



**ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS,
PENSIONISTAS E IDOSOS DO
CONCELHO DE FARO**

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 77

**Abril/2021
a
Dezembro/2021**

O Boletim divulgará as actividades da A.R.P.I., assim como tudo o que possa interessar à Pessoa Idosa, estando aberto a toda a colaboração.
Sede: Praceta São Tomé e Príncipe, Edif. António Justo-8000-190 Faro Tel.- 289 806142 E – mail: geral@arpi-faro.pt – Site: www.arpi-faro.pt

EDITORIAL

ARPI (FARO) COMEMOROU O 40º ANIVERSÁRIO

É hoje uma das mais admiradas IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) no nosso País e uma exemplar referência no âmbito da economia social. Nasceu humilde, mas decidida, nas acanhadas instalações no Largo das Mouras Velhas e após uma passagem pela ex. - Carreira de Tiro, criou estrutura própria e qualificada na Praceta de São Tomé e Príncipe, em Faro. A A.R.P.I. (Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Faro) comemorou no dia 25 de junho quarenta anos de dinâmica existência, dispondo de um universo de mais de três mil associados na vivência da mais afetiva solidariedade. Por via das contingências determinadas pela situação pandémica que atravessamos, as comemorações revestiram-se de um significado simbólico e longe do programa que havia sido planeado. Mas tudo foi vivido pelos corpos sociais e sócios agraciados com a «Medalha dos 25 anos» com dedicação e empenho. A sessão solene iniciou-se com a intervenção de André Infante (Presidente da Direção) que se referiu ao significado da efeméride, às dificuldades da hora presente, à continuada ação social desenvolvida (Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, aulas de inglês, de trabalhos manuais e de pintura, de ginástica e hidroginástica, jogos tradicionais, Grupo de Cantares e Rancho Folclórico da A.R.P.I., assistência jurídica, serviços de cabeleireira e bar, passeios e excursões, etc), alguma parcialmente suspensa sem que a obra em favor dos mais necessitados (Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário) tenha sido reduzida. Prestou depois a homenagem ao falecido, em pleno desempenho das funções, do Dr. Manuel Bento Serra, que juntamente com o saudoso António Justo, foram almas



de referência pelas suas dedicações à ARPI. Seguiu-se a projeção de um filme sobre as quatro décadas de vida associativa e de como o pequeno grupo inicial dos 4 fundadores se houveram para a modelar obra de hoje. Foi depois homenageada a memória do Dr. Manuel Bento Serra com entrega a sua filha Teresa Serra de uma artística placa, ato que teve lugar após a intervenção de João Leal, presidente da Assembleia Geral, que recordou o homem da cultura (de que foi delegado no Algarve da Secretaria de Estado da Cultura) e do bem fazer numa solidariedade vivente com os cargos desempenhados na instituição. Seguiu-se a imposição dos emblemas a quantos completaram um quarto de século como sócios e cuja dedicação foi enaltecida pelo Presidente

André Infante. O bolo alusivo e a taça de espumante concluíram a significativa data.

*João Manjua Leal
Presidente da Assembleia Geral da A.R.P.I.*

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; Alegria; Condolências; Exmo. Sr. Presidente; Poema; Provérbios; Anedotas; A Frase; Um Adeus ao Batista; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagramas; Receitas sem Fronteiras; Notícias da A.R.P.I.; Plano de Atividades.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

(conceicaoceu@gmail.com)



A ALIENAÇÃO (VENDA) DO QUINHÃO HEREDITÁRIO

Entende-se por sucessão o chamamento de uma ou mais pessoas à titularidade das relações jurídicas patrimoniais de uma pessoa falecida, vulgarmente conhecido por herança, com a divisão destes mesmos bens pelos seus herdeiros. Assim, a herança é composta por todos os bens pertencentes ao falecido, sendo da responsabilidade do cabeça do casal administrar os mesmos, enquanto não se procede à liquidação e partilha pelos herdeiros. (art.º 2079 e 2080 do Código Civil). Mas os **herdeiros podem não aceitar essa herança** e sendo assim, procedem ao chamado “repúdio da herança “, na qual manifestam a vontade de não aceitar serem herdeiros e conseqüentemente não aceitam a herança que lhes coube, que assim será depois dividida pelos outros co-herdeiros. Tratando-se de bens imóveis este repúdio da herança tem que ser feito por escritura pública (art.º 2062 e 2063 do Código Civil).

Por outro lado, sendo aceite a herança, deve-se proceder à partilha da mesma, que existindo acordo entre todos, a partilha é extrajudicial, celebrando-se para tanto uma escritura de partilhas. Não existindo acordo tem que se interpor uma Ação Judicial de Inventário.

Por norma estas questões de partilhas são demoradas, daí que uma das soluções para os herdeiros que não querem passar anos sem resolver a situação é decidirem-se pela “**alienação da herança ou do quinhão hereditário** “ou seja o herdeiro pode ceder gratuitamente ou vender o seu quinhão hereditário (a parte que tem direito na herança) a outro herdeiro, mas também pode vender a terceiros. Normalmente os herdeiros optam por esta solução quando há imóveis.

Na **alienação do quinhão hereditário a terceiros, não herdeiros**, os outros co-herdeiros gozam do direito de preferência, para tanto, quem pretende vender/alienar, por carta registada com aviso de receção deve comunicar aos outros co-herdeiros essa intenção, dando um prazo nunca inferior a dois meses para decidirem exercer ou não esse direito de preferência. (art.º 2130 Código Civil). A alienação do quinhão hereditário é realizada por meio de escritura pública, nos casos dos imóveis, e nos restantes casos pode ser por documento particular (contrato), conforme dispõe o art.º 2126 do C.C que refere “..... a alienação da herança ou do quinhão hereditário é feita por escritura pública, ou documento particular , se existirem bens cuja alienação deva ser feita por uma dessas formas”.

Chama-se ainda a atenção para que dependendo dos bens que integram a herança, poderá haver lugar ao pagamento de IMT, Imposto de Selo e apuramento de mais valias em sede de IRS.

Para concluir e numa altura tão difícil, como a que estamos a ultrapassar, relembro o provérbio tão verdadeiro de que “**não há bem que sempre dure, nem mal que nunca acabe....!!!** “ .

*Dra. Conceição Céu
Sócia n.º 4981*

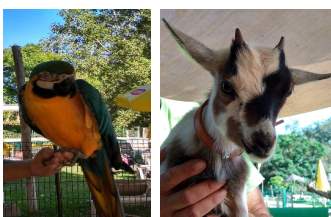
ALEGRIA

Hesitei no título, podem crer.



A excursão do nosso contentamento realizou-se finalmente. Era tal a euforia por estarmos de novo juntos que foi difícil fazer-me ouvir aquando da chamada.

Com partida às 09.30 e regresso às 18.30, visitámos, em Lagoa, Sand City, o maior parque do mundo de esculturas em areia em que participaram mais de 60 artistas com representações de figuras reais e imaginárias como o CR7, a Rainha de Inglaterra, ou o Príncipezinho.



Almoço no Algarve Shopping, de onde saímos para o Crazy World, Algoz; neste parque zoológico interativo vimos giboias, serpentes, jacarés, tartarugas gigantes, brincámos com cabrinhas, etc; foi um divertimento!



Já em 26 de Maio, fora realizado um passeio piloto a Quarteira com reportagem/entrevista feita pela TVI; e agora em Setembro, foi dada continuação com a excursão nº1. Em virtude da situação sanitária, houve que obedecer a regras, tais como uso de máscaras, desinfecção, autocarro incompleto na lotação para bem de todos.

Conforme Miguel Torga,

"... Temos calor no corpo entorpecido; Vamos! Depressa! A vida recomeça! Nada está perdido!"

*Dra. Maria José Nobre de Sousa, sócia n.º 718
Membro da Assembleia Geral*

Condolências

A Direção da A.R.P.I., enviou condolências à família do Sr. Leonel Castro, falecido em 4/abril/2021, membro do Conselho Fiscal da ARPI, durante vários mandatos, desempenhando o seu voluntariado com um louvável trabalho para esta instituição.

A Direção da A.R.P.I., enviou condolências à família do Sr. António dos Santos Batista, falecido em 20/abril/2021, que prestou serviços na ARPI, desempenhando a digníssima profissão de barbeiro durante vários anos.

A Direção da A.R.P.I., enviou condolências à família da Sra. Maria Armada Sousa Leal, utente S.A.D. da instituição, esposa do estimado Presidente da Assembleia Geral da A.R.P.I., Sr. Prof. Manjua Leal, falecida em 6-12-21.

C.F.

Exmo. Sr. Presidente da A.R.P.I.

Terminada que foi a primeira fase deste período de convalescença que me tirou a possibilidade de efetuar, sozinho, a locomoção para executar algumas das minhas necessidades básicas, apraz-me agradecer, comovido, a excelência e a prontidão do apoio que me foi prestado pela ARPI, diminuindo e ultrapassando, assim, as minhas incapacidades físicas. Na realidade foi um apoio que classifico de excelente, que ultrapassou as minhas expectativas, ajudando-me a superar as minhas dificuldades físicas e, até, psicológicas. Parabéns e obrigado!

De realçar o profissionalismo, humanismo, prontidão, pontualidade e eficiência patenteados pelas três colaboradoras, (Patrícia, Dina e Carla), que diariamente me vieram ajudar, a par de uma simpatia inexecedível. Para elas um apreço muito especial e um carinho de gratidão muito sentido.

Enfim, para todos quantos foram intervenientes e se interessaram neste processo, (direção e demais responsáveis por este serviço), vai o meu sincero agradecimento por mais este gesto humanitário que prestam aos sócios.

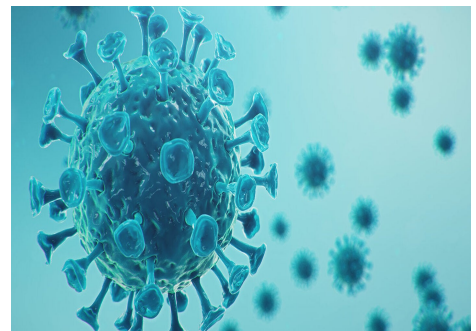
PARABÉNS A.R.P.I. , OBRIGADO A TODOS!

Sócio n.º 3272

Silvério Joaquim Ferro

POEMA

Hoje as nuvens negras tapam o Céu
 A chuva impiedosa cai sem cessar
 Assobia a ventania com tormento
 O “vírus” não para de matar
 A solidão destrói o sentimento
 Aos poucos se levanta o véu
 A esperança irá renascer
 E o amanhã será outro dia...
 Se DEUS quiser...



Silvério Joaquim Ferro

PROVÉRBIOS

A esperança do ganho diminui a canseira.

Antes que entres pensa na saída.

Deus tem mais para dar do que o diabo para tirar.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

A FRASE

Aqui ao Sul, onde o mar namora a terra
Onde o céu é mais azul e o sol é ouro,
Há um misto constante de primavera
E um ser divino guardando este tesouro

Ouve-se o mar aos gritos nos rochedos
Como um terror, rebelde, tresloucado,
Para não revelar seus segredos
Logo a seguir, recua, enamorado

Vai beijando as pedrinhas, uma a uma
Para voltar depressa ao areal
Salpica tudo, com flocos de espuma
Ocultando assim, marcas de um vendaval

As gaviotas cantam alto, desdenhando,
Porque o gigante não lhes mete medo,
Asas ao vento, pairam esvoaçando
Do mar de Sagres, sabem elas o segredo

Recantos sagrados, a silhueta do Infante,
Naus, caravelas, sinais de descobertas,
Os corvos negros guardam restos de um santo
Fazendo histórias nas horas incertas

E é tal a mística, atraindo tanta gente,
O sol, o vento, o céu, a voz do mar,
Que usa a frase constantemente
Quem vem a Sagres pensa sempre em voltar...

Joaquim Campina
Sócio n.º 614



ANEDOTAS

- Amor, vim agora do médico e receitou-me
15 dias de férias.

- Onde me vais levar?

- A outro médico.

____//____

Filho pergunta ao pai, como é ter um filho tão bonito?

- Pergunta ao teu avô, filho!

Recolha de F.D. (A.R.P.I.)

UM ADEUS AO BATISTA

Uma profunda mágoa e um elevado sentimento de saudade me inundaram quando naquela manhã de 20 de Abril soube, através do anúncio necrológico colocado no Mercado Municipal, do falecimento do meu amigo ANTÓNIO DOS SANTOS BAPTISTA. O «Baptista» como sempre, desde menino e moço o tratei. Correspondendo-me ele com «Leal», na continuidade de uma amizade de décadas iniciada por nossos saudosos pais e que sempre se houve. Conheci este lembrado amigo e dedicado dirigente, sócio sénior e devotado colaborador da ARPI, quando ele se iniciara na aprendizagem da profissão de barbeiro, que manteve enquanto lhe foi possível. Era na Barbearia do Joaquim Mendonça, na Rua Conselheiro Bivar (Rua do Chiado), por debaixo da então sede do Círculo Cultural do Algarve. O estabelecimento de «barba e cabelo» tinha em espaço contíguo e do mesmo proprietário, uma oficina de bicicletas. O pai Baptista era um veterano funcionário da Caixa Regional do Abono de Família a funcionar no prédio do «Grande Hotel», ali bem perto, onde anos mais tarde o saudoso sócio e diretor haveria de ingressar e se manteve até á aposentação. Sempre a ARPI, desde os remotos tempos da fundação, foi a sua outra casa, quer por associativismo como pela prestante função dos serviços de barbearia em que se houve com muito mister e qualidade.

Faleceu um grande amigo, um apreciado profissional e um empenhado dirigente a esta causa querida do apoio aos idosos. Que Deus lhe dê o eterno descanso, como lhe damos a nossa saudade e a nossa lembrança.

João Leal
Presidente da Assembleia Geral da A.R.P.I.

CARO LEITOR

Será benvindo tudo o que nos quiseres mandar: As tuas sugestões, as tuas receitas, as tuas poesias, as tuas anedotas (sem picantes). Obrigado pelos vossos contributos.

SABIA QUE... O pão é um dos alimentos mais antigos que acompanha a história da Humanidade. Conta-se que o homem começou a cozer pão pelo menos 6000 anos antes de Cristo, mas foram os egípcios o primeiro povo a usar fornos de barro para cozer pão. Especialistas do cultivo de trigo, os egípcios faziam negócio, vendendo-o aos gregos, que entretanto se tornaram também peritos no fabrico de pão. Os romanos, por sua vez, aprenderam com os gregos e gostaram tanto do ofício que no ano 100 a.c., haviam já 258 padeiros em Roma.

MEZINHAS CASEIRAS



Cabelo fraco

Para fortalecer e dar brilho ao cabelo, a receita da mezinha é uma pasta caseira feita com salsa fresca esmigalhada e água. Cobrir todo o cabelo com o preparado e deixar atuar durante cerca de meia hora. Lavar a cabeça com água tépida até retirar todos os vestígios.

*Recolha de Cristina Fernandes
Vice-Presidente da Direção A.R.P.I.*

CANTINHO DA SAÚDE

PEIXE FRESCO OU IMPRÓPRIO

Não existe nada melhor do que ter à mesa um peixe bem fresquinho e bem cozinhado, não é verdade? Além de delicioso, é um dos alimentos mais proteicos e saudáveis. Mas será que consegue distinguir entre um peixe fresco e um peixe impróprio para consumo? Ora veja:

- Peixe fresco: a pele deve ter uma cor viva, brilhante e com escamas firmes e aderentes. Os olhos devem manter-se brilhantes e a córnea transparente. O peixe deve ser firme e elástico, bem agarrado à espinha. Quanto ao aroma, deve ser leve e de algas marinhas.
- Peixe impróprio para consumo: a pele tem uma cor opaca e as escamas desprendem-se facilmente. Os olhos mantêm uma cor baça e as pupilas cinzentas. O peixe é mole, flácido e solta-se facilmente da espinha. No que diz respeito ao aroma, é forte, com um odor acre e amoníaco.

Recolha de F. D. (A.R.P.I.)

ANAGRAMAS

Descubra os nomes de dois continentes:

1. CONIAIA: _____

2. NATRÁTADI: _____

Solução: 1. ainaico
2. aditrátna

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

Procedimento:

Misture o leite condensado com o leite comum. Incorpore os ovos, com a ajuda de uma vara de arames e reserve. Unte com caramelo líquido quatro formas individuais de pudim. Distribua as passas e o miolo de pão pelo fundo das formas e preencha-as com o preparado anterior. Leve ao forno, em banho-maria, a 190 °C, durante 30 minutos. Retire depois de cozidos e deixe arrefecer. Desenforme sobre uma travessa funda de servir e finalize com algumas passas. Sirva os pudins frescos.

Ingredientes:

- ½ lata de leite condensado
- ½ lata (média) de leite
- 3 ovos
- Caramelo líquido para untar
- 1 c (sopa) de passas
- 50 g de miolo de pão em cubos pequenos
- Passa para decorar



*Recolha da
sócia n.º 0783*

- O No âmbito do processo de candidatura ao Apoio ao Associativismo do Município de Faro (Regulamento 166/2019) – Âmbito Social, que decorreu no período compreendido entre 18 de janeiro e 14 de março de 2021, e dando cumprimento ao definido no capítulo VIII “Formalização dos Apoios”, o valor a atribuir à A.R.P.I. foi de 13.770,10€ (treze mil, setecentos e setenta euros, e dez cêntimos), conforme deliberado na Reunião de Câmara (n.º 141/2021/CM) realizada a 5 de abril de 2021.
- O Projeto Espaço Saúde 360 Algarve que pretende promover a literacia em saúde em idosos algarvios em situação económica e social vulnerável e com baixa escolaridade, capacitando o cidadão e favorecendo o desenvolvimento de comportamentos promotores de saúde e prevenção da doença, através de uma abordagem integrada e personalizada e assente numa sólida rede de parcerias locais, das quais a ARPI, com início em 16 de abril/2021.
- A Assembleia Geral para aprovar o Relatório e contas do ano 2020 (seria em março/2021) e o Plano de atividades para 2021 e respetivo Orçamento Previsional (seria em novembro/2020), foi dia 26 de junho/2021 com o parecer do Conselho Fiscal. Estes dois pontos serão efetuados na mesma Assembleia devido a terem sido adiados devidamente autorizados pelas instruções manadas do governo devido à pandemia.
- Foi decidido, na reunião de Direção de 30-6-2021, adquirir uma ATM para facilitar o pagamento aos sócios, que teve início o uso a partir de julho, para se poder fazer cobrança de quotas no domicílio devido a prestar um serviço aos sócios de forma a não terem de se deslocar à Associação em tempo de pandemia.
- O Sr. Francisco Dias, desde julho 2021, cessou a assessoria prestada ao Presidente da Direção, por motivos de saúde. Em reunião de Direção o Presidente e a Vice-Presidente, evidenciaram que o Sr. Dias foi membro dos órgãos sociais durante vários mandatos consecutivos e que tiveram o prazer de trabalhar com ele, durante tantos anos, distinguindo-o de elevadas capacidades de inteligência e de trabalho, cúmplice a uma serena aptidão de ponderação, equilíbrio e bom senso, colocando em todas as tarefas realizadas um elevado rigor, o que o tornou um colaborador exemplar. Por tudo isto, propuseram-lhe um louvor pelo seu distinto voluntariado a esta Instituição. Foi aprovado por unanimidade.
- No dia 7 de setembro («Dia do Município de Faro») e em sessão solene realizada no Teatro das Figuras foi entregue à Sra. D. Maria Isabel Varela Serra, viúva do nosso sempre lembrado Presidente Dr. Manuel Bento Serra e a título póstumo a «Medalha de Ouro» que, a título póstumo lhe foi atribuída pela Autarquia. Merecida homenagem a quem foi uma das maiores dedicações da ARPI, que dedicadamente serviu quer como Presidente da Assembleia Geral, quer como Presidente da Direção, funções que desempenhava, uma vez mais quando faleceu. Aquando da significativa entrega da condecoração o Presidente da Mesa da Assembleia Geral, João Leal, cumprimentou em nome da nossa Associação a benquista senhora, dizendo-lhe da muita honra que para a ARPI representava tal gesto.
- Foi decidido em reunião de Direção de 21-9-21 a A.R.P.I. candidatar-se à PRR_MOBILIDADE VERDE SOCIAL_AQUISIÇÃO DE VEICULOS ELETRICOS_SAD para apoio de aquisição de viaturas 100% elétricas, especialmente dirigidos às entidades de economia social e solidária, que detêm acordo cooperação com o ISS.I.P., PARA A PRESTAÇÃO DO Serviço de Apoio Domiciliário. O apoio máximo elegível é de € 25.000 euros por veículo.
- No dia 23 de outubro/21 foi reaberto o bar da A.R.P.I., de acordo com desconfinamento COVID19. A exploração será da responsabilidade da A.R.P.I., com um novo Posto Informático SAGE para entrada de valores, ficando em rede com o computador da Receção.
- No mês de outubro/21 foram efetuadas 2 candidaturas à medida de Emprego Inserção + uma com início em outubro e a outra a 10 de novembro/21, com a duração de um período máximo de 12 meses. O IEFP contribui com a bolsa para fazer face à remuneração mensal dos candidatos.
- A A.R.P.I. candidatou-se ao Cheque Formação, participado pelo IEFP, que fará face ao pagamento das formações para os trabalhadores. As formações serão efetuadas através da Fundação António Silva Leal.

Actividade	Local	Data
EXCURSÕES E PASSEIOS	-----	-----
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM: - Medição de tensão arterial; Controlo de diabetes e colesterol	ARPI	Duas vezes por semana
MASSAGENS DE RELAXAMENTO	LOCAL A INFORMAR	Por marcação
AULAS DE TRABALHOS MANUAIS (lambres, pintura e cerâmica)	ARPI	Terças e Quintas de tarde
CONSULTAS DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO A TÍTULO GRATUITO	ARPI	Terças (tarde)
AULAS DE INGLÊS PARA INICIADOS E ADIANTADOS	ARPI	Quintas (manhã)
AULAS DE INFORMÁTICA COM ACESSO À INTERNET	ARPI	Segundas e Quartas
AULAS DE HIDROGINÁSTICA	PISCINAS MUNICIPAIS DE FARO	Quintas (manhã)
AULAS DE GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE	ARPI	Terças e Quintas
AULAS DE TAI CHI CHUAN	ARPI	Segundas e Quartas
SERVIÇOS DE CABELEIREIRA E CABELEIREIRO - Manicure, pedicure e calista	ARPI	Quartas e Sábados
BAILES NO SALÃO DE FESTAS	ARPI	Quartas, Sábados e Domingos
JOGOS - Cartas, damas, dominó, petanca e snooker	ARPI	Segunda a Domingo
RANCHO FOLCLÓRICO E GRUPO DE CANTARES /ARPI	ARPI	Quintas (manhã)

FICHA TÉCNICA:

- **Coordenação e Revisão de textos:** Cristina Fernandes, José Sousa e Dra. Maria José Sousa
- **Maquetagem, paginação e ilustração:** Cristina Fernandes
- **Transcrição de textos ao sistema informático:** Cristina Fernandes e Ana Paula Abrunhosa
- **Impressão:** União das Freguesias de Faro
- **Tiragem:** 200 exemplares
- **Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte:** www.arpf-faro.pt
- **Colaboraram neste número:** João Leal; Dra. Conceição Céu; Dra. Maria José; Silvério J. Ferro; Joaquim Campina; Francisco Dias; Sócia nº 0783 e Cristina Fernandes.



**UNIÃO DAS
FREGUESIAS
DE FARO**