



Neste post, você irá encontrar diversas dinâmicas para idosos que com certeza irão deixar os velhinhos animados.

## 10 Dinâmicas para Idosos

A terceira idade é um momento único para que essas pessoas tão bem vividas possam ter mais tempo livre para poderem se divertir.

Os encontros que envolvam muitos idosos sempre são marcados com algumas dinâmicas ou brincadeiras que sempre os entretém, mas é necessário ter em consciência a limitação dos idosos com seus próprios corpos, ou seja, é necessário que as dinâmicas não exijam tanta força, velocidade ou flexibilidade.

Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para idosos que com certeza são bem pensadas para este público que necessita de mais atenção, cuidados e auxílio.

## Dinâmicas para Idosos - Espelho, espelho meu!

Quando chegam nessa fase, muitos idosos perdem sua autoestima devido aos problemas que começam surgir, entretanto, a dinâmica Espelho , espelho meu irá mudar isso.

O objetivo desta dinâmica é fazer com que o idoso reconheça suas qualidades, se valorize mais e, com isso, consiga aumentar sua autoestima.

### Recursos para a dinâmica

- Sala ampla;
- Espelho;



- Pano.

## Execução da dinâmica

1. Para aplicá-la será necessário apenas um espelho coberto com um pano, que deve ser colocado virado para os participantes.
2. Um a um todos devem ser convidados a ir até o espelho e só neste momento o instrutor deve tirar o pano e perguntar: Quais são as 3 maiores qualidades da pessoa que você está vendo? Sem dizer o nome da pessoa que estão vendo, o idoso deve ser estimulado a falar de suas qualidades e talentos.
3. A cada idoso for, irá despertar a curiosidade daqueles que ainda não sabem o que há por trás do pano.
4. Após todos descobrirem o que há por trás do pano, todos verão que possuem qualidades particulares.

## Dinâmicas para Idosos - Eu tiro meu chapéu!

A dinâmica anterior teve como objetivo trabalhar o reconhecimento de pontos positivos dos idosos, e esta dinâmica não é muito diferente.

A dinâmica Eu tiro meu chapéu tem como principal objetivo estimular a autoestima dos idosos. Além de ser muito divertida, ela proporciona um momento de autoconhecimento.

## Recursos para a dinâmica

- Chapéu;
- Espelho.



## Execução da dinâmica

1. De início, o espelho deve ser colado no fundo do chapéu para que a dinâmica se inicie, é importante que ninguém veja esse ato sendo feito.
2. Para realizar a atividade, o líder da dinâmica deve entregar o chapéu para um dos participantes e perguntar se ele tira o chapéu para a pessoa que está no fundo do objeto. A ação deve se repetir com todo o grupo.
3. O condutor deve sempre fingir que está trocando a foto que está dentro do chapéu, além de incentivar todos a explicarem a razão de sua resposta de tirar ou não o chapéu.

## Dinâmicas para Idosos - Jogo da memória viva

Com o passar do tempo é comum que a memória das pessoas já não seja mais a mesma. Porém, quanto mais ela for exercitada, maiores são as chances de que este processo seja retardado.

A dinâmica Jogo da memória viva cumpre este papel de forma extremamente eficaz.

## Recursos para a dinâmica

- Sacola ou caixa escura;
- Diferentes objetos;
- Mesa;
- Caneta;
- Papel.



## **Execução da dinâmica**

1. Reunidos em grupo, cada participante irá retirar um objeto da sacola ou da caixa;
2. Em seguida, peça para que cada um deles pronuncie o nome do objeto e coloque-o em cima da mesa;
3. Para facilitar a memorização, o nome dos objetos será repetido conforme eles estão sendo novamente colocados dentro da caixa;
4. Depois que todos eles estiverem guardados, os idosos deverão usar a caneta e o papel para escrever o nome da maior quantidade de objetos que conseguirem se lembrar;
5. Para conferir quantos foram lembrados, quem estiver executando a dinâmica vai retirando um objeto por vez, enquanto a turma confere quantos acertos tiveram.

## **Dinâmicas para Idosos - A máquina**

DEMONSTRE.COM

# A Máquina

Essa é uma dinâmica de integração para idosos que tem por objetivo integrar os participantes em seu grupo, fazer uma recreação e uma atividade que estimule as relações humanas e interpessoais.

## Recursos para a dinâmica

- Sala ampla.



## Execução da dinâmica

1. Todos os participantes permanecem em pé, formando um círculo.
2. O coordenador solicita que todos construam uma máquina em movimento, usando somente seus próprios corpos.
3. A seguir orienta, dizendo que um dos participantes irá dar início, fazendo movimentos repetitivos, com os braços, um no alto outro para baixo, ritmando, acompanhamento o movimento com um som de boca. Os outros participantes ajuntam-se um a um, procurando imitar os movimentos do colega, com parte da máquina, acrescentando seus próprios movimentos e sons de boca.
4. O exercício continua até que todos se tenham integrado, imitando os diferentes movimentos e sons que uma máquina pode fazer.

## Dinâmicas para Idosos - Dança comigo

Esta dinâmica divertida tem como objetivo [apresentar](#) os participantes, uns aos outros, de um jeito diferente.

A dinâmica Dança comigo é uma excelente maneira de divertir os idosos e fazer com que uns conheçam aos outros de maneira rápida e descontraída.

## Recursos para a dinâmica

- Sala ampla.

## Execução da dinâmica

1. Para isso, o instrutor deve escolher músicas animadas e convidar os idosos a inicialmente, fazerem duplas.
2. Em seguida, o coordenador deve explicar que, quando a música tocar, as duplas devem

dançar juntas e se apresentarem, em 30 segundos e falar (nome, idade, cidade, um hobby, por exemplo) e depois, a cada sinal de “Trocou”, devem trocar de parceiro e fazer o mesmo até que tenha conhecido e se apresentado para todos.

3. Esse é um excelente método para conhecer um pouquinho de cada pessoa em alguns segundos.

## Dinâmicas para Idosos - Papel Colorido





O principal objetivo dessa dinâmica é que os idosos têm a oportunidade de relatar sentimentos e trocar experiências.

## Recursos para a dinâmica

- Tiras de papel em cores diversificadas.

## Execução da dinâmica

1. O condutor deve pedir para os participantes fecharem os olhos e pensarem em sentimentos presentes em suas mentes naquele instante.
2. Depois, cada um deve escolher uma tira de papel com a cor que ilustra o sentimento do momento.
3. Em seguida, eles devem ser separados por cores, ou seja, aqueles que escolheram tiras de papel da mesma cor devem se juntar e conversar por cerca de 10 a 15 minutos.
4. Passado o tempo do bate-papo, os participantes devem formar um grande círculo e trocar suas experiências, relatar sobre o sentimento vivido e comentar como foi a conversa.

## Dinâmicas para Idosos - Brincando de massinha

A princípio, pode parecer algo específico para crianças. Mas além de trabalhar as habilidades manuais, esta atividade permite que imaginação, memória e linguagem sejam estimuladas.

## Recursos para a dinâmica

- Massinhas coloridas de modelar.





## **Execução da dinâmica**

1. Distribua as massinhas aos participantes;
2. Em seguida, peça para que eles as modelem de forma que possam usá-las para contar uma história;
3. A história pode ser algo que realmente aconteceu com eles, ou poderão soltar a imaginação e inventar narrativas completamente fictícias.

## **Dinâmicas para Idosos - Descobrendo Talentos**

O objetivo deste exercício é mostrar os talentos de cada idoso e valorizar seu trabalho ou dom.

### **Recursos para a dinâmica**

- Sala ampla para uma excelente exposição.

### **Execução da dinâmica**

1. Em uma reunião, fale sobre talentos e cite alguns exemplos e avise que no próximo encontro todos mostrarão um talento que possuem.
2. Para isso, o grupo deve ser convidado a levar e mostrar a todos, no próximo encontro, alguma coisa que represente um talento, hobby ou passatempo seu, como, por exemplo-bordado, comida, pintura, poesia, dança, artesanato, filme ou esporte.

## **Dinâmicas para Idosos - Conhecendo e**



# aprendendo

Junto com a terceira idade, na maioria das vezes, vem a aposentadoria. Porém, isso não significa, necessariamente, ficar em casa vendo a vida passar. Existem muitos grupos onde idosos se reúnem semanalmente para realizar atividades como a dança, pintura, artesanato, leitura e muitos outros.

Essa dinâmica atua como auxiliar para que eles se conheçam melhor, além de proporcionar estímulo da memória e concentração.

## Recursos para a dinâmica

- Bola de tamanho médio;
- Outro objeto que pode ser arremessado.

## Execução da dinâmica

1. Para iniciar a dinâmica, os participantes do grupo devem estar sentados em um círculo;
2. Um deles irá iniciar com a bola. Ele irá dizer algo diferente, e que considere importante sobre si. Logo depois vai passar a bola para que outra pessoa faça o mesmo;
3. Quando todos tiverem terminado, acontecerá a segunda rodada. Da mesma forma, deverão ir passando a bola uns para os outros, só que dessa vez, é necessário dizer o nome daquela pessoa e o que ela falou sobre ela;
4. Caso algum participante tenha dificuldades, oriente o restante do grupo a auxiliá-lo.

## Dinâmicas para Idosos - Manchetes da vida

Junto com as questões de memória, surgem também as dificuldades de linguagem. Como forma de exercitar esta área do cérebro, as atividades orais empregadas em dinâmicas são um importante auxílio. Além disso, contar histórias permite que os idosos externalizem seus sentimentos.



Manchetes da vida é de longe uma das melhores dinâmicas para idosos, pois a única coisa



que será necessário exercitar será o cérebro, ou seja, nenhuma exigência física será necessária.

## **Recursos para a dinâmica**

- Revistas.

## **Execução da dinâmica**

1. Distribua as revistas entre os participantes da dinâmica e peça que eles escolham uma imagem que eles gostem ou que represente algo sobre a vida ou história deles;
2. Em seguida, peça que contem aos demais membros do grupo porque escolheram aquela imagem a qual a história que está relacionada a ela. É possível, ainda, que dramatizem a história, utilizando diferentes entonações e gestos, para que a roda de história fique ainda mais dinâmica.

## **Até a próxima!**

Espero que após esse post, você venha estrar entretendo esse grupo tão esplendido que é o grupo de idosos.