

## ROTINA SPAWAY SENIOR DE ATIVIDADES

### EDUCAÇÃO FÍSICA

- **DATA/HORÁRIO:** seg/qua/sex –/15:30 as 17:00
- **Tipo de atividade:** ginastica laboral; jogos e karaokê
- **MATERIAIS:** a disposição da professora
- **DESLOCAMENTO:** 10 MIN ANTES
- **CUIDADORES:** 1 a 2 cuidadores
- **LOCAL:** mesa maior do refeitório principal (QUARTA)/sala de tv (SEG-SEX)

### ARTETERAPIA

- **DATA/HORÁRIO:** QUINTA-FEIRA (10:30-11:30)
- **Tipo de atividade:** animação
- **MATERIAIS:** Giz de cera (2cxs); canetinha (5cxs); folhas brancas;
- **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES
- **CUIDADORES:** 1 A 2 para auxiliar pctes
- **LOCAL:** AREA GOURMET ou SALA DE ESTAR ENF;

### MUSICOTERAPIA

- **DATA/HORÁRIO:** TERÇA-FEIRA (10:30-11:15)
- **Tipo de atividade:** lúdico
- **MATERIAIS:** ela trará todo seu material
- **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES
- **CUIDADORES:** 1 ou 2 cuidadores
- **LOCAL:** sala de estar da enf, na mesa maior, pois a aula vai precisar de mesa e tomada.

### SALÃO DE BELEZA

- **DATA/HORÁRIO:** SEGUNDA-FEIRA 9:30-11:30 (metade dos pctes numa terça, e fisioterapia com os demais)
- **Tipo de atividade:** cuidado

- **MATERIAIS:** particular do profissional, podendo solicitar algum material
- **DESLOCAMENTO:** a medida que for chamando os hóspedes
- **CUIDADORES:** 1
- **LOCAL:** salão de beleza

## CINEMA

- **DATA/HORÁRIO:** 16:00 – 17:30/ domingos
- **Tipo de atividade:** lazer
- **MATERIAIS:** internet, datashow, computador, playlist de filmes para idosos que tenha na Netflix, cortinas, pipoca/suco (se não fugir no plano nutricional dos hóspedes)
- **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES
- 1 ou 2 Cuidadores para deslocamento dos hóspedes
- **LOCAL:** sala de repouso dos funcionários

## MASSOTERAPIA

- **DATA/HORÁRIO:** sábado/ 9:30- 11:30
- **Tipo de atividade:** relaxamento
- **MATERIAIS:** a parte do profissional (se tiver algo que a casa possa ofertar, sinalizar)
- 2 cuidadores para deslocar hospedes
- **LOCAL:** a depender do profissional. (provavelmente salão de beleza porque possui maca

## AULA DE ARTES

- **DATA/HORÁRIO:** TERÇA E QUINTA 16:00-17:30
- **Tipo de atividade:** física/lúdica
- **MATERIAIS:** particular do profissional, podendo solicitar algum material para casa
- **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES

- **LOCAL:** SALA DE ESTAR ENF

### 1x ao mês

- **BARBEIRO**
- **DATA/HORÁRIO:** 3 sábado do mês/ entre 15:30 e 17:30
- **Tipo de atividade:** HIGIENE
- **MATERIAIS** a disposição do profissional
- **LOCAL:** Salão de beleza

### A cada 3 meses

- **BALLET**
  - **DATA/HORÁRIO:** 1 sábado do mês/ entre 15:30 e 17:30
  - **Tipo de atividade:** APRESENTAÇÃO
  - **MATERIAIS:** cadeiras, mesa com agua saborizada e café/chá/suco
  - **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES
  - **LOCAL:** área gourmet
- 
- **MINDFUNESS**
  - **DATA/HORÁRIO:** 2 sábado do mês/ entre 15:30 e 17:30
  - **Tipo de atividade:** meditação
  - **MATERIAIS:** cadeiras/ mesa com água saborizada e café/chá/suco
  - **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES

- **LOCAL:** sala de estar da enfermaria
- **TAÍCHI**
- **DATA/HORÁRIO:** 3 sábado do mês/ entre 15:30 e 17:30
- **Tipo de atividade:** atividade física
- **MATERIAIS:** cadeiras/ mesa com água saborizada e café/chá/suco
- **DESLOCAMENTO:** 30 MIN ANTES
- **LOCAL:** área gourmet

ABERTO PARA OUTRAS ATIVIDADES E SUGESTÕES

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA	
HORÁRIO	ATIVIDADES	HORÁRIO	ATIVIDADES	HORÁRIO	ATIVIDADES
7:00	Banho	7:00	Banho	7:00	Banho
	Deslocamento		Deslocamento		Deslocamento
8:00	Café da manhã	8:00	Café da manhã	8:00	Café da manhã
9:00	Deslocamento	9:00	Deslocamento	9:00	Deslocamento
9:30	FISIO em grupos pequenos Salão de beleza (quinzenal)	09:30	MISSA QUINZENAL	9:30	FISIO em grupos pequenos
10:00	Lanche da manhã	10:00	Lanche da manhã	10:00	Lanche da manhã
atividade e	conjunta	10:20	Deslocamento	10:20	Deslocamento

11:00	<b>FISIO em grupos pequenos Salão de beleza (quinzenal)</b>	10:30	<b>Musicoterapia (Lídia)</b>	10:50	<b>Fisioterapia COLETIVA (Fernanda)</b>
11:30	<b>Deslocamento</b>	11:20	<b>Deslocamento</b>	11:50	<b>Deslocamento</b>
12:00	Almoço	12:00	Almoço	12:00	Almoço
13:00	Descanso - Repouso	13:00	Descanso - Repouso	13:00	Descanso - Repouso
14:00	Descanso - Repouso	14:00	Descanso - Repouso	14:00	Descanso - Repouso
15:00	Lanche da tarde	15:00	Lanche da tarde	15:00	Lanche
15:30	<b>Deslocamento</b>	15:30	<b>Deslocamento</b>	15:30	<b>Deslocamento</b>
15:30	<b>Ginástica Laboral (Mambana)</b>	16:00	<b>Ginástica laboral funcionários Aula de artes (Gabriella)</b>	15:30	<b>Jogos (Mambana)</b>
17:00	<b>Ginástica Laboral (Mambana)</b>	17:30	<b>Aula de artes (Gabriella)</b>	17:00	<b>Jogos (Mambana)</b>
17:30	<b>Deslocamento</b>	17:30	<b>Deslocamento</b>	17:30	<b>Deslocamento</b>
18:00	Jantar	18:00	Jantar	18:00	Jantar
19:00	Sala de TV	19:00	Sala de TV	19:00	Sala de TV
20:00	Ceia	20:00	Ceia	20:00	Ceia
21:00	Dormir	21:00	Dormir	21:00	Dormir

QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO/ DOMINGO	
HORÁRIO	ATIVIDADES	HORÁRIO	ATIVIDADES	HORÁRIO	ATIVIDADES
7:00	Banho	7:00	Banho	7:00	Banho
	<b>Deslocamento</b>		<b>Deslocamento</b>		<b>Deslocamento</b>
8:00	Café da manhã	8:00	Café da manhã	8:00	Café da manhã
9:00	<b>Deslocamento</b>	9:00	<b>Deslocamento</b>	9:00	<b>Deslocamento</b>

9:30	Lanche da manhã <b>Arteterapia (Selma)</b>	9:30	<b>Fisioterapia COLETIVA ATIVOS (Fernanda)</b> Banho de Sol	9:30	<b>Massoterapeuta (Nayara)</b>
atividade	conjunta	atividade	conjunta	atividade	conjunta
10:00	<b>Arteterapia (Selma)</b>	10:00	Lanche da manhã	10:00	Lanche da manhã
atividade	conjunta	10:30	<b>Deslocamento</b>	atividade	conjunta
11:00	<b>Arteterapia (Selma)</b>	11:00	<b>Fisioterapia COLETIVA ATIVOS (Fernanda)</b>	11:00	<b>Massoterapeuta (Nayara)</b>
11:30	<b>Deslocamento</b>	11:45/11:50	<b>Deslocamento</b>	11:30	<b>Deslocamento</b>
12:00	Almoço	12:00	Almoço	12:00	Almoço
13:00	Descanso - Repouso	13:00	Descanso - Repouso	13:00	Descanso - Repouso
14:00	Descanso - Repouso	14:00	Descanso - Repouso	14:00	Descanso - Repouso
15:00	Lanche da tarde	15:00	Lanche da tarde	15:00	Lanche da tarde
15:30	<b>Deslocamento</b>	15:30	<b>Deslocamento</b>	15:30	<b>Deslocamento</b>
16:00	<b>Aula de artes e atividades (Gabriella)</b>	15:30	<b>karaokê (Mambana)</b>	16:00	<b>Cinema - Domingo</b>
17:30	<b>Aula de artes e atividades (Gabriella)</b>	17:00	<b>karaokê (Mambana)</b>	17:30	<b>Cinema - Domingo</b>
17:30	<b>Deslocamento</b>	17:30	<b>Deslocamento</b>	17:30	<b>Deslocamento</b>
18:00	Jantar	18:00	Jantar	18:00	Jantar
19:00	Sala de TV	19:00	Sala de TV	19:00	Sala de TV
20:00	Ceia	20:00	Ceia	20:00	Ceia
21:00	Dormir	21:00	Dormir	21:00	Dormir



