

Prefeitura Municipal de Irati
Secretaria de Assistência Social
Departamento da Política da Pessoa Idosa

Caderno de Atividades

Volume I





Olá!
Como você está?
Eu sou **Ubiraci!**

Estou muito feliz em trazer para
você algumas atividades para
passar o tempo de forma
agradável!

Espero que você goste das
atividades que preparei pra você!!!
Aqui tem dicas de exercício físico,
caça-palavras, palavras cruzadas,
jogo dos erros e desenhos para
pintura.

Aproveite!!!
Até a próxima!





Caderno de atividades, volume I. Julho de 2020.

Conteúdo:

Equipe Projeto Arte e Movimento

Ana Paula Zavelinski

Débora Cristina Pereira Prado

Jonatas Gutervil

Loiana Ferrando

Revisão:

Equipe Projeto Arte e Movimento

Denis Cezar Musial

Diagramação: Débora Cristina Pereira Prado



Olá! Antes de começarmos as nossas atividades, gostaria de te perguntar uma coisa:

Você já faz parte do nosso **grupo no whats?**

Se ainda não, mande um whats para **42 9141 4872** com a mensagem **“quero participar do grupo de idosos!”**

Só mais uma coisa.

Você sabia que agora Irati conta com um número de telefone específico para atendimento aos idosos? É o “Disque-Idoso”, um serviço do Departamento da Política da Pessoa Idosa, vinculado à Secretaria de Assistência Social, que tem como principal objetivo auxiliar os idosos nas compras de mercado e na farmácia. Além disso, no mesmo número de telefone, contamos com o serviço de “Escuta ao Idoso”, com profissionais prontos para te ouvir e auxiliar no que for possível.

Anote na sua agenda: **042 9141 4872**

3907 3101



EXERCÍCIOS FÍSICOS

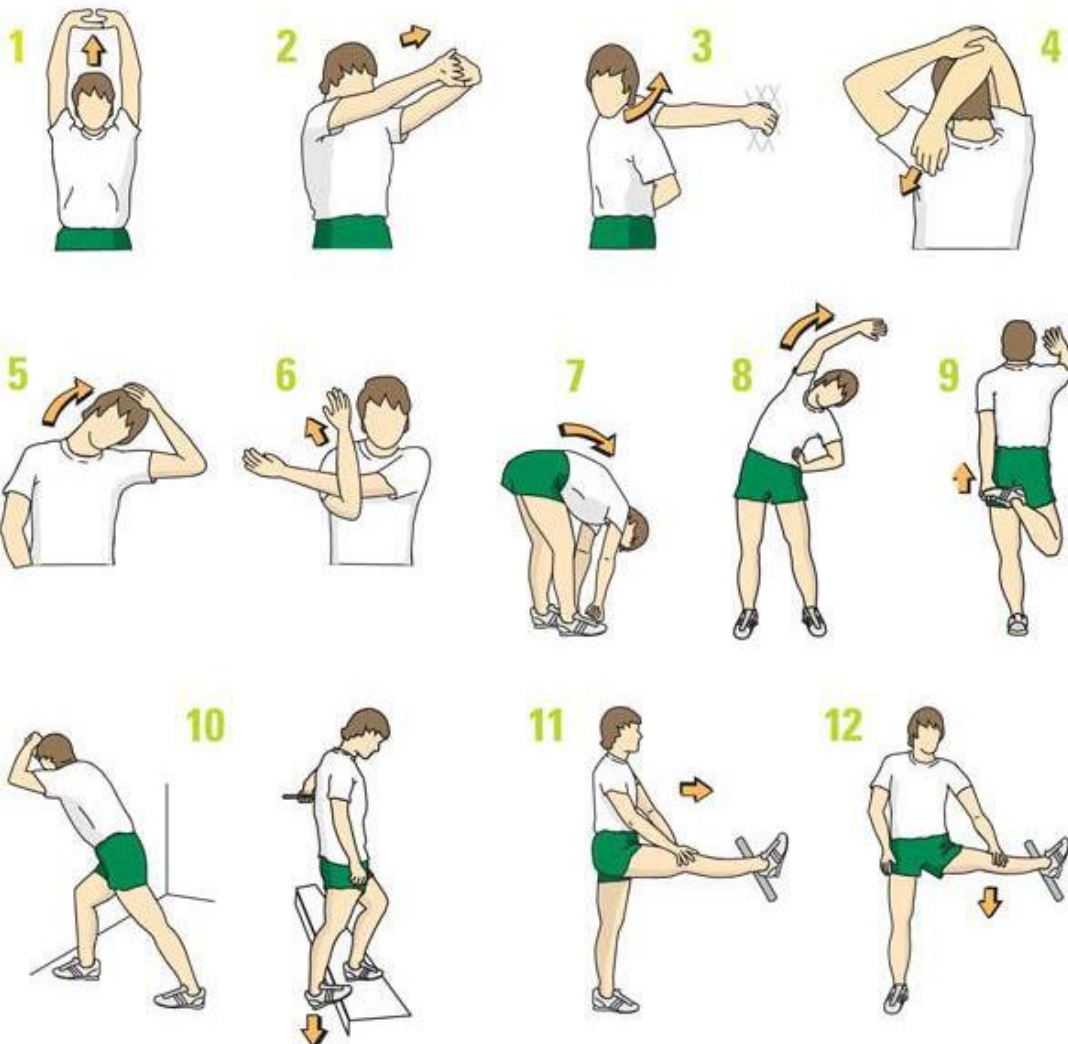


Olá!

Vamos nos exercitar um pouco?








Vamos começar com alguns alongamentos e depois vamos utilizar os pesinhos que acompanham os eu kit!

- i. Comece com um aquecimento respiratório: puxando o ar pelo nariz e soltando pela boca 3 vezes.
- ii. Alongue-se sempre antes e o final de toda atividade física: faça duas séries de 20 segundos (aproximadamente), em cada posição. Utilize a parede como apoio.





iii. Agora pegue os pesinhos e vamos lá!!!

- a)  Mantenha os pés firmes no chão, afastados um pouco mais que a largura do seu quadril e os joelhos relaxados (muito cuidado para não forçar seus joelhos para trás).
- b)  Subir e descer os braços, com a garrafinha, até na altura das pernas. Repetir 10x.
- c)  Subir e descer um braço de cada vez, com a garrafinha. Repetir 10 x.
- d)  Erguer e abaixar os dois braços juntos, lateralmente, com a garrafinha. Repetir 10 x.
- e)  Estender e flexionar os braços (cuidado para não forçar o cotovelo), com as garrafinhas. Repetir 10 x.
- f)  Trazer as garrafinhas juntas, na altura do peito, estender os braços e levar para trás. Repetir 10 x.
- g)  Segure as garrafinhas junto do peito. Exala, agacha, inspira, levanta. Repetir 10 x.



1. CAÇA PALAVRAS – O DEPARTAMENTO DA POLÍTICA DA PESSOA IDOSA

O **Departamento da Política da Pessoa Idosa**, vinculado à Secretaria de **Assistência Social**, vêm promovendo a **escuta** e a contribuição na **qualidade de vida** dos idosos de Irati, por meio de **serviços** tal como o **disque-idoso** e projetos como o **Arte e Moimento**, com oficinas de **Yoga, grupo de idosos, práticas corporais, tecnologia e memorização**.

As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

D C M A R T E E M O V I M E N T O F A A S Y
 E E I O G W H L G B T R T O G E U S A O O I
 E P P B A L A S H R H Y H O O C I N C G E S
 A E R A E R N T I F U R C B O N U I A I F I
 L S E A R F R W E R I P F E H O A N S M I R
 F I S T E T T H P I T R O G L L O N E D I V
 Q U A L I D A D E D E V I D A O H E R S E M
 R E E C W H I M R A O E N I E G N C V U A H
 N S I A N A O O E O F H T A N I L T I R O E
 G D I L I C H C E N L O I D T A D T Ç I M P
 A M T D V E P O L Í T I C A I O E O O H I T
 C A P R Á T I C A S C O R P O R A I S W I I
 R S N H G I A M E M E M O R I Z A Ç Ã O A S
 P E S S O A I D O S A A H A R H S T Y X S O
 T A E S C U T A E A S S I S T Ê N C I A R A
 E E H U M R A A D I S Q U E I D O S O U E O



2. CAÇA PALAVRAS – CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

O café da manhã (**desjejum**) é a refeição mais **importante** do dia. É o momento em que **despertamos** nosso **corpo** para as **atividades** que faremos no dia que se inicia. Nesta refeição é importante **evitar** a ingestão de **açúcares** industrializados. Um café da manhã com **frutas**, **chás** (**gengibre** com **açafrão**, **camomila**), **sucos cítricos** (**laranja**), **fibras** (**berinjela**, **abóbora**, **pão integral**) e **café**, podem te ajudar a ter um dia com mais disposição.

(Fonte: OMS)

As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

F I L O Y M O T L C G S N E A R E E I O A N
R E T T A Ç Ú C A R E S I T U A O O G E I D
U A W T S T T F S R N I I O B Y E W S E U I
T E O A E I É T S E G V H Ó D D C E U R D S
A T D E P U D T N T I U B E F H I D C C I P
S O L T H S I D N D B O S T Á S E H O S F ã
C C A M O M I L A R R P K S U T A R S I I O
A Ç A F R ã O D E A E L D A S C P D C O B I
D T I C S F E I H R U O N T R O W E Í S R N
W I U I R S N E T I A V E I T Y E S T T A T
A N N R H J D A H D E O A E E E E J R W S E
O R F I E I M L A R A N J A A V E E I N Y G
L S L L I O T G I E T E I S E M H J C L D R
T T A T S G T S K C E U A H T S O U O F S A
N Y P A U C H L O F A R U E C B F M S H E L
T A I M P O R T A N T E E H N E V I T A R E



3. CAÇA PALAVRAS – PREVENINDO O COVID-19

Neste momento de **pandemia**, por conta do **coronavírus**, precisamos **evitar** o **contato social** e **ambientes públicos**, saindo de casa somente quando **extremamente** necessário. E ainda assim, quando saímos de casa, alguns **cuidados** são **importantes**: utilizar **máscara**, fazer uso **constante** de **álcool** 70%, evitar **encostar** em balcões e manter **distanciamento** de outras pessoas; ao chegar em **casa**, é importante não ficar utilizando a mesma **roupa** que você usou para sair, deixe sempre o **sapato** para fora da **porta** e **lave as mãos imediatamente**.

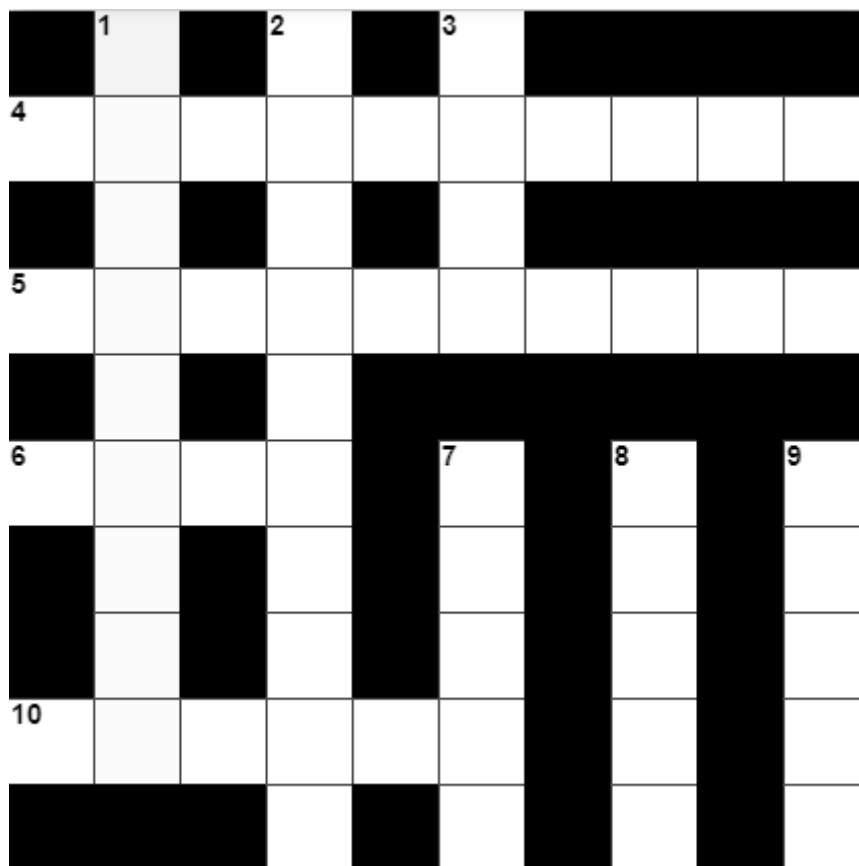
As palavras destacadas em negrito acima estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal.

P W A M B I E N T E S P Ú B L I C O S D I C
A D H I D A T A V L O I N O S N I L D I E O
C M M I K W R I I Y W C C U I D A D O S D N
O I A W I O T O C Y E R E M E N N U D T R T
R M F H U A O W H P V T P T E T D K O A I A
O E T P R H M S I T E O T M L E S R P N E T
N D A A U A A O R K R V Á A Y A E E B C G O
A I G T E P A A A T R S L P A N D E M I A S
V A O H A A U I A H C T E T C T R L H A N O
Í T I T E A F N O A A C J O F P A A U M O C
R A O H R A T L R C O N S T A N T E I E D I
U M ã O S E R A I R T T O A N E O N C N L A
S E A T S A L V D C A S A E A B D U D T E L
I N E E L T G E O R W S D T T E E R R O R T
E T E O Á L C O O L W E S R N T M O B T O C
D E T T A T E X T R E M A M E N T E R H H E



4. PALAVRAS CRUZADAS

Horizontais	Verticais
1 – fazer um pedido, demandar.	4 – rede de franquia de uma grife de chocolates finos.
2 – Fatec: faculdade de _____.	5 – relativo à ciência.
3 – “Do Oiapoque ao _____”: do norte ao sul do Brasil.	6 – _____ Gates, cofundador da Microsoft.
7 - adjetivo que significa as duas, uma e outra.	10 – substância terrosa utilizada para fazer cerâmica.
8 – sistema de gravação e reprodução de imagens em movimento.	
9 – _____ Malafaia, pastor da Assembleia de Deus Vitória em Cristo.	

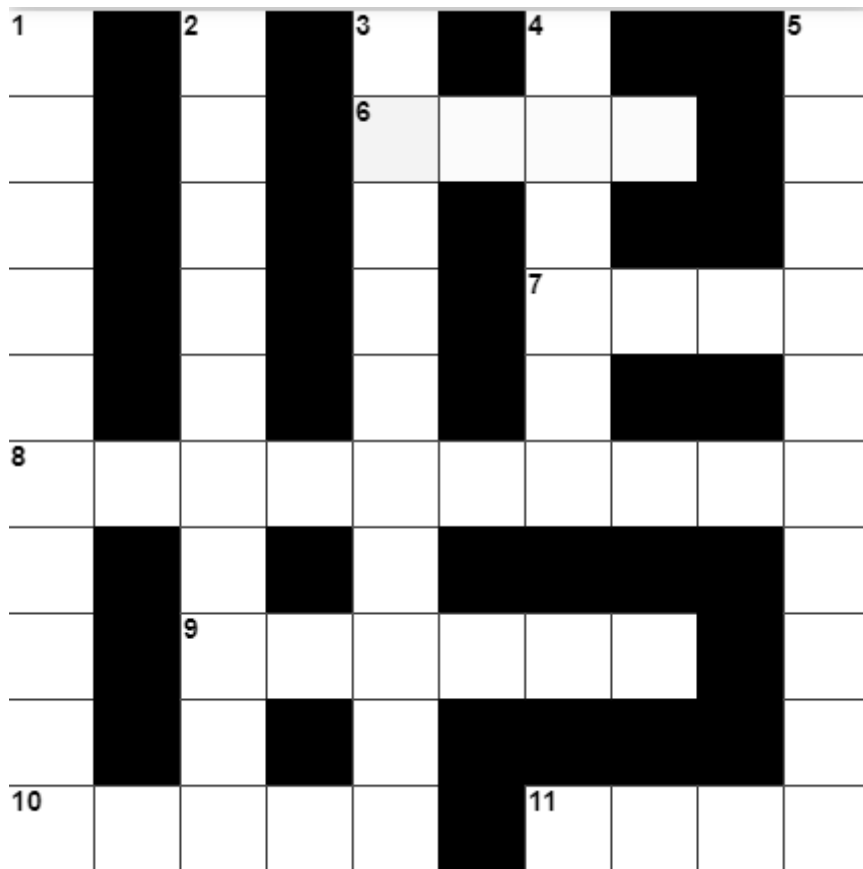


(Fonte: Revista Veja)



5. PALAVRAS CRUZADAS

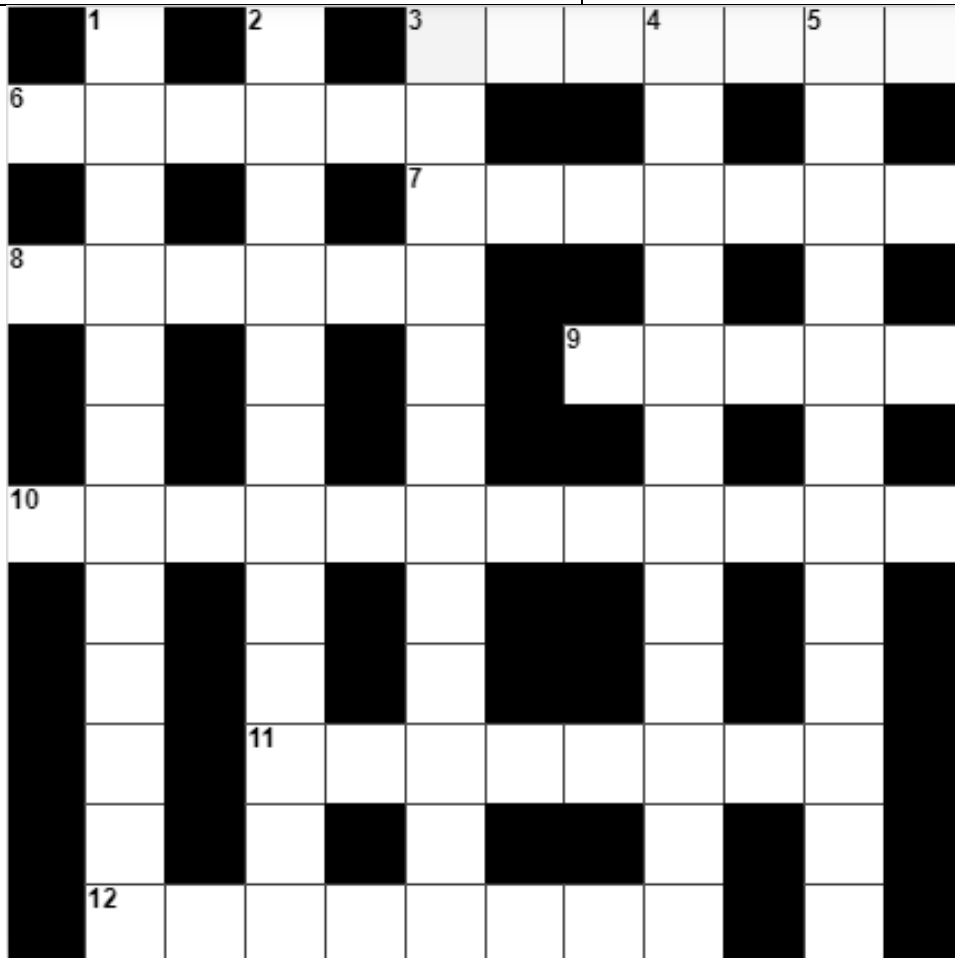
Horizontais	Verticais
6 – continente cujo país com maior extensão territorial é a Rússia	1 – apelido do deputado federal Vicente Paulo da Silva, ex-metalúrgico e sindicalista
7 – diz-se da pessoa sensual, que desperta a libido de outra	2 – quem, informalmente, vigia carros estacionados na rua
8 – conversa mediada por aparelhos, acionada pela digitação dos números de um dos interlocutores	3 – deputado federal (PSD-RN) e marido de Patrícia Abravanel, genro de Silvio Santos.
9 – “As Crônicas de _____”, franquia cinematográfica baseada na obra de C. S. Lewis	4 – Mel _____, ator de “Sinais”, “Máquina Mortífera” e “Coração Valente”
10 - _____ Bin Laden, líder da Al Qaeda morto em operação americana em 2011	5 – pintor e cineasta americano, ícone da pop art, lembrado por obras sobre Marilyn Monroe
11 – sigla: Plano Gerador de Benefício Livre	





6. PALAVRAS CRUZADAS

Horizontais	Verticais
<p>3 – remetido, endereçado, expedido</p> <p>6 – igreja pequena, que abriga poucos fiéis</p> <p>7 - Thomas _____, goleiro sueco que enfrentou o Brasil duas vezes na Copa de 1994</p> <p>8 – publicação periódica impressa com notícias e reportagens</p> <p>9 – “Love _____ felt so good”, música de Michael Jackson lançada postumamente por Justin Timberlake</p> <p>10 – Fórum que reúne países (entre eles, o Brasil) que são os principais credores intrnacionais</p> <p>11 – estrada alemã com trechos que não limitam velocidade máxima</p> <p>12 – ingrediente característico do prato bife a cavalo</p>	<p>1 – senador paulista (PSL) que ironizou o suicídio do ex-presidente peruano Alan García</p> <p>2 – a condição do educador Paulo Freire, em relação a seu estado de nascimento</p> <p>3 – termo em inglês para o consumidor fanático por novidades tecnológicas</p> <p>4 – destacou-se na Banda Eva antes de seguir carreira solo</p> <p>5 – deputada federal pelo MDB de Tocantins, é ex-primeira dama de seu estado</p>





7. JOGO DAS DIFERENÇAS

Encontre as 10 diferentes entre as imagens abaixo





Encontre 7 diferenças entre as imagens abaixo

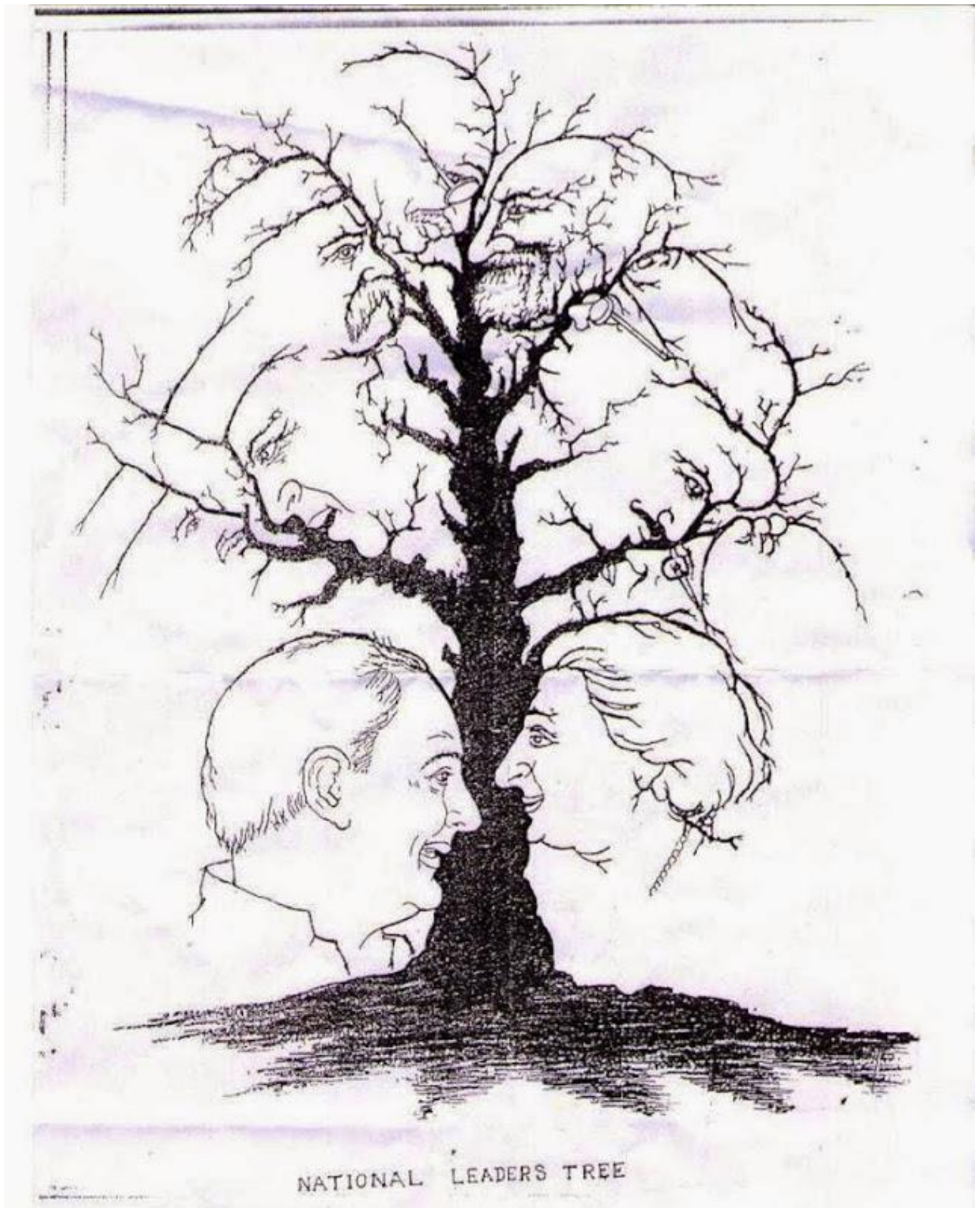


Encontre as 7 diferenças entre as imagens abaixo





8. TREINANDO SUA VISÃO – quantos rostos você vê na imagem abaixo?



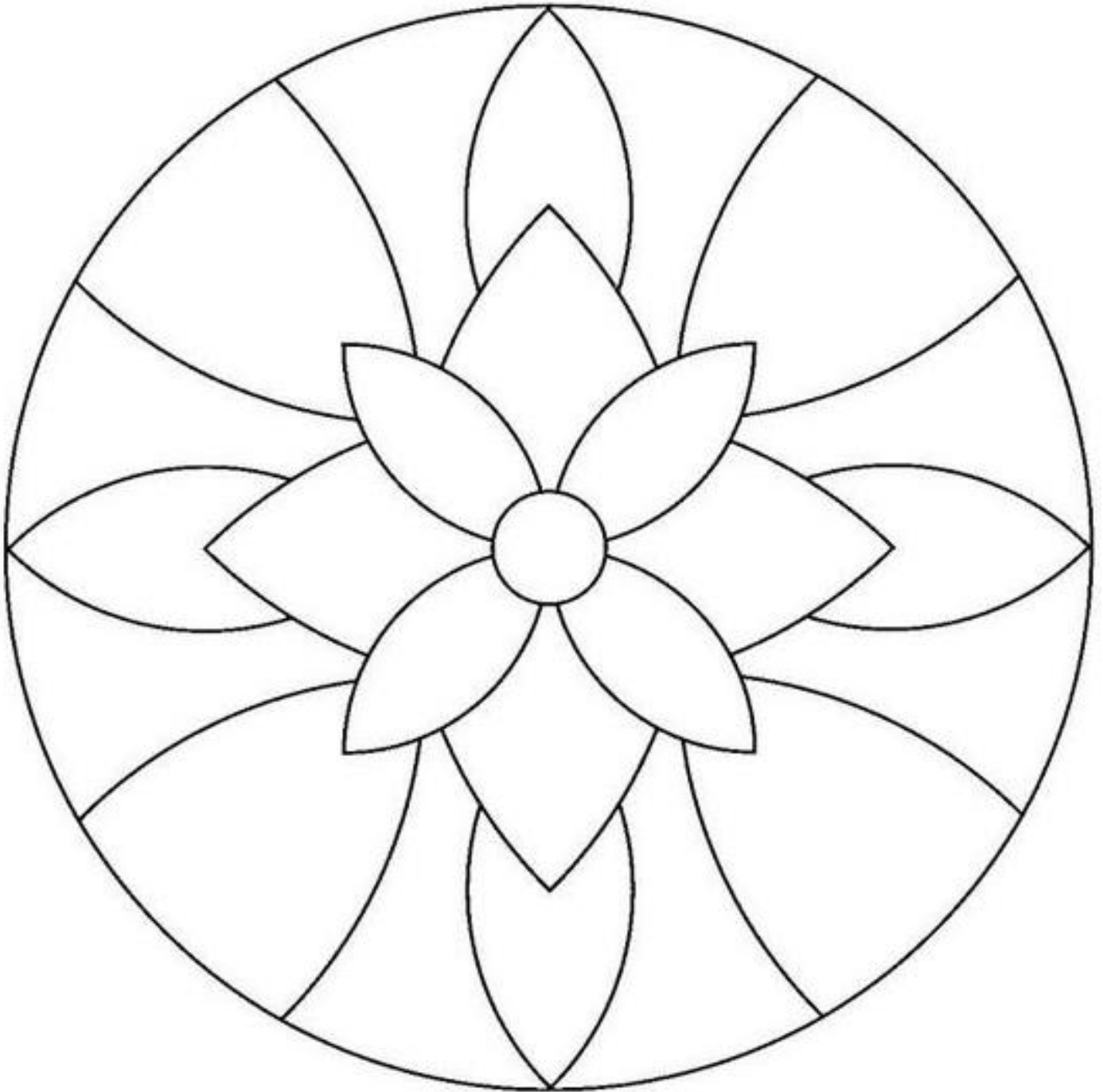
ENCONTRE-OS:

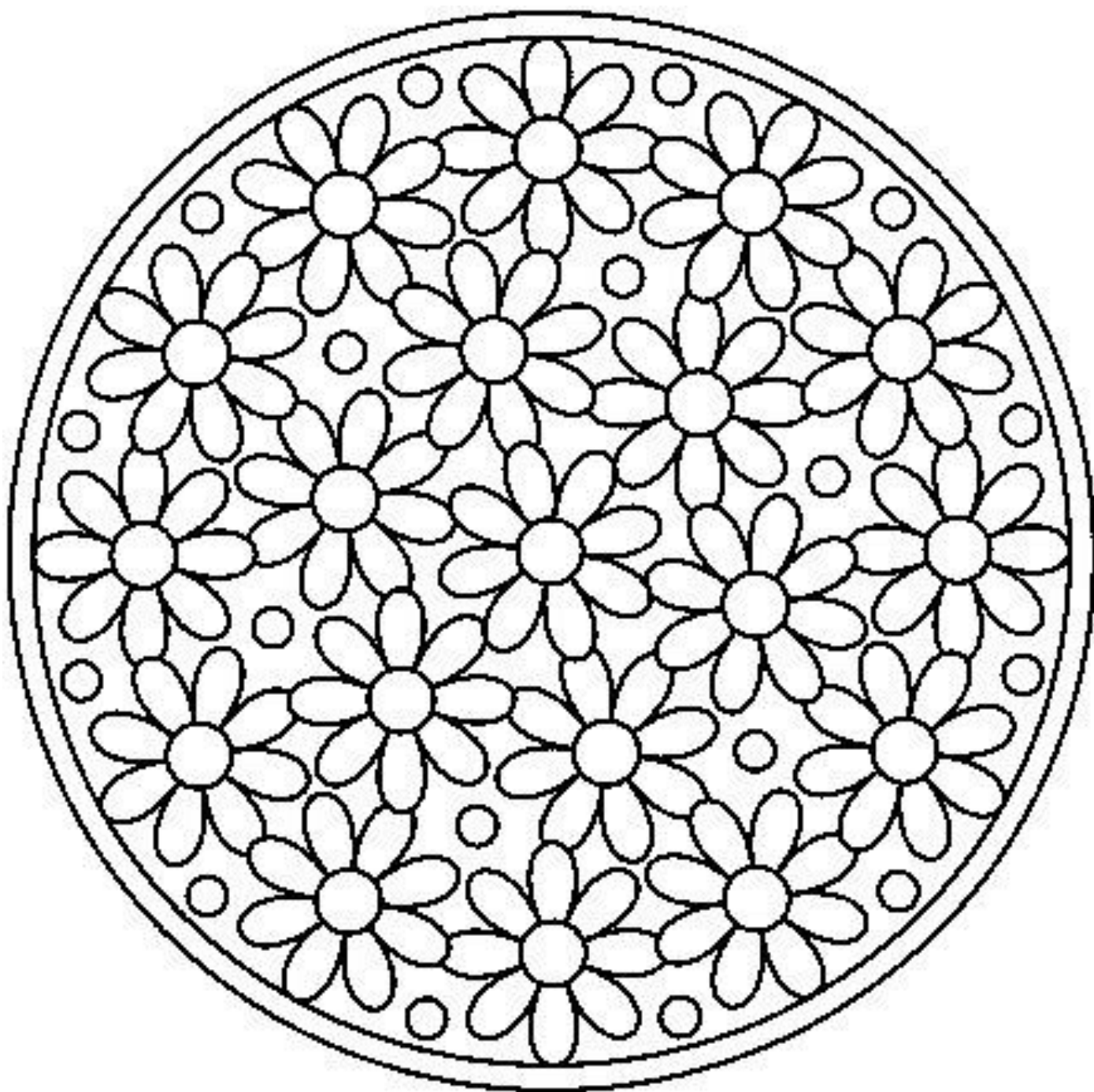


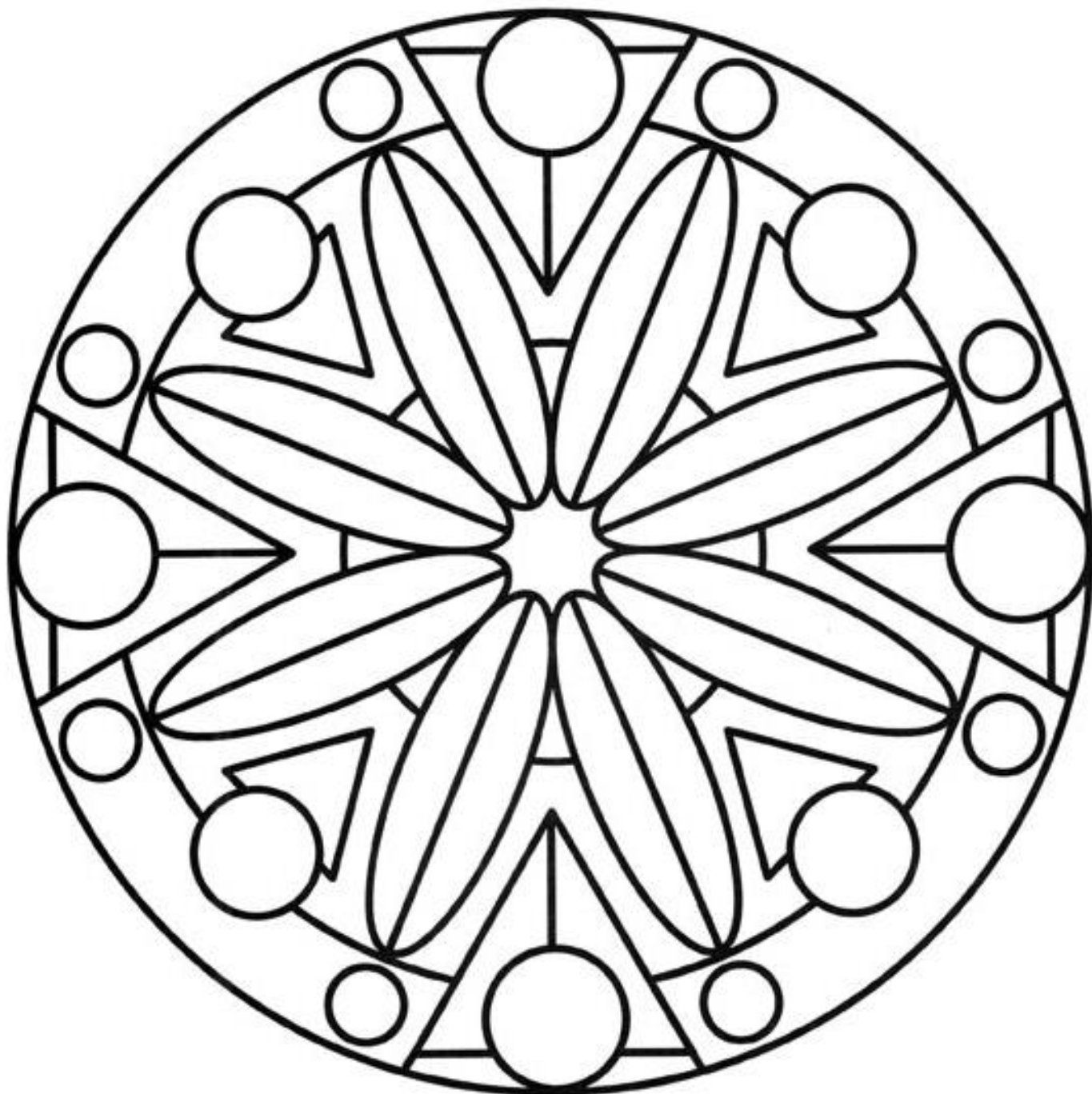


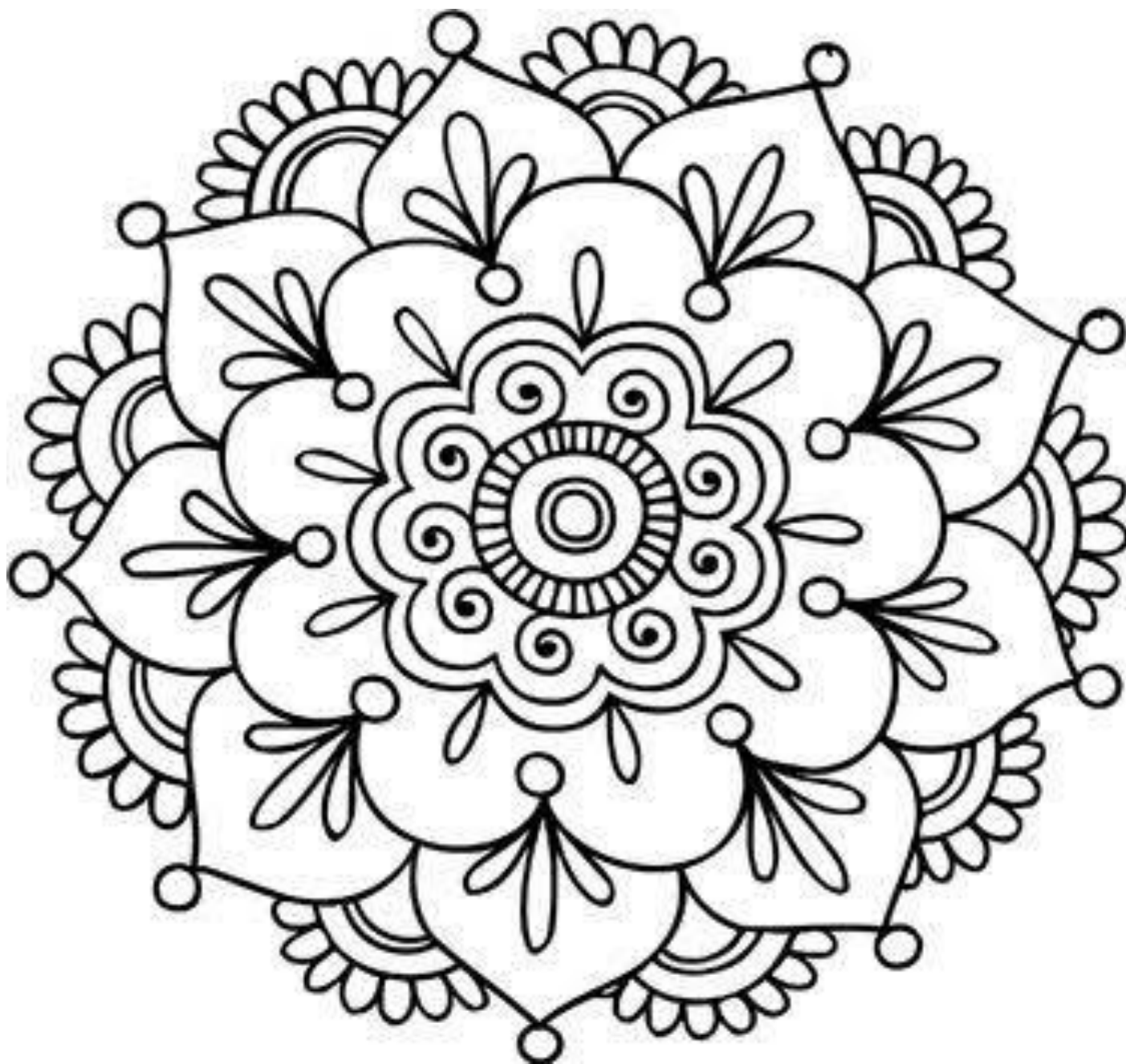
PINTURAS

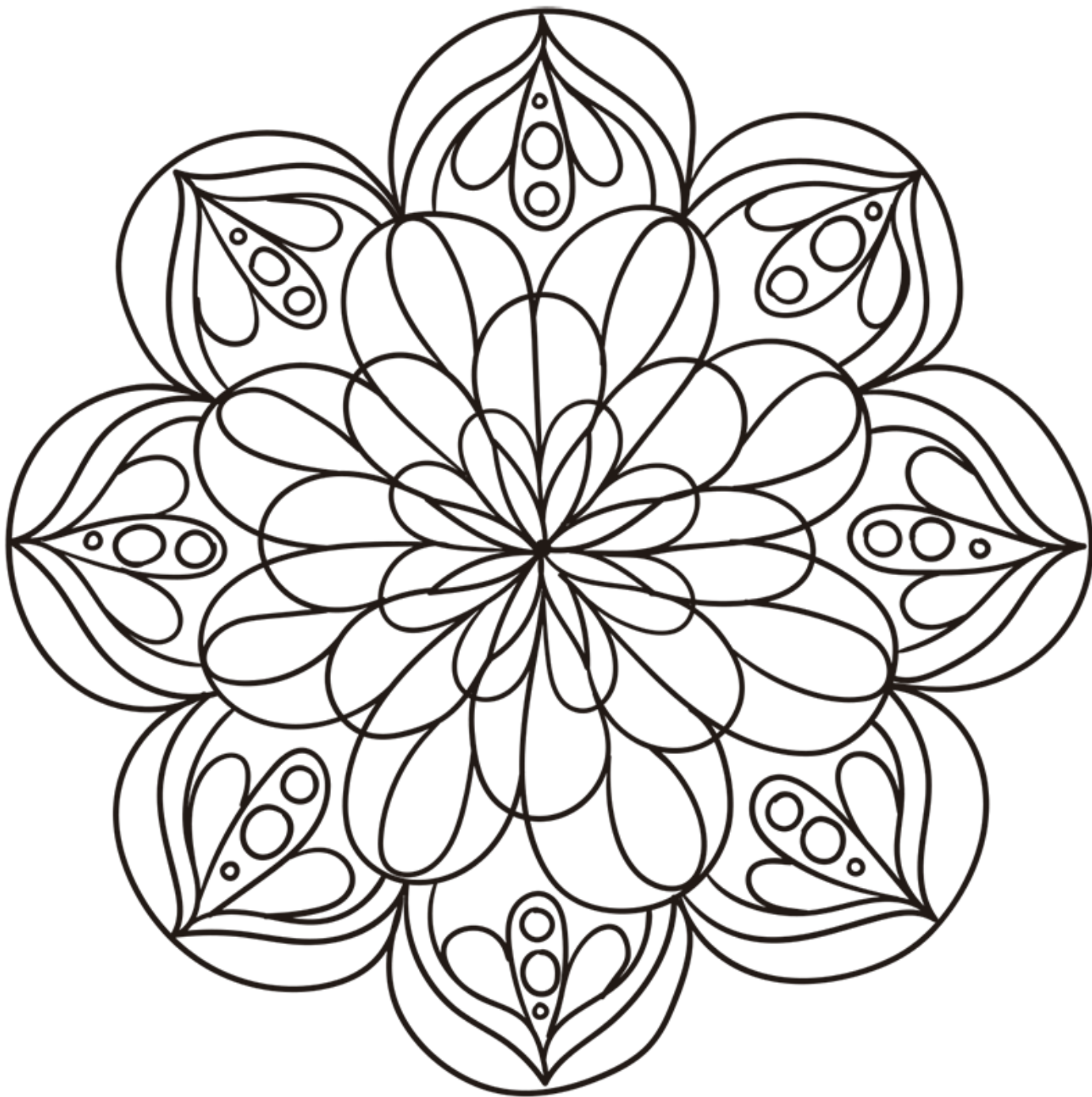
Dicas para seus momentos de pintura: escolha um local tranquilo, coloque uma música, sente-se confortavelmente, faça algumas respirações profundas, relaxe e aproveite esse momento!

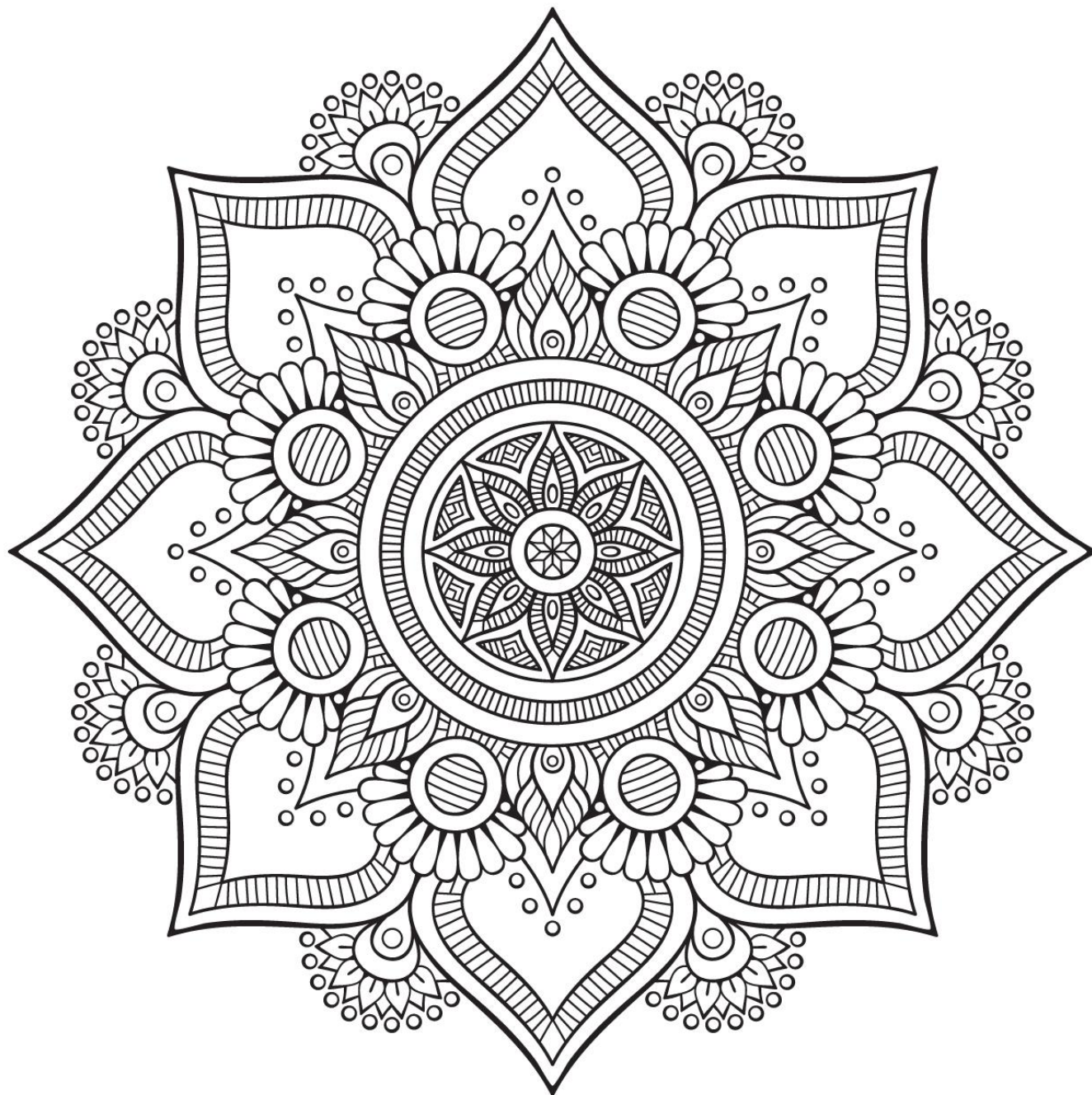














CONHECENDO OS DIREITOS DA PESSOA IDOSA.

Respeitar as pessoas idosas é tratar o próprio futuro com respeito.

Estão declarados no Estatuto os Direitos Fundamentais da Pessoa Idosa, que são:

DIREITO A VIDA	DIREITO A SAÚDE
DIREITO A ALIMENTAÇÃO	DIREITO AO TRANSPORTE
DIREITO A ASSISTÊNCIA SOCIAL	DIREITO AO TRABALHO
DIREITO A CIDADANIA	DIREITO A PREVIDÊNCIA SOCIAL
DIREITO A LIBERDADE, RESPEITO E DIGNIDADE	DIREITO A EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER.

Além dos direitos acima, o Estatuto do Idoso é também um instrumento que protege a pessoa idosa contra abusos, maus-tratos e crimes. A pessoa idosa tem o direito de ser livre, namorar, viajar, passear e gastar seu dinheiro como bem entender, mesmo sem autorização da família, salvo em caso de interdição judicial.

Mas o que é Estatuto do Idoso?

É uma Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

PRIORIDADES

A pessoa idosa tem prioridade, prevista em lei, de atendimento em diversos serviços, algumas delas são:

➤ Filas de bancos, lotéricas, supermercados e demais estabelecimentos comerciais;
➤ Na elaboração de políticas públicas;
➤ Na tramitação de processos administrativos e judiciais;
➤ Acentos prioritários; 5 % das vagas de estacionamentos público ou privado;
➤ Nas redes de saúde e assistência social.

E QUEM É A PESSOA IDOSA?

Pessoa idosa é aquela que tem 60 anos ou mais (art. 2º da Política Nacional do Idoso - Lei 8.842/1994). Ter idade avançada, porém, não é sinônimo de doença, mau humor ou incapacidade. A pessoa idosa, hoje, tem mais autonomia e direitos previstos em lei, que devem ser respeitados por todos.



Quem procurar em caso de violência à pessoa idosa?

Denuncie em caso de suspeita de negligência ou maus-tratos a uma pessoa idosa ou, ainda, quando ela estiver suja, doente, abandonada, com lesões ou com qualquer outra suspeita de violência.

DELEGACIA DE POLÍCIA
Quando a pessoa idosa for vítima de um crime, como furto, roubo, maus-tratos, negligência, cárcere privado, lesão corporal etc. Quando a pessoa idosa sair de casa e não retornar.
Quando a pessoa idosa sair de casa e não retornar.
Quando a pessoa idosa perder algum documento ou cartão de proventos e aposentadoria.
DEFENSORIA PÚBLICA
Quando houver necessidade de prestação de assistência judiciária para pessoas carentes.
Para ajuizamento de ações como interdição, alvará, despejo, pensão alimentícia etc
MINISTÉRIO PÚBLICO
Quando houver situação de risco à pessoa idosa, como abandono pela família, maus-tratos por familiares, negligência familiar, maus-tratos em casas de repouso.
Quando houver descumprimento de direitos da pessoa idosa, como, por exemplo, falta de fila preferencial, falta de acessibilidade etc.
CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS)
Quando houver necessidade de apoio e assistência social a famílias e a pessoas idosas em situação de ameaça ou de violação de direitos.
Havendo casos de violência física, psicológica, sexual, risco pessoal e qualquer situação de ameaça à pessoa idosa, uma vez que o papel do Creas é amparar essas pessoas, fortalecendo vínculos familiares e comunitários.
Quando houver a necessidade da articulação da rede de políticas públicas e socioassistencial.

Você sabia?

- Não cuidar da pessoa idosa de sua família é crime.
- Reter ou estar em posse, sem consentimento, de cartão de benefício de aposentadoria da pessoa idosa é crime.

É SEU DEVER DENUNCIAR. DISQUE 181



RESPOSTAS

1

D A R T E E M O V I M E N T O S Y
 E G E O O
 P R C C G
 A U N I A
 R P O A S
 T O L E
 Q U A L I D A D E D E V I D A O R
 M E G V
 E I I
 N A D Ç
 P O L Í T I C A I O O
 P R Á T I C A S C O R P O R A I S
 M E M O R I Z A Ç Ã O
 P E S S O A I D O S A T S
 E S C U T A A S S I S T Ê N C I A
 D I S Q U E I D O S O

2

F C G A
 R A Ç Ú C A R E S T A
 U F N I B S
 T É G V Ó D C U
 A I B E H C C P
 S D B O S Á O F Ã
 C A M O M I L A R R P S R S I O
 A Ç A F R Ã O D E A E P D C B I
 E I R O E Í R N
 S N T S T A T
 J A J R S E
 E M L A R A N J A E I G
 L O J C R
 A S U O A
 M S L
 I M P O R T A N T E E V I T A R



3

A M B I E N T E S P Ú B L I C O S D C
 V I O
 C R I C U I D A D O S N
 O I O T M T T
 R M U A P A A
 O E P R S O M N T
 N D A A R Á E C O
 A I P T S P A N D E M I A S
 V A A A C C A O
 Í T T N A O M C
 R A O T L R C O N S T A N T E E I
 U M ã O S E A T N A
 S E S V C A S A T L
 N E R O
 T Á L C O O L
 E E X T R E M A M E N T E

4

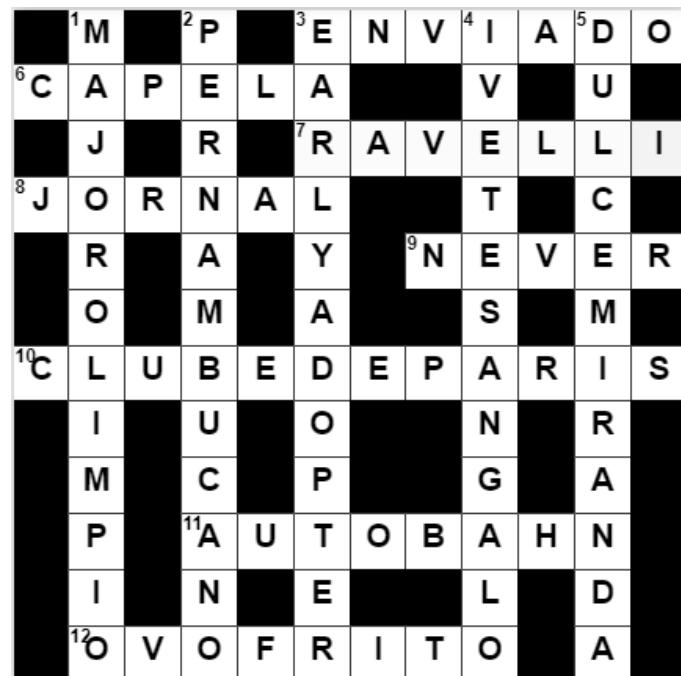
	¹ S		² T		³ C				
⁴ K	O	P	E	N	H	A	G	E	N
	L		C		U				
⁵ C	I	E	N	T	Í	F	I	C	A
	C		O						
⁶ B	I	L	L		⁷ A		⁸ V		⁹ S
	T		O		M		Í		I
	A		G		B		D		L
¹⁰ A	R	G	I	L	A		E		A
			A		S		O		S



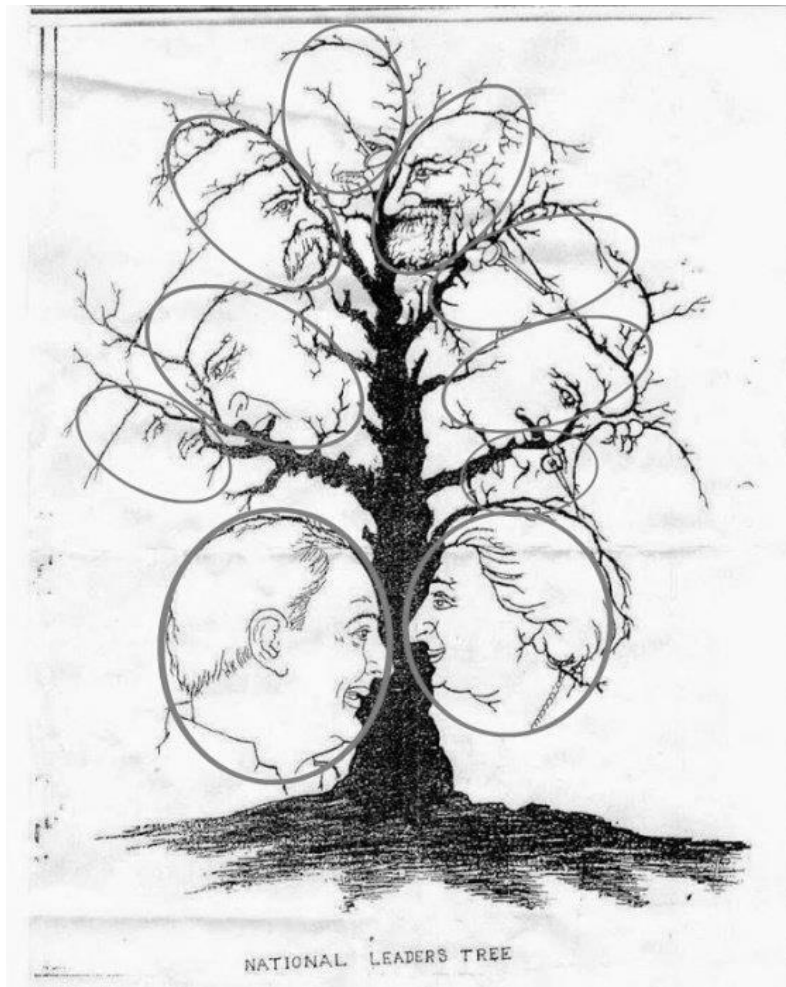
5



6







ENCONTRE-OS:

