominó) - Elaboração de puzzles. - Festa de encerramento do Bowling;

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



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

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”

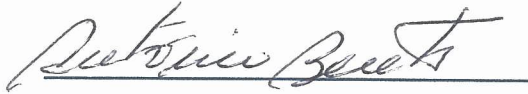
Dr. Rogério Oliveira

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

