



ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E PROPAGANDA DE ÁZERE
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

«**ACUREDEPA**»

RUA DO OUTEIRINHO, N.º 78
3420-011 ÁZERE – TÁBUA
C. N.º 502 854 260

Relatório de Atividades 2023





Índice

1 – Introdução.....	3
2 – Enquadramento	4
3 – Área de intervenção geográfica	5
4 – Missão, Visão e Política da Instituição	6
5 – Impacto que as atividades socioculturais têm na vida dos Idosos institucionalizados	7
6 – Atividades realizadas e não realizadas	9
7 – Atividades realizadas e não planeadas	15
8 – Conclusão.....	16



1 – Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais presente na nossa sociedade, levando ao aumento do número de idosos institucionalizados em Estruturas Residenciais para Idosos. Diante desse contexto, torna-se fundamental promover atividades socio culturais que possam contribuir para o bem-estar e qualidade de vida desta população. Neste relatório, será apresentado o resultado de um programa de atividades socioculturais desenvolvido para os idosos residentes na ERPI da ACUREDEPA. O objetivo principal dessa iniciativa foi proporcionar momentos de lazer, integração social e estimulação cognitiva, visando melhorar a saúde física e psicológica dos participantes. Ao longo deste relatório, serão descritas as atividades realizadas, os resultados alcançados e as percepções dos idosos e profissionais envolvidos no plano de atividades. Espera-se que os dados apresentados possam contribuir para melhorar o seu bem-estar diário, contribuindo desta forma para um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade de vida. O relatório de atividades socioculturais para os idosos, que se encontram a frequentar a ERPI da ACUREDEPA, é uma ferramenta essencial para monitorizar e registrar as atividades realizadas, com o objetivo de proporcionar um envelhecimento saudável e ativo, prevenindo e retardando as capacidades cognitivas e físicas, para continuar a aumentar e melhorar as condições de bem-estar dos nossos clientes. Este tipo de relatório tem como finalidade não apenas informar sobre as atividades realizadas, mas também avaliar o impacto, que estas ações tiveram, na qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Ao longo do relatório, serão descritas as diferentes atividades socioculturais oferecidas aos idosos, ao longo do ano, sintetizando os aspetos mais relevantes. As atividades de animação socioculturais, decorreram ao longo do ano, tendo sido realizadas de acordo com o plano de atividades. Além disso, serão abordados os objetivos de cada atividade, a sua relevância para a saúde física, mental e emocional dos idosos, bem como os resultados obtidos e os desafios enfrentados durante a realização das atividades. É importante ressaltar que o relatório de atividades socioculturais para idosos em ERPI, deve ser elaborado de forma clara, objetiva e detalhada, de modo a permitir



uma análise precisa e uma avaliação adequada das iniciativas desenvolvidas. É fundamental que este documento seja utilizado como uma ferramenta de gestão para aperfeiçoar as atividades oferecidas, promover a participação ativa dos idosos e garantir um ambiente acolhedor e estimulante para o envelhecimento saudável.

Reforçar que o plano de atividades é um documento orientador e, como tal pode ser ajustado e adaptado face a vários constrangimentos que possam surgir.

2 – Enquadramento

A ACUREDEPA é uma IPSS sedeadada no concelho de Tábua, na União de Freguesias de Ázere e Covelo, distrito de Coimbra. A sua área de abrangência é nacional, e desenvolve as respostas sociais de ERPI (Estrutura Residencial Para Idosos), com capacidade para 79 clientes, SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), com capacidade para 45 clientes e Centro de Dia, com capacidade para 10 clientes. O presente relatório tem por objectivo avaliar as actividades realizadas durante o ano de 2023, pela ACUREDEPA, tendo em conta as respostas sociais (Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas). Pressupõe a avaliação dos resultados e dos impactos revelados pelos indicadores, por comparação entre as actividades planeadas, aquelas que foram cumpridas e as que não foram concretizadas. A avaliação foi feita com base em informações/registos das actividades e com a participação do Corpo Técnico da Instituição.

A Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere é uma IPSS do concelho de Tábua, sedeadada na União de Freguesias de Ázere e Covelo. Foi criada em 20-08-1992, e tem por objetivos promover ações de solidariedade social, nomeadamente actividades de proteção à infância, juventude, comunidade, às/aos idosas/os. Promovemos o convívio social e a cooperação com outros organismos oficiais e particulares. A sua área de abrangência é de âmbito nacional. É uma instituição com espírito inovador e empreendedor. A sua área de atuação prende-se mais com o apoio a



idosos/as. A IPSS tem, nos seus quadros, uma equipa de colaboradores/as empenhados/as em oferecer os melhores cuidados, baseado num espírito de cooperação e pertença.

3 – Área de intervenção geográfica

O âmbito de abrangência da ACUREDEPA é de nível nacional, mas a IPSS, dá preferência às pessoas da sua freguesia ou concelho, não esquecendo a importância do apoio social, prestado neste público-alvo através dos seguintes objectivos:

- Possibilitar ao idoso um ambiente que lhe seja favorável, estimulante, identificando-o o mais possível com um ambiente familiar;
- Promover a sua integração no grupo de idosos e na vida da ERPI em geral;
- Criar as condições para que a independência e autonomia do idoso perdurem o maior tempo possível;
- Proporcionar a satisfação das necessidades básicas;
- Assegurar um acompanhamento psicossocial no sentido de garantir a sua integração no ambiente em que está inserido;
- Promover as relações entre Utente/Família e Utente/Comunidade;
- Primar pela qualidade da prestação de serviços a todos os Utentes.



4 – Missão, Visão e Política da Instituição

Missão

A ACUREDEPA é uma Instituição de Utilidade Pública sem Fins Lucrativos, equiparada a IPSS, que tem como missão contribuir para o desenvolvimento e bem-estar da comunidade onde se insere, através da promoção de actividades de carácter social, cultural e recreativo, respeitando a individualidade de cada um, com profissionais qualificados, prestando serviços de qualidade, envolvendo a família e demais parceiros. Investir em pessoas pela criação e inovação de respostas sociais.

Visão

A ACUREDEPA, visa ser uma instituição modelo nos serviços prestados, com estruturas modernas e atividades dinâmicas, de apoio à população, ao longo de todo o seu ciclo de vida, fomentando valores para uma sociedade mais coesa. Reconhecimento do trabalho enquanto equipa Técnica e colaboradores.

Política

A ACUREDEPA orienta a sua intervenção no sentido de garantir a satisfação dos seus clientes no respeito pelos valores e princípios definidos, tendo em conta os seguintes vetores:

Utentes: proporcionar aos clientes os serviços adequados, com qualidade, dando resposta às suas necessidades.

Colaboradores: proporcionar formação contínua e fomentar o trabalho em equipa com colaboradores motivados e pró-ativos.

Corpos Dirigentes: garantir um maior envolvimento na vida da instituição.

Comunidade: obter uma maior visibilidade e consciencialização do trabalho da instituição junto da comunidade e dos parceiros.

Voluntariado: promover a colaboração externa e o voluntariado.



5 – Impacto que as atividades socioculturais têm na vida dos Idosos institucionalizados

Neste relatório sobre as atividades socioculturais para idosos em ERPI, podemos perceber a importância e impacto positivo que tais atividades têm na vida dos residentes. Através da realização de momentos de lazer e de socialização, foi possível observar uma melhoria significativa na qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Além disso, estas atividades colaboram para a manutenção da saúde física e mental dos residentes, promovendo a inclusão social e a valorização da terceira idade. É fundamental destacar a importância da continuidade e diversificação das atividades socioculturais oferecidas aos idosos, a fim de atender às diferentes necessidades e interesses de cada um. O trabalho em equipa e a interação entre os profissionais e os próprios idosos são fundamentais para o sucesso dessas atividades, garantindo um ambiente acolhedor e estimulante. Por fim, é imprescindível destacar a relevância de investir na promoção de atividades socioculturais para idosos, pois proporcionam momentos de alegria, autoestima e desenvolvimento pessoal. Através dessas ações, é possível oferecer uma experiência enriquecedora e gratificante para os idosos, contribuindo para uma velhice ativa e plena.

O papel da animação sociocultural, como modo de intervenção face à problemática do envelhecimento demográfico e aquilo que este acarreta, é uma área chave, uma vez que as técnicas que são utilizadas conseguem atrair os idosos para as atividades, sendo um estímulo permanente para as capacidades mentais, físicas e afetivas, atuando de forma facilitadora a uma vida mais ativa e criativa, melhorando as relações de comunicação com os outros e a sua autonomia pessoal. Deverá manter os seus hábitos e criar novos hábitos, sem associar a velhice com a exclusão social ou perda de direitos.

A animação de idosos, em estruturas residenciais, tem elevado não só o nome das mesmas, como tem demonstrado os seus inúmeros benefícios nesta população.

A animação sociocultural é, segundo a UNESCO e passo a citar, “um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a



participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados”.

É um processo que visa a participação de forma consciente e que visa ir ao encontro das necessidades e potencialidades do público-alvo.

A sua metodologia refere ser um processo deliberado e constante destinado a estimular as pessoas e os grupos para que se auto desenvolvam, mobilizando todas as suas faculdades, no sentido da resolução dos seus problemas reais e coletivos, que desperte para a descoberta e desenvolvimento das potencialidades e capacidades de cada comunidade e, finalmente, que torne os grupos passivos ou espetadores a protagonistas ativos e se possíveis autossuficientes.

A reforma, a viuvez, a perda de faculdades físicas e cognitivas e outros acontecimentos no decorrer de longas vidas levam, por vezes, as pessoas a situações de maior dependência, fragilidade ou tendência para estados depressivos. É impensável, nos dias de hoje, que os locais que acolhem idosos sejam somente de cuidados de higiene, saúde e alimentação, o que processo de socialização, é fundamental para todos nós.

Por isso, é imprescindível que se faça animação – que estes espaços proporcionem a constante inclusão do idoso na sociedade atual, a manutenção das suas capacidades, o respeito pelas suas memórias e a promoção da autonomia sempre que possível!

Para tal, não só o animador é essencial para planificar e implementar as atividades, como todos os intervenientes que estão diretamente e diariamente com os idosos. O incentivo à participação, à autonomia e o reconhecimento da importância de cada ser, como único e individual, é um trabalho diário e contínuo em que todos devem participar.



6 – Atividades realizadas e não realizadas

Janeiro

1 – Dia de Ano Novo – Comemoração do 1º dia do Ano.

6 – Dia de Reis – Cantigas tradicionais e lanche convívio intergeracional com as crianças do Jardim-escola de Ázere.



11 – Dia Internacional do Obrigado – elaboração de um postal e um porta-chaves para oferecer às colaboradoras.



18 – Dia Internacional do Riso – alteração da atividade, devido à falta de recursos, para conto de anedotas partilhadas.

30 – Dia Mundial do Puzzle – construção de puzzles.

Fevereiro

14 – Dia dos Namorados / Dia do Amor – alteração da atividade para registo de vídeos com a história dos casais da Instituição.

21 – Carnaval – Alteração da data para dia 17, com desfile, intergeracional, com as crianças do Jardim-Escola de Ázere na parte da manhã, nas ruas de Ázere e dentro da Instituição. Na parte da tarde, desfile nas ruas de Tábua em conjunto com a Santa Casa da Misericórdia de Tábua.



22 – Dia do Pensamento – Diálogo com os utentes “o que pensam os nossos utentes em relação ao mundo atual”.



Março

8 – Dia Internacional da Mulher – registo fotográfico das mulheres da instituição, com cenário, oferta de uma flor e lanche convívio.



20 – Dia do Pai – Alteração da atividade para lanche convívio.



21 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore – decoração de uma árvore, no jardim, com vários poemas.



Abril

1 – Dia das Mentiras – pequenas partidas dos utentes aos colaboradores.

6 – Dia Mundial da Saúde – alteração da atividade para exercícios físicos com a colaboração da Ajudante Técnica de Fisioterapia e da Animadora.

7 – Páscoa – oferta de amêndoas e bombons.



13 – Dia do Beijo – vídeos com o tema “Um beijo para a minha família”.

24 – Dia da Liberdade – Trabalhos manuais, cravos vermelhos em papel. Partilha de histórias em grupo.

28 – Dia Mundial da Dança – dança com coreografia rítmica para estímulo cognitivo.



Maio

1 – Dia do Trabalhador – Dia de homenagear os colaboradores da instituição.

5 – Dia da Mãe – oferta de uma lembrança às mães da instituição, registo fotográfico com cenário e lanche convívio.



13 – Dia Nossa Senhora de Fátima – assistir à missa através da televisão e rezar o terço.

15 – Dia Internacional da Família – alteração da atividade para o torneio de Boccia promovido pela Câmara Municipal de Tábua.



18 – Dia da Espiga – apanhar a espiga, convívio entre instituições do concelho de Tábua, com a colaboração da Câmara Municipal. Semana Tábua + Social de 15 a 19 de maio.

Junho

2 – Dia Mundial da Bicicleta – exercícios físicos.

9 – Dia de Portugal – visita ao museu Raízes e Memórias na Marmeleira, Mortágua.



13 – Stº António – almoço convívio com sardinha assada.





22 – Dia do Piquenique – piquenique no parque verde em Coja.



23 – S. João – marchas populares intergeracional com as crianças do Jardim-escola de Ázere.

29 – S. Pedro – alteração para marchas populares e ginástica com o Prof. Bruno no exterior da Instituição.

Julho

7 – Dia do Chocolate – comemoração com gelado, de sobremesa, para o almoço.

26 – Dia Mundial dos Avós – alteração da atividade para a final do torneio de Boccia, promovido pela Câmara Municipal de Tábua.



Agosto

18 – Dia Mundial da fotografia – Não realizada esta atividade, devido às férias da Animadora.

19 – Aniversário da Instituição – Não realizada esta atividade, devido às férias da Animadora.



Setembro

11 – Dia Nacional do Bombeiro Profissional – visita a uma exposição de carros de bombeiros em miniaturas.



25 – Dia Mundial do Sonho – Para esta atividade estava idealizado a ida à praia de Mira, mas devido à falta de recursos não foi realizada.

29 – Dia Mundial do Coração – alteração da atividade por uma ação de sensibilização sobre a importância de certos alimentos no organismo, dirigida pela nutricionista, Dr.^a Carina.

Outubro

2 – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música – Cantigas tradicionais acompanhada por instrumentos musicais.

4 – Dia Mundial do Animal – alteração da atividade planeada, devido ao convite recebido pela Câmara Municipal de Tábua, para comemorar o dia do Idoso, no Centro Cultural de Tábua, com a atuação do grupo “Tábua de Tradições” e o fadista Tony.



16 – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação – fomos à Associação “LAFA” cozer uma fornada de pão, com a colaboração de alguns voluntários desta associação.



27 – Dia Internacional da Animação – alteração da atividade planeada, devido à falta de tempo para ensaios, optou-se pela a atividade “Emita-me se conseguires”.

31 – Halloween – doçura ou travessura, pequena brincadeira para os utentes com a colaboração da Ajudante Técnica de Fisioterapia, das estagiárias e da Animadora.





Novembro

6 – Dia Mundial do Cinema – visualização do filme “A minha mãe é que sabe”, promovido pela Câmara Municipal de Tábua, no Centro Cultural.



10 – Dia de S. Martinho – magusto intergeracional, com as crianças do jardim-escola de Ázere, nas instalações da instituição.



20 – Dia Internacional do Homem – registo fotográfico dos homens com cenário e oferta de uma medalha personalizada individual.



22 – Dia de dar uma volta – viagem com os utentes.



Dezembro

4 – Dia da Bolacha – atividade não realizada devido aos preparativos para o Natal.

16 – Festa de Natal da Instituição – convívio entre utentes, familiares, colaboradores e órgãos sociais. Várias atividades e lanche partilhado.

25 – Natal – almoço convívio entre utentes.





7 – Atividades realizadas e não planeadas

Fevereiro

16 – Baú de memórias – atividade promovida pela Biblioteca de Tábua, músicas tradicionais e conto de histórias.

Março

4 – Tábua de Queijos e Sabores – visita à feira do queijo em Tábua.

23 – Primavera – Lanche convívio, com chouriça assada, no jardim da instituição.

Abril

15 – Rancho Folclórico de Tábua – atuação do Rancho e entrega de folares da Páscoa.

20 – Baú de memórias – atividade promovida pela Biblioteca de Tábua, músicas tradicionais e conto de histórias.

Junho

21 – Atividade no Centro de Dia de Meda de Mouros – baile e lanche convívio.

Julho

11 – Passeio turístico na aldeia do Covelo.

17 – Marchas populares – convite para assistir às marchas do ATL da Cáritas, no jardim Sarah Beirão.

19 – Passeio Turístico a Santa Comba Dão e Tondela.

27 – Passeio Turístico a Gondelim, concelho de Penacova.

Agosto

1 – Passeio Turístico a Parada, concelho de Carregal do Sal.

4 – Atividade intergeracional com o ATL da Casa do Povo de Tábua.

Novembro

17 – Missa com Padre Paiva.

Dezembro

15 – Missa com Padre Paiva.



8 – Conclusão

Concluimos que as atividades desenvolvidas para os idosos na ERPI da ACUREDEPA, foram extremamente positivas e benéficas para o bem-estar físico, emocional e mental dos residentes. As diversas atividades recreativas, culturais e terapêuticas, proporcionam momentos de diversão, interação social, aprendizagem e lazer. Além disso, observámos uma melhoria na autoestima, na autonomia e na qualidade de vida dos idosos que participaram nas atividades.

É nosso objetivo, continuar a proporcionar atividades/ações que visem promover o envelhecimento ativo e saudável da nossa população alvo.

Em suma, o envelhecimento deve ser encarado como uma etapa natural e importante da vida, que merece ser vivida com serenidade, gratidão e aceitação. É um momento para refletir sobre a vida, valorizar as experiências vividas e encontrar formas de aproveitar ao máximo essa fase tão especial.

Ázere, 15 de Março de 2024
A Direção
