

Relatório de Atividades e Contas 2025



ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

ÍNDICE

Mensagem da Direção	3
Avaliação das Atividades do Plano de Ação 2025	5
Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT;	5
2.1 Objetivo estratégico: otimizar o funcionamento da Associação;	5
2.2 Objetivo estratégico: Recursos Humanos e Voluntariado:	8
2.3 Objetivo estratégico: Sustentabilidade da Associação:	9
2.4 Objetivo estratégico: Merchandising Institucional	10
Ponto 3 – Projetos Promovidos e em Execução pela AECT	11
3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto Quantitativa no ano 2025;	12
ESPAÇO SÉNIOR	14
OFICINA DE INFORMÁTICA	16
ATELIER DE ARTES DECORATIVAS	18
GINÁSTICA SÉNIOR	23
HIDROGINÁSTICA	25
CANTARES TRADICIONAIS	26
EVENTOS E PASSEIOS CULTURAIS	27
GRUPO DE TEATRO	33
SAÚDE E BEM ESTAR	36
3.2 – Projeto Amor com Tempero 2.0 – Avaliação de Impacto Quantitativo no ano 2025;	40
SABER FAZER PARA MELHOR VIVER	40
TRADIÇÕES COMUNITÁRIAS	47
AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE	49
AÇÕES DE SAÚDE E SEGURANÇA	50
VISITAS DOMICILIÁRIAS E APOIOS SOCIAIS	53
Ponto 4- Órgãos Sociais da Associação	55
Ponto 5- Identificação da Entidade	56

Mensagem da Direção

Dando cumprimento às atribuições estatutárias da Direção, estabelecidas na alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação Em Contato Távira, aprovados em 13 de junho de 2017, a Direção submete à apreciação e aprovação da Assembleia Geral de Associados, o Relatório de Atividades e Contas referente ao ano de 2025.

O presente documento pretende dar a conhecer de forma clara as metas alcançadas no ano em questão, refletindo todo o conjunto de atividades desenvolvidas, a gestão financeira ao nível das verbas auferidas e dos investimentos realizados. O Ano de 2025 foi um ano de continuidade da intervenção e de contenção financeira. Os objetivos estratégicos e as atividades que esta Direção projetou no Plano de Ação (PA) de 2025, foram na grande maioria cumpridos, alguns objetivos que ficaram por cumprir deveram-se a condicionantes externas à Associação.

3

A AECT ao longo dos anos tem-se asseverado como uma resposta atípica e inovadora na área do envelhecimento ativo, em casa e na comunidade, afirmando-se pela natureza e necessidade crescente da intervenção que desenvolve, constituindo-se como uma resposta diferenciada e ajustada à realidade social, através de uma atuação preventiva, que visa a manutenção das capacidades biopsicossociais dos seniores e o envelhecimento em meio residencial, como configuração de envelhecimento saudável e bem-sucedido.

A satisfação dos associados e beneficiários dos projetos, os bons resultados alcançados e o reconhecimento social e comunitário de que temos sido alvo, fazem-nos acreditar que o objeto social pelo qual a AECT foi fundada está a ser cumprido e inspiram-nos a melhorar a intervenção, para poder oferecer aos associados e comunidade taviense, mais qualidade de vida no processo de envelhecimento. Deixamos o compromisso de continuar a fazer mais e melhor para o crescimento da AECT e a persecução dos seus fins.

No que se refere à execução do Plano de Ação e Orçamento de 2025 os principais objetivos delineados visaram a continuidade dos projetos e a sustentabilidade da associação. Proceder-se-á, nos pontos que se seguem à análise da execução do respetivo plano e à situação económica da associação no ano em questão.

Tavira, 15 de março de 2026

O Presidente da Direção da Associação Em Contato Tavira



(Luís Filipe da Conceição Gago)

Avaliação das Atividades do Plano de Ação 2025

Ponto 2- Funcionamento Interno da AECT;

2.1 Objetivo estratégico: otimizar o funcionamento da Associação;

1. Relativamente ao objetivo estratégico de otimização do funcionamento da Associação proposto no PA 2025, começamos por enaltecer a excelente relação de colaboração entre a associação e os investidores sociais, Câmara Municipal de Tavira (CMT) e União das Freguesias de Tavira - Santa Maria e Santiago (UFT).

Ao longo do ano os investidores sociais demonstraram total disponibilidade para apoiar a associação em diversos assuntos, logísticos, materiais, organização e participação em eventos, assim como, representaram neste ano particularmente difícil e de contenção financeira, as principais fontes de financiamento da associação, onde a UFT atribuiu um apoio financeiro no valor de 30.000,00€ (trinta mil euros) e a CMT um apoio financeiro no valor de 40.000,00€ (quarenta mil euros). De referir que os apoios financeiros atribuídos em 2025 pelos investidores sociais, contribuíram para a sustentabilidade financeira da associação e permitiram dar continuidade à persecução dos projetos promovidos pela entidade. Em 2025 a AECT, contou com um novo Investidor Social privado, o Hotel Maria Nova Lounge AP, que assinou o compromisso de investidor social no Projeto Amor com Tempero 2.0 o que permitiu valorizar e viabilizar a aprovação da candidatura no âmbito dos fundos comunitários ao Programa Regional Algarve 2030.

5

2. No que concerne à intenção de obtenção de assinatura do contrato de comodato com o Município de Tavira e a União de Freguesias de Tavira, para cedência das instalações situadas no largo de Tabira de Pernambuco à nossa Associação, de referir que o mesmo foi celebrado a 9 de outubro de 2025, em cumprimento da deliberação da Câmara Municipal, tomada em reunião de 17 de junho de 2025 e de 07 de outubro de 2025, sob as propostas nº 164/2025/CM e Nº 289/2025/CM, respetivamente. Esta cedência de espaço, vem mais uma vez comprovar o reconhecimento e a confiança que o Município deposita no trabalho que a AECT tem vindo a realizar, na promoção do envelhecimento ativo e na valorização dos seniores do nosso

município. Reiteramos o nosso profundo reconhecimento e sincero agradecimento pelo voto de confiança.

3. No que concerne à intenção de obtenção de viatura, que permitisse dar apoio aos vários projetos da associação, a mesma foi concretizada, graças ao apoio do investidor social, União das Freguesias de Tavira que celebrou um protocolo de cedência de viatura para a Associação em Contato Tavira. Este, foi celebrado entre ambos os outorgantes, no ato presente por Sérgio Manuel Gonçalves Pereira, na qualidade de Presidente da União das Freguesias de Tavira (Primeiro Outorgante) e Luís Filipe da Conceição Gago, na qualidade de Presidente da Direção da AECT (Segundo Outorgante), a 17 de novembro de 2025. A viatura cedida, uma carrinha FORD TRANSIT de 9 lugares, representa uma mais valia para a AECT, na medida em que permite o transporte de um maior número de beneficiários e se adequa aos contextos de incidência do Projeto Amor com Tempero 2.0.

4. No que diz respeito à intenção de dar continuidade às intervenções dos Projetos “Lado a Lado Dispositivo Móvel de Animação Rural”, “Voltar a Sorrir” e “ Escola das Avós...Espaço de Partilhas e Saberes”, de referir que os mesmos foram integrados no novo Projeto “Amor com Tempero 2.0”, uma Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social (IIES), desenvolvida no âmbito dos Instrumentos de Financiamento do Programa Parcerias para o Impacto da Estrutura de Missão Portugal Inovação Social, sob gestão do Programa Regional Algarve 2030. Este Projeto de carácter inovador, pretende colmatar o isolamento social dos idosos na Freguesia de Tavira, promovendo atividades de convívio social, de partilha de saberes tradicionais e culturais da comunidade sénior, assim como, atividades de informação, numa perspetiva de promoção do envelhecimento ativo deste grupo etário, mais frágil e a valorização dos mesmos na comunidade. Este projeto teve início em janeiro de 2025 e visa integrar os beneficiários dos projetos suprarreferidos. Embora o projeto não contemple visitas domiciliárias e serviços de apoio social, desenvolvidos nos projetos anteriores, estas foram garantidas e continuados, sempre que solicitado ou identificada a necessidade por parte dos beneficiários ou equipa técnica.

5. No que se refere ao estabelecimento de relações de cooperação e parcerias com entidades locais que possam contribuir para a concretização dos objetivos e para o desenvolvimento dos projetos da associação, foi possível durante este ano dar continuidade às existentes, nomeadamente:

- ✓ A prossecução da colaboração entre a AECT e o Município de Tavira, enquanto entidade parceira no Conselho Local de Ação Social (CLAS), teve continuidade no ano 2025, tendo sido neste âmbito a AECT a entidade escolhida pelo núcleo executivo e parceiros sociais que integram o CLAS, como entidade executora do Contrato Local de Desenvolvimento Social 5G, no concelho de Tavira.
- ✓ A prossecução do protocolo de colaboração com a Associação Ria – Aqua Clube de Tavira, teve continuidade durante o ano de 2025, permitindo a continuidade das aulas de hidroginástica para as séniores do projeto Lado a Lado, duas vezes por semana, nas Piscinas Municipais de Tavira.
- ✓ A prossecução da colaboração da AECT no âmbito da Rede Social - Grupo GIS (Grupo Idade Sénior), continuou durante este ano a ser uma realidade muito positiva e dinâmica, verificando-se uma boa colaboração com as várias associações do concelho, quer através da participação nas reuniões do GIS e, concomitantemente na sinalização de casos sociais, encaminhamento de beneficiários para respostas tipificada, assim como, na articulação para o desenvolvimento de atividades no âmbito do mês sénior.
- ✓ A prossecução da colaboração com a Polícia de Segurança Pública – Esquadra de Tavira, através de várias Ações de Sensibilização e Segurança ao Idoso, abrangendo temas atuais e de grande relevância, decorrentes ao longo do ano.
- ✓ A prossecução da colaboração com o Centro de Saúde de Tavira, através de várias sessões de literacia em saúde, dinamizados por diferentes profissionais de saúde, numa abordagem preventiva e elucidativa de problemas comumente afetos ao idoso.

- ✓ A prossecução da participação em iniciativas desenvolvidas pelo Departamento de Ambiente do Município de Tavira, no âmbito das IPSS amigas do ambiente, pela participação em projetos de sensibilização e educação ambiental, consciencializando este público dos problemas ambientais e de sustentabilidade - (Projeto Upcycling Têxtil, ECOLógita, Desfile “Tecnologia e Sabedoria de Mãos Dadas”, entre outros).
- ✓ A prossecução de participação no concurso “A Água e o Mar Para Mim” promovido pelas Águas do Algarve, que pela terceira vez possibilitou a participação, através da transformação criativa, artística e educativa, de um guarda chuva.
- ✓ A prossecução da parceria com o Palácio da Galeria (CMT), pela requisição e financiamento de Oficinas de Empreita dinamizados pelas beneficiárias dos Projetos Lado a Lado Urbano e Amor com Tempero 2.0, destinados às escolas.

2.2. Objetivo estratégico: Recursos Humanos e Voluntariado:

8

1. Em termos de recursos humanos a Associação terminou o ano de 2025, mantendo o quadro de pessoal com os cinco postos de trabalho efetivos, nomeadamente a coordenadora técnica, uma técnica superior e três auxiliares de serviços gerais.
2. Devido à aprovação do Projeto Amor Com Tempero 2.0, surgiu a possibilidade de alocar dois recursos humanos dos quadros da Associação, uma coordenadora com uma taxa de afetação de 50% e uma técnica de apoio à família e à comunidade com uma taxa de afetação a 60% e contratar dois novos recursos humanos em regime de contrato a termo certo, nomeadamente uma técnica superior de animação sociocultural e uma técnica profissional de animação sociocultural, exclusivamente alocadas ao projeto “Amor com Tempero 2.0”.
3. No campo da cooperação com entidades de ensino e formação, a AECT, no âmbito do Projeto Lado a Lado urbano, acolheu um estágio curricular, com uma carga horária de 300 horas,

na área das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação, proveniente da Escola Secundária Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira.

4. Em termos de voluntariado, a AECT contou no ano de 2025 com 8 voluntários ativos, dos quais, cinco elementos continuaram a dar vida ao grupo de cantares tradicionais, o Jorge Faleiro, João Pedro, Henrique Neto, Eduardo Andrade e Biagio Meloni. A participante do Projeto Lado a Lado, Lucrécia Silva, continuou a desenvolver trabalhos de cabeleireira social prestando apoio, juntamente com a colega de profissão Mónica, ao Projeto Lado a Lado Urbano nas sessões de Saúde e Bem-Estar “Cabelos e Manicure” e também a voluntária Ema Fráguas, continuou a prestar apoio ao desenvolvimento da oficina de Informática durante a sua execução.

2.3 Objetivo estratégico: Sustentabilidade da Associação:

1. No que respeita ao financiamento, de referir que a associação continuou a receber novas inscrições de associados, totalizando 29 novos sócios e um total de 170 sócios efetivos e honorários em dezembro de 2025.

9

2. O Projeto Lado a Lado Urbano continuou a receber novas inscrições, totalizando ao longo do ano 75 participantes ativos e que contribuíram para a sustentabilidade da associação através do pagamento das mensalidades regulares do Projeto.

3. No âmbito do estabelecimento de parcerias com entidades locais e regionais, a associação deu continuidade à parceria com a Divisão da Cultura do Município, no âmbito do Programa Valorizar – linha de apoio à sustentabilidade da candidatura de “Tavira com a Dieta Mediterrânica” adjudicando a prestação de serviços para o desenvolvimento de oficinas experimentais de empreita, de curta e longa duração, dirigidas às escolas, o que representou uma verba de 2000€ (dois mil euros) para a AECT.

4. No que se refere à angariação de verbas através da organização e participação em eventos solidários e de responsabilidade social, a Associação deu continuidade a algumas

atividades como “Folar Solidário”, “Maio Solidário”, com cerca de 100 maios apadrinhados, “Rifas de Natal e Feira de Presépios”. Participou ainda na Feira da Dieta Mediterrânica e no Festival “Sol de Inverno”, onde foi possível divulgar a Associação e angariar algumas verbas para aquisição de materiais e realização de eventos.

A AECT enquanto entidade parceira da CMT, no Conselho Local de Ação Social (CLAS), foi eleita como entidade executora do Contrato Local de Desenvolvimento Social 5G, no concelho de Tavira, com o Projeto “Lado a Lado – Versão 2.0”. Esta versão mais ampla do projeto Lado a Lado, pretende responder de forma integrada aos desafios identificados no Diagnóstico Social de Tavira, no Plano de Desenvolvimento Social 2024-2030, no Plano Municipal para a Integração de Migrantes e no PDS Algarve. Este Projeto que se iniciará em janeiro de 2026, integrará três eixos de ação, nomeadamente Eixo 2 – Combate à pobreza e à exclusão social das crianças e dos jovens: Promove a garantia para a infância, visando combater a exclusão infantil e quebrar ciclos intergeracionais de pobreza. Eixo 3: Promoção da autonomia, envelhecimento ativo e longevidade: Direcionado para o bem-estar da população idosa, prevenindo a dependência e promovendo a inclusão. Eixo 4: Desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contextos de emergência social e de cenários de exceção.

2.4 Objetivo estratégico: Merchandising Institucional

1. Ao longo do ano, a AECT deu continuidade à divulgação do seu trabalho através da dinamização das suas páginas de internet e redes sociais, assim como, nos meios de comunicação social locais.
2. O grupo de Cantares Tradicionais continuou a ser um recurso com um papel bastante importante e um excelente promotor da divulgação do trabalho da associação, através da realização de diversas atuações nas mais variadas instituições e eventos da comunidade.
3. Outras formas de divulgação e valorização da Associação e do trabalho realizado foi a participação na Feira da Dieta Mediterrânica, Feira de São Francisco e Festival “Sol de

Inverno” com exposição dos Projetos, com trabalhos, fotografias, vídeos e workshops ao vivo.

4. A iniciativa de Responsabilidade Social “Maio Solidário 2025”, foi também uma forma bastante eficaz na divulgação do trabalho e da intervenção da AECT, junto dos empresários e da comunidade, apelando desta forma à responsabilidade social dos mesmos. Esta iniciativa tem vindo a ganhar maior adesão de ano para ano, com mais empresas a demonstrarem interesse em juntarem-se à causa.

Ponto 3 – Projetos Promovidos e em Execução pela AECT

Objetivo estratégico: combater situações de isolamento, solidão e exclusão social da população sénior;

Relativamente aos impactos sociais gerados pelos projetos promovidos e executados pela AECT no ano de 2025, de enfatizar que os mesmos se continuaram a distinguir pelo seu carácter inovador, ao reforçarem os paradigmas do “ageing in place” e do envelhecimento ativo e bem-sucedido na nossa comunidade. E, numa altura em que a sociedade está cada vez mais envelhecida e as problemáticas inerentes ao processo de envelhecimento se agravam de dia para dia, a AECT desenvolveu a sua intervenção, atuando sobre a problemática do combate à solidão, isolamento e exclusão social dos idosos, apoiando um total de 129 beneficiários (102 beneficiários no Projeto Lado a Lado Urbano e 47 beneficiários do Projeto Amor com Tempero 2.0), fazendo a diferença na vida dos mesmos, dos seus familiares e demais comunidade em geral, contribuindo de forma positiva para a qualidade de vida dos beneficiários, quer a nível psicológico e social pelo facto de se sentirem mais acompanhados e apoiados, quer através da ocupação salutar dos seus tempos livres.

11



Projeto Lado a Lado

Figura 2 – Logotipo do AECT do Projeto Lado a Lado



Figura 1 – Logotipo do Projeto Amor com Tempero 2.0

3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano- Avaliação de Impacto Quantitativa no ano 2025;

Atividade	Sessões Previstas PA2025	Sessões Realizadas	Nº de Ben Previstos PA2025	Nº de Bem Alcançados
ESPAÇO SÉNIOR	200	206	60	66
OFICINA DE INFORMÁTICA	170	176	25	27
ATELIER DE ARTES DECORATIVAS	80	76	35	33
GINÁSTICA SÉNIOR	80	64	35	44
HIDROGINÁSTICA	75	35	25	20
CANTARES TRADICIONAIS	40 ensaios anuais 20 atuações anuais	15 ensaios 10 atuações	25	22
EVENTOS E PASSEIOS CULTURAIS	10 eventos	47	60	93
GRUPO TEATRO		24		21
SAÚDE E BEM ESTAR		52		60

12

O número total de beneficiários apoiados pelo projeto Lado a Lado no ano de 2025, foi de 102 pessoas.

Tal como temos vindo a comprovar ao longo dos vários anos de execução do Projeto Lado a Lado, observamos que a intervenção realizada tem contribuído positivamente para a qualidade de vida dos beneficiários no seu processo de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.

O ano de 2025 revelou-se um ano bastante dinâmico, os beneficiários frequentaram aulas de hidroginástica e oficinas de informática no período da manhã e no período da tarde, usufruíram de sessões de convívio, aulas de ginástica sénior, oficinas de artes decorativas, oficinas de teatro sénior, eventos e passeios culturais, ações de sensibilização, literacia e promoção para a saúde, segurança e bem-estar, entre outras atividades. Este conjunto de atividades apresentaram resultados bastante positivos ao nível do combate à solidão e ao isolamento social dos seniores. O Projeto Lado a Lado destaca-se na comunidade como uma resposta diferenciada e inovadora, uma resposta de envelhecimento ativo e saudável e simultaneamente um espaço de integração social, de aprendizagem, partilha, convívio, de relações sociais, onde os beneficiários estreitaram laços de amizade e de interajuda dentro e fora da associação. O Projeto prima por disponibilizar aos seniores um conjunto de atividades dinâmicas, proporcionando-lhes experiências que na maioria dos casos foram únicas, sempre com respeito pela dignidade e individualidade humana. Nas atividades desenvolvidas, as aptidões, limitações, gostos e interesses dos beneficiários foram sempre respeitados, assim como, foram valorizadas as suas capacidades e estimuladas as suas competências individuais, respeitando o princípio da autonomia, do desenvolvimento pessoal e a participação na vida da comunidade com o objetivo de valorizar a imagem dos seniores, dos seus saberes e do seu saber fazer, perante a mesma.

O Projeto Lado a Lado é um projeto de integração comunitária onde os seniores beneficiários se deparam com a oportunidade de vivenciar o seu envelhecimento, embora com todas as perdas que o caracterizam nesta fase de vida, de forma mais positiva e ativa.

ESPAÇO SÉNIOR

O Espaço Sênior já integrou a rotina das beneficiárias do Projeto Lado a Lado há vários anos, sendo reconhecido pelas mesmas como um local de salutar convivência e de extrema importância no processo de combate à solidão e isolamento. Este espaço representou o ponto de encontro entre beneficiários, onde se sentiram seguros e acompanhados, onde socializaram e estabeleceram laços afetivos, participaram em atividades segundo os seus interesses e capacidades, nomeadamente, jogos de mesa, exercícios de estimulação cognitiva, sessões culturais (tardes de cinema e de poesia), atividades comunitárias, animações, comemoraram aniversários e datas festivas (Dia dos Reis, Dia de São Valentim, Dia dos Avós, São Martinho, Natal, etc.), entre outras atividades realizadas ao longo do ano.

Este espaço, que funciona de segunda a sexta feira, das 14h às 18h, recebeu no ano decorrido, em média mensal, 46 beneficiários, num total de 66 ao longo de todo o ano.



Figura 3 – Tarde de Jogos de Mesa



Figura 4 – Comemoração de Aniversário



Figura 5 – Magusto de S. Martinho



Figura 6 – Lanche Convívio de Natal

OFICINA DE INFORMÁTICA

A Oficina de Informática decorreu nos períodos da manhã, às segundas, terças e quintas-feiras, em horários repartidos (09:10 -11.00 e das 11:10 -13.00 horas) por 3 grupos que tiveram oportunidade de frequentar a oficina, 2 vezes por semana.

Esta Oficina, promoveu junto dos beneficiários, um contacto direto com as TIC, nomeadamente o telemóvel e o computador, tendo representado uma importante ferramenta na estimulação das capacidades cognitivas e de reforço da memória, para além de proporcionar a aprendizagem constante de algo novo, maior confiança e autonomia aos utilizadores no domínio das TIC e também um espaço de convívio e de partilha.

Num mundo cada vez mais digital, saber aceder e utilizar as tecnologias de informação e comunicação, torna-se crucial para a população mais idosa. O Projeto Lado a Lado aposta na Inclusão Digital dos seus beneficiários, de forma a que conheçam e acompanhem as exigências impostas pelos avanços tecnológicos, promovendo uma sensação de maior segurança e autoestima, ao sentirem-se atualizados e capazes de as usar.

16

Os módulos lecionados, de conteúdo teórico e prático, visaram uma aprendizagem gradual, respeitando sempre as capacidades e o ritmo de aprendizagem de cada beneficiário, assim como, o grau de interesse individual.

Nesse sentido, no telemóvel, os seniores aprenderam a utilizar as aplicações de comunicação e redes sociais (Telefone, Mensagens, WhatsApp, Messenger, Facebook e Instagram), para que consigam comunicar e socializar de forma eficaz com amigos e familiares e até mesmo estender a sua rede social, em segurança.

Exercícios sobre pesquisas na Internet (por escrito, voz e imagem), foram também um foco importante, permitindo-lhes procurar informação de forma eficiente, mais precisa e fiável. O acesso à informação e conhecimento, tendo em conta os interesses e necessidades individuais, proporciona aos seniores autonomia e motiva-os a manterem-se curiosos e ativos.

Usar o e-mail, ajustar as definições do telemóvel, saber usar a câmara, organizar a galeria e fazer cópias de segurança das fotos, adquirir, instalar e registar-se em novas aplicações (utilitárias e

de lazer), entre muitas outras coisas, ajuda os seniores a familiarizem-se com as potencialidades dos telemóveis e traz-lhes um maior entendimento do mundo e dos seus avanços.

No computador, os beneficiários das oficinas de informática utilizaram programas de texto, de apresentações e de design, e criaram trabalhos em diferentes formatos, que visaram estimular a sua concentração, memória e criatividade. Além de oferecerem e reforçarem conhecimentos na utilização destes programas, adquiriram conhecimentos novos nas áreas da Cultura, Ciências e História. Esta abordagem interdisciplinar foi um requisito, no sentido de criar sempre novos conteúdos, cruzar conhecimentos de diferentes áreas e acima de tudo, criar interesse, motivação e enriquecimento pessoal.

Foi notória a envolvência dos participantes nas diferentes aprendizagens e a evolução no seu “à vontade” na utilização das tecnologias de informação e comunicação, assim como, combater a exclusão digital do idoso tendo em vista o seu enriquecimento pessoal, maior bem-estar, autonomia e autoestima. O número de sessões e de beneficiários abrangidos previstos no Plano de Ação para 2025 foram atingidos, tendo participado nestas oficinas, um total de 27 seniores.

Figura 7 – Aulas de Informática



ATELIER DE ARTES DECORATIVAS

O atelier de artes decorativas representou uma atividade muito positiva no que se refere à ocupação salutar dos tempos livres das beneficiárias, enquadrando também uma atividade de extrema importância para o desenvolvimento e manutenção das suas capacidades pessoais e sociais ao nível da aprendizagem de novos conhecimentos, estimulação de capacidades como a motricidade fina, concentração, criatividade, autoestima, assim como, também promoveu o espírito de entreajuda grupal, a partilha e valorização dos saberes e do saber fazer das beneficiárias.

Ao longo do ano foram realizados diversos trabalhos na área da reciclagem e reaproveitamento de materiais, macramé, croché, pintura de mandalas, costura com vista ao reaproveitamento de tecidos, sendo o atelier uma atividade sempre muito entusiasmante e participada pelas beneficiárias.

A partir de outubro, o atelier de artes contou com a orientação da professora Benedita Pinto, tendo as beneficiárias deste atelier, aprendido a técnica de “quadrado sobre quadrado” (patchwork e quilting) na criação dos seus trabalhos.

18

No âmbito deste atelier procurámos também valorar a imagem das beneficiárias perante a comunidade enquanto seniores ativas, valorizando os seus saberes e saber fazer, através do envolvimento das mesmas em diferentes projetos, nomeadamente:

1. A iniciativa “Maios Solidários 2025” culminou na exposição de maios, que envolveu a criação e caracterização de cerca de 100 maios, expostos pela cidade para assinalar o dia do trabalhador. Com esta iniciativa, pretendeu-se apelar à responsabilidade social do tecido empresarial do concelho e manter viva uma tradição em desuso.
2. Criação e exposição de trabalhos realizados pelas beneficiárias nas feiras da Dieta Mediterrânica, na Feira de S. Francisco e Festival Sol de Inverno (janeiro, fevereiro e março 2025);

3. Ateliers (Croché, Costura, Macramé), dinamizados pelas beneficiárias, para escuteiros de vários países, aquando o Encontro Internacional de Escuteiros (MOOT25), uma parceria com o Grupo de Escuteiros 1200 de Quelfes
4. A participação no desfile, no âmbito do Mês Sénior “Tecnologia e Sabedoria de Mãos Dadas”, promovido pelo Município de Tavira /Grupo Idade Sénior (GIS) e Divisão do Ambiente, pela idealização e criação de fatos e acessórios a partir de reciclagem e upcycling de roupas velhas. A partir de uma reflexão em grupo sobre os avanços tecnológicos testemunhados pelas nossas beneficiárias, as mesmas escolheram um equipamento tecnológico antigo e criaram um fato, usando peças de vestuário antigas e em desuso do seu armário, recriando uma época.
5. A participação no Projeto Upcycling Têxtil, promovido pela Divisão do Ambiente da Câmara Municipal de Tavira, que consistiu na criação de peças de vestuário a partir de peças usadas e desperdícios têxteis, um projeto que contou com a colaboração entre designers e Associações/IPSS seniores. Foram 11 as beneficiárias do Projeto Lado a Lado que integraram este desafio, que culminou num desfile das peças criadas e protagonizado pelas mesmas, no âmbito do Festival ECOLógita;
6. A criação de mantas de rosetas em croché, uma iniciativa colaborativa com a Divisão do Ambiente da CMT, para decoração das árvores existentes no espaço onde decorreu o festival ECOLógita;
7. A criação de um Presépio de 3 figuras, revestido em rosetas de croché, apresentado na exposição de presépios de Natal, que aconteceu na Igreja da Misericórdia de Tavira;

O número de sessões e de participantes previstos para esta atividade no Plano de Atividades de 2025, foram muito próximos dos valores concretizados. As beneficiárias desta atividade, continuaram entusiasmadas com as propostas, deram asas à sua criatividade, aprenderam

novas técnicas artísticas, puseram em prática as suas habilidades manuais e principalmente, sentiram-se valorizadas.



Figura 8 – Atelier de Artes Decorativas - Macramé



Figura 9 – Desfile Upcycling Têxtil – Festival ECOLógita



Figura 11 – Stand de Exposição AECT – Festival Sol de Inverno



Figura 12 – Presépio em Rosetas de Crochet



Figura 10 - Encontro Internacional de Escuteiros (MOOT25), uma parceria com o Grupo de Escuteiros 1200 de Quelfes



Figura 13 – Concurso Maio Solidário



Figura 14 - Mês Sênior – Participação no Desfile "Tecnologia e Sabedoria de Mães Dadas"

GINÁSTICA SÉNIOR

As aulas de ginástica sénior foram ao longo do ano uma atividade muito valorizada pelos beneficiários, dinamizada por um excelente profissional (Telmo Teixeira), proporcionando a oportunidade de praticar uma atividade física, num grupo homogéneo, em ambiente descontraído e divertido, com recurso à música, contrariando o isolamento, tendo sido evidente o reconhecimento da sua importância, assim como de outras práticas desportivas para a manutenção das suas capacidades físicas, cognitivas e aumentando a sua vitalidade e qualidade de vida.

As aulas decorreram no âmbito do Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Távira – Todos em Movimento – Programa Viva + e consistiram na realização de exercícios adaptados ao estágio da vida em que os beneficiários se encontram, tiveram como objetivos trabalhar a resistência e força muscular, a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio e a mobilidade, através de exercícios adaptados a cada um, pois ainda que na mesma faixa etária, os beneficiários apresentaram diferentes especificidades e condicionantes.

23

As aulas decorreram duas vezes por semana (segundas e quartas-feiras) e tiveram uma duração de 45 minutos. O número de beneficiários desta atividade, ultrapassou o número previsto, prova do sucesso e da consciência que os nossos seniores têm da importância e dos benefícios do exercício físico nas suas vidas. Assim, e como já vinha a acontecer em anos anteriores, os nossos beneficiários foram divididos em dois grupos e puderam usufruir desta atividade uma vez por semana. As aulas foram sempre motivo de alegria e boa disposição, um importante contributo também, no combate ao stress, à ansiedade e à depressão, sendo evidente a melhoria do estado de humor do grupo, no final de cada sessão. O número de aulas previsto no PA2025 não foi atingido, por terem havido dias feriados, coincidentes com dias em que a atividade decorreria.



24



Figura 15 – Aulas de Ginástica Sénior

HIDROGINÁSTICA

As Aulas de hidroginástica decorreram em colaboração com a Associação RIA – Aqua Clube, tiveram como regularidade, duas vezes por semana (quartas e sextas-feiras) no período da manhã e uma duração de 45 minutos, de janeiro a julho e de outubro a dezembro. Atuaram como mais uma oportunidade para as beneficiárias combaterem a solidão e o isolamento, através da prática de uma atividade física em grupo que lhes proporcionou bem-estar e relaxamento, assim como, a oportunidade de prevenir doenças, trabalhar habilidades motoras e promover um estilo de vida mais saudável.

No decorrer das aulas de hidroginástica foram trabalhados aspetos como a coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio e a modificação da composição corporal que em meio aquático torna os exercícios mais fáceis de realizar, em muitas ocasiões, para tornar esta atividade ainda mais divertidas e prazerosas, os exercícios foram acompanhados por objetos como halteres e noddles de espuma e música.



Figura 16 – Aula de Hidroginástica nas Piscinas Municipais

CANTARES TRADICIONAIS

O Grupo de Cantares Tradicionais constitui uma boa prática do projeto, envolveu no ano anterior 22 participantes e cinco voluntários que com muito sentimento de pertença e orgulho realizaram cerca de 15 ensaios e 10 atuações em diversos locais, tais como, instituições de apoio a pessoas idosas, eventos promovidos pelo município como é o caso da Feira da Dieta Mediterrânica e a Feira de S. Francisco, Festas de Natal das instituições, entre outros encontros temáticos. O grupo de cantares para além de ser um excelente promotor de divulgação da associação e do projeto, é também um meio de extrema importância de valorização da imagem dos idosos perante a comunidade e um excelente motor de desenvolvimento de competências pessoais, sociais e relacionais. O trabalho que desenvolveram ao animar públicos vulneráveis e eventos da comunidade foi para os seus participantes e voluntários motivo de grande orgulho, fomentando a autoestima, espírito de grupo, sentimento de utilidade e envelhecimento bem-sucedido.



Figura 18 – Atuação do Grupo de Cantares Lado a Lado na Feira da Dieta Mediterrânica



Figura 17 – Atuação do Grupo de Cantares Lado a Lado na Feira de S. Francisco

EVENTOS E PASSEIOS CULTURAIS

O ano de 2025 foi repleto de Eventos e Passeios Culturais, momentos vividos e partilhados pelos beneficiários do Projeto Lado a Lado e pelos sócios da Associação em Contato Távira, através da comemoração de datas festivas e tradições, visitas, passeios e acesso a eventos culturais e de lazer.

Os eventos culturais ajudaram não só a promover a animação e a interação entre as beneficiárias, beneficiárias de outras instituições e comunidade em geral, como fomentaram o envolvimento ativo das mesmas na vida da comunidade e na manutenção das tradições culturais. Exemplos disso foram os eventos realizados, nomeadamente, a comemoração do dia de São Valentim (festa e animação), a matiné de carnaval sénior, a semana da mulher e o almoço do Dia Internacional da Mulher, a comemoração do Dia da Espiga, o aniversário da AECT, a

exposição na Feira de Santo António, a exposição na Feira da Dieta Mediterrânica, a exposição no Festival Sol de Inverno, o Almoço da Gala Sénior do município, a comemoração do dia de São Martinho, a exposição na Feira de São Francisco e o almoço de Natal AECT são bons exemplos de iniciativas realizadas no ano anterior e que foram sempre muito apreciadas.

Dada a importância das tradições religiosas na vida dos nossos seniores, foram várias as datas religiosas e celebrações em que os mesmos participaram, nomeadamente: Novena de São José, Missa de Santo António e Missa do Idoso. Estes momentos assumem um papel muito importante nas suas vidas, unindo fé, convivência e tradição.

Foram várias as Experiências Culturais vividas ao longo do ano 2025: no recentemente inaugurado Teatro Municipal António Pinheiro, as nossas beneficiárias assistiram à peça “Insónia” com o ator Fernando Mendes e também ao Espetáculo de Natal do Colégio Internacional. Como é de costume assistiram também à peça de teatro do grupo da Escola Secundária de Tavira. Participaram nas tertúlias que aconteceram no Clube de Tavira, referentes às comemorações do Dia da Mulher e do 25 de Abril, participaram em diversos eventos na Biblioteca Álvaro de Campos: lançamento do vídeo “Brigada Tavoristas”, a peça de teatro “Quem tem unhas toca viola”, Conversa Motivacional “A Alcoviteira” com Maria Seruya e “Uma tarde de Provérbios” organizado pela associação de Paremiologia do Algarve. Não faltaram momentos musicais: Concerto “Duo fortíssimo- concerto Inclusivo” e também dois concertos no “Fado com História”.

28

No ano de 2025, as beneficiárias do Projeto Lado a Lado tiveram oportunidade de realizar vários passeios culturais afim de conhecer outras localidades e culturas, adquirir novos conhecimentos e usufruir de momentos de lazer, salutar convívio e animação.

De modo a proporcionar momentos de passeio e convívio ao ar livre, realizaram-se várias saídas. Estes passeios, dentro e próximos do nosso Concelho, representam para muitas das beneficiárias, oportunidades únicas para espairecer e visitar locais de referência, para além de serem sempre momentos de grande animação.

Neste sentido, no ano transato, as beneficiárias do Projeto Lado a Lado, realizaram dois passeios a Vila Real de Santo António. Este passeio, é sempre muito apreciado e por sugestão das beneficiárias, a viagem foi feita de comboio, tendo sido grande a animação vivida. Além de um

almoço convívio, este passeio proporcionou-lhes uma tarde de visita às lojas de atalhados que tanto apreciam e lhes traz boas recordações.

Os meses quentes de Verão pedem atividades refrescantes e nesse sentido foram vários os passeios e destinos que ofereceram “banhos”:

- Duas idas à Ilha de Tavira, além de um dia muito agradável de praia, as nossas participantes tiveram ainda oportunidade de visitar o novo parque de campismo e usufruir das travessias de barco, uma experiência que promove um agradável momento de contemplação da paisagem natural da ria formosa e da sua cidade.
- Uma ida à Praia da Fábrica (Cacela), as participantes iniciaram o dia com um longo e agradável passeio de barco, organizado pela empresa Titus Boat Tours, pela zona da ria formosa entre a Fábrica e Cabanas de Tavira e usufruíram de uma tarde de praia, tiveram direito a todas as comodidades, nas palhotas da concessão de praia.
- Realizaram um piquenique no Parque de Lazer da fonte Férrea de Cachopo, um dia onde usufruíram do agradável espaço e piscina.

29

No âmbito das Comemorações do Mês Sénior, dentro das atividades organizadas e oferecidas pelo Município de Tavira, as participantes do Projeto Lado a Lado, realizaram um passeio de barco pela Ria Formosa, com visita às ilhas da Armona, Culatra e Farol, organizado pela empresa Vítor Silva - Cruzeiros e Diversões. Este passeio previu a visita às ilhas, música e bailarico durante o percurso de viagem no barco e almoço num restaurante local na ilha da Culatra. Estas experiências foram muito apreciadas e animadas, tendo sido para muitos a primeira vez que visitaram estas ilhas, para outros uma oportunidade de voltar a destinos há muito não visitados. Além disso, estas experiências na natureza, proporcionam uma sensação de bem-estar e terapia.

A cidade de Faro, foi destino em duas ocasiões. A primeira aquando a entrega de prémios, pela participação no concurso “A Água e o Mar Para Mim”, promovido pelas Águas do Algarve, que decorreu no Conservatório Regional do Algarve em Faro. Para além da importância do passeio, este momento é sempre muito gratificante, no sentido em que as beneficiárias puderam ver o seu trabalho exposto e valorizado, servindo de motivação para futuros desafios. A Peça de

Teatro “Menopausa” de autoria e com interpretação da atriz Cláudia Raia, uma referência das novelas brasileiras, foi outro momento cultural muito apreciado e divertido. A peça ocorreu no Teatro das Figuras em Faro e o passeio de ida e volta, foi feito em autocarro.

Lisboa, foi também um destino de passeio, com a ida ao Teatro Politeama, ver o musical “Fátima” de Filipe La Féria em maio. Esta saída, envolveu transporte de autocarro e um dia inteiro de ocupação. Promoveu o convívio das beneficiárias do Projeto Lado a Lado Urbano com outros sócios da AECT que também usufruíram da experiência, novos estímulos e conteúdos culturais, para além do tão apreciado almoço convívio. Para muitos, foi uma oportunidade de assistir a um espetáculo ao vivo, num ambiente cultural marcante. As nossas beneficiárias acompanharam a história com muita emoção, tendo o espetáculo superado as suas expectativas, pela intensidade e qualidade nas interpretações.

O final do ano 2025, foi marcado pela visita aos estúdios da SIC em Carnaxide, Lisboa. A Associação em Contato Tavira, foi convidada pela Produção do Programa “Alô Portugal” da SIC, para integrar a plateia num dos seus programas. A AECT foi representada por beneficiários do Projeto Lado a Lado e sócios. Os beneficiários tiveram uma experiência extremamente positiva, na medida em que esta iniciativa lhes proporcionou um momento diferente e muito enriquecedor, permitindo-lhes conhecer de dentro o ambiente de um estúdio televisivo e todo o trabalho realizado nos bastidores. Foi uma experiência e oportunidade única, marcada por grande entusiasmo e alegria. O contacto com a equipa do programa, que se mostrou sempre muito acolhedora e atenciosa, nomeadamente os apresentadores do programa e outras celebridades com que se cruzaram, contribuiu para que se sentissem valorizadas e foi sem dúvida um dia memorável.

O número de eventos e passeios culturais, totais no ano 2025 foram 47, tendo alcançado um total de 93 pessoas. Este número de participantes, deve-se ao facto de muitas destas ofertas culturais e de lazer, abrangerem tanto os beneficiários do projeto Lado a Lado, como também os sócios da AECT, representando uma importante oportunidade de convívio.



Figura 19 – Almoço de Aniversário da Associação



Figura 20 – Baile de Carnaval no Mercado da Ribeira



Figura 21 Participação no Programa Alô Portugal

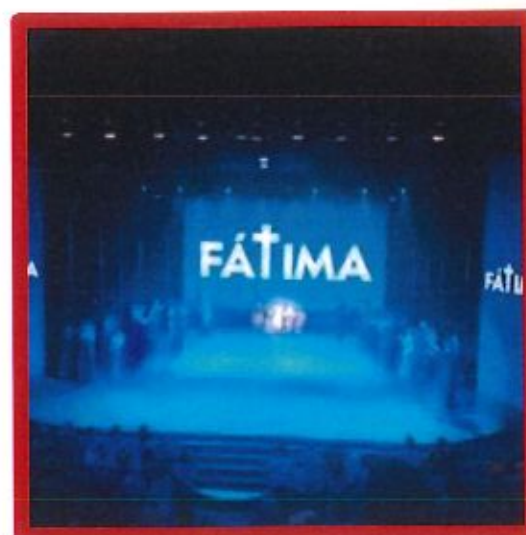


Figura 22 Teatro Politeama – Peça Fátima



Figura 24 Mês Sênior – Missa do Idoso



Figura 23 - Ilha de Tavira



Figura 25 – Praia da Fábrica



Figura 26 – Encontro de Autores na Biblioteca Municipal



Figura 27 – Passeio de Barco às Ilhas do Farol, Armana e Culatra

GRUPO DE TEATRO

Em janeiro de 2025, a AECT voltou a oferecer aos beneficiários do Projeto Lado a Lado Urbano, uma atividade que tinha já anteriormente existido e que tinha sido bastante apreciada: TEATRO. Assim, sob direção da professora Natália Viegas, foi criado um grupo de teatro, que integrou, ao longo do ano, 21 beneficiários. As aulas de frequência semanal, decorreram às quintas feiras das 15.00h às 16.00h, onde foi ensaiada uma peça “A Lenda de Trásvira” escrita e dirigida pela professora Natália, que recriava a história da cidade de Tavira ao longo dos tempos, a sucessão de povos que a habitaram, os costumes e ofícios que herdamos até aos dias de hoje...culminando na reconquista da cidade aos mouros por D. Paio

Pérez Correia, herói da cidade. Esta peça foi apresentada ao público duas vezes, no espaço da AECT, em junho para os restantes participantes do Projeto e em dezembro, para as crianças do ATL “Oficinas com Vida” da ACAT (Associação Cultural e Artística de Távira). Estas oficinas de teatro, envolvem muito trabalho de cooperação, num grupo que integra atores, figurantes, músicos, poetiza, quer nos ensaios das cenas, quer na criação de figurinos e acessórios. Esta atividade tem um impacto muito positivo no bem-estar emocional e social, estreita laços e cria sentido de pertença. É também uma forma de estimulação cognitiva muito importante, na medida em que requer memorização de textos e grande concentração. É uma atividade que traz também um grande sentido de realização e de valorização.



Figura 28– Grupo de Teatro Lado a Lado



Figura 29 – Personagens e Ensaios do Grupo de Teatro

SAÚDE E BEM ESTAR

A saúde e a proteção dos nossos beneficiários sempre foram uma prioridade para que tenham um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido, pelo que, consideramos que a literacia em saúde, segurança e proteção são a melhor forma de prevenção.

Neste sentido, e como já tinha vindo a acontecer, contámos ao longo do ano com a colaboração de entidades como a Esquadra de Tavira da Polícia de Segurança Pública (no âmbito do Programa de Policiamento de Proximidade), com o Centro de Saúde de Tavira (Atividades de Literacia para a Saúde), para desenvolverem ações de sensibilização e informação junto dos nossos beneficiários. No total foram realizadas 13 sessões, com estas duas entidades, as quais foram sempre muito participativas. Os temas abordados, tiveram em conta a vulnerabilidade do público alvo, as suas fragilidades, preocupações e problemáticas.

A Polícia de Segurança Pública realizou sessões de informação e sensibilização com os temas “Pulseira – Estou aqui adultos”, “Vive na real, não na dependência”, “Violência, Não Obrigado” “112 nº de Emergência”, “Prevenção do Suicídio” e “Direitos Humanos”. Estas secções, acontecem no espaço da AECT, transmitiram informações extremamente importantes para a segurança e bem-estar dos nossos seniores, além de sensibilizar a uma maior empatia e dever cívico, por parte dos mesmos.

As Sessões com o Centro de Saúde de Tavira incidiram sobre temas como: “Prevenção de Quedas”, “Higiene Oral”, “Exercício Físico”, “Cuidados com o Sol”, “Infeções Respiratórias”, “Alimentação Saudável” e “Luto”. Estas sessões informativas são uma oportunidade de partilha de preocupações, esclarecimento de dúvidas e de sensibilização.

No âmbito da parceria estabelecida com a Associação Plataforma Saúde e Diálogo, desde setembro de 2025, através do Projeto 360 Algarve, os nossos beneficiários usufruíram de Sessões de Nutrição, Estimulação Cognitiva, Competências Sócio Emocionais e Yoga, num total de 10 sessões. Foram ainda realizados Inquéritos de Avaliação Psicológica.

Em colaboração com a ARTIFICIAL - Associação Artística e Cultural do Algarve, o projeto de dança para a saúde - “Dansanté em tournée”, integrou 12 beneficiárias do Projeto lado a Lado neste projeto de dança adaptada, nos meses de março, abril e maio e que aconteceu em diversos espaços de cultura e património do concelho, perfazendo um total de 9 sessões. Esta atividade promoveu momentos de alegria e bem-estar e contribuiu para uma melhor condição física dos nossos seniores.

Contamos também com a colaboração de três psicólogas do gabinete de saúde da Junta de Freguesia de Távira, que vieram ao espaço da AECT, falar sobre saúde mental e partilhar estratégias de atitude positiva.

Mimar as nossas beneficiárias, foi também um dos focos da AECT, nesse sentido, as tardes das quintas feiras foram reservadas para que pudessem cuidar da sua imagem, “Cabelos e Manicure”. Uma forma simples, mas muito significativa de promover o seu bem-estar emocional, ao sentirem-se valorizadas, cuidadas e com maior autoestima. A AECT contou com a colaboração de duas cabeleireiras voluntárias, e a atividade ocorreu no nosso espaço.

37

Um dia no SPA salino de Castro Marim, foi uma atividade que repetimos em 2025 e que é muito apreciada pelas nossas beneficiárias. Aqui experienciaram um banho flutuante de sais minerais, aplicação de argila da salina e esfoliação com flor de sal. Um dia sempre muito bem passado e onde não falta animação.

As atividades “Saúde e Bem Estar” promovidas, totalizaram 52 sessões, das quais beneficiaram 60 pessoas.

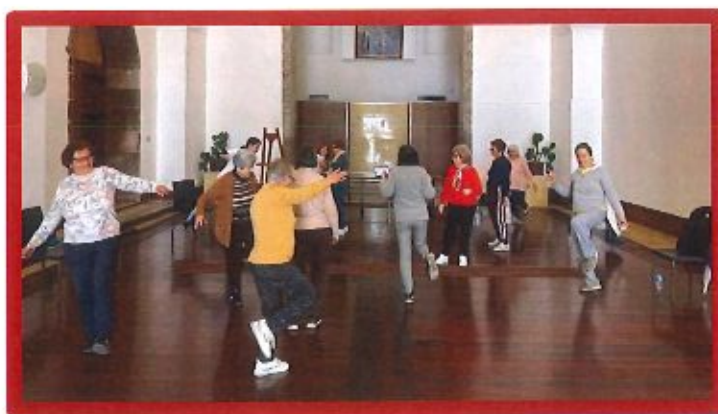


Figura 30 Projeto de dança para a saúde - “Dansanté em tournée” em colaboração com a Associação Artificial



Figura 31 – Ação de Sensibilização PSP – Esquadra de Távira



Figura 32 – Ação de Sensibilização UCC Talabriga

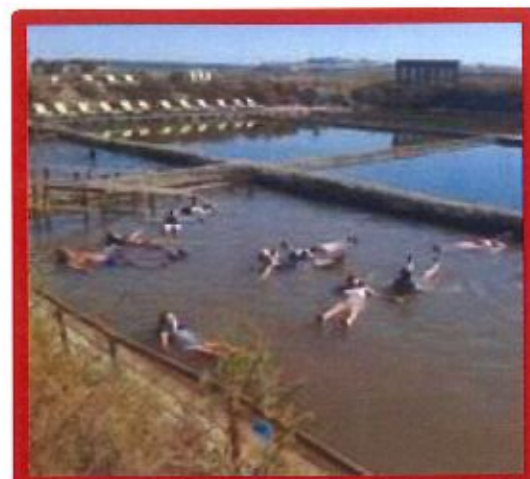


Figura 33 – Banho de Lama Sapal de Castro Marim



Figura 34 – Sessão de Competências Socio emocionais – Projeto 360 Algarve

39



Figura 35 – Atelier de Saúde e Bem Estar – Cabeleireira Social e Manicure

3.2 – Projeto Amor com Tempero 2.0 – Avaliação de Impacto Quantitativo no ano 2025;

Atividade	Sessões Previstas	Sessões Realizadas	Nº Beneficiários Previstos	Nº Beneficiários Alcançados
Saber fazer para Melhor Viver	150	58	50	44
Tradições Comunitárias	2	7	Aberto à comunidade	
Ambiente e Sustentabilidade	20	2	50	5
Saúde e Segurança	20	15	50	18

SABER FAZER PARA MELHOR VIVER

A transmissão de Saberes e Tradições dos nossos idosos, é fundamental para a continuidade cultural, social e humana das comunidades. Para além de garantir a identidade cultural de uma região, contribui para a integração social, bem-estar e saúde emocional deste grupo etário, através da sua valorização pessoal, trazendo maior preenchimento e sentido aos seus dias, e consequentemente uma maior autoestima e manutenção das suas capacidades funcionais.

40

No ano de 2025, a Arte da Empreita de Palma, foi transmitida a vários públicos, em diferentes contextos, tendo sido realizadas no total, 14 Oficinas de Empreita, envolvendo 11 beneficiários do projeto “Amor com tempero 2.0”

Através das parcerias estabelecidas com os Agrupamentos de Escolas D. Paio Correia e D. Manuel I de Távira, o ensino desta forma tradicional de Arte, foi feito a alunos dos 2º, 3º ciclos e Secundário, tendo os mesmos aprendido as diferentes etapas inerentes ao processo de criação destas peças artesanais (desde a apanha das palmas à costura das tranças de palma) e posto em prática a técnica do entrançamento das palmas. Estas oficinas decorreram em várias sessões, em sala de aula ou no espaço atelier da Associação em Contato Távira, num valioso contexto de partilha intergeracional.



O Hotel Vila Galé e a Feira da Dieta Mediterrânica, foram outros locais onde estas Oficinas aconteceram, traduzindo-se em importantes oportunidades para os idosos beneficiários deste projeto interagirem e socializarem com diferentes públicos e transmitirem o seu Saber à Comunidade, pela vivência e partilha daquilo que os faz sentir realizados, valorizados e especiais.

O Projeto Ra-Ro, surgiu como nosso parceiro, ao integrar na sua loja on-line, peças de cestaria de Empreita de Palma, produzidas por duas beneficiárias do Projeto Amor com Tempero 2.0. Esta oportunidade de projeção comercial veio trazer o reconhecimento da qualidade e importância do seu trabalho, um maior sentimento de pertença e inclusão social, para além de contribuir para alguma melhoria financeira, tendo tido um impacto muito positivo na vida destas beneficiárias.

No final do mês de julho, o Agrupamento de Escuteiros de Quelfes 1200, recebeu 50 jovens escuteiros de diferentes nacionalidades, representantes dos 5 Continentes. Este encontro internacional de escuteiros (MOOT), ao procurar o intercâmbio cultural, traduziu-se numa excelente oportunidade para que os beneficiários do projeto, tivessem contacto com novas culturas e diferentes gerações, tendo sido uma experiência extremamente enriquecedora, para todos os envolvidos nas atividades. Foram dinamizadas seis oficinas diferentes, em que os idosos, apesar das barreiras de Língua, conseguiram com muito sucesso, alegria e orgulho, ensinar aos mais jovens: Empreita, Croché, Costura, Macramé, Jogos Tradicionais e Doçaria Regional. Esta atividade integrou 11 beneficiários do Projeto.

41

A Santa Casa da Misericórdia, em sequência da exposição temporária “Pão. Azeite. Vinho: Rituais de Fé”, dinamizou uma oficina intergeracional, entre idosos e crianças do 1º ciclo, 4ºano do Agrupamento D. Paio Correia. A Oficina de Pão, decorreu nas instalações da Santa Casa da Misericórdia e contou com 2 beneficiárias do nosso projeto para ensinarem o processo de fabrico do pão, através desta parceria. No total, foram realizadas 3 sessões, cada uma, com cerca de 25 crianças participantes, que se mostraram sempre muito curiosas, participativas e cooperantes. A felicidade das nossas beneficiárias era notória, ao sentirem-se úteis, ativas e principalmente, por se sentirem valorizadas pelas crianças, num ambiente sempre muito animado e onde os laços de respeito e admiração, foram uma constante.

A tradição dos Maios no Algarve, celebra a chegada da primavera com a criação de bonecos de trapos e roupas velhas, representando figuras humanas (Maios/Maias) em cenas do quotidiano, sendo estes, colocados nas ruas e à porta das casas no dia 1 de maio. Cinco beneficiários do projeto “Amor com tempero 2.0”, disponibilizaram-se para ensinar três crianças do projeto “Rotinas Selvagens” a criar 2 bonecos maios, um processo criativo, mas também desafiante, que implica a procura constante de elementos e soluções. Uma atividade que é física e mentalmente exigente, mas que também pelo convívio e trabalho de equipa, trouxe grande satisfação a todos os envolvidos, numa partilha de conhecimentos e soluções entre duas gerações.

O Registo de Saberes, foi também uma grande aposta do nosso projeto “Amor com Tempero 2.0”. Foram feitos registos de várias receitas culinárias. Foi sempre com grande satisfação e emoção, que as nossas beneficiárias partilharam as suas receitas, que na maioria dos casos herdaram das suas mães e avós e que acarretam sempre muitas memórias e histórias partilhadas com a equipa. Algumas partilhas foram orais, outras demonstrativas. Os idosos da serra, detentores de uma sabedoria empírica ancestral, partilharam connosco algumas mesinhas, remédios caseiros e tradicionais, que preparam a partir de plantas e ervas autóctones da serra, no alívio de doenças ou desconfortos leves e que foram também registadas por nós.

Em dezembro, 6 beneficiários do Projeto, assistiram ao Showcooking com o chef Abílio Guerreiro, no Mercado Municipal de Tavira onde conheceram uma nova forma de cozinhar e provaram novos sabores, uma fusão entre doce e salgado.

O Convívio Social, é das atividades que constatamos, trazer maior satisfação aos nossos beneficiários. Tendo em conta que são idosos que se encontram muito sós e fragilizados, estes momentos festivos, alteram positivamente as suas rotinas, anulando o seu isolamento e solidão, promovendo através da socialização, momentos de alegria e descontração e a criação de novos laços afetivos, tendo por razões óbvias, grande impacto na prevenção da depressão e ansiedade. O Convívio social, ajuda os idosos a manterem-se ativos, felizes e valorizados sendo fundamental para o seu bem-estar físico, mental e emocional. Em 2025, foram várias as oportunidades que a equipa do projeto “Amor com Tempero 2.0”, identificou como ideais para organizar momentos de convívio: nomeadamente Almoços e Lanches. Normalmente, estes momentos sucedem outras atividades, culminando num momento de descontração, partilha e alegria, à mesa:

- ✓ Sessão fotográfica com as Empreiteiras (Projeto Ra-Ro) - Lanche;
- ✓ Última Oficina de Pão (Santa Casa da Misericórdia) - Almoço;
- ✓ Demonstração de Fabrico de Folares (casa de Leonilde e Luís Madeira) - Almoço;
- ✓ Dia do Idoso - Almoço;
- ✓ Aniversário da Associação em Contato Távira - Almoço;
- ✓ Diagnóstico Cognitivo na Serra Algarvia (360 Algarve) - Almoço;
- ✓ Encontro Internacional Escuteiros (AECT) - Lanche;
- ✓ Feira da Dieta Mediterrânica - Jantar;
- ✓ Cruzeiros na Ria Formosa - Almoços.
- ✓ Almoço de Natal
- ✓ Festa natal na AECT

Beneficiaram destes convívios sociais um total de 32 participantes do Projeto “Amor com Tempero 2.0”.

No âmbito das atividades do primeiro eixo “Saber fazer para Melhor Viver”, atividades essas que incluem Convívio Social e Intergeracional, assim como Partilha, Recolha e Registo de Saberes Culturais e Oficinas Temáticas, foram realizadas 58 sessões em 2025, das quais beneficiaram 44 pessoas diferentes.



Figura 36 – A Arte da Empreita



Figura 37 – Oficina Comunitária – Doces de Natal



45



Figura 38 – Oficina de Saberes Intergeracionais

f
St
4.



Figura 39 – Partilha de Saberes Intergeracionais – Oficinas de empreita

TRADIÇÕES COMUNITÁRIAS

No âmbito das comemorações do mês Sénior, entre as diversas atividades oferecidas pela CMT, 8 beneficiários do projeto, tiveram oportunidade de realizar um passeio às ilhas da Ria Formosa em Olhão. Neste passeio comunitário, foi possível observar a natureza envolvente, apreciar a paisagem única e relaxante da nossa ria, constituindo-se uma experiência única para os seniores envolvidos. Neste passeio houve a oportunidade de fazer amizades, num ambiente descontraído e tranquilo, promovendo-se o bem-estar físico e mental deste público vulnerável. Tratou-se de um passeio em clima de festa, com animação no barco e almoço comunitário num restaurante típico. Durante o almoço, a conversa fluíu e as memórias do mar e da serra foram partilhadas com o grupo.

O passeio cultural a Lisboa decorreu com normalidade, foi uma experiência cultural única, em que 4 participantes do projeto, assistiram à peça de teatro “Fátima”. Uma peça com um elenco fantástico, foi um dia extremamente rico visitar um teatro emblemático como é o caso do Teatro Politeama.

47

No que respeita à comemoração do dia da Espiga, foi mantida a tradição, apanhando-se os elementos naturais na zona serrana e construindo-se os ramos da Espiga. Esta atividade envolveu 4 participantes do projeto, quer na apanha dos elementos, quer na realização dos ramos de espigas. Esta tradição é uma prática ainda muito enraizada na comunidade e parte integrante da Dieta Mediterrânica.

A tradição dos Maios foi mantida, os Maios construídos na oficina, foram expostos na cidade no 1º dia de Maio, destacando esta forte e popular tradição na nossa cidade. Trata-se de um costume português de origem pagã que marca a renovação da natureza e celebra a chegada da primavera, a fertilidade, a boa colheita e a abundância.

Na Feira da Dieta Mediterrânica 2025 foi realizada uma demonstração/oficina de doçaria regional do Algarve, doces típicos de amêndoa, também conhecidos como doce de massapão, em que é feita uma massa de amêndoa, açúcar e clara de ovo, com recheio de ovos moles, moldando-se os bolinhos com criatividade e sabedoria. Esta atividade constitui-se como uma verdadeira transmissão de saberes, onde os participantes mais novos e de outras

nacionalidades aprenderam esta arte doce levando consigo este momento especial repleto de saberes para a vida. Esta demonstração foi feita por uma das beneficiárias do projeto que exerceu a profissão de pasteleira.

Outra data festiva partilhada com os nossos beneficiários, foi, como não poderia deixar de ser, o Almoço de Natal. Este ocorreu no Hotel Maria Nova AP e representou um momento importante para os 6 beneficiários que se juntaram a este evento comemorativo.



48



Figura 40 – Passeios Culturais



Figura 41 – Feira da Dieta Mediterrânica – Workshop de Massapão

AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE

No âmbito desta atividade, onde se pretende promover a educação ambiental e a cidadania responsável, foram realizadas duas sessões: uma sessão dinamizada pelo Centro de Ciência Viva de Tavira, onde o tema tratado foi “As alterações climáticas” e uma outra sessão, uma apanha sustentável de palmas, com o objetivo de reutilizar este material nas oficinas de empreita de palma. Esta atividade de apanha de palmas traz benefícios ambientais ao proteger a biodiversidade local, reduzindo o risco de incêndios pela limpeza, preserva as paisagens tradicionais no Algarve, promovendo um equilíbrio ecológico. Esta prática milenar de apanha de palma de forma tradicional e sustentável, é uma prática ecológica positiva, realçando a sua importância na preservação ambiental e na manutenção das tradições culturais.



Figura 42 – Apanha de Palma

AÇÕES DE SAÚDE E SEGURANÇA

No âmbito da promoção de Literacia em Saúde e Segurança, no ano transato, foram dinamizadas 15 sessões.

Foram realizadas 7 sessões de promoção de saúde, em articulação com o Centro de Saúde de Tavira, decorreram nas instalações da Associação Em Contato, tendo em conta que o espaço reúne as condições e recursos para o desenvolvimento destas atividades. das foram: “Saúde Oral, cuidados a ter”; “Importância do Exercício Físico”; “Prevenção de Quedas”; “Cuidados com o Sol”; “Infeções Respiratórias”, “Alimentação para os idosos” e “Luto”.

Todas as sessões foram de interesse geral e de formação ao longo da vida, nestes momentos os participantes demonstraram interesse em aprender, partilhar e acima de tudo conscientes que são momentos marcantes de aprendizagem ao longo da vida, sobretudo pensar no envelhecimento como uma oportunidade de conhecer novas pessoas, de aprender novos temas

e sobretudo de inclusão social, tratando-se de uma verdadeira oportunidade positiva ao longo da vida, evitando a segregação social e espacial destes seniores.

No âmbito da parceria estabelecida com a Associação Plataforma Saúde e Diálogo, desde setembro de 2025, através do Projeto 360 Algarve, os nossos beneficiários usufruíram de 2 Sessões de Nutrição e Estimulação Cognitiva. Foram ainda realizados diagnósticos de Avaliação Psicológica a 13 beneficiários do “Projeto Amor com Tempero 2.0”, na escola de Vale da Murta, ao que se seguiu um almoço convívio.

Foram realizadas 6 ações, no âmbito da literacia em segurança, com os seguintes temas: “Pulseira estou aqui adulto”; “Vive na real, não na dependência”; “Violência não, Obrigada”, “112” Nº de Emergência”, “Prevenção do suicídio” e “Não à Violência contra as Mulheres”.

As sessões desenvolvidas pela PSP de Távira, programa de policiamento de proximidade, decorreram também nas instalações da Associação em Contato, pois é um espaço que reúne todas as condições e recursos para a práticas destas ações.



Figura 43 – Sessão de Literacia em Saúde

Estas sessões em parceria com a PSP, estreitam as relações de proximidade com a população sénior, as sessões dinamizadas constituíram-se como momentos de formação participativos, onde os seniores se sentem informados dos seus direitos e deveres enquanto cidadãos, são

criados laços de apoio e de confiança, estabelecendo-se uma relação de confiança com os agentes desta força de segurança. Estas sessões têm a duração de cerca de duas horas.

Estas iniciativas do projeto Amor com Tempero 2.0, visam diminuir o isolamento, aumentar a autonomia e o sentimento de proteção, promovendo a melhoria da qualidade de vida dos seniores em questões de saúde, segurança e bem-estar físico e psicológico.

Os números de sessões e beneficiários, não atingiram as metas esperadas e esse facto deve-se em parte, no nosso entender, às limitações, resultantes da dificuldade na contratação de dois recursos humanos que integrassem a equipa, com as habilitações e valências necessárias ao projeto, tendo sido constituída a equipa apenas em novembro de 2025. Outro fator que interferiu no sucesso dos valores alcançados, foi a impossibilidade na obtenção da viatura móvel. De facto, a existência de uma Unidade Móvel, apresentava-se como uma mais valia para o projeto, na medida em que permitia levar as atividades aqueles que se encontram mais isolados e/ou distantes, ao mesmo tempo que funcionava como espaço de trabalho, convívio e partilha dos seus saberes com a comunidade, funcionando como um ponto de encontro facilmente identificável para os seus destinatários. Verificamos também que nem sempre foi fácil integrar um grupo grande de participantes nas atividades, no entanto individualmente temos vindo a fazê-lo, sendo um processo que requer tempo. Conquistar a confiança de um público idoso, motivá-los a sair de casa, participar nas atividades propostas, é um processo moroso e que implica visitas regulares e um estreitamento de relação. Não obstante, verificamos a imensa satisfação sentida pelos nossos beneficiários de todas as vezes que participaram nas nossas atividades, sendo imensamente gratificante perceber o contributo do projeto, no combate à solidão, na valorização do seu percurso de vida e saberes, na promoção de momentos de aprendizagem, partilha e de convívio, no cumprimento dos objetivos gerais a que este projeto se propôs.

VISITAS DOMICILIÁRIAS E APOIOS SOCIAIS

Conforme foi já referido, O Projeto “Voltar a Sorrir”, foi assimilado pelo Projeto “Amor com Tempero”. Uma vez que o primeiro, contemplava Visitas Domiciliárias e Apoio Social a seniores em situação de vulnerabilidade e sem suporte familiar ou de outra natureza, a equipa do projeto “Amor com Tempero” e da AECT, continuou a prestar estes serviços sempre que solicitado ou necessidade identificada: acompanhamento a consultas, acompanhamento e ajuda em situações de resolução burocrática, entrega de cabazes alimentares, ida à farmácia, transportes...entre outros. Em 2025, foram prestados 44 apoios sociais a 8 seniores do concelho de Tavira e 7 visitas domiciliárias a 2 seniores.



Figura 52 – Visitas Domiciliárias

De referir também que em dezembro, as funerárias Servilusa e Pedro&Viegas, generosamente, ofereceram cerca de 30 cabazes alimentares de Natal, que distribuímos pelos seniores mais carenciados da Freguesia

53



Figura 44 – Cabazes alimentares de Natal ofertados pela Funerárias Servilusa e Pedro&Viegas

SA
4.



Figura 45 – Cabazes alimentares de Natal ofertados pela funerárias Servilusa e Pedro&Viegas

Ponto 4- Órgãos Sociais da Associação

Órgãos Sociais da Associação 2026/2029	
Assembleia Geral	
Presidente	José Geraldo Nascimento Barradas
Primeira Secretaria	Silvia Alexandra Sanches Soares
Segundo Secretario	Luís Filipe Albino Silva
1ª Suplente	Ezequiel Gonçalves Reis Jesus
Direção	
Presidente	Luís Filipe da Conceição Gago
Vice-Presidente	Sónia Cristina Cruz Zica
Tesoureira	Tiago Miguel Gonçalves Magro Caetano
Primeiro Vogal	Katy Guerreiro Xavier
Segundo Vogal	José Mateus Domingos Costa
1º Suplente	Laura Isabel Machado Silvestre Martins
2º Suplente	Paula Alexandra Nascimento Felício NIF
3º Suplente	João Carlos Perdigão Martins
Conselho Fiscal	
Presidente	Tiago Augusto Moreira dos Santos
1º Vogal	Alexandre Ferreira Figueiredo
2º Vogal	Rui Miguel Gomes do Livramento
1 Suplente	Peter Duarte

f
SA
4

Ponto 5- Identificação da Entidade

1.1 — Denominação da Entidade:

Associação Em Contato Távira

Cont 504832271

1.2 — *Lugar da Sede Social:*

Largo Tabira de Pernambuco

1.3 — Natureza da atividade:

Associação sem fins lucrativos /
Instituição Particular de Solidariedade
Social - IPSS

Aprovado Em Assembleia Geral:

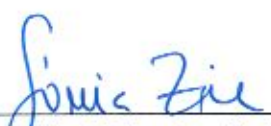
Távira, de de 2026

O Presidente da Direção da AECT



(Luís Filipe da Conceição Gago)

O Vice-Presidente da Direção da AECT



(Sónia Cristina Cruz Zica)

O Tesoureiro da AECT



(Tiago Miguel Caetano)