



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DA BURACA

PLANO DE ATIVIDADES

ANO 2025

Plano de Atividades

- Elaborado em 04/11/2024
- Aprovado em reunião de Direção realizada em 05/11/2024
- Parecer do Conselho Fiscal – Ata de 06/11/2024
- Aprovado em Assembleia Geral Ordinária celebrada em 21/11/2024

PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO 2025

No cumprimento dos Estatutos da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB), vem a administração, submeter à apreciação e votação dos sócios em Assembleia Geral, o **Plano de Atividades para o ano 2025**.

O presente trabalho teve a colaboração dos órgãos sociais e da coordenadora técnica das respostas sociais.

A ARPIB propõe-se em 2025 a desenvolver várias ações que permitam atingir os objetivos seguintes:

- Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) - prestar e avaliar o serviço de SAD, identificando as necessidades de cada utente; divulgar à comunidade os serviços passíveis de serem prestados
- Criação e dinamização de novas respostas/atividades internas e externas da associação
- Angariação de fundos (mantendo os acordos/donativos existentes, mas contactando novas entidades e/ou empresas, assim como cidadãos comuns que o pretendam fazer)
- Manter as relações existentes com a Câmara Municipal de Amadora e com a Junta de Freguesia de Águas Livres
- Segurança Social – no seguimento às visitas de acompanhamento realizadas pela técnica responsável do Centro Distrital da Segurança



Social em 01/08/2022 e 25/07/2024, proceder à retificação de todas as irregularidades detetadas

- Recuperação do valor total/parcial em Crédito a favor do ARPIB, respeitante ao processo de insolvência da empresa "Mensagens & Sinfonias, Lda" (Eur. 9.110,00, e respetivos juros de mora) – Viagem a Lourdes não realizada

INTRODUÇÃO

A Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Buraca (ARPIB) é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS)

- constituída por escritura pública celebrada em 07/06/1979, lavrada a fls. 97 do Livro E-74 e fls. 1 verso do livro E-75 do 9º Cartório Notarial de Lisboa
- registada sob o nº 96/87 a fls. 71 verso do livro 7 das IPSS's, publicado no Diário da República nº 19 de 23 de Janeiro de 2001
- sediada na Praceta Padre Cruz, nº 1, letra A, lugar de Buraca, freguesia de Águas Livres, concelho de Amadora
- NIPC 500895627

sendo o seu principal objetivo o apoio à terceira idade através do funcionamento de resposta de apoio domiciliário (SAD) e Centro de Convívio.

FFR
Fe
Nedcs
[Signature]

Atualmente, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) tem inscritos 30 utentes autorizados pelo Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa, obtendo apenas o valor correspondente a 28 utentes. Apesar das diversas tentativas para ampliação do acordo (36 utentes) ao longo dos anos, nunca o mesmo foi aprovado (falta de medidas de auto proteção).

Relembrar sempre, que a ARPIB, tal como todas as IPSS's, recebe por parte da Segurança Social (acordo de cooperação) um valor mensal como financiamento ao auxílio que presta aos seus utentes, valor esse, que nem sempre, é suficiente para o cumprimento das obrigações financeiras das instituições atempadamente.

O plano que nos propomos executar durante o próximo ano será desafiante. Continuamos num campo de incertezas (inflação, situação política em Portugal ... e no Mundo). Já antes, nos anos 2016/2017 (dividas elevadas) e 2020 (Covid-19), esta instituição não viveu tempos fáceis, mas que apesar de todas as agruras, sempre foram ultrapassadas com a ajuda de todos.

Propomos dar continuidade às atividades anteriormente programadas, e que não foram realizadas

- Obras de Beneficiação/Ampliação – Salão, modernização das casas de banho de acordo (existência de wc para deficientes físicos), remoção dos móveis da cozinha (desativada por ordens da Segurança Social)
- Medidas de Auto Proteção (aguardamos documentos por parte da Câmara Municipal de Amadora)

O objetivo deste Plano de Atividades é descrever as atividades que a entidade se propõe a desenvolver durante o ano 2025, tendo em conta os serviços que presta e as atividades que perspectiva para o próximo ano, de acordo com as necessidades da população utente, com o que é necessário para as executar, dando continuidade ao trabalho, implementado atividades que inovem e/ou complementem as práticas de intervenção junto dos associados/utentes.

O nosso principal objetivo será continuar com a melhoria das condições de vida dos nossos sócios através da prestação de apoios diversos (apoio domiciliário)

Pre
For
Ned
[Signature]



através de acesso a ajudas sociais, esclarecimento e apoio referentes às ajudas da Segurança Social, aos demais recursos existentes que permitam fazer face às necessidades encontradas, dinamizando atividades que permitam a todos mais saúde, confiança, satisfação, integração social e qualidade de vida. Desejamos que todos os idosos tenham uma velhice bem sucedida.

Li.

HP
Fm
Neves
D

Atividades planeadas pelos órgãos sociais e direção técnica

Ao planearmos anualmente diversas atividades sócio-culturais e de animação, temos como finalidade preservar a identidade dos seniores, desenvolvendo relações interpessoais e de inserção sociocultural, promover encontros intergeracionais. Assim como,

promover o seu bem estar, favorecendo a interação no grupo, contrariando o desenraizamento social dos idosos, desmistificando preconceitos, proporcionando momentos lúdicos

- Dia de Reis (06/01/2025 – lanche convívio, animação)
- Workshop “A luta contra o cancro” - referência ao dia mundial da luta contra o cancro e sua prevenção (04/02/2025)
- Dia dos Afetos (14/02/2025 – partilha de vivências)
- Carnaval (ano 2025)
- Dia Internacional da Mulher (08/03/2025 – a mulher e o seu papel nas diferentes culturas)
- Dia Mundial da Árvore e da Poesia (21/03/2025)
- Dia Mundial da Atividade Física (06/04/2025 – atividade a ser desenvolvida em colaboração com os monitores integrados do Programa AmaSénior Viva+)
- Dia da Dança (29/04/2025 – atividade a desenvolver com a monitora da Biodança)
- Dia Mundial do Riso (05/05/2025 – atividade a desenvolver com a monitora da Biodança)
- Dia Nacional dos Jardins (11/05/2025 – realização de piquenique e visita a um jardim)

- Santos Populares (Junho 2025 – atividade a combinar)
- Dia Mundial do Dador de Sangue (14/06/2025 – workshop de esclarecimento sobre a importância de doar sangue; atividade a celebrar com a colaboração de profissional da área da saúde)
- Dia Mundial da Música (21/06/2025 – animação com música)
- Dia Mundial dos Avós (26/07/2025)
- Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer e Dia Mundial da Gratidão (21/09/2025 – workshop com profissional da área da saúde)
- Dia Mundial do Sonho (25/09/2025)
- Dia Internacional do Idoso (01/10/2025)
- Dia Mundial da Alimentação e Dia Mundial do Pão (16/10/2025 – workshop com profissional da área)
- Dia de São Martinho (11/11/2025 – atividades diversas)
- Dia Mundial dos Diabetes (14/11/2025 – workshop com profissional da área da saúde)
- Dia Mundial da Pobreza (17/11/2025 – palestra)
- Dia Mundial do Olá (21/11/2025)
- Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (03/12/2025)
- Dia Internacional do Voluntariado (05/12/2025)
- Festa de Natal (Dezembro 2025)
- Passeios culturais e diversos workshops/palestras (segurança pessoal, saúde, etc.)

ATIVIDADES INTERNAS

Ver Mapa em anexo

Neves
E

HORÁRIO DE ACTIVIDADES 2024 / 2025

DIA / HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
09:30 / 10:30					
10:30 / 11:30	YOGA DA CADEIRA				
11:00 / 12:00		CHI KUNG			
11:15 / 12:15					CHI KUNG
12:00 / 13:00	BIODANÇA		YOGA DA CADEIRA	BIODANÇA	
14:00 / 15:00	INICIAÇÃO AO REIKI				MEDIÇÃO TENSÃO ARTERIAL
15:00 / 16:00				ARTETERAPIA	
16:00 / 17:00					



RECURSOS HUMANOS

Administração (constituída por 5 elementos em regime de voluntariado)

- ➔ Presidente – Ana Pinheiro
- ➔ Vice Presidente – Fernando Moura
- ➔ Tesoureira – Anabela Pelicano
- ➔ Secretário – José Neves
- ➔ Vogal – Florinda Pereira

Orgãos Sociais (mandato 22/07/2024 a 31/12/2027) – ver anexo

Direção Técnica – Céu Fernandes (Dr^a.)

Equipa de Colaboradores – mapa anexo

Colaboradores Externos

- Consulbelo – Serviços de Contabilidade, Lda (serviços de contabilidade)
- CTD – Centro Técnico de Desinfecções, Lda (serviços de higiene e prevenção de pragas)
- Centralmed – Saúde, Higiene e Segurança, Lda (medicina no trabalho e manutenção do HACCP – Segurança Alimentar)
- Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, SA (fornecimento de alimentação, sendo que a AFID cede as suas instalações para a preparação das refeições a fornecer em SAD)



- Gisela Correia – Professora de Yoga e de Chi Kung
- Maria Costa – Professora Biodança

NOTA – As atividades Iniciação ao Reiky e ArteTerapia (não têm até ao momento participantes suficientes, aguardando autorização por parte do DEDS/CMA)

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

LISTA ORGÃOS SOCIAIS
MANDATO 2024/2027 (apartir de 22/07/2024)
(constituída de acordo com os Estatutos da ARPIB)

Assembleia Geral

- Presidente - Henrique Monteiro Cardoso (sócio 697)
- 1º Secretário - António Fernando Aleixo Lopes (sócio 403)
- 2ª Secretária – José Faustino Toscano (sócio 853)
- Suplente – Maria Alves da Costa Montenegro (sócia 1042)

Administração

- Presidente - Ana Maria de Jesus Soares Pinheiro (sócia 480)
- Vice Presidente – Fernando Sobral Moura (sócio 365)
- Tesoureira – Anabela Reino Pelicano (sócia 837)
- Secretário – José Duarte Neves (sócio nº 223)
- Vogal - Florinda Oliveira Pereira (sócia 295)
- Suplente – Romeu Faria de Almeida (sócio nº 1053)

Conselho Fiscal

- Presidente - Adelaide Maria Brás Baptista Nobre (sócia 891)
- 1ª Secretária – Maria Leonor Bernardino Ramos (sócia 147)
- 2ª Secretária – Catarina Maria (sócia 258)
- Suplente – Manuel Almeida Figueiredo (sócio nº. 73)





Equipa de Colaboradores

Nome	Nº Mecanográfico	Categoria Profissional	Habilitações Literárias	Tipo de Vínculo *	Percentagem de Afectação à Resposta Social	Horário de Trabalho
Maria do Céu Bento Fernandes	02420	Diretora Técnica Assistente Social Principal	Licenciatura Serviço Social	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:00 14:00 / 17:00
Aguinete Gomes da Silva	012	Aj. Ação Direta 2ª	5º Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Andreia Cristina Cardoso Andrade	011	Aj. Ação Direta 2ª	4ª Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Artur Carlos Costa Faria	001	Trab. Auxiliar (Serviços Gerais)	4º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	08:00 / 13:00 14:00 / 15:20
Carmen Dolores Andrade Cruz	007	Aj. Ação Direta 3ª	4º Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Carolina Gomes Furtado	003	Aj. Ação Direta 1ª	9º Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Isabel Alexandra de Oliveira Santos	014	Escrutária 1ª	Curso Secretariado de Direção	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:00 14:00 / 17:00
José Carlos Santos Guerra	010	Aj. Ação Direta 2ª	Curso Geral dos Liceus	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Maria Rodrigues Pires	002	Aj. Ação Direta 1ª	4ª Ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Paula Alexandra Vicente Garcia	004	Aj. Ação Direta 1ª	4º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24
Tereza Gomes da Silva	005	Aj. Ação Direta 1ª	7º ano de Escolaridade	Contrato permanente (efetivo)	100%	09:00 / 13:30 14:30 / 17:24

Handwritten signature and initials in blue ink.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO -SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário – SAD – caracteriza-se, por ser uma resposta social que organiza serviços para pessoas em situação de dependência relativa e que não conseguem assegurar as suas necessidades básicas, no seu domicílio, disponibilizando acesso a um conjunto de serviços que visam a satisfação dessas mesmas necessidades básicas e específicas, na sua própria residência.

Em 2025, dar-se-á continuidade à prestação de um conjunto de serviços dirigidos à população idosa que contribuirão para a sua manutenção no meio sociofamiliar e para a satisfação das suas necessidades básicas, nomeadamente:

- Prestação de cuidados de higiene e conforto;
- Cuidados de imagem;
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas e com prescrições médicas;
- Tratamento de roupas de uso pessoal do utente;
- Apoio medicamento, de acordo com as prescrições/indicações médicas;
- Outros serviços que sejam identificados/solicitados pelos utentes tidos como necessários;
- Animação no domicílio

Atividades a Desenvolver para o Ano 2025 / Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Descrição (Objetivo)	Ação a Desenvolver	Recursos Humanos	Meta	Prazo	Estratégia de Divulgação	Estratégia de Financiamento
Prestar o serviço de apoio domiciliário de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social	Fornecimento de refeições, higiene pessoal do Cliente, tratamento de roupas, higiene habitacional	Administração Direção Técnica Funcionários	Continuação do Acordo de cooperação para 28 utentes, junto do centro Distrital da Segurança Social	Janeiro a Dezembro de 2025	Visitas da Assistente Social a potenciais Clientes	- Segurança Social - Junta de Freguesia - % reforma dos Clientes - Ofertas - Donativos - Receitas festas - Quotas dos Sócios
	Auxílio em pequenas tarefas domésticas na residência do Cliente, como o pagamento de água e da eletricidade e marcação de exames médicos, quando solicitado pelo cliente					
	Transporte dos clientes / acompanhamento ao exterior					
	Promoção e organização das atividades de manutenção, duas vezes por semana					
Acompanhar o cliente/cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos Clientes	Promover festas de aniversário no domicílio dos Clientes	Direção Técnica Funcionários	Responder atempadamente a todas as situações de cuidados de saúde, encaminhando e acompanhando com os profissionais competentes	Janeiro a Dezembro de 2025	Informação escrita todos os dias das visitas	- ACES -C.S. Local - Junta de Freguesia - % reforma dos Clientes
	Visitas da Diretora Técnica ao domicílio dos clientes para identificar situações de cuidados de saúde dando indicação do seu diagnóstico aos familiares responsáveis pelo Cliente					
Divulgar os serviços da entidade	Visitas da Diretora Técnica ao domicílio de Clientes para divulgação de serviços e outras informações respeitantes aos idosos e do seu interesse	Administração Direção Técnica Funcionários	Efetuar uma visita quinzenalmente ao domicílio de cada Cliente. Monitorização e Registos dos serviços prestados aos Utentes por parte dos Colaboradores com supervisão da DT	Janeiro a Dezembro de 2025	Informação escrita todos os dias das visitas	- Financiamento da entidade - Melhorar a organização
	Formação da Equipa AAD		Formação da equipa			
Formação		Entidades Exteriores		Janeiro a Dezembro de 2025		- Financiamento da entidade - Melhorar a organização

Novos

RECURSOS FÍSICOS E LOGÍSTICOS

- Edifício cedido pela Câmara Municipal de Amadora à ARPIB, onde funcionam os serviços administrativos, sociais e de convívio, devidamente autorizado pelas entidades que tutelam as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)
- Dois veículos automóveis (carrinhas Dacia Logan e Renault Kangoo) utilizados no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

ACORDOS / PARCERIAS

- ◆ Centro Distrital de Segurança Social
- ◆ AFID – Associação Nacional de Famílias para a Integração da Pessoa Deficiente (IPSS)
- ◆ Junta de Freguesia de Águas Livres
- ◆ Comissão Social da Freguesia de Águas Livres (Rede Social)
- ◆ Santa Casa da Misericórdia da Amadora – Centro Social S. Francisco de Assis
- ◆ Entreatajuda – Apoio a Instituições de Solidariedade Social
- ◆ BUS – Bens de Utilidade Social

FB
Nevos

- ◆ ACES Amadora/UCC Amadora+
 - ◆ Centro de Saúde da Damaia
 - ◆ Centro de Saúde da Buraca
 - ◆ Projecto "Capacitar para Cuidar"
- ◆ Câmara Municipal de Amadora
 - ◆ PAMA (programa de apoio ao movimento associativo)
 - ◆ AMASÉNIOR VIVA+ (programa de ocupação de tempos livres destinados a munícipes com idade igual ou superior a 55 anos, residentes no concelho de Amadora)
- ◆ PEES – Entidade Aderente até ano 2025 – Plano Estratégico Envelhecimento Sustentável
- ◆ Escola Secundária Dr. Azevedo Neves (estágios para alunos)
- ◆ ISCTE – SUL (estágio curricular – licenciatura de serviço social)
- ◆ DGRSP – Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (trabalho comunitário a favor da comunidade)
- ◆ Servilusa (apoio em atividades pontuais e workshops)
- ◆ IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional (Projeto de ocupação CEI e CEI+)
- ◆ Centro de Formação Profissional da Venda Nova/Amadora (estágios profissionais)
- ◆ Comerciantes Locais (Pastelaria Estrela da Buraca, Vilela dos Frangos, entre outros)

PROPOSTAS A DESENVOLVER DURANTE O ANO 2025

A) CAMPANHA DE SÓCIOS

- 1) Cobrança de quotas
- 2) "Regresso" de antigos sócios
- 3) Continuação de angariação de novos sócios
 - I. Pessoas individuais
 - II. Empresas
 - III. Comerciantes
 - IV. Associações / Fundações

B) RESPONSABILIDADE SOCIAL

- 1) Donativos (sócios, empresas, etc.)
- 2) Solicitar a colaboração de entidades, a fim de conseguirmos melhorar as nossas condições de conforto nas instalações da ARPIB (remodelação das casas de banho, cozinha, assim como da zona de preparação de pequenos almoços e lanches)
- 3) Alimentação – De acordo com as ementas fornecidas pela AFID, divulgar e abrir à comunidade, a possibilidade de alimentação, de domingo a sábado (inclusive) com pagamento prévio
- 4) Extensão das Instalações – solicitaremos através de projeto PAMA da CMA, com acordo e participação financeira da Segurança Social, a possibilidade de obras de remodelação das instalações atuais e extensão do salão, a fim de criarmos novas respostas sociais
- 5) Grupo de Boccia – dinamização em colaboração com um dos elementos da administração

Handwritten signatures and initials in blue ink.

6) CAMINHADAS

- ✓ Sempre que o clima permita, iremos reiniciar as caminhadas acompanhadas por um colaborador e/ou representante dos órgãos sociais, a efetuar 1 vez por semana (dia e hora a combinar)

7) GRUPO DE VOLUNTARIADO

O papel dos associados em sistema de voluntariado na associação é importante para a prestação de determinadas ações e como um complemento dos serviços. Organizar um grupo de voluntários para apoio de ações a desenvolver no interior e exterior da associação (feiras, etc).

- Atualmente a associação conta com o trabalho voluntário da associada Maria Augusta (enfermeira reformada) que todas as 6^{as} feiras mede a tensão arterial a todos aqueles que queiram usufruir do serviço prestado.

8) VISITAS CULTURAIS E PASSEIOS - a realizar em datas atempadamente informadas, a todos os associados, e à comunidade em geral

Neve,
K-R
K
K

INDICE

PLANO DE ATIVIDADES PARA O ANO 2025	PAG. 1 – 2
INTRODUÇÃO	PAG. 2 – 4
ATIVIDADES PLANEADAS PELOS ORGÃOS SOCIAIS E DIREÇÃO TÉCNICA	PAG. 5 - 6 Anexo
RECURSOS HUMANOS	PAG. 7 - 8 2 Anexos
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO – SAD	PAG. 9 Anexo
RECURSOS FISICOS	PAG. 10
ACORDOS / PARCERIAS	PAG. 10 – 11
PROPOSTAS A DESENVOLVER DURANTE O ANO 2025	PAG. 12 - 13