



Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

# Relatório de Atividades 2025



Elaborado a: 06-03-2026



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### Reflexão

*“Importância das atividades SócioCulturais no seio de uma Estrutura Residencial para Idosos”*

As atividades SócioCulturais assumem um papel fundamental no contexto de uma ERPI, constituindo muito mais do que simples momentos de ocupação no tempo. Estas iniciativas representam instrumentos essenciais na promoção do bem-estar global da pessoa idosa, contribuindo para a manutenção das capacidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais. Num contexto Institucional, onde a rotina pode facilmente tornar-se repetitiva, as atividades SócioCulturais introduzem estímulos diversificados que quebram a monotonia e promovem o envolvimento ativo dos/as idosos/as. Através de dinâmicas como celebrações temáticas, leitura, sessões Intergeracionais, ou passeios, é possível reforçar sentimentos de pertença, utilidade e identidade pessoal. Para além disto, estas atividades favorecem a socialização e o fortalecimento das relações interpessoais prevenindo o isolamento e a solidão, fatores frequentemente associados ao Envelhecimento Institucionalizado. A partilha de experiências, memórias e saberes contribui para a valorização da história de vida de cada idoso/a, promovendo a autoestima e reconhecimento.

Assim, as atividades SócioCulturais não devem ser encaradas como complementares, mas sim como parte integrante do cuidado prestado, reforçando a qualidade de vida e a dignidade da pessoa idosa no contexto institucional.





## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **Índice**

Introdução .....	4
I. Caraterização Institucional .....	6
II. Animação SócioCultural .....	12
III. Descrição das Atividades Desenvolvidas.....	14
IV. Participação e Envolvimento dos/as idosos/as .....	15
V. O Papel da Animação SócioCultural na Promoção do Envelhecimento Ativo.....	16
VI. Atividades Mensais 2025 .....	17
VII. Registos Fotográficos.....	21
Considerações Finais.....	21



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> – Gráfico da Estrutura Residencial para Idosos.....	4
<b>Figura 2</b> – Gráfico das Idades dos/as utentes de Estrutura Residencial para Idosos.....	4
<b>Figura 3</b> – Gráfico de Serviço Social Domiciliário.....	6
<b>Figura 4</b> – Gráfico das Idades dos/as idosos/as de SAD.....	6
<b>Figura 5</b> – Gráfico de Centro de Dia.....	7



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **Introdução**

O presente Relatório tem por objetivo apresentar e refletir sobre as atividades desenvolvidas na ERPI da “ACUREDEPA” durante o período de 2025. Este documento pretende evidenciar o trabalho desenvolvido, destacando as iniciativas promovidas com vista ao bem-estar físico, emocional, social e cognitivo dos/as idosos/as.

Ao longo deste período, foram dinamizadas diversas atividades de Carácter Lúdico, Recreativa, Terapêutico e SócioCultural, procurando sempre respeitar as necessidades, interesses e capacidades individuais de cada idoso/a. A promoção de um Envelhecimento Ativo, digno e participativo constitui o eixo central da intervenção, fomentando a autonomia, a inclusão e o fortalecimento de laços interpessoais.

Este relatório reflete não apenas as ações implementadas, mas também o compromisso contínuo da Instituição, em proporcionar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, onde cada idoso/a é valorizado na sua individualidade e história de vida.

A realização de atividades regulares assume um papel fundamental no contexto Institucional, uma vez que proporciona momentos de convívio, estimulação e participação ativa dos/as idosos. Para além de promover a autonomia e a autoestima dos/as idosos/as, estas iniciativas permitem também fortalecer os laços entre os/as idosos/as e os restantes colaboradores da Instituição.

Ao longo do período em referência foram desenvolvidas diversas atividades de carácter recreativo, cultural, ocupacional e terapêutico, adaptadas às necessidades, interesses e capacidades dos/as idosos/as. A programação teve em consideração a promoção do Envelhecimento Ativo, incentivando a participação, o envolvimento e a valorização das experiências de vida de cada um. Neste relatório são apresentadas as atividades realizadas, os seus objetivos, bem como uma breve avaliação da participação e do impacto das mesmas no quotidiano dos/as idosos/as.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### I. Caraterização Institucional

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).

Uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que desenvolve Respostas Sociais dirigidas a população idosa, tem como principal finalidade, promover o bem-estar, a dignidade e a qualidade de vida das pessoas mais velhas. Estas Instituições procuram assegurar cuidados adequados às necessidades físicas, psicológicas e sociais dos/as idosos/as, garantido um ambiente seguro, acolhedor e respeitador da individualidade de cada idoso/a.

#### Entre os principais intuitos, destaca-se:

- A prestação de apoio nas atividades de vida diária;
- A promoção da autonomia e da autoestima dos/as idosos/as;
- Combater o isolamento e a exclusão social.

Para além disso, as IPSS têm também como objetivo incentivar o Envelhecimento Ativo através da dinamização de atividades recreativas, culturais e de convívio que estimulem as capacidades cognitivas, físicas e sociais dos/as idosos/as.

Estas instituições assumem ainda um papel importante no apoio às famílias e a comunidade, contribuindo para a integração social da pessoa idosa e promovendo valores de solidariedade, respeito e inclusão.

A Acuredepa tem capacidade para acolher 79 clientes em ERPI 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 acordos com a 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.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **Caraterização da População Alvo das Respostas Sociais**

1. ERPI
2. Centro de Dia
3. SAD

### **Estrutura Residencial para Idosos**

A IPSS, abrange a Resposta de ERPI, tendo capacidade para acolher 79 idosos/as. No ano de 2025, houve 23 falecimentos, 28 entradas de novos/as idosos/as e 5 desistências.

Os/as idosos/as têm idades compreendidas entre os 51 e os 103 anos, sendo que 57 são do sexo feminino e 22 são do sexo masculino, e são provenientes de diversos concelhos do país, 16 idosos/as de Tábua, 13 idosos/as de Ázere, 4 idosos/as de Arganil, 3 idosos/as de Coimbra, 1 idoso da Figueira da Foz.

Fora da área abrangida pelo concelho de Tábua, temos 13 idosos/as de Mortágua, 6 idosos/as Santa Comba Dão, 4 idosos/as de Carregal do Sal, 2 idosos/as de Oliveira do Hospital, 2 idosos/as de Lisboa, 2 idosos/as de Tondela, 2 idosos/as de Vila Nova de Poiares, 2 idosos/as de Penacova, 1 idoso de Mangualde, 1 idoso de Moçambique, 1 idoso de Montemor – o – Velho, 1 idoso de Ponta Delgada, 1 idoso de Sernancelhe, 1 idoso da União de Freguesias Oliveira do Mondego e 1 idosa da Ucrânia.

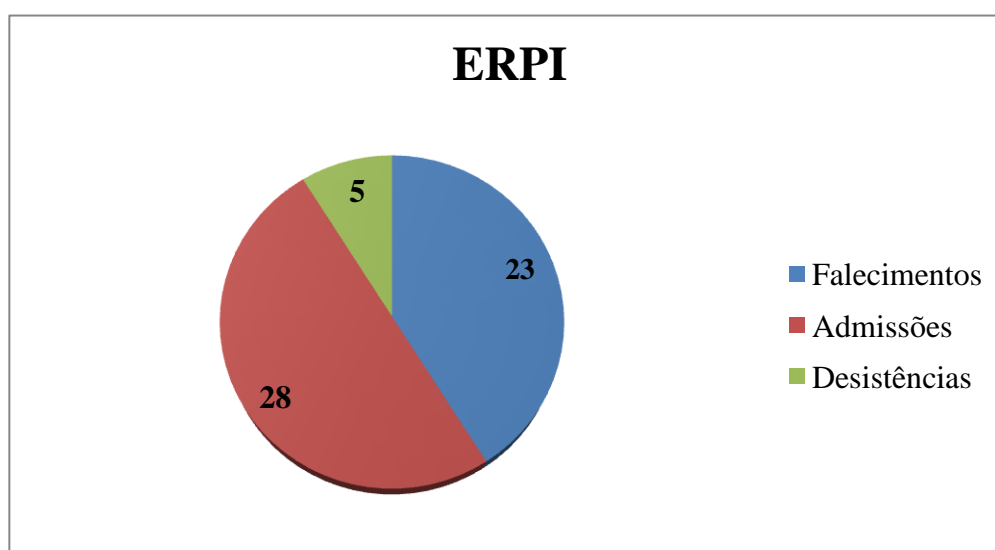
### **Objetivos da ERPI da “ACUREDEPA”:**

- Proporcionar alojamento, alimentação e cuidados adequados às necessidades das pessoas idosas;
- Promover a qualidade de vida, o bem-estar físico, psicológico e social dos/as idosos/as;
- Incentivar a autonomia e a independência dos/as idosos/as, respeitando as suas capacidades e limitações;
- Prestar apoio nas atividades de vida diária como: Higiene Pessoal, Mobilidade e Alimentação;
- Promover o Envelhecimento Ativo através da realização de atividades SócioCulturais, Recreativas e de Estimulação Cognitiva;

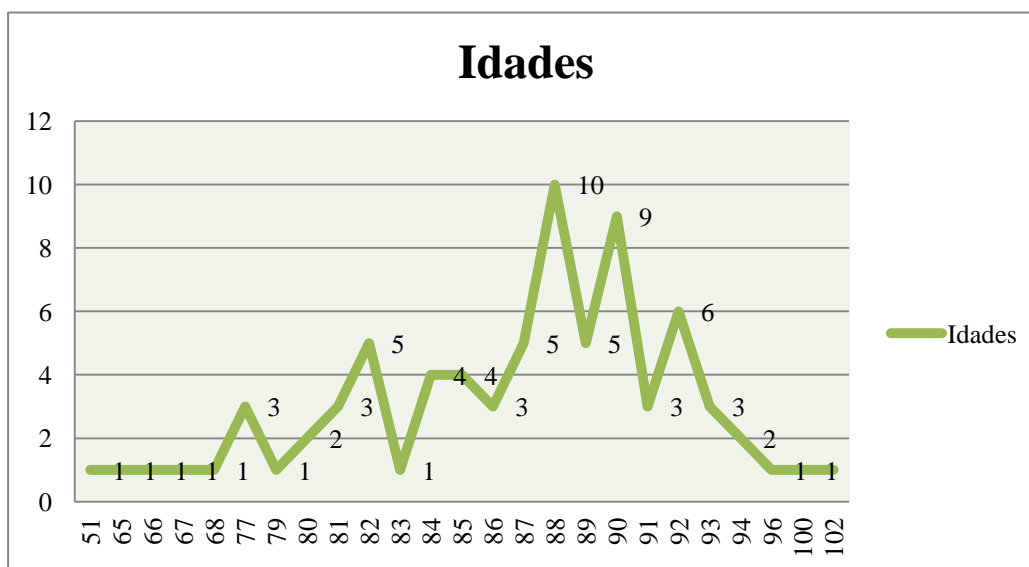


## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

- Combater o isolamento e promover a convivência e a Interação Social entre os/as idosos/as;
- Garantir um ambiente seguro, digno e respeitador da individualidade e dos direitos da pessoa idosa;
- Manter e reforçar a ligação entre os/as idosos/as, as famílias e a comunidade.



**Figura – 1** Gráfico da Estrutura Residencial para Idosos



**Figura 2 -** Gráfico das Idades dos/as utentes de Estrutura Residencial para Idosos



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

A Acuredepa desenvolve a Resposta Social de SAD, atualmente com capacidade para 45 idosos/as, com acordo de cooperação para 25 idosos/as, com frequência a oscilar entre os 3 e os 8 idosos/as, no decorrer de 2025, sendo que 6 são do sexo feminino e 2 são do sexo masculino. Durante este ano de 2025, foram admitidos 6 idosos/as, houve 5 desistências, contudo duas senhoras mantiveram a frequência da Resposta Social, dos anos transatos. Os nossos três clientes têm idades compreendidas entre os 84 e os 98 anos, sendo que dois pertencem a União de Freguesia de Ázere e Covelo e uma senhora é natural de Tábua.

A Acuredepa continua a fazer divulgação junto da comunidade e das várias Instituições concelhias quanto a existência de vagas, no que diz respeito 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. Garantir acompanhamento ao fim de semana, contribui para a continuidade dos cuidados. Além disso, proporciona maior tranquilidade às famílias, que sabem que os seus/suas familiares continuam a ser acompanhados por profissionais qualificados, mesmo fora dos dias úteis.

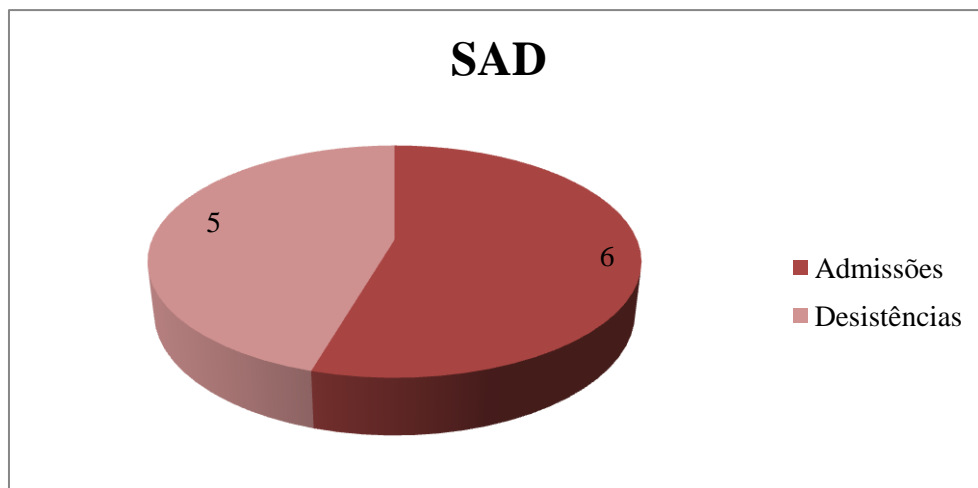
A Acuredepa presta cuidados no domicílio, tendo como principal objetivo, garantir o bem-estar e qualidade de vida dos/as idosos/as, promovendo a autonomia e a dignidade de cada indivíduo.

### **Objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário da “ACUREDEPA”:**

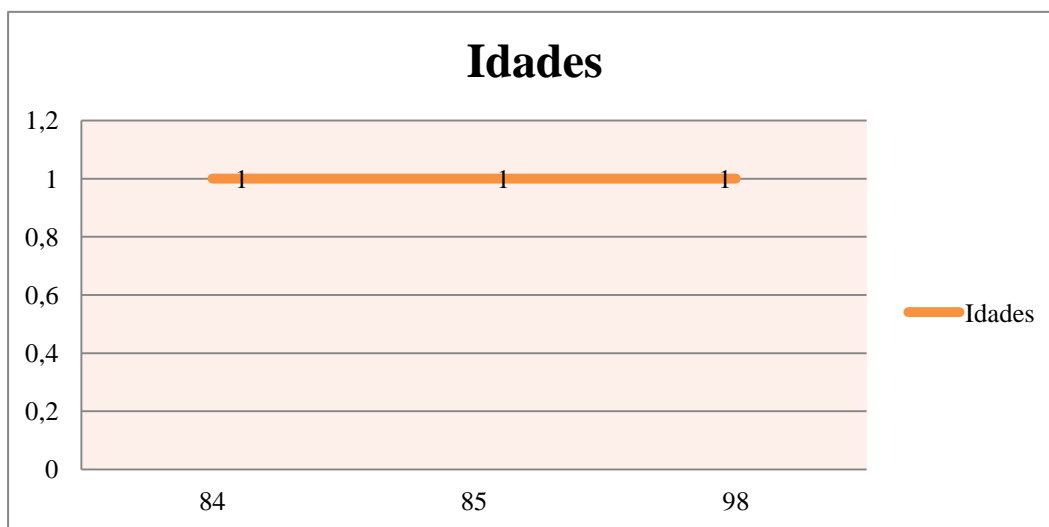
- ✓ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas ou em situação de dependência no seu próprio domicílio;
- ✓ Prestar cuidados individualizados e personalizados de acordo com as necessidades de cada idoso/a;
- ✓ Apoiar na realização das atividades de vida diária como: Higiene Pessoal, Alimentação e Cuidados Básicos;
- ✓ Promover a autonomia e a permanência do/a idosa/a no seu meio habitual de vida evitando ou adiando a sua Institucionalização;
- ✓ Combater o isolamento social e promover o bem-estar emocional dos/as idosos/as;
- ✓ Apoiar e colaborar com as famílias, na prestação de cuidados aos seus/suas familiares;
- ✓ Garantir condições de conforto, segurança e dignidade as pessoas apoiadas.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere



**Figura 3 - Gráfico de Serviço Social Domiciliário**



**Figura 4 – Gráfico das Idades dos/as idosos/as de SAD**



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **Centro de Dia**

Durante o ano de 2025, o Centro de Dia teve uma ocupação que oscilou entre 1 a 6 idosos/as, com idades compreendidas entre os 72 e os 91 anos. Os/as idosos/as são naturais da Freguesia de Ázere e de Tábua. Foram admitidas durante o ano de 2025 três senhoras, nesta Resposta Social, no entanto três transitaram para a Resposta Social de ERPI, contudo uma senhora manteve a frequência da Resposta.

A frequência de um Centro de Dia é de grande importância para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas. Este tipo de Resposta Social, proporciona um conjunto de atividades e serviços que contribuem para manter os/as idosos/as ativos, estimulados e integrados socialmente, permitindo-lhes permanecer no seu Ambiente Familiar, enquanto recebem apoio adequado.

Durante a semana a participação no Centro de Dia, permite aos idosos, manter uma rotina estruturada, participar em atividades SócioCulturais, realizar exercícios de estimulação cognitiva e física e conviver com outras pessoas. Estas atividades ajudam a prevenir o isolamento social e estimulam a autonomia e contribuem para o fortalecimento das relações interpessoais.

Ao fim de semana, a frequência de Centro de Dia, continua a ser relevante, sobretudo para idosos/as que vivem sozinhos/as ou que tem menos apoio familiar nesses dias. Assim sendo, o Centro de Dia da “ACUREDEPA” é um serviço ao dispor da comunidade que pretende ser uma mais-valia para os seus/suas utilizadores/as.

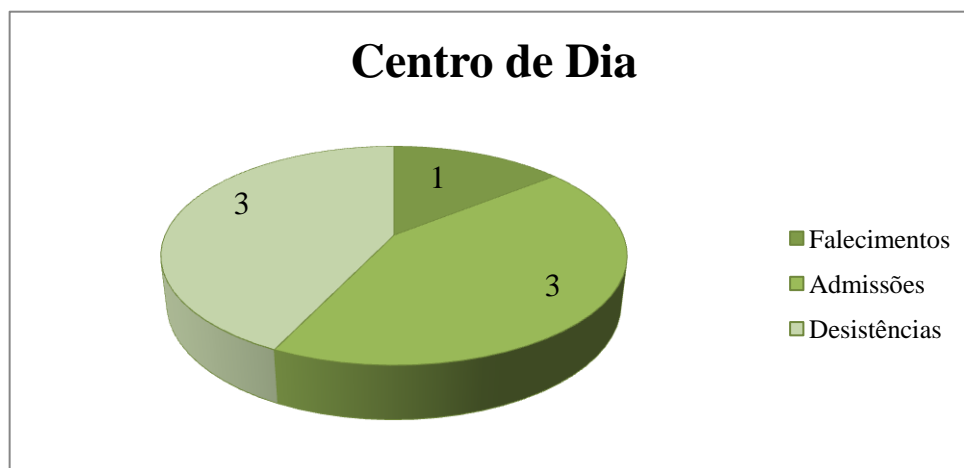
### **Objetivos do Centro de Dia da “ACUREDEPA”**

- Proporcionar apoio e acompanhamento a pessoas idosas que permaneçam no seu domicílio;
- Promover o bem-estar físico, psicológico e social dos/as idosos/as;
- Combater o isolamento e a solidão, através da promoção do convívio e da interação social;
- Estimular as capacidades cognitivas, físicas e sociais dos/as idosos/as através de atividades recreativas, culturais e ocupacionais;
- Incentivar a autonomia e a manutenção das capacidades funcionais dos/as idosos/as;
- Prestar serviços de apoio como: Alimentação, Higiene Pessoal e Acompanhamento;



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

- Promover o Envelhecimento Ativo e a participação dos/as idosos/as na vida social e comunitária.



**Figura- 5** Gráfico de Centro de Dia



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **II. Animação SócioCultural**

A Animação SócioCultural constitui um processo de intervenção socioeducativa e terapêutica, desenvolvido através da planificação e dinamização de atividades de caráter lúdico, cultural, recreativo e ocupacional, com o objetivo de estimular as capacidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais da pessoa idosa, promovendo a sua participação ativa, autonomia, integração social e bem-estar.

No contexto de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (C.D) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a Animação SócioCultural visa favorecer o Envelhecimento Ativo, prevenir o isolamento social e a perda de capacidades funcionais, contribuindo para a manutenção da qualidade de vida e da dignidade da pessoa idosa no âmbito Institucional.

#### **Objetivo geral**

Promover o bem-estar biopsicossocial da pessoa idosa, através da dinamização de atividades que estimulem a participação ativa, a socialização, a autonomia e a manutenção das capacidades físicas, cognitivas e emocionais.

#### **Objetivos específicos**

- Estimular as capacidades cognitivas, como memória, atenção, linguagem e raciocínio;
- Promover a socialização e o convívio, prevenindo o isolamento e a solidão;
- Incentivar a participação ativa dos/as idosos/as nas atividades da Instituição;
- Manter e estimular as capacidades funcionais e psicomotoras, contribuindo para a autonomia;
- Valorizar a autoestima e a identidade pessoal, através da expressão de experiências, saberes e vivências;
- Proporcionar momentos de lazer, ocupação e prazer, favorecendo o equilíbrio emocional;
- Estimular a criatividade e a expressão artística e cultural;
- Promover o Envelhecimento Ativo e Saudável;
- Reforçar o sentimento de pertença ao grupo e à comunidade Institucional.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### III. Descrição das Atividades Desenvolvidas

Durante o período em análise, foram dinamizadas as seguintes atividades:

#### 1) Atividades de Estimulação Física

Foram realizadas sessões de ginástica, através da parceria com o Município de Tábua, com a colaboração de um professor de Educação Física, com o projeto “Movimento Sénior” e “Onda Sénior”. Exercícios de mobilização articular, alongamentos e jogos motores.

O papel do Fisioterapeuta e da ajudante de Fisioterapia da Acuredepa, são cruciais para promover o Envelhecimento Ativo e manter a autonomia funcional, prevenir quedas e retardar o declínio físico e cognitivo. Manter a saúde e a qualidade de vida dos/as idosos/as.

Estas atividades tiveram por base manter a funcionalidade física, prevenir a rigidez muscular e promover hábitos de vida saudável.

#### 2) Atividades de Estimulação Cognitiva

Foram promovidas sessões de estimulação cognitivas, incluindo jogos de memória, leitura orientada, exercícios de cálculo simples, palavras cruzadas e dinâmicas de grupo.

A Acuredepa dispõe de um equipamento **SIOSLIFE**, que é um sistema interativo ocupacional sénior vida, que é uma ferramenta tecnológica interativa dedicada aos nossos seniores.

É uma ferramenta poderosa para promover o Envelhecimento Ativo e a Inclusão Social.

O objetivo principal teve como foco a manutenção de funções cognitivas e a promoção da concentração e raciocínio.

#### 3) Atividades Recreativas e Sócio-culturais

Realizam-se atividades lúdicas, como jogos tradicionais, sessões de música, momentos de convívio e celebração de aniversários.

Estas iniciativas contribuem para o reforço das relações interpessoais e para a promoção de momentos de lazer significativos.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### 4) Atividades Manuais e Expressivos

Foram desenvolvidos trabalhos manuais, pintura, atividades temáticas e dinâmicas criativas.

Estas entidades visaram estimular a criatividade, a coordenação motora fina e o sentimento de realização pessoal.

### 5) Comemoração e Datas Festivas

Durante o período em análise, foram assinaladas datas comemorativas relevantes, promovendo a participação ativa dos/as idosos/as e reforçando tradições culturais.

## IV. Participação e Envolvimento dos/as Idosos/as

Verificar uma participação global positiva nas atividades propostas, com adesão variável consoante as capacidades funcionais e interesses individuais.

De uma forma geral, observou-se:

- Interesse e envolvimento ativo por parte da maioria dos/as idosos/as;
- Melhoria do estado de humor após atividades;
- Reforço de interações sociais entre os pares;
- Participação colaborativa nas diferentes dinâmicas grupais.

### Avaliação Global

As atividades desenvolvidas revelaram-se adequadas às necessidades do grupo, contribuindo para:

- A manutenção das capacidades físicas e cognitivas;
- A promoção do bem-estar emocional;
- A dinamização de comportamentos associados ao isolamento;
- O fortalecimento do seu espírito de pertença.

Não obstante os resultados positivos, identificam-se alguns constrangimentos, nomeadamente limitações físicas de alguns idosos/as e variação ao nível de motivação diária.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### **V. O papel da Animação SócioCultural na Promoção do Envelhecimento Ativo**

A dinamização das atividades de Animação SócioCultural revelou-se fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos/as idosos/as, proporcionando momentos de convívio, participação e estimulação das capacidades cognitivas, físicas e emocionais. Através das diferentes atividades desenvolvidas, foi possível fomentar a socialização, combater o isolamento e incentivar a participação ativa dos/as idosos/as na vida Institucional.

De modo geral, verificou-se uma boa adesão e envolvimento por parte dos/as idosos/as, contribuindo para a valorização das suas capacidades, para o reforço da autoestima e para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Assim, a Animação SócioCultural continua a assumir um papel essencial no quotidiano da Instituição, constituindo um importante instrumento de intervenção e promoção do bem-estar biopsicossocial da pessoa idosa.

Ao longo do ano anterior foram desenvolvidas várias atividades na ERPI, cuidadosamente planeadas e adaptadas às necessidades, interesses e capacidades dos/as idosos/as. Estas iniciativas tiveram como principal objetivo fomentar o Envelhecimento Ativo, incentivar a interação social e proporcionar experiências significativas que contribuam para a manutenção da autonomia e da autoestima dos nossos/as idosos/as.



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### VI. Atividades Mensais 2025

#### ATIVIDADES PLANEADAS E REALIZADAS:

- ✓ Dia de Reis;
- ✓ Dia Internacional do Obrigado;
- ✓ Dia Internacional do Riso;
- ✓ Dia Mundial do Puzzle;
- ✓ Dia dos Namorados / Dia do Amor;
- ✓ Dia do Pensamento;
- ✓ Carnaval;
- ✓ Dia Internacional da Mulher;
- ✓ Dia do Pai;
- ✓ Dia da Poesia / Dia Mundial da Árvore / Primavera;
- ✓ Dia Mundial da Saúde;
- ✓ Dia do Beijo;
- ✓ Páscoa;
- ✓ Dia da Liberdade;
- ✓ Dia Mundial da Dança;
- ✓ Dia do Trabalhador;
- ✓ Dia da Mãe;
- ✓ Dia de N<sup>a</sup> S. de Fátima;
- ✓ Dia Internacional da Família;
- ✓ Dia da Espiga;
- ✓ Dia de Portugal;
- ✓ Santos Populares: St<sup>o</sup> António, São João e São Pedro;
- ✓ Dia do Piquenique;
- ✓ Verão;
- ✓ Dia do Chocolate;
- ✓ Dia Internacional da Amizade;
- ✓ Dia Mundial dos Avós;
- ✓ Dia Mundial da Fotografia;
- ✓ Outono;
- ✓ Dia Mundial do Sonho;



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

- ✓ Dia Mundial do Coração;
- ✓ Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música;
- ✓ Dia Mundial do Pão / Alimentação;
- ✓ Dia Internacional da Animação;
- ✓ Halloween;
- ✓ Dia Mundial do Cinema;
- ✓ Dia de S. Martinho;
- ✓ Dia Internacional do Homem;
- ✓ Dia de dar uma volta;
- ✓ Dia da Bolacha;
- ✓ Festa de Natal;
- ✓ Inverno.

### **ATIVIDADES PLANEADAS E NÃO REALIZADAS**

**Dia Nacional do Bombeiro** – Estava prevista a realização de uma atividade com a colaboração dos Bombeiros de Tábua, que consistiria numa demonstração dirigida aos idosos da Instituição. Esta iniciativa tinha como objetivo proporcionar um momento educativo e de convívio, permitindo aos idosos conhecer melhor o trabalho desenvolvido pelos bombeiros e sensibilizá-los para algumas questões relacionadas com segurança.

No entanto a atividade não se realizou conforme planeado devido a uma falha de comunicação entre a Instituição e a entidade parceira. Enquanto a Instituição tinha previsto que os bombeiros se deslocassem às instalações para realizar uma demonstração junto dos/as idosos/as, os bombeiros interpretaram que a atividade se realizaria no quartel. Apesar deste imprevisto, mantem-se o interesse em desenvolver esta atividade.

### **ATIVIDADES REALIZADAS NÃO PLANEADAS:**

#### **JANEIRO**

2 – Cantar as Janeiras;

13 – Cantar os Reis, intergeracional, com o Jardim-de-Infância de Ázere;



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

- 16 – Passeio á beira da Ribeira em St<sup>a</sup> Comba Dão;
- 17 – Missa Padre Paiva;
- 27 – Produção de um vídeo de comédia do perfume da Cristina Ferreira.

### FEVEREIRO

- 3 – Lanche na Senhora da Ribeira, Pinheiro de Ázere;
- 5 – Elaboração de um quadro de sensibilização de visita aos idosos;
- 21 – Missa com Padre Paiva;
- 28 – **Manhã:** Produção de um vídeo humorístico, á beira do Rio Cavalos, retratando as lavadeiras;
- Tarde:** Apreciação e interação no Desfile de Carnaval em Tábua.

### MARCO

- 14 – Apanha Tradicional de Grelos – Proporcionar a experiência de reviver tradições;
- 21 – Missa com Padre Paiva;
- 25 – Passeio e almoço no Fórum de Coimbra;
- 28 – Almoço na Pizzaria em Tábua.

### ABRIL

- 18 – Atuação do Rancho Folclórico da Casa do Povo de Tábua com oferta de folares;
- 20 – Tradição da Páscoa “Beijar da Cruz”.

### MAIO

- 7 – Animação Musical com Luís Álvaro acompanhado de Acordeão;
- 22 – Torneio de Boccia Sénior no multiusos de Tábua;
- 28 – Atividade Intergeracional no Jardim Sarah Beirão em Tábua, decoração de espantalhos;



## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

30 – Visualização e apreciação de trabalhos elaborados pela Academia Sénior de Tábua, atelier da pintura e recanto da agulha.

### JUNHO

5 – Final do Torneio de Boccia Sénior, no Pavilhão Desportivo de Espariz. A nossa equipa obteve o primeiro lugar;

20 – Missa com Padre Paiva.

### JULHO

23 – Participação Intergeracional no ATL da Cáritas de Tábua, onde fomos desafiados a confeccionar bolo de bolacha e folhados de salsichas em competição saudável com outra Instituição onde o júri eram as crianças;

25 – Missa com Padre Paiva;

29 – Visita á Quinta do Esporão, em Midões, onde tivemos oportunidade de aprender sobre práticas agrícolas, gestão da quinta e objetivo da criação da manada.

### AGOSTO

22 – Missa com Padre Paiva;

28 - Animação Musical com Luís Álvaro acompanhado de Acordeão.

### SETEMBRO

26 – Missa com Padre Paiva.

### OUTUBRO

24 – Missa com Padre Paiva.

### NOVEMBRO

13 – Apanha Tradicional de Azeitona;

28 – Missa com Padre Paiva.



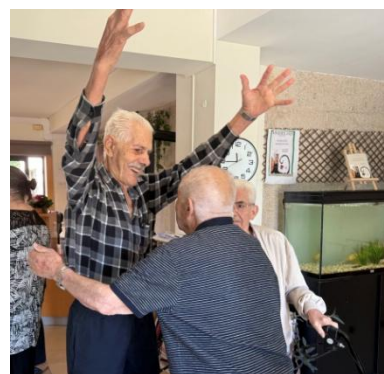
## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### VII. Registos Fotográficos





## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere





## Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere

### Considerações Finais

Concluiu-se que o Plano de Atividades implementado cumpriu os objetivos definidos para o período em análise, evidenciando um impacto positivo na qualidade de vida dos/as idosos/as.

As atividades SócioCulturais desenvolvidas ao longo deste período revelaram-se de extrema importância para o bem-estar físico, emocional e social dos/as idosos/as. Através da participação em diferentes dinâmicas, momentos de convívio, estimulação cognitiva e atividades recreativas, foi possível observar um aumento da interação entre os/as idosos/as, bem como maior motivação e envolvimento nas rotinas diárias. A participação ativa nas diversas iniciativas dinamizadas contribuiu para o reforço da autoestima, manutenção das capacidades funcionais e fortalecimento das relações interpessoais dentro da Instituição.

Em síntese as atividades desenvolvidas ao longo do período em análise, revelaram-se fundamentais para a promoção do bem-estar físico, cognitivo, emocional e social dos/as nossos/as idosos/as.

Verificou-se um envolvimento global positivo por parte dos/as idosos/as sendo evidente o impacto favorável das atividades de estimulação cognitiva, expressão artística, exercício físico adaptado e momentos de convívio Intergeracional e Comunitário, entre outros. Estas ações permitiram promover um envelhecimento mais ativo, digno e participativo.

