1.º CADERNO DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E LÚDICA

Especial Dia Internacional do Idoso



primesenior

"Já que têm de ser gravadas rugas na nossa face, não deixemos que elas se gravem no nosso coração - o espírito jamais deve envelhecer."
(James Garfield)

A PrimeSenior lança pela 1.ª vez um caderno com exercícios de estimulação cógnitiva, alusiva ao Dia Internacional do Idoso que se comemora no dia 1 de Outubro.

Um caderno, totalmente grátis, composto por 6 exercicios de estimulação cógnitiva, com imagens, formas e textos alusivos ao Dia Internacional do idoso. Este caderno é da autoria da PrimeSenior, mas qualquer membro poderá elaborar o seu e publicitá-lo na comunidade de atividades da PrimeSenior, onde o espírito de ajuda e solidariedade reinam.

Esperamos que Vos seja útil e esperamos igualmente pelo seu contributo, nesta comunidade de atividades destinadas à população sénior.

primesenior

ATIVIDADES PARA IDOSOS

Dispõe de algumas atividades para Idosos?
Envie-nos para que possamos publicitar
nesta que é a plataforma de **TODOS** e para **TODOS**.

info@primesenior.com

Juntos somos mais fortes!



Mais informações em:
www.primesenior.com

A LENDA DOS IDOSOS ...

No tempo do bisavô do meu tetravô havia uma tradição que dizia que, quando um senhor ficava velho de mais para trabalhar, os filhos levavam-no às costas pela serra acima até um casebre e deixavam-no lá abandonado para falecer longe de casa e da família, em paz, julgavam eles. Nessa altura, havia lobos na serra e alguns dos idosos eram devorados pelos animais.

Certo dia, um homem levava o seu velho pai às costas, subindo a serra para o largar. Quando chegou ao alto, deitou o pai e, com pena, tapou-o com uma manta que levava, despedindo-se e afastando-se, a pé. De repente o pai chamou-o. O filho voltou para junto dele. Então, rasgando a manta ao meio, o triste e resignado velhinho disse-lhe:

- "Toma filho, só preciso de metade."

- "Mas... pai, assim vai ter frio! Fique com a manta inteira" - disse o filho.

- "Não, filho, leva esta metade, chega-me meia. Guarda a outra parte para quando os teus filhos te vierem cá abandonar" - disse o pai.

O filho pegou na metade da capa e desceu a serra angustiado. Sentou-se e pensou: "O meu pai tem razão, quando eu tiver a idade dele, os meus filhos também me abandonarão na serra e, acima de tudo, ele é meu pai". Arrependido, voltou a subir a serra, pôs o pai às costas e levou-o de novo para casa.

Apartir desse dia, nunca mais nenhum filho abandonou o seu pai na serra e foi proibida aquela absurda tradição, por todas as terras do mundo.



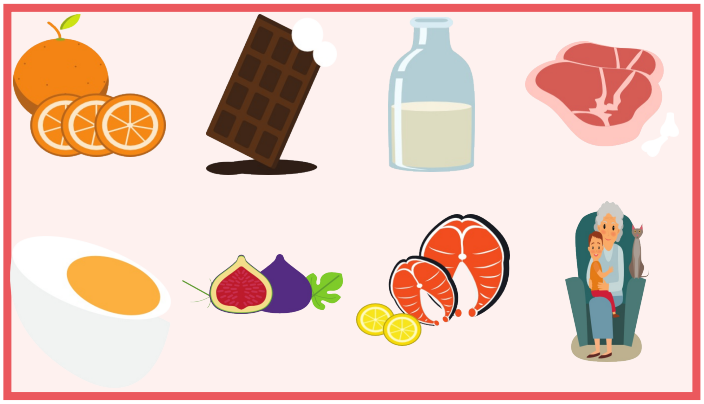
NOME:

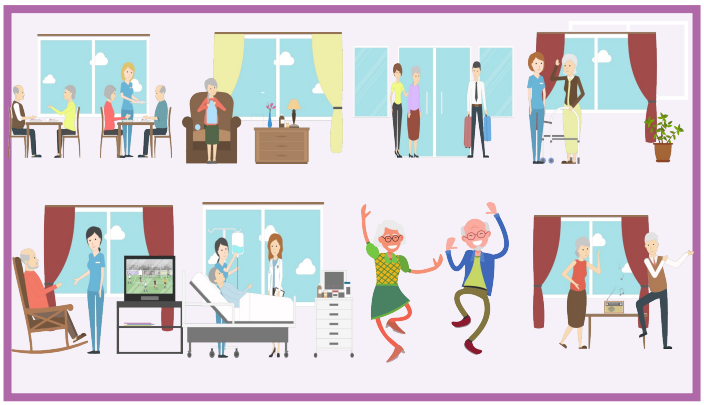
Exercício n.º 1 - A imagem intrusa

Faça um círculo à volta da imagem que **não pertence** ao grupo de imagens.





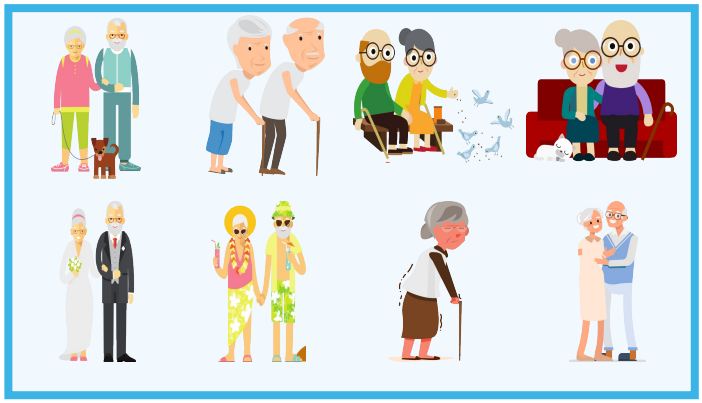


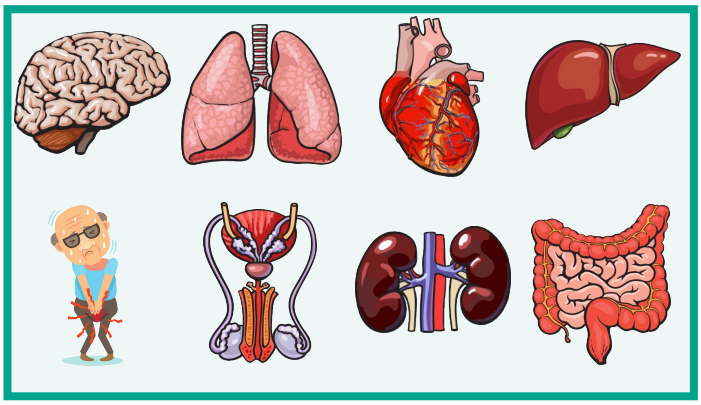


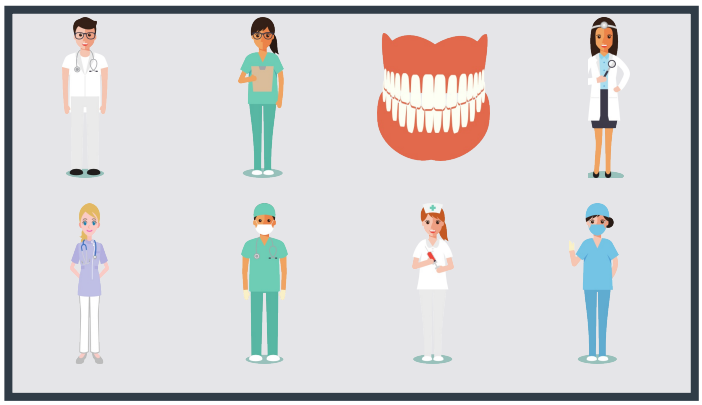
NOME:

Exercício n.º 1 - A imagem intrusa (continuação)

Faça um círculo à volta da imagem que **não pertence** ao grupo de imagens.









NOME:

Exercício n.º 2 - As diferenças

Identifique as **10 diferenças** existentes entre as imagens que se seguem.





NOME:

Exercício n.º 3 - Os provérbios ...

Complete os seguintes provérbios.

1. Antes velho e ajuizado ...

2. Ninguém quer ser velho...

3. Vinho, ouro e amigo...

4. A velhos poucos chegam...

5. Quem a velho não chegar...

"*O que sabemos é uma gota; o que ignoramos é um oceano*." (Isaac Newton)



6. A cautela...

7. A grão a grão, enche a galinha o papo ...

8. A macaco velho...

9. Come menino e criar-te-hás ...

10. Moça com velho casada ...

NOME:

Exercício n.º 3 - Os provérbios ... (continuação)

Complete os seguintes provérbios.

11. Não diga ao velho que se deite...

12. O velho e o forno...

13. Velho que se cura ...

14. Velho que não anda...

15. Velho que não adivinha...



16. Se queres um bom conselho...

17. Se o moço soubesse e o velho pudesse ...

18. Perde-se o velho por não poder...

19. Quem em velho engorda ...

20. Não há melhor espelho...

21. O moço dormindo sara ...

NOME:

Exercício n.º 4 - A palavra "ve"...

Escreva 10 palavras começadas por "VE", sendo que a nenhuma das letras deve conter assentos nem devem de ser utilizados, como várias opções, verbos conjugados..

VE _____

VE _____

VE _____

VE _____

VE _____



VE _____

VE _____

VE _____

VE _____

www.primesenior.com

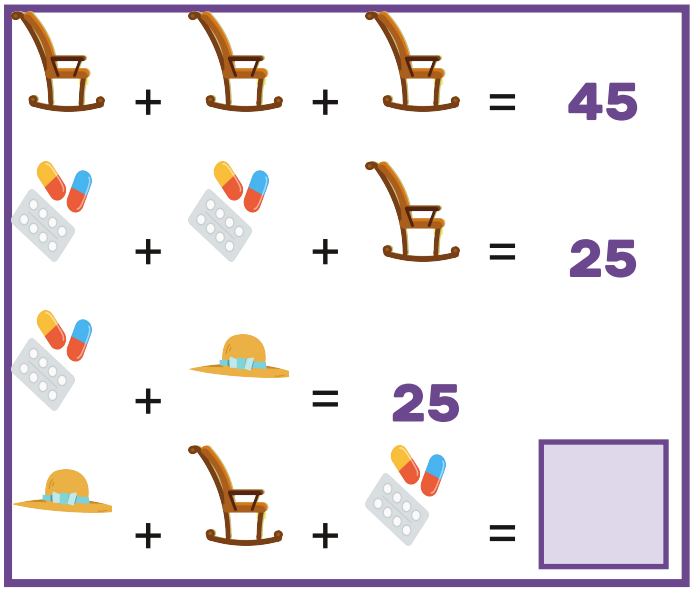
Pergunte, Encontre e Aconselhe.

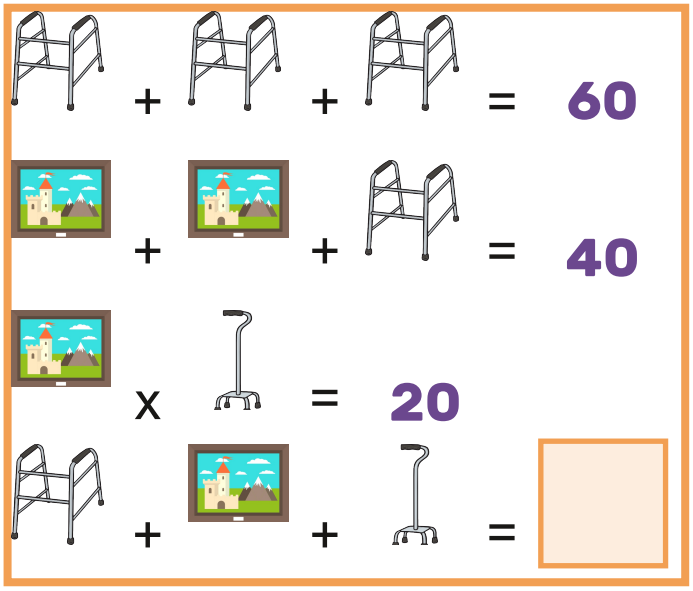
Partilhe a sua experiência e faça parte da comunidade Prime Senior!

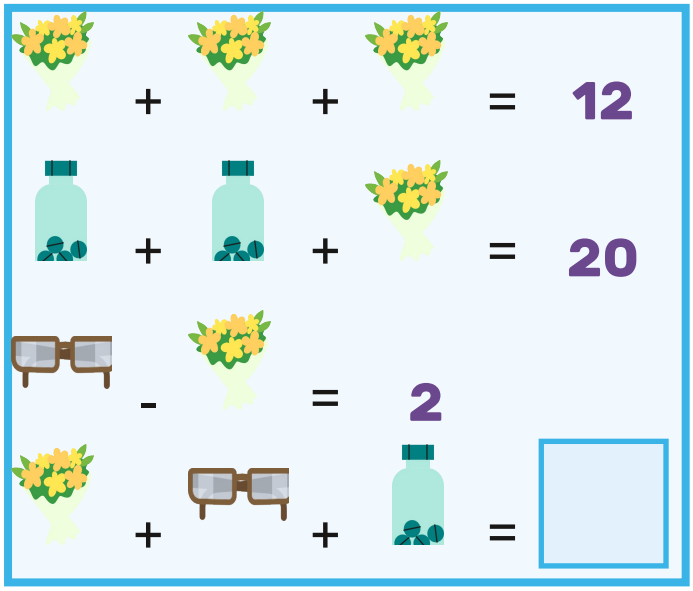
NOME:

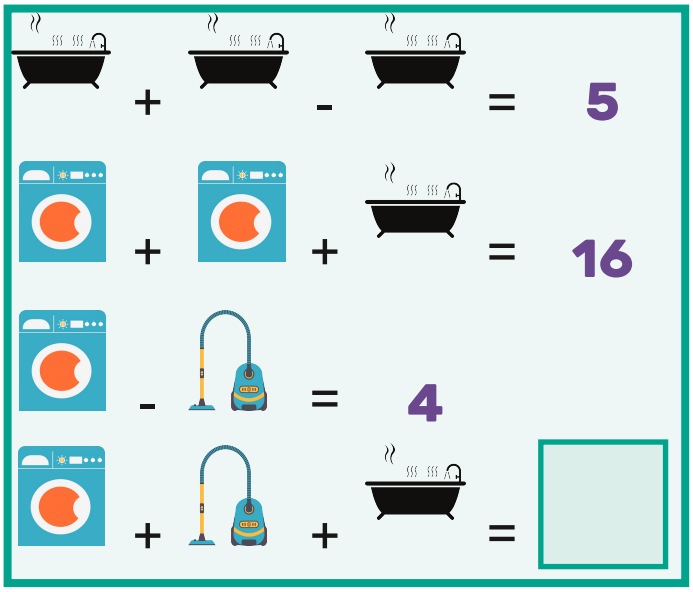
Exercício n.º 5 - Enigmas matemáticos...

Resolva os seguintes enigmas matemáticos.





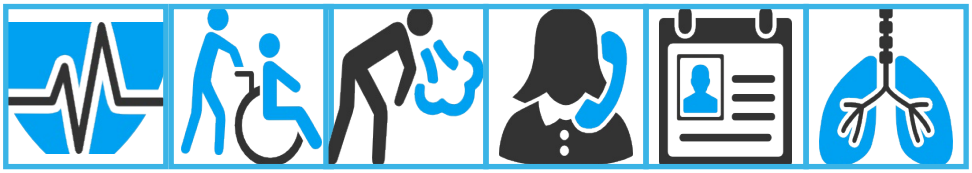




NOME:

Exercício n.º 6 - As imagens escondidas ...

Procure as imagens que se seguem na sopa de imagens.



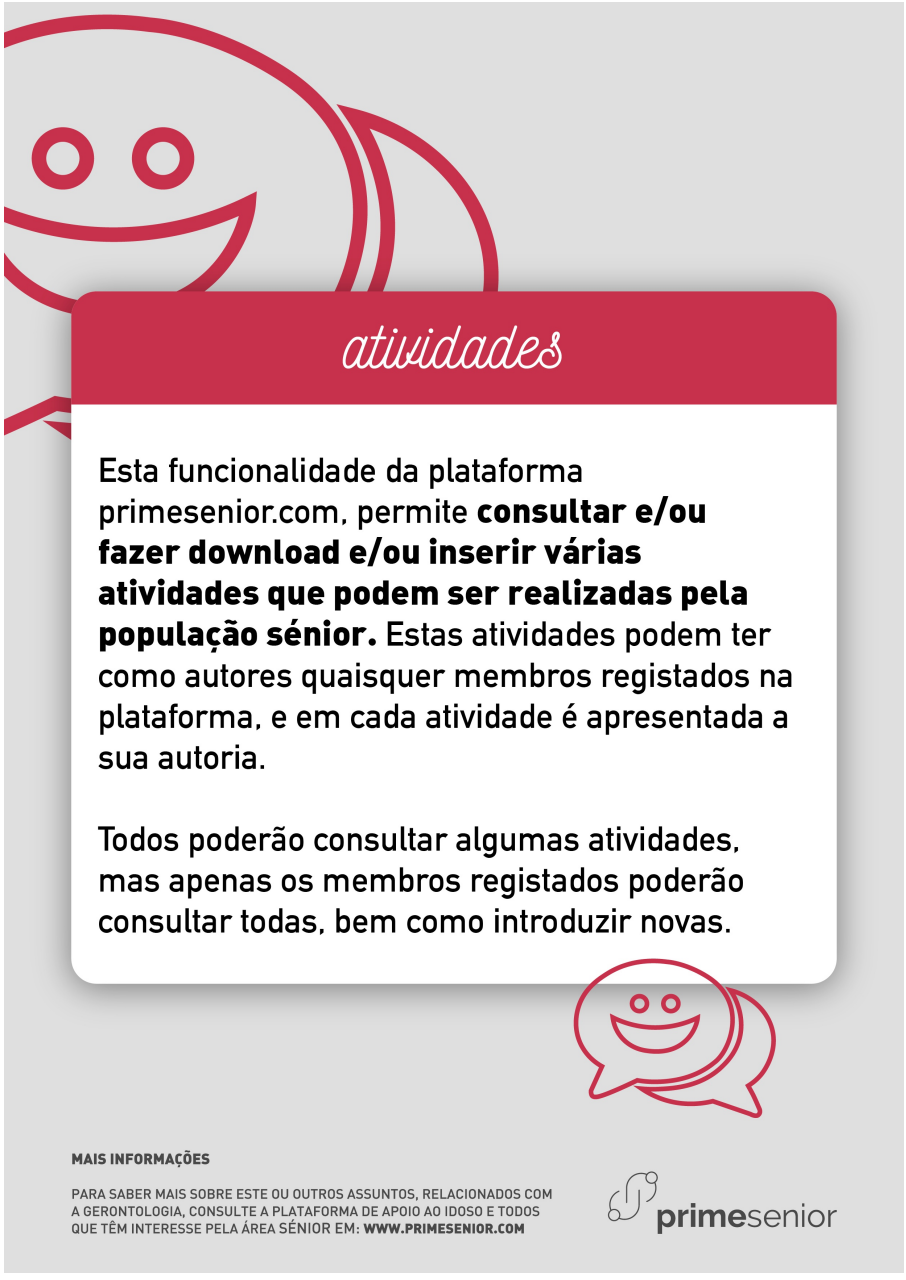


O SEU FEEDBACK É IMPORTANTE PARA NÓS ...

O seu feddback é importante. Deixe-nos as suas críticas ou sugestões de melhoria.

Partilhe esta comunidade.

Sózinhos chegamos longe, mas juntos chegámos mais longe e mais rápido!



SOLUÇÕES:

Exercício n.º 1 - A imagem intrusa



Exercício n.º 2 - As diferenças ...



SOLUÇÕES:

Exercício n.º 3 - Os provérbios ...

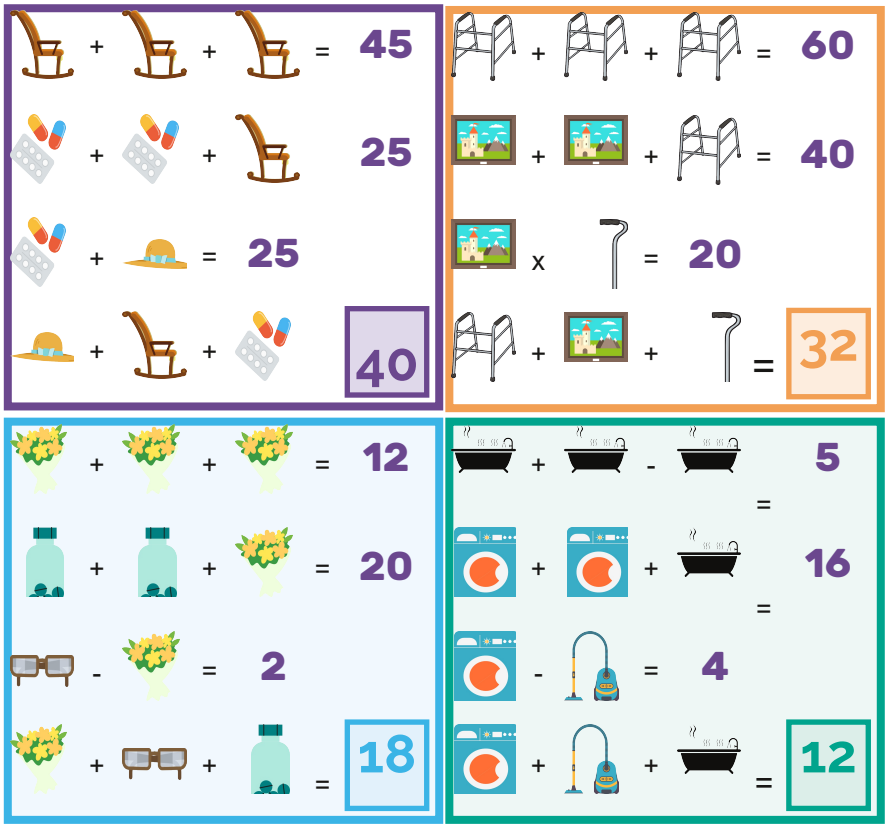
1. Antes velho ajuizado, que moço desatinado;
2. Ninguém quer ser velho, nem ninguém quer morrer novo;
3. Vinho, ouro e amigo, quanto mais velho melhor;
4. A velhos poucos chegam, mas de velho ninguém passa;
5. Quem a velho não chegar, a vida lhe há-de custar;
6. A cautela morreu de velha;
7. A grão a grão, enche a galinha o papo e o velho o saco;
8. A macaco velho, não se (lhe) ensina a fazer caretas;
9. Come menino e criar-te-hás; come velho e viverás;
10. Moça com velho casada, como velha se trata;
11. Não diga ao velho que se deite, nem ao menino que se levante;
12. O velho e o forno, pela boca se aquentam;
13. Velho que se cura, 100 anos dura;
14. Velho que não anda, desanda;
15. Velho que não adivinha, não vale uma sardinha;
16. Se queres um bom conselho, pede-o ao homem velho;
17. Se o moço soubesse e o velho pudesse nada haveria que não se fizesse;
18. Perde-se o velho por não poder e o moço por não saber;
19. Quem em velho engorda, de boa mocidade se logra;
20. Não há melhor espelho do que amigo velho;
21. O moço dormindo sara, o velho se acaba.

Exercício n.º 4 - A palavra "ve"...

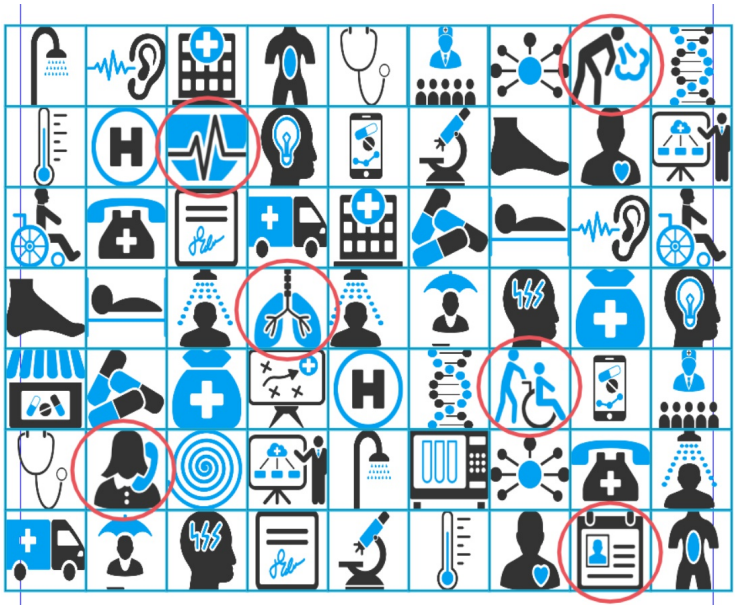
1. Velho;
2. Vela;
3. Vento;
4. Ventoinha;
5. Verniz;
6. Veado;
7. Ver;
8. Vera;
9. Vencer;
10. Vedeta.
11. Verão;
12. Velcro;
13. Veludo;
14. Velhice;
15. Vendas;
16. Verbal;
17. Vestir;
18. Vedação;
19. Vegetal;
20. Veículo.

SOLUÇÕES:

Exercício n.º 5 - Enigmas Matemáticos...



Exercício n.º 6 - As imagens escondidas ...



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 entreajuda 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?



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.PRIMESENIOR.COM**

primesenior