



ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E PROPAGANDA DE ÁZERE
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

RUA DO OUTEIRINHO, N.º 78

3420-011 ÁZERE – TÁBUA

C. N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976

Plano de Actividades Socioculturais 2019



- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)
- Centro de Dia (CD)



“O mundo está nas mãos daqueles que têm a coragem de sonhar e de correr o risco de viver seus sonhos.”

Paulo Coelho



1. Introdução

O Plano Anual de Actividades socioculturais tem, como objectivos, a ocupação do Cliente e o envolvimento nas actividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os Idosos são inúteis e inactivos.

Na planificação das actividades deve haver o envolvimento do Utente e significativos, para que este possa sentir prazer e motivação na realização e entusiasmo pela participação nas mesmas.

Estas devem ser heterogéneas, tendo em conta que a população Idosa é heterogénea e que cada Idoso tem as suas características pessoais, capacidades, dificuldades, gostos e a sua história de vida.

As actividades visam a ocupação do Utente, proporcionando uma vida mais activa e criativa, assim como melhorar as relações e comunicação com os outros, desenvolvendo a sua autonomia pessoal.

A avaliação do plano é efectuada no final do ano, através dos registos de actividades e de participações diárias.

O Plano de Actividades para 2019 pretende envolver os Idosos nas diversas acções durante um ano e direccionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para um convívio diversificado em idades e experiências.





2. Caracterização da IPSS

A ACUREDEPA é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Ázere, União das Freguesias de Ázere e Covelo, concelho de Tábua, distrito de Coimbra.

O seu âmbito de intervenção é a 3ª Idade e a sua área de abrangência é de âmbito nacional.

As respostas actuais são de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e de Centro de Dia.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) com capacidade para 79 Idosos e Centro de Dia para 10 Clientes.





3. Estratégias/Objectivos de Intervenção

Estratégias de comunicação e divulgação

- ❖ Os meios de divulgação utilizados relativos a Festas serão convites, cartazes e informação nos jornais locais;
- ❖ Os convites estarão na recepção da ACUREDEPA e nos salões de convívio e destinam-se às famílias dos Utentes, amigos e sócios da IPSS;
- ❖ Os cartazes serão afixados na recepção da Instituição;
- ❖ A calendarização mensal de actividades será afixada na recepção da IPSS.

Indicadores de avaliação do projecto

- ❖ A avaliação do projecto é efectuada através de dados recolhidos ao longo das actividades: mapa das presenças, relatório mensal.

Objectivos

- ❖ Optimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos Idosos;
- ❖ Trabalhar/potenciar as dimensões:
 - Física,
 - Biológica,
 - Psíquica,
 - Intelectual,
 - Espiritual,
 - Emocional,
 - Cultural,
 - Social, de cada um;
- ❖ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de activação e estimulação dos Idosos;
- ❖ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ❖ Promover actividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos Idosos, de forma a criar estratégias de reforço da auto-estima;
- ❖ Privilegiar a interacção dos Idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afectivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ❖ Aproximar as famílias da Instituição através da realização de actividades em parceria;
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Proporcionar aos Idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Estimular um trabalho interactivo com idosos e crianças.

Recursos

- ❖ Humanos
 - Idosos;
 - Técnica de animação sociocultural;
 - Técnica de serviço social;
 - Auxiliar de fisioterapia;



- Direcção;
- Ajudante de acção directa/empregadas auxiliares;
- Familiares;
- Motoristas;
- Outros funcionários da Instituição (sempre que for necessário);
- Meios externos à Instituição (sempre que for necessário).

❖ Materiais

- Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura, materiais de moldagem, colas, tecidos, entre outros);
- Materiais recicláveis;
- Material audiovisual;
- Livros, revistas, jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das actividades.

❖ Físicos

- Polivalente;
- Auditório;
- Refeitório;
- Espaços exteriores.

Metas

- ❖ Que 70% dos Idosos participem activamente nas diversas actividades de animação sociocultural.

Calendarização

- ❖ De Janeiro de 2019 a Dezembro de 2019.



4. Actividades Socioculturais para 2019

Com o aumento da esperança média de vida, temos assistido a uma crescente procura de Lares por parte dos Idosos, mas também das suas famílias. Para dar resposta a tais factos, a animação sociocultural pode contribuir para o cuidado da qualidade de vida, sendo um estímulo permanente para a Pessoa Idosa. A animação destinada a Idosos deve ter como objectivo ajudar o Idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade de manutenção das actividades físicas e mentais.

O Plano de Actividades para 2019, dirigido aos nossos Clientes, tem como modelo principal de intervenção estimular, envolver, valorizar as capacidades, as competências, os saberes e cultura dos nossos seniores, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

O Plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as actividades às limitações dos Utentes, fomentando a participação dos Idosos com pessoas externas à Instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

Considera actividades planificadas quer a nível interno, quer a nível institucional, que permite um convívio mais alargado tendo como objectivo promover o envelhecimento activo e solidariedade entre gerações.

As parcerias contemplam as seguintes Instituições:

- ❖ Casa do Povo de Meda de Mouros;
- ❖ Centro de Saúde de Tábua;
- ❖ Câmara Municipal de Tábua.





5. Animação Sociocultural

Diferentes Facetas da Animação

A animação sociocultural é, segundo a UNESCO, um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.

5.1 – Animação física ou motora

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- ❖ Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- ❖ Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- ❖ Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- ❖ Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- ❖ Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.



5.2 – Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

5.3 – Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.





5.4 – Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

5.5 – Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.



5.6 – Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas ao cinema, teatros, as festas, ver televisão, entre outras.



5.7 – Animação comunitária

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.



6. Planificação Anual de Actividades Socioculturais

6.1 – Actividades Semanais

Mês de Janeiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos de tabuleiro	Ginástica / música ambiente	Histórias contadas pelos nossos idosos	Ditado, cópia, assinatura	Trabalhos manuais

Mês de Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Exercícios rítmicos	Ginástica / música de relaxamento	Missa / jogo do loto	Malhas / rendas	Preparação dos fatos de Carnaval

Mês de Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais para datas comemorativas	Ginástica / músicas tradicionais	Quadro da Primavera	Manicure e pedicure	Atelier da culinária

Mês de Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Colorir desenhos	Ginástica / correio	Atelier da jardinagem	Jogo do vai-vem	Visualização de um filme

Mês de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos individuais / grupo, com bolas	Ginástica / fado	Recorte e colagem	Passeio pedestre pela aldeia	Exercícios com lenços e garrafas

Mês de Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Quadro do Verão	Ginástica / música dos Santos Populares	Atelier da pintura com materiais reciclados	Sessão de anedotas e adivinhas	Preparação para os santos Populares



Mês de Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Passeio pedestre	Ginástica / música	Jogo de cartas	Jogos tradicionais	Manicure e pedicure

Mês de Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Conhecimentos com a Internet	Ginástica / música tradicional	Colorir desenhos	Visualização de um filme	Dia de dançar

Mês de Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos de memória	Ginástica / música ambiente	Mensagem aos familiares	Cópia, ditado e assinatura	Construção de jogos

Mês de Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos de motricidade fina	Ginástica / música de relaxamento	Jogo das bolas com arcos	Dia de passear	Decorar os salões para o Halloween

Mês de Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Puzzles	Ginástica / música clássica	Jogo do lençol	Trabalhos manuais natalícios	Decoração Natalícia

Mês de Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Preparativos para festa de Natal	Ginástica / músicas de Natal	Preparativos para festa de Natal	Preparativos para festa de Natal	Preparativos para festa de Natal



6.2 – Actividades Extra

- ❖ Aula de educação física todas as terças-feiras das 15:30h às 16:30h (*Movimento Sénior*).
- ❖ Aula de natação 2 vezes por mês (*Onda Sénior*)
 - Obs.: Estas duas actividades em parceria com a Câmara Municipal de Tábua.
- ❖ SIOSlife – Sistema interativo direccionado à população sénior (jogos de estimulação cognitiva e motora, música, filmes, vídeo, chamada, arte...)

Mês de Janeiro

7 de Janeiro – Dia de Reis – comemoração do dia dos Reis com cantigas tradicionais

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de bolos reis 40€)



11 de Janeiro – Dia Internacional do Obrigado – elaboração de um quadro com frases ditas pelos nossos idosos

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de cartolinas 3€)

18 de Janeiro – Dia internacional do riso – construção de moldes e registo fotográfico

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de material 10€)

29 de Janeiro – Dia Mundial do Puzzle – construção de puzzles

Mês de Fevereiro

14 de Fevereiro – Dia dos namorados – dia de música romântica e decoração do espaço



22 de Fevereiro – Dia do Pensamento – “o que pensam os nossos idosos”

Mês de Março

5 de Março – Carnaval – desfile na Instituição



8 de Março – Dia internacional da mulher – Jantar convívio da mulher (familiares, colaboradoras e amigos)

(Previsão de custos para a atividade – jantar 200€)

19 de Março – Dia do Pai – lanche convívio com os filhos na Instituição

(Previsão de custos para a atividade – lanche 40€)

21 de Março – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – elaboração de uma árvore com várias poesias escritas

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de material 10€)

Mês de Abril

1 de Abril – Dia das Mentiras – Pequenas partidas aos nossos idosos

8 de Abril – Dia Mundial da Atividade Física / Dia Mundial da Saúde – ginástica rítmica

13 de Abril – Dia do beijo – confecção de gomas de gelatina

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de ingredientes 15€)



19 de Abril – Dia Mundial da Bicicleta – Dia de pedalar

21 de Abril – Páscoa – Distribuição de amêndoas (clientes e colaboradores)

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de amêndoas 100€)



25 de Abril – Decoração dos salões com cravos vermelhos

29 de Abril – Dia Mundial da Dança – Baile na Instituição

Mês de Maio

1 de Maio – Dia do trabalhador – visualização de um filme sobre profissões antigas

6 de Maio – Dia da mãe – Lanche partilhado na IPSS com família, acompanhado de uma actividade musical

(Previsão de custos para a atividade – 60€)

15 de Maio – Dia Internacional da Família – actividade surpresa proporcionada pelos familiares

(Previsão de custos para a atividade – 50€)



30 de Maio – Dia da Espiga – celebração do dia da espiga no salão de festas
(Previsão de custos para a atividade – almoço / lanche 50€)

Mês de Junho

10 de Junho – Dia de Portugal – Visita á cidade de Viseu

(Previsão de custos para a atividade – 50€)

13 de Junho – Stº António – almoço convívio na IPSS

(Previsão de custos para a atividade – 100€)

18 de Junho – Dia do piquenique – piquenique no jardim Sarah Beirão, em Tábua

(Previsão de custos para a atividade – combustível 10€)

24 de Junho – São João – Comemoração dos Santos Populares



29 de Junho – São Pedro – Comemoração dos Santos Populares

Mês de Julho

8 de Julho – Dia mundial do chocolate – passeio ao Mosteiro do Lorvão

(Previsão de custos para a atividade – chocolates 50€)



26 de Julho – Dia mundial dos Avós – Passeio ao rio S. Pedro D'Alva



Mês de Agosto

21 de Agosto – Festa de aniversário da instituição – almoço convívio com Colaboradores, Órgãos Sociais, Clientes, familiares e Sócios

(Previsão de custos para a atividade – almoço 300€)

Mês de Setembro

11 de Setembro – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – visita ao quartel dos Bombeiros de Santa Comba dão

(Previsão de custos para a atividade – combustível 20€)

30 de Setembro – Dia Mundial do coração – Coração Humano

Mês de Outubro

1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso – Semana Social Promovida pela Câmara Municipal de Tábua

(Previsão de custos para a atividade – 30€)

4 de Outubro – Dia Mundial do animal / Dia Mundial do Sorriso – visita ao parque ecológico de Gouveia

(Previsão de custos para a atividade – combustível 20€, entrada 20€)

16 de Outubro – Dia Mundial do Pão – fabrico de broa em forno antigo

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de ingredientes 20€, combustível 5€)

28 de Outubro – Dia mundial da alimentação / dia Internacional da Animação – Brincar com os alimentos

(Previsão de custos para a atividade – aquisição de alimentos 15€)

31 de Outubro – Dia das Bruxas – decoração do espaço



Mês de Novembro

5 de Novembro – Dia do Cinema – ida ao centro cultural de Tábua ver um filme;

(Previsão de custos para a atividade – combustível 10€, bilhetes 20€)

11 de Novembro – Dia de São Martinho – magusto nas instalações da Acuredepa com jogos tradicionais



(Previsão de custos para a atividade – castanhas 60€)

19 de Novembro – Dia Internacional do Homem – almoço convívio entre homens

(Previsão de custos para a atividade – almoço 60€)

Mês de Dezembro

15 de Dezembro – Festa de Natal nas instalações da Acuredepa.

(Previsão de custos para a atividade – festa 200€)





6.3 – Atelier de Estimulação Cognitiva em Grupo e em Pequeno Grupo

O atelier de estimulação cognitiva terá a participação da ajudante de fisioterapia.

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, e, a reabilitação das funções executivas.

Esta atividade será desenvolvida através dos ateliers de memória que compreendem:

- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogo das diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo da memória;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Jogos de destreza manual;
- ❖ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ❖ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ❖ Terapia de orientação para a realidade;
- ❖ Atividades de reminiscência;
- ❖ Comemoração das estações do ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

Material: Papel, caneta, livros de atividades, puzzle, damas, entre outros.

Recursos Humanos: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), Idosos.

Destinatários: Todos os utentes de Centro de Dia e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Dias/Duração: 2 Vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

Resultados Esperados: Partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

6.4 – Atelier de Culinária

O objetivo deste atelier é o de partilhar conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina.

Esta atividade será desenvolvida através de:

- ❖ Criação de um livro de receitas (uma vez por mês é feito o levantamento de uma receita);
- ❖ Execução de compotas e doces;
- ❖ Confeção de bolinhos secos, biscoitos e bolos;
- ❖ Confeção de sumos e batidos naturais.



Material: forno, fogão, material de cozinha, pegas, toalhas, aventais, toucas e luvas, diversos alimentos.



Destinatários: Todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 2 vezes por mês, com duração de cerca de 30 minutos em cada sessão.

Resultados Esperados: partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

6.5 – Atelier de Dança



A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida.

Esta atividade será desenvolvida através da organização de festas, de bailes e tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, onde os utentes se possam exprimir livremente.

Material: CD's de música popular, leitor de CD, aparelhagem de som e microfones.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, artistas externos à Instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: dias de festas de aniversário, festas populares, com a duração de 30 minutos.

Resultados Esperados: manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

6.6 – Atelier de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por:

- ❖ Pintura;
- ❖ Costura;
- ❖ Trabalhos em feltro;
- ❖ Modelismo;
- ❖ Colagens;
- ❖ Trabalhos manuais;
- ❖ Modelagem (utilizando materiais como barro, fimo e pasta de modelar).

Material: lã, algodão, tecido, agulha, papel, canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, barro, fimo, pasta de modelar, missangas, objetos em madeira, materiais recicláveis.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia.



Dias/Duração: 3 vezes por semana durante 30 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações do utentes).

Resultados Esperados: aumento da autonomia e do grau de satisfação, mostra e/ou venda de trabalhos, partilha de conhecimentos.

6.7 – Atelier de Expressão e Comunicação Oral e Corporal

Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados, estimulando a escrita e a leitura, a memória e a concentração através de:

- ❖ Pequenos ditados;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Leitura de notícias e livros;
- ❖ Contadores de histórias, poemas, histórias contadas, notícias comentadas);
- ❖ Realização de um jornal de parede mensal relativo às notícias relacionadas com as atividades realizadas na instituição.
- ❖ Encenação de pequenos contos e histórias vocacionadas para diferentes grupos.

Material: papel, material de escrita, quadro, livros de leitura, adereços e guarda-roupa sempre que necessário.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, meios externos à instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 2 vezes por semana, durante 60 minutos em grupo. Diariamente exercícios e acompanhamento individualizado.

Resultados Esperados: espera-se uma melhoria do grau de satisfação, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas.

6.8 – Actividade de Cinema

A decorrer na sala de atividades da IPSS.

Esta atividade tem por objetivo reviver momentos do cinema português mais antigo.



6.9 – Atividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

- ❖ Dia Mundial da Saúde
- ❖ Dia Mundial do Enfermeiro
- ❖ Dia Mundial do Livro
- ❖ Dia Mundial da Dança
- ❖ Dia Mundial do Ambiente
- ❖ Comemoração dos Santos Populares
- ❖ Dia dos Avós
- ❖ Ceia de Natal



- ❖ Festa de Natal
- ❖ Dia Mundial do Utente
- ❖ Comemoração do dia da Família
- ❖ Comemoração do dia da Mãe e do dia do Pai

6.10 – Actividades Desportivas e Jogos de Animação

As aulas de ginástica são ministradas pelo professor de educação física no âmbito da parceria entre a Câmara Municipal de Tábua, centro de saúde e das IPSS's do concelho no âmbito de geromotricidade designado por "Movimento Sénior".



As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida.

Esta atividade tem como objetivo específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais, desportivos e caminhadas.

Material: bolas, cordas, garrafas de plástico, bolas específicas para o jogo do boccia, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, tapete e bicicleta, entre outros.

Recursos Humanos: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos, meios externos à instituição.

Destinatários: todos os utentes da ERPI e Centro de Dia que queiram participar.

Dias/Duração: 1 vez por semana, durante 90 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações os utentes).



7. Planificação Anual de Actividades de Reabilitação Física

O objectivo do trabalho de uma Ajudante técnica de fisioterapia é promover a autonomia física de cada cliente, através de tratamentos de reabilitação física, pois movimentando, melhoram a amplitude articular de todos os movimentos, fortalecer a parte muscular, melhoram a marcha e equilíbrio. É importante sentirem-se capazes de realizar as tarefas diárias por si próprios, pois não se sentem tão dependentes dos outros e a sua auto-estima e bem-estar geral melhoram bastante.

“ A diferença entre o possível e impossível está na vontade humana.”





Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Feriado- ano novo	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 7 a 11	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 14 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 21 a 25	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 28 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Fevereiro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 4 a 8	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 11 a 15	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 25 a 28	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 4 a 8	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	ENTRUDO	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 11 a 15	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 25 a 29	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 8 a 12	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 15 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	FERIADO – SEXTA – FEIRA SANTA
De 22 a 26	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	FERIADO-DIA DA LIBERDADE	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 29 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			FERIADO-DIA DO TRABALHADOR	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 6 a 10	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 13 a 17	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 20 a 24	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 27 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 11 a 14	FERIADO- DIA DE PORTUGAL	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 17 a 21	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	FERIADO- CORPO DE DEUS	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 24 a 28	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 5	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 8 a 12	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 15 a 19	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 22 a 26	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 29 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 5 a 9	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 12 a 16	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	FERIADO- ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 19 a 23	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 26 a 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 9 a 13	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 16 a 20	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 23 a 27	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
Dia 30	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 7 a 11	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 14 a 18	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 21 a 25	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 28 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					FERIADO-DIA DE TODOS OS SANTOS
De 4 a 8	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 11 a 15	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 18 a 22	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 25 a 29	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2019

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 9 a 13	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 16 a 20	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 23 a 27	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	NATAL	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem
De 30 a 31	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem	Mobilizações dos membros Fortalecimento Muscular Treino de marcha e Equilíbrio Massagem			



8. Reflexão Final

O envelhecimento demográfico veio revelar a necessidade de repensar o modo como as sociedades contemporâneas se organizam.

Percebendo a importância de mudar de modelo social para o envelhecimento, a Organização Mundial de Saúde lançou as bases de um novo programa paradigma: o envelhecimento ativo.

Esta nova forma de olhar para o envelhecimento assenta em três pilares: Saúde, Participação e Segurança.

FRASES REFLEXIVAS

“Qualquer idiota consegue ser jovem, é preciso muito talento para envelhecer.”

Millôr Fernandes

“Se o tempo envelhecer seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.”

Augusto Cury

ACUREDEPA, Ázere 7 de Novembro de 2018

A Animadora

A Aj. Téc. Fisioterapia

A Directora Técnica

A Direcção

Sara Antunes

Carla Costa

