



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

Plano de Atividades de Desenvolvimento Social e Pessoal Ano 2025



“O Sonho comanda a vida”

Elaborado a: 31-10-2024



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredpa.pt

Reflexão

A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.



- Charlie Chaplin



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

Índice

Introdução	4
I. Caraterização Geográfica	5
II. Caraterização Organizacional.....	6
III. Plano de Ação	7
IV. Recursos Humanos.....	7
V. Objectivos de Intervenção / Estratégias	9
1. Intelectuais e Cognitivas	9
2. Lúdicas e Sociais.....	9
3. Promoção da Saúde	9
4. Intelectuais/Formativas	10
VI. Planificação das Atividades Diárias	13
VII. Planificação das Atividades Comemorativas	19
VIII. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física da ACUREDEPA para 2025. 22	
IX. Planificação de Atividades de Reabilitação	24
X. Planificação De Atividades De Reabilitação Física De Janeiro a Dezembro de 2025.....	26
Conclusão.....	27



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa de Ázere.....	4
--------------------------------------	----------



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

Introdução

O Plano de Atividades Sócio Culturais para 2025 encontra-se uma vez mais, a ser apresentado à consideração da Direção desta Instituição, ao Conselho fiscal, como também à Assembleia-Geral, conforme estipulam os Estatutos desta Instituição. Importa, com efeito, torná-lo público perante todos os associados e comunidade em geral, fazer com que constitua, após aprovação, um documento de trabalho que se pretende dotado de uma função orientadora para todos os responsáveis, chefias, técnicos e trabalhadores desta Instituição.

O Plano Anual de Atividades socioculturais da “Acuredepa” tem como objetivo, a ocupação do Cliente e o envolvimento nas atividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os Idosos são inúteis e inativos. Na planificação das atividades deve haver o envolvimento do cliente, para que este possa sentir motivação na realização e entusiasmo pela participação nas atividades. 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 atividades visam a ocupação do cliente, proporcionando uma vida mais ativa e criativa, assim como melhorar as relações e comunicação com os outros, desenvolvendo a sua autonomia pessoal. A avaliação do plano é efetuada no final do ano, através dos registos de atividades e de participações diárias. O Plano de atividades para 2025 pretende envolver os Idosos nas diversas ações durante um ano e direcionadas 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.

As atividades escolhidas procuram promover no idoso a sua auto-estima e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de motricidade, entre outras. Iremos ter presente as atividades que decorreram ao longo do ano anterior, e que revelaram grande adesão dos utentes. E procuraremos promover outras que proporcionem maior bem-estar e uma maior qualidade de vida e felicidade ao idoso.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

I. Caraterização Geográfica

Ázere encontra-se situado na margem esquerda do Rio Mondego, pertencente ao concelho de Tábua estando este a seis quilómetros do mesmo. Apresenta uma área de 11,95 km. Atualmente Ázere detêm uma população de 826 habitantes, apresentando uma densidade populacional de 25.47 km.

No ano de 2013, a freguesia de Covelo foi anexada a Ázere derivado de uma reforma administrativa, assim sendo, passou a ser conhecida como União de Freguesias de Ázere e Covelo.

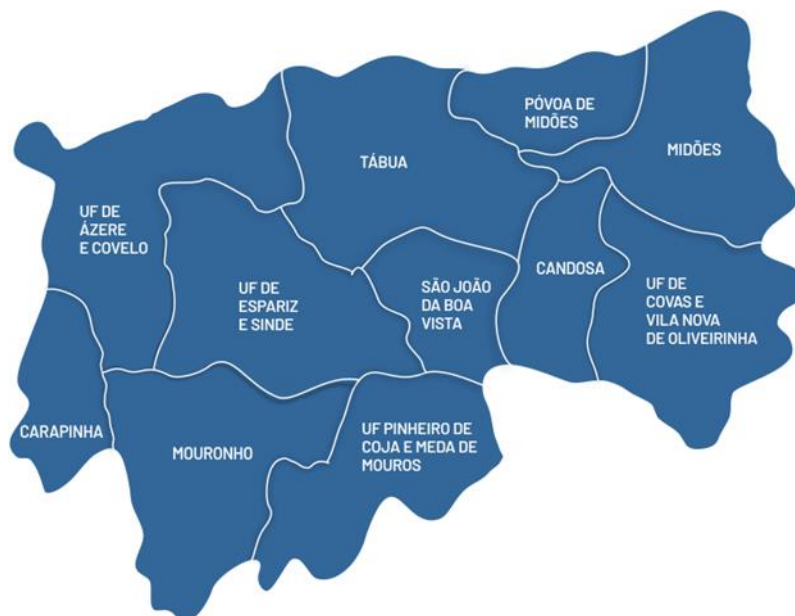


Figura 1 - Mapa de Ázere



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

II. Caraterização Organizacional

A Acuredepa (Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) com sede em Ázere, pertencente ao concelho de Tábua, situado no distrito de Coimbra, tendo a mesma sido fundada a 20 de agosto de 1992. Tem como principal objetivo intervir junto da população idosa. Actualmente, esta instituição apresenta como respostas sociais: o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de dia (C.D) e Estrutura Residencial para Idosos (ERPI).

Esta instituição, tem como intuito:

- A melhoria contínua da organização interna;
- Um aumento da qualidade dos serviços prestados e disponibilizados aos seus/suas utentes;
- Proporcionar aos seus/suas colaboradores/as, as competências essenciais, para garantir um melhor serviço;
- Uma maior atenção as necessidades e expectativas dos/as utentes assegurando a satisfação das mesmas;
- Garantir um maior prestação na qualidade dos serviços junto das famílias e dos/as utentes, permitido assim aumentar o grau de confiança para a Acuredepa.

A Acuredepa tem capacidade para acolher 79 utentes sendo que dessas vagas 10 são vagas reservadas (acordadas entre a instituição e a segurança social), 16 são vagas privadas e as restantes são vagas protocoladas com o apoio da segurança social.

Esta Instituição apresenta três respostas sociais são elas a ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) o CD (Centro de dia) e SAD (Serviço de Apoio Domiciliário). A ERPI tem capacidade para acolher 79 idosos, tendo actualmente a sua capacidade máxima ocupada. O C.D actualmente presta apoio a 3 idosos, sendo que a sua capacidade máxima é de 10 utentes e o Serviço de Apoio Domiciliário apoia 7 idosos e tem acordo de cooperação para 25 idosos.





Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

III. Plano de Ação

O plano de ação elaborado sustenta-se nas respostas sociais que a organização desenvolve. Na ACUREDEPA o foco principal traduz-se na área sénior, assim sendo, as dimensões das respostas são vocacionadas e direcionadas para a terceira idade, onde de momento se evidencia a única atividade operacional da organização. Dentro da área sénior é desdobrada em três respostas sociais, sendo estas, ERPI, C.D e SAD, caracterizando-se por uma resposta singular, dispondo de serviços personalizados e adaptados a cada utente.

IV. Recursos Humanos

O ano de 2024 mantém o seu foco na valorização dos Recursos Humanos, mantendo e potenciando a união de esforços, o espírito de equipa, conscientes da importância da mesma, iremos continuar a desenvolver mecanismos e ferramentas de trabalho aos colaboradores, de forma a melhorar e valorizar cada vez mais as suas competências pessoais e profissionais. Pretendemos primar pela inovação, pelo prestígio do bom funcionamento da instituição. A equipa da Acuredepa, está qualificada para prestar todos os cuidados essenciais aos nossos idosos, respeitando sempre as necessidades e a individualidade de cada um. A equipa é composta na área social por duas Assistentes Sociais das quais uma é diretora Técnica, afetas às respostas sociais que a IPSS desenvolve.

No que diz respeito à componente da saúde a equipa é composta por 4 enfermeiras, que se encontram a tempo total, mais uma coordenadora de enfermagem e uma enfermeira prestadora de serviços. A IPSS dispõe do serviço de um médico prestador de serviços, que se desloca à Acuredepa, duas vezes por semana para prestar o apoio clínico primordial nesta faixa etária.

Dispomos também de uma ajudante de fisioterapia a tempo total e um fisioterapeuta prestador de serviços. Pretende-se com este apoio valorizar e trabalhar a componente da reabilitação física de forma profissional, ajudando a melhorar as capacidades físicas da nossa população alvo.

A IPSS tem no seu quadro de recursos humanos duas animadoras socioculturais, que têm como papel principal a animação destinada a idosos com o objetivo de ajudar o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais. A animação ligada às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia, e



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

capacidade de movimento. Visto que eles dispõem de muito tempo livre é necessário criar ocupações que dêem resposta aos seus interesses pessoais e motivacionais.

Ao nível dos restantes colaboradores, a instituição está organizada por setores de atividade da seguinte forma:

Serviços administrativos- Chefe de escritório e duas administrativas.

Cozinha- Três cozinheiras e duas ajudantes de cozinha.

Refeitório- Uma encarregada pelo refeitório e um ajudante de ação direta.

Lavandaria- Uma ajudante de ação direta e uma auxiliar de serviços gerais.

Motorista- Dois motoristas.

Equipa afeta às limpezas espaços físicos- Quatro auxiliares de serviços gerais.

Equipa cuidado ao idoso- são constituídas por 16 ajudantes de ação direta (Horário diurno), mais 5 ajudantes de ação direta (Horário Noturno das 00: 00 H às 08:24 H). Cinco auxiliares de serviços gerais, mais três auxiliares de serviços gerais, integrados em estágios profissionais.

Uma das apostas da Acuredepa é que todos estes colaboradores melhorem as suas competências profissionais, sensibilizando para a importância de um bom desempenho, no contexto profissional e experiência na área da geriatria.

Pretende-se estabelecer uma boa comunicação entre todos os elementos da equipa, para assim prestar um serviço de qualidade transbordando boas práticas e bons níveis de compreensão para com os nossos utentes.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

V. Objectivos de Intervenção / Estratégias

As atividades que deveram ser desenvolvidas são as seguintes:

1. Intelectuais e Cognitivas;
2. Lúdicas e Sociais;
3. Promoção da Saúde;
4. Intelectuais/ Formativas.

1. Intelectuais e Cognitivas

Com as atividades intelectuais e cognitivas pretende-se evitar o isolamento, desenvolvendo o seu sentido crítico para que possam exprimir as suas preferências e as razões para as suas acções, promovendo assim o desenvolvimento e o enriquecimento de/a:

- ❖ Qualidades Grupais;
- ❖ Coesão e partilha;
- ❖ Trabalho em equipa;
- ❖ Confiança;
- ❖ Sensibilidade;
- ❖ Relações Interpessoais;
- ❖ Iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades têm como intuito ampliar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória, da acuidade e velocidade perceptiva e a reabilitação de funções executivas.

2. Lúdicas e Sociais

Através da promoção de actividades lúdicas e sociais, pretende-se fomentar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas do idoso e em simultâneo promover a interacção com os outros, fortalecendo o convívio e os laços sociais entre todos que fazem parte diretamente ou indiretamente desta instituição.

3. Promoção da Saúde

Através do desenvolvimento das diversas iniciativas, pretendemos, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

nível da mobilidade/autonomia, bem como dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras.

4. Intelectuais/Formativas

A melhoria permanente dos nossos serviços, é uma prioridade, pelo que consideramos muito importante a formação dos colaboradores aos mais variados níveis.

Temos como objetivos:

- Optimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos Idosos;
- Proporcionar uma 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 mais saudável e integrado;
- Promover actividades diversificadas em tempo e espaço, mobilizando a participação dos Idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- 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.
- 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.

Trabalhar e potenciar as seguintes dimensões:

- ✓ Física,
- ✓ Biológica,
- ✓ Psíquica,
- ✓ Intelectual,
- ✓ Espiritual,
- ✓ Emocional,
- ✓ Cultural,
- ✓ Social.

Estratégias de comunicação e divulgação:



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredpa.pt

- Os meios de divulgação serão o facebook e a página web 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 semanal e relatório mensal.

Metas

Que 80% dos Idosos participem activamente nas diversas actividades de animação sociocultural.

Calendarização

De Janeiro de 2025 a Dezembro de 2025.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

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. Contribui para melhorar a sua qualidade de vida, sendo um estímulo permanente da pessoa idosa.

Assim os programas de Animação Sociocultural devem ser adequados a cada tipo de grupo com que se trabalha, estabelecendo objetivos gerais e específicos que podem contribuir para uma acentuada melhoria do seu dia-a-dia, onde podem ser desenvolvidos diversos tipos de atividades.

Assim sendo damos a conhecer as atividades planeadas para o ano de 2025.





Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
 INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
 «ACUREDEPA»
 Rua Outeirinho, N.º 78
 3420-011 Ázere – Tábua
 C.N.º 502 854 260
 Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
 Site: www.acuredepa.pt

VI. Planificação das Atividades Diárias

JANEIRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Jogos de tabuleiro	Trabalhos manuais alusivos às datas comemorativas	Atelier de costura	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Recordar é viver, partilha de vivências
T A R D E	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Trabalhos manuais alusivos às datas comemorativas	Atelier de costura	Exercícios de concentração	Jogos lógicos

FEVEREIRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Decoração temática alusiva às datas comemorativas	Atelier da estética	Exercícios de escrita e treino de leitura	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Música ambiente
T A R D E	Cantigas tradicionais	Atelier da estética	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Jogos de mesa	Jogos de concentração / memória



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

MARÇO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Dança rítmica	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Atelier da culinária	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Decoração temática alusiva às datas festivas
T A R D E	Exercícios de estimulação sensorial, tátil e olfativa	Sessão de anedotas, adivinhas e provérbios	Jogos de grupo	Exercícios de concentração	Jogos de orientação temporal, espacial e pessoal

ABRIL

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Música acompanhada com instrumentos musicais	Atelier da jardinagem	Jogos de tabuleiro	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Exercícios de escrita e leitura
T A R D E	Exercícios de relaxamento	Atelier da jardinagem	Jogos de concentração e memória	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Música ambiente



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

MAIO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Jogos de mimica	Atelier da estética	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Caminhada matinal
T A R D E	Atelier da Pintura	Jogos de movimento ao ritmo de música	Atelier da estética	Cantigas tradicionais	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)

JUNHO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Atelier de trabalhos manuais	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Caminhada matinal
T A R D E	Música acompanhada com instrumentos	Exercícios de movimento ao ritmo de música	Atelier de trabalhos manuais	Jogo de destreza física individual	Decoração temática alusiva às datas comemorativas



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

JULHO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Jogos de grupo	Atelier da estética	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Caminhada matinal
T A R D E	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Exercícios de relaxamento	Atelier da estética	Jogos lógicos	Dança rítmica

AGOSTO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atelier de pintura	Recordar é viver (partilha de vivências)	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Caminhada matinal
T A R D E	Jogo da mimica	Atelier de pintura	Exercícios de relaxamento	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Jogos de mesa



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
 INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
 «ACUREDEPA»
 Rua Outeirinho, N.º 78
 3420-011 Ázere – Tábua
 C.N.º 502 854 260
 Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
 Site: www.acuredepa.pt

SETEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Caminhada matinal	Atelier da estética	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Caminhada matinal
T A R D E	Atelier da jardinagem	Atelier da estética	Jogos de tabuleiro	Exercícios de escrita e treino de leitura	Música ambiente

OUTUBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atelier da culinária	Exercícios de estimulação sensorial, tátil e olfativa	Atelier de trabalhos manuais	Ginástica acompanhada por professor/a do movimento sénior	Música acompanhada com instrumentos
T A R D E	Jogos de grupo	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Atelier de trabalhos manuais	Jogos lógicos	Jogo da mímica



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
 INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
 «ACUREDEPA»
 Rua Outeirinho, N.º 78
 3420-011 Ázere – Tábua
 C.N.º 502 854 260
 Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
 Site: www.acuredepa.pt

NOVEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atelier da pintura	Exercícios de movimento ao ritmo da música	Atelier da estética	Ginástica acompanha da por professor/a do movimento sénior	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
T A R D E	Atelier da pintura	Jogos de destreza física individual	Atelier da estética	Jogos de tabuleiro	Exercícios de concentração

DEZEMBRO

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
M A N H Ã	Atelier dos trabalhos manuais	Jogos de orientação temporal / espacial e pessoal	Música ambiente alusiva à época festiva	Ginástica acompanha da por professor/a do movimento sénior	Decoração temática alusiva às datas festivas
T A R D E	Atelier dos trabalhos manuais	Exercícios de estimulação sensorial, tátil e olfativa	Jogos de concentração e memória	SiosLife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)	Cantigas tradicionais



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

VII. Planificação das Atividades Comemorativas

Janeiro

- 6 – Dia de Reis – Cantar os reis;
- 11 – Dia Internacional do Obrigado – Elaboração de uma lembrança aos colaboradores;
- 17 – Dia Internacional do Riso – Visualização de vídeos de comédia;
- 29 – Dia Mundial do Puzzle – Construir puzzles.

Fevereiro

- 14 – Dia dos Namorados / Dia do Amor – Almoço á luz de velas;
- 21 – Dia do Pensamento – O que pensam os idosos sobre a terceira idade.

Março

- 3 – Carnaval – Desfile e baile de Carnaval;
- 7 – Dia Internacional da Mulher – Elaboração de um busto com fotografias das mulheres da Instituição.
- 19 – Dia do Pai – Mensagem para os filhos;
- 21 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore / Primavera – Atelier da jardinagem.

Abril

- 7 – Dia Mundial da Saúde – Palestra sobre cuidados a ter com a saúde;
- 13 – Dia do Beijo – Surpreender alguém com um beijo;
- 19 – Páscoa – Oferta de amêndoas e bombons;
- 26 – Dia da Liberdade – Histórias vividas e partilhadas pelos nossos idosos;
- 29 – Dia Mundial da Dança – Ver espetáculo de dança.

Maio



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredpa.pt

2 – Dia do Trabalhador – visita a uma fábrica;

5 – Dia da Mãe – Mensagem para os filhos;

13 – Dia Nossa Senhora de Fátima – Assistir á missa através da televisão e rezar o terço;

15 – Dia Internacional da Família – Sessão fotográfica com familiares e utentes;

29 – Dia da Espiga – Apanhar a espiga, convívio entre instituições do concelho de Tábua, com a colaboração da Câmara Municipal.

Junho

9 – Dia de Portugal – Visita á Sé Velha de Coimbra;

13 – Stº António – Almoço convívio com sardinha assada;

18 – Dia do Piquenique – Piquenique à beira rio em S. Pedro D´Alva;

20 – Verão – Decoração temática;

24 – S. João



Marchas Populares intergeracionais.

30 – S. Pedro

Julho

7 – Dia do Chocolate – Atelier da culinária;

21 - Dia Internacional da amizade – Amigo secreto;

25 – Dia Mundial dos Avós – Lanche partilhado.

Agosto

19– Dia Mundial da fotografia – Atelier da fotografia.

Setembro

11 – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – Ação de sensibilização pela equipa de bombeiros;

19 – Outono – Decoração temática;



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredpa.pt

25 – Dia Mundial do Sonho – Passeio pelas ruas de Águeda;

29 – Dia Mundial do Coração – Caminhada saudável.

Outubro

1 – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música – Atividade promovida pela Camara Municipal de Tábua;

16 – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação – Confeção de bolas em forno de lenha;

28 – Dia Internacional da Animação – Realização de um teatro;

31 – Halloween – Doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradoras.

Novembro

5 – Dia Mundial do Cinema – Visualização de um filme, promovido pela Câmara Municipal de Tábua, no Centro Cultural;

11 – Dia de S. Martinho – Magusto.

19 – Dia Internacional do Homem – Lanche convívio com sabores tradicionais;

21 – Dia de dar uma volta – Passeio de charrete.

Dezembro

4 – Dia da Bolacha – Degustação de bolachas;

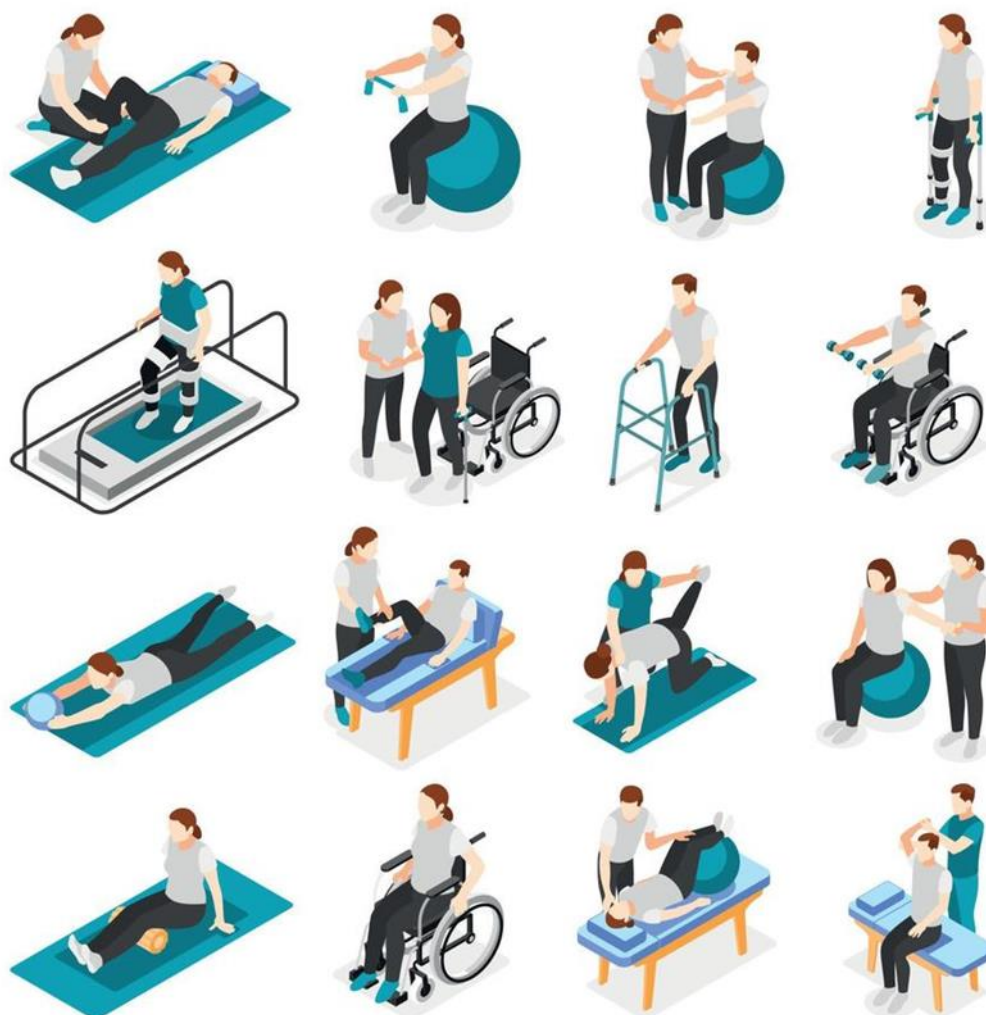
13 – Festa de Natal da Instituição – Convívio entre utentes, familiares, colaboradores e órgãos sociais. Várias atividades e lanche partilhado;

22 – Inverno – Decoração.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

VIII. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física da ACUREDEPA para 2025





Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

FISIOTERAPIA SIGNIFICA ✨
QUALIDADE DE VIDA, POIS, COM O
CORPO SAUDÁVEL, AS POSSIBILIDADES
DE REALIZAR AQUILO QUE QUEREMOS
AUMENTAM. A VIDA É MOVIMENTO.

ISOFASES

*O primeiro movimento, não é o mais difícil e sim o
mais importante!*

*Fazer fisioterapia é transformar incapacidades, em
possibilidades.*

Ajudante Técnica de Fisioterapia

Carla Costa



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

IX. Planificação de Atividades de Reabilitação

Mês de Janeiro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Fevereiro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Março

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Abril

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Maio

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Junho

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

Mês de Julho

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Agosto

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Setembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Outubro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Novembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.

Mês de Dezembro

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Tratamentos de Cinesioterapia e Outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de Cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.	Tratamentos de cinesioterapia e outros.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
«ACUREDEPA»
Rua Outeirinho, N.º 78
3420-011 Ázere – Tábua
C.N.º 502 854 260
Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503
Site: www.acuredepa.pt

X. Planificação De Atividades De Reabilitação Física De Janeiro a Dezembro de 2025

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Mobilizações dos membros, Fortalecimento muscular, massagem e treino de marcha e de Equilíbrio, calor húmido, I. Vermelhos. Crioterapia e outros.	Mobilizações dos membros, Fortalecimento muscular, massagem e treino de marcha e de Equilíbrio, calor húmido, I. Vermelhos. Crioterapia e outros.	Mobilizações dos membros, Fortalecimento muscular, massagem e treino de marcha e de Equilíbrio, calor húmido, I. Vermelhos. Crioterapia e outros.	Mobilizações dos membros, Fortalecimento muscular, massagem e treino de marcha e de Equilíbrio, calor húmido, I. Vermelhos. Crioterapia e outros.	Mobilizações dos membros, Fortalecimento muscular, massagem e treino de marcha e de Equilíbrio, calor húmido, I. Vermelhos. Crioterapia e outros.

Nota: Esta planificação pode sofrer alterações por motivos alheios ao meu desempenho profissional.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«ACUREDEPA»

Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt

Conclusão

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica da Acuredepa. A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos clientes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área de intervenção sociocultural. Assim, a Equipa Técnica pretende com este Plano, descreve e melhora as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho desenvolvido em atividades da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados. A Equipa Técnica da Acuredepa espera que 2025 seja ainda mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos clientes, as famílias e comunidade envolvente.