

15 ATIVIDADES DIVERSIFICADAS

ATIVIDADES PARA RIR



São vários os benefícios do riso e incorporar atividades que potenciem o mesmo é crucial.

1. CRIAR UMA “CESTA” DO RISO

Use uma cesta de vime para guardar piadas escritas em pedaços de papel dobrados. Coloque nesse cesto máscaras, brinquedos engraçados como nariz de palhaço, óculos groucho, nariz de borracha e noisemakers.

Incentive os idosos a mergulhar na cesta de risos várias vezes ao dia, para pegar em algo (para ler ou usar) e partilhar, rir e desfrutar com os demais clientes. Incentive os familiares e os visitantes a fazerem o mesmo.

Em alternativa à cesta de vime, poderão os idosos realizarem e decorarem a sua própria cesta, numa atividade de expressão plástica. Mesmo a cesta de vime pode ser alvo de decoração pelos idosos.

Leia sobre os benefícios do riso no post

“A importância do riso em pessoas idosas”, cujo link de acesso é:

« https://www.primesenior.com/_a_importancia_do_riso_em_pessoas_idosas »

www.primesenior.com

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

2. CONTAR PIADAS

Conte piadas engraçadas e incentive os idosos, familiares ou outros visitantes a fazerem o mesmo. Reserve um momento do dia, quanto mais não seja apenas 10 minutos para contarem piadas, vai notar benefícios.

Poderá usar um livro de piadas, no mercado existem imensos, mas engraçado é ir anotando as melhores piadas e fazerem o próprio livro de piadas, disponíveis para consulta de todos e aberto a inserção de novas.

3. JOGAR JOGOS DE GRUPO DIVERTIDOS

Jogos de imitação costumam funcionar muito bem. Os idosos podem tentar imitar-se uns aos outros, ou em alternativa o dinamizador de atividades pode dar opções de imitação, baseadas nos gostos e interesses do grupo de idosos.

4. PROMOVER UMA DANÇA DE FUNCIONÁRIOS

Faça um acordo com a equipa e toda vez que ouvirem determinadas músicas, (por exemplo A Macarena) todos deverão começar a dançar exatamente onde estão! Coloque a música 3 ou 4 vezes por dia quando os clientes estiverem por perto e em momentos estratégicos (e.g. momento de servir a refeição).

5. PROPORCIONAR FESTAS TEMÁTICAS

Realize festas do “dia do tema” onde se vestem e se comportam de acordo com o mesmo. Por exemplo, em dia do beijo, vestir-se de beijo e oferecer beijos aos residentes; em dia de s. João vestir-se a rigor para cantar e dançar canções populares.

6. CANTAR MÚSICAS FELIZES

A atividade “canções para séniores” é uma atividade maravilhosa onde tem a letra de várias músicas para os idosos! Para além da letra das músicas tem o ficheiro áudio. Sempre que existir um momento mais “morto” do dia, coloque uma música e incentive funcionários e idosos a cantarem.

7. SER “PALHAÇO”

Tente fazer malabarismos com bolas e ao mesmo tempo usar um chapéu ou nariz de palhaço, apenas para fazer as pessoas rirem. Incentive os idosos a replicar a ação, com os mesmos objetos e adereços.

8. CONVIDAR AS CRIANÇAS A BRINCAR

Assistir a bebés ou crianças brincar é uma ótima maneira de trazer alegria e riso para uma instituição de cuidados geriátricos.

www.primesenior.com

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