



LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
“OS AVÓS”

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025



*O segredo da vida é envelhecer com
sabedoria e alegria*



Relatório de Atividades 2025



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	AÇÕES E ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS	3
2.1.	AÇÃO SOCIAL	3
2.2.	OUTRAS AÇÕES.....	5
2.3	ACTIVIDADES.....	7
2.3.1	ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DOS UTENTES	7
2.3.2	ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	25
2.3.3	ATIVIDADES VOLUNTARIADO SÊNIOR.....	26
2.3.4	CONSTRANGIMENTOS.....	28
3.	PROTOCOLOS, EQUIPAMENTOS E OBRAS.....	29
3.1	PROTOCOLOS.....	29
3.2	EQUIPAMENTOS	29
3.3	OBRAS	30
4	PESSOAL.....	30
4.1	MOVIMENTO.....	30
4.2	FORMAÇÃO PROFISSIONAL	31
5.	PARTICIPAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS E ESTAGIÁRIOS.....	33
6.	APOIO DO BANCO ALIMENTAR E DE OUTRAS ENTIDADES.....	34
7.	FINANÇAS	34
8.	SÓCIOS	37
9.	AGRADECIMENTOS	37
	ANEXO I.....	39
	ATIVIDADES SÓCIO CULTURAIS	39
	ANEXO II.....	44
	CONTAS DO EXERCÍCIO DE 2025	44

M. Juliã Luglès



Marta

*Amos
Correia*

Relatório de Atividades 2025

1. INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Atividades (RA) foi elaborado tendo em vista o cumprimento do disposto na alínea b) do artigo 29.º dos Estatutos da LATI e tem como objetivo relatar as situações mais relevantes ocorridas durante o exercício que corresponde ao período de um de janeiro a trinta e um de dezembro de 2025.

Nesses termos, compreende também a conta de gerência elaborada de acordo com as normas definidas pela Segurança Social.

O RA tem como referência fundamental o Plano de Atividades apresentado em 2024 sendo entre aqueles dois documentos – um previsional e outro contendo os dados reais da execução do primeiro que se vai expressar a medida em que os objetivos fixados foram atingidos.

No plano económico financeiro, o confronto é feito entre o Orçamento para ser executado em 2025 e a realidade mostrada pelos números constantes das contas – conta de gerência, balanço e demonstração de resultados.

Aqueles documentos – Plano de Atividades e Orçamento para 2025 – foram aprovados em sessão da Assembleia Geral da LATI levada a efeito em 19/12/2024.

O órgão executivo teve em linha de conta a gestão de uma IPSS que, em 2025, atingiu uma média diária de 54 utentes em Centro de Dia (CD) e 40 no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e que contou com 23 funcionários.

Assim, os objetivos da LATI, extensivos a 2026, passaram por melhorar a gestão operacional do dia-a-dia e acima de tudo assegurar a independência financeira da Liga.

A sua concretização contou com a manutenção do acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social e com o inestimável apoio dado pela Câmara Municipal de Sintra, através do «Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos» (PAFI) e com a ajuda do Banco Alimentar Contra a Fome e Sonae, que nos doaram géneros alimentícios e, Entreatjada - Banco de Bens Doados, não podendo igualmente deixar de referenciar os apoios da União de Freguesias de Sintra, através do Programa de Apoio ao Associativismo.

Relatório de Atividades 2025

M. Fei C. Leigle



M. M. M.

M. M. M.

2. AÇÕES E ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.1. AÇÃO SOCIAL

A ação social desenvolvida em torno do CD e do SAD manteve os números do ano anterior por via dos acordos celebrados com a Segurança Social e, assim, no que diz respeito aos pedidos de apoio institucional no ano 2025, desde janeiro que apoiámos o número máximo de utentes em Centro de Dia correspondente ao número de vagas com acordo da Segurança Social (54 utentes). O número médio de utentes a quem foi prestado apoio em CD foi assim de 54, igual ao ano 2024. No total em CD foram admitidos 18 utentes, registaram-se 16 saídas e estiveram ausentes 14 utentes¹.

Em SAD o número médio de utentes apoiados em 2025 foi de 40, à semelhança do que aconteceu no ano 2024, correspondente à nossa capacidade máxima nesta resposta social.

No total, em 2025 foram admitidos 25 utentes em SAD, registaram-se 23 saídas e verificaram-se, ao longo do ano, 11 ausências²

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO DOS UTENTES NO ANO DE 2025

QUADRO 1

CENTRO DE DIA - ANO 2025				
	Nº total utentes	Admissões	Ausências	Saídas
Janeiro	54	3	1	3
Fevereiro	54	3	3	3
Março	54	3	1	1
Abril	54	1	1	1
Maio	54	1	2	1
Junho	54	1	0	0
Julho	55	0	0	0
Agosto	54	0	2	0
Setembro	55	0	3	2
Outubro	54	3	1	3
Novembro	54	2	0	1
Dezembro	54	1	0	1
	54	18	14	16

¹ Ver Quadro 1

² Ver Quadro 2

Relatório de Atividades 2025

M. Lúcia Lúgã



Marta
F

QUADRO 2

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ANO 2025				
	Nº total utentes	Admissões	Ausências	Saídas
Janeiro	40	5	2	3
Fevereiro	40	3	3	2
Março	40	2	1	1
Abril	40	1	0	1
Maió	40	1	0	1
Junho	40	1	0	2
Julho	40	2	1	2
Agosto	40	2	0	1
Setembro	40	2	2	3
Outubro	39	2	1	2
Novembro	40	2	0	1
Dezembro	40	2	1	4
	40	25	11	23

Bruno
Augusto

Na área social deu-se continuidade ao trabalho de acompanhamento dos utentes em ambas as respostas sociais e de articulação com as entidades congéneres, estatais e privadas com quem articulamos a nossa ação, tendo em vista o nosso objetivo de apoio aos utentes e adequação às suas necessidades quotidianas a fim de lhes proporcionar o melhor bem-estar e qualidade de vida possível. Para esse efeito, foram desenvolvidos contactos com diversas entidades parceiras, nomeadamente, Instituto da Segurança Social, União de Freguesias de Sintra, Câmara Municipal de Sintra, Unidades de Saúde Familiar da área de intervenção (USF Cynthia e USF Monte da Lua), Ministério Público de Sintra, Hospitais de Referência e Unidades de Cuidados Continuados, bem como, outras Instituições congéneres.

Mantivemos igualmente a proximidade com os utentes e famílias, os contactos e atendimentos regulares bem como as visitas domiciliárias de avaliação diagnóstica, a fim de ajustar os serviços às necessidades individuais em ambas as respostas sociais, encaminhar para serviços e apoios da comunidade e acionar meios de defesa dos interesses e bem-estar dos utentes a diversos níveis.

De realçar de igual modo o trabalho desenvolvido pela técnica da Instituição na área da Psicologia no acompanhamento e apoio psicossocial prestado aos nossos utentes, sobretudo ao nível da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, com visitas e contatos regulares com os utentes e familiares no âmbito das diversas ocorrências e situações que surgem no dia-a-dia,



M. Juliã Tugões
C. Grande

Relatório de Atividades 2025

realização de avaliações neuropsicológicas e apoio aos cuidadores formais e informais, que se têm revelado de extrema importância no apoio prestado aos nossos utentes e respetivas famílias.

Paralelamente, foi implementada, junto dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, a aplicação periódica de fichas de estimulação cognitiva. Esta medida teve como finalidade a promoção das capacidades cognitivas, a estimulação mental regular e a prevenção do declínio funcional, contribuindo para a manutenção da autonomia e qualidade de vida dos utentes.

2.2. OUTRAS AÇÕES

Conforme previsto no Plano de Ação para 2025, foi implementada uma nova ferramenta informática através do Programa *Mysenior*, marcando um ponto de viragem na Instituição ao concretizar a transição dos registos em papel para um sistema digital. Este avanço representou um passo significativo de crescimento e modernização na Instituição, permitindo otimizar o registo diário de todos os serviços prestados aos utentes de ambas as respostas sociais.

A sua implementação exigiu um esforço inicial relevante, incluindo a digitalização dos processos de todos os utentes e a formação das equipas, seguido de um período de adaptação e acompanhamento.

A transição dos registos em papel para um sistema informatizado, com acesso centralizado a toda a informação relevante dos utentes (dados pessoais e de saúde, restrições alimentares, planos individuais de cuidados e planos de atividades da vida diária) e às ocorrências em tempo real (como alertas, medicação, comunicações) contribuiu de forma muito significativa para a otimização dos serviços e da comunicação interna, permitindo manter as equipas alinhadas, informadas e mais eficazes na resposta a mudanças ou alterações. Por todos estes aspetos mencionados, consideramos que esta nova ferramenta informática foi um dos grandes desafios e conquistas do ano 2025.

No final do ano de 2025 foi igualmente desenvolvido um Programa de Comunicação Institucional (interna e externa) com o objetivo de comunicar mais e melhor e envolver todos os utentes, familiares e colaboradores na procura de soluções sugeridas e pensadas por todos, dando voz a todos os intervenientes. Com este objetivo em mente foram implementadas as seguintes medidas:

Relatório de Atividades 2025

M. J. L. L. L.



M. J. L. L. L.

- 1) Criação da comunidade *whatsapp* para familiares com o objetivo de desenvolver um canal privilegiado de comunicação da Instituição com as famílias através da partilha de informações relevantes, fotos das nossas atividades, divulgação de eventos e novos projetos;
- 2) Criação de caixas de sugestões física (nas nossas instalações) e virtual via “forms” para que utentes, familiares e colaboradores pudessem partilhar as suas ideias, elogios ou propostas de melhoria sobre o nosso trabalho e o ambiente que oferecemos;
- 3) Reforço das Redes Sociais com publicações mais regulares, apelativas e consistentes dando a conhecer os nossos serviços, atividades, projetos, aumentando a visibilidade do nosso trabalho junto dos familiares, mas também da comunidade local envolvente que acompanha a nossa Instituição;
- 4) Atualização do nosso site Institucional com a introdução de novos conteúdos ajustados aos serviços e atividades desenvolvidas;
- 5) Aplicação de questionários de reflexão interna dos colaboradores como um veículo direto para a introdução de novas ideias, definição de objetivos de carreira, identificação de necessidades formativas, entre outros aspetos, tornando-os agentes ativos na melhoria contínua e crescimento da Instituição;
- 6) Reforço das reuniões de trabalho – reuniões semanais com as equipas de Centro de Dia e SAD, reuniões com a equipa da cozinha e refeitório e reunião com a equipa técnica para além das reuniões semanais com a direção. Estes momentos constituíram espaços privilegiados de escuta ativa, partilha de experiências e identificação conjunta de constrangimentos e oportunidades de melhoria, permitindo a definição participada de estratégias orientadas para a melhoria contínua das condições de trabalho e do desempenho profissional.

No âmbito destas reuniões, foram ainda introduzidas dinâmicas de grupo, com o objetivo de promover a melhoria da comunicação interna, o reforço da coesão da equipa, o aumento da motivação e o fortalecimento do sentimento de pertença à instituição. Estas iniciativas contribuíram para um ambiente de trabalho mais colaborativo, positivo e alinhado com os valores institucionais.

Ainda numa ótica de otimização dos serviços, em 2025 procedeu-se à informatização do planeamento das refeições para todos os utentes de Centro de Dia e SAD que beneficiam do serviço de alimentação. Este processo permitiu sistematizar informação essencial,

Relatório de Atividades 2025



nomeadamente regimes e restrições alimentares, bem como o planeamento diário ajustado às necessidades de cada utente, resultando em ganhos significativos na gestão e organização do serviço e na comunicação entre todos os colaboradores envolvidos no processo.

Destaca-se ainda que, em 2025, foi levado a cabo um trabalho particularmente relevante no combate ao desperdício alimentar, assente num controlo rigoroso dos excedentes, o que possibilitou não só a otimização do número de refeições servidas, como também uma redução efetiva do desperdício.

Paralelamente, foi também realizada a otimização das escalas de serviço de Centro de Dia e SAD, permitindo uma gestão mais eficiente dos recursos humanos, melhor adequação às necessidades operacionais e maior equilíbrio na distribuição de tarefas. Esta reorganização foi realizada assegurando, em simultâneo, a continuidade e a adequação das intervenções às rotinas, necessidades e preferências dos utentes, garantindo a manutenção da qualidade do acompanhamento prestado.

Na área da Segurança e Saúde no Trabalho, foi criado um Plano de Emergência do elevador com descrição dos procedimentos a adotar em situação de retirada de emergência dos passageiros do seu interior e foi feita uma ação de sensibilização interna a todos os elementos que integram a estrutura de segurança permanente da Instituição.

Foi ainda implementado um Programa de Prevenção da Legionella com o apoio e orientação técnica da Associação Empresarial de Sintra, com quem começámos a trabalhar na área da Segurança e Saúde no Trabalho, com o objetivo de identificar os perigos e medidas de controlo dos riscos de proliferação e disseminação da Legionella e outras ações a desenvolver durante o ano de 2025.

2.3 ACTIVIDADES

2.3.1 ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DOS UTENTES

A Liga, em cumprimento dos Estatutos, desenvolve a sua atividade através das respostas sociais de CD e SAD, tendo como finalidade o apoio à pessoa idosa em situação de dependência através da prestação de um conjunto de serviços diferenciados e adequados às suas necessidades quotidianas.

Como parte integrante do apoio prestado aos utentes inclui-se o desenvolvimento de atividades de animação e socialização que se revelam ser muito importantes para potenciar a

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Tuglio
Helder
[Signature]



[Signature]

sua autoestima, estimulando e valorizando as suas capacidades físicas e cognitivas. Pretende-se, com a realização destas atividades, contribuir para o seu bem-estar, procurando fazer com que se sintam bem consigo próprios e com aqueles que os rodeiam.

Durante o ano de 2025, foram concretizadas diversas atividades socioculturais dirigidas aos utentes das duas respostas sociais. Estas atividades foram dinamizadas, tendo por base o Plano Anual de Atividades apresentado e aprovado em Assembleia Geral para o ano de 2025, tendo sempre em conta a dinâmica da Instituição, os recursos existentes, bem como os gostos, conhecimentos, capacidades e necessidades de cada utente. Procurámos inovar e implementar novas atividades e dar início a novas parcerias e projetos.

Nesses termos, ao longo do ano de 2025, foram dinamizadas as seguintes atividades socioculturais:

- **Sessões de estimulação multissensorial em ambiente *Snoezelen*.** Estas sessões decorrem em parceria, perante um Acordo de Compromisso de Parceiros, com o Centro Social e Paroquial de Algueirão Mem Martins Mercês, enquanto entidade promotora da Sala Snoezelen +Ativ@, no âmbito do financiamento PRR.



Snoezelen



As sessões têm duração de cerca de 45 minutos, com carácter quinzenal, participando 6 utentes em cada sessão, divididos por 2 grupos de 3 utentes cada. Esta atividade consiste numa técnica de estimulação sensorial dos 5 sentidos através de

efeitos de luzes, superfícies táteis, música meditativa e cheiros relaxantes (óleos essenciais). Poderá ser introduzido o paladar também. Pretende-se atingir o equilíbrio sensitivo tanto pela estimulação, como pelo contacto com uma atividade sensitiva calmante. É um espaço de estimulação cognitiva menos exigente, por ser uma atividade menos estruturada, com ausência de contacto com o potencial erro e por exigir menos funções executivas. Com a técnica atinge-se: o relaxamento; o bom humor; a concentração e atenção; a facilidade na interação e comunicação (verbal, facilitando a

Relatório de Atividades 2025

expressão, por exemplo, e não verbal, pelo contacto físico inter e intrapessoal, por exemplo) e a facilidade na reminiscência (memórias episódicas e declarativas, por exemplo). No decorrer do ano 2025 realizaram-se 21 sessões, onde participaram 32 utentes de Centro de Dia.

- **Treinos de bowling e campeonato do Bowling Sintra Sénior**- Os jogos de bowling tiveram lugar todas as sextas-feiras, no período da tarde durante o ano de 2025. A iniciativa visa capacitar os participantes com as competências técnicas e táticas necessárias para a participação competitiva no campeonato do Bowling Sintra Sénior, focando a consistência dos lançamentos e a estratégia de jogo. Os objetivos dos treinos são a melhoria da técnica (aperfeiçoamento da abordagem e libertação da bola), precisão (foco na conversão de pinos remanescentes e precisão na primeira bola) e consistência (aumentar a média de pontuação geral dos participantes). Os treinos semanais têm sido cruciais para a preparação da equipa que se encontra motivada e com o nível técnico adequado para representar a Instituição no próximo campeonato que termina em 2026.



- **Desfile de Carnaval com fatos criados por utentes e funcionárias** – A atividade decorreu em duas fases distintas: a fase de preparação onde durante três semanas, os utentes, em estreita colaboração com as funcionárias, definiram o tema do desfile e elaboraram os seus próprios fatos de Carnaval. O tema escolhido foi “O Jardim”. Na segunda fase – fase da confeção - foram utilizados materiais recicláveis/reutilizáveis,



Maria
P
M
Cruz

Relatório de Atividades 2025

ansiedade. Foram sempre consideradas adaptações para utentes com mobilidade reduzida, nomeadamente através da diminuição das distâncias e da possibilidade de realização das atividades em posição sentada. A utilização de jogos tradicionais revelou-se, assim, uma ferramenta eficaz de animação sociocultural, proporcionando momentos de lazer e estimulação global, ao mesmo tempo que reforça a autoestima dos utentes, ao sentirem-se capazes de realizar as tarefas propostas.

- Dia Mundial da Rádio** – No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Rádio (assinalado a 13 de fevereiro) e visando a promoção do envelhecimento ativo, estimulação cognitiva e socialização, o Centro de Dia realizou uma visita cultural ao *NewsMuseum*, situado em Sintra, no dia 14 de fevereiro. A escolha deste local teve como objetivo proporcionar um reencontro com a história dos meios de comunicação, numa experiência imersiva e interativa. A visita guiada permitiu aos utentes



Passeio ao News Museum



percorrer a exposição dedicada à rádio, onde observaram microfones, aparelhos de rádio antigos e gira-discos. Os utentes demonstraram grande entusiasmo ao escutar excertos de programas de rádio históricos e relatos de notícias que marcaram Portugal no século XX. Foi uma experiência interativa pois os participantes tiveram a oportunidade de interagir com as exposições, incluindo a possibilidade de experimentar ser "locutores por um dia", num estúdio de rádio, promovendo o entusiasmo e a expressão oral. A atividade foi pontuada por partilhas de memórias pessoais sobre como ouviam rádio na sua juventude, valorizando a história de vida de cada utente. A visita foi avaliada pelos utentes de forma muito positiva e expressaram sentimentos de alegria e nostalgia. A componente interativa do *NewsMuseum* facilitou a compreensão dos conteúdos, tornando a visita

Relatório de Atividades 2025

M. Luísa Leal
Marta
C. B. S. S.



dinâmica. A atividade contribuiu para reforçar a identidade do grupo, promover a motricidade fina (ao interagir com os ecrãs) e a estimulação cognitiva, através da evocação de memórias (reminiscência). A rádio, enquanto meio de ligação afetiva, permitiu um forte envolvimento emocional dos idosos, sendo uma experiência a repetir em futuros planos de atividades culturais.

- **Passeio de Trichó** – Entre os dias 24 de abril e 20 de julho os utentes do Centro de Dia

participaram num passeio de trichó elétrico, uma iniciativa promovida pela União das Freguesias de Sintra, que teve o seu início na biblioteca municipal Casa Mantero.

Posteriormente, cada triciclo, conduzido por um voluntário transportou dois utentes durante cerca de 30 minutos, passando por zonas de interesse da vila de Sintra. Durante o passeio, os idosos interagiram com a comunidade acenando, partilharam entre eles

histórias sobre os locais visitados e desfrutaram do contacto direto com a natureza e o meio urbano, sentindo-se seguros e confortáveis.



Passeio de Trichó





Relatório de Atividades 2025

- **Passeios de Verão** – Os "Passeios de Verão" ocorreram durante os meses de julho e setembro na Praia das Maças ou na Praia Grande. Com uma frequência de três dias por semana, a atividade visou proporcionar momentos de lazer, socialização e contacto com o exterior, combatendo o sedentarismo e promovendo o bem-estar físico e emocional. O programa "Passeios de Verão" (julho/setembro) foi considerado



M. J. Lygle
M. J. Lygle

Passeios de Verão



um sucesso pelos utentes. A estrutura de três dias por semana permitiu manter um ritmo constante, sem sobrecarregar os participantes, proporcionando-lhes experiências enriquecedoras e momentos de lazer fundamentais para a sua qualidade de vida.

- **Dinâmicas e jogos de estimulação cognitiva** - Várias foram as dinâmicas e jogos de estimulação cognitiva, concretizadas em grandes e pequenos grupos, durante todo o ano, uma vez por semana, preferencialmente às terças-feiras. Estas atividades tiveram como objetivo promover a estimulação cognitiva, minimizar o impacto do envelhecimento cerebral e possibilitar a interação entre os utentes. Realizámos jogos de lateralidade, associação colorida, geometria, atenção, lógica, assimetria, sequências, exercícios de grafomotricidade e/ou, recorrendo à televisão e computador, dinamizámos jogos como "Adivinha os provérbios", "Bingo numérico", "Ilusão de ótica", "Discos pedidos", "Que som é este", entre outros.



M. J. L. L. L.
Prisic

Relatório de Atividades 2025

- **Passeio à fábrica Tutiembal** – A fim de assinalar o Dia Internacional do Chá, que se comemora no dia 21 de maio, foram promovidas durante esse mês visitas às instalações da fábrica de Chá Tutiembal em Albarraque, uma empresa com longa experiência no mercado de chás a granel e no embalamento de chás. A visita foi guiada pelos colaboradores da empresa que mostraram, de forma didática, o processo de: recepção das plantas (visualização das plantas e análise sensorial das matérias-



Visita à Fábrica Tutiembal



primas); Ensacagem e Celofanagem (observação das máquinas de embalar, relembrando métodos tradicionais versus modernos); Provas Sensoriais (os idosos tiveram a oportunidade de cheirar e identificar diversas variedades de chás e infusões). A atividade contou com a adesão de um elevado número de utentes, demonstrando curiosidade e interesse durante todo o percurso. Observou-se uma elevada participação ativa, com partilha de memórias autobiográfica sobre os "chás de ervas" que preparavam antigamente e com as plantas que cultivavam. A visita funcionou como uma atividade de cariz cognitivo e sensorial positivo, devido ao acolhimento da empresa, facilidade de acesso e temática alinhada com os hábitos e história de vida da população sénior. A parceria com empresas locais, enriquece o plano de atividades da instituição, proporcionando experiências significativas de educação e cultura.



Relatório de Atividades 2025

- **“Dias da Idade”** – O programa ‘Dias da Idade’ é um evento mensal, organizado pela Câmara Municipal de Sintra, concretizado no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra e que possibilita aos utentes assistir a espetáculos musicais, apresentações de grupos corais séniores, teatro, entre outros. Destacamos a ida ao teatro Politeama ver o espetáculo “Fátima Rock Star” que encantou os nossos utentes. À semelhança dos anos anteriores, ao longo do ano de 2025, treze dos nossos utentes do Centro de Dia usufruíram destes eventos todos os meses.



Dias da Idade



- **IV Gincana Sénior** – Com o propósito de alcançar uma das metas do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável e Inclusivo, realizámos, em conjunto com a União de Freguesias de Almargem do Bispo, Pêro Pinheiro e Montelavar e outras Instituições parceiras, a IV Gincana Sénior. A Gincana teve lugar no dia 01 de outubro no Pavilhão Desportivo da Maceira e teve a participação de várias Instituições do Concelho. Foram dinamizados nove jogos tradicionais, onde cada utente foi pontuado consoante o seu desempenho. No final, fez-se a soma dos 8 melhores participantes e foram atribuídos prémios às três Instituições com a classificação mais elevada. Foi uma tarde muito bem passada que permitiu a interação entre séniores de várias Instituições. A nossa instituição ficou num honroso terceiro lugar.



IV Gincana Sénior





Relatório de Atividades 2025

- **Comemoração de efemérides e outras datas festivas** - No ano 2025 comemorámos com os nossos utentes algumas datas festivas importantes. No Dia de Reis cantámos as janeiras e realizámos a tradicional festa de Carnaval. No âmbito das celebrações da Páscoa, a nossa Instituição teve a honra de receber a celebração da Santa Missa, proporcionando um momento de profunda reflexão e espiritualidade aos nossos utentes. A tarde prosseguiu com a nossa tradicional Festa da Páscoa, que contou com a atuação do Grupo de Cavaquinhos da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Dona Maria. Em junho, realizámos o Arraial dos Santos Populares e para o Dia dos Avós convidámos os netos dos nossos utentes para uma gincana e um lanche nas nossas instalações. Comemorámos ainda o dia da espiga a fim de manter tradições significativas. O Dia de São Martinho foi acompanhado de castanhas. Ainda em 2025, celebrámos o quadragésimo quarto aniversário dos Avós. Por fim realizámos a nossa Festa de Natal com convidados muito especiais: o Professor Rui Rocha e a sua esposa Sandra Camilo, proporcionando uma tarde de fados magnífica.



44.º Aniversário dos Avós



Maria
Buzid



Alto
Mun
Câmara de

Relatório de Atividades 2025

- **Teatro no Centro de Dia:** No âmbito do protocolo entre a companhia de teatro Teatromosca e a União de Freguesias de Sintra, o grupo de teatro sénior "Jovens Grisalhos", orientado pela companhia, preparou e apresentou, no dia 23 de junho de 2025, uma pequena mostra teatral para os utentes do Centro de Dia com o título "Velhos São os Trapos". Esta ação promoveu a partilha intergeracional e o combate ao isolamento social, destacando a criatividade e a vivência dos participantes, através da arte dramática, como ferramenta de inclusão e valorização da experiência de vida, proporcionando momentos de alegria e socialização entre os participantes e o público do Centro de Dia.



Teatro no Centro de Dia



- **PartilhAfetos** – Esta atividade surgiu no âmbito de uma parceria entre a Câmara Municipal de Sintra e o Canil municipal de Sintra, Sítio dos Animais. Consistiu na integração diária de uma cadela idosa, a Maia, no nosso Centro de Dia. A Maia passa o seu dia-a-dia com os nossos idosos e tornou-se parte da família Avós. O PartilhAfetos não é apenas ter um animal num Centro de dia; é um projeto estruturado e multidisciplinar que fortalece o trabalho em rede entre o Município e as Instituições e tem como missão combater o isolamento social e promover o bem-estar mútuo, através do afeto e da responsabilidade partilhada.



PartilhAfetos





Relatório de Atividades 2025

- **Atelier de Pintura Criativa:** No âmbito das iniciativas culturais promovidas pela Câmara Municipal de Sintra, realizou-se no Centro de Dia, o Atelier de Pintura

orientado pelo Mestre Roberto Benevides durante 2 meses. Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar aos participantes o contacto direto



com o mundo das artes plásticas, fomentando a criatividade e a expressão individual através da exploração de diversas linguagens visuais. Durante as sessões, o Mestre Roberto Martins partilhou o seu vasto conhecimento técnico,

Atelier de Pintura Criativa



orientando o grupo na experimentação de várias técnicas de pintura. Os participantes tiveram a oportunidade de trabalhar diferentes materiais, texturas e abordagens cromáticas, permitindo uma evolução gradual desde o domínio do traço até à composição final da obra. O ambiente de atelier promoveu não só a aprendizagem técnica, mas também a partilha de experiências entre todos os envolvidos. Como encerramento deste ciclo de aprendizagem, as obras produzidas ~~serão~~ foram apresentadas publicamente numa exposição no Centro Cultural Olga Cadaval que se realizou no dia 21 de janeiro de 2026. Esta mostra representa o resultado do esforço e dedicação de cada participante, oferecendo à comunidade a oportunidade de contemplar os quadros realizados e celebrar o talento artístico.

Relatório de Atividades 2025

M. Feilcia Zuglès



Mun
A

- **Projetos intergeracionais:** Esta atividade surgiu da convicção de que o contacto entre crianças e idosos promove um enriquecimento mútuo incalculável. Em julho, para celebrar o Dia Internacional do Brincar, o nosso Centro de Dia e a Creche Popular uniram

gerações num projeto dedicado à partilha de afetos, saberes e experiências. Tivemos o prazer de receber as crianças nas nossas instalações e, num segundo momento, os nossos seniores deslocaram-se à creche para a realização de animados jogos de grupo. Foi um intercâmbio onde o brincar não teve idade, reforçando laços e criando memórias entre os mais novos e os mais experientes. A



Projetos Intergeracionais



colaboração entre a Creche Popular e o Centro de Dia provou ser uma ferramenta pedagógica e social de elevado valor. A energia das crianças "rejuvenesce" o ambiente, enquanto a calma dos idosos oferece um porto seguro de aprendizagem. Recomenda-se a continuidade e o reforço da periodicidade destas sessões.

Relatório de Atividades 2025



- **Atelier de Culinária:** No âmbito da comemoração do Dia Internacional da Pizza (10 de julho), realizou-se um atelier de culinária onde os utentes foram os protagonistas. A atividade teve início com uma breve conversa sobre as origens da pizza e os ingredientes preferidos de cada um, estimulando a partilha de histórias de vida. Posteriormente, os utentes participaram ativamente na confeção das suas próprias pizzas. Após a cozedura, o grupo partilhou a refeição num ambiente de lanche convívio.



Atelier de Culinária



- **Ações de Informação/ Sensibilização:** Neste âmbito recebemos, no dia 1 de julho, uma sessão do Programa “Dar asas”, que visa sensibilizar para a Educação Ambiental. Assim, assistimos a uma experiência prática e interativa com falcões e aves de rapina (como corujas), aprendendo sobre as características biológicas e o papel ecológico destas espécies. Os participantes tiveram a oportunidade de observar as aves de perto, permitindo estímulos visuais e auditivos únicos. Verificou-se um elevado nível de atenção e entusiasmo por parte dos idosos, com muitos a partilharem memórias ou curiosidades sobre estas aves

Recebemos, em setembro, na nossa Instituição, a Assistente Social Teresa D’Orey da Associação Alzheimer Portugal para uma Ação de Informação com o tema Respostas Sociais da comunidade para quem vive com a demência.

Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação realizámos uma Ação de Informação sobre Alimentação Saudável onde refletimos sobre a importância de uma nutrição equilibrada e o papel central que a comida assume na nossa cultura e bem-estar. Foi um momento de estimulação cognitiva e social, onde os utentes recordaram receitas antigas, partilharam truques de cozinha tradicionais e discutiram as diferenças entre a alimentação de hoje e a do passado.



Relatório de Atividades 2025

A fim de comemorar o Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado no dia 10 de outubro, realizamos uma Ação de Informação sobre Saúde Mental. O objetivo principal foi sensibilizar os utentes para a importância da saúde mental na terceira idade, combatendo o idadismo, promovendo o envelhecimento ativo e disseminando estratégias simples para manter a mente ativa e resiliente. Os utentes participaram ativamente, partilhando as suas próprias experiências e formas de lidar com os desafios diários. Para colocar a teoria em prática, foi dinamizado um jogo lúdico concebido para exercitar a memória, a atenção e o raciocínio lógico, através do emparelhamento de emojis com expressões emocionais exibidas em fotografias de utentes. Assim, os idosos trabalharam competências cognitivas num ambiente de diversão e cooperação mútua.

Wm
Greig

Recebemos no nosso Centro de Dia, uma Ação de Informação sobre a Diabetes, no dia 14 de novembro, realizada pela Enfermeira Carla da USF Cynthia. O objetivo principal foi alertar os utentes para a importância da prevenção da Diabetes e do diagnóstico precoce, promovendo a literacia em saúde. A atividade contou



Ações de Informações e Sensibilização



com a participação de todos os utentes e a colaboração direta com a enfermeira permitiu humanizar o atendimento e reforçar o papel fundamental da enfermagem no envelhecimento.

Relatório de Atividades 2025



- **Museu dos Bombeiros de São Pedro de Sintra** – Durante os meses de setembro e outubro pudemos realizar diversas visitas ao Museu dos Bombeiros de São Pedro, como comemoração do dia Nacional do Bombeiro Profissional. Durante a visita, os utentes percorreram a exposição de viaturas clássicas, equipamentos antigos e fardamentos, demonstrando grande interesse e partilhando memórias pessoais relacionadas com a corporação. A visita estimulou a troca de conversas e memórias entre os utentes, promovendo o bem-estar emocional e social. A visita ao Museu dos Bombeiros de São Pedro atingiu os objetivos propostos, sendo uma atividade lúdica e cultural de alto valor para os utentes do Centro de Dia.



Museu dos Bombeiros de São Pedro



- **Atelier Contadores de Histórias:** Tivemos a oportunidade de usufruir de uma atividade promovida pela Câmara Municipal de Sintra, no âmbito do projeto “Sintra Uma Cultura Com Todos”, que visa a inclusão social de grupos particularmente vulneráveis (seniores, jovens, pessoas ciganas e pessoas com deficiência), através de atividades de expressão artística/cultural. Assim, o Atelier Contadores de Histórias visou o encontro entre a história de vida de cada participante, valorizando memórias e experiências, cantadas na primeira pessoa. Este



Atelier de Contadores de Histórias



Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Luglès



Anna
Priscila

projeto decorreu durante um mês, entre setembro e outubro todas as quartas e sextas-feiras.

- **Passeio ao Museu MAR (Museu da Água e Resíduos):** Tivemos a oportunidade de visitar todas as terças-feiras o Museu MAR (Museu da Água e Resíduos) (de 21 de outubro até ao fim de novembro), a fim de sensibilizar os utentes para a importância da preservação dos recursos hídricos, promover o envelhecimento ativo e proporcionar um momento de convívio cultural fora do ambiente institucional. Durante o itinerário, os utentes tiveram a oportunidade de explorar exposições interativas, sobre o ciclo da água e o tratamento de resíduos, recordar e partilhar memórias sobre o uso da água na sua juventude (poços, lavadouros, fontes), visualizar a evolução tecnológica e a importância dos comportamentos sustentáveis no dia-a-dia. A



Museu do Mar



componente visual e sensorial do museu revelou-se fundamental para captar a atenção de todos. A atividade estimulou a curiosidade e a memória, reforçando o sentimento de pertença e cidadania dos utentes.



Relatório de Atividades 2025

- **Musicoterapia:** As sessões de Musicoterapia conduzidas pelo professor Rui Rocha foram uma novidade no ano de 2025. Iniciaram-se em setembro e tiveram lugar todas as quintas-feiras, no período da tarde. A estrutura das sessões incluiu: receção com música suave para criar um ambiente de tranquilidade; uso de instrumentos de percussão simples (reco-reco, pandeiretas, maracas) para acompanhar ritmos, trabalhando a coordenação motora e canto de cantigas tradicionais e populares que facilitam a reminiscência e a expressão emocional. A atividade tem obtido uma adesão muito positiva por parte dos utentes. A continuidade das aulas



Musicoterapia



de musicoterapia com o professor Rui Rocha é altamente recomendável, dado que a música se tem revelado uma ferramenta eficaz para a manutenção da saúde física e emocional, melhorando a qualidade de vida dos idosos no centro de dia.

- **Saberes e Sabores de Portugal:** Com o objetivo de promover a estimulação cognitiva, a partilha de memórias e a valorização da identidade cultural dos nossos utentes, demos início ao projeto Sabores e Saberes de Portugal. Este projeto visou conhecer as diversas regiões do país através da sua gastronomia, cultura, costumes, tradições, música, dança e dizeres populares. Mais do que um projeto, procurámos integrar as histórias pessoais e as raízes de cada participante no dia-a-dia do centro, sendo, por isso, a base central deste projeto a



Projeto Saberes e Sabores de Portugal



Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Fugale
Kester
A

participação ativa dos utentes, quer de Centro de Dia, quer do Serviço de Apoio Domiciliário, alargando as atividades de animação sociocultural às duas respostas sociais da Instituição. Assim, foi através de pequenas reuniões de grupo e do preenchimento de tabelas (para os utentes de SAD), de acordo com a região de origem de cada utente- que trabalhavam temas como gastronomia, tradições e vivências- que recolhemos a informação necessária para alimentar o projeto mensalmente. A equipa técnica reuniu todas as informações partilhadas, integrando as sugestões na dinâmica do centro, procurando transportar os utentes para os locais que lhes são tão queridos, adaptando as vivências ao nosso contexto atual. O projeto assumiu um formato itinerante, dedicando cada mês a uma região diferente do país. A vertente gastronómica teve grande destaque, com a introdução de pratos típicos na nossa ementa habitual – abrangendo entradas, sopas, pratos de carne, peixe e sobremesas tradicionais. Esta experiência sensorial permitiu reviver sabores de infância e partilhar histórias à mesa, promovendo a valorização das histórias de vida dos utentes, o combate ao isolamento e o reforço do convívio e a estimulação da linguagem.

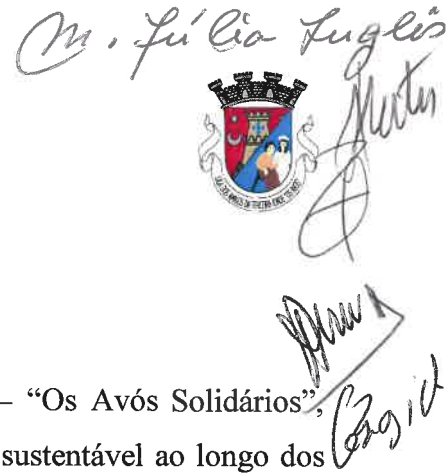
Maria
Gonçalo

Neste particular expressamos um agradecimento muito especial a todos os utentes e funcionários pela colaboração incrível, pela partilha das suas memórias e pela abertura em embarcar connosco nesta viagem pelas raízes de Portugal. A vossa contribuição tornou memoráveis os projetos que, juntos, levamos a cabo.

2.3.2 ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Como atividade de angariação de fundos para o ano de 2025, realizámos um sorteio de um Cabaz de produtos alimentares de Natal, durante o mês de dezembro, que culminou com a extração da lotaria do Natal a 26 de dezembro de 2025. A venda foi efetuada através de venda direta por colaboradores e voluntários e da divulgação nas redes sociais. A adesão da comunidade superou as expectativas, demonstrando uma forte mobilização em torno da causa. O sucesso desta angariação permitiu o estreitar de laços entre a Instituição e a comunidade local. O valor angariado foi de 631,00€.

Relatório de Atividades 2025



2.3.3 ATIVIDADES VOLUNTARIADO SÉNIOR

No ano de 2025, foi iniciado o Projeto de Voluntariado Sénior – “Os Avós Solidários”, concebido com o objetivo de se desenvolver de forma contínua e sustentável ao longo dos anos, integrando diversas iniciativas de carácter social e comunitário.

A génese deste projeto assenta nos valores expressos pelos próprios utentes, que identificam a retribuição à comunidade, a ajuda ao próximo e a participação ativa na sociedade como dimensões fundamentais nesta fase da sua vida. Neste sentido, a Instituição procurou criar oportunidades que permitam aos idosos assumir um papel ativo, valorizado e socialmente relevante.

Assim, a Instituição posiciona-se como entidade pivot/dinamizadora a nível do concelho de Sintra, assumindo um papel de referência na promoção e orientação de projetos de voluntariado sénior junto de outras instituições que apoiam a população idosa. Esta intervenção é desenvolvida com base nos interesses dos utentes e nas necessidades identificadas nas comunidades, contribuindo simultaneamente para a integração destas iniciativas no Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo, desenvolvido pela Câmara Municipal de Sintra em parceria com a Fundação Aga Khan.

Como primeira ação, no decorrer de 2025, foi promovida uma campanha de doação de livros usados, destinada a diversas entidades, nomeadamente bibliotecas públicas, estabelecimentos de ensino e centros de convívio. Esta iniciativa contou com a participação ativa dos utentes e respetivas famílias, reforçando o envolvimento intergeracional e comunitário.

A referida ação integrou o Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo, tendo igualmente enquadramento no Dia das Boas Ações, dinamizado pela Entrajuda.

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Inglês

António

Nesta primeira iniciativa de voluntariado sénior, participaram cinco instituições do concelho de Sintra, tendo sido apoiadas seis entidades recetoras, evidenciando-se o impacto positivo do trabalho em rede e da mobilização conjunta de recursos.

O Projeto “Os Avós Solidários” assume particular relevância pelos benefícios que proporciona. Para os idosos, promove o envelhecimento ativo, o reforço da autoestima, o sentimento de utilidade social e a estimulação cognitiva e emocional. Para as instituições envolvidas, potencia o trabalho colaborativo, a partilha de boas práticas e o desenvolvimento de respostas sociais



Voluntariado Senior



mais integradas e eficazes. Para a comunidade, traduz-se numa resposta solidária às necessidades identificadas, contribuindo para o fortalecimento da coesão social.

Deste modo, o projeto constitui um importante instrumento de valorização do papel do idoso na sociedade, promovendo uma cidadania ativa, participativa e inclusiva.

No decurso do ano de 2025, e como mais uma atividade de voluntariado sénior, foi estabelecida uma parceria com a Casa Mãe do Gradil, situada no Gradil, concelho de Mafra, instituição que tem como missão acolher, cuidar, desenvolver e capacitar crianças e jovens em regime de Lar de Infância e Juventude.

Esta colaboração surge com o propósito de promover a dinamização de ações intergeracionais entre crianças e idosos, incentivar práticas de voluntariado sénior e reforçar o trabalho em rede entre instituições de cariz social, potenciando sinergias e a partilha de recursos e conhecimentos.

Como primeira iniciativa no âmbito desta parceria, no mês de agosto de 2025, a instituição acolheu uma voluntária da Casa Mãe do Gradil, que realizou uma sessão de apresentação sobre a história, missão e valores da organização, contribuindo para a sensibilização dos utentes e colaboradores para a realidade das crianças e jovens acolhidos.

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Luíglês



Maria
Luíglês

Na sequência desta ação, foi delineada uma atividade de voluntariado sénior, a desenvolver com a participação ativa dos utentes, que consistirá na elaboração de bonecas personalizadas destinadas às crianças da referida instituição que serão entregues no ano de 2026. Esta iniciativa será concretizada em estreita articulação entre as duas entidades, permitindo um conhecimento mais aprofundado das características, interesses e necessidades das crianças, de forma a promover uma resposta mais ajustada e significativa.

A presente parceria reveste-se de particular relevância, na medida em que proporciona benefícios mútuos: para os idosos, representa uma oportunidade de valorização pessoal, estímulo cognitivo e emocional, reforço do sentimento de utilidade e pertença, bem como promoção do envelhecimento ativo e participativo; para as instituições envolvidas, contribui para o fortalecimento do trabalho colaborativo, a partilha de boas práticas e o desenvolvimento de respostas sociais mais integradas e humanizadas.

Deste modo, esta parceria constitui um importante contributo para a promoção da coesão social e para o desenvolvimento de iniciativas com impacto positivo nas diferentes gerações envolvidas.

2.3.4 CONSTRANGIMENTOS

À semelhança de anos anteriores foi necessário efetuar ajustes e adaptações ao Plano de Atividades proposto para o ano de 2025, uma vez que algumas atividades se encontravam sujeitas a confirmação e ajustamento de datas para a sua realização. Podemos também verificar a realização de atividades programadas em meses diferentes e a substituição de ações calendarizadas por outras que vieram a revelar-se mais interessantes, mais oportunas ou simplesmente novas atividades que surgiram do intercâmbio com outras Instituições ou a convite da Câmara Municipal de Sintra, União de Freguesias ou outras Entidades, como é o caso das atividades mensais no âmbito do Programa “Dias da Idade”.

Apesar de todos os constrangimentos, entendemos ter conseguido alcançar os objetivos propostos, mantendo o nosso plano de atividades e as temáticas nele apresentadas e adequando-o à realidade vivida.

No confronto do Plano de Atividades previsto para 2025 e do relatório de atividades (anexo 1), é de salientar que o mesmo foi executado em 95%.

Relatório de Atividades 2025



3. PROTOCOLOS, EQUIPAMENTOS E OBRAS

3.1 PROTOCOLOS

Continuaram em vigor os protocolos assinados nos anos anteriores com as empresas:

- Futura Visão Óptica, Sintra;
- CINTRAMÉDICA, Lda.;
- Funerária de S. João das Lampas;
- Opticlinic Sintra;
- Farmácia Odivelas;
- Ouvir, Aparelhos auditivos, Lda.

3.2 EQUIPAMENTOS

Durante o ano de 2025 foram adquiridos novos equipamentos, nomeadamente:

- Um grelhador a gás;
- Um computador servidor;
- Duas picadoras;
- Material de hardware para o sistema de gestão *MySenior* (dois ecrãs táteis e seis telemóveis);
- Uma fritadeira elétrica;
- Dois jarros elétricos;

A viatura de transporte adaptada para cadeira de rodas, cuja entrega se encontrava prevista para abril/maio de 2024, conforme mencionado no relatório anterior (não concretizada em virtude de constrangimentos associados à homologação e à atribuição de matrícula por parte do IMT), foi, finalmente, entregue no mês de julho.

Relatório de Atividades 2025

Dr.ª Júlia Fuglès



3.3 OBRAS

Em dezembro de 2022 foi acordado com os proprietários do terreno vizinho, em processo que correu no Tribunal dos Julgados de Paz de Sintra, a reparação do muro de separação das duas propriedades e deu-se início à obra ainda durante esse mês. Em 2023 e 2024 deu-se continuidade a esses trabalhos, tendo havido diversas reuniões entre a direção e o engenheiro responsável pela obra, que, porém, por motivos imputáveis ao adjudicatário não se veio a desenvolver conforme previsto.

Por tal motivo foi instaurado um processo naquele Tribunal o qual correu termos tendo já sido proferida sentença final-

De todo o modo, e independentemente do teor da sentença e das diligências que ainda terão lugar, a LATI iniciou o processo de pedido de orçamentos para terminar a obra, fundamentalmente por motivos de segurança e integrou essa obra conclusiva como projeto autónomo no PAFI/2025.

Nesse sentido, ao longo do ano de 2025 foi levada a cabo a conclusão da obra do muro de separação da propriedade vizinha.

Concomitantemente foram realizadas as seguintes obras/ reparações:

- Reparação de diversos equipamentos, nomeadamente do forno, fogão e frigoríficos;
- Substituição da porta e das janelas das casas de banho dos utentes do primeiro piso.

4 PESSOAL

4.1 MOVIMENTO

No que se refere ao pessoal, em 2025 foram admitidos e desvinculados os seguintes empregados, referenciados nos quadros 3 e 4.

QUADRO 3

EMPREGADOS ADMITIDOS

CATEGORIA	NÚMERO DE EMPREGADOS ADMITIDOS
Ajudante Ação Direta 3ª	11
Escriturária 3ª	1
Cozinheiro 1ª	2

Relatório de Atividades 2025

M. Julia Suglès

Marta

QUADRO 4

EMPREGADOS DESVINCULADOS

CATEGORIA	NÚMERO DE EMPREGADOS DESVINCULADOS
Ajudante Ação Direta 3ª	8
Ajudante Ação Direta 1ª	1
Cozinheira 3ª	1
Cozinheira 2ª	1
Secretária	1

Hum
Daniela de

4.2 FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Com o objetivo de melhorar as capacidades dos trabalhadores, a Liga promoveu a participação dos colaboradores dos diversos sectores de atividade em ações de formação profissional de acordo com as necessidades formativas identificadas. Os nossos funcionários participaram em 49 ações de formação (externas através do regime on-line e presencial e internas através de sensibilizações em contexto laboral) que se traduziram num total de 299 h de formação profissional sobre os seguintes temas:

- Inteligência emocional ao serviço do sucesso das equipas;
- Alterações de humor e no comportamento na demência;
- Intervenção social na demência;
- Atualização de legislação laboral;
- A importância dos detergentes e da higienização no sector social;
- Cuidados à pessoa idosa com diabetes;
- Gestão de recursos humanos, liderança e motivação de equipas;
- Informática – folha de cálculo e base de dados;
- Introdução às demências;
- Técnicas de motivação de equipas;
- Formar quem cuida: quedas;



Amun
Arizsi de

Relatório de Atividades 2025

- Atividades cognitivas de estimulação e manutenção dos idosos;
- Primeiros socorros;
- Formar quem cuida: a dor;
- Formar quem cuida: empatia na prestação de cuidados;
- Formar quem cuida: o valor da minha profissão;
- Formar quem cuida: trabalho em equipa;
- Formar quem cuida: ser cuidador;
- Competências de comunicação e relacionamento interpessoal;
- Estatuto maior acompanhado e cuidador informal;
- Envelhecimento ativo;
- Consentimento informado;
- Emergência e primeiros socorros;
- Comunicação assertiva com PNL – nível I;
- Pré-requisitos e princípios do HACCP;
- Boas práticas de segurança alimentar e documentação obrigatória;
- Segurança e Saúde no Trabalho – conceitos básicos
- Segurança contra incêndios;
- Mindfulness e produtividade;
- Evacuação de edifícios;
- Ferramentas de Inteligência Artificial;
- Como tirar a melhor foto;
- Novas regras do SAD: serviços, participação e notas jurídico-penais;
- Suporte Básico de Vida;
- Workshop metodologias participativas PMEASI;
- Segurança e Saúde no Trabalho;

Relatório de Atividades 2025

- Segurança contra incêndios;
- Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte;
- Formação MySenior – registos;
- Encontro de dirigentes, DT e técnicos de IPSS de Sintra – captação de recursos e de financiamento em contexto de invocação social;
- Higiene e limpeza em IPSS;
- Gestão e supervisão de cuidados.

5. PARTICIPAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS E ESTAGIÁRIOS

No ano de 2025, a Liga contou com a colaboração da nossa estimada voluntária Maria Helena Domingas, que, graças à sua solidariedade e boa vontade, desempenhou funções muito importantes para a Instituição no apoio em tarefas desenvolvidas na cozinha e no refeitório cinco vezes por semana.

Contámos também com o apoio do voluntário José Diogo Inglês de 01/2025 a 05/2025, duas vezes por semana, no apoio nas atividades socioculturais de estimulação cognitivas dinamizadas na Instituição.

No que se refere às habituais parcerias com estabelecimentos educativos e IEFP, no ano de 2025 acolhemos estagiários de várias áreas formativas e também uma jovem ao abrigo do trabalho comunitário, o que é sintetizado no quadro seguinte:

CURSO	Número de estagiárias	ESTABELECIMENTO DE ENSINO	Nº HORAS ESTÁGIO/DURAÇÃO
Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial	1	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	245h de 09/04/2025 a 30/06/2025
Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial	1	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	215h de 09/04/2025 a 25/06/2025

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Fugle

A. M. M. M.

Curso Profissional de Técnico Auxiliar de Saúde	2	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	210h de 26/05/2025 a 09/07/2025
Estágio de Sensibilização	1	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	Início em 19/11/2025 com continuação em 2026
Trabalho Comunitário	1	Direção Geral de Reinserção	70 horas de 26/02/2025 a 07/05/2025

6. APOIO DO BANCO ALIMENTAR E DE OUTRAS ENTIDADES

Continuamos a destacar o importante papel do Banco Alimentar, traduzido no apoio semanal à nossa Instituição através da entrega de géneros alimentares, facto este que é muito justamente de salientar e que merece o nosso vivo agradecimento.

Também de destacar o apoio da Entajuda manifestado na entrega de dois cabazes anuais (abril e outubro de 2025) com artigos diversos (higiene, material de incontinência, roupa, calçado, etc.) e da promoção de campanhas, designadamente da campanha de doação de Protetores Solares em junho de 2025 do Banco de Bens Doados que beneficiaram os nossos utentes.

Continuamos a receber apoios por parte do Continente de Lourel com entrega de produtos três vezes por semana.

7. FINANÇAS

Pela análise das contas, cujos documentos de suporte fazem parte integrante deste Relatório no Anexo II, podeis verificar que a administração da Liga foi atenta e zelosa, procurando desenvolver uma gestão financeira cautelosa, para melhor assegurar o cumprimento dos seus fins estatutários.

Para a apreciação da vertente económica e financeira e por reporte aos mapas de «Balanço», «Resultados por Valências», «Demonstração de Resultados por Natureza» e o «Anexo ao Balanço e à Demonstração de Resultados» que fazem parte integrante da conta de gerência de

Relatório de Atividades 2025

M. Jéilia Inglês
M. Jéilia Inglês
M. Jéilia Inglês



2025 observa-se que os proveitos (731.119,13 €) foram superiores aos custos (705.477,67 €) **situação que originou um resultado líquido positivo de 25.641,46 €.**

Em paralelo, apreciada a situação em termos estritamente financeiros, constata-se que o correspondente **resultado (recebimentos – pagamentos) atingiu o montante positivo de 11.552,86 €.**

De igual modo, o recurso aos ratios de liquidez³ geral, liquidez imediata e liquidez reduzida apresentam valores que se podem considerar satisfatórios, embora com uma ligeira redução de 2023 para 2025.

	2023	2024	2025
Liquidez geral = Ativo Corrente/Passivo Corrente	2,76	2,29	1,47
Liquidez imediata = Disponibilidades/Passivo Corrente	2,59	1,76	1,31
Liquidez Reduzida = Ativo Corrente- Inventários/Passivo Corrente	2,72	2,25	1,45

Em síntese, pese embora os recebimentos terem sido superiores aos pagamentos e a liquidez permaneça em zona de conforto, numa perspetiva económica assistiu-se a uma recuperação da situação relativamente ao ano de 2024, passando-se de um deficit de 2,670,70 para um superavit de 25.641,46.

De todo o modo e mesmo prevendo alguma diminuição de investimentos em 2026 continua a manter-se como necessário serem encontradas soluções no sentido de incrementar os proveitos, não esquecendo a necessidade da constante gestão de custos.

No quadro seguinte apresentam-se os dados financeiros dos últimos cinco anos, salientando-se o

³ Liquidez indica a capacidade que a instituição tem para solver as suas dívidas

Relatório de Atividades 2025

aumento das mensalidades e de outros proveitos e a diminuição dos subsídios à exploração e, nos custos, a diminuição da alimentação.


	2025	2024	2023	2022	2021
PROVEITOS					
Mensalidades	370.164,47	334.232,99	320.536,77	268.549,66	225.591,57
Subsídios à Exploração	284.726,29	266.487,91	270.215,73	310.838,54	283.939,84
Outros	76.228,37	80.954,56	57.838,85	27.272,06	14.364,96
Sub-total	731.119,13	681.675,46	648.591,35	606.660,26	523.896,37
CUSTOS					
Alimentação	120.841,06	127.541,86	115.606,79	104.363,93	94.494,99
Fornec. e Serviços Externos	116.174,86	116.103,74	97.364,81	109.849,67	96.118,08
Custos c/ Pessoal	436.036,65	422.969,13	353.987,73	339.487,09	288.501,17
Outros	32.425,10	17.731,43	6.980,79	8.545,33	2.002,92
Sub-total	705.477,67	684.346,16	573.940,12	562.246,02	481.117,16
RESULTADO [antes depreciações (*)]	51.485,95	10.738,96	74.651,23	44.414,24	42.779,21
Amortizações	25.461,56	13.409,66	16.116,71	18.373,54	16.910,10
Gastos de financiamento	382,93				
RESULTADO FINAL	25.641,46	- 2.670,70	58.534,52	26.040,70	25.869,11

(*) Cash-flow

Em termos conclusivos salientamos os pontos seguintes, resultantes de estudo e debate na Direção e que se traduzem em opções gestionárias que tiveram por objetivo, por um lado, aumentar o encaixe financeiro e, por outro, obedecer a exigências legais e de melhor gestão das instalações e de acompanhamento dos utentes:

- Continuam em desenvolvimento os trabalhos e contatos, designadamente com os serviços camarários, para elaboração de projeto a apresentar na Segurança Social, cujo parecer é indispensável para a posterior obtenção da Licença de Utilização das instalações pela Câmara Municipal de Sintra.
- Continuação do estudo para a revisão dos Estatutos.

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Leal

Pluto
Amx
Boisich

8. SÓCIOS

No início de 2025 a Liga tinha 433 sócios ativos, tendo sido admitidos durante o ano o total de 37 sócios e tendo-se registado a saída de 47 sócios.

No final do ano o número de sócios ativos era de 423, o que se traduziu numa diminuição de cerca de 2,3 % e a receita da quotização atingiu 6.388,44 €.

O histórico do último quinquénio apresenta os seguintes valores, salientando-se uma tendencial estabilização dos correspondentes rendimentos.

2021	2022	2023	2024	2025
6.614,50	9.513,00	6.274,76	6.348,44€	6.388,44€

9. AGRADECIMENTOS

Às entidades oficiais, aos utentes, aos particulares, aos voluntários, aos funcionários e a todos os associados queremos manifestar o nosso agradecimento pela colaboração prestada ao longo de 2025, em todas as atividades que realizámos, mas queremos destacar, em particular, o apoio prestado pelas seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Sintra;
- União de Freguesias de Sintra (Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim);
- Banco Alimentar Contra a Fome;
- Entrajuda;
- Sonae;
- Particulares e entidades com quem mantemos protocolos de cooperação

Relatório de Atividades 2025



Sintra, 27 de março de 2026

A DIREÇÃO

Caraculosa
Antónia B. Botelho
Fernando Cortes
Maria Júlia Inglês
Gracinda Serrão

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Fugles



Amo

Odug le

ANEXO I

ATIVIDADES SÓCIO CULTURAIS

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Lugões


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Actividades Socioculturais desenvolvidas no ano de 2025

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Janeiro	Comemoração do Dia de Reis	x		Jogo de estimulação cognitiva - advinha que Rei sou? Distribuição de uma fatia de bolo Rei por	06 de Janeiro
	Teatro Água Fresca	x		Ação de Informação dos SMAS de Sintra	14 de Janeiro
	Dia da Escrita à Mão	x		Realização de Grafismos	23 de Janeiro
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos da Música- Espetáculo Musical "Amália Fado e Saudade" no Centro Cultural Olga Cadaval	23 de Janeiro
	Dia Mundial do Puzzle	x		Jogo do Puzzle	29 de Janeiro
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Reunião com os utentes para dar informações sobre o projecto	30 de Janeiro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Nos dias 06; 13 e 27 de Janeiro
Fevereiro	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Preparação dos Grupos de Trabalho	10; 17 e 24 de Fevereiro
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos do Teatro espetáculo "Pente Fino" com o grupo de Teatro os Instantâneos- no Centro Cultural Olga Cadaval	12 de Fevereiro
	Dia Mundial da Rádio	x		Visita ao news Museum sintra	14 de Fevereiro
	Dia Internacional da Doação de Livros	x		Os utentes trouxeram livros para doarem	De 14 de Fevereiro até 05 de Junho
	Concurso da Melhor Fantasia	x		Fatos Realizados pelos utentes e funcionárias	Durante todo o mês
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Preparação dos Grupos de Trabalho	17 de Fevereiro
	Festa de Carnaval	x		Desfile de Carnaval com os Fatos realizados pelos utentes	28 de Fevereiro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Nos dias 10 e 24 de Fevereiro

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Março	Dia do Branco	x		Pintura em tela preta com tingimento para fazer a cor branca	14 de Março
	Dia da Língua Francesa	x		Jogo de palavras em Português e Francês	20 de Março
	Dia Mundial da Poesia		x	Não se realizou devido a condições climáticas adversas.	21 de Março
	Criação de enfeites para a Páscoa	x		Trabalhos executados com diferentes materiais	De 17 a 21 de Março
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos do Teatro - Espetáculo "Amigas e Rivais" no Centro Cultural Olga Cadaval	19 de Março
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Preparação dos Grupos de Trabalho	17 de Fevereiro
	Elaboração de presentes da Páscoa	x		Elaboração de um saco coelho para colocar amendoas, chocolates e gomas.	De 24 até 28 de Março
	Tarde de Cinema	x		Visionamento do Filme O homem do Ribatejo	27 de Março
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Nos dias 10 e 31 de Março
Abril	Dia Nacional do Conto Infantil	x		Hora do Conto no MUSA	02 de Abril
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos do Teatro - Espetáculo "Três é a Conta que Deus Fez" no Centro Cultural Olga Cadaval	09 de Abril
	Festa da Páscoa	x		Atuação do Grupo de Cavaquinhos da ARPI de Dona Maria	11 de Abril
	Ação de Ação de Sensibilização sobre a doença de Parkinson		x	Atividade Substituída pelo dia das boas ações	22 de Abril
	Missa da Páscoa	x		Missa realizada na instituição para que os utentes que já não conseguem sair, pudessem assistir.	21 de Abril
	Dia da Língua Inglesa	x		Falar de palavras conhecidas e aprender outras	23 de Abril
	Passeio de trichô	x		Promovido pela União de freguesias de Sintra	24 de Abril
	Dia Internacional do Cão Guia	x		Visita de alguns cães ao centro e dia	Era para ser 30 de Abril mas foi remarcado para 24 Junho
	Atividade Intergeracional com a Escola Santa Maria	x		Realizaram jogos de mesa	29 de Abril
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região de Braga	Todo o mês de Abril
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	14 de Abril

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Luglés


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Maio	Dia Internacional do Chá	x		Visita à Fábrica Tutiembal	Dia 16 e 30 de Maio
	Dia Internacional do Sol	x		Executar trabalhos manuais realizados com diversos materiais, para enfeitarmos o centro de dia	De dia 05 a 09 de Maio
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		XXXI Encontro de Grupos Corais de Reformados e Idosos do Concelho de Sintra	06 de Maio
	Visita ao Santuário de Fátima	x		Assistiram a um rosário e uma missa	28 de Maio
	Dia da Espiga	x		Relembrar e apanhar a espiga com os utentes	29 de Maio
	Natação Acessível	x		Programa "Natação Acessível" época 2025 através da Câmara Municipal de Sintra	Dias 20 e 27 de Maio
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região de Trás-os-montes	Todo o mês de Maio
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Dias 12 e 19 de Maio
Junho	Criação de Cravos para os santos populares	x		Trabalhos Executados com diferentes materiais, realizamos 125 cravos	De 02 a 06 de Junho
	Dia do Chá Gelado	x		Provas de chá gelado	11 de Junho
	Dia Internacional do Piquenique		x	Não se realizou devido às condições adversas - Piquenique Saloio na Ribafria	18 de Junho
	Passeio de trichó	x		Promovido pela União de freguesias de Sintra	20 de Junho
	Teatro no Centro de Dia	x		Companhia de teatromosca que orienta o grupo de teatro sénior "Jovens Grisalhos", através da União de Freguesias de Sintra	23 de Junho
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo do Teatro - Espectaculo "Amigas e Rivais	25 de Junho
	Arraial de São Pedro	x		Baile , com oferta de um cravo para ficar de recordação deste dia	27 de Junho
	Enfeites para os Santos Populares	x		Realização de vários enfeites com a temática dos Santos Populares para enfeitar a nossa sede	Durante todo o mês de Junho
	Natação Acessível	x		Programa "Natação Acessível" época 2025 através da Câmara Municipal de Sintra	Dias 03, 17 de Junho
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região de Lisboa	Todo o mês de Junho
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Dias 12 e 19 de Maio

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Julho	Dia Mundial das Bibliotecas		x	Atividade substituída pela ação de sensibilização Dar Asas dos SMAS	01 de Julho
	Projeto Dar Asas	x		Ação de sensibilização dos SMAS	01 de Julho
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos da Teatro - Teatro POiteama ver fátima rockk star.	02 de Julho
	Dia Mundial do Bordado	x		Atividade de Motricidade Fina	Dia 03 e 04 de Julho
	Dia Mundial da Pizza	x		Fazer pizzas para o lanche dos utentes	10 de Julho
	Celebração do Dia Mundial dos Avós	x		Gincana entre Avós e Netos	25 de Julho
	Passeios de Verão	x		Levar os utentes à Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a areagem do mar	Dias 03, 04, 07, 08, 09, 10, 15, 16, 17, 30 e 31 de Julho
	Natação Acessível	x		Programa "Natação Acessível" época 2025 através da Câmara Municipal de Sintra	Dias 08 e 15 de Julho
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	14 de Julho
	Dia Internacional do Chá (continuação das visitas)	x		Visita à Fábrica Tutiembal	Dia 11 e 18 de Julho
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo da Música e Dança – Espetáculo "Fado e Dança", com Liliana Martins e a companhia "Ai a Dança"	22 de Julho
	Dia Internacional do Brincar	x		Dinâmica Intergeneracional com jogos partilhados	Nos dias 16, 21, 23 e 24 Julho
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região do Ribatejo e Oeste	Todo o mês de Julho

Relatório de Atividades 2025

M. Júlia Segões



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Agosto	Dia Mundial da Fotografia	x		Sessão Fotográfica com fotógrafo profissional	Remarcamos para dia 07 de Novembro
	Visita ao Museu das Paróquias de Sintra		x	Não se realizou os horários não eram pertinentes com a nossa disponibilidade.	
	Passeios de Verão	x		Levar os utentes à Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a aragem do mar	Dias 01; 05; 06; 07; 12; 13; 14; 19; 20; 21 de Agosto
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Dias 04; 11 e 18 de Agosto
	Teatro no Centro de Dia	x		Criação de um vídeo para entrar no concurso do My Sénior	26 de Agosto
Setembro	Atelier de Pintura Criativa	x		Atelier realizado pelo mestre Roberto Martins, através de um Programa da Câmara Municipal de Sintra na inclusão pela Cultura, "Sintra Uma Cultura Com Todos"	Dias 01; 08; 15 e 22 de Setembro
	Atelier de Contadores de História	x		Atelier realizado pela Elsa Serra, através de um Programa da Câmara Municipal de Sintra na inclusão pela Cultura, "Sintra Uma Cultura Com Todos"	Dias 03; 05; 10; 12; 17; 19; 24 e 26 de Setembro
	Passeios de Verão	x		Levar os utentes à Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a aragem do mar	Dias 02; 03 e 04 de Setembro
	Dia Nacional do Psicólogo	x		Ação de Informação dada pela nossa neuropsicóloga Patricia Fernandes	04 de Setembro
	Dia Nacional do Bombeiro Profissional	x		Visita ao Museu dos Bombeiros de São Pedro	Dias 09; 16 e 30 de Setembro
	Piquenique Sénior do Coração Amarelo	x		Incluído no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	18 de Setembro
	Passeio à Quinta do Pisão		x	Não se realizou devido às condições climáticas adversas a quinta esteve encerrada	
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo do Teatro, irá ser apresentado o espetáculo "A noite das mentiras", do Grupo de Teatro do CCDS "Os Cintrões"	24 de Setembro
	Ação de Informação O que podemos fazer para prevenir a demência?	x		Ação de Informação dada pela Assistente Social Teresa de D'OREY da Alzheimer Portugal	25 de Setembro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Dias 08 e 22 de Setembro
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região do Alentejo	Todo o mês de Setembro

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025



Liga dos Amigos da Terceira Idade
"Os Avós"

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Outubro	Atelier de Pintura Criativa	x		Atelier realizado pelo mestre Roberto Martins, através de um Programa da Câmara Municipal de Sintra na inclusão pela Cultura, "Sintra Uma Cultura Com Todos"	Dias 06; 13; 20 de Outubro
	Atelier de Contadores de História	x		Atelier realizado pela Elsa Serra, através de um Programa da Câmara Municipal de Sintra na inclusão pela Cultura, "Sintra Uma Cultura Com Todos"	Dias 01 de Outubro
	IV Gincana Sénior	x		Gincana em meceira com várias instituições	01 de Outubro
	Dia Nacional do Bombeiro Profissional	x		Visita ao Museu dos Bombeiros de São Pedro	Dias 07; 14 e 30 de Setembro
	Dia Nacional da Água	x		Visita ao Museu da Água e Resíduos	Dias 21 e 28 de Outubro
	Dia Mundial da Saúde Mental	x		Ação de Informação sobre o tema	10 de Outubro
	Dia Mundial da Alimentação	x		Ação de Informação sobre o tema, realização de águas aromatizadas ou salada de fruta	16 de Outubro
	Espetáculo Teatro de Improviso "Ser ou Não Ser Shakespeare"	x		Na igreja de Santa Maria através do PMEAST da Câmara Municipal de Sintra	17 de Outubro
	Atividade Intergeracionais	x		Realização de jogos de mesa (jogo do gato/jogo da Velha) entre alunos e idosos da Escola de Santa Maria	28 de Outubro
	Comemoração do Halloween	x		Jogo alusivo ao tema	31 de Outubro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patricia Fernandes	Dias 06 e 20 de Outubro
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região do Algarve	Todo o mês de Outubro

Relatório de Atividades 2025

Ms. Júlia Luíças

Alf. Mota

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2025


 Liga dos Amigos da Terceira Idade
 "Os Avós"
Alf. Mota

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Novembro	Dia de São Martinho	x		Comemoração do São Martinho com castanhas cozidas e assadas com água - pé a acompanhar	11 de Novembro
	Dia Mundial da Diabetes	x		Ação de Informação com uma enfermeira da Unidade de Saúde Familiar CINTIA	14 de Novembro
	44º Aniversário da Liga dos Amigos da Terceira Idade "Os Avós"	x		Lanche de Aniversário	17 de Novembro
	Dia Nacional da Água	x		Visita ao Museu da Água e Resíduos	Dias 04; 11; 18 e 25 de Novembro
	Atividade Intergeracionais	x		Realização de jogos de bowling entre alunos e idosos da Escola de Dom Fernando	28 de Novembro
	Dia Mundial da Fotografia	x		Sessão Fotográfica com fotógrafo profissional	07 de Novembro
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região de Sintra	Todo o mês de Novembro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patrícia Fernandes	Nos dias 10 e 24 de Novembro
Dezembro	Criação de Enfeites de Natal	x		Arterapia através de pintura livre para estimular a criatividade	Durante todo o Mês de Dezembro
	Dia da Bolacha	x		Ateliê de Culinária - Confeção de Biscoitos	04 de Dezembro
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo da Música, irá ser apresentado o espetáculo Coro Gospel - SHOUT	09 de Dezembro
	Festa de Natal dos Avós	x		Festa com o Professor de Musicoterapia Rui Rocha e a sua Esposa Sandra Camão	18 de Dezembro
	Realização de Presentes de Natal	x		Pintura de Moldura para colocar a fotografia da sessão fotográfica	Dias 02; 03; 05; 09; 10; 11; 12; 15; 16; 17 de Dezembro
	Visita ao Sintra Natal Mágico	x		Passar no Terreiro da Rainha Dona Amélia e andar nos carroceis	29 e 30 de Dezembro
	Projecto Saberes e Sabores de Portugal	x		Implementação do projecto - Região de Viseu	Todo o mês de Dezembro
	Sessões de Estimulação e relaxamento (SNOEZELEN)	x		Utilização da sala de SNOEZELEN do centro social de Algueirão e Mem Martins e Mercês com a NeuroPsicóloga Patrícia Fernandes	22 de Dezembro

Relatório de Atividades 2025

M. Julia Luglés



*Marta
Díaz
Cabrera*

ANEXO II

CONTAS DO EXERCÍCIO DE 2025

BALANÇO INDIVIDUAL
DEZEMBRO 2025

M. Júlia Lugão

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2025	2024
ATIVO			
Ativo não corrente:			
Ativos fixos tangíveis	5	350.523,27	266.968,24
Ativos intangíveis			
Investimentos Financeiros			
Créditos e outros ativos não correntes			
		350.523,27	266.968,24
Ativo corrente:			
Inventários	9	2.044,92	2.479,67
Clientes		1.700,83	3.707,71
Estado e outros entes públicos		1.095,18	2.698,98
Capital subscrito e não realizado			
Diferimentos		5.845,51	2.501,86
Outros ativos correntes		3.803,29	
Caixa e depósitos bancários	15	115.069,34	123.446,57
		129.559,07	134.834,79
Total do Ativo		480.082,34	401.803,03
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Capital subscrito		46.340,49	46.340,49
Outros instrumentos de capital próprio			
Reservas legais			
Outras reservas		675,00	675,00
Resultados transitados		154.823,59	157.494,29
Outras variações no capital próprio		149.603,74	154.551,54
Resultado líquido do período		25.641,46	(2.670,70)
Total do capital próprio		377.084,28	356.390,62
Passivo			
Passivo não corrente:			
Provisões			
Financiamentos obtidos	8	15.101,59	
Outras dívidas a pagar			
		15.101,59	
Passivo corrente:			
Fornecedores		5.323,74	6.164,78
Estado e outros entes públicos		10.315,00	10.294,01
Financiamentos obtidos	8	10.067,64	
Diferimentos			
Outros passivos correntes		62.190,09	28.953,62
		87.896,47	45.412,41
Total do passivo		102.998,06	45.412,41
Total do Capital Próprio e do Passivo		480.082,34	401.803,03

A Administração: _____

O Contabilista certificado: Paula Costa

201774518

58583

M. Júlia Luglès

Maria J

Basile

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE "OS AVÓS"
RESULTADOS POR VALÊNCIAS

ANO 2025		RESULTADOS POR VALÊNCIAS		
CONTAS	DESIGNAÇÃO	CENTRO DIA 54 Utentes-57,45%	APOIO DOMICILIÁRIO 40 Utent - 42,55%	SOMA
72	Prestações de Serviços	228 936,63	141 227,84	370 164,47
721	Mensalidades	228 936,63	141 227,84	370 164,47
75	Comparticipações Subsídios Exploração	148 136,83	185 242,64	333 379,47
75111	Instituto Segurança Social	120 185,58	164 540,71	284 726,29
753	Doações	27 951,25	20 701,93	48 653,18
78	Outros rendimentos e Ganhos	14 814,14	10 972,01	25 786,15
781	Rendimentos Suplementares	1 443,16	1 068,87	2 512,03
7873	Rendas Imóvel	5 831,86	4 319,34	10 151,20
7883	Imputação sub Investimento	2 842,51	2 105,29	4 947,80
788	Outros	4 696,61	3 478,51	8 175,12
79	Juros e Out. Rendimentos similares	1 027,80	761,24	1 789,04
791	Juros obtidos de depósitos	1 027,80	761,24	1 789,04
TOTAL DOS PROVEITOS		392 915,41	338 203,72	731 119,13
61	Custo Merc.Vendas Mat. Consumidas	69 423,19	51 417,87	120 841,06
616	Géneros Alimentares	69 423,19	51 417,87	120 841,06
62	Fornecimentos e Serviços Externos	66 742,46	49 432,40	116 174,86
6221	Trabalhos especializados	7 035,83	5 211,05	12 246,88
6222	Publicidade e Propaganda	,00	,00	,00
6224	Honorários	3 089,09	2 287,91	5 377,00
6225	Comissões	,00	,00	,00
6226	Conservação e reparação	9 817,27	7 271,11	17 088,38
6227	Serviços bancários	59,08	43,75	102,83
623	Materiais	6 005,71	4 448,09	10 453,80
624	Energia e Fluidos	20 376,06	15 091,40	35 467,46
625	Deslocações, Estadas e transportes	244,36	180,99	425,35
6261	Rendas e Alugueres	2 455,89	1 818,94	4 274,83
6262	Comunicação	3 055,89	2 263,32	5 319,21
6263	Seguros	1 689,29	1 251,16	2 940,45
6267	Limpeza, Higiene e Conforto	12 060,39	8 932,46	20 992,85
	Outros Fornecimentos e Serviços	853,60	632,22	1 485,82
63	Custos c/ Pessoal	250 503,06	185 533,59	436 036,65
6321/3	Remunerações certas	200 184,19	148 265,22	348 449,41
635	Encargos s/remunerações	44 752,24	33 145,48	77 897,72
636	Seguro Acidentes Trabalho	3 396,19	2 515,36	5 911,55
638	Outros Custos c/pessoal	2 170,44	1 607,53	3 777,97
64	Amortizações	14 156,63	11 304,93	25 461,56
641	Propriedades de investimento	,00	,00	,00
642	Ativos fixos	14 156,63	11 304,93	25 461,56
65	Perdas Por Imparidades	,00	,00	,00
68	Outros Gastos e Perdas	3 780,56	2 800,05	6 580,61
69	Gastos e Perdas de financiamento	219,99	162,94	382,93
TOTAL DOS CUSTOS		404 825,88	300 651,79	705 477,67
81	Resultados Líquido	-11 910,47	37 551,93	25 641,46

Liga dos Amigos da Terceira Idade os Avós

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS (Modelo para ME)

De Janeiro até Dezembro

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS	
		2025	2024
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados		379.170,50	345.410,31
Subsídios à exploração	12	333.379,47	316.175,01
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	9	(120.841,06)	(127.541,86)
Fornecimentos e serviços externos		(116.174,86)	(116.103,74)
Gastos com o pessoal	16	(436.036,65)	(422.969,13)
Imparidade (perdas/reversões)			(813,90)
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos		18.569,16	20.090,14
Outros gastos		(6.580,61)	(3.507,87)
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		51.485,95	10.738,96
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		(25.461,56)	(13.409,66)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		26.024,39	(2.670,70)
Gasto de financiamento (líquidos)		(382,93)	
Resultado antes de impostos		25.641,46	(2.670,70)
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		25.641,46	(2.670,70)

A Administração: _____

O Contabilista certificado: Paulo Costa

201774518

58583

Con. Júlia Luísa

Paulo Costa

Amh
Paulo Costa

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
OS AVÓS
ASSOCIAÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
NIPC: 501324887
Av. José Estêvão Morais Sarmento, 8
2710-583 Sintra

Ms. Júlia Leães
Marta
AmB
F
Angela

ANEXO AO BALANÇO E À DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS – ESNL

EXERCÍCIO DE 2025

M. Júlia Fuglès

[Signature]

[Signature]
[Signature]

1 – IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

1.1 – DESIGNAÇÃO

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE “OS AVÓS”
Pessoa Coletiva nº 501324887

1.2 – SEDE

Av. José Estêvão Morais Sarmiento, 8
2710-583 Sintra

1.3 – ATIVIDADE

Assistência à terceira idade.

2 – REFERENCIAL CONTABILÍSTICO

2.1 – Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras:

As demonstrações financeiras foram preparadas de acordo com o regime da norma contabilística e de relato financeiro para Entidade de Sector Não Lucrativo (ESNL), aprovado pelo Decreto-Lei nº 36-A/2011 de 9 de Março.

2.2 – Indicação e comentário das contas do balanço e da demonstração de resultados cujos conteúdos não sejam comparáveis com os do exercício do ano anterior ou em que tenham as disposições do ESNL sido derogadas:

O Balanço e a Demonstração de Resultados referentes ao exercício de 2025 incluídos nas demonstrações financeiras, estão apresentados de acordo com o regime de normalização contabilística aplicado ao exercício de 2024, pelo que os conteúdos dos dois exercícios são comparáveis.

Não foram derogadas quaisquer disposições do ESNL.

3 – PRINCIPAIS POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS

3.1 – Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras:

As demonstrações financeiras foram preparadas a partir dos registos contabilísticos, de acordo com as normas contabilísticas e de relato financeiro.

Os Ativos Fixos Tangíveis encontram-se registados pelo método do custo, deduzido das correspondentes depreciações. As restantes contas encontram-se também registadas pelo método do custo.

3.2 – Outras políticas contabilísticas

Nada a referir.

4 – POLÍTICAS CONTABILÍSTICAS, ALTERAÇÕES NAS ESTIMATIVAS CONTABILÍSTICAS E ERROS

4.1 – Alterações de políticas contabilísticas:

Nada a referir.

Mr. Júlia Lúglês

A. Neto
W. M. B.
Consigna

4.2 – Alterações nas estimativas contabilísticas:

Nada a referir.

5 – ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS

5.1 – Critério de mensuração utilizado:

Os anos de vida útil e as correspondentes taxas de depreciação utilizadas foram as que constam no Decreto-Regulamentar 25/2009 de 14 de Setembro pelo método das quotas constantes.

Quantia escriturada bruta e variações entre o início e fim do período

	Terrenos e Recursos naturais	Edifícios e Outras Construções	Equipamento Básico	Equipamento Transporte	Equipamento Administrativo	Outros Ativos Fixos Tangíveis	SOMA
Valor Bruto inicial	14.340,44	402.123,51	89.675,20	129.555,20	21.292,53	163.239,12	820.225,84
Depreciações iniciais	,00	214.753,29	82.745,15	106.502,52	21.292,53	160.090,20	585.383,69
Valor Líquido Inicial	14.340,44	187.370,22	6.929,89	23.052,68	,00	3.148,92	215.921,46
Mov. Do Exercício:							,00
-Aquisições		3.124,20	3.297,63	76.611,62	1.537,50	56.571,73	141.142,68
-Outras Adições							,00
-Alienações							,00
-Abates							,00
-Outras Diminuições							,00
-Transf.AFT em Curso							,00
-Outras Transferências							,00
-Depreciações Exercício		9.761,58	1.324,83	10.201,45	512,45	3.661,25	25.461,56
-Dimin. Depreciações							,00
Depreciações Finais	,00	224.514,87	84.069,98	116.703,97	21.804,98	163.751,45	610.845,25
Valor Bruto Final	14.340,44	405.247,71	92.972,67	206.166,82	22.830,03	219.810,85	961.368,52
Valor Líquido Final	14.340,44	180.732,84	8.902,69	89.462,85	1.025,05	56.059,40	350.523,27

5.2 – Restrições à titularidade dos Ativos

Nada a referir.

6 – ATIVOS FIXOS INTANGÍVEIS

Nada a referir.

7 – LOCAÇÕES – QUANTIA ESCRITURADA BRUTA/DEPRECIACÕES ACUMULADAS

Não houve movimentos desta natureza.

8 – EMPRÉSTIMOS OBTIDOS

8.1 – Política contabilística adotada nos custos dos empréstimos obtidos:

Financiamentos Obtidos: 25.169,23€ com o prazo de 30 meses:

- Financiamentos obtidos não correntes – 15.101,59€

- Financiamentos Obtidos correntes – 10.067,64€

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

9 – APURAMENTO DO CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS

DESCRIÇÃO	MERCADORIAS	MAT PRIMAS E SUBS E CONSUMO	SOMA
Inventário Inicial	,00	2.479,67	2.479,67
Compras	,00	120.406,31	120.406,31
Reclassificação e Regularizações	,00	,00	,00
Inventário Final	,00	2.044,92	2.044,92
CMVMC	,00	120.841,06	120.841,06

10 – RÉDITOS

Repartição do valor líquido dos proveitos:
Ver anexo.

11 – PROVISÕES

Nada a referir.

12 – SUBSÍDIOS DO GOVERNO NO EXERCÍCIO

Foram recebidos este ano apoios do Instituto Segurança Social, Programa Adaptar Social +, Câmara Municipal Sintra.

13 – EFEITOS DE ALTERAÇÕES EM TAXAS DE CÂMBIO

Nada a referir.

14 – IMPOSTO SOBRE O RENDIMENTO

Isento de imposto nos termos do Artº 10º do Código do Imposto Sobre o Rendimento de Pessoas Coletivas.

15 – INSTRUMENTOS FINANCEIROS

DESIGNAÇÃO	2025	2024
Caixa	1.740,60	2.341,76
Depósitos à Ordem	5.328,74	18.104,81
Depósitos a Prazo	108.000,00	103.000,00
SOMA	115.069,34	123.446,57

16 – BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

Os números de trabalhadores remunerados a 31 de Dezembro de 2025, num total de 24, estavam distribuídos da seguinte forma:

- Efetivo..... 24

Oni Leilã Loules

17 – DIVULGAÇÕES EXIGIDAS POR OUTROS DIPLOMAS LEGAIS
Nada a referir.

F. Nunes

CONCLUSÃO:

Da análise das contas, observa-se que os proveitos foram suficientes para fazer face aos custos. Foi possível fazer face aos custos pelo apoio obtido de diversas instituições, designadamente a Câmara Municipal de Sintra, o Banco Alimentar, a Entreatuda, a Sonae, o Grip Factory, Farmácia de Odivelas e diversos donativos particulares.

Présida

De tudo isto, resulta em 2025, um cash flow positivo de 51.103,02€.

Numa perspetiva de garantir a sustentabilidade da Liga, impõe-se que continuem a ser encontradas soluções no sentido de incrementar os proveitos, não esquecendo a necessidade da constante gestão de custos.

Evolução nos últimos cinco anos

	2025	2024	2023	2022	2021
PROVEITOS					
Mensalidades	379.170,50	345.410,31	326.934,77	268.549,66	225.591,57
Subsídios à Exploração	333.379,47	316.175,01	306.396,31	310.838,54	283.939,84
Outros	18.569,16	20.090,14	15.260,27	27.272,06	14.364,96
Sub-Total	731.119,13	681.675,46	648.591,35	606.660,27	523.896,37
CUSTOS					
Alimentação	120.841,06	127.541,86	115.606,79	104.363,93	94.494,99
Fornec. Serviços Externos	116.174,86	116.103,74	97.364,81	109.849,67	96.118,08
Custos c/ Pessoal	436.036,65	422.969,13	353.987,73	339.487,09	288.501,17
Outros	6.963,54	4.321,77	6.980,79	8.545,33	2.002,92
Sub-Total	680.016,11	670.936,50	573.940,12	562.246,02	481.117,16
RESULTADO [antes depreciações (*)]	51.103,02	10.738,96	74.651,23	44.414,24	42.779,21
Amortizações	25.461,56	13.409,66	16.116,71	18.373,54	16.910,10
Imparidades				,00	
RESULTADO FINAL	25.641,46	-2.670,70	58.534,52	26.040,70	25.869,11

(*) Cashflow

Sintra, 10 de Março de 2026

Paula Costa

201774518

58583