

Plano de Atividades



Para o Ano 2026



ARPI DE MONTEMOR-O-NOVO
Avenida Gago Coutinho nº43
7050 - 099 Montemor-o-Novo
Telefone: 266 893 250
e-mail: arpimontemor@gmail.com

PLANO DE ACTIVIDADES

PARA O ANO 2026:

Caros associados:

O Plano de Atividades que apresentamos para 2026 tem um conjunto enorme de atividades que pensamos levar a cabo ao longo do ano, que, de uma forma geral pensamos que vai contribuir para o bem-estar dos nossos associados.

No entanto, esse bem-estar não depende só da atividade que aqui desenvolvemos, mas também é necessário lembrarmos que as baixas reformas são um entrave ao bem-estar material da maioria dos idosos.

Assim:

- Pensamos apoiar a proposta do MURPI no seu caderno reivindicativo para 2026;
- Um aumento das reformas no mínimo de 75 euros e 5% em todas as pensões, porque pensamos ser justo, que os reformados que trabalharam uma vida inteira para o desenvolvimento do país têm o direito de viver condignamente e com qualidade de vida;
- Criar um cabaz de produtos de bens essenciais com valores fixos e isentos de IVA assim como a reposição do IVA nos 6% na eletricidade e no gás de botija.

Saúde:

A saúde é um fator chave do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. É imperativo que seja:

- Garantido o direito a médico/enfermeiro de família para todos os reformados, pensionistas e Idosos, independentemente do lugar em que habitem;
- Assegurado o acesso a meios de diagnóstico na proximidade das zonas de residência;
- Dar particular atenção à resposta pública no âmbito da doença mental (demência, alzheimer, parkinson etc.)
- Assegurada a gratuitidade dos medicamentos para doenças crónicas;
- Alargada a rede de cuidados continuados e cuidados paliativos.

Cultura e Desporto:

- Manter as atividades de educação física: Ginástica de manutenção, ginástica rítmica e ginástica fisiátrica
- Apoiar a exigência de todas as organizações Nacionais de reformados para que seja gratuita a entrada em museus, palácios, recintos desportivos e monumentos nacionais a todos os reformados e pensionistas

Durante o ano:

1. Participar ativamente na ação do MURPI Nacional em volta do seu caderno reivindicativo para 2026. E com a Federação Distrital em iniciativas na nossa região.
2. Participar no aniversário do MURPI.
3. Em Outubro de 2026 – Mês do Idoso – Participar na tradicional Caminhada/Mostra associativa, como afirmação e valorização do movimento associativo dos reformados.

ATIVIDADES:

- Açorda de Ano Novo;
- Participar no Desfile de Carnaval organizado pelas autarquias locais e Baile de Máscaras;
- Participar no Dia do Município, São João de Deus e Internacional da Mulher;
- Baile da Pinha;
- Agendar os torneios dos jogos tradicionais;
- Celebrar o 47º Aniversário da Associação;
- Participar nas comemorações do 52º aniversário do 25 de Abril;
- Participar nas comemorações do 1º de Maio ‘Dia Internacional do Trabalhador’;
- Santos Populares com sardinhada e arraial e nas Marchas Populares organizadas pelas autarquias locais;
- Participar na Feira da Luz;
- Realizar a Festa de Entrega de Prémios dos Torneios da ARPI;
- Comemorar o Mês do Idoso com o **almoço tradicional concelhio** de todos os reformados e voltar a organizar um **encontro de corais**, como o que se realizou este ano com assinalável êxito;
- Magusto de São Martinho;
- Organização do Cabaz do Natal;
- Almoço de Natal com o pessoal do Trabalho Voluntário;
- No dia de Natal – Mesa posta com doces da época.

AO LONGO DO ANO:

- ✓ Bailes todos os Meses (em que não haja outro tipo de iniciativas);
- ✓ Colóquios nas mais diversas áreas: Segurança, saúde, segurança social, como envelhecer, etc.
(Aqui pedimos a colaboração de todos os associados, a sugerirem conversas e personalidades que devemos convidar para tal).
- ✓ Programar para dia 1 de Outubro, ‘Dia Internacional do Idoso’, uma iniciativa sobre o tema.
- ✓ Participar no 29º Piquenício Nacional do MURPI

- ✓ Marcar ao longo do ano: em colaboração com o Grupo de Dança, Grupo de Poesia e Grupo de Cantares, duas tardes culturais;
- ✓ Organizar os tradicionais 3 passeios no autocarro da Câmara Municipal ou participado pela mesma. (Pedimos aos associados que deem sugestões para locais a visitar).

Manter todas as atividades:

Culturais: Grupo de Cantares, Grupo de Dança, Grupo de Teatro, Grupo de Poesia e continuação das Artes Decorativas se houver sócios que queiram dinamizar.

Saúde: Medida de Tensão Arterial, Sessões do 'Projeto Envelhecimento Ativo - Saúde e Bem-estar na ARPI, pela Unidade de Cuidados na Comunidade de Montemor-o-Novo (Centro de Saúde) e Sessões de psicologia (saúde mental) apoiadas pela União de Freguesias).

Educação Física: Ginástica de Manutenção, Ginástica Rítmica, Ginástica Fisiátrica (Apoiada pela União de Freguesias).

Jogos Populares: Malha, Bisca de Nove, Suéca, Dominó, Damas, Ludo, Copas, Chinquilha de Mesa.

- Participar durante o segundo semestre de 2026 num 'Encontro Nacional de Associações, Centros de Convívio, Centros de Dia, Universidades Seniores e Academias, que o MURPI prevê organizar;
- Colaborar com todas as instituições do concelho e reforçar o trabalho em parceria onde haja condição para tal;

Para toda esta atividade como sempre não chegam os membros da Direção por isso contamos com a preciosa ajuda de todos os sócios e ainda da nossa Câmara Municipal e das Freguesias do Concelho.

Desejamos a todos os nossos associados um feliz e próspero 2026. Obrigado a todos.

Montemor-o-Novo 28 de Novembro de 2026