

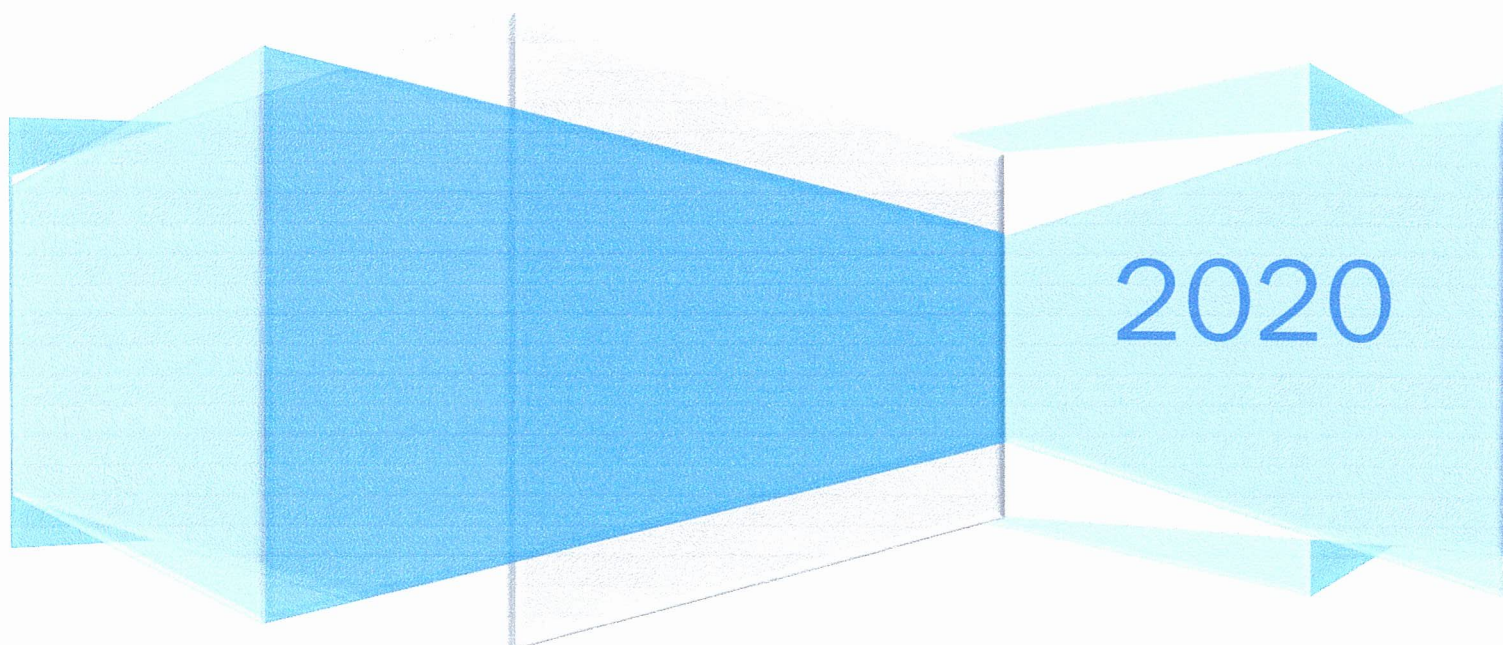


RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2020



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 Relações Institucionais	9
2.2 Apoios	9
III Parte	
Projeto Apoio ao Idoso	11
IV Parte	
4.1 Indicação número de sócios	13
4.2 Campanha Consignação IRS	13
Conclusão	14
Nota Final	15
Aprovação	16

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.

- Objectivos

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 2020 na valência de Centro de Convívio da instituição.

O documento pretende ser uma reflexão sobre as actividades previstas e desenvolvidas ao longo do ano.

O ano de 2020 tornou-se um ano atípico, pela pandemia que assolou o país e que obrigou a adaptações, no fundo houve a necessidade de muito rapidamente se organizar um projecto de apoio aos nossos utentes, que acabou por ser alargado a toda a nossa comunidade.

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

1. I parte – Descrição das actividades realizadas, tendo em conta o que foi previsto no Plano de Actividades para 2020.
2. II Parte - Relações institucionais e Apoios
3. III Parte – Projeto Apoio ao Idoso
4. IV parte – Indicação do número de sócios;
Campanha de consignação de IRS.

O documento termina com uma conclusão.

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.

- **OBJETIVOS**

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

Assim o convívio entre as diferentes gerações beneficia pessoas de todas as idades.

- **ATIVIDADES**

- Com o objectivo de fomentar o convívio entre gerações iniciamos conversações com a presidente da associação de pais da escola da Abrunheira para preparar ao longo do ano algumas actividades conjuntas.
Realizou-se uma única reunião em Janeiro. O projecto ficou parado devido ao encerramento das instituições, provocado pelo COVID 19.
- Cantar as Janeiras – uma actividade que se repete pelo 3º ano consecutivo com as crianças da escola da Abrunheira. Em conjunto, no Jardim do Forno cantou-se à população.
- Participação no desfile de carnaval com os alunos da escola, cujo tema foi “Tradição e Festa”

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. A segurança do idoso em contexto do seu domicílio é de extrema importância, saber como atuar perante um pequeno acidente caseiro é meio caminho andado para evitar problemas graves.

• OBJETIVOS

Pretende-se através do desenvolvimento de diversas iniciativas contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento:

- 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.

• ATIVIDADES

As actividades foram realizadas em Janeiro e Fevereiro. Após o encerramento da instituição devido à pandemia provocada pelo COVID 19 todas as actividades foram canceladas, algumas retomadas em Setembro e Outubro voltando a encerrar em Novembro pelo agravamento da situação no país.

- Aulas de ginástica 2 vezes por semana nos meses de Janeiro e Fevereiro
- Hidroginástica duas vezes por semana – Janeiro, Fevereiro, Setembro e Outubro
- Participação no programa natação acessível da Câmara Municipal de Sintra – Janeiro e Fevereiro
- Desde o encerramento da instituição e na tentativa de manter os nossos utentes ocupados e promovendo o seu bem estar psíquico realizamos visitas domiciliárias levando algumas tarefas para realizar no domicílio.
- Ação de Sensibilização – segurança em casa, realizada no quartel dos Bombeiros de S. Pedro de Sintra. Visita ao quartel.

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**

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;
- Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória.

- **ATIVIDADES**

- Organização de mais um Campeonato de Bowling Inter-instituições com os respectivos jogos semanais; Janeiro e Fevereiro
- Marcha Popular – Janeiro e Fevereiro
- Realização de diversos adereços para as festas temáticas, nomeadamente Carnaval, Dia dos Namorados, na instituição. A partir do encerramento da instituição provocado pelo Covid 19 foram distribuídos trabalhos para realizar em casa (Páscoa, S. Martinho e Natal).

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 incluimos 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

Através de actividades de lazer pretende-se:

- 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.

• ATIVIDADES

- Almoços convívio – (2 – um deles para comemorar o dia dos namorados)
- Passeio de Carnaval a Sesimbra;
- Saudações das Janeiras a empresas nossas amigas, Mafep, Farmácia da Abrunheira, Residência Sénior A80, bem como ao presidente da Junta de Freguesia;
- Ensaios do Grupo Coral uma vez por semana (Janeiro e Fevereiro);
- Participação do Grupo Coral na festa de carnaval no Lar Residencial AsasTap;
- A partir de Setembro e ainda com a instituição encerrada realizamos algumas actividades com pequenos grupos de acordo com o **anexo 1**.

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

Atividades e eventos organizados pela Câmara Municipal de Sintra.

- Presença nos eventos “Dias da Idade”

a) Revista;

b) Teatro;

ANEXO 1

ATIVIDADES EXTERNAS COM UTENTES 2020

	PRAIA	PASSEIO ELECTRICO	QUINTA DA REGALEIRA	PIC NIC	HIDRO-GINÁSTICA a)	JARDIM CASCAIS	MONSER RATE	PALÁCIO QUELUZ	MUSEU DO AR	MUSEUS CASCAIS
SETEMBRO	8	8	8	25	16	4	4	0	0	4
OUTUBRO	0	4	4	0	16	8	8	8	8	4
NOVEMBRO	0	0	0	0	0	0	0	4	4	0
DEZEMBRO	b)									
Total	8	12	12	25	16	12	12	12	12	8

a) hidroginástica realizou-se com 16 utentes (4 x por semana)

b) devido ao agravamento da situação a nível nacional foram canceladas as atividades externas com os utentes na última semana de Novembro

Cada uma das atividades externas foi realizada com 4 utentes em cada dia em sistema de rotatividade

Beest

II PARTE

2.1 RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

As relações com as instituições congéneres são uma mais valia, assim e para dinamizar ações conjuntas realizou-se uma reunião entre a ARPIA, Associação QE e Residência Sénior A80.

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

- Presença na Presidência Aberta realizada em Janeiro nos Bombeiros de Sintra
- Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo 2019/2023 – 3 reuniões

2.2 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. Em 2020 a ARPIA recebeu apoios extraordinários para fazer face às despesas inerentes ao Projeto Apoio ao Idoso criado especificamente para o período da pandemia.

	CMS	JUNTA	PAULO SOBRAL AGUIAR LDA
MÁSCARAS	1250	56	200
LUVAS	750	300	—
GEL	25 LT	5 LT	—
BATAS	150	—	—
APOIO EXTRAORDINÁRIO	1 500 €	500 €	—

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
- ✓ Funerária de S. Carlos
- ✓ Queijadas D. Estefânia

III PARTE**PROJETO APOIO AO IDOSO – Vamos às compras por si**

Após as recomendações do Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra sobre a problemática do Covid 19 e a necessidade de proteger os grupos mais vulneráveis, decidiu a direcção encerrar de imediato a instituição. A 13 de Março a nossa instituição encerrava por decisão própria, a 19 de Março surge a ordem das entidades competentes para o encerramento que se manteve até Dezembro. No entanto, o apoio aos utentes era imprescindível neste momento difícil, assim foi criado o serviço de apoio domiciliário extensível à população idosa da Abrunheira, posteriormente alargado a famílias de risco ou indivíduos com comorbidades graves:

- Compras de bens de 1ª necessidade
- Aquisição de medicamentos
- Pagamento de faturas
- Levantamento das pensões

Com o prolongamento das restrições e sucessivos estados de emergência houve a necessidade de alargar o tipo de apoio:

- Levantamento de refeições escolares
- Levantamento dos cabazes de bens alimentares
- Contatos com o Centro de Saúde (pedidos de consultas, receituário)
- Acompanhamento a consultas médicas, exames, etc
- Acompanhamento ao banco ou multibanco
- Criação do gabinete psicológico com o apoio das psicólogas Ana Gomes e Paula Marques que prestaram apoio via telefone a alguns utentes mais deprimidos.

(Ver Anexo 2)

Pelo Natal, com o apoio de empresas amigas da ARPIA:

- ✓ Whurt
- ✓ Mafep
- ✓ Queijadas Dona Estefânia
- ✓ Funerária S. Carlos
- ✓ Pastelaria Almofada
- ✓ Abrunheira gráfica
- ✓ Farmácia da Abrunheira

foi possível levar algum alento a casa dos utentes, com oferta de pequeno cabaz de Natal.

30/01/20

ANEXO 2

APOIO A UTENTES E COMUNIDADE 2020

2020	PESSOAS/ OCORRÊNCIAS	KM	APOIO FARMÁCIA	BENS ESSENCIAIS	OUTROS	ESPECIFICO	PENSÕES	FATURAS
MARÇO	90	373	49	58	8	3	0	0
ABRIL	297	980	88	115	32	25	12	22
MAIO	192	775	46	88	43	14	10	15
JUNHO	100	339	42	60	21	5	3	5
JULHO	126	241	48	69	15	5	5	9
SETEMBRO	32	182	7	5	20	0	1	4
OUTUBRO	33	215	16	4	17	0	0	2
NOVEMBRO	18	152	6	5	11	0	0	0
DEZEMBRO	26	214	13	6	9	0	0	0
TOTAIS	914	3471	315	410	176	52	31	57

Específico - levantamento de refeições escolares para uma família de risco, levantamento de banco alimentar e entrega nos beneficiários

Outros - inclui assuntos com o centro de saúde, levantamento de exames, deslocação com utentes ao banco ou MB, acompanhamento a consultas no hospital ou centro de saúde, massagista, etc

30
Becut

IV PARTE

4.1 INDICAÇÃO DO NÚMERO DE SÓCIOS

Ao longo de 2020 verificou-se:

- Admissão de 1 novo sócio
- Desistência de 2 de sócios
- Faleceram 6 sócios

À data de 31 de Dezembro a instituição possuía 166 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

O Plano de Atividades de 2020 não foi cumprido devido ao encerramento (provocado pela pandemia) da instituição a partir de Março.

Por outro lado 2020 acabou por ser um ano de desafios, criatividade e muito dinamismo no apoio não só aos nossos utentes como se revelou ser importante para toda a comunidade.

Apesar dos condicionalismos provocados pela pandemia os utentes mostraram-se sempre participativos a todos os desafios que lhes foram 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 um ano difícil, 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 auxiliar neste ano de desafios.

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
- ✓ Paulo Sobral Aguiar Unipessoal Lda

Beeth

NOTA FINAL

"A persistência é o caminho do êxito."

Charles Chaplin

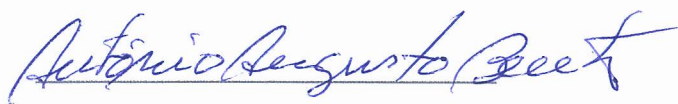
OBRIGADO



APROVAÇÃO

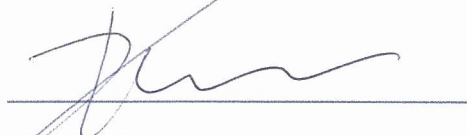
O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 22 de Junho de 2021

O Presidente da Assembleia Geral



António Bento

O Presidente da Direção



Paulo Veríssimo