

PLANO DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO

PARA 2021



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DE MIRA-SINTRA Avenida 25 de Abril, 53, 53 A Mira Sintra 2735-418 Mira Sintra

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

e-mail: arpims@sapo.pt



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 dia 24 de junho de 2021, pelas 14H na sede da Associação, com a seguinte ordem de trabalhos:

PONTO UM - Apreciação, Discussão e Votação do Relatório e Contas de Gerência do Ano de 2020

<u>PONTO DOIS</u> - Apreciação, Discussão e Votação do Orçamento para o ano 2021, bem como do respetivo Plano de Atividades

PONTO TRÊS - Informações Gerais

Nos termos previstos na Lei e no Artigo 31°. Nº. 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 60 minutos depois, com qualquer número de presenças.

Mira Sintra, 07 de junho de 2021

A Presidente da Mesa 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 2021.

No decorrer do ano de 2021, 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.

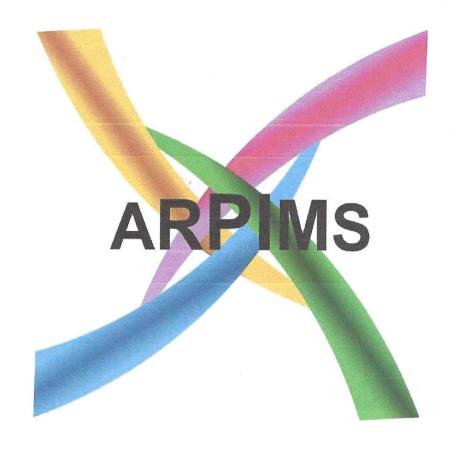
Nunca perdemos de vista a nossa missão e os objectivos que nos regem no quotidiano da nossa organização.

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 Públicas 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 2021

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 2021.

CONTINUAÇÃO DAS ACTIVIDADES/ PROJECTOS JÁ EXISTENTES <u>DESPORTO</u>

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



As aulas de alongamentos são uma excelente forma de aumentar a mobilidade corporal, com técnicas de relaxamento e com um eficiente trabalho de alongamento e retificação postural.

Têm como benefícios o aumento da flexibilidade e reeducação postural, bem como a libertação do stress.

YOGA

O Yoga é uma prática que contribui para o equilíbrio e para o bem-estar físico, mental e espiritual. Esta modalidade pode ser praticada por indivíduos de diversas faixas etárias, com resultados bastante visíveis na melhoria da sua condição física.

Tai Chi

O Tai Chi (TaiJi) é uma arte marcial chinesa interna, onde se aprendem determinadas formas – conjunto de movimentos lentos e sequenciais, rítmicos e precisos. A sua eficácia reside no domínio e utilização do Chi ou Qi (energia). O Tai Chi é uma via para o crescimento holístico e tem como objetivo último o desenvolvimento físico, psicológico e espiritual do praticante. Para além dos benefícios claros para a saúde física e psíquica. É assim estimulado o desenvolvimento pessoal dos praticantes, através de uma maior autoconsciência e da compreensão das próprias dificuldades.

<u>NATAÇÃO</u>

Ainda no âmbito do desporto, salientamos esta atividade que conta a parceria da Câmara Municipal de Sintra, é uma atividade que sempre teve bastante aderência por parte dos participantes devido às elevadas aplicações terapêuticas que lhe são reconhecidas. Desta forma iremos manter esta modalidade no próximo ano.



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 projeto.

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 Projeto "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

Projeto 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 2021

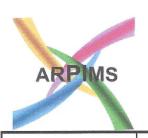
VALÊNCIA: CENTRO DE DIA

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 40

| 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

2021

| | | 000000000000000000000000000000000000000 | |
|-----------|---|---|--|
| Mês | Actividade | ORÇAMENTO | |
| Janeiro | Comemoração dia dos reis | 200,00 € | |
| | Comemoração dia dos namorados | 400,00€ | |
| Fevereiro | Baile de carnaval | 90,00€ | |
| | Visita Oceanário | 200,00€ | |
| Março | Lanche convívo de sócios | 325,00 € | |
| Iviaiço | Almoço dia da Mulher | 220,00 € | |
| Abril | Visita ao Castelo Almorol | 60,00€ | |
| Abili | Aniversário ARPIMS | 530,00 € | |
| Maio | Almoço Volta ao mundo Angola | 825,00 € | |
| Iviaio | Visita às Salinas de Rio Maior | 215,00 € | |
| Junho | Arraial Santos Populares | 560,00€ | |
| Julilo | Almoço Mouraria | 275,00 € | |
| Julho | Passeio a Coimbra | 320,00€ | |
| Janio | Colónia de Praia | 230,00€ | |
| | Travessia do Tejo até Cacilhas (almoço) | 300,00 € | |
| Setembro | Comédia à l'ARPIMS | 700,00 € | |
| | Almoço e Passeio à Santarem | 280,00 € | |
| | Comemoração dia do Idoso | 300,00€ | |
| Outubro | Tarde Dançante | 120,00€ | |
| | Passeio Lisboa Tuc-tuc | 150,00€ | |
| Alexander | Dia de S. Martinho | 300,00 € | |
| Novembro | lda ao Teatro | 350,00€ | |
| Dezembro | Vila Natal Óbidos | 225,00 € | |
| | Almoço e Festa de Natal | 550,00 € | |
| | TOTAL | 7 725,00 € | |

^{**} 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);
- Solutiones de la composición d
- No acto da inscrição, para os passeios ou Almoços Temático será necessário o pagamento na totalidade, antes da realização o evento
- Y Por circunstâncias pessoais a calendarização e/ ou destinos poderão estar sujeitos a alterações;
- Meson Poderão existir outras actividades, consoante propostas e interesses dos utentes e associados:

ARPIMS-Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Mira-Sintra

1- ORÇAMENTO SINTÉTICO GERAL PARA O ANO 2021

| CONTA | DESIGNAÇÃO | GASTOS | RENDIMENTOS | RESULTADO ESPERADO |
|-------|---|------------|-------------|--------------------|
| | Custo das Mercadorias Vendidas e M.Consumidas | 39 333,33 | | |
| | Fornecimentos e Serviços Externos | 76 536,94 | | |
| 63 | Gastos com o Pessoal | 177 281,47 | | |
| 64 | Gastos de Depreciação e Amortização | 6 517,34 | | |
| 68 | Outros Gastos e Perdas | 1 000,00 | | |
| 72 | Prestações de Serviços | | 138 296,39 | |
| 75 | Subsídios, Doações e Legados à Exploração | 1 | 163 886,35 | |
| 78 | Outros Rendimentos e Ganhos | | 1 450,00 | |
| | RESULTADOS PREVISIONAIS | | | |
| | | 300 669,08 | 303 632,74 | 2 963,6 |

2- ORCAMENTO POR ÁREAS PARA O ANO DE 2021

| RESPOSTA SOCIAL | GASTOS | RENDIMENTO\$ | RESULTADO |
|-------------------------------|------------|--------------|-----------------------|
| Centro de Dia | 146 908,57 | 147 778,14 | PREVESIONAL 869,57 |
| Serviço de Apoio Domiciliário | 153 760,51 | 155 854,60 | 2 094,09 |
| TOTAL | 300 669,08 | 303 632,74 | 2 963,66 |

3- ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS E DESINVESTIMENTOS PARA O ANO DE 2021

| RUBRICA DOS INVESTIMENTOS PREVISTOS Equipamento Básico | AUTO FINANCIA MENTO 3 500,00 | | OUTROS FINANCIA DORES 1 500,00 | TOTAL |
|---|---------------------------------------|------|---|----------|
| TOTAL | 3 500,00 | 0,00 | 1 500,00 | 5 000,00 |

4- GASTOS COM O PESSOAL PARA O ANO DE 2021

| 63 GASTOS COM O PESSOAL REMUNERAÇÕES FIXAS Remunerações | 121 043,02 | |
|--|---|------------|
| Isenções de horário Diutumidades Outras remunerações Segurança social Seguro de acidentes de trabalho Medicina no trabalho OUTRAS REMUNERAÇÕES Subsídio de refeição OUTROS ENCARGOS Formação | 8 413,44 5 586,00 2 100,00 30 582,77 1 371,42 685,71 6 799,10 | 177 281,46 |

Mira Sintra, 17 de Novembro de 2020 Mallitalher Helkhrigues

| Descrição | CENTRO DE DIA | SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO | TOTAL GERAL |
|---|---------------|-------------------------------------|-------------|
| 71 - VENDAS | | | |
| Exploração do Bar | 1 664,89 | | 1 664,89 |
| 72 - PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS | <u> </u> | | |
| Mensalidades | 75 069,60 | 53 028,93 | 128 098,53 |
| Quotizações e jóias | 4 261,40 | 3 486,60 | 7 748,00 |
| Outras | 588,73 | 196,24 | 784,97 |
| | 79 919,73 | 56 711,77 | 136 631,50 |
| 75 - SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLO | DRAÇÃO | | |
| Centro R.Segurança Social | 63 271,02 | 97 115,33 | 160 386,35 |
| Outros | 1925,00 | 1 575,00 | 3 500,00 |
| | 65 196,02 | 98 690,33 | 163 886,35 |
| 78 - OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS | | | |
| Donativos | 250,00 | 250,00 | 500,00 |
| Subsídio ao Investimento | 500,00 | 0,00 | 500,00 |
| Outros | 247,50 | 202,50 | 450,00 |
| | 997,50 | 452,50 | 1 450,00 |
| TOTAL DOS RENDIMENTOS | 147 778,14 | 155 854,60 | 303 632,74 |
| | | | |
| RESULTADO PREVISIONAL | 869,57 | 2 094,09 | 2 963,66 |

Mira Sintra, 16 de Novembro de 2019

AbelRedrigues /

A Direcção





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 2021, 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 2021 foi elaborado e deste modo, damos parecer favorável, pelo que a Assembleiageral de Associados poderá aprovar o Orçamento apresentado pela Direcção.

Mira Sintra, 17 de junho 2021

O Conselho Fiscal

Carlos Silva Leitão: _

José Carlos Santos Silva José Carlos Santes Silva

Maria Celeste A. P. Mascarenhas Mª Celut A. ?- fascarahas