



arpia
ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS
PENSIONISTAS E IDOSOS DA ABRUNHEIRA

TR

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2024

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	7
2.2 Apoios	8
III Parte	
4.1 Indicação número de sócios	9
4.2 Campanha Consignação IRS	9
Conclusão	10
Nota Final	11
Aprovação	12

2007
TR**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 objectivos 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 2024 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 2024 foi o ano zero do início do sonho de todos nós. Em finais de janeiro começou a preparar-se a mudança de instalações para a demolição que iria dar lugar ao Centro de Dia. Em virtude desta mudança e porque o atual espaço cedido pelo nosso sócio Alfredo Tomás Alberto, tem dimensões mais reduzidas, foi necessário adaptar a atividade do centro de convívio a esta nova realidade.

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

1. I parte - Descrição das actividades realizadas
2. II Parte - Relações institucionais e Apoios
3. III parte - Indicação do número de sócios;
Campanha de consignação de IRS.

O documento termina com uma conclusão.

Bent
TR

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**

- ✓ Cantar as Janeira (em conjunto com os alunos da EB1 Abrunheira, na Escola Primária.
- ✓ Participação no Desfile de Carnaval da EB1 Abrunheira com o Temas Mares e Oceanos.
- ✓ Aula de Ginástica na EB1 Abrunheira.
- ✓ Comemoração diq Dia da Família (pequeno almoço partilhado na EB1 Abrunheira.

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**

- ✓ Hidroginástica duas vezes por semana;
- ✓ Participação no programa natação acessível da Câmara Municipal de Sintra – a partir de Novembro
- ✓ Visita Domiciliárias com o intuito de levar aos nossos utentes algumas tarefas, como pintura, moldes de tricot, charadas e jogos de memória, promovendo o seu bem estar psíquico.
- ✓ Ação da GNR “Internet Segura” na Escola da Guarda em Queluz.

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).
- ✓ Jogo do Bingo em pequenos grupos.

1.4 LAZER

As actividades 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 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

- ✓ Participação no baile de Carnaval na URCA;
- ✓ Deslocação ao Teatro a Lisboa;
- ✓ Pic -Nic na Quinta da Ribafria a Convite do Coração Amarelo;
- ✓ Visita ao Reino de Natal e Iluminações de Natal em Sintra;
- ✓ Caminhadas pela nossa aldeia;
- ✓ Almoços Comemorativos (4);
- ✓ Passeio a Fátima;
- ✓ Praia durante 5 manhãs em Julho;
- ✓ Ateliers para confeção de artigos para as diferentes festas anuais;
- ✓ Continuação do nosso Grupo Coral;
- ✓ Festa de Natal.

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" - 8 programas
- ✓ Encontro de Grupos Corais das Associações de Idosos do Concelho de Sintra

Eventos ou actividades realizados pela União das Freguesias de Sintra;

- ✓ Passeio em Maio;
- ✓ Festa do Idoso em Outubro;
- ✓ Festa de Natal.

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 – 6 reuniões
- ✓ Workshop actividades para idosos – Costura Criativa Durante 8 sessões e Falando de Acessibilidades.
- ✓ Participação no Evento Sintrambiente com atelier de manualidades.

Participamos ainda em eventos organizados pela União das Freguesias de Sintra, nomeadamente com Stand de Vendas, onde foi possível vender artigos realizados nos nossos ateliers sendo os próprios utentes a organizar os stands:

- ✓ Feira das Instituições em Sintra;
- ✓ Festejos de S. Pedro (Restaurante) durante 12 dias;
- ✓ Festa de S. Miguel em Sintra;
- ✓ Aniversário do Chafariz da Abrunheira.

Participação do Grupo Coral no Evento Lanche dos Reis, no Estabelecimento Prisional de Sintra e na Missa nas festas de Nossa Senhora da Saúde na Quinta da Penha Longa;

Com Stand de venda de artigos dos nossos ateliers nas Festas de Santo António da Abrunheira (organização da Comissão Pró Construção da Igreja) bem como nos Festejos da URCA.

Participação na Exposição de Presépios da Associação de Artesãos de Sintra (Artload) em Mira Sintra obtendo o 2º lugar. Os nossos utentes visitaram a exposição e votaram no trabalho que mais gostaram. O nosso trabalho foi realizado em segredo com 3 utentes que não participaram na votação.

Todas estas participações dão a conhecer a nossa instituição. Os nossos utentes interagem com a comunidade e angariamos fundos para a nossa obra.

Os nossos utentes participaram ainda num simulacro organizado pelos Bombeiros Voluntários de S. Pedro de Sintra, no Palácio da Pena e no Palácio Nacional de Sintra.

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
- ✓ Abrunheira Gráfica
- ✓ Farmácia Silveira Abrunheira
- ✓ Funerária de S. Carlos
- ✓ Quintino e Morais

III PARTE**3.1 INDICAÇÃO DO NÚMERO DE SÓCIOS**

Ao longo de 2024 verificou-se:

- ✓ Admissão de 22 novo sócio
- ✓ Desistência de 5 de sócios
- ✓ Faleceram 6 sócios

À data de 31 de Dezembro a instituição possuía 200 sócios.

3.2 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 2024 não foi totalmente cumprido devido mudança de instalações, havendo a necessidade de ajustar as dinâmicas ao espaço. No entanto consideramos que foi num ano positivo

Os utentes mostraram-se sempre participativos e colaborantes em todos os desafios e alterações 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 sendo um apoio fundamental nesta fase de obras.

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
- ✓ Abrunheira Gráfica
- ✓ Farmácia Silveira Abrunheira
- ✓ Funerária de S. Carlos
- ✓ Quintino e Morais

NOTA FINAL

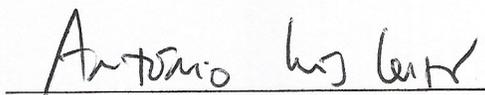
“Que cada amanhecer seja um lembrete do poder que o Homem tem de transformar seus sonhos em realidade.”

Autor desconhecido

APROVAÇÃO

O presente relatório foi aprovado em reunião de direção de 19 de Março de 2025

O Presidente da Direção



António Luís Leitão

O presente relatório foi apresentado e aprovado em Assembleia Geral de 29 de Março de 2025

O Presidente da Assembleia Geral



António Bento