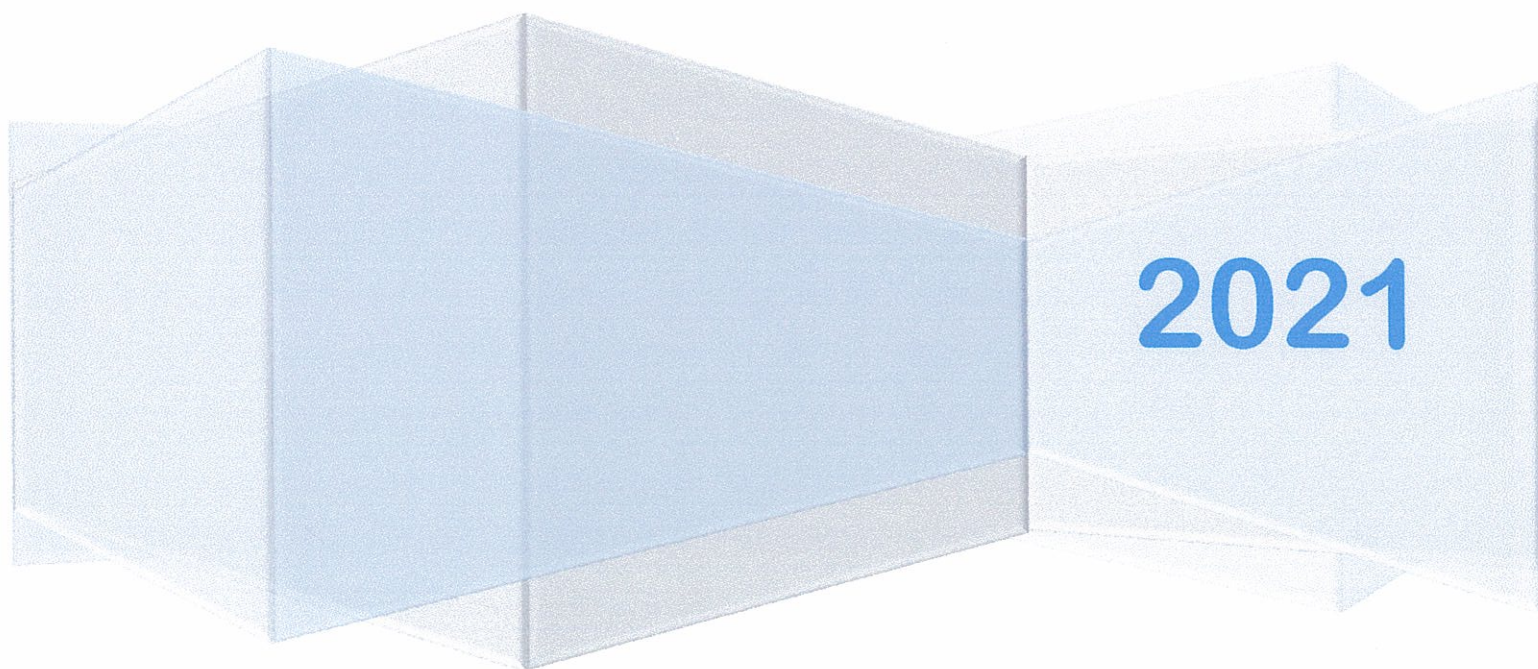




RELATÓRIO DE ATIVIDADES



Bertha

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	4
1.3 Atividades Ocupacionais e Jogos	5
1.4 Lazer	6
II Parte	
2.1 Relações Institucionais	8
2.2 Apoios	8
III Parte	
Apoio aos utentes e comunidade	9
IV Parte	
4.1 Indicação número de sócios	10
4.2 Campanha Consignação IRS	10
Conclusão	11
Anexos	12
Anexo 1	13
Nota Final	14
Aprovação	15

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.

Beata D

INTRODUÇÃO

O presente relatório tem por objectivo avaliar as actividades realizadas ao longo do ano de 2021 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 2021 foi um prolongamento do ano anterior. Face à pandemia que assolou o país toda a dinâmica se alterou. Com o encerramento da instituição que se manteve durante o 1º semestre, o apoio no domicílio manteve-se e face a uma maior dependência dos utentes fez-se acompanhamento a consultas, tratamentos, exames e outros.

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 2021.
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.

Bertha

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**

- Apenas no final do ano foi possível realizar uma actividade envolvendo as crianças com os seniores, ainda que há distância. Foi proposto que alunos do 4º ano que escrevessem uma carta a um “avô/avó”, sem destinatário. Esta por sua vez foi entregue aleatoriamente a um utente que fez a resposta, sendo depois entregue de novo na escola. A actividade vai prolongar-se até ao final do ano lectivo.

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 retomadas a partir de Setembro após o levantamento das restrições sanitárias a nível nacional.

- Aulas de ginástica 2 vezes por semana;
- Hidroginástica duas vezes por semana;
- Participação no programa natação acessível da Câmara Municipal de Sintra – a partir de Novembro
- 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, nomeadamente charadas e jogos de memória.

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 crónicas 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**

- Realização de diversos adereços para as festas temáticas, nomeadamente Carnaval, Páscoa e Natal (trabalhos realizados nas duas vertentes, domicílio e instituição).

Beit

- Fazer crescer – plantação de pequenas flores (oferecidas pela FablabSintra – CMS) que os utentes terão de cuidar durante o seu crescimento;
- Olhó Manjerico – Construção de um manjerico e vaso utilizando diferentes materiais;

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**

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**

- Pic –Nic Dia dos Avós no nosso espaço;
- Visita pelas luzes de Natal em Sintra;
- Caminhadas pela nossa aldeia – 9;
- Lanche comemorativo do dia de S. Martinho.

Na impossibilidade de realizar a habitual Festa de Natal foi entregue a cada utente/agregado um pequeno cabaz preparado com o apoio de alguns patrocinadores:

- Farmácia Silveira
- Wurth
- Funerária de S. Carlos
- Queijadas D.ª Estefânia
- Endal
- Tipografia Gráfica da Abrunheira
- Pastelaria “ A Almofada”
- Mafep

D. Rocha

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” - 1 presença em Novembro

B. Silva

II PARTE

2.1 RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

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

- Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo 2019/2023 – 4 reuniões
- Workshop actividades para idosos

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.

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

Barth

III PARTE

APOIO AOS UTENTES E COMUNIDADE

Durante todo o ano de 2021, ainda continuamos a prestar apoio externo na comunidade:

- Compras de bens de 1ª necessidade
- Aquisição de medicamentos
- Pagamento de faturas
- Contatos com o Centro de Saúde (pedidos de consultas, receituário)
- Acompanhamento a consultas médicas, exames, etc

Ver anexo 1

Apesar de gradualmente as restrições sanitárias terem sido levantadas a nossa instituição identificou a necessidade de apoio, nomeadamente com o medicação, a 4 idosos. Assim e com a concordância dos mesmos foram adquiridas caixa para divisão da medicação, ficando a instituição responsável pela preparação semanal e controlo do receituário.

Bento

IV PARTE

4.1 INDICAÇÃO DO NÚMERO DE SÓCIOS

Ao longo de 2021 verificou-se:

- Admissão de 12 novo sócio
- Desistência de 4 de sócios
- Faleceram 1 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.

*M
Bento*

CONCLUSÃO

O Plano de Atividades de 2021 não foi totalmente cumprido devido às restrições ainda em vigor em grande parte do ano.

Apesar dos condicionalismos provocados pela pandemia os utentes mostraram-se sempre participativos a todos os desafios que lhes foram propostos e colaboradores. Foi ainda possível entender e melhor perceber as dificuldades de alguns idosos que embora com apoio familiar manifestam algumas necessidades básicas.

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 são fundamentais e muito importantes.

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
- Endal

24
Beats

ANEXOS

ANEXO 1

APOIO A UTENTES E COMUNIDADE

2021	PESSOAS/ OCORRÊNCIAS		KM	VACINAS	BENS ESSENCIAIS		OUTROS
	2020	2021	2021	2021	2020	2021	2021
JANEIRO	0	60	6755	0	0	21	8
FEVEREIRO	0	91		0	0	35	10
MARÇO	90	116		14	58	19	24
ABRIL	297	125		35	115	15	23
MAIO	192	93		23	88	6	12
JUNHO	100	58		12	60	7	9
JULHO	126	88		24	69	8	17
AGOSTO	0	8		0	0	0	3
SETEMBRO	32	55		1	5	4	20
OUTUBRO	33	48		8	4	4	15
NOVEMBRO	18	72		43	5	4	1
DEZEMBRO	26	57		23	6	4	3
TOTAIS	914	871	6755	183	410	127	145

Obs: Outros - inclui assuntos com o centro de saúde, levantamento de exames e medicação, deslocação com utentes ao banco ou MB, a consultas no hospital ou centro de saúde, tratamentos, etc.

7
Beut

NOTA FINAL

“O segredo da força está na vontade.”

Giuseppe Mazzini

OBRIGADO

APROVAÇÃO

O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 30 de Março de 2021

O Presidente da Assembleia Geral

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'António Bento', is written over a horizontal line.

António Bento

O Presidente da Direção

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Paulo Veríssimo', is written over a horizontal line.

Paulo Veríssimo