



Ass. Com. de Reformados
e Idosos de Sacavém
10/11/25
[Signature]

Plano de Atividades para o Ano de 2026

Introdução

O Plano de atividades da ACRPIS – Associação Comunitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Sacavém para o ano de 2026 é apresentado aos associados em cumprimento do artigo 31º alínea c) dos Estatutos da Associação.

Enquanto Instituição estatutariamente vocacionada para as respostas sociais dirigidas à população idosa e atividade cultural e recreativa dirigida aos seus associados, a ACRPIS pretende continuar a desenvolver os seus objetivos estatutários, que visam em primeiro lugar a proteção dos cidadãos na velhice e na invalidez.

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, com o funcionamento das respostas sociais CD - Centro de Dia e SAD - Serviço de Apoio Domiciliário, e aspira a alargar os seus serviços a uma ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

O presente Plano de Atividades tem subjacente alguns dos objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS), nomeadamente:

- ODS 1: erradicação da pobreza, na medida em que a nossa instituição funciona como mediadora na distribuição de bens com instituições que trabalham com populações mais vulneráveis;
- ODS 2: Fome Zero e agricultura sustentável, como instituição particular de solidariedade social, colaboramos sempre que solicitados no fornecimento de refeições para fazer face a situações agudas de alimentação. Da mesma



forma, sempre que temos excedentes das refeições confeccionadas nas nossas instalações, fazemos articulação com outras instituições para serem distribuídos junto de pessoas mais vulneráveis;

- ODS 3: Saúde e Bem-Estar, nas atividades promovidas pela Associação, quer nas respostas sociais, quer nas atividades organizadas para os associados, os princípios de envelhecimento saudável, promoção da autonomia, intergeracionalidade estão sempre presentes;

- ODS 4: Educação de Qualidade, pois promovemos atividades de aprendizagem ao longo da vida, quer seja com passeios culturais, seja com a promoção da leitura, com a colaboração do Projeto "Biblioteca em Casa", promovidos pelas bibliotecas municipais de Loures, ou da estimulação cognitiva, com a utilização de novas tecnologias;

- ODS 5: Água Potável e Saneamento, através da sensibilização dos nossos utentes para uma boa utilização da água, para que não haja desperdício. Sempre que há campanhas de angariação de fundos para os países com falta de água potável participamos de acordo com as possibilidades dos nossos utentes e colaboradores;

- ODS 6: Energia limpa e acessível, através da sensibilização para hábitos de poupança e melhor utilização da energia, inclusive adquirindo sempre que possível equipamentos e colocação de iluminação mais eficiente;

- ODS 8: Trabalho decente e crescimento económico, através da aplicação da legislação laboral junto das colaboradoras, bem como adequar as atividades laborais com a vida familiar. Promover a formação contínua ao longo da vida profissional, promovendo ações de formação, ou facilitando a frequência das mesmas;

ODS 10: Redução das desigualdades, nas respostas sociais que desenvolvemos, os nossos utentes são admitidos independentemente da sua condição socioeconómica, situação clínica, etnia ou crença religiosa, o nosso trabalho assenta no primado do Ser Humano e das suas necessidades específica, com vista à sua integração e promoção da autonomia.



ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis, nas atividades que desenvolvemos promovemos o respeito pelo meio ambiente, seja através da sensibilização para os princípios da reciclagem, como também através de materiais recicláveis na realização de muitos dos trabalhos que fazemos com os nossos utentes;

ODS 16: Paz, Justiça e Instituições Eficazes, através da promoção de espaços em que os nossos beneficiários possam ser ouvidos, de modo a se sentirem mais esclarecidos e possam ter uma participação mais ativa na vida da instituição, da mesma forma que possam ser apoiados e encaminhados para os serviços mais adequados aos seus problemas, que possam estar fora do âmbito de atuação da instituição, mas que mesmo assim se possam sentir apoiados na resolução dos seus problemas;

ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação, um dos princípios em que a ACRPIS assenta a sua ação é o da parceria, pois enquanto instituição integrada na comunidade, este pressuposto está sempre subjacente, na medida em que só assim podemos participar ativamente na resolução dos problemas da comunidade, da mesma forma, poder dar uma melhor resposta aos seus beneficiários. É nesse sentido, que todas as parcerias que desenvolvemos, sejam formais ou informais, nos permitem dar uma melhor resposta a quem nos procura, como também permite o crescimento da própria instituição.

Tenho por base o que atrás referimos, apresentamos o seguinte PLANO DE ACTIVIDADES, para o ano 2025.

1. Respostas Sociais

CD e SAD

Continuaremos a desenvolver as respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 40 utentes em cada uma dessas valências.



Continuaremos a proporcionar atividades diversificadas que possam ir de encontro às necessidades e preferências dos utentes do Centro de Dia, e sempre que seja possível alargaremos as atividades a utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

Como elemento fundamental na prestação dos serviços, a alimentação merecerá uma especial atenção, para que seja adequada às especificidades dos nossos utentes.

ERPI (LAR)

Devido ao cancelamento do contrato – programa referente ao PARES 3.0, e após reuniões com o Centro Distrital da Segurança Social E.P., Ministério do Trabalho, da Solidariedade e Segurança Social e Câmara Municipal de Loures, a Direção decidiu reformular o projeto existente, de modo a torna-lo mais eficiente de modo a que o custo de construção possa ser reduzido, visto que foi o custo do anterior projeto que impossibilitou o cumprimento do contrato programa de financiamento.

Nesse sentido, estamos a trabalhar para criar condições para podermos fazer nova candidatura logo que sejam lançados os programas de financiamento para construção de equipamentos sociais para idosos.

1.1. Atividades de animação e bem-estar

As atividades desenvolvidas diariamente, bem como as semanais ou mensais que serão programadas e realizadas, têm como objetivo principal o desenvolvimento de competências psicossociais, cognitivas, emocionais e físicas. Para a realização de algumas atividades contamos poder continuar a contar com a preciosa colaboração de alguns voluntários nomeadamente o Grupo de Canto Coral e respetivo ensaiador.

Através da animadora Cultural e da restante equipa de trabalho, durante o ano de 2026 iremos continuar a desenvolver atividades de animação sociocultural no Centro de Dia, através da realização de atividades lúdicas e de bem-estar, 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.

Iremos continuar com a parceria com a Câmara Municipal de Loures no projeto AMIMAR, que consiste na vinda de professor para realização semanal de sessões de ginástica geriátrica, assim como a visita de grupos de cantares, poesia, entre outros que possam animar os nossos utentes.

Queremos ver concretizada a ação já concertada com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho de criar um circuito pedonal no interior da Quinta de São José com aparelhos de exercício de atividade física.

Manteremos o Projeto “ Biblioteca em sua casa”, dinamizado pela Biblioteca Municipal Ary dos Santos.

Continuaremos com o Protocolo com a Gesloures, para levar utentes do Centro de Dia, a aulas de hidroginástica adaptada.

A intervenção de todos os que intercedem diariamente para que os serviços existam e sejam funcionais, são baseadas na amizade, na solidariedade, no espírito de serviço e no trabalho em equipa.

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

2 – Pessoal

2.1. Recrutar pessoal sempre que se considere necessário, e de acordo com as alterações de funcionamento das valências, mantendo o equilíbrio qualidade e quantidade dos serviços.



2.2. Promover ações de formação para as trabalhadoras em áreas relacionadas com as suas funções, como forma de melhorar o desempenho, através da atualização e aprendizagem contínua de novos conhecimentos.

2.3. Respeitar todos os direitos e requerer o cumprimento dos deveres das trabalhadoras, privilegiando a via do diálogo para alcançar esses objetivos.

3. Atividades Culturais e Recreativas

3.1. Passeios

3.1.1. Conforme previsto no Plano de Atividades para 2025, procedemos a alterações que manteremos no Plano de Atividades de 2026, na organização de passeios, convívios e colónias de férias, indo de encontro à vontade e anseio dos associados.

3.1.2. Organizaremos duas excursões a Fátima no mês de Maio e no mês de Outubro

3.1.3. Levaremos a efeito dois Almoços/Convívio: Comemoração do 25 de Abril e a 6 de Novembro - almoço comemorativo do aniversário da Associação, em local e condições a determinar.

3.1.4. Promoveremos dois períodos de férias, o primeiro em Maio/Junho e o segundo em Setembro, condicionados ao número de inscrições exigíveis no momento.

4. Convívios

4.1. Organizar os festejos dos Santos Populares.

4.2. Comemorar o Dia da Mulher e o Dia Internacional do Idoso.

5. Atividades

5.1. Manteremos o funcionamento do Grupo Coral

5.2. Pretendemos reforçar a participação de utentes, trabalhadoras e associados nas aulas de Hidroginástica na Piscina Municipal na Portela, para a qual foi recentemente estabelecido novo protocolo com a Geslours, com condições mais favoráveis para os utilizadores.



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

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

6. Associados

6.1. Organizaremos o lanche de Natal dos Associados.

6.2. Iremos intensificar o esclarecimento junto dos associados para utilização da Sala do Associado para a prática de jogos de mesa.

6.3 Vamos manter o serviço na Secretaria visando aumentar o relacionamento de proximidade com os associados, por via do envio de SMS, tanto para endereçar os parabéns em dia de Aniversário, como para informar todos os associados de cada iniciativa/evento que vai ser realizada pela Associação.

6.4 Realizaremos no dia 07 de Novembro a tradicional romagem ao cemitério para homenagear os associados falecidos.

7. Relações Institucionais

7.1. Manter a parceria com a Câmara Municipal de Loures e prosseguir o diálogo com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho com vista à construção do Lar para Idosos.

7.2. Colaborar na organização do Passeio Sénior promovido pela Câmara Municipal de Loures e Colónia de Férias promovida pela União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho.

7.3. 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.

Sacavém, 30 de Outubro de 2025

A Direcção