

# **CASA DO IDOSO LESTE**

## **Atividades**

### **Segunda-feira**

08h00 – Alongamento  
09h00 – Ginástica  
10h00 – Dança Sênior/Dança Circular  
11h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
13h15 – Lian Gong  
14h10 – Ginastica  
15h00 – Yoga  
16h00 - Yoga

### **Terça-feira**

08h00 –Ritmos  
09h00 – Fortalecimento Muscular  
10h00 – Peteca  
11h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
13h15- Alongamento  
14h10 – Fortalecimento Muscular  
15h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
16h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)

### **Quarta-feira**

08h00 – Alongamento  
09h00 - Ginástica  
10h00 – Atividade esportiva com o Centro Dia  
11h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
13h15 – Lian Gong  
14h10 – Ginastica  
15h00 – Grupo de dança (aula fechada)  
16h00 – Esporte adaptado

### **Quinta-feira**

08h00 – Ritmos  
09h00 – Fortalecimento Muscular  
10h00 – Peteca  
11h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
13h15- Alongamento  
14h10 – Fortalecimento Muscular  
15h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
16h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)

## **CASA DO IDOSO LESTE**

### **Sexta-feira**

08h00 – Alongamento  
09h00 – Grupo com psicóloga  
10h00 – Dança Sênior/Dança Circular  
11h00 – Fisioterapia Preventiva (aula fechada)  
13h15- Prevenção de Quedas  
14h00 – Dança de Salão  
15h00 – Dança de Salão  
16h00 – Mobilidade Articular

### **Terapia Ocupacional**

#### **Terça-feira**

8h e 9h - Exercícios de fortalecimento das mãos.  
10h- Jogos de Raciocínio  
13:15h - Exercícios de fortalecimento das mãos

#### **Quarta-feira**

8h - Exercícios de fortalecimento das mãos  
9h e 10h Estimulação Cognitiva

#### **Quinta-feira**

8h - Exercícios de fortalecimento das mãos  
9h - Estimulação Cognitiva  
10h - Jogos de Raciocínio  
13:15h - Estimulação Cognitiva

#### **Sexta-feira**

10h - Estimulação Cognitiva

### **Fisioterapia**

#### **Segunda e quarta**

11:00 Fisioterapia Preventiva (auditório)  
13:00 Alongamento Postural  
14:00 Alongamento Postural  
15:00 Incontinência Urinária  
16:00 Fisioterapia Preventiva

# **CASA DO IDOSO LESTE**

## **Terça e quinta**

11:00 Fisioterapia Preventiva (auditório)  
13:00 Alongamento Postural  
14:00 Fisioterapia Respiratória  
15:00 Fisioterapia Preventiva (auditório)  
16:00 Fisioterapia Preventiva (auditório)

## **Sexta-feira**

11:00 Fisioterapia Preventiva (auditório)  
13:15 Prevenção de Quedas (auditório)  
15:00 Fisioterapia Preventiva  
16:00 Mobilidade Articular

## **Atividades Aquáticas**

Segundas-feiras às Sextas-feiras

\*para maiores informações favor procurar a recepção.

## **\* Anamneses**

Segundas-feiras às Sextas-feiras

\*para maiores informações favor procurar a recepção.

## **\*OFICINAS**

Segunda à sexta-feira : informática  
Segunda à sexta-feira : inglês  
Segunda à quinta-feira : artesanato  
Quarta e quinta-feira: pintura em tela  
Sexta-feira: coral / violão  
Quinta-feira: teatro  
Terça-feira: crochê

\*para maiores informações favor procurar a recepção.

## **\*GRUPOS**

Sexta-feira: psicologia  
Terça-feira: nutricionista  
Segunda e quarta-feira: serviço social (quinzenal)  
\*para maiores informações favor procurar a recepção.