

## Plano Semanal

### Animação Sociocultural

| Dia     | Actividade                                                                                                            | Descrição                                                                                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda | 09.45H – Atividade Religiosa – Rezar o Terço                                                                          | Rezar o terço em grupo, mantendo hábitos religiosos.                                                                                                                     |
|         | 10.15H - Ginástica – Grupo                                                                                            | Atividade de movimentos sentado com recursos a bastões, bolas e balões.                                                                                                  |
|         | 13.00H – 15H - Manicure Senhoras                                                                                      | Promoção de auto estima e convívio.                                                                                                                                      |
|         | 15.30H - 16.30H – Estimulo de convívio entre utentes, actividades, conversas que estimulem comunicação e convívio.    | Desenvolver o “eu” e as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Estimula-se a interação entre a pessoa e o grupo.                                      |
| Terça   | 9.30H - Atividades Estimulo Cognitivo/Musicoterapia/Atividades Sensoriais – Individual (+dependentes/acamados)        | Dinâmicas variadas que desenvolvam a memória e cognição de forma a manter ou promover capacidades.                                                                       |
|         | 13.00H-16.30H- Atividades Estimulo Cognitivo/Musicoterapia/Atividades Sensoriais – Individual (+dependentes/acamados) |                                                                                                                                                                          |
| Quarta  | 9.45H – Dança Sénior                                                                                                  | Atividades de movimentos e relaxamento com recurso a música, promoção de movimentos e bem estar.                                                                         |
|         | 10.30H - Estimulo Cognitivo – Grupo                                                                                   | Atividades de estimulo Cognitivo e Psicomotricidade (leituras, contos, exercícios matemáticos, powerpoints)                                                              |
|         | 13 H – 16.30H - Psicomotricidade/Gincanas                                                                             | Dinâmicas variadas que estimulem a psicomotricidade                                                                                                                      |
| Quinta  | 10.00H – Exp. Plástica - Grupo                                                                                        | Atividades variadas de expressão plástica. (arte terapia, pintura, costura, corte/colagem) promovendo a coordenação, motricidade fina, sempre alusivas a dias temáticos. |
|         | 13H-16.30H - Preparação das atividades semanais                                                                       |                                                                                                                                                                          |
| Sexta   | 10H – Atividade Aleatória, à escolha do grupo. Ginástica – Grupo (com fisioterapeuta)                                 | Convidar, incentivar grupos, pares ou individual a fazer uma atividade escolhida por si!                                                                                 |
|         | 13.00H – 16.30H- Act. Lúdicas – Grupo/Individual                                                                      | Jogos de lazer (cartas, bingo(números, cores, imagens, sons) dominó, dominó de cores)                                                                                    |

Sempre que as condições climáticas o permitirem, entre atividades:

- Caminhadas/Saídas com cadeirantes ao exterior;

Pontualmente:

- Gastronomia; Cinema; Festas convívio mantendo tradições e temáticas.

Nota 1: O presente plano pode sofrer alterações pontuais.

Nota 2: sempre que se justifique, saídas culturais, intercâmbios com outras instituições e saídas ao exterior do recinto da Instituição.

A Animadora Sociocultural

Cátia Santos

A Diretora Técnica

Mariana Raposo