

43 ATIVIDADE ANIMAÇÃO LÚDICA

- IDEIA PARA COMEMORAR O DIA DAS MÃES





Uma atividade que diverte não só os idosos, como também as famílias e os funcionários. Temos a certeza que as risadas farão parte desta atividade.

OBJETIVOS



Promover o convívio;



Divertir os idosos;



Evocar recordações antigas.

MATERIAIS

Boneco (s);
Fralda (de bebé) de pano;
Fralda (de bebé) descartável;
Manta de bebé;
Banheira de bebé;
Toalha de bebé;
Brinquedos de bebé (se possível);
Roupa completa de bebé
(meia calça + body + meias + babygrow + carapins + gorro);
Tábua de engomar;



MATERIAIS

Ferro de engomar;
Cesto de roupa;
Estendal;
Molas da roupa;
Roupas diversas, de criança e adulto;
Canecas;
Ovos;
Batedeira;
Farinha para bolos;
Leite;
Manteiga;
Adoçante;
Cacau;
Fermento;
Chá;
Cevada;
Colheres;
Guardanapos;
Microondas.



INSTRUÇÕES

Começar o dia oferecendo um mimo a todas as mães, elaborado pelos idosos do sexo masculino (na plataforma primesenior.com, no setor das atividades existem algumas ideias disponíveis). Este “mimo” convém ser realizado antes do dia, sem que as idosas mulheres se apercebam do que se trata;

Num espaço amplo, montar os diversos cenários, em pontos estratégicos para que sejam visíveis pelas idosas mulheres que deverão permanecer sentadas a ver.

Espaço bebé: colocar o boneco, bem como os respetivos materiais relacionados devidamente organizados;

Espaço de engomadoria; colocar a tábua desmontada com o ferro em cima e um cesto com roupa (por engomar);

Espaço secagem da roupa: colocar o estendal (desmontado) as molas e um cesto com roupa.

A ideia é que os homens passem pelos diversos cenários e realizem algumas atividades (tipicamente ligadas à figura feminina).

No espaço bebé as atividades a realizar são:

Dar banho ao boneco;

www.primesenior.com

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



INSTRUÇÕES

Secar o boneco;

Colocar a fralda descartável por baixo e a de pano por cima;

Vestir devidamente o boneco;

Embrulhar o boneco na manta.

No espaço engomadoria as atividades a realizar são:

Montar a tábua;

Ligar o ferro (caso se avalie e não seja perigoso, caso contrário não se liga);

Passar algumas peças de roupa (preferencialmente peças variadas);

No espaço secagem da roupa as atividades a realizar são:

Montar o estendal;

Estender as peças de roupa.



INSTRUÇÕES

Promover o convívio e socialização para que os idosos possam falar sobre a experiência, sobre a importância das mães e das suas experiências antigas;

Para terminar oferecer um lanche convívio, elaborado apenas pelos homens da instituição. Os idosos do sexo masculino que decidirem participar na atividade devem:

Preparar o local do lanche (por a mesa e decorar o local);

Realizar um bolo de caneca (exemplo de receita em anexo);

Preparar o chá, cevada e/ou leite;

Servir as mulheres e depois sentar para partilharem o lanche.

Certamente que a falta de jeito de alguns provocará muitas risadas.



RECEITA PARA BOLO DE CACAU LIGHT EM CANECA

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 4 colheres de sopa de leite desnatado;
- 2 colheres de sopa de margarina light;
- 4 colheres de sopa de adoçante;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó diet;
- 1 colher de café de fermento em pó.

Preparação:

Juntar todos os ingredientes numa tigela/ caneca grande e bater com a batedeira até que a massa fique uniforme;

Colocar a massa na caneca pequena e enche-la até metade;

Levar ao micro-ondas, cerca de 3 minutos, (dependendo da potência do microondas, se for muito alta, 2 minutos pode ser suficiente). Ficar atento para não queimar a massa;

Calorias:

780 calorias

Fonte: Mundoboaforma.com

ATIVIDADES PARA IDOSOS

primesenior.com



Envie-nos as suas atividades, para que as mesmas possam ser usadas por outros membros da comunidade.

info@primesenior.com

A comunidade PrimeSenior tem como intuito servir como uma base de entreaajuda e solidariedade entre vários membros com interesse na área sénior. A comunidade de atividades tem como intuito a partilha e troca de atividades a se desenvolver com a população sénior.

Contamos contigo?

Como aceder?

The screenshot shows the website's search interface. At the top, there is a search bar with the text "O que procura?" and "Onde?". Below the search bar, there are several categories with icons and counts: PERGUNTA / PARTILHA (170), INFORMAÇÃO (1337), EVENTO (30), VALENCIA (1421), SERVIÇO (4960), PRODUTO (19), and CONSULTOR (88). A dropdown menu is open on the right side, listing options: Pedir serviço, Perguntar por apoio, Vista por topicos, Check list, Atividades (highlighted with a red box), Infográficos, Newsletters, and Faqs. Below the search bar, there are three featured articles under the heading "Toda a informação acerca do cuidar". The first article is "Dicas para estender a independência de um idoso em casa" by Prime Senior Editor. The second is "5 exercícios de equilíbrio fáceis para idosos que usam andador" by Prime Senior Editor. The third is "O MMSE - Mini Mental State Examination é apenas um primeiro passo" by Prime Senior Editor. There are also two call-to-action boxes: "REGISTE-SE AQUI" and "PRECISA DE AJUDA?".

ANIMAÇÃO
CÓGNITIVA

EXPRESSÃO
PLÁSTICA

ANIMAÇÃO
FÍSICA

PARA
BEM-ESTAR

DIVERSIFICADAS

MAIS INFORMAÇÕES

PARA SABER MAIS SOBRE ESTE OU OUTROS ASSUNTOS, RELACIONADOS COM A GERONTOLOGIA, CONSULTE A PLATAFORMA DE APOIO AO IDOSO E TODOS QUE TÊM INTERESSE PELA ÁREA SÉNIOR EM: **WWW.PRIMSENIOR.COM**

