

Plano mensal de atividades lúdicas do Lar Dr. Domingos Pulido Garcia – Centro Social de Amareleja das respostas sociais: Estrutura Residencial para pessoas idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Mês correspondente: **Janeiro 2018**

Mês/Dia	Atividades	Local	Tipo de Animação/ Objetivo
05-01-2018 (sexta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Ateliê de culinária – Confeção do bolo-rei 	C.S. Amareleja	
08-01-2018 (segunda-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de expressão plástica: Trabalhos manuais sobre as cores frias. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão plástica:</u></p> <p><u>Objetivos:</u> Proporcionar aos clientes a capacidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, estimular a criatividade e a imaginação. Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.</p>
09-01-2018 (terça-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Exercícios com bolas. Jogo com bolas. • Atividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades de estimulação cognitiva. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão motora: Objetivos:</u> Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.</p> <p><u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u></p> <p><u>Objetivo:</u> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.</p>
10-01-2018 (quarta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo/Jogos tradicionais: Bingo. • Atividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades de estimulação cognitiva. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação lúdica:</u></p> <p><u>Objetivo:</u> estimular as capacidades cognitivas, proporcionar o convívio e a descontração, fomentar as relações interpessoais, aumentar a coesão do grupo, desenvolver as atitudes e comportamentos, estimular e reabilitar a nível motor e promover a auto-</p>

			estima. <u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u> <u>Objetivo:</u> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.
11-01-2018 (quinta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Actividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Exercícios com bolas. Jogo com bolas. • Saída para compras • Oficina da escrita: Atividade de alfabetização. 	C.S. Amareleja	<u>Animação através da expressão motora:</u> <u>Objetivos:</u> Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.
12-01-2018 (sexta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração: Celebração da missa; • Atividades lúdicas com SAD; • Actividade de expressão musical: Jogo de experimentação com instrumentos musicais. 	C.S. Amareleja	<u>Animação religiosa:</u> <u>Objetivos:</u> promover momentos de oração e reflexão.
17-01-2018 (quarta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo/Jogos tradicionais: Bingo dos sons. • Actividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades lúdicas de estimulação sensorial. 	C.S. Amareleja	<u>Animação lúdica:</u> <u>Objetivo:</u> estimular as capacidades cognitivas, proporcionar o convívio e a descontração, fomentar as relações interpessoais, aumentar a coesão do grupo, desenvolver as atitudes e comportamentos, estimular e reabilitar a nível motor e promover a auto-estima. <u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u> <u>Objetivo:</u> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades

			cognitivas e promoção da valorização pessoal.
18-01-2018 (quinta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Exercícios com arcos. jogo do anel. • Saída para compras • Oficina da escrita: Jogo das letras. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão motora:</u></p> <p><u>Objetivos:</u> Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.</p>
19-01-2018 (sexta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração: Celebração da missa; • Atividades lúdicas com SAD; • Atividade de expressão musical: Jogo de experimentação com sons corporais. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação religiosa:</u></p> <p><u>Objetivos:</u> promover momentos de oração e reflexão.</p> <p><u>Animação através da expressão musical: Objetivos:</u> Promover a participação do grupo, estimular as capacidades cognitivas, promover a partilha de conhecimentos e a integração social, proporcionar o bem-estar, trabalhar a expressão corporal e promover as aprendizagens</p>
22-01-2018 (segunda-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão plástica: Trabalhos manuais sobre as cores quentes. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão plástica:</u></p> <p><u>Objetivos:</u> Proporcionar aos clientes a capacidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, estimular a criatividade e a imaginação. Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.</p>
23-01-2018 (terça-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Exercícios com elásticos. Jogo com bolas. • Atividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades de estimulação motora. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão motora:</u></p> <p><u>Objetivos:</u> Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.</p> <p><u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u></p> <p><u>Objetivo:</u> Contribuir para a melhoria da qualidade de vida</p>

			dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.
24-01-2018 (quarta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo/Jogos tradicionais: Roletas de memória. • Actividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades lúdicas de estimulação motora. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação lúdica:</u> Objetivo: estimular as capacidades cognitivas, proporcionar o convívio e a descontração, fomentar as relações interpessoais, aumentar a coesão do grupo, desenvolver as atitudes e comportamentos, estimular e reabilitar a nível motor e promover a auto-estima.</p> <p><u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u> Objetivo: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.</p>
25-01-2018 (quinta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Actividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Exercícios com bastões. Jogo corrida de garrafas. • Saída para compras • Oficina da escrita: Jogo das letras. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão motora:</u> Objetivos: Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.</p> <p><u>Animação cognitiva:</u> Objetivos: Criar oportunidades de alfabetização para todos, promover o envelhecimento ativo.</p>
26-01-2018 (sexta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Celebração: Celebração da missa; • Actividades lúdicas com SAD; • Actividade de expressão musical: Jogo de experimentação com sons corporais e instrumentos musicais. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação religiosa:</u> Objetivos: promover momentos de oração e reflexão.</p> <p><u>Animação através da expressão musical:</u> Objetivos: Promover a participação do grupo, estimular as capacidades cognitivas, promover a partilha de conhecimentos e a integração social, proporcionar o bem-estar, trabalhar a expressão corporal e</p>

			promover as aprendizagens.
29-01-2018 (segunda-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão plástica: Início dos trabalhos alusivos ao carnaval. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão plástica:</u> Objetivos: Proporcionar aos clientes a capacidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, estimular a criatividade e a imaginação. Desenvolver a motricidade fina, precisão manual e coordenação psicomotora.</p>
30-01-2018 (terça-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade de expressão motora: Aquecimento dos membros superiores e inferiores. Circuito de exercícios. • Atividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades de estimulação cognitiva. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação através da expressão motora:</u> Objetivos: Melhorar o potencial motor e a coordenação de movimentos, proporcionando o convívio e a boa disposição.</p> <p><u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u> Objetivo: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.</p>
31-01-2018 (quarta-feira)	<ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo/Jogos tradicionais: Jogo do intruso. • Atividades lúdicas individuais com dependentes: Atividades lúdicas de estimulação cognitiva. • Comemoração dos aniversários. 	C.S. Amareleja	<p><u>Animação lúdica:</u> Objetivo: estimular as capacidades cognitivas, proporcionar o convívio e a descontração, fomentar as relações interpessoais, aumentar a coesão do grupo, desenvolver as atitudes e comportamentos, estimular e reabilitar a nível motor e promover a auto-estima.</p> <p><u>Animação cognitiva, motora e sensorial:</u> Objetivo: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes, estimular e reabilitar as capacidades atuais. Estimular as capacidades cognitivas e promoção da valorização pessoal.</p>

Plano de atividades elaborado por:
Marina Rita (Animadora Socio Cultural)
E aprovado pela Direção/Diretora Técnica: _____