34 ATIVIDADE
ANIMAÇÃO CÓGNITIVA/LÚDICA

CLUBE DE JARDINAGEM



primesenior

Para os idosos que vivem em Estruturas Residenciais Para Idosos, os benefícios das atividades relacionadas ao jardim são imensos.

A equipa responsável pelas atividades de animação pode fornecer atividades de jardinagem ao ar livre ou no interior, num ambiente de apoio e carinho através de um programa envolvente do Club de Jardinagem.

Benefícios das atividades de jardinagem em entidades de cuidados geriátricos: Entretenimento social positivo, bem-estar aprimorado, maior destreza, redução dos sintomas de depressão, oportunidades educacionais, relaxamento e satisfação.

OBJETIVOS

Relembrar memórias antigas;
Valorização pessoal;

Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa;

Promover o convívio e a interação grupal;
Incentivar a comunicação e o trabalho de grupo.

www.primesenior.com

Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

primesenior

MATERIAIS

Uma área ao ar livre (cimentada ou lado a lado para facilitar a limpeza), livre de distrações sonoras, como televisões barulhentas e pessoas a conversar;
Mesas cobertas com jornais ou plástico velhos;
Caixas com terra;
Algumas ferramentas, mudas de plantas, mistura de terra, vasos de plástico, estrume, mangueira de água, (...).

INSTRUÇÕES

Planear pelo menos três sessões de antecedência - estar ciente de que o plano depende do clima, portanto, ter um plano B é crucial (existem algumas atividades de jardinagem que podem ser realizadas dentro de instalações físicas);

Comprar ferramentas de jardinagem adequadas para o grupo de idosos aderentes, como ancinhos manuais, pás leves, tesouras de segurança (podadoras), luvas de jardinagem, (...);

Providenciar uma reunião com os idosos, para apresentar a ideia da criação de um clube de jardinagem, averiguar quem quer fazer parte do clube e ouvir as suas propostas;

www.primesenior.com
Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!
primesenior

INSTRUÇÕES

O grupo de idosos aderentes deve reunir-se uma vez por mês ou uma vez por quinzena;

Caixas de terra costumam funcionar para a realização de atividades no club de jardinagem.

Se for possível as caixas de terra estarem elevadas, de forma a que os idosos não tenham que se vergar muito, ou mesmo para que idosos em cadeiras de rodas possam participar, é o ideal.

www.primesenior.com

Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!

primesenior