

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS 2017



❖ *Estrutura Residencial para Pessoas Idosas*

❖ *Centro de Dia*



Dra. Fátima Garcia

Novembro de 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Fátima', is written over the date.

O “ESPELHO” DA VELHICE

*O espelho refletiu a face
Triste estava, pela velhice*

*A mulher reparava nas rugas,
Pela ação dos anos, formadas ...*

*O sorriso, mudara:
Faltava os dentes verdadeiros.*

*Tinha filhos, netos e bisnetos.
Experiências de vida ...*

*Tinha dores e sofrimentos
Pequenas alegrias, muitos lamentos ...*

*A mulher se olhava outra vez:
O espelho era cruel!*

*Pegou uma toalha e o cobriu.
Se tinha envelhecido, era pela natureza humana, concluiu ...*

*Aceitava, embora não lhe agradasse ...
Sentir a voz diminuir*

*A coluna curvar,
E usar, uma bengala para se apoiar ...*

*Moldava suas necessidades,
Com o que tinha na mão ...*

*Os olhos fracos ... trocaria de óculos,
Era essa a solução.*

*Saiu do quarto, abriu a porta da sala.
Percebeu o dia ensolarado, do lado de fora.*

*Pensou então, concluindo:
“Estou viva e o dia lindo!”*

Fátima Abreu

INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a propriedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais, e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por um lado aquilo que são, as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social, e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis tanto na Instituição como no meio envolvente.

Todos nós devemos ter oportunidades de realização pessoal, e nesse sentido é importante que as atividades a definir sejam heterogéneas, tendo em conta a população idosa, também ela, é heterógena e que cada idoso tem as suas características e é detentor de uma história de vida.

A planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo a autonomia pessoal.

Algumas das atividades dos planos anteriores, mantêm-se uma vez que têm dado bons resultados e que os utentes se mostram interessados em continuar, pois os seus efeitos são benéficos. Por outro lado, iremos (tentar) implementar outro tipo de atividades mais orientadas para a estimulação cognitiva e social.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- ❖ **Promoção da saúde:** através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.
- ❖ **Educação – Formação:** ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ❖ **Atividades ocupacionais:** através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre o centro de convívio e jovens da comunidade, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações intergeracionais.
- ❖ **Lazer:** promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

METAS

- ❖ Que 70% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

CALENDARIZAÇÃO

- ❖ De Janeiro de 2017 a Dezembro de 2017.

ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

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

INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do projeto é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades: mapa das presenças, relatório mensal.

OBJETIVOS

- ❖ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ❖ Trabalhar/potenciar as dimensões:
 - Física;
 - Biológica;
 - Psíquica;
 - Intelectual;
 - Espiritual;
 - Emocional;
 - Cultural;
 - Social, de cada um.
- ❖ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ❖ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;

- ❖ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ❖ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ❖ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria.
- ❖ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ❖ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ❖ Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- ❖ Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças.

RECURSOS

❖ **Humanos**

- Idosos;
- Técnica de animação sociocultural;
- Técnica de serviço social;
- Auxiliar de fisioterapia;
- Direção;
- Ajudante de ação direta/empregadas auxiliares;
- Familiares;
- Motoristas;
- Outros funcionários da instituição (sempre que for necessário);
- Meios externos à instituição (sempre que for necessário).

❖ **Materiais**

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

❖ **Físicos**

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

ATIVIDADES PARA 2017

O plano de atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos da Acuredepa sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

O plano contempla parcerias a diversos níveis, de modo a ajustar as atividades às limitações dos utentes, fomentando a participação dos idosos com pessoas externas à instituição, para um convívio salutar e diversificado, em idades e experiências, por isso mesmo, alegre e enriquecedor.

Considera atividades planificadas quer a nível interno, quer a nível inter institucional, que permite um convívio mais alargado tendo como objetivo promover o envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações.

As parcerias contemplam as seguintes instituições:

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

ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EM GRUPO E EM PEQUENO GRUPO

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

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

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

- ❖ Operações aritméticas simples;
- ❖ Jogo das diferenças e semelhanças;
- ❖ Jogo do labirinto;
- ❖ Jogo da memória;
- ❖ Sopa de letras;
- ❖ Puzzles;
- ❖ Damas;
- ❖ Exercícios de nomeação;
- ❖ Jogos de destreza manual;
- ❖ Exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- ❖ Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal;
- ❖ Terapia de orientação para a realidade;
- ❖ Atividades de reminiscência;

- ❖ Comemoração das estações do ano (orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes).

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

RECURSOS HUMANOS: Animador sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), Idosos.

DESTINATÁRIOS: Todos os utentes de apoio domiciliário e estrutura residencial para pessoas idosas.

DIAS/DURAÇÃO: 2 Vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

RESULTADOS ESPERADOS: Partilha de conhecimentos, manutenção e melhoria das capacidades cognitivas.

ATELIER DE CULINÁRIA

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

Esta atividade será desenvolvida através de:

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

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

ATELIER DE DANÇA

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

DIAS/DURAÇÃO: dias de festas de aniversário, festas populares, com a duração de 30 minutos.

RESULTADOS ESPERADOS: manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

ATELIER DE EXPRESSÃO PÁSTICA

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

Estas atividades passam por:

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

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

RECURSOS HUMANOS: animadora sociocultural, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais), idosos.

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD.

DIAS/DURAÇÃO: 3 vezes por semana durante 30 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes).

RESULTADOS ESPERADOS: aumento da autonomia e do grau de satisfação, troca e/ou venda de trabalhos, partilha de conhecimentos.

ATELIER DE EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO ORAL E CORPORAL

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

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

ATIVIDADE DE CINEMA

A decorrer na sala de atividades da IPSS.

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

ATIVIDADES LÚDICAS

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

- ❖ Dia Mundial da Saúde
- ❖ Dia Mundial do Enfermeiro
- ❖ Dia Mundial do Livro
- ❖ Dia Mundial da Dança
- ❖ Dia Mundial do Ambiente
- ❖ Comemoração dos Santos Populares
- ❖ Dia dos Avós
- ❖ Ceia de Natal
- ❖ Festa de Natal
- ❖ Dia Mundial do Utente
- ❖ Comemoração do dia da Família
- ❖ Comemoração do dia da Mãe e do dia do Pai

ATIVIDADES DESPORTIVAS E JOGOS DE ANIMAÇÃO

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

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

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

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

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

DESTINATÁRIOS: todos os utentes da ERPI e SAD que queiram participar.

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

ATIVIDADES SEMANAIS

Mês de Janeiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Música e coreografia – “Eu tenho um anjo”	Ginástica / música	Atividade religiosa / jogos de tabuleiro	Workshop de pintura	Manicure

Mês de Fevereiro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visionamento de um filme	Ginástica / música	Atividade religiosa / visita à igreja Matriz de Azere	Jogos de mesa	Troca de mensagens - correio

Mês de Março

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais	Ginástica / música	Atividade religiosa / realização de flores de papel	Visita a monumentos históricos	Piscina

Mês de Abril

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Workshop de costura / renda	Ginástica / música	Atividade religiosa / jogos de memória	Realização de uma horta de especiarias e flores	Visionamento de um filme

Mês de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Jogos com bolas	Ginástica / música	Atividade religiosa / jogos de orientação	Música e coreografia – “uma salva de palmas”	Piscina

Mês de Junho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Workshop de culinária	Ginástica / música	Atividade religiosa / colorir desenhos	Lanche ao ar livre	Baile / dança

Mês de Julho

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Troca de mensagens - correio	Ginástica / música	Atividade religiosa / jogos de tabuleiro	Jogos tradicionais	Trabalhos manuais

Mês de Agosto

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Visionamento de um filme.	Ginástica / música	Atividade religiosa / puzzles	Manicure	Cantigas antigas com utilização de instrumentos musicais

Mês de Setembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Musica e coreografia – “os escravos de Jó”	Ginástica / música	Atividade religiosa / estimulação de motricidade fina	Visita a aldeias vizinhas	Workshop de pintura

Mês de Outubro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sessão de provérbios, anedotas, adivinhas, charadas...	Ginástica / música	Atividade religiosa / jogos de memória	Decoração do salão para o dia das bruxas	Piscina

Mês de Novembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Trabalhos manuais	Ginástica / música	Atividade religiosa / Troca de mensagens – correio	Decoração Natalícia	Histórias contadas

Mês de Dezembro

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Preparação para a festa de Natal	Ginástica / música	Atividade religiosa / Preparação para a festa de Natal	Preparação para a festa de Natal	Preparação para a festa de Natal

O plano de atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

ATIVIDADES EXTRA

Aula de educação física todas as terças-feiras das 11h às 12h.

Aula de natação 1 vez por mês.

Mês de Janeiro

6 de Janeiro – Dia de Reis – pedir os reis pela aldeia;

11 de Janeiro – Dia do obrigado – elaboração de uma tela com frases ditas pelos idosos “Obrigado...”;

18 de Janeiro – Dia internacional do riso – elaboração de um pequeno filme com os risos dos idosos.

Mês de Fevereiro

14 de Fevereiro – Dia dos namorados / dia da amizade – oferta de uma rosa vermelha e um coração;

28 de Fevereiro – Carnaval – Desfile com um carro alegórico “restaurante Acuredepa”.

Mês de Março

8 de Março – Dia internacional da mulher – oferta de um vaso com uma flor a todas as mulheres da instituição;

20 de Março – Dia do Pai – os pais da instituição são presenteados com uma surpresa;

21 de Março – Dia da Poesia – elaboração de um quadro com poesias escolhidas pelos idosos.

Mês de Abril

7 de Abril – Dia mundial da saúde – A enfermeira aborda o tema “ o exercício e a saúde”;

13 de Abril – Dia do beijo – registo fotográfico aos idosos com uma mascara do lábio e do bigode;

16 de Abril – Páscoa – comemoração do dia da Páscoa, oferta de um cesto com amêndoas;

25 de Abril – decoração do salão com cravos vermelhos.

Mês de Maio

1 de Maio – dia do trabalhador – elaboração do livro “A minha profissão”;

7 de Maio – dia da mãe – encontro surpresa entre mães e filhos;

15 de Maio – Ida ao Santuário de Fátima;

25 de Maio – dia da Espiga – celebração do dia da espiga.

Mês de Junho

9 de Junho – Dia de Portugal – visita á ponte romana de Sevilha;

19 de Junho – Dia do piquenique – lanche na Serra do Caramulo;

13 de Junho – Stº António – sardinhada no recinto da Acuredepa;

26 de Junho – São João – visita e lanche na Vila de São João de Areias;

29 de Junho - São Pedro – visita á capela de S. Pedro em Arganil.

Mês de Julho

7 de Julho – Dia mundial do chocolate – Ida á gelataria;

26 de Julho – Dia mundial dos Avós – Comemoração do dia dos avós.

Mês de Agosto

21 de Agosto – festa de aniversário da instituição.

Mês de Setembro

11 de Setembro – Dia do bombeiro – visita ao quartel dos bombeiros de Stª Comba Dão;

25 de Setembro – Festa do pijama;

29 de Setembro – dia do coração – Ação de sensibilização realizada pela equipa de enfermagem da Acuredepa.

Mês de Outubro

2 de Outubro – Dia Internacional do Idoso – Almoço no restaurante oferecido pela Acuredepa;

16 de Outubro – Dia mundial da alimentação – Almoço vegetariano;

31 de Outubro – Dia das Bruxas – baile nas instalações da Acuredepa.

Mês de Novembro

6 de Novembro – Dia do Cinema – visualização de um filme realizado com histórias verídicas dos nossos idosos;

10 de Novembro – Dia de São Martinho – magusto nas instalações da Acuredepa;

22 de Novembro – Dia de “dar uma volta” – visita ao presépio de Penela.

Mês de Dezembro

4 de Dezembro – Dia da bolacha – confeccionar bolachas com os idosos;

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

No decorrer do ano de 2017 a Acuredepa irá proporcionar mensalmente 1 refeição diferente de acordo com um prato tradicional português ou internacional. Está previsto a organização de um desfile de roupa nas instalações da Acuredepa com a participação dos idosos.

Elaboração de um calendário anual com a participação dos clientes da ERPI.

Em colaboração com a ajudante de fisioterapia anexamos planificação para 2017. O trabalho desenvolvido pela ajudante de fisioterapia tem sido uma mais-valia para a recuperação dos clientes.

CONCLUSÃO

Este plano tem o intuito de programar estrategicamente a intervenção a desenvolver durante o ano de 2017 na Acuredepa.

Este plano de atividades não é estanque e estará sujeito a alterações em virtude de novos eventos/atividades ou programas que surjam durante o ano.

Poderão surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se a Direção assim o entender ou quando a direção técnica o julgar conveniente.

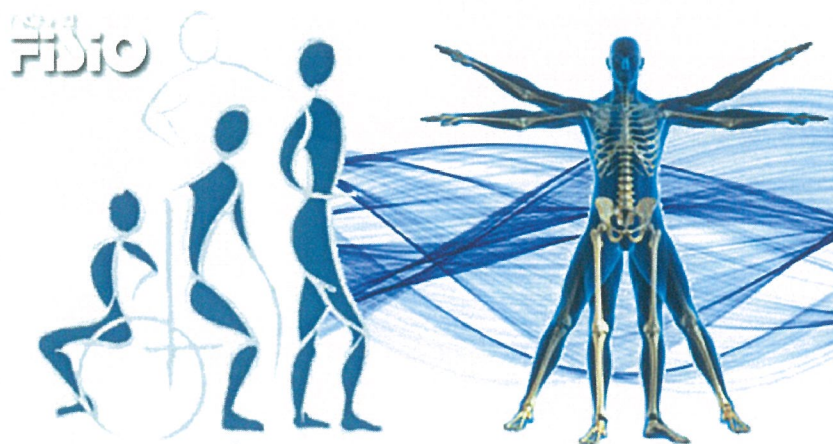
Assim, a ACUREDEPA pretende com este Plano, descrever e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores e outras revelam a abrangência do trabalho social em projeto/solicitações da IPSS, bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados.

A Direção e a Equipa Técnica da ACUREDEPA esperam que o ano de 2017 seja mais participativo e que as atividades de animação envolvam, cada vez mais, os nossos Clientes e a própria Família.



ANEXO

Planificação de atividades de reabilitação física para 2017





Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
ACUREDEPA

Planificação de Atividades de reabilitação Física Janeiro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 6	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.
De 9 a 13	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.
De 16 a 20	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.
De 23 a 27	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.
De 30 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha, e equi, massagem e infra vermelhos.			.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Fevereiro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 6 a 10	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 13 a 17	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 20 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 27	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Carnaval			



Planificação de Atividades de reabilitação Física Março de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 3			Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 6 a 10	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 13 a 17	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 20 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 27 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



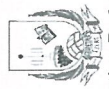
Planificação de Atividades de reabilitação Física Abril de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 10 a 14	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 17 a 21	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 24 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Maio de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 2 a 5	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 8 a 12	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 15 a 19	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 22 a 26	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 29 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.		



Planificação de Atividades de reabilitação Física Junho de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 5 a 9	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 12 a 16	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 19 a 23	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 26 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Julho de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 3 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 10 a 14	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 17 a 21	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 24 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.				



Planificação de Atividades de reabilitação Física Agosto de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 4		Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 7 a 11	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 14 a 18	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 21 a 25	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 28 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	



Planificação de Atividades de reabilitação Física Setembro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 1					Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 4 a 8	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 25 a 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Outubro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 6	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 9 a 13	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 16 a 20	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 23 a 28	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 30 a 31	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.			.



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere
ACUREDEPA

Planificação de Atividades de reabilitação Física Novembro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 2 a 3				Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 6 a 10	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 13 a 17	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 20 a 24	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
Dia 27 a 30	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, exercícios, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	.



Planificação de Atividades de reabilitação Física Dezembro de 2017

Dias	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Dia 4 a 7	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	
De 11 a 15	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 18 a 22	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
De 25 a 29	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.	Mobilizações membros superiores e inferiores, treino de marcha e equi. Massagem e infra vermelho.
					.