



## *Relatório de Actividade*

- **Actividade:**

Exercícios de Fisioterapia

- **Data de Realização:**

Janeiro a Julho de 2010

- **Público-Alvo:**

Idosos Utentes dos Centros Comunitários do Concelho de Ponte de Sor;

- **Número de Pessoas abrangidas:**

23 Utentes

1 Técnico do Projecto “Agir para Desenvolver”

- **Objectivos:**

- Realização de exercícios de Fisioterapia;
- Promoção, tratamento e reabilitação;
- Diminuição da dor, aumento da força muscular, melhoria da marcha, coordenação e do equilíbrio;
- Promover a autonomia melhorando a funcionalidade da pessoa em situação de dependência através da sua reabilitação, readaptação e reinserção familiar e social;
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes;

- **Recursos Humanos:**

Técnico do Projecto “ Agir para Desenvolver”;

Idosos dos Centros Comunitários participantes na actividade desenvolvida;

Funcionárias das instituições parceiras.

- **Parcerias:**

Câmara Municipal de Ponte de Sor;

Projecto “Agir para Desenvolver”;

Centro Comunitário de Ervideira;

Associação Forense dos Amigos da Terceira Idade de Foros de Arrão;

Associação Comunitária Nossa Senhora dos Prazeres de Vale de Açor;

Associação para o Desenvolvimento e Acção Social da Freguesia de Tramaga;

Centro Comunitário N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> da Oliveira de Longomel;

Associação Recreativa e Comunitária Valdoarquense.

- **Avaliação:**

Esta actividade durante o ano 2010 (Janeiro a Julho) desenvolveu-se em todos os Centros Comunitários do Concelho de Ponte de Sor, uma vez por semana. A avaliação desta actividade é bastante positiva. Todos os exercícios propostos e realizados são adequados a cada idoso, cujo objectivo de promover a autonomia, o seu tratamento e a sua reabilitação.

Os objectivos propostos foram alcançados.