

Plano Semanal 2018

Dia	Atividade	Descrição	Objetivos
Segunda	10.00H – Atividades Físicas/Motoras	Dinâmicas variadas que envolvam o físico.	Reduzir as limitações físicas; favorecer o desenvolvimento psico-motor; combater o sedentarismo;
	Atividades de Estimulo Cognitivo-Grupo	Atividades variadas de estimulo cognitivo e motricidade.	recuperar/manter a confiança no domínio do corpo e da mente.
	13.30H – Estimulo Cognitivo – Individual	Atividades variadas de estimulo cognitivo e motricidade – Leituras; contos; exercícios matemáticos.	Estimular o cognitivo; Promover a cultura.
	15.30H – Musicoterapia – Individual/Grupo	Atividades que envolve a música e estimulação de movimentos através da música.	Promover momentos de relaxamento e redução de stress envolvendo o físico e a audição; coordenação psicomotora; estimulação da memória.
Quarta	10.00H – Caminhadas em grupo (em colaboração com elemento de Fisioterapia)	Caminhadas fora da Instituição (pela Póvoa)	Reduzir as limitações físicas; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Combater o sedentarismo e o isolamento social. Promover a saúde e a felicidade;
	11.15H –Saída com cadeiras ou utentes de mobilidade reduzida ao exterior das instalações.	Caminhar com os mais dependentes e passear no exterior com utentes de cadeira.	Sair á rua; promover momentos de prazer em utentes de mobilidade reduzida aliado á prevenção do isolamento social.
	13.30H – Manicure Senhoras	Cuidar da saúde e beleza das mãos	Promover momentos de felicidade e auto-estima.
Sexta	10.00H – Atividades de Expressão Plástica.	Atividades variadas de estimulo cognitivo e motricidade.	Estimular o cognitivo; Promover a psicomotricidade; Promover a Cultura.
	13.30H - Ginástica	Atividades variadas de ginástica, exercício físico, estimulação dos membros.	Evitar sedentarismo; Promover a psicomotricidade;
	14.00H – Atividades Lúdicas	Jogos lúdicos diversos (damas, cartas, tabuleiro, dominó números e cores)	Melhorar a socialização e elevar a auto-estima; aperfeiçoar a capacidade de raciocínio intelectual.

Nota1: o presente plano pode sofrer alterações pontuais;

A Animadora Sociocultural

Cátia Santos

A Diretora Técnica

CENTRO SOCIAL DOS BENEMÉRITOS
DA
PÓVOA DO RIO DE MOINHOS
Contribuinte N.º 509 178 782
19/10/2009
PÓVOA DO RIO DE MOINHOS