



Caixa de Assistência, Aposentadoria e Pensões dos Servidores Municipais de Londrina

P R O G R A M A

**EDUCAÇÃO
PREVIDENCIÁRIA
2022**

ATIVIDADES PARA IDOSOS

ATIVIDADES PARA

IDOSOS

VOLUME II

Além das atividades físicas que são fundamentais para manter a qualidade de vida, vamos também exercitar o cérebro, para melhorar a nossa capacidade de concentração, atenção e memória!

As atividades propostas criam oportunidade para pensar, lembrar, pesquisar, conversar e apontar a resolução dos exercícios.

Desta forma, tente conhecer um pouco mais sobre os assuntos abordados em cada atividade.

Para realizar as atividades, baixe o arquivo em pdf e imprima esta apostila!

Boa diversão a todo(a)s!

1. Faça um círculo em torno dos 8 planetas do Sistema Solar:
 Mercúrio – Vênus – Terra – Marte – Júpiter – Saturno - Urano
 - Netuno



2. Ligue os círculos aos números correspondentes:



3. Encontre as 6 frutas que aparecem duas vezes e faça um círculo.



4. Preencha com os números correspondentes as cores

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

5. Escreva as letras de acordo com as cores

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A | E | I | O | U | C | R | S | N |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
| | | | | | | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| | | | |

6. Complete as palavras com as letras que estão faltando!

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A | E | I | O | U | C | R | S | N |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | P |  |  |  |  | Ç |  |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | L |  | G |  |  |  |
| | | | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | B |  |  |
| | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | L |  | D |  |  |  |  | D |  | D |  |
| | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| F |  | L |  |  |  | D |  | D |  |
| | | | | | | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | H |  |
| | | | | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | M |  |  |
| | | | |

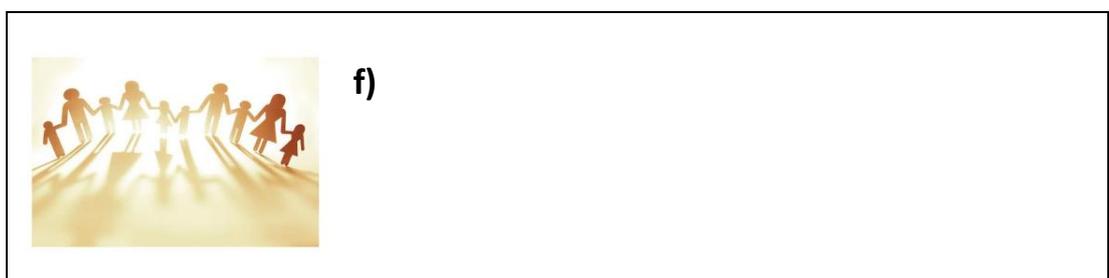
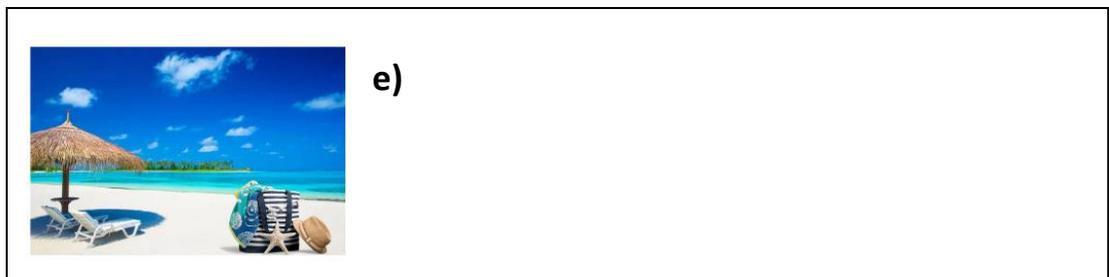
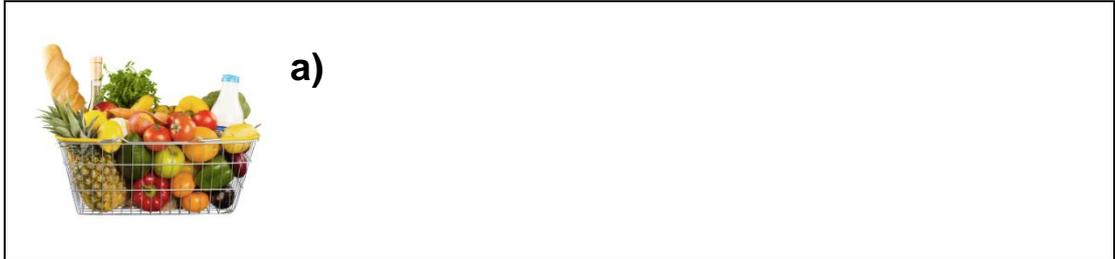
| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | D |  |
| | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| P |  |  | P |  |  |  | T |  |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | P |  |  |  | Ç |  |  |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| M |  | D |  |  | Ç |  |
| | | | | | | |

8. Forme frase com as imagens que estão no quadro:



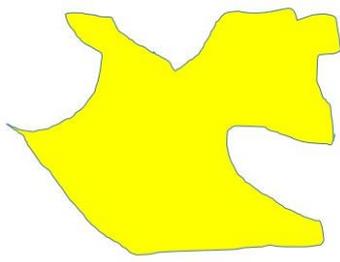
9. Vamos formar frases corretamente?

| | | | | |
|------|---------|---------|--------|-------|
| Faça | momento | em cada | melhor | o seu |
|------|---------|---------|--------|-------|

| | | | | | |
|--------|------|-------|--------|------|--------|
| o bem, | fale | pense | o bem, | Faça | o bem. |
|--------|------|-------|--------|------|--------|

| | | | | | | |
|----------|----------|-------|-------|---------|---------|-------|
| iluminar | brilhar, | sobre | sobre | mas sim | Ser luz | não é |
|----------|----------|-------|-------|---------|---------|-------|

10. Encontre o desenho que se encaixa nesta foto



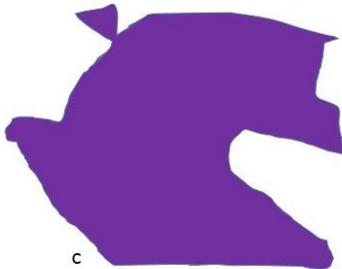
a



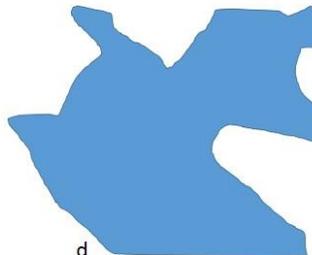
b



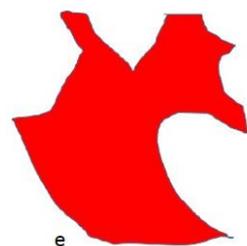
c



c



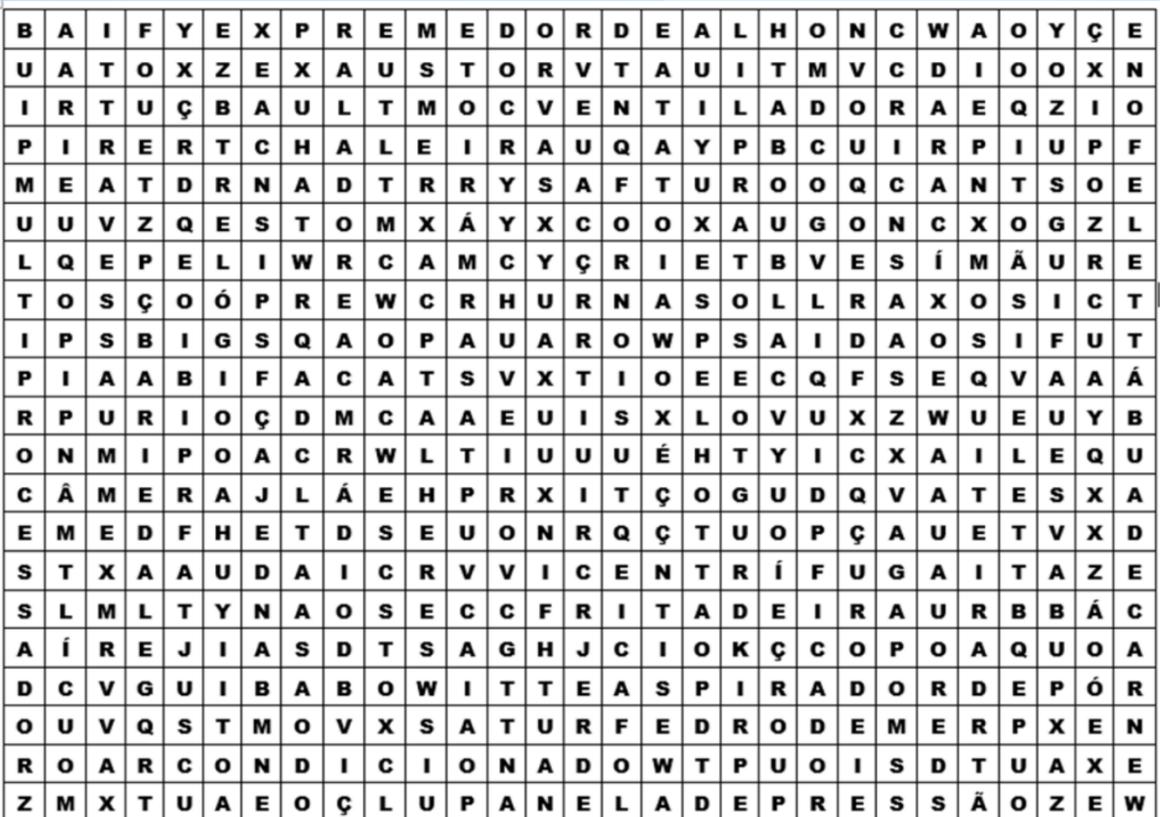
d



e

11. Vamos encontrar os eletrodomésticos e utensílios ?

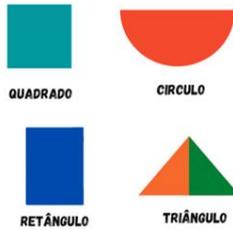
FOGÃO – GELADEIRA – BATEDEIRA - MÁQUINA DE LAVAR ROUPA – TELEVISÃO – RELÓGIO –
 PANELA ELÉTRICA – RÁDIO – LIQUIDIFICADOR – EXPREMEDOR DE FRUTAS – EXPREMEDOR
 DE ALHO – CENTRÍFUGA – RALADOR – CHUVEIRO – CÂMERA – VENTILADOR – AR
 CONDICIONADO
 MOSQUITEIRA – TALHERES – PRATOS – COPO – MULTIPROCESSADOR – CHALEIRA –
 EXAUSTOR - FRITADEIRA - PIPOQUEIRA – ESPELHO – ARMÁRIO – FACA – ASPIRADOR DE PÓ –
 TÁBUA DE CARNE – TRAVESSA – BANDEJA – FORNO – FOUET – PANELA DE PRESSÃO –
 XÍCARA



12. Veja as duas fotos e encontre os 7 erros que existem?



13. Marque na foto da casa as formas geométricas encontradas!



14. Há 10 palavras repetidas! Vamos encontrá-las?

| | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|---------|-----------|-----------|
| Verdade | Chuva | Esperança | Verão | Primavera | outono | Paz | Amor |
| Vida | Respeito | Natureza | Sabedoria | Liberdade | Fé | Luz | Gentileza |
| Liberdade | Amor | Gentileza | Humanos | Beleza | Alegria | Leveza | Verdade |
| Vida | Universo | Sentido | Amizade | Clareza | Paz | Justiça | Justiça |
| Respeito | Solidário | Verdade | Serenidade | Fé | Sorriso | Esperança | Luz |

15. Vamos praticar atividades para ter uma vida mais saudável?

a. Atividade física – escolha uma atividade e pratique! 😊



b. Horta caseira – que tal experimentar ? Escolha um tempero que gosta e plante num vaso!



c. Jardinagem – Que tal florir o seu jardim?

Vá a uma floricultura e pesquise como alegrar o seu quintal e a sua vida!



d. Música – canto: A música desperta emoções! Que tal escolher uma boa música e alegrar a sua vida?



- e. **Dance: Movimentar o corpo é preciso para que possamos renovar energias e células do nosso corpo! Dance... sozinho(a) ou acompanhado(a)!**



- f. **Viva a Natureza: conviver com a Grande Natureza, traz, harmonia, leveza, alegria, paz, enfim, VIDA!!!!**
Escolha um lugar... sozinho(a) ou acompanhado(a) é perfeito!!!!



g. Viaje: Conheça o mundo e permita que o mundo te conheça!



**h. Descubra novos talentos: Invente, crie e aconteça.....
Coloque a mão na massa e vá em frente e descubra mais
sobre suas habilidades e talentos!!!!!!**



- i. Descubra novos talentos: Invente, crie e aconteça.....**
Coloque a mão na massa e vá em frente e descubra mais sobre suas habilidades e talentos!!!!!! Se desafie e descubra novos sabores!!!!



Parabéns, conseguiu concluir as atividades!
Agora, confira as respostas dos exercícios do nº 01 a nº 14 !!!!