LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE
"OS AVÓS"

RELATÓRIO DE ATIVIDADES
2024

Relatório de Atividades 2024

1. INTRODUÇÃO 2

2. AÇÕES E ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS 3

2.1. AÇÃO SOCIAL 3

2.2. OUTRAS AÇÕES 4

2.3. ATIVIDADES 5

2.3.1. ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS DOS UTENTES 5

2.3.2. ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS 15

2.3.3. CONSTRANGIMENTOS 16

3. PROTOCOLOS, EQUIPAMENTOS E OBRAS 16

3.1. PROTOCOLOS 16

3.2. EQUIPAMENTOS 17

3.3. OBRAS 17

4. PESSOAL 18

4.1. MOVIMENTO 18

4.2. FORMAÇÃO PROFISSIONAL 19

5. PARTICIPAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS E ESTAGIÁRIOS 21

6. APOIO DO BANCO ALIMENTAR E DE OUTRAS ENTIDADES 22

7. FINANÇAS 22

8. SÓCIOS 23

9. AGRADECIMENTOS 23

ANEXO I 24

ATIVIDADES SÓCIO CULTURAIS 24

ANEXO II 30

CONTAS DO EXERCÍCIO DE 2024 30

Relatório de Atividades 2024

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 Liga 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 2024.

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/Plano de Ação apresentado em 2023 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 2024 e a realidade mostrada pelos números constantes das contas – conta de gerência, balanço e demonstração de resultados.

Aqueles documentos – Plano de Atividades/Plano de Ação e Orçamento para 2024 – foram aprovados em sessão da Assembleia Geral da LATI levada a efeito em 04/12/2023.

O órgão executivo teve em linha de conta a gestão de uma IPSS que, em 2024, atingiu uma média diária de 54 utentes em Centro de Dia (CD) e 40 no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e que contou com 24 empregados.

Assim, os objetivos da LATI, extensivos a 2025, 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, Entreajuda - 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.

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 muito por via dos acordos celebrados com a Segurança Social e, assim, no que diz respeito aos pedidos de apoio institucional no ano 2024, 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, mais um do que no ano de 2023 cuja média tinha sido de 53 utentes. No total em CD foram admitidos 21 utentes, registaram-se 19 saídas e estiveram ausentes 26 utentes[1].

Em SAD o número médio de utentes apoiados em 2024 foi de 40, à semelhança do que aconteceu no ano 2023, correspondente à nossa capacidade máxima nesta resposta social.

No total, em 2024 foram admitidos 24 utentes em SAD, registaram-se 24 saídas e verificaram-se, ao longo do ano, 14 ausências[2]

RESUMO DA MOVIMENTAÇÃO DOS UTENTES NO ANO DE 2024

QUADRO 1

CENTRO DE DIA - ANO 2024				
	Nº total utentes	**Admissões**	**Ausências**	**Saídas**
Janeiro	54	5	2	1
Fevereiro	54	1	1	0
Março	54	0	2	1
Abril	54	1	3	1
Maio	54	1	3	1
Junho	54	1	2	1
Julho	55	2	4	2
Agosto	54	1	4	1
Setembro	55	2	4	3
Outubro	54	2	1	4
Novembro	54	4	0	1
Dezembro	54	1	0	3
	54	**21**	**26**	**19**

[1] Ver Quadro 1
[2] Ver Quadro 2

QUADRO 2

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ANO 2024				
	Nº total utentes	Admissões	Ausências	Saídas
Janeiro	38	2	0	1
Fevereiro	40	3	1	3
Março	40	3	0	3
Abril	40	3	0	1
Maio	40	1	2	0
Junho	40	0	3	4
Julho	40	4	0	0
Agosto	40	0	2	1
Setembro	40	1	2	2
Outubro	39	2	0	3
Novembro	40	3	2	2
Dezembro	40	2	2	4
	40	**24**	**14**	**24**

2.2. OUTRAS AÇÕES

No âmbito do trabalho desenvolvido pela nossa Diretora Técnica ao nível da gestão, organização e coordenação dos serviços e pessoal afetos às duas respostas sociais, à semelhança do ano anterior e como é prática na atividade da Instituição, foram dinamizadas reuniões de trabalho ao longo do ano com o pessoal dos vários setores, chefias diretas e reuniões entre equipa técnica e a direção.

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 Publico 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.

Conforme previsto no Plano de Ação para o ano 2024, foi reforçada a equipa técnica com a contratação de uma Psicóloga que passou a integrar os quadros da Liga e que tem sido uma mais-valia no acompanhamento e apoio psicossocial prestado aos nossos utentes, sobretudo ao nível da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, com visitas de acompanhamento, realização de avaliações neuropsicológicas e implementação de programas de estimulação cognitiva, apoio aos cuidadores formais e informais, que se têm revelado de extrema importância no apoio prestado aos nossos utentes e respetivas famílias.

Conforme previsto no Plano de Ação para o ano de 2024 iniciou-se o trabalho de elaboração do Manuel de Acolhimento com definição de procedimentos por setor de atividade para ambas as respostas sociais. Neste sentido, foram definidos novos procedimentos e otimizados procedimentos já existentes, nomeadamente na área da cozinha, relacionados com a gestão de stocks e receção de encomendas, serviço de limpeza e arrumação do centro, marcação e gozo de férias e normas de utilização e controlo de veículos. Prevemos dar continuidade a esse trabalho no ano 2025.

2.3. ATIVIDADES

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 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 2024, 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 2024, 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 2024, foram dinamizadas as seguintes atividades socioculturais:

- **Ateliers de Artes Visuais**, dinamizados todas as manhãs nas instalações do Centro de Dia. Nestes ateliers, os utentes tiveram oportunidade de, através da expressão plástica, construir objetos criativos (objetos/ produtos/ decorações), que foram utilizados para as vendas e para a decoração das várias salas e refeitório da Instituição, em épocas festivas específicas. Através destes ateliers, os nossos utentes tiveram a possibilidade de experimentar diferentes técnicas de expressão plástica (colagem, pintura, costura, origami, entre outros). As temáticas das atividades dos ateliers incidiram sobre épocas festivas, estações do ano e dias comemorativos celebrados na Instituição, trabalhando igualmente a orientação temporal nos utentes;

- **Arteterapia** - Pintura de desenhos previamente preparados ou como pintura livre, a fim de promover a criatividade dos utentes. Por norma, esta atividade foi concretizada em ateliers de trabalhos manuais, dinamizados durante as manhãs;

- **Atividades da Vida Quotidiana** - Esta atividade pretende incluir os utentes em tarefas diárias que ocorrem normalmente na Instituição, simulando o que fazem ou faziam nas suas próprias casas, para a organização ou gestão da mesma. A atividade realizou-se, preferencialmente, às terças-feiras, no período da manhã, tornando-se num momento de descontração e divertimento para os nossos utentes, que se mostraram sempre satisfeitos em participar e colaborar com as funcionárias em pequenas tarefas do dia-a-dia. Para além disso, a participação nestas tarefas reforça o sentido de utilidade, validade e pertença à comunidade e ao grupo, sendo estes fatores fundamentais para a manutenção do bem-estar psicológico e da existência de um propósito, na população idosa. Ao mesmo tempo treinam as suas capacidades de motricidade fina, por exemplo, descascando favas, alhos, cebolas ou cenouras, ou, ainda, talhando castanhas para o São martinho;

- **Jogos de bowling** - Os jogos de bowling tiveram lugar todas as sextas-feiras ou, excecionalmente, às quintas-feiras, no período da tarde, ao longo de todo o ano. O jogo tem como principal objetivo promover a interação e socialização entre os utentes do Centro de Dia, através da realização de torneios entre si, bem como, treinar a coordenação motora, o equilíbrio e a atenção;

- **Concurso de Chapéus pelo Carnaval** – os nossos utentes, a fim de celebrar a época festiva do Carnaval, realizaram vários chapéus com materiais reciclados (copos e pratos de papel) e decoraram os mesmos com diferentes materiais à sua escolha (purpurinas, tintas, serpentinas, lantejoulas, vários símbolos mediáticos), tendo sido posteriormente colocados para votação pelas funcionárias. No final do concurso foram anunciados os vencedores. Esta dinâmica é muito apreciada, pois reforça o espírito competitivo, sendo os utentes presenteados com os esperados prémios;

- **Jogos tradicionais** – Durante o ano de 2024 dinamizámos diversos jogos tradicionais, tais como o jogo do pneu, do cesto, do arco, o jogo dos sacos de areia, o jogo do alvo, o jogo das latas e o golfe para promover a interação, socialização e competitividade entre os nossos utentes de CD, que tanto apreciam este tipo de jogos divertidos e muito movimentados. Para além do referido acima, estes jogos favorecem também a manutenção da atividade física dos nossos utentes, trabalhando o equilíbrio, a coordenação e a agilidade;

- **Dia Mundial da Arte** – Para celebrar este dia, pintámos um quadro em conjunto, durante os meses de abril e maio, envolvendo todos os nossos utentes, numa obra de arte única. O quadro foi então realizado numa tela de grandes dimensões, onde foi pintada a árvore da "Família Avós". Desenhámos uma árvore, de tronco sólido, com ramos e folhagens distintas e coloridas (que simbolizavam os nossos utentes e a sua individualidade) e com vastas raízes, que dão suporte e sustento a tamanha árvore (simbolizando as funcionárias da Instituição). Todos os nossos artistas participaram, pintando uma parte, utilizando lápis de aguarela. Posteriormente, escrevemos o nome de todos os utentes e funcionárias que pertenciam à nossa instituição, naquele momento. A peça de arte foi afixada no nosso corredor, para que todos a pudessem apreciar.

- **Tardes de cinema** – Uma vez por mês, os nossos utentes assistiram a um filme português, escolhido no início do ano pelos mesmos, a fim de lhes proporcionar uma agradável tarde de cinema e manter a ligação e o gosto pela cultura;

- **Passeios de Verão** – Realizámos os nossos famosos passeios de Verão nos meses de julho a setembro. Prendem-se com passeios até às várias praias do concelho e decorreram no período da tarde, tendo tido bastante adesão por parte dos utentes. Através destes passeios, os utentes estimularam a sua condição motora, reforçaram as relações sociais e a ligação com o meio ambiente, aliando, assim, as componentes lúdica, social e cultural à componente física;

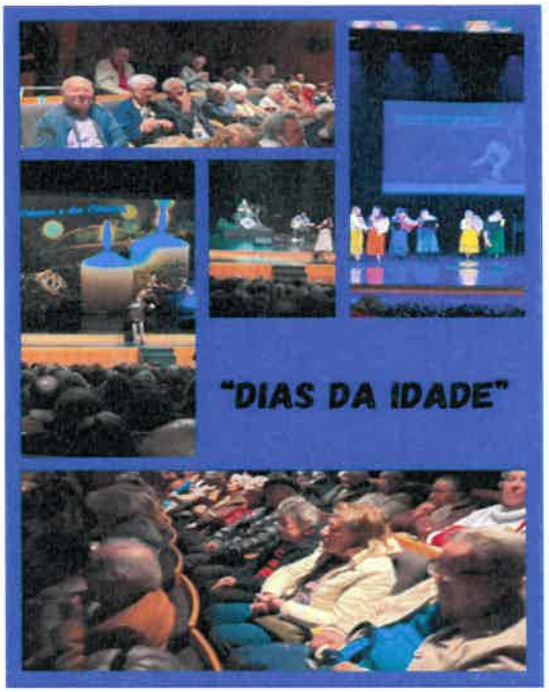
- **Dinâmicas e jogos de estimulação cognitiva** - Várias foram as dinâmicas e os jogos de estimulação cognitiva, concretizadas em grandes e pequenos grupos, durante todo o ano. Uma vez por semana, preferencialmente às terças-feiras, embora também em outros dias da semana, no período da manhã, estas atividades pretendiam promover a estimulação cognitiva, minimizar o impacto do envelhecimento cerebral e possibilitar a interação entre os utentes. Assim, realizámos jogos de lateralidade, associação colorida, geometria, atenção, lógica, assimetria, sequências e grafo motricidade. Por outro lado, recorrendo à televisão e ao computador dinamizámos, ainda, jogos como "Adivinha os provérbios", o "Bingo numérico", "Ilusão de ótica", os "Discos pedidos", "Que som é este", jogos de raciocínio lógico, entre outros;

- **Passeios e participações em eventos**– Ao longo do ano de 2024 realizámos vários passeios ao exterior, conforme previsto no Plano de Atividades Anual. Um dos grandes passeios realizados, foi até ao Santuário de Fátima, sendo uma das atividades mais aguardadas pelos nossos utentes. Participámos, também, na Feira da Saúde, localizada na Quinta da Ribafria, onde fizemos uma aula de fisioterapia adaptada para seniores. Marcámos presença, igualmente, no Piquenique Sénior do Coração Amarelo, que contou com vários grupos de música e de animação durante a tarde. Por fim, realizámos também, um Piquenique para a nossa Instituição, onde participaram todos

os funcionários, utentes e diretores, reforçando as ligações socio afetivas intrínsecas à Instituição e favorecendo a existência de um momento lúdico e de lazer para todos;

- **Boccia Sénior** – A convite da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, participámos em jogos de Boccia Sénior, realizados no Complexo Desportivo de Ouressa, onde os nossos utentes tiveram o primeiro contacto com este jogo, uma vez que nenhum deles o tinha previamente experimentado. A participação e contacto com este jogo revelou-se uma atividade muito agradável e prazerosa para os utentes;

- **"Dias da Idade'** – O programa 'Dias da Idade' é um evento mensal, organizado pela Câmara Municipal de Sintra, e concretizado no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra. Este programa possibilita aos utentes a participação em espetáculos musicais, apresentações de grupos corais seniores, teatro, entre tantos outros. À semelhança dos anos anteriores, ao longo do ano de 2024, os nossos utentes do Centro de Dia usufruíram destes eventos todos os meses;



- **III Gincana Sénior** – Com o propósito de alcançar uma meta no Plano Municipal Envelhecimento Ativo e Saudável, realizámos, em conjunto com a União de Freguesias de Almargem do Bispo, Pêro Pinheiro e Montelavar e outras Instituições parceiras, a III Gincana Sénior do Concelho de Sintra. Esta III Gincana decorreu no Pavilhão da Maceira e teve a participação de várias Instituições do Concelho. Foram dinamizados nove jogos tradicionais, onde os participantes receberam uma pontuação em cada jogo, consoante o seu desempenho. No final, com base nas pontuações finais somámos os

pontos dos oito melhores participantes e foram atribuídos os tão esperados prémios às três Instituições com a classificação mais elevada. Foi uma tarde muito bem passada, que permitiu a interação entre os seniores das várias Instituições, contribuindo para o envelhecimento ativo, saudável e participativo dos nossos utentes, de uma forma lúdica e divertida. A nossa Instituição ficou num honroso segundo lugar, o que deixou os utentes muito contentes e orgulhosos;

- **Comemoração de efemérides e outras datas festivas** - No ano 2024 comemorámos, no Centro de Dia algumas datas festivas importantes. Começámos o ano com a celebração do Dia de Reis, cantando as janeiras, a fim de trabalhar a memória musical. Posteriormente planeámos a nossa festa de Carnaval, celebrando através de um baile com muita música e animação. Seguiu-se a festa da Páscoa, com a participação do grupo de Danças e Cantares da ACTIS – Os Pregões. Em junho, organizámos o Arraial dos Santos Populares, na nossa Instituição. O Dia dos Avós foi igualmente celebrado, onde convidámos os netos dos nossos utentes para um lanche nas nossas instalações e para um baile muito animado, com a presença do grupo musical Triclave. Comemorámos ainda o Dia da Espiga, para manter as tradições. Fomos apanhar a espiga com um grupo de utentes mais autónomo e depois todos puderam levar um ramo para casa. Em novembro, marcámos o Dia de São Martinho degustando castanhas cozidas e assadas. No Dia das Bruxas, recebemos a visita dos alunos do Jardim de Infância do Pinhão, que vieram exibir as suas máscaras e fantasias e nós, em troca, oferecemos doces fantasmagóricos. O quadragésimo terceiro aniversário da nossa Instituição teve, para além da missa da parte da manhã realizada nas nossas instalações pelo padre da Unidade Pastoral de Sintra, um baile com o Grupo Triclave e as Concertinas da ARPI de Dona Maria. Em dezembro, celebrámos o Natal, através da Festa de Natal da nossa Instituição com um convidado especial, o grupo das Sarroncas da ACTIS de Sintra, seguido da entrega dos presentes de Natal e de um lanche recheado de doces natalícios do agrado dos nossos utentes. Para acabar o ano,

tivemos uma tarde musical com o artista Franki Inocentti e outra tarde ao som de peças musicais que foram demonstradas por duas alunas do Conservatório de Sintra e da Amadora no piano que nos foi doado por um sócio benemérito e que está a embelezar a sala principal de convívio das nossas instalações;

- **Atelier de Costura Criativa:** Nos meses de setembro e outubro, participámos no atelier de Costura Criativa, com a professora Fernanda, promovido pela Câmara Municipal de Sintra. O programa teve a duração de quinze horas, distribuídas por dez sessões de 1h30, duas vezes por semana no período da tarde (segundas e sextas-feiras) para um grupo de oito participantes. As nossas utentes tiveram pela primeira vez contacto com uma máquina de costura e ficaram muito contentes e realizadas por terem conseguido executar os produtos finais. No próximo ano pretendemos dar continuidade à atividade de costura à máquina, colocando em prática os conhecimentos adquiridos no atelier;

- **Workshop de Tecelagem:** de 28 a 31 de maio, no FABLAB, oito dos nossos utentes aprenderam a construir um tear e, posteriormente, a fazer um individual no mesmo. Os utentes gostaram bastante desta atividade, tendo referido que pretendem usufruir de outros *Workshops* diferentes que venham a surgir. Esta atividade contribuiu para a motricidade fina, expressão plástica, criatividade, diversificando os materiais usados em trabalhos manuais.

- **Sarau de Dança na Quinta da Ribafria:** Devido às condições climatéricas, o Sarau foi transferido para o pavilhão da Escola Dom Fernando, onde assistimos a danças da altura dos descobrimentos, realizado pelos alunos da Escola, que envergavam os trajes da época. O convite foi feito pela União de freguesias de Sintra, a quem muito agradecemos a iniciativa.

- **Ações de Informação/Sensibilização aos utentes:** realizámos uma Ação de sensibilização da Proteção Civil sobre acidentes domésticos, onde os nossos utentes relembraram algumas regras e cuidados a ter em casa, de forma a prevenirmos alguns acidentes domésticos. Esta ação foi dada pela doutora Lídia Branco, da Proteção Civil. Em setembro, a psicóloga clínica Rita Santos, da Associação Alzheimer Portugal gentilmente apresentou, na nossa Instituição, uma Ação de informação com o título "Vamos falar sobre a doença de Alzheimer e outras Demências, onde esclareceu sobre mitos e verdades em torno do tema da doença de Alzheimer e elucidou-nos sobre como prevenir a mesma e quais os comportamentos a ter com alguém que viva com a doença.

- **Dia Nacional da Água:** no dia 1 de outubro, para celebrar o Dia Nacional da Água, os SMAS (Serviços Municipalizados de Água de Sintra) apresentaram uma ação de informação para os nossos utentes, alertando para o consumo excessivo de água, através de uma peça teatral com o título "Lençol de Água".

- **Aulas de movimento sénior:** No âmbito das atividades de estimulação física, conforme previsto no nosso Plano de ação para 2024, demos início em 4 de março de 2024 às aulas de movimento sénior dinamizadas por um fisioterapeuta, nas nossas instalações, duas vezes por semana, no período da manhã (2ª e 4ª), numa perspetiva de reabilitação física e de promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável dos nossos utentes. Foi para nós muito importante este projeto na área do envelhecimento ativo pois era um objetivo há muito idealizado para os nossos utentes e que se concretizou graças à ajuda do Pingo Doce, no âmbito da candidatura efetuada em 2023 ao Programa Bairro Feliz da loja da Portela de Sintra, do qual fomos vencedores tendo permitido a aquisição de material de ginástica para utilização nestas sessões de movimento sénior. As aulas tiveram muita adesão pelos nossos utentes e demonstraram claros impactos na promoção da saúde, aumento da autonomia e melhoria do bem-estar físico e psicológico dos nossos utentes.

- **Sessões de Snoezelen**: Em outubro de 2024, no âmbito de uma parceria com o Centro Social e Paroquial de Algueirão Mem Martins e Mercês, iniciámos sessões em sala Snoezelen com os nossos utentes. Estas sessões prendem-se com a estimulação sensorial dos cinco sentidos, através de efeitos de luzes, superfícies táteis, música meditativa e cheiros relaxantes (óleos essenciais). Pretende-se atingir o equilíbrio sensitivo, tanto pela estimulação, como pelo contacto com uma atividade sensitiva calmante. Com esta técnica atinge-se relaxamento, bom humor, concentração e atenção, facilidade na interação e comunicação (verbal, facilitando a expressão, por exemplo, e não verbal, pelo contacto físico inter e intrapessoal, por exemplo) e facilidade na reminiscência. Estas sessões têm sido realizadas pela nossa Psicóloga com uma periodicidade quinzenal, às segundas-feiras, no período da tarde, nas instalações do Centro Social e Paroquial de Algueirão

Mem-Martins. Cada sessão tem a duração de 90 minutos e participam 6 utentes, divididos por 2 grupos de 3 utentes cada (45 minutos na sala para cada grupo).

Os utentes que participam na atividade são idosos que padecem de patologias como síndrome demencial, défice cognitivo ligeiro e perturbação de humor, como transtorno de ansiedade e depressão major, uma vez que são as patologias que obtêm mais benefícios com a abordagem, segundo dados teóricos. Iniciámos a parceria no dia 21 de outubro, com a nossa primeira sessão grupal, tendo já participado, nesta atividade, 17 utentes da nossa Instituição.

2.3.2. ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

De 29 a 30 de maio, participámos na II Mostra das IPSS, no Jardim da Correnteza, onde levámos os trabalhos realizados ao longo do ano pelos nossos utentes, para podermos vender e angariar alguns fundos para a Instituição. De 20 a 30 de junho, participámos nos festejos populares de São Pedro de Sintra, na Praça D. Fernando II, iniciativa promovida União de Freguesias de Sintra, com muita animação, tendo podido, igualmente, vender objetos de artesanato realizados pelos utentes, em conjunto com a animadora sociocultural durante o ano de 2024 no Centro de Dia, revertendo em fundos para a Instituição.

A venda de Natal, atividade que procura ser uma mostra dos trabalhos realizados pelos utentes durante o ano e também de divulgação da nossa atividade, é também um importante

meio de angariação de fundos. No ano findo, a venda de Natal concretizou-se na loja cedida pelo Sr. Mário Ferreira durante o período de 06 de dezembro de 2024 a 07 de janeiro de 2025, a quem muito sensibilizados, agradecemos. Colaboraram na Venda de Natal diretores, voluntários e colaboradores da Instituição.

2.3.3. CONSTRANGIMENTOS

À semelhança de anos anteriores foi necessário efetuar ajustes e adaptações ao Plano de Atividades proposto para o ano de 2024, 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 2024 e do relatório de atividades (anexo 1), é de salientar que o mesmo foi executado em 94%.

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 2024 foram adquiridos novos equipamentos, nomeadamente:

- Dois telemóveis;
- Um computador portátil;
- Uma máquina de café;
- Uma balança;
- Um jarro elétrico;
- Um aspirador;
- Um micro-ondas.

Por ser extremamente relevante para o apoio às deslocações dos nossos utentes, concluiu-se a adjudicação da compra de uma viatura de transporte, adaptada para cadeiras de rodas, e cuja entrega ficou prevista para abril/maio de 2024.

Infelizmente e por motivos que nos são alheios, a dita viatura ainda não foi entregue por estar dependente de homologação/atribuição de matrícula por parte do IMT tudo tendo sido tentado para que o correspondente processo possa ser mais célere.

De salientar que esta aquisição estava inicialmente prevista no Plano de Atividades para 2023.

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 e ainda não se encontra terminada.

Por tal motivo foi instaurado um processo naquele Tribunal o qual correu termos e se encontra com sentença agendada para 28 de março corrente.

De todo o modo, e independentemente do teor da sentença, 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.

Ao longo do ano de 2024 foram realizadas as seguintes obras/ reparações:

- Limpeza do telhado;

- Limpeza dos espaços verdes;

- Reparação de uma rotura de água;

- Reparação do elevador e colocação de um novo sistema de comando que permite em situação de emergência a descida do elevador ao piso de referência;

- Reparação de diversos equipamentos, nomeadamente do portão, fritadeira, dois frigoríficos, arca, forno e hotte.

- Imóvel da Portela

Em maio de 2024 foi celebrado o contrato de arrendamento do imóvel da Portela.

Para este efeito e no sentido de oferecer melhores condições ao novo inquilino, foram substituídas todas as janelas do imóvel e feita uma revisão à parte elétrica.

4. PESSOAL

4.1. MOVIMENTO

No que se refere ao pessoal, em 2024 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	5
Psicóloga 3ª	1
Cozinheira 3ª	1

QUADRO 4

EMPREGADOS DESVINCULADOS

CATEGORIA	NÚMERO DE EMPREGADOS DESVINCULADOS
Ajudante Ação Direta 3ª	4
Ajudante Ação Direta 1ª	3
Cozinheira 3ª	1

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 46 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 381 horas e 30 minutos de formação profissional sobre os seguintes temas:

- Cuidadores Profissionais;
- Primeiros Socorros Geriátricos;
- Ciclos de Formação Formar Quem Cuida: Úlceras de Pressão;
- Ciclos de Formação Formar Quem Cuida: Animação;
- Ciclos de Formação Formar Quem Cuida: Cuidados de Higiene, Conforto e Saúde;
- Ciclos de Formação Formar Quem Cuida: Atividade Física da Pessoa Idosa;

- Ciclos de Formação Formar Quem Cuida: Sentidos e Sentimentos;
- Segurança Contra Incêndios;
- Cálculo das Comparticipações dos Utentes em Organizações Sociais;
- Curso de especialização winute Gestão de Utentes;
- Processos individuais, PIC`s e PII/PIA área sénior;
- Suporte Básico de Vida e desfibrilador Automático Externo;
- Comunicação com a pessoa com Demência;
- Criar impacto positivo nas relações interpessoais com PNL;
- Pré-requisitos e Princípios do HACCP;
- Segurança e Saúde no Trabalho - conceitos básicos;
- Estratégias nas AVD`s para pessoas com demência;
- Webinar o Risco da desnutrição na doença Alzheimer e outras demências;
- Metodologia Humanitude: a relação e a sua profissionalização na prestação de cuidados;
- Sessão educativa VIH, Hepatites virais, e outras infeções sexualmente transmissíveis;
- Workshop estimulação global da pessoa com demência com recurso à neurobox;
- Boas Práticas: comunicação, imagem e ética profissional;
- Gestão e mitigação do burnout: capacitação para o setor social;
- Cuidados e procedimentos para as AAD em ERPI e SAD;
- Gestão de equipas e tempo de trabalho;
- Gestão de conflitos, negociação e resolução:
- Proteção do trabalhador na parentalidade;
- Processos individuais dos utentes – área Sénior;
- Emergência e Primeiros Socorros;
- Boas Práticas da Segurança Alimentar e Documentação;

- Conferência "Intervenção na Demência e caminho na Integração";
- Vídeo marketing: tik tok, youtube, instagram e facebook;
- Snozelen na Demência;
- Workshop Viver com Prazer;
- Cuidados á pessoa Idosa com Diabetes;
- Como Cuidar com Música;

5. PARTICIPAÇÃO DE VOLUNTÁRIOS E ESTAGIÁRIOS

No ano de 2024, 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;

No que se refere às habituais parcerias com estabelecimentos educativos e IEFP, no ano de 2024 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
Técnico Auxiliar de Saúde	2	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	70h de 18/03/24 a 01/04/24
Técnico Auxiliar de Saúde	2	Agrupamento Escolas Monte da Lua - Escola Secundária de Santa Maria - Sintra	140h de 11/06/024 a 08/07/2024
Agente de Geriatria	1	Centro de Emprego e Formação Profissional de Sintra do IEFP	120h de 30/07/2024 a 12/09/2024
Trabalho Comunitário	1	Direção Geral de Reinserção	40 horas de 25/03/2024 a 02/05/2024

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 Entrajuda manifestado na entrega de cabazes anuais com artigos diversos (higiene, material de incontinência, roupa, calçado, etc.) e da promoção de campanhas, designadamente da campanha de doação de têxteis lar e de roupa de inverno nova do Banco de Bens Doados que muito beneficiaram diretamente os utentes mais carenciados de ambas as respostas sociais.

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

Do mesmo modo, gostaríamos de agradecer a iniciativa promovida pela Missão Continente na campanha de Natal que decorreu de 02 de novembro a 07 de janeiro de 2024 "A Ajuda Mora ao lado".

Através desta campanha os clientes da loja Continente Modelo Sintra/Lourel tiveram a possibilidade de ajudar a nossa Instituição através da aquisição de vales solidários de 1,00€ e 5,00€. O montante angariado de 3.397,00 € foi-nos entregue em formato **"Cartão Dá"** e permitiu-nos adquirir um conjunto diversificado de bens alimentares para os nossos utentes em ambas as respostas sociais.

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

2024 observa-se que os proveitos (681.675,46 €) foram inferiores aos custos (684.346,16 €) situação que originou um resultado líquido negativo de 2.670,70 €.

Não obstante, 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 liquidez[3] geral, liquidez imediata e liquidez reduzida apresentam valores que se podem considerar satisfatórios, embora com uma ligeira redução de 2023 para 2024.

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

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 inversão da situação relativamente ao ano de 2023 passando-se de um superavit de 58.534,52 € para um deficit de 2.670,70 € fruto, em grande parte, dos investimentos realizados, designadamente:

a) Pagamento do adiantamento para a aquisição de uma viatura para transporte de utentes (20.295,00 €);
b) Limpeza do telhado;
c) Reparação do elevador e colocação de um novo sistema de comando que permite, em situação de emergência, a descida do elevador ao piso de referência;

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

d) Reparação de diversos equipamentos, nomeadamente do portão, fritadeira, dois frigoríficos, arca, forno e hotte.

De todo o modo e mesmo prevendo alguma diminuição de investimentos em 2025 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 aumento das mensalidades e de outros proveitos e a diminuição dos subsídios à exploração e, nos custos, o aumento significativo da alimentação, dos fornecimentos e serviços externos e do pessoal.

	2024	2023	2022	2021	2020
PROVEITOS					
Mensalidades	334.232,99	320.536,77	268.549,66	225.591,57	206.644,85
Subsídios à Exploração	266.487,91	270.215,73	310.838,54	283.939,84	248.814,69
Outros	80.954,56	57.838,85	27.272,06	14.364,96	53.628,76
Sub-total	681.675,46	648.591,35	606.660,26	523.896,37	509.088,30
CUSTOS					
Alimentação	127.541,86	115.606,79	104.363,93	94.494,99	97.002,31
Fornec. e Serviços Externos	116,103,74	97.364,81	109.849,67	96.118,08	84.728,43
Custos c/ Pessoal	422.969,13	353.987,73	339.487,09	288.501,17	297.248,76
Outros	17.731,43	6.980,79	8.545,33	2.002,92	2.131,57
Sub-total	684.346.16	573.940,12	562.246,02	481.117,16	481.111,07
RESULTADO [antes depreciações (*)]	10.738,96	74.651,23	44.414,24	42.779,21	27.977,23
Amortizações	13.409,66	16.116,71	18.373,54	16.910,10	23.397,79
Imparidades					
RESULTADO FINAL	**- 2.670,70**	**58.534,52**	**26.040,70**	**25.869,11**	**4.579,44**

(*) 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:

- Arrendamento da loja da Portela por 1 000,00 €/mês;
- Iniciado no Tribunal dos Julgados de Paz de Sintra o processo contra o empreiteiro a quem havia sido adjudicada a obra do muro poente de sustentação das terras, com vista à sua conclusão e que tem a leitura da sentença agendada para o dia 28 do corrente.
- Continua em desenvolvimento o trabalho de arquitetura 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.

8. SÓCIOS

No início de 2024 a Liga tinha 405 sócios ativos, tendo sido admitidos durante o ano o total de 46 sócios e tendo-se registado a saída de **18 sócios.**

No final do ano o número de sócios ativos era de 433, o que se traduziu num aumento de cerca de 7,5 % e a receita da quotização atingiu6.388,44 €.

O histórico do último quinquénio apresenta os seguintes valores, salientando-se uma tendencial manutenção dos correspondentes rendimentos, o que leva a ponderar a tomada de medidas a incluir no orçamento para 2026.

2020	2021	2022	2023	2024
5.677,00	6.614,50	9.513,00	6.274,76	6.348,44€

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 2024, 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

Sintra, 19 de março de 2024

A DIREÇÃO

ANEXO I

ATIVIDADES SÓCIO CULTURAIS

Actividades Socioculturais desenvolvidas no ano de 2024

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		
Janeiro	Vamos recordar as Janeiras	x		Cantar as Janeiras	08 de Janeiro
	Comemoração do Dia de Reis	x		Distribuição de bolo rei a todos os utentes	08 de Janeiro
	Dia da Lógica	x		Vários Jogos de Lógica (Que som é este; jogo da Pesca, jogo das vogais)	De 15 a 19 de Janeiro
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos da Cultura "Um Fantasma Chamado Isabel" no Centro Cultural Olga Cadaval	24 de janeiro
	Dia Mundial da Educação Ambiental	x		Jogo das Ações	26 de Janeiro
	Actividade Individual	x		Meias coloridas e Roupa de Inverno (colocar as respectivas meias e roupa no sitio correspondente)	De 11 de Janeiro a 26 de Janeiro
Fevereiro	Elaboração de enfeites com a temática do Carnaval	x		Pintura de Máscaras Gigantes	De 01 a 02 de Fevereiro
	Concurso de Carnaval	x		Criação de uma Cartola	De 01 a 09 De Fevereiro
	Festa de Carnaval	x		Baile de Máscaras	12 de Fevereiro
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo da Música e da Dança - ESPETÁCULO DE FADO E DANÇA no Centro Cultural Olga Cadaval	21 de Fevereiro
	Dia do Pensamento	x		Mural do Pensamento	22 de Fevereiro
	Actividade Individual	x		Mochos coloridos (lógica)	De 19 Fevereiro a 01 de Março
Março	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	x		Oferta de uma Tulipa a cada senhora	08 de Março
	Formação sobre a Neurobox	x		Troca de ideias e esclarecimento de dúvidas e entrega de novas neuboxes	12 de Março
	Dia do Branco - Pintura em tela preta com tingimento para fazer a cor branco		x	Passou para o ano seguinte devido a termos de fazer os presentes da Páscoa	14 de Março
	Criação de enfeites para a Páscoa	x		Grafismo de Ovo com Pintura Livre, Ovo Geométrico	De 04 de Março a 20 de Março
	Festa da Páscoa	x		Grupo de Danças e Cantares da actis - Os Pregões	22 de Março
	Elaboração de presentes da Páscoa	x		Elaboração de um saco para colocar o pacote das amendoas	De 11 até 22 de Março
	Actividade Individual	x		Caixas de Ovos - colocação dos ovos na caixa igual a respetiva figura	De 18 a 28 de Março
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclo da Cultura - TEATRO "FELIZMENTE HÁ LUAR" no Centro Cultural Olga Cadaval	27 de Março

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2024

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Abril	Reunião do Gabinete Cuidar Melhor	X		Ambientes e ferramentas de estimulação ao dispor das instituições - oportunidades e recursos	04 de Abril
	Reunião online com a ACTIF	X		Apresentação de Projecto	09 de Abril
	Dia Mundial do Golfista	X		Jogo do Golf	10 de Abril
	Dia Mundial da Arte	X		Realização de uma tela conjunta, onde cada um irá pintar um elemento	15 de Abril
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	X		Espetáculo Musical com o Grupo Real Companhia e Convidados no Centro Cultural Olga Cadaval	17 de Abril
	Dia Mundial da Terra	X		Visionamento de um documentário sobre a biodiversidade de Sintra	22 de Abril
	Tarde de Cinema	X		Visionamento do Filme Capitães de Abril	24 de Abril
Maio	Flores da Primavera (enfeites)	X		passagem com lã no meio, pintura e colocar as bolas de papel creppe	De 02 a 06 de Maio
	Feira da Saúde na Quinta da Ribafria	X		Aula de Ginástica Sénior	08 de Maio
	Dia da Espiga	X		Apanhar a Espiga com os utentes	09 de Maio
	A Dança das Flores	X		A escola dom Fernando convidou-nos para assistir a uma peça de teatro sobre os descobrimentos	13 de Maio
	Dia Internacional da Luz	X		Realização de Jogos de Lógica com Luz	17 de Maio
	Acção de Sensibilização da Proteção Civil	X		Tema Acidentes domésticos e quedas	20 de Maio
	Visita ao Santuário de Fátima	X		Assistiram a um rosário e uma missa	21 de Maio
	Dia Internacional do Chá - Jogo dos sentidos, adivinha que chá é este?		x	Trocamos pelo passeio ao Santuário de Fátima	21 de Maio
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	X		XXX Encontro de Grupos Corais de Reformados e Idosos do Concelho de Sintra	23 de Maio
	Bóccia Sénior	X		Aprender a jogar Bóccia actividade proposta pela Santa Casa da Misericórdia de Sintra	27 de Maio
	Workshop de Tecelagem na FABLAB	X		Aprender a fazer um tapete usando um tear	Nos dias 28; 29 e 31 de maio
	Feira Amostra das IPSS	X		Venda de artigos realizados pelos utentes numa tenda cedida pela união de freguesias de Sintra	Dia 29 e 30 de Maio

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2024

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Junho	Criação de Cravos para os santos populares	x		Fizemos 120 cravos	De 11 a 14 de Junho
	Espetáculo de Improviso "Pente Fino",	x		Teatro de improviso no salão paroquial da igreja de são Miguel atraves da União de Freguesias de Sintra	04 de Junho
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos da Música - Concerto da Fadista Sara Correia	05 de Junho
	Arraial de São Pedro	x		Baile , com oferta de um cravo para ficar de recordação deste dia	28 de Junho
	Festas de São Pedro	x		Venda de artigos realizados pelos utentes numa tenda cedida pela união de freguesias de Sintra	De 20 a 28 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
Julho	Atelier de Costura Criativa	x		REunião com vereador para saber o inicio do atelier Criativo	02 de Julho
	Baile dos Avós	x		Baile com a presença so TRICLAVE, para alegrar a nossa tarde	26 de Julho
	Passeios de Verão	x		Levar os utentes á Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a aragem do mar	Dias 02;03; 04;10;11; 16; 17; 18; 23; 25; 30 e 31 de Julho
	Exercicios de Atenção em Grupo	x		Exercicios em grupo rspeitando a temática do Verão	09 de Julho
	Dias da Idade - Convite da Câmara Municipal de Sintra	x		Ciclos da Cultura - "Espetaculo e revista à portuguesa - somos revista"	24 de Julho
	Vazar Suculentas	x		Colocar no vaso as suculentas, cedidas pela CMS (assim como todo o material adjacente) para que esta flor fosse a nossa oferta aos utentes no dia dos Avós.	25 de Julho
	Jogo com Arcos	x		Jogo de grupo, acertar com bolas de esponja num arco gigante	25 de Julho
Agosto	Piquenique	x		Realização de um piquenique com todos os utentes e funcionárias na Quinta da Ribafria	23 de Agosto
	Visita à sala de Snozelen do CSPAMM (actividade Extra do plano inicial)	x		Visitar a sala de snozelen, foram os utentes com demência, pois iriam beneficiar mais que outros.	28 de Agosto
	Passeios de Verão	x		Levar os utentes á Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a aragem do mar	Dias 01; 06; 07; 08; 12; 13; 14; 19; 20; 21; 22 e 27 de Agosto

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2024

Mês	Atividades socioculturais	Realizadas		Como foram Executadas ou motivo pelo qual não se executou	Data
		Sim	Não		
Setembro	Acção de Informação "Vamos falar sobre Doença de Alzheimer e outras Demências	X		Acção de Informação dada pela Psicóloga Clínica Rira Santos da Alzheimer Portugal	06 de Setembro
	Passeio Final de Verão		X	Devido às Condições climatéricas adversas	Mês de Setembro
	Piquenique Sénior do Coração Amarelo	X		Incluido no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	18 de Setembro
	Jogo da Viagem	X		Vamos viajar por vários países e os utentes tem de identificar a imagem e dizer a que pais	27 de Setembro
	Passeios de Verão	X		Levar os utentes á Praia da parte da tarde para comer um gelado e apanhar a aragem do mar	Dias 03; 04; 05; 10; 11; 12 de Setembro
	Atelier de Costura Criativa	X		Atelier desenvolvido pela Câmara Municipal de Sintra, realizado nas nossas instalações	Dias 13; 16; 20; 23; 27 e 30 de Setembro
Outubro	Dia Nacional da Água - Teatro Lençol de água	X		Actividade realizada pelos SMAS	01 de Outubro
	III Gincana Sénior	X		Gincana em maceira com várias Instituições	02 de Outubro
	Ciclos da Música: Rodopios do Grupo de danças e produção	X		Incluido no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	23 de Outubro
	Jogos de Poupança	X		Mostrar como podemos poupar no nosso dia a dia através de um jogo interativo no computador	28 de Outubro
	I Encontro de Grupos Instrumentais no Centro Cultural Olga Cadaval	X		Incluido no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	23 de Outubro
	Halloween no Centro de Dia	X		As Crianças do Jardim Infantil "o Pinhão", vieram assustar os nossos utentes de centro de dia.	31 de Outubro
	Atelier de Costura Criativa	X		Atelier desenvolvido pela Câmara Municipal de Sintra, realizado nas nossas instalações	Dias 04; 07; 11 e 14 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	21 de Outubro

Actividades Socioculturais desenvolvidas em 2024

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		
Novembro	Dia de São Martinho	x		Comemoração do São Martinho com castanhas cozidas e assadas com água -pé a acompanhar	12 de Novembro
	Missa	x		Realização de uma missa.	18 de Novembro
	43º Aniversário da Liga dos Amigos da Terceira Idade "Os Avós"	x		Festa com o Grupo TRICLAVE e as concertinas de da ARPI de Dona Maria	18 de Novembro
	Ciclos da Música: espetáculo musical com Paulo de Carvalho	x		Incluido no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	27 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 Patricia Fernandes	Nos dias 06 e 25 de Novembro
Dezembro	Artes visuais: pintura de Postais de Natal	x		Arterapia através de pintura livre para estimular a criatividade	03; 12; 13 e 18 de Dezembro
	Venda de Natal	x		Montagem da Venda de Natal que irá estar aberta todo o mês de Dezembro	06 e 09 de Dezembro
	Ciclos da Música: espetáculo musical um concerto de Natal	x		Incluido no Programa os Dias da Idade promovido pela Câmara Municipal de Sintra	11 de Dezembro
	Festa de Natal dos Avós	x		Festa com o Grupo as Saroncas da ACTIS de Sintra	13 de Dezembro
	Tarde Musical	x		Tarde musical com o entertainer Franki Inocentti	16 de Dezembro
	Exposição de Natal	x		Ver e votar na exposição de artes natalicias na Casa da Cultura de Mira Sintra	20 de Dezembro

ANEXO II

CONTAS DO EXERCÍCIO DE 2024

Liga dos Amigos da Terceira Idade os Avós

BALANÇO INDIVIDUAL
DEZEMBRO 2024

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	EXERCÍCIOS	
		2024	2023
ATIVO			
Ativo não corrente:			
Ativos fixos tangíveis	5	266.968,24	226.028,79
Ativos intangíveis			
Investimentos Financeiros			950,47
Créditos e outros ativos não correntes			54.374,85
		266.968,24	281.354,11
Ativo corrente:			
Inventários	9	2.479,67	1.973,17
Clientes		3.161,43	2.308,12
Estado e outros entes públicos		2.698,98	1.614,20
Adiantamento a Fornecedores		20.295,00	
Diferimentos		2.501,86	1.715,19
Outros ativos correntes		5.437,99	2.367,50
Sócios		546,28	
Caixa e depósitos bancários	15	123.446,57	154.676,18
		160.567,78	164.654,36
Total do Ativo		**427.536,02**	**446.008,47**
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Fundo Social		46.340,49	46.340,49
Outros instrumentos de capital próprio			
Reservas		675,00	675,00
Resultados Transitados		157.494,29	147.350,53
Subsídios p/ Investimento		154.551,54	133.357,34
Resultado Líquido do período		(2.670,70)	58.534,52
Total do capital próprio		**356.390,62**	**386.257,88**
Passivo			
Passivo não corrente:			
Provisões			
Financiamentos obtidos			
Outros		1.000,00	
		1.000,00	
Passivo corrente:			
Fornecedores		6.164,78	3.709,88
Estado e outros entes públicos		10.294,01	7.341,45
Financiamentos obtidos			
Diferimentos			
Outros passivos correntes		53.686,61	48.699,26
		70.145,40	59.750,59
Total do passivo		**71.145,40**	**59.750,59**
Total do Capital Próprio e do Passivo		**427.536,02**	**446.008,47**

A Gerência: _____

O Contabilista certificado: Paula Costa

20177-4518

58583

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	
		2024	2023
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados		345.410,31	326.934,77
Subsídios à exploração		316.175,01	306.396,31
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	9	(127.541,86)	(115.606,79)
Fornecimentos e serviços externos		(116.103,74)	(97.364,81)
Gastos com o pessoal	16	(422.969,13)	(353.987,73)
Imparidade (perdas/reversões)		(813,90)	
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos		20.090,14	15.260,27
Outros gastos		(3.507,87)	(6.980,79)
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		10.738,96	74.651,23
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		(13.409,66)	(16.116,71)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(2.670,70)	58.534,52
Gasto de financiamento (líquidos)			
Resultado antes de impostos		(2.670,70)	58.534,52
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		**(2.670,70)**	**58.534,52**

A Gerência:_____

O Contabilista certificado: Paula Costa

20177451S

58583

LIGA DOS AMIGOS DA TERCEIRA IDADE "OS AVÓS"

DEMONSTRAÇÃO INDIVIDUAL DE FLUXOS DE CAIXA

Dezembro 2024

(Método Directo)

Montantes expressos em EURO

	NOTAS	PERÍODOS 2024	2023
Fluxos de caixa das atividades operacionais			
Recebimentos de Clientes		342.553,21	347.042,53
Pagamentos a Fornecedores		(222.323,25)	(171.990,70)
Pagamentos ao Pessoal		(281.997,07)	(230.728,87)
Caixa gerada pelas operações		(161.767,11)	(55.677,04)
Pagamento/Recebimento de imposto sobre o rendimento		,00	,00
Outros recebimentos/pagamentos		149.976,21	120.171,98
Fluxos de caixa das actividades operacionais (1)		(11.790,90)	64.494,94
Fluxos de caixa das atividades de investimento			
Pagamentos respeitantes a :			
Ativos fixos tangíveis		(20.295,00)	(2.500,00)
Ativos intangíveis		,00	,00
Investimentos financeiros		,00	,00
Outros ativos		,00	,00
Recebimentos provenientes de :			
Ativos fixos tangíveis		,00	,00
Ativos intangíveis		,00	,00
Investimentos financeiros		,00	,00
Outros ativos		,00	,00
Subsídios ao investimento		,00	,00
Juros e rendimentos similares		857,89	18,78
Dividendos		,00	,00
Fluxos de caixa das actividades de investimento (2)		(19.437,11)	(2.481,22)
Fluxos de caixa das atividades de financiamento			
Recebimentos provenientes de :			
Financiamentos obtidos		,00	,00
Realizações de capital e de outros instrumentos de Capital Próprio		,00	,00
Cobertura de prejuízos		,00	,00
Doações		,00	,00
Outras operações de financiamento		,00	,00
Pagamentos respeitantes a :			
Financiamentos obtidos			,00
Juros e gastos similares		(1,60)	(15,02)
Dividendos		,00	,00
Redução de capital e de outros instrumentos de Capital Próprio		,00	,00
Outras operações de financiamento		,00	,00
Fluxos de caixa das actividades de financiamento (3)		(1,60)	(15,02)
Variação de Caixa e seus equivalentes (1)+(2)+(3)		(31.229,61)	61.998,70
Efeito das diferenças de câmbio			
Caixa e seus equivalentes no início do período		154.676,18	92.677,48
Caixa e seus equivalentes no fim do período		123.446,57	154.676,18

A Gerência: _____

O Contabilista certificado: _____

201774518

58583

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

ANEXO AO BALANÇO E À DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS – ESNL

EXERCÍCIO DE 2024

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 Sarmento, 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 derrogadas:

O Balanço e a Demonstração de Resultados referentes ao exercício de 2024 incluídos nas demonstrações financeiras, estão apresentados de acordo com o regime de normalização contabilística aplicado ao exercício de 2023, pelo que os conteúdos dos dois exercícios são comparáveis.
Não foram derrogadas 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 – POLITICAS CONTABILÍSTICAS, ALTERAÇÕES NAS ESTIMATIVAS CONTABILISTICAS E ERROS

4.1 – Alterações de políticas contabilísticas:
Nada a referir.

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	370.970,61	102.312,68	129.055,20	21.292,53	159.531,36	798.002,82
Depreciações iniciais	,00	206.283,74	82.232,37	105.877,53	21.292,53	156.287,87	571.974,03
Valor Líquido Inicial	14.340,44	164.686,87	20.080,31	21.1776,68	,00	3243,49	223.528,79
Mov. Do Exercício:							,00
-Aquisições		20.266,70	915,12			1.041,20	22.223,03
-Outras Adições							,00
-Alienações							,00
-Abates							,00
-Outras Diminuições							,00
-Transf.AFT em Curso							,00
-Outras Transferências							,00
-Depreciações Exercício		8.469,55	512,78	625,00	,00	3.802,33	13.409,66
-Dimin. Depreciações							,00
Depreciações Finais	,00	214.753,29	82745,15	106.502,52	21.292,53	160.090,20	585.383,69
Valor Bruto Final	14.340,44	391.237,31	103.227,80	129.555,20	21.292,53	160.572,56	820.225,84
Valor Líquido Final	14.340,44	176.484,02	20.482,65	23.052,68	,00	482,36	**234.842,15**

5.2 – Restrições à titularidade dos Ativos
Nada a referir.

6 – ATIVOS FIXOS INTANGÍVEIS
Nada a referir.

7 – LOCAÇÕES – QUANTIA ESCRITURADA BRUTA/DEPRECIAÇÕES ACUMULADAS
Não houve movimentos desta natureza.

8 – EMPRÉSTIMOS OBTIDOS

8.1 – Política contabilística adotada nos custos dos empréstimos obtidos:
Não houve movimentos desta natureza.

8.2 – Quantia dos custos de empréstimos obtidos capitalizáveis durante o período:
Não houve movimentos desta natureza.

9 – APURAMENTO DO CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS

DESCRIÇÃO	MERCADORIAS	MAT PRIMAS E SUBS E CONSUMO	SOMA
Inventário Inicial	,00	1.973,17	1.973,17
Compras	,00	128.048,36	128.048,36
Reclassificação e Regularizações	,00	,00	,00
Inventário Final	,00	2.479,67	2.479,67
CMVMC	,00	127.541,86	127.541,30

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	2024	2023
Caixa	2.341,76	1.782,55
Depósitos à Ordem	18.104,81	61.893,63
Depósitos a Prazo	103.000,00	91.000,00
SOMA	123.446,57	154.676,18

16 – BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

Os números de trabalhadores remunerados a 31 de Dezembro de 2024, num total de 22, estavam distribuídos da seguinte forma:

- Efetivo..... 22

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

CONCLUSÃO:

Da análise das contas, observa-se que os proveitos não foram suficientes para fazer face ao aumento dos custos.
Foi possível fazer face aos custos pelo apoio obtido de diversas instituições, designadamente a Câmara Municipal de Sintra, Banco Alimentar, supermercados Pingo Doce, Continente e diversos donativos particulares.
De tudo isto, resulta em 2024, um cash flow negativo de 2.670,70€.
Numa prespectiva 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

	2024	2023	2022	2021	2020
PROVEITOS					
Mensalidades	345.410,31	326.934,77	268.549,66	225.591,57	206.644,85
Subsídios à Exploração	316.175,01	306.396,31	310.838,54	283.939,84	288.927,82
Outros	20.090,14	15.260,27	27.272,06	14.364,96	13.515,63
Sub-Total	681.675,46	648.591,35	606.660,27	523.896,37	509.088,30
CUSTOS					
Alimentação	127.541,86	115.606,79	104.363,93	94.494,99	97.002,31
Fornec. Serviços Externos	116.103,74	97.364,81	109.849,67	96.118,08	84.728,43
Custos c/ Pessoal	422.969,13	353.987,73	339.487,09	288.501,17	297.248,74
Outros	4.321,77	6.980,79	8.545,33	2.002,92	2.131,57
Sub-Total	670.936,50	562.246,02	562.246,02	481.117,16	481.111,07
RESULTADO [antes depreciações (*)]	10.738,96	74.651,23	44.414,24	42.779,21	27.977,23
Amortizações	13.409,66	16.116,71	18.373,54	16.910,10	23.397,79
Imparidades				,00	
RESULTADO FINAL	-2.670,70	58.534,52	26.040,70	25.869,11	4.579,44

(*) Cashflow

Sintra, 15 de Março de 2025

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

ANO 2024		VALÊNCIAS		
CONTAS	DESIGNAÇÃO	CENTRO DIA 54 Utentes-57,45%	APOIO DOMICILIÁRIO 40 Utent – 42,55%	SOMA
72	**Prestações de Serviços**	**192 016,85**	**142 216,14**	**334 232,99**
721	Mensalidades	192 016,85	142 216,14	334 232,99
75	**Comparticipações Subsídios Exploração**	**137 586,02**	**178 588,99**	**316 175,01**
75111	Instituto Segurança Social	109 040,78	157 447,13	266 487,91
753	Doações	28 545,24	21 141,86	49 687,10
78	**Outros rendimentos e Ganhos**	**17 470,30**	**12 939,27**	**30 409,57**
781	Rendimentos Suplementares	2 694,59	1 995,73	4 690,32
7873	Rendas Imóvel	5 429,03	4 020,98	9 450,00
7883	Imputação sub Investimento	2 842,51	2 105,29	4 947,80
788	Outros	6 504,17	4 817,28	11 321,45
79	**Juros e Out. Rendimentos similares**	**492,86**	**365,03**	**857,89**
791	Juros obtidos de depósitos	492,86	365,03	857,89
	TOTAL DOS PROVEITOS	**347 566,03**	**334 109,43**	**681 675,46**
61	**Custo Merc.Vendidas Mat. Consumidas**	**73 272,80**	**54 269,06**	**127 541,86**
616	Géneros Alimentares	73 272,80	54 269,06	127 541,86
62	**Fornecimentos e Serviços Externos**	**66 701,60**	**49 402,14**	**116 103,74**
6221	Trabalhos especializados	5 855,60	4 336,91	10 192,51
6222	Publicidade e Propaganda	,00	,00	,00
6224	Honorários	1 482,21	1 097,79	2 580,00
6225	Comissões	31,56	23,37	54,93
6226	Conservação e reparação	12 974,47	9 609,46	22 583,93
6227	Serviços bancários	27,58	20,42	48,00
623	Materiais	10 592,88	7 845,56	18 438,44
624	Energia e Fluidos	18 258,12	13 522,77	31 780,89
625	Deslocações, Estadas e transportes	582,70	431,58	1 014,28
6261	Rendas e Alugueres	2 375,25	1 759,21	4 134,46
6262	Comunicação	1 394,40	1 032,75	2 427,15
6263	Seguros	1 793,00	1 327,98	3 120,98
6267	Limpeza, Higiene e Conforto	10 453,72	7 742,49	18 196,21
	Outros Fornecimentos e Serviços	880,11	651,85	1 531,96
63	**Custos c/ Pessoal**	**242 995,77**	**179 973,36**	**422 969,13**
6321/3	Remunerações certas	194 114,66	143 769,87	337 884,53
635	Encargos s/remunerações	43 249,76	32 032,68	75 282,44
636	Seguro Acidentes Trabalho	3 381,13	2 504,22	5 885,35
638	Outros Custos c/pessoal	2 250,21	1 666,60	3 916,81
64	**Amortizações**	**7 455,77**	**5 953,89**	**13 409,66**
641	Propriedades de investimento	,00	,00	,00
642	Ativos fixos	7 455,77	5 953,89	13 409,66
65	**Perdas Por Imparidades**	**467,59**	**346,31**	**813,90**
68	**Outros Gastos e Perdas**	**2 015,27**	**1 492,60**	**3 507,87**
69	**Gastos e Perdas de financiamento**	**,00**	**,00**	**,00**
	TOTAL DOS CUSTOS	**392 908,79**	**291 437,37**	**684 346,16**
81	**Resultados Líquido**	**-45 342,76**	**42 672,06**	**-2 670,70**