

Relatório de Atividades 2024





Prefácio

A velhice é uma fase da vida que traz consigo uma variedade de experiências, sabedoria e histórias que merecem ser valorizadas e respeitadas. Os/as idosos/as, muitas vezes, são portadores de um conhecimento profundo sobre a vida, adquiridos ao longo de décadas de vivências, desafios e conquistas. Neste contexto, é fundamental reconhecer a importância de proporcionar um ambiente que não apenas atenda às suas necessidades físicas, mas que também promova a dignidade, a autonomia e a felicidade.

Este prefácio é um convite à reflexão sobre como podemos, juntos, construir um futuro mais inclusivo e respeitoso para aqueles que já trilharam um longo caminho e que continuam a ensinar o que é a beleza da vida em todas as suas fases. Que este documento inspire ações que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos/as nossos/as idosos/as, reconhecendo-os como verdadeiros tesouros da nossa sociedade.

"Os idosos são como livros antigos, cheios de histórias, sabedoria e lições valiosas que merecem ser lidas e apreciadas".





Índice

Introdução	4
Enquadramento	5
Caraterização Organizacional	6
A. Centro de Dia	7
B. Serviço de Apoio Domiciliário	9
C. Estrutura Residencial para Idosos	11
Animação Sociocultural.....	13
Objetivos atingidos em 2024.....	13
Atividades Mensais 2024.....	14
Registo Fotográfico de algumas atividades.....	22
Conclusão	26



Índice de Figuras

Figura 1 – Gráfico de Centro de Dia.....	5
Figura 2 – Gráfico das Idades das Clientes de Dia.....	5
Figura 3 – Gráfico de Serviço de Apoio Domiciliário.....	7
Figura 4 – Gráfico das Idades dos/as Clientes de SAD.....	7
Figura 5 – Gráfico da Estrutura Residencial para Idosos.....	9
Figura 6 – Gráfico das Idades dos/as Clientes de ERPI.....	9



Introdução

O presente relatório tem por objetivo apresentar as atividades desenvolvidas, nas respostas sociais que a IPSS “Acuredepa” desenvolveu no decorrer do ano de 2024, nomeadamente na Estrutura Residencial para Idosos, Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário, espelhando o empenho e dedicação das nossas equipas na prestação de serviços de qualidade, centrados nas pessoas e nas suas necessidades.

Este documento, destaca a importância de promover um ambiente acolhedor e estimulante para os/as nossos/as residentes. Sabemos que a socialização, o entretenimento e o cuidado com a saúde mental e física, são fundamentais para o bem-estar dos/as nossos/as idosos/as. As atividades propostas foram cuidadosamente planeadas, tendo em linha de conta os interesses e necessidades dos seus participantes, promovendo não só a interação social, como também o desenvolvimento cognitivo e a sua autonomia física. Neste relatório, iremos enumerar as atividades realizadas, os resultados obtidos e as experiências vividas pelos/as nossos/as clientes, com a certeza de um compromisso virado para o futuro com uma vida ativa, feliz e plena para todos.

O trabalho em equipa é fundamental no cuidado e na atenção aos idosos, e isso reflete-se diretamente na qualidade de vida que podemos proporcionar aos nossos/as idosos/as. Cada funcionária/o traz consigo habilidades únicas, experiências e perspetivas que, quando unidas, criam um ambiente mais rico e acolhedor.

Quando as/os funcionários/as colaboram, elas/eles conseguem compartilhar conhecimentos e melhores práticas, o que resulta num atendimento mais eficaz e humanizado. A troca de ideias e a comunicação aberta entre todos permite que cada colaborador/a se sinta valorizado e parte de um objetivo maior: o bem-estar dos/as idosos/as.

Além disso, o trabalho em equipa fortalece o suporte emocional entre as/os funcionárias/os. Cuidar de idosos pode ser desafiador, e ter colegas ao lado para dividir responsabilidades e oferecer apoio faz toda a diferença. Essa união não só melhora o nosso bem-estar físico, como também o psíquico. Reflete positivamente na interação com os/as idosos/as, que sentem a energia positiva e o cuidado genuíno que vem de uma equipa coesa e empenhada em oferecer os melhores cuidados.



Enquadramento

A Acuredepa é uma instituição dedicada ao acolhimento e cuidado de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, ou com idade inferior a 65 anos desde que a sua situação sociofamiliar ou socioclínica o justifique.

A Acuredepa pretende proporcionar um ambiente seguro, acolhedor e familiar. Localizado em Ázere, na união de freguesias de Ázere e Covelo, no concelho de Tábua.

A IPSS visa não apenas responder às necessidades básicas dos seus/suas utentes (População Alvo) mas também promover a sua dignidade, autonomia e qualidade de vida.

Acreditamos que a integração dos/as idosos/as na nossa instituição deve ser um processo contínuo, cuidado, que tenha em consideração/atenção as particularidades de cada indivíduo.

Neste contexto estabelecemos objetivos claros que orientam as nossas práticas e ações.

Dentro dos nossos objetivos destacamos a promoção da socialização e o convívio entre os/as idosos/as residentes, entre os familiares e de todos os/as colaboradores/as da IPSS. A Acuredepa oferece um conjunto de atividades que estimulam a saúde física e mental e a criação de um ambiente que valorize a individualidade e as histórias de cada idoso/a.

Não podemos esquecer a importância do apoio social prestado neste público-alvo através da definição de objetivos tendo por base um plano individual que passa por:

- Melhorar a qualidade de vida dos/as idosos/as;
- Definir um modelo multidisciplinar de forma a poder fazer uma abordagem individualizada dos cuidados e promover a continuidade dos mesmos;
- Facilitar o processo de comunicação entre a equipa técnica e entre a equipa técnica e entre esta o/a utente/família;
- Motivar a autonomia funcional do/a idoso/a, em particular na capacidade para realizar autonomamente as AVD'S (Atividades de Vida Diária);
- Pretendemos que a Acuredepa continue a desenvolver as boas práticas e defendemos que os serviços devem ser organizados para promover atividades que retardem o processo de declínio na autonomia que caracteriza o processo de envelhecimento;
- A IPSS promove a manutenção dos laços sociais quer na ligação com a família quer com a comunidade garantindo o acesso aos direitos sociais de cada utente.



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. Atualmente, 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 expetativas 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 clientes 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/as, tendo a capacidade máxima ocupada. O C.D prestou apoio durante o ano de 2024, no mês de janeiro e fevereiro a 4 idosas, nos meses de março, abril e maio a 3 idosas, em junho 4 idosas, de julho a dezembro apoiamos 4 idosas, sendo que a sua capacidade máxima é de 10 clientes. O Serviço de Apoio Domiciliário, durante o ano de 2024, em janeiro apoiou 8 idosos/as, em fevereiro apoiou 7 idosos/as, de março a junho apoiou 5 idosos/as, de julho a novembro apoiou 7 idosos/as e em dezembro apoiou 9 idosos/as e tem acordo de cooperação para 25 idosos/as.



Caraterização da População Alvo das Respostas Sociais

- A. Centro de dia
- B. SAD
- C. ERPI

A. Centro de Dia

Durante o ano de 2024, o centro de dia teve uma ocupação que oscilou entre 3 a 4 idosas, com idades compreendidas na faixa etária entre os 72 e os 89 anos. As clientes são naturais da freguesia de Ázere e de Tábua. Foram admitidas durante o ano de 2024 quatro senhoras, nesta resposta social, no entanto três transitaram para a resposta social de ERPI, contudo duas senhoras mantiveram a frequência da resposta, dos anos transatos, perfazendo um total de 3.

Têm sido feita divulgação junto dos técnicos das várias instituições, e da própria comunidade envolvente, quanto á disponibilidade de vagas para a resposta social de centro de dia.

A freguesia dispõe deste serviço e é uma mais-valia para os seus destinatários, podendo usufruir deste apoio de segunda a sexta-feira, incluindo sábados e domingos, que poucas instituições têm a capacidade para o fazer.

O Centro de dia da Acuredepa, oferece apoio e serviço a pessoas idosas durante o dia proporcionando um ambiente seguro e acolhedor, visando a promoção do bem-estar e qualidade de vida dos seus/suas utentes.

Os principais objetivos são:

1. Promoção da socialização, fomentando a interação social entre os/as utentes. Através de atividades em grupo, os/as idosos tem a oportunidade de fazer novas amizades, experiências e combater a solidão que é fundamental para saúde emocional;
2. Estimulação cognitiva e física, oferecendo diversas atividades que estimulem, tanto a mente como o corpo;
3. Apoio autonomia, promovendo a autonomia dos/as idosos/as, incentivando-os a participar ativamente nas atividades diárias e a tomar decisões sobre as suas rotinas, ajudando a fortalecer a autoestima e a confiança dos/as utentes;
4. Nos cuidados de saúde a instituição preocupa-se com a saúde dos/as seus/suas utentes, oferecendo acompanhamento de enfermagem no encaminhamento de situações de saúde em S.O.S e apoio na gestão de medicamentos;



5. O centro de dia organiza atividades recreativas e culturais que visam enriquecer a vida dos/as clientes proporcionando momentos de lazer e diversão, fundamentais para o bem-estar emocional.

Através destes objetivos a Acuredepa contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos seus/suas clientes e fortalece a relação com os seus/suas familiares.



Figura 1 – Gráfico de Centro de Dia

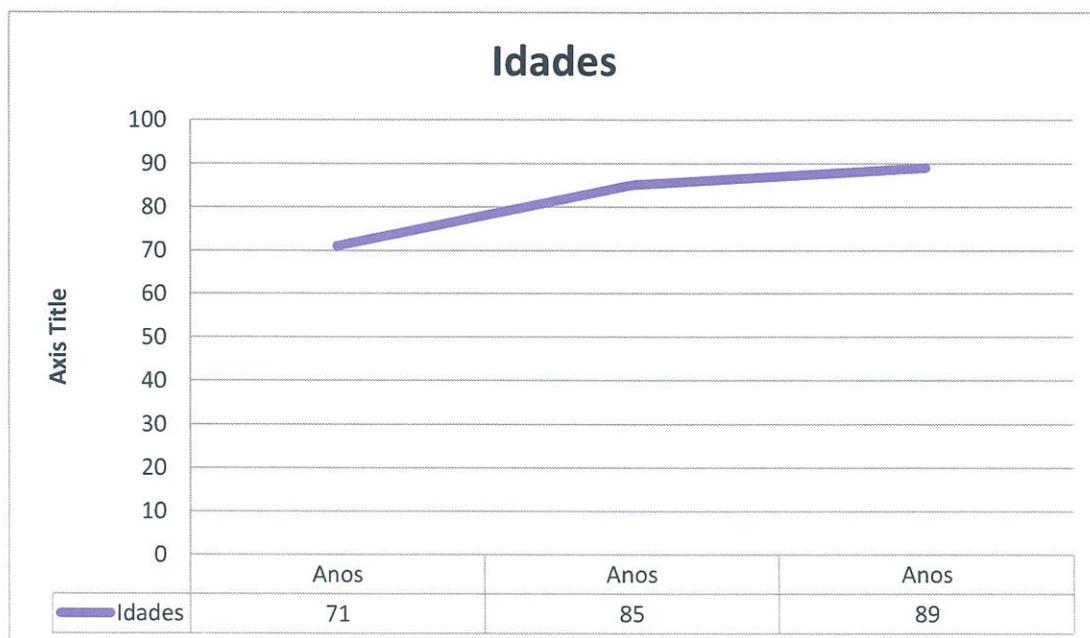


Figura 2 – Gráfico das Idade das clientes de Centro de Dia



B. Serviço de Apoio Domiciliário

A Acuredepa desenvolve a resposta social de SAD, atualmente com capacidade para 45 clientes, com acordo de cooperação para 25 idosos/as, com frequência a oscilar entre os 5 e os 9 idosos/as, no decorrer de 2024, sendo que 7 são do sexo feminino e 2 são do sexo masculino. Durante este ano de 2024, foram admitidos 5 clientes, 1 utente transitou para a resposta social de ERPI e um outro foi para a resposta social de C.D.

Os nossos clientes têm idades compreendidas entre os 54 anos e os 97 anos, e são oriundos da União da freguesia de Ázere e Covelo.

Têm sido feita divulgação junto dos técnicos das várias instituições, e da própria comunidade envolvente, quanto á disponibilidade de vagas para a resposta social de SAD.

A freguesia dispõe deste serviço e é uma mais-valia para os seus destinatários, podendo usufruir deste apoio de segunda a sexta-feira, incluindo sábados e domingos, que poucas instituições têm a capacidade para o fazer.

A Acuredepa presta cuidados no domicílio, tendo como principal objetivo, garantir o bem-estar e qualidade de vida dos/as clientes, promovendo a autonomia e a dignidade de cada individuo.

Dentro dos objetivos de SAD destacam-se:

1. Promoção da autonomia, facilitando a realização das atividades diárias, permitindo que os/as clientes mantenham a sua autonomia o maior tempo possível;
2. Oferecer um cuidado individualizado, adaptando os serviços as necessidades específicas de cada utente, respeitando as suas preferências e rotinas;
3. Proporcionar suporte emocional e social, combatendo a solidão e promovendo a interação social;
4. Articular/encaminhar com os serviços de saúde em caso de situação clinica urgente;
5. Envolver a família no processo do cuidado ao idoso, garantido que todos os membros estejam informados e que participem ativamente na tomada de decisões sobre os cuidados ao seu/sua familiar;
6. Implementar atividades que estimulem o bem-estar físico e emocional.

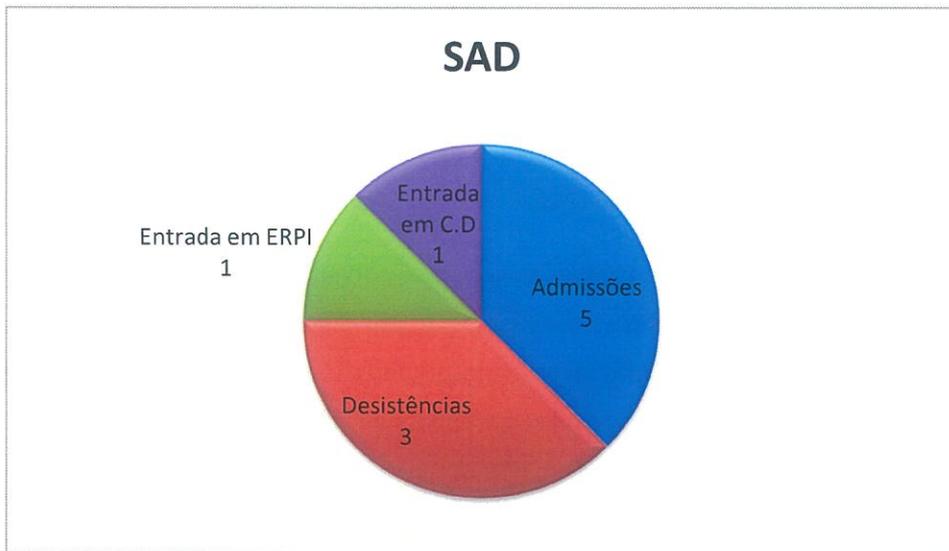


Figura 3 – Gráfico de Serviço Social Domiciliário

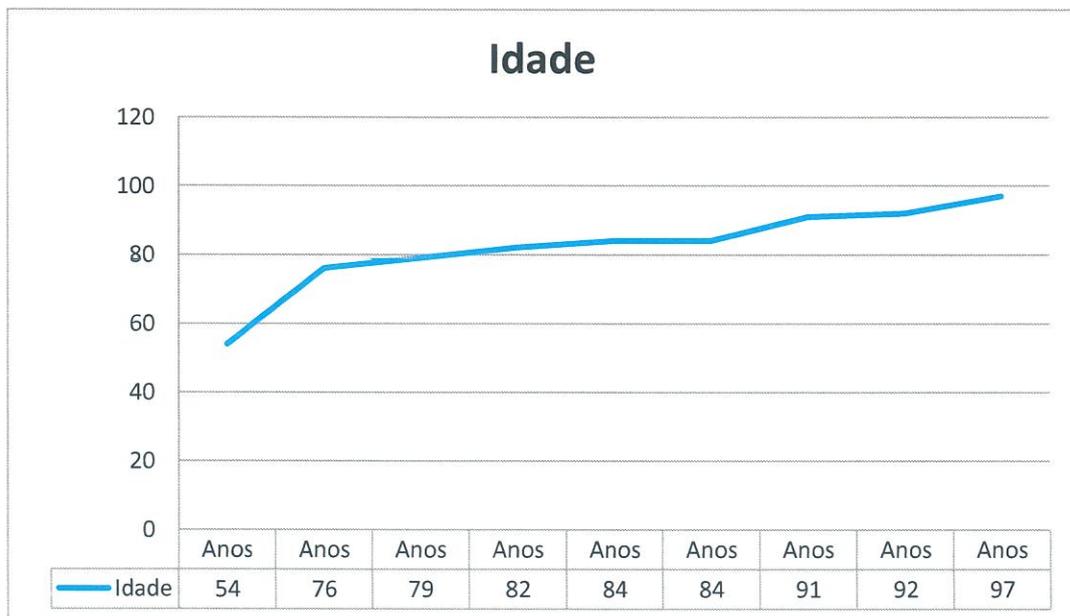


Figura 4 - Gráfico das idades dos/as utentes de SAD



C. Estrutura Residencial para Idosos

A IPSS, abrange ainda a resposta de ERPI, tendo capacidade para acolher 79 idosos/as. No final de 2024 todas as vagas estavam preenchidas. No ano de 2024, houve 13 falecimentos, 14 entradas de novos/as clientes e 3 desistências.

Os/as clientes têm idades compreendidas entre os 50 anos e os 104 anos, sendo que 54 são do sexo feminino e 25 são do sexo masculino, e são provenientes de diversos concelhos do país. Dentro da área de funcionamento da Instituição temos 15 idosos/as de tábua, 3 idosos/as de ázere, 3 idosos/as de Arganil, 5 idosos/as de Coimbra e 1 idoso de Seia.

Fora da área abrangida pelos concelhos a volta da Instituição temos, 15 idosos/as de Mortágua, 5 idosos/as de Oliveira do Hospital, 6 idosos/as de Carregal do Sal, 4 idosos/as de Lisboa, 5 idosos/as Santa Comba Dão, 3 idosos/as de Tondela, 3 idosos/as de Vila Nova de Poiares, 2 idosos/as de Ovar, 1 idoso de Mangualde, 1 idoso de Moçambique, 1 idoso de Águeda, 1 idoso de Soure, 1 idoso de Montemor – o – velho, 1 idoso de Ponta delgada, 1 idoso de Sernancelhe, 1 idoso de Penacova e 1 idoso de Torres Novas.

A ERPI da Acuredepa, tem como intuito os seguintes objetivos:

1. Acolher pessoas idosas cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitacional;
2. Proporcionar, dentro do possível, serviços adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
3. Proporcionar alojamento, alimentação, assistência religiosa, ajuda psicológica e ocupação organizada e acompanhada dos tempos livres;
4. Assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência e a promoção da sua qualidade de vida, potenciando a integração social;
5. Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar;
6. Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação;
7. Articular com os serviços de saúde uma ação preventiva e uma resposta em caso de doença;
8. Fomentar o processo de envelhecimento ativo;
9. Potenciar o convívio social entre os utentes e os seus familiares, amigos e a comunidade.



Figura 5 – Gráfico da Estrutura Residencial para Idosos

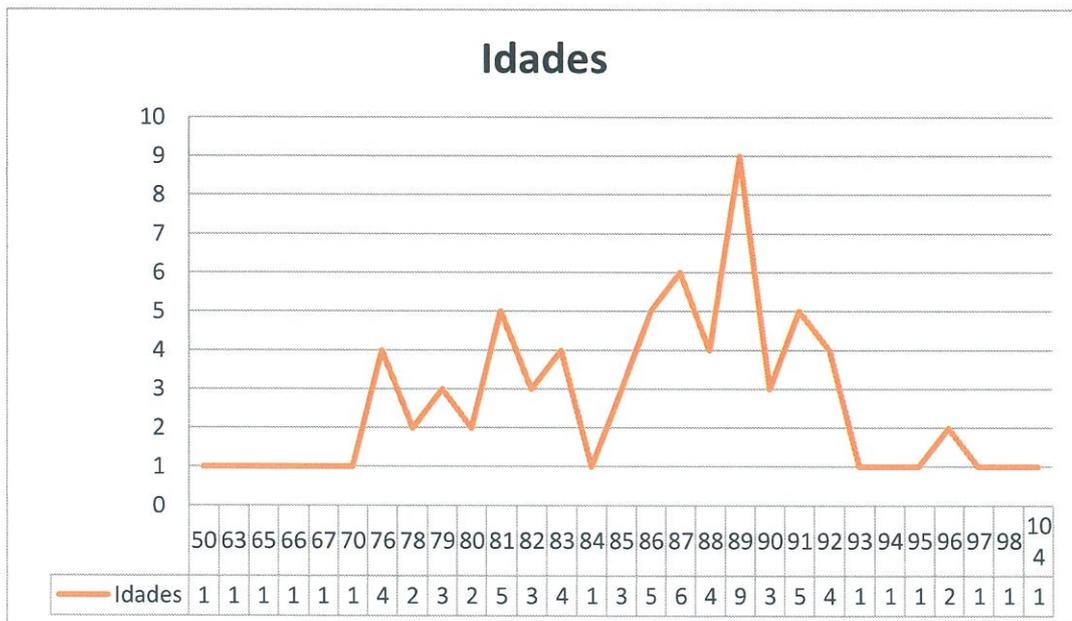


Figura 6 – Gráfico das idades dos/as utentes de ERPI



Animação Sociocultural

Em 2024, ACUREDEPA alcançou um marco significativo nas atividades de animação, evidenciando pelo aumento na participação dos/as utentes e pela notável melhoria na qualidade de cada atividade.

Este progresso é resultado direto da contratação de uma nova animadora, que possibilitou aprimorar o planeamento existente e implementar atividades inovadoras. A presença de duas animadoras permitiram atender um número maior de utentes diariamente, expandindo o alcance e causando um impacto positivo em todas as atividades.

A oferta diversificada de atividades despertou um interesse ainda maior nos/as utentes, incentivando a participação ativa nas dinâmicas propostas.

Objetivos atingidos em 2024

Melhorar a saúde física e mental dos/as utentes, como aumento da disposição, força, flexibilidade, autonomia e autoestima.

- ✓ Aumento do interesse por parte dos/as utentes, nas atividades físicas;
- ✓ Aumento da autoestima e autonomia;
- ✓ Retirar/Desafiar os/as utentes a sair da sua zona de conforto;
- ✓ Melhoria na visão dos seus problemas;
- ✓ Melhoria na compreensão das diversas patologias;
- ✓ Aumento do número de utentes por atividade;
- ✓ Aumento das atividades intergeracionais;
- ✓ Interesse, motivação e manifestação das suas opiniões em vários temas;
- ✓ Promoção de vivências, hábitos e costumes.



Atividades Mensais 2024

Datas Comemorativas

- ✓ Ginástica Semanal;
- ✓ Celebração da Eucaristia Mensal;
- ✓ Comemoração dos aniversários dos/as utentes;
- ✓ Caminhadas/passeios pelos circuitos locais;
- ✓ Atividades com dança rítmica;
- ✓ Visualização de vídeos das suas atividades;
- ✓ Músicas tradicionais acompanhadas pelo cavaquinho;
- ✓ Atelier de Culinária;
- ✓ Atelier de Pintura;
- ✓ Atelier de Estética;
- ✓ Atelier de Jardinagem;
- ✓ Jogos de mesa, lógicos, concentração, memória e destreza;
- ✓ Passeios pelas aldeias onde residiam;
- ✓ Atividades em conjunto com as crianças do Jardim de Infância de Ázere;
- ✓ Convívios ao ar livre.





◆ Janeiro

Dia de Ano Novo

Comemoração do 1º dia do Ano.

Dia de Reis

Devido às condições climatéricas não foi possível concretizar a atividade que estava planeada, alterámos para oferta de bombons aos utentes e às crianças do jardim-de-infância de Ázere.

Dia Internacional do Obrigado

Agradecimento às/aos colaboradoras/os – Oferta de um trabalho manual, elaborado pelos/as utentes a cada colaborador.

Dia Internacional do Riso

Visualização de vídeos de comédia e de anedotas.

Dia Mundial do Puzzle

Construir puzzles.

◆ Fevereiro

Carnaval

Desfile e baile de Carnaval na instituição. Os idosos mascarados foram assistir ao desfile das crianças do ATL, em tábuas. Finalizamos com um lanche na pastelaria.

Dia dos Namorados/Dia do Amor

Trabalhos manuais alusivos ao tema e almoço à luz de velas.

Dia do Pensamento

Elaboração de uma nuvem com pensamentos dos/as utentes.

Atividades Extra do Plano

Passeio turístico pelos passadiços de Santa Comba Dão.



Março

Dia Internacional da Mulher

Oferta de uma medalha individual personalizada aos utentes e às colaboradoras, sendo oferecido junto com um vaso com uma planta e um champô. Ainda se idealizou um cenário alusivo ao tema, para registo fotográfico e registo de vídeos individuais, com o tema “*Ser Mulher é ...*”

Dia do Pai

Lanche Convívio e registo fotográfico com uma maquete de um bigode.

Dia da Poesia/ Dia Mundial da Árvore/ Primavera

Em vez de plantarmos uma árvore, como estava planeado, elaborámos uma árvore, em trabalhos manuais e com poesias nas folhas, para decoração. Realizamos ainda o atelier da jardinagem com novos canteiros de flores, nos jardins do exterior. Neste dia, recebemos as crianças do Jardim-de-Infância de Ázere, que presentearam os/as nossos/as utentes e colaboradores/as, com uma flor, um trabalho manual elaborado por eles.

Páscoa

Para além da oferta de amêndoas e bombons, fizemos um convívio intergeracional com as crianças do Jardim-de-Infância, de Ázere, no parque infantil. E em gesto de agradecimento oferecemos um trabalho manual elaborado pelos/as utentes recheado de bombons. Elaboramos também, vídeos individuais com mensagens dos/as nossos/as utentes para a família (divulgação nas redes sociais).

Atividade Extra Plano

Visita à feira do queijo, em Tábua. Os/as nossos/as utentes aproveitaram para saborear várias iguarias típicas do concelho e ainda ouvir música, cantar e dançar.



◆ Abril

Dia das Mentiras

Pequenas partidas aos utentes.

Dia Mundial da Saúde

Ação de sensibilização por parte da equipa de enfermagem.

Dia do Beijo

Visita surpresa a alguns familiares dos/as utentes.

Dia da Liberdade

Partilha e registo de histórias vividas, decoração temática.

Dia Mundial da Dança

Dança ao ritmo das músicas.

Atividade Extra Plano

Passeio paisagístico, ao Rio Alva em Côja.

◆ Maio

Dia do Trabalhador

Reflexão sobre os tempos antigos e os modernos.

Dia da Mãe

Lanche convívio.

Dia da Espiga

Convívio interinstitucional, promovido pela Câmara Municipal de Tábua.

Dia Nossa Senhora de Fátima

Assistiram á missa, através da televisão, em direto do Santuário de Fátima.



Dia Internacional da Família

Jogos entre utentes e familiares.

Atividades Extra Plano

Visita ao Santuário de Fátima, para concretizar vários pedidos por parte dos/as utentes;

Visitamos o Jardim Sarah Beirão para ver os trabalhos do atelier de costura da Academia Sénior.

◆ Junho

Dia de Portugal

Alterámos a visita ao castelo de Montemor-o-Velho, pelos moinhos de Penacova e Mosteiro do Lorvão, uma vez que, devido à pouca mobilidade dos/as utentes, estes locais eram de melhores acessos.

Stº António

Almoço convívio com sardinha assada no exterior da instituição.

Dia do Piquenique

Esta atividade foi comemorada em conjunto com o Dia de Portugal, tendo sido feito um almoço/piquenique, no Parque de Merendas do Lorvão.

Verão

Decoração temática.

S. João

Marchas populares.

S. Pedro

Alteração da atividade planeada, pela Missa com o Padre Paiva.

Atividade Extra do Plano

Torneio de Sueca, no Jardim Sarah Beirão em Tábua.



◆ Julho

Dia do Chocolate

Comemoração do dia, com gelado para o lanche.

Dia Mundial dos Avós

Alterámos o passeio turístico devido a um convite que recebemos por parte do ATL, da Casa do Povo de Tábua. Uma manhã de jogos intergeracionais, no Jardim Sarah Beirão, em Tábua. Para o lanche da tarde oferecemos uma bola de Berlim a todos.

Atividades Extra Plano

- Visita ao monumento do Papa João Paulo II em Oliveira do Hospital;
- Recebemos dois Jovens da aldeia de Ázere, que vieram alegrar a tarde dos/as nossos/as idosos/as com os seus dotes artísticos de voz e trompete;
- Atividade surpresa aos utentes, que colaboraram na apanha e deliciaram-se com a prova dos figos de São João.

◆ Agosto

Dia Mundial da Fotografia

Alteramos a atividade que estava planeada, por uma seção fotográfica, com a participação ativa dos/as utentes. Esta atividade ficou registada em vídeo com pequenas mensagens de sensibilização, em que o tema foi: “*A Vida é uma Carruagem*”.

◆ Setembro

Dia Nacional do Bombeiro Profissional

Visita ao quartel dos Bombeiros de Tábua, oferta de uma medalha à corporação dos bombeiros, por parte dos/as utentes, em forma de agradecimento pelos serviços prestados.

Outono

Decoração Temática.



Dia Mundial do Sonho

Passei á beira-mar e almoço convívio, em Mira.

Dia Mundial do Coração

Elaboração de um Coração Humano.

Atividade Extra Plano

Atividade dinamizada pelo projeto “missão futuros” em dois dias diferentes. Um dia com provérbios declamados e cantigas tradicionais e no outro dia, dedicado a estimulação cognitiva através da tecnologia.

◆ Outubro

Dia Internacional do Idoso/ Dia Mundial da Música

Esta atividade foi cancelada, por parte da Câmara Municipal de Tábua, devido aos incêndios no concelho. Em alternativa recebemos a visita das crianças do Jardim-de-Infância de Ázere, que vieram ler um conto de amor entre avó e neta. Os/as utentes cantaram algumas músicas tradicionais às crianças.

Dia Mundial do Pão/ Dia Mundial da Alimentação

Fabrico de broa e bola de chouriço em forno de lenha.

Dia Internacional da Animação

Desfile de moda, com a participação calorosa, da Miss Global, Daniela Marques.

Halloween

Doçura ou travessura, pequena brincadeira entre os/as utentes e crianças do Jardim-de-Infância, com lanche partilhado.

Atividade Extra Plano

Realizamos a apanha de Cogumelos Silvestres, onde posteriormente foram confeccionados e servidos ao lanche.



◆ Novembro

Dia Mundial do Cinema

Visualizamos o filme “*Tiro e Queda*”, no Centro Cultural de Tábua, promovido pela Câmara Municipal de Tábua.

Dia de S. Martinho

O local do magusto foi alterado para o recinto do Jardim de Infância, devido às obras em redor da Instituição.

Dia Internacional do Homem

Oferta de uma lembrança.

Dia de dar uma volta

Passeio paisagístico aos moinhos em Sevilha, Tábua.

◆ Dezembro

Dia da Bolacha

Atelier da culinária, com degustação de bolachas.

Festa de Natal da Instituição

Convívio entre utentes, familiares, colaboradores e órgãos sociais. Várias atividades e lanche partilhado.

Inverno

Decoração temática.

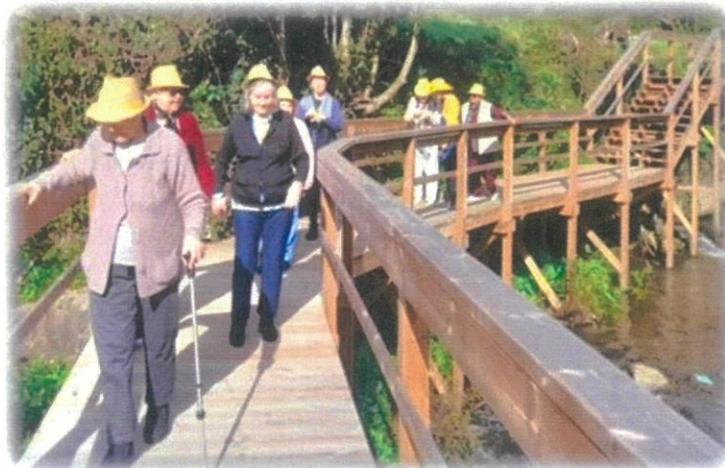
Natal

Almoço convívio entre utentes.



Registo Fotográfico de algumas atividades











Conclusão

Ao longo deste relatório de atividades foi possível observar o impacto positivo das atividades socioculturais realizadas com os/as idosos/as ao longo do período analisado. As diversas iniciativas promovidas não apenas estimularam o bem-estar físico e mental dos/as utentes, mas também fomentaram um ambiente de socialização e interação essencial para a qualidade de vida na 3ª idade.

Todas as atividades desenvolvidas, demonstraram ser eficazes na promoção de uma vida ativa e saudável, além de contribuírem para a diminuição do isolamento social. A participação dos/as idosos/as refletiram o seu interesse e entusiasmo nas atividades apresentadas.

É objetivo da Acuredepa continuar a investir em atividades que respeitem e vão ao encontro das necessidades e expectativas da nossa população alvo. A participação das famílias em algumas atividades reforçou a importância desta interação social.

Em suma as atividades promovidas pelas Acuredepa, não apenas enriqueceram o dia-a-dia dos nossos idosos, como também fortaleceram vínculos e criaram memórias significativas. Acreditamos que com o empenho contínuo de todos os envolvidos será possível continuar a melhorar cada vez mais estas iniciativas contribuindo para uma vida mais plena e digna para todos os/as nossos/as idosos/as.

Yolanda F. Diniz. Abr