



Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário - Plano Semanal de Atividades 2019

	Segunda - feira	Terça - feira	Quarta - feira	Quinta - feira	Sexta - feira
Manhã	Livre	<u>Movimento Sénior</u> 10h30m – 12h00m - Atividades com equipamento de ginásio em vários locais	<u>Movimento Sénior</u> 10h30m – 11h30m - Aula de manutenção física no Bar ou outros	<u>Movimento Sénior</u> 10h30m – 12h00m - Atividades com equipamento de ginásio, em vários locais	<u>Mãos à Obra</u> 10h00m – 12h00m - Atividades nas áreas da Expressão Plástica e Lavoros, no Bar ou outros
		<u>Alta Mente</u> 10h00m – 12h00m - Atividades na área de estimulação cognitiva, em vários locais	<u>Alta Mente</u> 10h00m – 12h00m - Atividades na área de estimulação cognitiva, em vários locais	<u>O Tempo dos Livros</u> 11h00m/12h00m - Atividades relacionadas c/ a leitura, no Bar ou outros	<u>Alta Mente</u> 10h00m – 12h00m - Atividades na área de estimulação cognitiva, em vários locais
Tarde	<u>Movimento Sénior c/ Riso</u> 15h00m – 16h00m - Aula de manutenção física, c/ enfoque na risoterapia, no Bar ou outros	<u>Tempo de Passeio e outras atividades</u> 14h30m-16h30m - Saídas ao exterior (ex. jardins, esplanadas, etc.) e outras atividades (Bingo, jogos de mesa ou outros), no Bar	<u>Música p' ra Avós</u> 14h30m – 16h30m - Atividades Musicais e Dança, no Bar ou outros	<u>Tempo de Reflexão</u> 14h30m – 15h30m - Tempo de dicado à reflexão espiritual e religiosa, na capelinha do CD	<u>Movimento Sénior</u> 15h00m – 16h00m - Aula de manutenção física no Bar, ou outros
			<u>Mãos à Obra (Pintura)</u> 14h30m – 16h30m - Atividade de Pintura aberta à comunidade, na Sala de Pintura		

Notas:

- ✓ A sala de Informática está disponível para os utentes, com apoio de um Monitor (David Godinho), às quartas e sextas-feiras, entre as 14h30m e as 16h30m
- ✓ Os utentes são estimulados a participar na vida quotidiana do Centro de Dia, podendo apoiar tarefas como pôr e tirar a mesa, dobrar roupa e outros