



PLANO DE ATIVIDADES – SEMANAL
Estrutura Residencial Para Idosos

| Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | Sábado | Domingo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| <p>Atelier de Estimulação Cognitiva Individual (Grupo Restrito de Utentes) (10h30-12h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Técnicas Relaxamento (11h00-12h00)</p> <p>Prof. Carla Moreira Local: Sala Convívio</p> | <p>Ginástica de Grupo (10h30-12h00)</p> <p>Professor Miguel Cruz Local: Sala Convívio</p> | <p>Informática</p> <p>Dr. Fernando Antunes Local: Sala Informática: piso -1</p> | <p>Atelier de Estimulação Cognitiva Individual (Grupo Restrito de Utentes) (10h30-12h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Dança Criativa (11h00-12h00)</p> <p>Prof. Carla Moreira Local: Sala Convívio</p> | <p>Musicoterapia *</p> <hr/> <p>Atelier das Manualidades * (10h30-12h00)</p> <p>(Atividades de Expressão Plástica) Dra. Susana Reimão Local: Sala Informática piso -1</p> | <p>Dia Livre</p> | <p>Missa</p> <p>Voluntários do lar</p> |
| 12h00-14h00 Almoço | | | | | | |
| <p>Atelier de Estimulação Cognitiva “A hora da notícia” (14h30-16h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Grupo Coral (14h30-16h00)</p> <p>Prof. Paulo Oliveira Local: Sala Cinema: piso -1</p> <p>Jogos Lúdicos (17h00-18h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> | <p>Atelier das Manualidades (Atividades de Expressão Plástica, Colagens, Tapeçarias e Bordados) (14h30-16h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Informática: piso -1</p> <p>Jogos Lúdicos (17h00-18h00) Local: Sala Convívio</p> | <p>Classes de Fisioterapia (15h00-16h00)</p> <p>Fisiotp. Tânia Lopes Local: Sala Convívio</p> <p>Atelier de Estimulação Cognitiva Individual (Grupo Restrito de Utentes) (14h30-16h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Jogos Lúdicos (17h00-18h00) Local: Sala Convívio</p> | <p>Atelier de Estimulação Cognitiva (14h30-16h00)</p> <p>(Leitura, Escrita, Recital Poemas, Jogo da Memória, Sopa de Letras, Bingo)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Jogos Lúdicos (17h00-18h00) Local: Sala Convívio</p> | <p>Atelier de Estimulação Cognitiva “A hora da notícia” (14h30-16h00)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Convívio</p> <p>Jogos de Estimulação Física (16h30-18h00) (Boccia, Bowling, Jogo de Percurso)</p> <p>Dra. Susana Reimão Local: Sala Informática/ Sala Convívio</p> | <p>Dia Livre</p> | <p>Dia Livre</p> |

Obs:

- 1) Todas as atividades são sujeitas a alterações, consoante as necessidades e vontades dos utentes, o seu grau de autonomia, a época do ano e recursos existentes.
- 2) * As atividades de Musicoterapia e Atelier de Manualidades serão realizadas de forma alternada, quinzenalmente.

A Animadora Sociocultural

A Diretora Técnica