



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 2026



✨ ✨ Sorrisos e Conquistas ✨ ✨



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

Prefácio

“A Sabedoria dos Anos Vividos”

Um Lar de Idosos é um percurso marcado por experiências, memórias e desafios que refletem toda uma trajetória de vida. Para muitos, esse período pode representar uma transição significativa, onde as rotinas diárias ganham um novo ritmo, muitas vezes influenciado por limitações físicas, saúde ou mudanças na estrutura familiar.

Viver num Lar de Idosos oferece, por um lado, a oportunidade de conviver com pessoas da mesma faixa etária, criando vínculos e uma sensação de comunidade. É um espaço onde o cuidado profissional garante o bem-estar físico, mas também onde é fundamental promover o afeto, a atenção emocional e o respeito às histórias de cada um. Afinal, cada idoso/a carrega uma bagagem única de experiências, conquistas e aprendizagens, que merecem ser valorizadas.

Por outro lado, essa fase da vida pode envolver sentimentos, como a perda de autonomia, isolamento ou saudade do convívio familiar. É importante refletir sobre a importância de proporcionar momentos de dignidade, inclusão e participação ativa, para que os/as idosos/as possam sentir-se valorizados e parte integrante da sociedade.

Portanto, a vida dos/as idosos/as num lar deve ir além dos cuidados básicos, ela deve promover uma qualidade de vida plena, reconhecendo as suas individualidades, incentivando as suas habilidades e mantendo viva a esperança de que, mesmo na terceira idade, há espaço para alegria, convivência e realização pessoal.

Respeitar e valorizar os/as idosos/as é uma responsabilidade coletiva que refletem os nossos valores de solidariedade, respeito e humanidade.



Os idosos são como
livros cheios de
conhecimento,
carregando em cada
capítulo histórias
repletas de experiência
e sabedoria.



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

Missão Visão e Valores

Todas as atividades apresentadas vão ao encontro da Missão, Visão e Valores da Instituição, bem como da avaliação resultante das atividades dos anos anteriores.

Missão

- 1) Promover a igualdade de oportunidades;
- 2) Promover uma melhor qualidade de vida;
- 3) Desenvolver o trabalho em rede com as várias instituições parceiras;
- 4) Contribuir para a ocupação dos tempos livres dos/as idosos/as.

Visão

- 1) Seriedade, transparência e ética profissional;
- 2) Defender o nome e imagem da instituição;
- 3) Fomentar e contribuir para uma boa prática da qualidade dos serviços prestados;
- 4) Valorização dos/as colaboradores/as, utentes e famílias;
- 5) Respeitar os compromissos assumidos.

Valores

- 1) Desenvolver o apoio social á comunidade;
- 2) Promover a qualidade de vida dos/as utentes e famílias;
- 3) Ser uma referência a nível local e nacional, no âmbito dos serviços prestados.



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.....	6
I. O papel de um Lar de Idosos/ERPI na vida dos/as seus/suas clientes.....	7
II. A Visão dos colaboradores num Lar de Idosos/ERPI	8
III. Caracterização Institucional.....	9
IV. Recursos Humanos de um Lar de Idosos/ERPI	12
V. Plano de Ação para Idosos em Estrutura Residencial para Idosos	15
VI. A Importância da Animação no seio da População Sénior	17
VII. Plano de Atividades Diário e Datas Comemorativas.....	18
VIII. Planificação Anual de Atividades de Reabilitação Física da Acuredepa para 2026.....	33
Conclusão	47



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.....	5
--------------------------------------	---



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 de Desenvolvimento Social e Pessoal/Plano de Atividades Sócio Culturais para 2026 encontra-se mais uma vez, a ser apresentado á consideração da Direção desta Instituição, ao Conselho fiscal, como também á Assembleia Geral, conforme estipulam os estatutos desta instituição. Importa, com efeito, torna-lo público perante todos os associados e comunidade em geral, fazer com que constituía, após aprovação, um documento de trabalho que se pretende dotado de uma função orientadora para todos os responsáveis, chefias, técnicos e trabalhadores desta instituição.

A promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos/as idosos/as institucionalizados constitui um aspeto fundamental na gestão de Lares de Idosos (ERPI), refletindo o compromisso com uma assistência humanizada, digna e centrada nas necessidades e interesses desta população. Com o envelhecimento populacional crescente, torna-se imprescindível desenvolver e implementar planos de atividades que não apenas atendam às dificuldades físicas, cognitivas e emocionais dos/as clientes, mas também promovam a sua autonomia, socialização e autoestima.

Este plano de atividades foi elaborado com o objetivo de proporcionar uma rotina diversificada, segura e estimulante, que favoreça a manutenção e o desenvolvimento de atividades, promova a integração social e contribua para uma melhor qualidade de vida dos/as idosos/as institucionalizados. As ações propostas tem em consideração as particularidades de cada cliente, respeitando as suas preferências, limitações e potencialidades, bem como os recursos disponíveis na instituição.

Ao promover atividades lúdicas, físicas, cognitivas e culturais, o nosso foco passa por estimular o bem-estar integral dos/as idosos/as, reconhecendo a importância de um ambiente que valorize a experiência de vida, incentive a participação ativa e favoreça o sentimento de pertença. Assim, este plano pretende ser uma ferramenta de apoio para os profissionais de saúde, serviço social, animação e restantes colaboradores, tendo por base os princípios de dignidade, respeito e promoção da autonomia dos/as idosos/as.



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. O papel de um Lar de Idosos/ERPI na vida dos/as seus/suas clientes

A importância de um Lar de Idosos/ERPI na vida dos/as seus/suas clientes é profunda e multifacetada, contribuindo significativamente para o bem-estar físico, emocional e social dos/as idosos/as.

Aqui estão alguns pontos-chave que evidenciam essa relevância:

- 1) Apoio e Cuidados Personalizados:** Os Lares de Idosos/ERPI oferecem cuidados especializados e atenção individualizada às necessidades de cada cliente, garantindo uma melhor qualidade de vida e segurança.
- 2) Companhia e Combate à Solidão:** Ao proporcionar um ambiente comunitário, os lares ajudam a reduzir os sentimentos de isolamento e solidão, promovendo amizades e conexões sociais importantes na terceira idade.
- 3) Segurança e Saúde:** Um Lar de Idosos garante um acesso constante aos cuidados médicos, assistência em tarefas diárias e monitorização de condições de saúde, o que contribui para uma maior estabilidade e bem-estar.
- 4) Atividades e Estímulos:** Muitos lares oferecem programas de lazer, cultura, exercícios físicos e atividades cognitivas, estimulando a mente e o corpo, e promovendo uma vida mais ativa e feliz.
- 5) Tranquilidade para Famílias:** Para as famílias, um Lar de Idosos representa uma garantia de que os seus entes queridos estão num ambiente seguro, com suporte adequado, permitindo-lhes tranquilidade e foco em outros aspetos da vida.
- 6) Valorização da Dignidade:** Estes espaços promovem o respeito, a dignidade e o bem-estar dos/as idosos/as, valorizando a sua história, experiências e individualidade.

Em síntese, um Lar de Idosos/ERPI desempenha um papel fundamental na garantia de uma vida mais confortável, digna e socialmente integrada para os/as seus/suas clientes, contribuindo para uma velhice mais plena e feliz.



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. A Visão dos colaboradores num Lar de Idosos/ERPI

Os trabalhadores que trabalham em Lares de Idosos, desempenham um papel fundamental na qualidade de vida dos/as clientes. Para eles, este ambiente é mais do que um local de trabalho, é um espaço onde a empatia, a dedicação e o compromisso unem-se para proporcionar conforto, segurança e dignidade aos idosos.

A visão dos trabalhadores geralmente é marcada pelo sentimento de responsabilidade e de missão. Eles vêem os/as clientes não apenas como pacientes ou números, mas como pessoas com histórias, experiências e necessidades específicas. Essa percepção estimula uma abordagem humanizada, onde o cuidado vai para além do aspeto físico, envolvendo também uma parte emocional e social.

Além disso, muitos trabalhadores valorizam o impacto positivo que podem ter na vida dos/as idosos/as, ajudando-os a manter a sua autonomia e a preservar a sua autoestima. Contudo, também enfrentam vários desafios como a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos ou o desgaste emocional decorrente do contato constante com o sofrimento e a vulnerabilidade dos/as clientes.

No geral, a visão dos trabalhadores num lar de idosos é de esperança e compromisso. Eles vêem neste trabalho uma oportunidade de fazer a diferença, promovendo um envelhecimento digno e cheio de respeito. Apesar das dificuldades, muitos mantêm uma atitude positiva e uma forte motivação para continuar a oferecer os melhores cuidados possíveis.



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. Caraterização Institucional

Identificação e Localização

A Acuredepa – Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, com sede na Rua do Outeirinho, n.º 78, 3420-011 Ázere, no concelho de Tábua, distrito de Coimbra. Foi fundada no dia 20 de agosto de 1992.

Âmbito e Finalidades

A Acuredepa define como missão a prestação de serviços e a realização de iniciativas para promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, através de Respostas Sociais como Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Centro de Dia (C.D). O âmbito de intervenção principal incide sobre a terceira idade.

Respostas sociais e Estrutura Institucional

- ✓ A resposta de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), tem capacidade para 25 idosos, com acordo de cooperação com a segurança social;
- ✓ A resposta de “Lar de Idosos” (ERPI) – intitulada “**Residencial/Lar Nossa Senhora de Fátima**” entrou em funcionamento em Agosto de 2007 e atualmente com capacidade para 79 idosos, totalmente ocupada. Tem acordo de cooperação com a Segurança Social para 63 idosos;
- ✓ A resposta de Centro de Dia (C.D), com capacidade para 10 idosos, tendo celebrado acordo de cooperação com a segurança social para 4 idosos.

Caracterização Geográfica e Demográfica da freguesia sede

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.



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

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

Trata-se de uma zona tradicionalmente rural, o que implica que a instituição atue num contexto de dispersão geográfica, menor densidade populacional e desafios próprios no acesso e permanência de clientes.

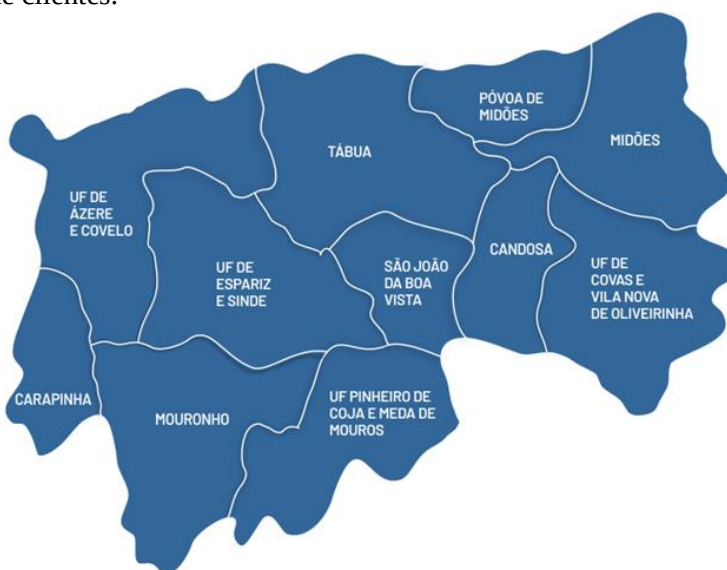


Figura 1 - Mapa de Ázere

Desafios e Contexto Estratégico

A Acuredepa identifica que, face ao aumento da esperança de vida e ao crescimento de necessidades associadas à velhice, verificou-se uma procura crescente pelas respostas da ERPI, o que levou esta direção a candidatar-se ao PRR, para a construção de uma nova Estrutura Residencial para Idosos, de forma a poder dar respostas às solicitações diárias que chegam à nossa instituição.

Princípios e Valores

Conforme consta nos documentos institucionais, a Acuredepa assume um conjunto de valores orientadores da sua atuação:

- Melhoria contínua dos serviços prestados aos utentes e famílias;



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

- Respeito pela dignidade dos/as idosos/as, pela sua participação e integração social;
- Garantia de proximidade, personalização e humanização no serviço;
- Transparência e responsabilidade organizacional.

Importância para a Comunidade Local

A Acuredepa desempenha um papel relevante no concelho de Tábua e especialmente na freguesia de Ázere e Covelo, ao oferecer respostas sociais importantes numa região com características rurais e envelhecimento populacional. A instituição contribui não só para o bem-estar dos/as idosos/as, mas igualmente para a empregabilidade local.

Perspetivas Futuras

Nos seus planos, a instituição prevê alargar ainda mais as suas respostas sociais, bem como desenvolver projetos complementares, por exemplo uma nova ERPI, nova lavandaria, novos balneários para melhorar as condições físicas para os seus colaboradores, e espaço verde anexo ao edifício sede, proporcionando momentos de contacto com a natureza, quer para os/as clientes da ERPI, como colaboradores, familiares e quem nos visita. O que evidencia uma visão de integração entre ação social, cultura e comunidade.

Resumindo, a Acuredepa constitui uma IPSS com forte ligação à realidade local de Ázere/Tábua, que procura responder às necessidades da população idosa através de serviços como Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Estrutura Residencial para Idosos. A caracterização institucional apresentada evidencia a missão, estrutura, contexto geográfico e desafios estratégicos da instituição, fornecendo uma base sólida, para o futuro desta IPSS.



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

IV. Recursos Humanos de um Lar de Idosos/ERPI

Os recursos humanos constituem um dos pilares fundamentais para o bom funcionamento de um Lar de Idosos. A qualidade dos serviços prestados, o bem-estar dos/as clientes e o cumprimento das normas legais e éticas dependem, em grande medida, da competência, dedicação e organização da equipa que integra a instituição.

Um Lar de Idosos é uma Estrutura Residencial que acolhe pessoas idosas em situação de dependência parcial ou total, pelo que exige uma equipa multidisciplinar capaz de responder às diversas dimensões do envelhecimento que podem ser, física, psicológica, social e emocional. Assim, a composição da equipa deve assegurar cuidados personalizados e humanizados, promovendo a autonomia, a dignidade e a qualidade de vida dos/as clientes.

Estrutura da Equipa Técnica e Operacional

A equipa da ERPI da Acuredepa é composta por:

Direção Técnica – Responsável pela coordenação geral dos serviços, gestão da equipa e garantia do cumprimento das normas legais e de qualidade. Supervisiona planos individuais de cuidados e assegura o bom funcionamento da instituição.

Técnico(a) de Serviço Social – Avalia as necessidades sociais dos/as clientes e famílias, assegura o acompanhamento social e promove a integração comunitária.

Enfermeiros (as) – Presta cuidados de saúde, administra medicação, faz vigilância do estado clínico dos utentes e colabora com os serviços médicos e familiares.

Ajudantes de Ação Direta / Auxiliares de Geriatria – São os profissionais que prestam cuidados diretos aos clientes, auxiliando nas atividades de vida diária, como higiene, alimentação, mobilidade e conforto.

Médico(a) – Realiza consultas regulares, acompanha a evolução do estado de saúde e articula com os restantes profissionais para a definição de planos terapêuticos.

Animador(a) Sociocultural – Planeia e dinamiza atividades lúdicas, recreativas e culturais, fomentando o convívio e o envelhecimento ativo.

Fisioterapeuta e Ajudante Técnica de Fisioterapia – Desenvolve programas de reabilitação, manutenção da mobilidade e prevenção de quedas e complicações motoras.



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

Cozinheiros e Auxiliares de Cozinha – Responsáveis pela confeção das refeições, assegurando dietas equilibradas e adaptadas às necessidades de cada idoso.

Pessoal de Limpeza e Lavandaria – Garante a higiene e o bom estado das instalações e pertences pessoais dos/as clientes.

Pessoal Administrativo – Realiza trabalhos administrativos na resposta social nas áreas dos recursos humanos, finanças, logística e administração.

Manutenção – Manutenção das infra-estruturas. Inclui assegurar o bom estado das instalações, equipamentos e materiais, realizando reparações e manutenção preventiva e corretiva.

Motoristas- incluem conduzir veículos para transporte de clientes, zelar pela manutenção do veículo e garantir a sua segurança e a dos passageiros. O motorista também pode ser encarregado de realizar pequenas manutenções e de outras tarefas indicadas pela direção da instituição.

Importância do Trabalho em Equipa

A coordenação entre os diferentes profissionais é essencial para um acompanhamento global e eficaz dos/as idosos/as. O trabalho em equipa favorece a troca de informações, a coerência dos cuidados e a prevenção de situações de risco. A comunicação entre os vários elementos é promovida através de reuniões regulares, registos partilhados e planos individualizados de intervenção.

Formação e Desenvolvimento Profissional

Dada a natureza exigente do trabalho com a população idosa, é fundamental investir continuamente na **formação e atualização das competências dos colaboradores**. A formação deve abranger áreas como geriatria, demência, primeiros socorros, comunicação empática, gestão de conflitos e ética profissional. Este investimento não só melhora a qualidade dos cuidados, como também motiva e valoriza os profissionais.

Relação Humana e Clima Organizacional

Mais do que uma estrutura técnica, o lar deve ser um espaço de afeto e de convivência. A empatia, o respeito e a sensibilidade são competências essenciais para quem trabalha com idosos/as. O clima organizacional positivo é baseado na cooperação, no reconhecimento e na ética, refletindo diretamente na satisfação dos/as utentes e das suas famílias.



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 recursos humanos são o coração de qualquer Lar de Idosos. A qualidade do acolhimento, o bem-estar dos/as clientes e o sucesso da instituição dependem da dedicação e profissionalismo da sua equipa. Investir nas pessoas que cuidam é investir na dignidade e na qualidade de vida dos/as idosos/as.



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. Plano de Ação para Idosos em Estrutura Residencial para Idosos

O presente Plano de Ação tem como objetivo promover o bem-estar físico, psicológico e social dos/as clientes da ERPI, assegurando uma resposta humanizada, personalizada e de qualidade. Pretende-se garantir que cada idoso se sinta valorizado, ativo e integrado, respeitando a sua história de vida, autonomia e dignidade.

O plano de ação para os/as idosos/as da Acuredepa, é uma estratégia organizada que visa promover o bem-estar, a saúde, a segurança e a qualidade de vida desta população. **O objetivo principal** é a área sénior, com foco nas respostas sociais de ERPI, Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário. A nossa intervenção passa sempre pelo bem-estar dos/as nossos/as idosos/as.

Objetivos Gerais

- A.** Promover a qualidade de vida e o envelhecimento ativo dos/as clientes;
- B.** Fomentar a autonomia e participação nas atividades diárias;
- C.** Reforçar os laços afetivos e sociais dentro e fora da instituição;
- D.** Assegurar cuidados de saúde adequados e contínuos.

Objetivos Específicos

- A.** Estimular a mobilidade e a capacidade funcional através de atividades físicas adaptadas;
- B.** Desenvolver atividades de estimulação cognitiva e ocupacional;
- C.** Promover momentos de convívio e interação entre clientes, familiares e comunidade;
- D.** Implementar práticas de cuidados centrados na pessoa;
- E.** Monitorizar regularmente o estado de saúde física e emocional dos/as clientes.



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

Ações Planeadas

Área de intervenção	Ação	Responsável	Frequência	Avaliação
Atividade Física	Sessões de ginástica sénior e caminhadas acompanhadas/Fisioterapia	Professor de Educação Física/Animadoras/Fisioterapeuta e Ajudante Técnica de Fisioterapia	1X por semana, ou sempre que possível	Registo de participação e observação direta
Estimulação Cognitiva	Jogos de memória, leitura, oficina de artes	Animadoras da IPSS	Diário	Avaliação de desempenho e interesse
Convívio Social	Festas temáticas, celebrações de datas específicas, visitas intergeracionais	Animadoras da IPSS	Datas Festivas	Questionário de Satisfação
Cuidados de Saúde	Avaliação médica e de enfermagem regular	Equipa de Saúde	Mensal/ Conforme	Registo Clínico
Apoio Emocional	Sessões de grupo e acompanhamento individual	Assistentes Sociais/ Animadoras da IPSS	Semanal	Observação e Registo de Evolução

Avaliação e Monitorização

A execução deste plano será acompanhada através de relatórios periódicos, reuniões de equipa e observação direta dos resultados. Serão recolhidos feedbacks dos/as clientes e familiares para ajustar as ações conforme as necessidades e interesses individuais.

Este plano de ação tem como intuito assegurar que o lar seja um espaço de vida com significado, segurança e afetividade. A implementação contínua e flexível destas medidas contribuirá para um envelhecimento digno, participativo e feliz.



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. A Importância da Animação no seio da População Sénior

O envelhecimento populacional é um fenómeno crescente em todo o mundo, resultado do aumento da esperança média de vida e da melhoria das condições de saúde e bem-estar. Este contexto traz novos desafios sociais, sobretudo no que diz respeito à qualidade de vida das pessoas idosas e às respostas que as instituições devem oferecer. Os Lares de Idosos assumem, assim, um papel fundamental na promoção do bem-estar global dos/as seus/suas clientes, devendo ir além da prestação de cuidados básicos e proporcionar experiências que estimulem a participação, a autonomia e o sentido de pertença.

Neste âmbito, as atividades socioculturais ganham uma importância particular, pois representam uma forma de manter viva a ligação dos/as idosos/as à comunidade e ao seu próprio percurso de vida. Estas atividades contribuem para o desenvolvimento pessoal, o convívio social, a estimulação cognitiva e a preservação da identidade individual, fatores essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a importância das atividades socioculturais nos Lares de Idosos, destacando os seus benefícios na promoção do bem-estar físico, psicológico e social dos/as clientes, bem como o papel dos profissionais na implementação destas práticas. Pretende-se, deste modo, evidenciar que envelhecer com dignidade implica também viver com sentido, participação e alegria.

As atividades devem ser planeadas considerando os interesses do/a idoso/a, com o objetivo de lhes promover alegria e bem-estar. Deve-se combater o isolamento social e o sentimento de inutilidade, promovendo um envolvimento ativos dos/as utentes a vida social e cultural da comunidade.

Além das atividades planeadas diariamente, realizamos caminhadas matinais ao ar livre sempre que o tempo o permite, celebramos missa mensalmente e organizamos passeios de lazer a diferentes locais.

As nossas atividades estão, em grande parte, disponíveis na nossa página do Facebook, com o objetivo de estreitar os laços entre os/as utentes e seus/suas familiares.

Neste sentido damos a conhecer as atividades planeadas para 2026.



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. Plano de Atividades Diário e Datas Comemorativas

Janeiro

Semana 1 – 11

2	Diálogo sobre os desejos para 2026
5	Atelier da Culinária: Confeção de filhoses de abóbora
6	Comemoração do Dia de Reis: Cantar os Reis
7	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
8	Movimento Sénior / Jogo de Cartas
9	Exercícios de Estimulação Sensorial, Tátil e Olfativa

Semana 12 – 18

12	Comemoração Dia Internacional do Obrigado: Elaboração de um quadro para os colaboradores
13	Atelier da Música: Músicas tradicionais acompanhadas pelo cavaquinho
14	Exercício de Concentração: Jogo das profissões / Tangram
15	Movimento Sénior / Jogo da Memória e Dominó
16	Sessão de anedotas, adivinhas e provérbios / Perguntas e Respostas de cultura geral

Semana 19- 25

19	Dia Internacional do Riso: “Globos da Idade”, atribuição de categorias consoante as suas personalidades
20	Dia Mundial do queijo: Visita à Queijaria, Oliveira do Hospital
21	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
22	Movimento Sénior / Jogos de Equilíbrio: Colher de pau e Pirâmide de copos
23	Atelier da Pintura: Colorir desenhos



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

Semana 26- 31

26	Exercício de Destreza Física Individual: Marcha com os/as utentes de pouca mobilidade / Porcas e Parafusos
27	Atividade de Mimica
28	Jogos de Orientação Temporal, Espacial e Pessoal
29	Movimento Sénior / Dia mundial do Puzzle: Construção de puzzles
30	Jogo do Arco e Flecha

Fevereiro

Semana 1 – 8

2	Jogos de Equilíbrio e Destreza física
3	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
4	Atelier da Pintura: Colorir desenhos alusivos ao Carnaval
5	Movimento Sénior / Jogos Lógicos
6	Decoração dos espaços alusivos ao Carnaval

Semana 9 – 15

9	Preparação dos disfarces de Carnaval
10	Preparação dos disfarces de Carnaval
11	Preparação dos disfarces de Carnaval
12	Movimento Sénior / Preparação dos disfarces de Carnaval
13	Dia Dos Namorados / Amor: Almoço e Sobremesa alusivo à data

Semana 16 – 22

16	Carnaval: Desfile de Carnaval
18	Entrudo: Teatro
19	Movimento Sénior / Perguntas e Respostas de cultura geral
20	Jogos de grupo: Jogo do lençol / Jogo das garrafas de areia



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

Semana 23 – 28

23	Dia do Pensamento: Elaboração de um quadro com uma história marcante de alguns utentes
24	Exercícios ao Ritmo da Música / Jogo de Grupo: Pescar bolas
25	Atelier da estética: Manicura e Depilação Facial
26	Movimento Sénior / Jogos de Tabuleiro
27	Jogos de Destreza Física Individual: Bola de Esponja

Março

Semana 2 - 6

2	Exercícios de Escrita: Leitura, Ditado e Contas
3	Jogos de Concentração: Dominó e Cartas
4	Atelier da Música com Instrumentos Musicais
5	Movimento Sénior / Atelier da Costura: Elaboração de lembranças para o Dia da Mulher
6	Atelier da Costura: Elaboração de lembranças para o Dia da Mulher

Semana 9 - 13

9	Dia Internacional da Mulher: Oferta de uma lembrança
10	Jogo do Boccia
11	Atividade de Mimica / Exercícios de Relaxamento
12	Movimento Sénior / Mikado / Puzzles de madeira
13	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)

Semana 16 - 20

16	Jogo de Destreza em Grupo: Bowling / Arcos e bolas
17	Preparação da surpresa para o Dia do Pai
18	Preparação da surpresa para o Dia do Pai
19	Dia do Pai: Mensagens de áudio ou vídeo dos filhos para os pais
20	Movimento Sénior / Decoração temática alusivo à Primavera



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

Semana 23 - 27

23	Dia Mundial da Árvore / Poesia / Água: Visita às Águas do Planalto, Campo de Besteiros, Tondela
24	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
25	Ensaio para o Teatro
26	Movimento Sénior / Ensaio para o Teatro
27	Dia Mundial do Teatro – Cremilde e Frizanta

Semana 30 - 31

30	Sessão de anedotas, adivinhas e provérbios / Jogo do loto
31	Jogo da Glória / Associar palavras à imagem

Abril

Semana 1 - 2

1	Dia Mundial da diversão no trabalho: Adivinha quem eu sou
2	Páscoa: Oferta de bombons de chocolate aos utentes

Semana 6 - 9

6	Dia Mundial da atividade física: Ginástica Rítmica
7	Dia Mundial da Saúde: Sessão de esclarecimento sobre a alimentação por parte da equipa de Enfermagem
8	Jogos de Orientação Temporal, Espacial e Pessoal
9	Atelier de Pintura: Pintura de frascos de vidro



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

Semana 13 - 17

13	Dia do Beijo: Surpreender a Família
14	Jogos de Destreza e Concentração
15	Dia Mundial da Arte: Visita ao Museu do linho de Várzea de Calde, Viseu
16	Dia Mundial da Voz: Karaoke
17	Movimento Sénior / Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)

Semana 20 - 24

20	Exercícios Básicos: Lenços e relógio
21	Jogos de Motricidade Fina: Porcas e parafusos, atar sapato, encaixe de formas
22	Avental de Histórias
23	Jogo da Argola / Molas Coloridas
24	Dia da Liberdade: Trabalho manual

Semana 27 - 30

27	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
28	Preparação da surpresa para o Dia da Mãe
29	Dia Mundial da Dança: Baile Popular
30	Movimento Sénior / Preparação da surpresa para o Dia da Mãe

Maio

Semana 4 - 8

4	Dia da Mãe: Mensagem de áudio ou vídeo dos filhos para as Mães
5	Dia do Trabalhador: Visita à Quinta do Cabriz, Carregal do Sal
6	Dominó de Provérbios / Boing-Ball
7	Movimento Sénior / Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
8	Exercícios de Destreza Física Individual



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

Semana 11 - 15

11	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
12	Cartas de Memória / Jenga / Manta Interativa Motricidade Fina
13	Aparição de Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos: Assistir à missa em direto
14	Dia da Espiga: Convívio Interinstitucional
15	Dia Internacional da Família: Lanche Partilhado com a Família

Semana 18 - 22

18	Dia Internacional do Museu: Visita ao Museu do Caramulo
19	Jogos de Tabuleiro
20	Atelier da Culinária: Bolo de chocolate / Jogo do Boccia
21	Movimento Sénior / Exercícios de Concentração
22	Exercícios de Motricidade Fina: Apanhar botões / Berlindes

Semana 25 - 29

25	Cartas de Memória / Jenga / Manta Interativa Motricidade Fina
26	Atelier da Música acompanhada pelo Cavaquinho
27	Jogo do Loto / Jogos de Equilíbrio
28	Movimento Sénior / Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
29	Dia Nacional do Folclore Português: Cantares à Desgarrada

Junho

Semana 1 - 5

1	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
2	Exercícios de Escrita: Leitura, Ditado e Contas
3	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
4	Movimento Sénior / Atelier da Costura: Preparação dos Fatos para os Santos Populares
5	Atelier da Costura: Preparação dos Fatos para os Santos Populares



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

Semana 8 - 12

8	Atelier da Costura: Preparação dos fatos para os Santos Populares
9	Dia de Portugal: Museu Municipal Dr. António Simões Saraiva, Bobadela
11	Atelier da Costura: Preparação dos fatos para os Santos Populares
12	Movimento Sénior / Ensaios para as Marchas Populares

Semana 15 - 19

15	Santo António: Almoço Convívio com sardinhada
16	Colorir desenhos alusivo aos Santos Populares
17	Exercícios de Estimulação Sensorial, Tátil e Olfativa
18	Dia do Piquenique: Almoço à beira Rio em Folques, Arganil
19	Movimento Sénior / Ensaio para as Marchas Populares

Semana 22 - 26

22	Verão: Decoração Temática / Lanche de Sabores Tradicionais
23	Ensaio para as Marchas Populares e Decoração do espaço
24	São João / São Pedro: Marchas Populares
25	Movimento Sénior / Jogos de Memória
26	Atelier da Jardinagem

Semana 29 - 30

29	Atividade de Mimica / Jogos Lógicos
30	Atividades de Grupo ao ar livre



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

Semana 1 - 3

1	Passeio à Beira Mar, Praia do Cabedelo, Figueira da Foz
2	Atelier da Pintura: Colorir desenhos com a Técnica do Pincel
3	Ginástica / Jogos de Concentração

Semana 6 - 10

6	Atividade de Grupo ao ar livre
7	Dia Mundial do Chocolate, Gelado de Chocolate
8	Exercícios de Motricidade Fina
9	Ginástica Rítmica / Música Ambiente
10	Dia Mundial da Pizza: Almoço na Pizzaria

Semana 13 - 17

13	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
14	Atelier da Jardinagem
15	Passeio com utentes de cadeiras de rodas no exterior
16	Ginástica Cerebral / Trabalhos Manuais: Recorte e Colagem
17	Jogo do Boccia

Semana 20 - 25

20	Dia do Amigo: Bilhete do Amigo Secreto
21	Exercícios de Destreza Física Individual
22	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
23	Jogos de Orientação Temporal, Espacial e Pessoal
24	Ginástica de exercícios específicos
25	Dia Mundial dos Avós: Lanche entre avós e netos



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

Semana 27 - 31

27	Atelier da Música acompanhado de cavaquinho ao ar livre
28	Jogo Arco e Flecha
29	Jogos Lógicos
30	Ginástica / Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
31	Exercícios de Estimulação Sensorial, Tátil e Olfativa

Agosto

Semana 3 - 7

3	Atelier da Costura: Malha e renda
4	Jogo das diferenças / Puzzles de encaixes
5	Avental de Histórias
6	Ginástica com Balões / Jogo do loto
7	Atividade de Grupo ao ar livre

Semana 10 - 14

10	Exercícios de Concentração
11	Jogos de Mesa: Dominó e Cartas
12	Jogo do Bowling / Jogo das Garrafas
13	Ginástica com Lenços
14	Atelier da Pintura: Colorir Desenhos com a técnica do cotonete

Semana 17 - 21

17	Atelier da Estética: Manicura e Depilação facial
18	Exercícios de Escrita: Palavras Cruzadas e Sopa de Letras
19	Dia Mundial da Fotografia: Registo Fotográfico
20	Ginástica Rítmica / Trabalhos Manuais das Fotografias
21	Trabalhos Manuais das Fotografias



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

Semana 24 - 28

24	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
25	Jogo do Lençol
26	Exercícios de Relaxamento
27	Ginástica com Banda Elástica / Puzzles
28	Sessão de Anedotas e Adivinhas

Setembro

Semana 1 - 4

1	Visualização dos vídeos das atividades realizadas
2	Ginástica com Bolas / Jogo do dominó e Cartas
3	Passeio ao Santuário de Fátima
4	Jogos de Mesa: Jenga, Mikado e Tangram

Semana 7 - 11

7	Exercícios de Concentração: Jogo das Profissões e Imagens
8	Atelier da Música acompanhado de instrumentos musicais tradicionais
9	Exercícios de Destreza Física Individual: Marcha com os/as utentes de pouca mobilidade / Porcas e Parafusos.
10	Ginástica livre / Jogo de Motricidade Fina: Molas Coloridas
11	Dia Nacional do Bombeiro Profissional: Visita à exposição dos carros em miniatura no concelho de Tábua

Semana 14 - 18

14	Exercício do Berlinde
15	Trabalhos Manuais: Construção de um novo jogo
16	Atelier da Culinária: Confeção de Folhadinhas de Salsicha
17	Exercícios Físicos na Pedaleira
18	Sessão de Leitura ao ar livre



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

Semana 21 - 25

21	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
22	Diálogo sobre Costumes e Tradições
23	Outono: Decoração Temática / Trabalho Manual alusivo à estação
24	Movimento Sénior / Jogos lógicos
25	Dia Mundial do Sonho: Realização do Sonho de um utente

Semana 28 - 30

28	Jogo da Mimica / Jogo do Boccia
29	Dia Mundial do Coração: Caminhada Saudável na ecopista do Dão, Santa Comba Dão
30	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)

Outubro

Semana 1- 2

1	Dia Internacional do Idoso / Dia Nacional da Música: Atividade promovida pela Câmara Municipal de Tábua
2	Movimento Sénior / Manta Interativa de Motricidade Fina

Semana 6 - 9

6	Notícias da Atualidade: Ler Revistas e Jornais
7	Jogos de Equilíbrio: Colher de Pau e Pirâmide de Copos
8	Movimento Sénior / Jogo das Formas
9	Exercícios Básicos: Lenços e Relógio



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

Semana 12 - 16

12	Dominó de Provérbios
13	Atelier da Música: Partilha de Cantigas
14	Descobrir as Sete Diferenças
15	Movimento Sénior / Fórum de Histórias de Vida
16	Dia Mundial do Pão / da Alimentação: Confeção bolas de bacalhau em forno de lenha

Semana 19 - 23

19	Exercícios de Destreza Física ao ar livre
20	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
21	Passeio com utentes em cadeiras de rodas no exterior
22	Movimento Sénior / Jogo do Stop
23	Atelier da Pintura: Técnica da Esponja

Semana 26 - 30

26	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
27	Atelier da Jardinagem
28	Dia Internacional da Animação: Visualização de vídeos de comédia
29	Movimento Sénior / Jogo do loto
30	Halloween: Doçura ou Travessura, Pequenas Partidas

Novembro

Semana 2 - 6

2	Exercícios de Motricidade Fina
3	Jogo do Boing Ball / Exercícios com Bolas de Esponja
4	Sopa de Letras, Palavras Cruzadas e Sudoku
5	Dia Mundial do Cinema: Visualização de um filme no Centro Cultural de Tábua
6	Movimento Sénior / Tiro ao Alvo



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

Semana 9 - 13

9	Jogo do Boccia
10	Exercícios de Estimulação Sensorial, Tátil e Olfativa
11	Dia de São Martinho - Magusto
12	Movimento Sénior / Exercícios de Motricidade Fina: Apanhar pompons com pinça
13	Atelier da Culinária: Confeção de omelete de tortulhos

Semana 16 - 20

16	Dança de Movimentos Ítmicos / Jogo do loto
17	Atelier da Música: Discos Pedidos
18	Jogos de Motricidade Fina: Porcas e Parafusos, Atar Sapato e Encaixe de Formas
19	Dia Internacional do Homem: Oferta de uma lembrança
20	Movimento Sénior / Jogo “Acerta no Arco”

Semana 23 - 27

23	Dia de dar uma Volta: Passeio à Cidade de Viseu com almoço no Palácio do Gelo
24	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial
25	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
26	Movimento Sénior / Jogo de Cartas de Memória
27	Jogos de Equilíbrio e Destreza Física

Semana 30

30	Jogos de Grupo em Sequência
----	-----------------------------



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

Dezembro

Semana 2 - 4

2	Ensaaios e preparativos para a Festa de Natal
3	Movimento Sénior / Ensaaios e preparativos para a festa de Natal
4	Dia da Bolacha: Confeção bolo de bolacha

Semana 7 - 12

7	Ensaaios e preparativos para a Festa de Natal
9	Ensaaios e preparativos para a Festa de Natal
10	Movimento Sénior / Ensaaios e preparativos para a Festa de Natal
11	Ensaaios e preparativos para a Festa de Natal
12	Festa de Natal: Convívio entre utentes, familiares e órgãos sociais. Atividade musical e lanche partilhado

Semana 14 - 18

14	Diálogo sobre tradições natalícias de cada utente
15	Sioslife (Sistema Interativo Ocupacional Sénior)
16	Exercício de fortalecimento Individual
17	Movimento Sénior / Jogo do Loto
18	Atelier da Estética: Manicura e Depilação Facial

Semana 21 - 24

21	Dias das Palavras Cruzadas / Inverno: Realização de Palavras Cruzadas e Decoração Temática
22	Dança de Movimentos Rítmicos
23	Exercícios de Escrita: Escrever Cartas à Família
24	Atelier da Culinária: Confeção de Filhoses de Abóbora



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

Semana 28 - 31

28	Exercícios Físicos nas Pedaleiras
29	Jogos de Motricidade Fina Individual
30	Jogos de Grupo de Estímulo Cognitivo
31	Baile de Fim de Ano





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 2026





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

«ACUREDEPA»

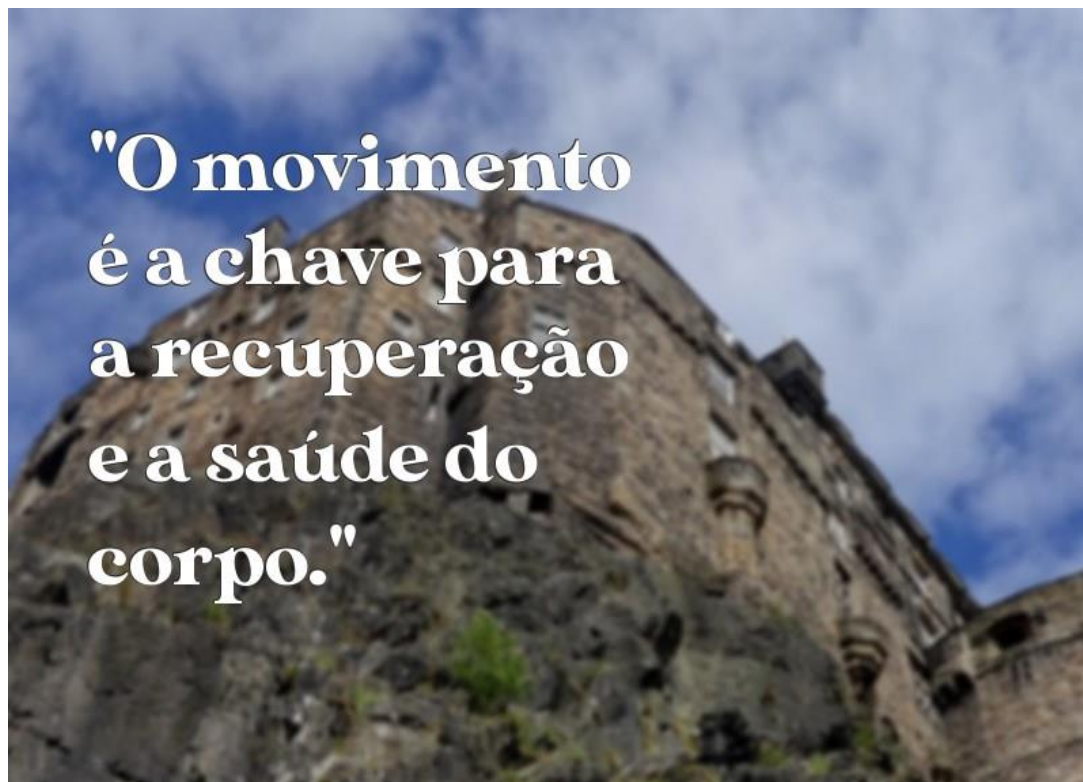
Rua Outeirinho, N.º 78

3420-011 Ázere – Tábua

C.N.º 502 854 260

Tel.: 235 413 976 Fax: 235 418 503

Site: www.acuredepa.pt



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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Janeiro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 2				Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Fevereiro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 9 a 13	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Entrudo	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Março de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 9 a 13	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 30 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Abril de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 3			Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado: Sexta – Feira Santa
De 6 a 10	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado Municipal de Tábua
De 13 a 17	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 20 a 24	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 27 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Maio de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1		.			Feriado: Dia do Trabalhador
De 4 a 8	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 11 a 15	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 18 a 22	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 25 a 29	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Junho de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 5	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado Corpo de Deus	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 8 a 12	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado Corpo de Deus	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 15 a 19	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 22 a 26	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 29 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Julho de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 3			Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 6 a 10	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 13 a 17	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 20 a 24	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 27 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Agosto de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 3 a 7	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 10 a 14	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 17 a 21	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 24 a 28	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Setembro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 4		Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 28 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Outubro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 2				Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 5 a 9	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 12 a 16	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 19 a 23	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 26 a 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Novembro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 9 a 13	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 16 a 20	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 23 a 27	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
Dia 30	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Planificação de Atividades de reabilitação Física De Dezembro de 2026

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1 a 4		Feriado: Restauração da Independência	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 7 a 11	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Feriado: Dia da Imaculada Conceição	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 14 a 18	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.
De 21 a 25	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Natal
De 28 a 31	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. E outros.	Mobilizações dos Membros, fortalecimento muscular, Massagem. Treino de Marcha e de Equilíbrio. 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

Conclusão

O presente Plano de Atividades foi concebido com o propósito de promover uma resposta integrada e significativa às necessidades dos/as idosos/as, reconhecendo-os como indivíduos ativos, detentores de saberes, experiências e potencialidades únicas. Através da diversidade de atividades propostas de caráter físico, cognitivo, social, cultural e emocional pretende-se oferecer oportunidades que favoreçam o bem-estar global, a autonomia e a qualidade de vida de cada participante.

Mais do que uma simples ocupação do tempo, este plano assume-se como um instrumento de valorização pessoal e de reforço das relações interpessoais, promovendo a inclusão, o respeito pela individualidade e o sentimento de pertença à comunidade. A criação de momentos de convívio, aprendizagem e partilha constitui um contributo essencial para combater o isolamento, estimular a autoestima e manter as capacidades físicas e mentais ativas.

A execução das atividades será acompanhada por um processo contínuo de observação e avaliação, de modo a assegurar a sua adequação às necessidades, interesses e limitações dos participantes. Este acompanhamento permitirá introduzir melhorias e adaptar o plano de forma flexível e dinâmica, garantindo que cada idoso se sinta ouvido, envolvido e valorizado.

Em suma, este plano representa um compromisso com o envelhecimento ativo, digno e participativo, no qual o principal objetivo é proporcionar aos idosos não apenas momentos de lazer, mas também experiências que reforcem o sentido de utilidade, pertença e felicidade. Através da dedicação e do envolvimento de toda a equipa técnica, espera-se criar um ambiente de confiança, afeto e bem-estar, onde cada pessoa possa viver esta etapa da vida com entusiasmo, serenidade e realização pessoal.

