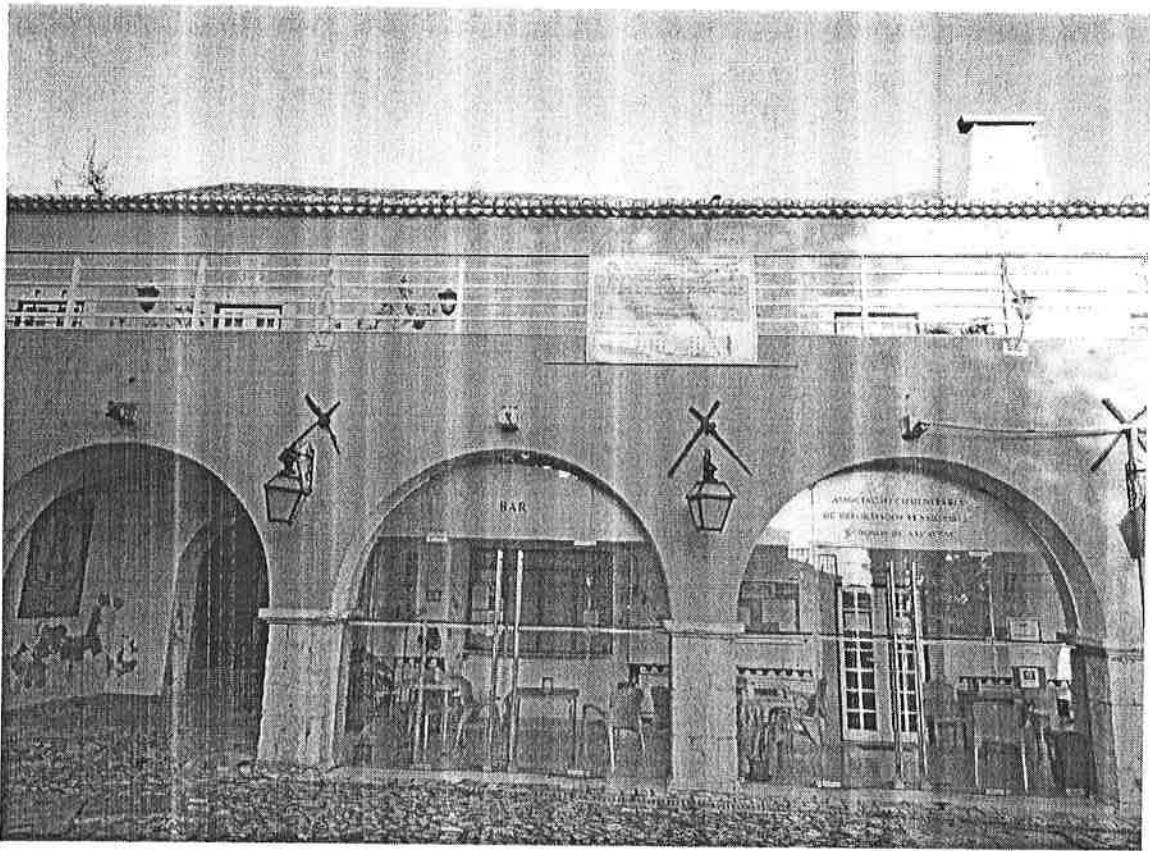




ACRPIS

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE REFORMADOS, PENSIONISTAS  
E IDOSOS DE SACA VÉM



## PLANO DE ATIVIDADES 2020

Aprovado em Reunião de Direção  
no dia 13/Nov. 2019

O Pres. — Paulo  
O Vice-Pres. —  
A 1.ª Sec. —  
O Tesoureiro: —

Sacavém, 14 Novembro de 2019

Aprovado na AG. de 14/Nov/19  
O Pres. da AG. —  
O 1.º Sec. AG. —  
O 2.º Sec. AG. —



## **Plano de Atividades Para o Ano 2020**

### **Introdução**

A ACRPIS – Associação Comunitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Sacavém, enquanto Instituição vocacionada para as respostas sociais dirigidas à população idosa e atividade recreativa dirigida aos seus associados, desenvolve, nesse âmbito, ações que visam a promoção da autonomia, a integração social e o bem-estar da população sénior.

No âmbito das respostas sociais à população idosa, todas as ações/atividades que possam ser levadas a efeito com os seniores contribuem para promover uma vida mais saudável no seu processo de envelhecimento, também através de uma terapia psicológica.

Neste sentido, importa realçar a importância da satisfação das necessidades mais elementares da pessoa idosa, através do apoio nas atividades da vida diária, mas também no desenvolvimento de outras atividades visando contribuir para retardar os efeitos que se verificam devido à progressiva alteração fisiológica, cognitiva e psicossocial.

A ACRPIS é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social com sede na Quinta de São José em Sacavém, que tem como objetivo principal o apoio à terceira idade, atualmente através do funcionamento das respostas sociais: Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Nesse sentido, para o ano de 2020, apresentamos o Plano de Atividades que se segue.

### **1. Respostas Sociais**

Durante o próximo ano continuaremos a desenvolver as respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 40 utentes em cada uma das valências.

Pensamos conseguir implementar as alterações necessárias no funcionamento das respostas sociais, objetivo que não conseguimos alcançar no presente ano, por condicionalismos internos.

Tentaremos adequar e melhorar o espaço físico do Centro de Dia, às atividades que desenvolvemos na instituição, ou que possamos vir a desenvolver, através da articulação com a Câmara Municipal de Loures, entidade proprietária do edifício com a qual temos celebrado um protocolo de cedência de instalações.



Temos também como objetivo no próximo ano melhorar os processos de cozinha e refeitório, garantindo a melhoria da qualidade das refeições fornecidas aos utentes.

### **1.1. Atividades de animação e bem-estar**

Relativamente às atividades do ano 2019, a maioria das atividades programadas foram concretizadas, tendo ainda sido realizadas atividades que não estavam previstas, mas que foram do agrado dos utentes.

As atividades que são programadas e realizadas, quer semanalmente quer mensalmente, têm como objetivo principal o desenvolvimento de competências psicossociais, cognitivas, emocionais e físicas. Para a realização de algumas atividades contamos com a preciosa colaboração de alguns sócios em regime de voluntariado, como por exemplo a ginástica e a introdução às novas tecnologias (computadores).

Durante o ano 2020 iremos continuar a desenvolver o trabalho da animação sociocultural no Centro de Dia, através da realização de atividades lúdicas e de bem-estar, a ser dinamizado pela animadora cultural, tendo a colaboração da restante equipa, para que um maior número de utentes possa participar, visto que o Centro de Dia é uma valência que funciona na base do trabalho em equipa e de rentabilização dos recursos humanos existentes. Sempre que seja possível os utentes do serviço de Apoio Domiciliário serão convidados a participar nas atividades planificadas pelo Centro de Dia, para terem uma participação mais ativa na Associação. A intervenção de todos os que intercedem diariamente para que os serviços existam e sejam possíveis são baseadas na compaixão, na amizade, na solidariedade e no espírito de serviço, no respeito e abertura pelo outro, na honestidade e no trabalho em equipa.

Na sequência do estágio profissional de psicologia que decorreu em 2018, conforme estava previsto, a mesma foi admitida no nosso quadro de pessoal. A participação dum técnico superior nesta área permite uma resposta mais articulada e adequada às reais necessidades apresentadas pelos utentes, através trabalho mais individualizado com cada utente, acabando o mesmo por se refletir na própria dinâmica das valências sociais.

Relativamente ao quadro de pessoal, o mesmo será reforçado sempre que se considere necessário, e de acordo com as alterações de funcionamento das valências.



## **2 - Movimento #Juntos Vamos Levantar o Lar**

Adotar como objetivo prioritário a continuidade das ações com vista à construção do Lar para Idosos em Sacavém, criando e desenvolvendo um movimento específico envolvendo a comunidade local com o propósito de através da criação dum novo equipamento social se possa aumentar o número de idosos e/ou pessoas dependentes apoiadas, através do aumento do número de utentes em Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, e criando o serviço de ERPI, contribuindo para o desenvolvimento sócio-económico da própria cidade de Sacavém, nomeadamente através da criação de novos postos de trabalho.

**2.1.** Iremos promover a sensibilização das entidades competentes para a urgente necessidade da construção do Lar em Sacavém.

Pretendemos implicar as coletividades e associações da freguesia nesta causa que é de todos os Sacavenenses. Assim, propomos algumas iniciativas.

### **2.1.1.** Ação institucional

Solicitar reunião ao novo Grupo Parlamentar do PS

Requerer a assinatura de protocolo à C. M. Loures e à União de Freguesias Sacavém e Prior Velho para compromissos de apoio para construção do edifício e mobiliário.

### **2.1.2.** Ação pública

Solicitar às Coletividades/Associações de Sacavém para programarem durante o ano de 2020 pelo menos uma atividade individual ou conjunta com outras Coletividades tendo como lema *#Juntos Vamos Levantar o Lar*, com parte ou total das receitas a reverter para a construção do Lar.

**2.1.3.** Iniciativas a realizar para angariação de fundos da responsabilidade da ACRPIS

- Em Junho, Arraial Popular com:

- Baile
- Presença de Marcha Popular
- Desfile de Moda pelos Utentes
- Presença na Festas de Sacavém, com stand/ quermesse
- Organização de uma Feijoada Solidária em rua de Sacavém

### **2.1.4.** Comércio local



Solicitar oferta de artigos para rifar e ou leiloar em grandes iniciativas tradicionais em Sacavém.

#### **2.1.5 Grandes Superfícies e Indústrias**

Solicitar apoio financeiro e /ou Troféus e T-shirts para iniciativas.

### **3 –Pessoal**

**3.1.** Recrutar pessoal sempre que se considere necessário, e de acordo com as alterações de funcionamento das valências.

**3.2.** Promover a formação das trabalhadoras, como forma de melhorar o desempenho das respetivas funções, através da atualização e aprendizagem de novos conhecimentos.

**3.3.** Respeitar todos os direitos e requerer o cumprimento dos deveres das trabalhadoras, privilegiando a via do diálogo para o efeito.

### **4.Atividades Culturais e Recreativas**

#### **4.1.Passeios**

Continuaremos a organizar várias excursões durante o ano, entre elas a Fátima (Maio e Outubro), e duas em locais a definir.

Levaremos a efeito dois Almoços – convívio para comemoração do 25 de Abril e a 6 de Novembro o almoço comemorativo do aniversário da Associação.

#### **4.2. Convívios**

Organizaremos os festejos dos Santos Populares.

Organizaremos o lanche de Natal dos Associados.

Realizaremos 3 Bailes temáticos, por altura do Carnaval, Primavera e Outono.

Comemoraremos o Dia da Mulher e o Dia Internacional do Idoso.

#### **4.3. - Atividades**

**4.3.1.** Manteremos o nosso Grupo Coral.



**4.3.2.** Manteremos as aulas de informática.

**4.3.3.** Manteremos e reforçaremos a participação de utentes e associados nas aulas de Hidroginástica na Piscina Municipal na Portela.

**4.3.4.** Organizaremos sessões temáticas sobre assuntos relacionados com os pensionistas e idosos, enquadradas também na atividade do MURPI.

**4.3.5.** Manteremos o protocolo estabelecido com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho para os cuidados de enfermagem - medição de tensão arterial, medição da glicemia, triglicéridos e colesterol.

**4.3.6.** Promoveremos o intercâmbio com outras entidades com os mesmos fins, para divulgação e desenvolvimento conjunto de convívios entre utentes.

## **5. Relações Institucionais**

**5.1.** Estabelecer parcerias com a Câmara Municipal de Loures e União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho com vista à construção do Lar para Idosos.

**5.2.** Colaborar com a organização do Passeio Sénior organizado pela Câmara Municipal de Loures e Colónia de Férias promovida pela União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho.

**5.3.** Colaborar com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho na organização do almoço comemorativo do 25 Abril.

**5.4.** Manter as relações de cooperação com a Câmara Municipal de Loures, União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho, Instituições Associativas na Freguesia e no Concelho, nomeadamente as IPSS.

Não queremos terminar sem referir que esta Direção concluirá o seu mandato no final do mês de Dezembro, deixando claro que saímos com a consciência do dever cumprido, tendo sido sempre nossa preocupação gerir a Associação com o rigor exigido, proporcionando aos nossos utentes e sócios as melhores condições e serviços que prestamos.

Sacavém, 14 de Novembro de 2019

A Direção