



S. TIAGO

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE AREIAS

PLANO DE ACTIVIDADES SEMANAL – ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

Semana de 25 a 31 outubro de 2021

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
7h -9h30	<ul style="list-style-type: none">Higiene PessoalAdministração de medicaçãoPequeno-almoço						
9h30 - 10h15	<ul style="list-style-type: none">Leitura e comentário de jornais e revistasVer Tv;					Dia Livre para: <ul style="list-style-type: none">Pinturas de desenhos;Leitura e comentário de livros, jornais e revistasVer TvJogos de mesa	
10h15 - 10h30	<ul style="list-style-type: none">Administração de lanche						
10h30 - 12h	Visualização de Filme "7 pecados rurais"	Torneio de Boccia com o Centro de Dia.	Estimulação cognitiva em grupo. - Músicas tradicionais Portuguesas e artistas musicais.	Auxílio na preparação de alimentos – articulação com a cozinha.	Realização de Ouriços Cacheiros para decoração Magusto com cápsulas de café e/ou folhas e bolotas apanhadas pelos utentes.	Dia Livre para: <ul style="list-style-type: none">Pinturas de desenhos;Leitura e comentário de livros, jornais e revistas;Ver Tv;Jogos de mesa.	
12h - 13h30	<ul style="list-style-type: none">AlmoçoAdministração de medicação						
14h30 - 17h30	Visitas agendadas; Pintar/Colorir desenhos alusivos ao Outono.	Visitas agendadas; Ginástica (exercícios em grupo).	Visitas agendadas; Projeto "Envelhecer com Ritmo e Saber". - Musicoterapia	Visitas agendadas; Jogos tradicionais de tabuleiro.	Visitas agendadas; Cuidados de estética	<ul style="list-style-type: none">Visitas à janela e/ou varanda;Chamadas de vídeo.	
16h- 16h30	<ul style="list-style-type: none">LancheAdministração de medicação						
16h30 - 19h	<ul style="list-style-type: none">Higiene Pessoal						
18h	<ul style="list-style-type: none">Terço						
19h-20h	<ul style="list-style-type: none">Jantar						
20h-22h	<ul style="list-style-type: none">Ver televisãoCeiaHigiene PessoalDeitar						

NOTA: O plano semanal de atividades poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados.

A Animadora Sociocultural


Andreia Teixeira

A Coordenadora Técnica


Catarina Baltar

A Diretora de Serviços


Susana Capela

O Presidente da Direção


Rui Rosário