



PLANO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – MÊS DE ABRIL – LAR S. JOÃO DE DEUS

Horário: 3 ^a e 5 ^a :	ATIVIDADES	OBJETIVOS GERAIS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	RECURSOS HUMANOS
Semana 1 6 de Abril 8 de Abril	<p>Sessão de movimentos: Treino da Marcha e ginástica sem materiais – sentados levantar os pés e as mãos. Abrir e fechar as mãos. Rodar a cabeça e outras partes do corpo. Actividades feitas individualmente</p> <p>Atelier de memória: Jogos de memória e treino cognitivo (palavras cruzadas, identificação de pares, recordar as tarefas do dia a dia) – actividades individuais</p> <p>Atelier das emoções e das artes: Recordar músicas tradicionais portuguesas (ouvir a música e tentar identifica-la e o autor da mesma, ler a letra da música e cantá-la)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ajudar nos índices de independência das idosas- Prevenir doenças associadas à falta de mobilidade- Treinar a memória de longo prazo- Relembrar tarefas do quotidiano- Promover momentos de alegria- Estimular a leitura e escrita	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar uma melhor qualidade de vida- Reduzir o isolamento- Realizar movimentos do quotidiano com maior destreza e agilidade; conservação e promoção da funcionalidade;- Estimular cognitivamente a atenção, linguagem, concentração.- Recordar competências de leitura e escrita	Animadora Joana Barros



<p>Semana 2</p> <p>13 de Abril</p> <p>15 de Abril</p>	<p>Sessão de movimentos: Treino individual da Marcha. Jogos com bola (atirar a bola) na sala em grupo (com as distâncias recomendadas, cada idosa sentada na sua cadeira habitual)</p> <p>Atelier de memória: Realização de operações aritméticas, rever idas ao supermercado (o que costumava comprar, quanto custava, etc).</p> <p>Atelier das emoções e das artes: “Vamos às compras?” – o que comprar? Ida às compras online – simulação de compras em supermercado online no telemóvel ou no computador</p>	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a locomoção e agilidade física- Reforçar os laços entre as idosas- Rever actividades que pertenciam ao quotidiano das idosas- Estimular o raciocínio abstracto- Promover o contacto com o mundo actual- Proporcionar momentos com as novas tecnologias- Reforçar a imaginação	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a memória de longo e curto prazo- Dar a conhecer novas ferramentas e contextos- Proporcionar novas experiências- Consolidar relações já existentes entre as utentes	<p>Animadora</p>
<p>Semana 3</p> <p>20 de Abril</p> <p>22 de Abril</p>	<p>Sessão de movimentos: Treino da Marcha e ginástica com molas – sentados apertar as molas, içar as mesmas. Atividades feitas individualmente</p> <p>Atelier de memória: Jogo “Quem sabe sabe” – Jogo de memória, cultura geral etc.</p> <p>Atelier das emoções e das artes: Recordar tradições das terras das residentes (qual a terra, gastronomia, localização)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Reviver as histórias de vida das residentes- Reforçar a componente motora- Estimular a cognição	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a motricidade fina nas residentes e aumentar a flexibilidade- Estimular a memória, atenção, concentração- Valorizar cada Senhora e a sua história de vida	<p>Animadora</p>



Semana 4 27 de Abril 29 de Abril	<p>Sessão de movimentos: Treino da Marcha e o levantar (quando o andar já não é possível). Pequenos movimentos com o apoio do técnico. Exercícios individuais com as idosas com maiores índices de dependência</p> <p>Atelier de memória: Relembrar conceitos, o nome, a família e datas (Exercícios individuais com as idosas com maiores índices de dependência)</p> <p>Atelier das emoções e das artes: Leitura de excertos de livros</p>	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a nível cognitivo, físico e social as idosas mais dependentes (acamadas)- Facilitar a locomoção e as actividades de vida diárias- Promover o diálogo- Relembrar dados de identidade pessoal	<ul style="list-style-type: none">- Facilitar as actividades de vida diária das senhoras mais dependentes- Promover o bem-estar nas diversas dimensões (social, cognitiva, física) nas residentes	Animadora

Animadora : _____ Joana Barros _____

Diretora Técnica: _____ Mafalda Pereira _____