



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

Boletim Informativo da A.R.P.I.

Boletim n.º 73

OUTUBRO/ DEZEMBRO

2019

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

Observando Atentamente

São 10h00 da manhã, e já alguém que arrastando os pés, amparado na sua bengala se dirige vagarosamente em determinada direção.

Momentos depois outra pessoa, e mais outra seguiam no mesmo caminho.

Mas algo me atraiu a atenção... era o ar feliz que todos levavam no rosto até que resolvi, seguir o mesmo caminho.

Entrei no mesmo lugar, e fiquei observando atentamente, ... foi fácil ler o motivo da sua felicidade, pois embora cada um tenha a sua forma de ver o Mundo, demonstravam respeito pela companhia e amizade que a todos une.

É claro que estou falando da instituição A.R.P.I., onde para além do bem estar de quem precisa através das Respostas Sociais – C.D/ C.C./ S.A.D., também nos oferece a sua parte cultural tal como Folclore, Grupo de Cantares, jogos de Arte Cultural, Bordados, Pintura em Tela e Tecidos, Inglês, Informática, Passeios Culturais, etc.

Tudo isto no respeito pela diferença comportamental e educacional, que a todos os seus sócios muito orgulha.



*Maria Gertrudes Pacheco
Sócia n.º 5192*

NESTA EDIÇÃO LEIA:

Editorial; Dicas Jurídicas; Reveillon 2019/2020; Grupo de Cantares Melodias de Sempre da A.R.P.I.; Provérbios; Anedotas; Assembleia Municipal de Faro...; ARPI Participou no Mercado Social de Natal; A Vida; Sabia que...; Mezinhas Caseiras; Cantinho da Saúde; Anagrama Geográfico; Receitas sem Fronteiras; Notícias da A.R.P.I.; Plano de Atividades para Fevereiro/ 2020.

DICAS JURÍDICAS

Conceição Céu – Advogada

(conceicaoceu@gmail.com)



MEDIDAS EXCECIONAIS DE PROTEÇÃO AOS ARRENDATÁRIOS E AOS SENHORIOS

Na sequência da declaração do estado de emergência, em vigor desde o dia 19/03/2020, têm vindo a ser tomadas diversas medidas excecionais para fazer face à atual situação, daí que no passado dia 06/04/2020 entrou em vigor a Lei nº 4-C/2020 que vem **estabelecer um regime excecional para as situações de mora no pagamento da renda, quer nos contratos de arrendamento urbanos**

habitacionais, quer nos não habitacionais. Assim **nos arrendamentos urbanos habitacionais os arrendatários** quando verificarem, uma quebra **superior a 20% dos rendimentos** do agregado familiar face aos rendimentos do mês anterior ou do período homólogo do ano anterior, ou ainda, que o valor da renda represente uma **taxa de esforço do seu agregado** familiar igual **ou superior a 35 %** e que essa quebra de rendimentos resulte da aplicação da lei do estado de emergência (ex. fecho do restaurante, loja, etc), poderão os inquilinos/arrendatários solicitar junto dos senhorios/locatários **o não pagamento da renda** mensal durante o período em que o estado de emergência vigore, desde que no **prazo de 5 dias antes do vencimento da renda a pagar o solicitem ao senhorio (artº 4º e 6º)**. Acresce que, esta “benesse” não afasta a obrigação dos arrendatários em pagar a renda mensal, só suspende temporariamente o pagamento, tendo o arrendatário a obrigação de reiniciar o pagamento da renda no mês a seguir ao fim do estado de emergência. Conjuntamente com esta renda mensal o arrendatário deverá também pagar em prestações um valor correspondente a um duodécimo das rendas em atraso. Caso o arrendatário num prazo de 12 meses, após o fim do estado de emergência não liquidar as rendas que tem em atraso, o senhorio/locatário poderá fazer cessar o contrato de arrendamento, pela falta do pagamento da renda.

Nos **arrendamentos não habitacionais (estabelecimentos comerciais)**, sempre que se verifique os requisitos anteriormente referidos, **poderão também os arrendatários solicitar uma suspensão do pagamento da renda.** De igual modo, um mês após o fim do estado de emergência terão que iniciar o pagamento desta renda em falta. Contudo poderão os arrendatários solicitar **logo que termine o estado de emergência a prorrogação deste pagamento da renda para os 12 meses posteriores**, sendo pago o correspondente a um duodécimo do valor da renda em falta, acrescido do valor da renda do mês correspondente. (artº 7º e 8º). A falta do pagamento da renda durante o estado de emergência e no primeiro mês subsequente, bem como nos 12 meses seguintes, desde que comunicado ao senhorio, não origina a cessação do contrato de arrendamento. Mas se no primeiro mês a seguir aos 12 meses, o arrendatário não pagar as rendas então o senhorio poderá resolver o contrato de arrendamento e a cessação do mesmo, pela falta do pagamento da renda.

Acresce que este diploma legal veio ainda criar **uma rede de apoio financeiro a quem não pode pagar a renda ou a quem dela depende**, para arrendatários e senhorios, com perda de rendimentos, que deverão solicitar junto do IHRU,IP (Instituto de Habitação e Reabilitação Urbana, I.P) um empréstimo, sem juros, desde que comprovem a perda de rendimentos nos termos anteriormente já referidos, desde que o rendimento que dispõem seja inferior ao valor dos IAS (€438,81). Este empréstimo começará a ser pago só em janeiro de 2021.

Os pedidos para aceder a este empréstimo já estão disponíveis, através do preenchimento de um requerimento no Portal da habitação (www.portaldahabitacao.pt).

Numa época tão difícil como a que estamos a ultrapassar, resta-me dizer “...a esperança é a última a morrer...” e desejar tudo de bom ...!!!

Dra. Conceição Céu
Sócia n.º 4981

REVEILLON 2019/2020 NA PATEIRA DE FERMENTELOS

A 30 de Dezembro de 2019, partimos nós, todos eufóricos, para mais uma passagem de ano, desta vez na Pateira de Fermentelos, inseridos na Excursão nº 39 da ARPI. Passámos por Fátima para um belíssimo almoço, e visitámos de seguida as magníficas Ruínas Romanas de Conímbriga e o Museu anexo, foi um momento cultural muito agradável. Seguimos depois para a Pousada da Pateira que nos acolheu durante duas noites, fomos recebidos com todo o amor e carinho pela simpática Joana (proprietária da unidade hoteleira), como se de uma família se tratasse, deu-nos as boas vindas e presenteou-nos com um beberete, seguindo-se depois o jantar com animação.

No dia seguinte logo pela manhã saímos para Sangalhos, para uma visita ao Aliança Underground Museum Caves Aliança, onde podemos apreciar a arte de vários continentes exposta ao longo das galerias, bem como uma colecção com centenas de obras de Bordalo Pinheiro, por fim a visita à loja dos vinhos e espumantes com uma prova desses néctares.

Regressámos ao Hotel para almoço, e após o mesmo seguimos para Ílhavo, para visitarmos a Capela de Nossa Senhora da Penha de França e de seguida o Museu da vista Alegre, onde podemos apreciar as peças de cerâmica ali expostas, uma colecção resultante de largos anos de laboração. Regressámos depois ao Hotel para nos prepararmos para a passagem para o novo Ano, foi vê-los: elas e eles trajados a rigor, as senhoras mostravam os seus lindos vestidos de noite, eles de fato e gravata (onde me inclui), outros de papillon, pareciam autênticos noivos, lá esperámos pelas doze badaladas, comendo e bebendo com um pezinho de dança à mistura, para ajudar a passar o tempo. Após a chegada do novo ano, foi dançar e pular até poder, à espera das duas da manhã para a ceia.

No dia de Ano Novo, levantámo-nos um pouco mais tarde do que o habitual, tomámos o pequeno-almoço, e seguimos para Águeda para uma visita à baixa citadina para apreciarmos as ruas enfeitadas com guardas chuvas, bem como um Pai Natal, o mais alto do mundo. Fomos ainda surpreendidos no local com um presente, um pastel de Águeda e um chá quente a cada um de nós, oferecido pela nossa guia, a Menina Joana, que nos acompanhou nessa visita e explicou tudo ao pormenor sobre Águeda. A ela o meu/nosso muito obrigado, pela simpatia e profissionalismo. Regressámos de novo ao Hotel para o almoço final e partimos para Faro após o mesmo.

Foi o terminar do Ano Velho e o começo do Ano Novo muito apelativo, pelo que me foi dado observar todo o grupo estava satisfeito. Uma vez mais a ARPI, contribuiu para o enriquecimento cultural e de lazer dos seus associados. Como responsável, fiquei feliz como o mesmo decorreu, quero aproveitar para deixar aqui, o meu agradecimento a todos pelo carinho e amizade que me dispensaram. O meu muito obrigado,



*Joaquim Ramalho
Membro do Conselho Fiscal
Sócia nº1547*

GRUPO DE CANTARES E MELODIAS DE SEMPRE DA ARPI

Caros companheiros, foi com imensa satisfação e alegria que o Grupo de Cantares e Melodias de Sempre da A.R.P.I., fez a sua apresentação a todos vós, na sede da nossa Associação, no passado dia 17 de Dezembro/2019, aproveitando a altura do jantar de convívio marcado para esta data. Trata-se de um grupo coeso, de pessoas que cantam em conjunto há alguns anos e no qual foram agora inseridos alguns elementos mais. Grupo cultural, de cantares, mas multifacetados, pois dele fazem parte, além de elementos do canto, declamadores de poesia e também um poeta, o qual tem no seu curriculum alguns prémios recebidos.

Este grupo é liderado pela professora D. Gertrudes Pacheco, pessoa competente na área e que já orienta o mesmo há dez anos.

Conta já o mesmo, com grande reportório de canções populares e outras, na quase totalidade, da autoria da professora.

Dada a experiência adquirida pelos elementos do mesmo, também isto fruto do trabalho da nossa professora, este dito grupo, conta já com algumas atuações em várias terras alentejanas, nomeadamente Almodôvar, Cuba/Alvito, Aljustrel entre outras.

Presenteou o Grupo de Cantares, com mais um espetáculo de canto, no dia 19 de Dezembro/2019, os companheiros do Centro de Dia da nossa Associação – A.R.P.I., deliciando os mesmos com canções de Natal e outras bem conhecidas, contribuindo desta forma, para aliviar a sua angústia e inculir-lhes alguma alegria, relacionado com o espírito Natalício.

Também no passado dia 20 de Dezembro/2019 teve mais uma atuação no Mercado Municipal de Faro, proporcionando a todos os presentes um belo espetáculo.

Na qualidade de membro integrante deste grupo, congratulo-me em saber que o grupo está integrado na nossa Associação ARPI, no sentido desta promover o mesmo, nomeadamente com marcações de atuações que esta penso de interesse para a coletividade, tais como saídas a diversos locais e quiçá com intercâmbio entre grupos de canto, similares ao nosso.

Este é o nosso, este é o Grupo de Cantares da A.R.P.I.. Contamos com o vosso apoio.

Termino endereçando à Direção desta Associação A.R.P.I. em particular, e a todos os sócios em geral, votos de um Feliz e Santo Natal e um 2020 repleto de boas surpresas...

Vitor Nunes
Sócio n.º.1952



PROVÉRBIOS

Quando acabam os favores começa a ingratidão.

Quanto mais ignorante mais arrogante.

Quem faz o que pode faz o que deve.

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

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE FARO APROVOU DOAÇÃO DE TERRENO À ARPI

A cedência do direito de superfície de um lote de terreno à ARPI, tendo em vista a construção de um lar de idosos e centro de dia foi aprovado em reunião da Assembleia Municipal de Faro. Situado na Lejana de Baixo, na Estrada da Senhora da Saúde, na zona de expansão urbana da capital algarvia, tem uma área de 2 473 m² e é destinado a um equipamento de utilização coletiva, foi-nos cedido pelo Município de Faro, no sentido de ser viável a possível concretização deste ensejo associativo. O valor deste terreno está calculado em 1 550 000 euros e a cedência aprovada tem uma duração de 30 anos. Mais um passo em frente na concretização de um propósito da ARPI.

ARPI PARTICIPOU NO MERCADO SOCIAL DE NATAL

Entre as 12 instituições privadas de solidariedade social (IPSS) que participaram no “Mercado Social de Natal” que, nos dias 19 e 20 de Dezembro, funcionou no Mercado Municipal de Faro, contava-se a Associação dos Reformados, Pensionistas e Idosos, com uma dupla valência. Foi a mesma de presenças nos locais destinados às restantes 11 associações e animação recreativa e cultural, nos dois dias, com a aplaudida intervenção do Rancho Folclórico e Etnográfico e do Grupo de Cantares “Melodias de Sempre”.

João Leal
Presidente da Assembleia Geral da A.R.P.I
Assessor de Imprensa
sócio n.º.1952

ANEDOTAS

Hoje em dia os aviões são cada vez mais sofisticados. De tal forma que uma hospedeira ficou grávida do piloto automático.

- Olhe, desculpe, vendem camisas de noite...
- Não, de noite estamos fechados.

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

A vida

I

Se o sol nunca perdesse o seu fervor
Nas horas que passamos sem sonhar
Se a noite não dormisse sem calor
E o tempo fosse apenas para amar.

II

Se o vento fosse mais que um clamor
E o mar nunca parasse ondular
Talvez a vida fosse de outra cor,
Mostrando mais matizes no luar.

III

A vida traçando uma passada
Deixando sempre em nós uma pegada
Oculta na penumbra que não vemos!...

IV

A vida segue sempre a sua estrada
Por vezes nem sequer damos por nada,
Mas somos sempre aquilo que vivemos!...



Joaquim Campina
Sócio n.º 614

CANTINHO DO LEITOR

CARO LEITOR

Será bem-vindo 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 Sol leva 250 milhões de anos para dar uma volta completa na Via Láctea.

MEZINHAS CASEIRAS

Programa para controlar diabetes (duração de 10 dias)

7:30: Comer melão ou mamão – 300 g.

10:00: 2 chávenas de sumo de talo de alface.

11:30: 3 comprimidos de levedura de cerveja.

12:00: Ao almoço, 75% de saladas cruas – tomate, alface, repolho, couve, salsa, cebola, cenoura, alho, acelga, pimentos vermelhos, azeite e sal – escolher 5 variedades destas. Os restantes 25% arroz integral, puré de batata, abóbora, lentilhas, soja, glutém, courgette, grão-de-bico, couve-flor. (Obs.: escolher 4 variedades destes alimentos, acrescentar sempre 50 g de tofu cru ou assado).

15:00: 1 chávena sumo de talo de alface.

17:00: 1 chávena de sumo de talo de alface.

19:30: Ao jantar, pode comer mamão, maçã, banana, aveia ou germe de trigo e mel, iogurte natural, com biscoitos integrais e ameixas secas.

*Recolha de José Silvério
Vice-Presidente da Direção*

CANTINHO DA SAÚDE

O QUE ESPERAR COM A IDADE

NORMAL

- Esquecer-se de uma palavra ou ter de fazer um esforço para encontrar a palavra que quer usar.
- Levar mais tempo a desempenhar algumas tarefas.
- Não encontrar a chave do carro.
- Colocar as chaves de casa ou o telemóvel no sítio errado de vez em quando.
- Ter mais dificuldade em concentrar-se numa conversa num ambiente ruidoso.
- Esquecer-se do jantar da noite anterior acontece, mas rapidamente vem à cabeça.
- Ser difícil optar entre um restaurante ou um prato, mas acaba por escolher.
- Levar algum tempo a atender o telefone.

PREOCUPANTE

- Trocar os nomes aos objetos, por exemplo, chamar “mesa” ao fogão.
- Apresentar dificuldade em cumprir uma série de instruções.
- Esquecer-se de como se conduz.
- Objetos do dia a dia, como as chaves, começam a aparecer em lugares estranhos como no frigorífico.
- Não conseguir seguir uma conversa.
- Se não conseguir recordar-se do que juntou ontem é um sinal a ter conta.
- Não conseguir mesmo decidir o que comer ou o que vestir.
- Não reconhecer o som do telefone a tocar.

ANAGRAMA GEOGRÁFICO

Reordene as letras de modo a obter o nome de um país asiático:

omaacmb

R.: _____

Solução: ajobmac

RECEITAS SEM FRONTEIRAS

Procedimento:

Para a massa, bata a manteiga com o açúcar, até deixar de sentir o granulado. Incorpore o ovo e a gema e envolva a farinha, ligando bem os ingredientes. Polvilhe com farinha uma superfície de trabalho e tenda metade da massa, com um rolo de cozinha. Com ela, forre uma tarteira, com 25 cm de diâmetro.

Coloque as framboesas dentro da tarteira e polvilhe com o açúcar. Tenda a restante massa, com um rolo de cozinha. Com ela, forre uma tarteira, com 25 cm de diâmetro.

Coloque as framboesas dentro da tarteira e polvilhe **com** o açúcar. Tenda a restante massa, corte-a em tiras e disponha-as sobre o recheio, entrelaçando-as. A pare as extremidades e, com a restante massa, molde uma trança. Coloque-a em volta da tarde. Pincele com o ovo batido e leve ao forno, a 190°, durante 30 minutos. Retire a tarte depois de cozida, deixe-a arrefecer bem e sirva.

Ingredientes:

- 1 ovo pincelar
- MASSA**
- 200g de manteiga
- 200g de açúcar
- 1 ovo e 1 gema
- 400 g de farinha
- RECHEIO**
- 400g de framboesas congeladas
- 120 g de açúcar

Tarte de Framboesa



*Recolha da
sócia nº 0783*

- Foi celebrado Contrato a Termo Certo, entre a A.R.P.I., e Maria Germana Rosário Cabrita, com a categoria de Cozinheira de 2ª., por um período de 6(seis) meses a terminar em 20 de Março de 2020.
- Comemorando o DIA DO IDOSO, realizou-se nas nossas instalações, em 01 de Outubro, um animado baile seguido de um almoço-convívio.
- No dia 8 de Novembro, o “Sítio das Artes” doou à ARPI vários materiais para as aulas de pintura dos sócios e para as atividades plásticas dos utentes do Centro de Dia.
- No dia 13 de Dezembro, realizou-se o JANTAR DE NATAL, nas nossas instalações, destinado aos funcionários da A.R.P.I.
- Também neste ano, no dia 17 de Dezembro, a Direção da A.R.P.I. promoveu um JANTAR DE NATAL, no nosso salão multiusos, onde se reuniram cerca de 150 associados. Houve baile com música ao vivo.
- A Câmara Municipal de Faro através da Divisão de Intervenção Social e Políticas do Departamento de Desenvolvimento Social e Educação, no âmbito da Rede Social de Faro (CLASF), desenvolveu nos dias 19 e 20 de dezembro, em Parceria com o Mercado Municipal de Faro o XXXV Mercadinho Social. A A.R.P.I. foi convidada, participando com o Rancho Folclórico e Etnográfico e o Grupo de Cantares. As alunas das aulas de pintura colaboraram com a apresentação dos seus trabalhos.
- A terminar o ano de 2019 e seguindo a tradição, realizou-se na sede da A.R.P.I. a Festa de Passagem de Ano, havendo muita animação musical. Tratou-se de um convívio que decorreu com enorme alegria, não faltando o habitual brinde com espumante a festejar a entrada do novo ano de 2020.
- A Direção da A.R.P.I., porque se aproxima a data de entrega da declaração de rendimento em sede de IRS respeitante a 2019 – que decorre de 01 de Abril a 30 de Junho/2020, vem mais uma vez solicitar aos seus associados, seus familiares e amigos, que inscrevam na sua declaração de 2019, assinalando no modelo 3 o NIF 501649042, permitindo assim, sem quaisquer encargos, que 0,5% do imposto liquidado continue a ser atribuído pelo Estado à A.R.P.I.. Esta é uma forma de “AJUDAR A ARPI SEM CUSTOS PARA SI”. “Bem hajam”.



Festa de Natal dos Funcionários



Actividade	Local	Data
Dia de S. Valentim - Baile c/ música ao vivo	ARPI	14-Fevereiro-2020
Bailes de Carnaval/ Entrudo - Animação/ Baile com musica ao vivo - Desfile de Máscaras/ váris surpresas - Enterro do Entrudo	ARPI	22, 23, 24,25 e 26 Fevereiro-2020
EXCURSÕES E PASSEIOS	LAGOA – ÚNICA ADEGA COOPERATIVA DO ALGARVE/ ALBUFEIRA	14-02-2020
	LISBOA – INATEL OEIRAS – NOITE DE FADOS EM LISBOA – BAIRRO ALTO -CASCAIS	20 a 21-02-2020
	VILA VIÇOSA – PAÇO DUCAL	27-02-2020
SERVIÇO DE ACÇÃO SOCIAL: - Centro de Convívio, Centro de Dia e a Apoio Domiciliário	ARPI	Dias Úteis/Sábados
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 (lavors, 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	Segundas e Sextas
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: Francisco Dias e José Sousa
- Conselho Redactorial: Dr. Bento Serra
- Maquetagem, paginação e ilustração: Cristina Fernandes
- Transcrição de textos ao sistema informático: Cristina Fernandes e outros
- Impressão: União de Freguesias de Faro
- Periodicidade: Trimestral
- Tiragem: 150 exemplares
- Distribuição Gratuita na secretaria da A.R.P.I. ou consulte: www.arpi-faro.pt
- Colaboraram neste número: M.^a Gestrudes Pacheco; Dra. Conceição Céu ; Joaquim Ramalho; Vitor Nunes; João Leal; Joaquim Campina; Cristina Fernandes; José Silvério; Sócia n.º 0783 e Francisco Dias.



**UNIÃO DAS
FREGUESIAS
DE FARO**