

# PLANO DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2019



#### ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE MIRA-SINTRA

Av. 25 de Abril nº 53 - 53 A 2735-418 Mira-Sintra

Telefone: 21 913 06 38 Fax: 21 912 96 00

E- Mail: arpims@sapo.pt

# ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Ao abrigo do disposto no Decreto-Lei 119/83, de 25 de Fevereiro, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 172-A/2014, de 14 de Novembro e pela da Lei 76/2015, de 28 de Julho, bem como dos Artigos 21°. N°. 1 e 30°. N°. 1 dos Estatutos da Associação, convoca-se a Assembleia Geral, para sessão ordinária, a realizar no próximo dia 23 de Novembro 2018, pelas 15 horas, na sede da Associação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

PONTO 1 – Apreciação, Discussão e Votação do Orçamento para o ano 2019, bem como do respetivo Plano de Actividades

PONTO 2- Informações Gerais

Nos termos previstos na Lei e no Artigo 31°. N°. 1 dos Estatutos da Associação, não se encontrando presentes à hora supra indicada mais de metade dos associados com direito a voto, a Assembleia realizar-se-á 30 minutos depois, com qualquer número de presenças.

Mira Sintra, 30 de Outubro de 2018

A Presidente da Assembleia-Geral

(Teresa Maria Nunes Alcobaça)



#### INTRODUÇÃO

Cumprindo as disposições legais e estatutárias, apresentamos a todos os associados o Plano de Actividades e Orçamento para 2019.

No decorrer do ano de 2019, serão implementadas as atividades e a previsão orçamental para que se concretizem todos os objectivos a que nos propomos. Todavia, qualquer alteração ou incumprimento estarão exclusivamente relacionados com as impossibilidades ou com a prevalência de outros interesses institucionais.

É com grande satisfação que verificamos uma melhoria significativa da situação financeira da nossa Instituição, fruto do enorme esforço que tem sido feito por esta direção desde sempre.

Comprometemo-nos a continuar a desenvolver um bom modelo de gestão financeira e de melhoria dos nossos serviços e actividades, no sentido de capacitar cada vez mais a ARPIMS.

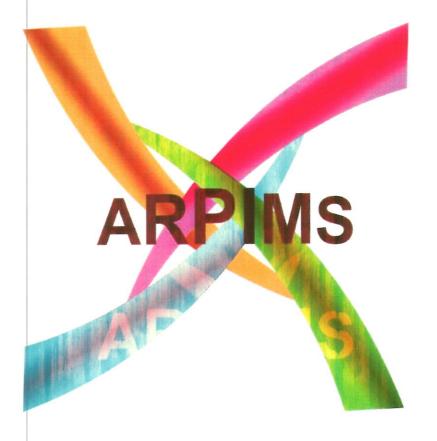
Nunca perdemos de vista a nossa missão e os objectivos que nos regem no quotidiano da nossa organização.

Será de revelar que a colaboração da nossa técnica superior de serviço social, funcionários, voluntários e empenho de todos os Órgãos Sociais e associados, serão pilares fundamentais para o bom funcionamento organizacional e alcance destes objectivos.

Fazemos votos, para que possamos continuar a contar e a merecer a confiança das Entidades Publicas e Estatais que sempre nos apoiaram e sem as quais não seria possível continuar a ajudar os que mais necessitam, nesta nossa missão de solidariedade.

Contamos com todos para mais um ano de desafios que se avizinha.

A Direcção



# Ação Social



#### PLANO DE ACTIVIDADES PARA O ANO 2019

A prestação de cuidados às pessoas idosas assume-se nos dias de hoje, e cada vez mais, como uma necessidade social à qual é necessário dar respostas mais sustentadas.

Nos últimos anos, o debate em torno das condições de vida das pessoas mais velhas, veio apelar para a urgência de encontrar novas formas de compatibilizar envelhecimento com qualidade de vida, numa perspetiva das necessidades da pessoa idosa e fomento da sua autonomia.

O Empowerment das pessoas idosas implica torná-las capazes de cuidarem de si próprias, de participarem nas decisões no que concerne às suas vidas e de se comprometerem nas mudanças dos contextos que influenciam a sua forma de estar de modo a adquirirem qualidade e bem-estar.

Urge a preocupação em manter as pessoas mais velhas no seu meio social tendo em conta o envolvimento do próprio e da família de forma a promover o equilíbrio e bem-estar físico, psíquico e social.

A Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Mira Sintra surge entre o utente, a família e a comunidade, tendo como missão Assegurar a satisfação das necessidades básicas de conforto, ocupação e convívio do idoso, de forma a promover o seu bem-estar físico e psicológico, a sua autonomia e valorização pessoal e social.

Perspetiva criar condições de acesso a uma normal cidadania, vendo como fundamental a obtenção de respostas adequadas e eficazes a cada uma das necessidades do utente.

O apoio social, que esta instituição continua a desenvolver, divide-se em duas valências: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.



O Centro de Dia proporciona condições extremamente favoráveis à permanência do idoso no seu domicílio e no meio familiar, dando resposta à satisfação das necessidades de alimentação, higiene e saúde bem como à prevenção do isolamento, através da promoção de atividades lúdicas e culturais.

O Serviço de Apoio Domiciliário, por sua vez, constitui o conjunto de serviços mínimos diversificados de manutenção do idoso na sua casa, de acordo com o seu grau de dependência e disponibilidade de apoio, evidenciada pela família. É uma prestação de cuidados personalizada que visa assegurar condições de bemestar e participação ativa no meio social envolvente, contemplando a higiene pessoal e conforto, higiene da habitação, fornecimento de alimentação confecionada, tratamento de roupas e prestação de cuidados de saúde. Este serviço, para além de estimular a autonomia e liberdade de escolha do utente em relação às formas de apoio que deseja ou necessita, permite adiar a integração das pessoas dependentes em instituições de acolhimento.

Para além das valências a ARPIMS promove ainda diversas atividades e festas para os seus associados ao longo do ano 2019.

# CONTINUAÇÃO DAS ACTIVIDADES/ PROJECTOS JÁ EXISTENTES

#### **DESPORTO**

#### Localizada e Alongamentos

Resultante da parceria entre a Junta de Freguesia de Agualva Mira Sintra.

Através de sessões de exercícios de resistência muscular localizada, utilizam-se halteres com o objetivo de tonificar os diferentes grupos musculares do corpo.

Permite aos nossos utentes e associados melhorar o tónus e resistência muscular. Também melhoram a resistência cardiovascular, queimando calorias ao mesmo tempo



#### DANÇA

A dança define-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos ou improvisados, promove a boa disposição e o bem estar físico.

Esta atividade foi introduzida na ARPIMS através da constatação que os utentes, apesar de terem uma estadia na Instituição muito dinâmica, necessitavam de ter mais atividade física, e por esta atividade ser mais descontraída os utentes aderem bastante.

#### GABINETE DE MEDICINA TRADICINAL CHINESA

Tem como base o reconhecimento das leis fundamentais que governam o funcionamento do organismo humano e sua interação com o ambiente segundo os ciclos da natureza, procura aplicar esta compreensão tanto ao tratamento das doenças quanto à manutenção da saúde através de diversos métodos tendo como finalidade proporcionar aos utentes e sócios diversos tipos de tratamentos que promovem o bem-estar físico e psicológico

#### GRUPO CORAL

Com a finalidade de perpetuar o interesse musical daqueles que assim o desejam é nossa pretensão prosseguir com esta atividade através de atuações, quando solicitadas, dentro e fora da Instituição. Para tal prevemos continuar com esta atividade com ensaios, uma vez por semana, nestas instalações, durante uma hora e meia, sob orientação de um Maestro com currículo de grande qualidade e vasta experiência.

#### CAVAQUINHOS

É uma atividade que já existe na ARPIMS desde 2015, visa a promoção e o



gosto pela música tradicional Portuguesa, bem como a exploração das potencialidades de um instrumento tipicamente Português.

#### OFICINA DAS MARIAS

Este projeto surgiu com base na ideia de preencher os tempos livres dos nossos utentes e voluntários, aproveitando as suas capacidades e experiência em diferentes áreas de artesanato, produzindo artigos que são comercializados em feiras e mostras de artesanato tendo como principal objetivo a divulgação do nosso Centro de Dia, assim como a angariação de fundos.

#### HORTA

Esta atividade surgiu com base na grande experiência na agriculta que a maioria dos utentes possui, pois são oriundos de zonas rurais. É uma atividade gerida pelos utentes e supervisionada pelo Animador que lhes fornece todo o apoio e material necessário para a sua realização. Devido à produtividade satisfatória da nossa pequena horta, prevemos para o próximo ano alargar a área de cultivo, bem como proporcionar melhores condições para o exercício desta atividade. Com a cedência de uma horta social, no Cacém, pela Camara Municipal de Sintra alargaremos o projecto.

#### VOLTA AO MUNDO

O projeto "Volta ao Mundo" surgiu com intuito de dar a conhecer a diversidade cultural existente no Mundo.

Visto a Instituição não possuir verbas suficientes e os utentes terem uma frágil condição económica não é possível levá-los a viajar, assim sendo, tentamos



trazer o calor e a cultura de outros países até eles, realizando almoços, onde os utentes e sócios são convidados a participar e a disfrutar daquilo que estes países de melhor têm para oferecer.

#### COMÉDIA À L'ARPIMS- TARDES COM HUMOR

O Projecto "COMÉDIA À L'ARPIMS" teve início no evento Magusto com Humor, onde contámos com a presença especial do Humorista Serafim, sendo este o embaixador deste projeto, que no próximo ano contará com a presença de muitos convidados especiais em espetáculos com música e muitas gargalhadas. Porque... com COMÉDIA À L'ARPIMS é Viver de rir.

#### PINTURA

Atividade que estimula a criatividade e o bem estar emocional dos participantes, na medida em que lhes é permitido exprimir ideias e sentimentos através desta arte. Esta modalidade, visa também, a descoberta de novas técnicas e materiais.

#### ORIGAMI

Arte milenar Japonesa que consiste na dobragem de papel para a construção de diversos objetos e figuras. Esta atividades promove o bem estar emocional e o relaxamento, bem como proporciona uma experiência diferente e gratificante, na medida em que os utentes ficam com os objetos que executam e podem partilhar os conhecimentos adquiridos com outras pessoas.

#### RECICLAGEM

É uma atividade recente na nossa Instituição e visa a promoção da



consciência e importância da reciclagem. Nesta atividade os utentes têm oportunidade de construir novas peças e objetos a partir de materiais que julgavam já ser inúteis.

#### TEATRO

É uma atividade que existe desde a antiguidade e é algo muito apreciado pelos utentes, assim, surgiu a ideia de passar de público a atores os nossos utentes. Esta atividade é ministrada por um professor de teatro que explora até ao limite as capacidades e gosto pela representação, montando pequenas peças que são apresentadas em festas e outras ocasiões.

# ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL

Segundo a UNESCO "a Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados."

As tardes na ARPIMS continuarão a ser animadas pela nossa animadora com as canções, bailes, festas temáticas.

A animadora promove também diversos jogos que têm várias finalidades, o estímulo da memória e raciocínio, motricidade, associação, expressão escrita e verbal. Através dos jogos também se trabalha a vertente emocional, fazendo com que os utentes aceitem e encarem diversas questões das suas vidas de forma mais positiva e alegre.

São promovidos passeios, visitas e piqueniques que são, sem dúvida, um verdadeiro sucesso entre os nossos utentes.



#### PROJECTOS EM COLABORAÇÃO COM OUTRAS INSTITUIÇÕES

#### Projecto de Cuidados Continuados e Apoio Social ao Idoso

Relativamente a este ponto, salientamos o trabalho que se tem desenvolvido com o Centro de Saúde do Cacém e Belas, Hospital Fernando Fonseca e Instituições afins.

A Junta de Freguesia e o Instituto de Solidariedade e Segurança Social têm possibilitado que sejam encontradas respostas adequadas às necessidades dos nossos utentes, tanto em Centro de Dia, como em Apoio Domiciliário. É por esta razão que continuaremos com este Projeto, procurando sempre aperfeiçoar as metodologias de intervenção, para uma melhor execução das finalidades a que nos propusemos e olhando sempre para o idoso como um todo.

#### Junta de Freguesia de Agualva/Mira Sintra

Foram muitos os eventos nos quais participámos e, por este motivo, é nossa pretensão dar continuidade à articulação com a nossa Junta de Freguesia, que tanto nos tem apoiado e projetado a nossa Instituição, dentro e fora da freguesia.

#### Câmara Municipal de Sintra

Através da organização de eventos pela Divisão de Saúde e Ação Social, temos usufruído e participado em diversos eventos, tais como o Encontro de Grupos Corais a nível concelhio, a Comemoração do Mês do Idoso, visitas... É de nossa vontade dar continuidade a esta articulação, dando sempre cumprimento aos objetivos a que nos propomos e promovendo o intercâmbio pretendido. Para tal, contamos com o apoio concedido e a participação de todos os associados, que se torna essencial para a concretização das referidas atividades.

Salientamos ainda que continuarão a concretizar-se outras atividades e



eventos realizados em conjunto com outras entidades, como Colónias de Férias, experiências e emoções.

#### Universidade Sénior e Intergeracional de Mira Sintra (USIMS)

Dada a necessidade de criar um espaço adequado às novas necessidades das pessoas mais velhas e reformadas surgiu a implementação de uma Universidade Sénior em Mira Sintra. Fruto da Parceria entre a ARPIMS, a Junta de Freguesia de Agualva e Mira Sintra e a Cruz Vermelha Portuguesa (Mira Sintra). Teve início este projeto em Janeiro de 2014.



## ASSOCIAÇÃO REFORMADOS, PENSIONISTAS IDOSOS DE MIRA-SINTRA

Av. 25 de Abril nº 53 53 A 2735-418 MIRA-SINTRA

TELEFONE: 219130638 FAX: 219129600

# NÚMERO MÉDIO DE UTENTES E DE PESSOAS AO SERVIÇO DA INSTITUIÇÃO REPARTIDO POR VALÊNCIAS NO EXERCÍCIO DE 2019

VALÊNCIA: CENTRO DE DIA

N°. MÉDIO DE UTENTES

NÚMERO MÉDIO DE FUNCIONÁRIOS	FUNÇÕES DESEMPENHADAS (PESSOAL COMUM 50%)
1	TÉCNICA SUPERIOR DE SERVIÇO SOCIAL
2	ADMINISTRATIVOS
1	COZINHEIRO
2	AJUDANTE DE COZINHA
6	AJUDANTES DE CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO
1	ANIMADOR SOCIO-CULTURAL
1	PSICOLOGO CLÍNICO

VALÊNCIA: APOIO DOMICILIÁRIO Nº. MÉDIO DE UTENTES

NÚMERO MÉDIO DE FUNCIONÁRIOS	FUNÇÕES DESEMPENHADAS (PESSOAL COMUM 50%)
1	TÉCNICA SUPERIOR DE SERVIÇO SOCIAL
2	ADMINISTRATIVAS
1	COZINHEIRO
2	AJUDANTE DE COZINHA
1	ANIMADOR SOCIO-CULTURAL
1	PSICOLOGO CLÍNICO
6	AJUDANTES DE CENTRO DE DIA E APOIO DOMICILIÁRIO



# Associação Reformados Pensionistas e Idosos de Mira Sintra 2019

Mês	Actividade	Orçamento	
Janeiro	Comemoração dia dos reis	200,00 €	
Janeiro		400,00€	
Fevereiro	Comemoração dia dos namorados  Baile de máscaras	110,00 €	
	Comédia à l'ARPIMS	750,00 €	
	Almoço Volta ao mundo Itália	750,00 €	
Março	Passeio ao Jardim Zoológico	250,00 €	
Abril	Comemoração da Páscoa	200,00 €	
ADIII	Aniversário ARPIMS	450,00 €	
Maio	Passeio de eletrico e visista ao Castelo dos Mouros	90,00€	
IVIAIO	Visita à tapada de Mafra	100,00 €	
1 - 1 -	Arraial Santos Populares	450,00 €	
Junho	Comédia à l'ARPIMS	750,00 €	
Julho	Visita ao Oceanário de Lisboa	350,00€	
Juino	Semana de Praia	250,00€	
	Visita ao Castelo do Almourol	200,00 €	
Setembro	Piquenique Magoito	100,00€	
	Tarde dançante (música ao vivo)	100,00€	
	Comemoração dia do Idoso	200,00€	
Outubro	Comédia à l'ARPIMS	750,00 €	
	Almoço Volta ao mundo Tailândia	750,00 €	
	Dia de S. Martinho	250,00€	
Novembro	Ida ao Teatro	200,00 €	
Dezembro	Festa de Natal	280,00€	
Dezembro	Almoço de Natal	300,00€	
	TOTAL	8.230,00 €	

<sup>\*\*</sup> Actividade sem orçamento estando dependente de encargos pontuais a definir

Outros eventos poderão ser realizados dependendo da disponibilidade financeira e da preferencia dos utentes e associados.



# Observações Finais

- As deslocações previstas no plano, só serão realizadas caso exista um número suficiente de interessados (habitualmente um grupo mínimo de 40 pessoas);
- X Os itinerários serão mencionados detalhadamente aquando a abertura das inscrições para os passeios;
- X No acto da inscrição, para os passeios ou Almoços Temático será necessário o pagamento na totalidade, antes da realização o evento
- X Por circunstancias pessoais a calendarização e/ ou destinos poderão estar sujeitos a alterações;
- ➤ Poderão existir outras actividades, consoante propostas e interesses dos utentes e associados;

#### 1- ORÇAMENTO SINTÉTICO GERAL PARA O ANO 2019

CONTA	DESIG	SNAÇÃO	GASTOS	RENDIMENTOS	RESULTADO ESPERADO
61 62 63 64 68 72 75		Vendidas e M.Consumidas os Externos e Amortização egados à Exploração	31 565,07 88 704,29 206 429,99 14 157,54 1 000,00	183 082,92 157 613,93 3 325,00	
70	RESULTADOS PR		341 856,89	344 021,85	2 164,96

2. ORCAMENTO POR ÁREAS PARA O ANO DE 2019

2- ORÇAMENTO POR AREAS PARA O ANO DE 201	GASTOS	RENDIMENTOS	RESULTADO PREVESIONAL
Centro de Dia Serviço de Apoio Domiciliário	170 676,25 171 180,63 341 856,88	172 529,71	815,89 1 349,08 2 164,97

# 3- ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E DESINVESTIMENTOS PARA O ANO DE 2019

RUBRICA DOS INVESTIMENTOS PREVISTOS	AUTO FINANCIA MENTO	OUTROS	OUTROS FINANCIA DORES	TOTAL
ROBRICA DOS INVESTIMENTOS TREVISTOS			0,00	0,00
TOTAL	0,00	0,00	0,00	0,00

### 4- MAPA DE GASTOS COM O PESSOAL PARA O ANO DE 2019

			TOTAL OFDAL
RUBRIC	CA	TOTAL	TOTAL GERAL
63 GASTOS COM O PESS REMUNERAÇÕES FIX Remunerações Isenção de horário Diuturnidades Subsídio de condução Segurança social Seguro de acidentes de Medicina no trabalho OUTRAS REMUNERA Subsídio de refeição OUTROS ENCARGOS Formação	e trabalho ÇÕES	143 842,86 6 987,26 5 574,24 2 800,00 35 502,57 1 592,04 796,02 8 635,00	206 429,99

Mira Sintra, 16 de Novembro de 2018 aualitylew Abeldolingues

		CENTRO DE DIA	SERVIÇO DE	•
	Descrição		APOIO	TOTAL GERAL
	Descrição		DOMICILIÁRIO	
71 - VENDAS				
Exploração do Bar		2 151,35		2 151,35
72 - PRESTAÇÃO	DE SERVICOS			
Mensalidades	DE OEIVIÇOS	94 178,75	69 301,64	163 480,39
Quotizações e jóias		6 028,00	4 932,00	
	9	6 481,90	2 160,63	
Outras		106 688,65	76 394,27	183 082,92
75 CLIBEÍDIOS D	OOAÇÕES E LEGADOS À EXPLO	RACÃO		
75 - SUBSIDIUS, D	on Social	60 305,99	92 307,94	152 613,93
Centro R.Seguranç	a Social	2750,00	2 250,00	5 000,00
Outros		63 055,99	94 557,94	157 613,93
70 OUTDOS DEN	IDIMENTOS E GANHOS			
	IDIVILIATO E GATALLOS	250,00	250,00	500,00
Donativos	monto	1 250,00	1 125,00	2 375,00
Subsídio ao Investi	mento	247,50	202,50	450,00
Outros		1 747,50	1 577,50	3 325,00
TOTAL DOC DENI	DIMENTOS	171 492,14	172 529,71	344 021,85
TOTAL DOS RENE	JIMENTOS			

Mira Sintra, 16 de Novembro de 2018

A Direcção Audir talem Abel Rodniques





## Relatório e Parecer do Conselho Fiscal

Senhores Associados.

Vem este Conselho Fiscal, nos termos estatuários e legais, apresentar o relatório sobre o Orçamento para o exercício de 2019, tendo como finalidade dar o parecer dos referidos elementos.

Em conformidade com o exposto, julgamos que este reflecte um entendimento correcto da forma como este Orçamento para 2019 foi elaborado e deste modo, damos parecer favorável, pelo que a Assembleiageral de Associados poderá aprovar o Orçamento apresentado pela Direcção.

Mira Sintra, 19 de Novembro 2018

O Conselho Fiscal

Carlos Silva Leitão:

José Carlos Santos Silva fore Earlos Samtos Si Maria Celeste A. P. Mascarenhas Palute faccanalay