

Plano de Atividades 2026

Com base no preceituado no artigo 30º. dos Estatutos da ARPIFC, e de acordo com a alínea c) do art.º 59º-A, do Decreto-lei nº 172-A/2014, o Plano de Atividades e Orçamento para o exercício de 2026 que ora se apresenta à Assembleia Geral, reflete o trabalho que pretendemos desenvolver numa perspetiva de garantir a continuidade das atividades correntes, de uma forma que, por vezes, é aparentemente discreta, mas indispensável para o bom funcionamento da Instituição.

Pretendemos incentivar e aumentar o nível de participação dos associados nas diferentes atividades que lhes sejam propostas, promovendo novas formas de colaboração na vida da associação (atividades de voluntariado, eventos sociais, atividades lúdicas nas instalações, etc.).

A capacidade mobilizadora da ARPIFC depende, essencialmente da participação dos Associados na vida associativa, pelo que apelamos vivamente a todos, desde já, para que se juntem às iniciativas propostas pela Instituição e sejam participativos na vida da organização.

A ARPIFC, através das suas respostas sociais pretende – essencialmente – melhorar a qualidade de vida dos seus associados, bem como contribuir para o bem-estar de cada um.

Esperamos que esta instituição seja um local para os associados, a família e a comunidade, em que todos possam, através da partilha de vivências e emoções, sentir-se amados e acompanhados.

Basicamente, os nossos objetivos principais continuam a assentar nas grandes áreas de atuação que nos acompanham há alguns anos, que incluem, essencialmente, a promoção de melhor saúde dos nossos associados, a sua educação e formação através de atividades ocupacionais, culturais e de lazer e a promoção da cidadania.

Promoção da saúde

O objetivo geral desta área pretende contribuir para a minimização e o retardar dos efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, que se pretende ativo, designadamente ao nível da melhoria da mobilidade, das diligências direcionadas para a saúde e alimentação, entre outros.

Estes pressupostos continuarão a ser desenvolvidos através das atividades semanais de Ginástica, das sessões de Tai Chi e a medição da pressão arterial e oxigénio.

Embora reconheçamos a eventual insuficiência destes propósitos, as capacidades de logística das nossas instalações não nos permitem implementar outras atividades inerentes.

Educação e Formação

Pretende-se ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas dos associados, intervindo no aumento da autoestima e desenvolvimento pessoal.

- O acesso à diversificada biblioteca presente nas nossas instalações;
- Realizar sessões presenciais de informação sobre saúde e bem-estar;
- Edição e divulgação do Boletim Informativo Vida Ativa.

Atividades ocupacionais

Potencializa-se as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros reforçando o convívio, prevenindo o isolamento social.

Disponibilizamos as seguintes atividades:

- Atelier de tricot/crochet;
- Atelier de costura pelas Associadas do Grupo Metros de Solidariedade
Será instalado um armário na sala onde estão colocados os tecidos e afins para o trabalho destas Associadas, pelo que iremos tentar um apoio da autarquia para a sua aquisição;
- Grupo Musical Alma de Cacilhas;
- Grupo de Cavaquinhos.

Atividades culturais

Pretendemos realizar atividades diversificadas que vão ao encontro dos interesses dos associados, como sejam:

- Participação do nosso Grupo Musical e de Cavaquinhos em eventos a realizar pela autarquia e outros, deslocando outros associados para assistir e apoiar os grupos;
- Idas ao teatro promovidas pela autarquia e particulares;
- Visitas a museus e outros locais de interesse didático;
- Passeios a locais turísticos;
- Participação em feiras para promoção e venda dos trabalhos realizados pelas Associadas.

Lazer

Pretendemos continuar a promover oportunidades de lazer como

- a comemoração de épocas festivas (Aniversário da Instituição, Dia Internacional da Mulher, o 25 de Abril, os Santos Populares, S. Martinho, Festa de Natal) etc.;
- a comemoração do Mês do Idoso em parceria com outras Instituições do Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa de Almada;
- A comemoração dos aniversários dos associados.

Promoção da cidadania

Centrar o papel da pessoa idosa na comunidade, contribuindo para a promoção da sua cidadania e para uma imagem positiva da Velhice.

Os vários serviços que prestamos à comunidade, como sejam

- Sinalização e encaminhamento de situações que necessitem de apoio;
- Sessões de sensibilização para questões associadas ao envelhecimento;
- Acesso à INTERNET nas instalações da ARPIFC;
- Oficina Domiciliária, através do parceiro Santa Casa da Misericórdia de Almada para pequenos arranjos;
- as parcerias com a RADAR (Rede de Apoio a Pessoas Idosas Vítimas de Violência Doméstica)
- O Café Memória (local de encontro para pessoas com problemas de memória ou demência);

- na Comissão Social de Freguesias (análise de problemas e propostas de solução);
- Disponibilização de ajudas técnicas (cadeiras de rodas, canadianas, cama articulada, etc.);
- Apoio Administrativo às solicitações da Comunidade (na execução do IRS, requerimentos para reformas, cartões de cidadão, cartas de condução, requerimentos, etc.);
- Transporte de utentes nas deslocações a unidades de saúde, *inclusive* os que se desloquem em cadeiras de rodas.

Estratégias de acção

- Continuaremos a celebrar protocolos com as diversas instituições já referidas anteriormente;
- Apresentaremos candidaturas a fundos de apoio para equipamentos sociais ou outros e outros apoios institucionais;
- A divulgação da Associação e das suas atividades junto da comunidade e outras instituições, pela utilização das redes sociais e o nosso site institucional;
- Estabelecimento de novas Parcerias com outras instituições públicas ou particulares;
- A manutenção de Parcerias com outras Instituições, nomeadamente O Farol, para realização de eventos que tenham como objetivo o convívio, promoção da cultura e da cidadania, e ainda o Lions Clube de Almada-Tejo para a execução de enxovais para as crianças desfavorecidas do HGO;
- Promover a congregação das Associadas do Grupo Metros de Solidariedade nas atividades da ARPIFC, internas e externas;
- Cooperação ativa com outras instituições de Ação Social;
- Colaboração em projetos da União de Freguesias;
- A ARPIFC, através dos seus representantes, participará sempre em realizações locais, no âmbito das suas competências;
- Participação em reuniões para as quais seja convidada e haja nelas reconhecido interesse para a Instituição;
- Estabelecer e manter sempre as melhores relações com outras Instituições.

Recursos funcionais financeiros

- Angariação de fundos através de iniciativas próprias, como sejam a venda de artesanato, a venda de cafés e águas minerais aos associados, e as deslocações com a nossa carrinha;
- Candidatura a apoios de entidades públicas e privadas;
- Quotização dos associados, com o recurso a um pequeno aumento da quotização anual, que não é alterada desde 2003, para 15,00€;
- Contributos em dinheiro ou espécie;
- A consignação dos 1% de IRS;
- Angariação de novos sócios.

Contabilidade

A contabilidade continuará a ser executada por empresa externa à Instituição, seguindo rigorosamente todos os princípios legalmente estabelecidos, sendo efectuado o seu devido controlo.

As receitas e custos para a concretização dos objetivos serão apresentados no Orçamento para 2026.

O ano 2026 afigura-se como um tempo de grandes decisões em que a Direção se compromete atingir metas ousadas, o que só será possível com o envolvimento e participação de todos os associados.

Cacilhas, 15 de novembro de 2025