



**arpia**  
ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS  
PENSIONISTAS E IDOSOS DA ARRUMIEIRA

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES

**2022**

Handwritten initials/signature in the top right corner.

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

    Apoio aos utentes e comunidade ..... 10

IV Parte

    4.1 Indicação número de sócios ..... 11

    4.2 Campanha Consignação IRS ..... 11

Conclusão ..... 12

Nota Final..... 13

Aprovação ..... 14



12  
Beeth

### 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 eletrónico: 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 fator interativo, num projeto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação ativa dos sócios seniores.

- Objetivos

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

Promover, organizar e apoiar ações conducentes à efetivação 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 fator interativo, num projeto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação ativa 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 atividade;

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

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

17  
B. 7

## INTRODUÇÃO

O presente relatório tem por objetivo avaliar as atividades realizadas ao longo do ano de 2022 na valência de Centro de Convívio da instituição.

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

2022 foi o ano de recomeço após a pandemia, um ano ainda muito cauteloso em que gradualmente fomos introduzindo atividades com grupos mais reduzidos.

Com o trabalho de exterior realizado durante a pandemia foi possível observar que muitos dos nossos utentes, mesmo autónomos, sentem algumas dificuldades na deslocação a serviços de saúde e outros, provocado pelo sentimento de “não incomodar os familiares mais próximos”, assim mantivemos o acompanhamento em situações mais vulneráveis, tanto no acompanhamento a consultas, exames e tratamento, como no controlo da medicação.

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

1. I parte - Descrição das atividades realizadas, tendo em conta o que foi previsto no Plano de Atividades para 2022.
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 afetivos; 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**

- Por proposta da EB Abrunheira, as nossas utentes tricotaram quadrados em lã colorida, fornecida pela escola, para posteriormente se realizar uma atividade conjunta, “Dar cor ao recreio enfeitando as árvores do pátio” Em Setembro e com o início do ano letivo nossa equipa deslocou-se à escola para deitar mãos à obra com os alunos ligando os quadrados e aplicar nas árvores. Participaram **8 utentes** e todas as turmas da escola.
- Pelo S. Martinho participou-se na feirinha que todos os anos se realiza com o objetivo de angariar fundos para as atividades com os alunos. Levamos jogos tradicionais que fizeram a alegria das crianças e foi muito participada com a supervisão de **10 utentes**. Outros **2 utentes** ficaram responsáveis pela tarefa de assar castanhas
- Numa repetição da atividade realizada no ano anterior, foi proposto que alunos do 3º e 4º ano (em grupos de 2 ou 3) 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 atividade vai prolongar-se até ao final do ano letivo.

Ty  
Bent

## Relatório de Atividades 2022

### 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 atividades 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

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 autoestima;
- 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

- Aulas de ginástica 2X por semana;
- Hidroginástica 2X por semana;
- Participação no programa natação acessível da Câmara Municipal de Sintra;
- Caminhadas 1X por semana entre Maio e Outubro;
- Participação na Manhã Ativa, uma iniciativa de exercício físico, da Junta de Freguesia, nas Festas de S. Pedro - **14 utentes**,
- Acompanhamento a utentes:

ACOMPANHAMENTO	
Consultas e tratamentos	38 deslocações
Vacinas Covid e Gripe	60 utentes

T  
Bout

## Relatório de Atividades 2022

### 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

- Realização de diversos adereços para as festas temáticas, nomeadamente Natal (trabalhos realizados nas duas vertentes, domicílio e instituição que serviram de enfeite da árvore de Natal da instituição e a pedido da Câmara Municipal de Sintra para o enfeite de árvores expostas no Reino de Natal;
- Puzzles;
- Pintura de Mandalas e outros;
- Atividades de outras entidades:

ENTIDADE ORGANIZADORA	ATIVIDADE	PARTICIPANTES	DURAÇÃO
União Freguesias Sintra	Ginásio Cerebral	8	1x/semana Abril a Julho
Câmara Municipal Sintra	Cultura para todos	13	1x/semana Abril a Novembro*
União Freguesias Sintra	Corrida Sempre Mulher	6	1 dia

\* Esta atividade culminou com uma apresentação no Centro Olga Cadaval com todas as Instituições participantes no projeto.

R  
Bento

## Relatório de Atividades 2022

### 1.4 LAZER

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

#### • OBJETIVOS

Através de atividades de lazer pretende-se:

- Fortalecer o convívio e as relações interpessoais;
- Promover momentos de desenvolvimento cultural;
- Aumentar a autoestima;
- Promover as relações intergeracionais;
- Libertar tensões e emoções;
- Desenvolver o sentido rítmico.

#### • ATIVIDADES

- Lanche de aniversário;
- Grupo Coral - **16 utentes;**
- Passeio a Fátima - **36 utentes;**~
- Praia - **14 utentes;**
- Almoço comemorativo do dia de S. Martinho - **30 utentes;**
- Participação Feira Natal da URCA com stand de vendas doces e bolos - **6 utentes;**
- Festa de Natal, com a participação do Grupo Coral, apresentação da peça de teatro que integrou a atividade Cultura para todos e Tuna da Escola Superior de Alcoitão. Terminou com lanche e baile.

A Festa de Natal contou com o apoio de alguns patrocinadores:

- Farmácia Silveira
- Wurth
- Funerária de S. Carlos
- Tipografia Gráfica da Abrunheira

- Pastelaria “ A Almofada”
- Mafep
- Puratos

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

**Atividades e eventos organizados pela Câmara Municipal de Sintra;**

- Presença nos eventos “Dias da Idade” , “ Natação Acessível”, “Encontro Grupos Corais”, “Internet Segura”:

EVENTO	N.ª PARTICIPANTES	DURAÇÃO
DIAS DA IDADE	14	Abril
DIAS DA IDADE	14	Julho
DIAS DA IDADE	14	Setembro
DIAS DA IDADE	14	Outubro
NATAÇÃO ACESSIVEL	8	Outubro a Dezembro
ENCONTRO G. CORAIS	16 + 13	Maio
INTERNET SEGURA	7	Junho

**Atividades e eventos organizados pela Junta de Freguesia;**

- Participação em Dias da Idade com transporte da Junta de Freguesia, idas ao teatro, Festa dos Avós, Passeios, Praia, Workshop, Festa Natal e confecção de laços para o mês de Abril “Prevenção dos Maus Tratos em Crianças e Jovens”:

EVENTO	N.º PARTICIPANTES	DURAÇÃO
TEATRO CABRIZ	5	Abril
DIAS IDADE OCEANÁRIO	12	Março
DIAS DA IDADE	13	Junho
DIAS DA IDADE	14	Dezembro
FESTA DOS AVÓS (Fados)	17	Julho
PRAIA	6	Julho (5 dias)
PASSEIO VIDIGUEIRA	11	Novembro
VISITA MUSEU 3D	11	Outubro
WORKSHOP Marionetas	10	Maio
LAÇOS MÊS ABRIL	12	Março
FESTA NATAL Circo	20	Dezembro

72  
P. A.

## 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 – 2 reuniões

Em parceria com o URCA realizamos duas campanhas de angariação de fundos:

- Recolha de roupas, medicamentos e bens alimentares para enviar ao povo da Ucrânia afetado pela guerra.
- Recolha de águas, sumos e barritas energéticas para os bombeiros da nossa área.

### 2.2 APOIOS

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

Para a concretização de parte das atividades 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

RJ  
Bent

### III PARTE

#### APOIO AOS UTENTES E COMUNIDADE

Durante todo o ano de 2022, ainda continuamos a prestar apoio externo na comunidade:

- Compras de bens de 1ª necessidade - 1 utente
- Aquisição de medicamentos - 1 utente
- Apoio com a medicação semanal - 3 utentes

Apesar de gradualmente as restrições sanitárias terem sido levantadas a nossa instituição identificou em 2021 a necessidade de apoio, nomeadamente com o medicação, a utentes idosos. Neste ano de 2022 continuamos esse apoio sendo o número reduzido para 3 por causa pessoais.

Continuamos a prestar apoio administrativo em articulação com o centro de saúde no pedido de medicamentos, marcação de consultas ou outros que possam ser resolvidos via telefone ou e-mail.

TJ  
Bom

#### IV PARTE

##### 4.1 INDICAÇÃO DO NÚMERO DE SÓCIOS

Ao longo de 2022 verificou-se:

- Admissão de 2 novos sócios
- Desistência de 1 de sócios
- Faleceram 1 sócios

À data de 31 de Dezembro a são 173 os associados da instituição.

##### 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 2022 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.

A participação em projetos, atividades e eventos organizados por terceiros foram uma mais valia para todos os utentes uma vez que o convívio entre pares é de extrema importância no pós covid

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

No final de um ano ainda 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
- Queijadas D.Estefania
- Pastelaria Almofada



tz  
Bened

**NOTA FINAL**

*“Resiliência não é ter pressa. Ser resiliente é seguir em diante, seja na velocidade que for.”*

*Autor desconhecido*

