

**CENTRO DE DIA**  
**MAPA MENSAL DE ATIVIDADES- JUNHO 2023**

|   |   |  | 01.06.2023   | 02.06.2023   |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar maio de 2023 em fotografias e vídeos (SC)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem I: manicure</li> <li>✓ “Hora das piadas” (LR)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com balões (FM)</li> <li>✓ Atividade “Ler Lado a Lado” – Parceria com Agrupamento de Escolas de Eixo(AEE) (SC)</li> </ul>                |
| 05.06.2023  | 06.06.2023  | 07.06.2023   | 08.06.2023   | 09.06.2023   |
| 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª feira   | 6ª feira   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – caminhada (FM)</li> <li>✓ Arte com Pintura (LR)</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo e cartas (LR)</li> <li>✓ Jardinar na AME: pintura de vasos (LR)</li> <li>✓ Cantigas cantadas (LR)</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de escrita e cálculo (ESC)</li> <li>✓ Preparação das marchas populares (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Pedalar e “mãodalar” (FM)</li> </ul>         | <b>FERIADO</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa: galo e dominó (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com fitas (FM)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e Tensão Arterial</li> </ul> |
| 12.06.2023  | 13.06.2023  | 14.06.2023   | 15.06.2023   | 16.06.2023   |
| 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Cantigas cantadas (LR)</li> <li>✓ Arte com Pintura (LR)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Comemoração do Sto. António – Sardinhada na AME</li> <li>✓ Atividade “Ler Lado a Lado” – Parceria com AEE(SC)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de escrita e cálculo (ESC)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem II: manicure</li> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e Tensão Arterial</li> <li>✓ Canções de outrora (SC)</li> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)</li> <li>✓ Manualidades: Pinturas livres (LR)</li> </ul>  |
| 19.06.2023  | 20.06.2023  | 21.06.2023   | 22.06.2023   | 23.06.2023   |
| 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com balões (FM)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo e cartas (LR)</li> <li>✓ Jardinar na AME: pintura de vasos (LR)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gerontomotricidade – caminhada e circuitos de equilíbrio(FM)</li> <li>✓ Bem-vindo, Verão, ida à praia (LR)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e Tensão Arterial</li> <li>✓ Caça palavras (ESC)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com fitas (FM)</li> </ul>  |
| 26.06.2023  | 27.06.2023  | 28.06.2023   | 29.06.2023   | 30.06.2023   |
| 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal(SC)</li> <li>✓ Comemoração do S. João – churrascada na AME</li> <li>✓ Gerontomotricidade – caminhada(FM)</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo e cartas(LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem II: cabeleireira e manicure</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo dos fósforos (ESC)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e Tensão Arterial</li> <li>✓ Arte com Pintura– Picasso, Da Vinci e Cézanne (LR)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comemoração do S. Pedro – Dança ao som das marchas (SC)</li> <li>✓ Exercícios de construções visuoespaciais (ESC)</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)</li> <li>✓ Ação de sensibilização – A importância da água. Dinamização da UCC.</li> </ul>   |

## SAD

### MAPA MENSAL DE ATIVIDADES- JUNHO 2023

|   |                                      |   | 01.06.2023                           | 02.06.2023  |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
|   |                                      |   | 5ª Feira                             | 6ª Feira  |
|   |                                      |   | ✓ Jogos de Memória (ESC)             | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de Adivinhas (LR) |
| 05.06.2023  | 06.06.2023                           | 07.06.2023  | 08.06.2023                           | 09.06.2023  |
| 2ª Feira  | 3ª Feira                             | 4ª Feira  | 5ª feira                             | 6ª feira  |
| ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM) | ✓ Jogo Agilidades (ESC)              | ✓ Jogos de mesa: galo e dominó (LR)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM) | <b>FERIADO</b>                       | ✓ Caça palavras (ESC)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)     |
| 12.06.2023  | 13.06.2023                           | 14.06.2023  | 15.06.2023                           | 16.06.2023  |
| 2ª Feira  | 3ª Feira                             | 4ª Feira  | 5ª Feira                             | 6ª Feira  |
| ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM) | ✓ Manualidades: Pinturas livres (LR) | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de mesa: galo e dominó (LR) | ✓ Jogo dos fósforos (ESC)            | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de Adivinhas (LR) |
| 19.06.2023  | 20.06.2023                           | 21.06.2023  | 22.06.2023                           | 23.06.2023  |
| 2ª Feira  | 3ª Feira                             | 4ª Feira  | 5ª Feira                             | 6ª Feira  |
| ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM) | ✓ Jogo Agilidades (ESC)              | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de mesa: galo e dominó (LR) | ✓ Manualidades: Pinturas livres (LR) | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Caça palavras (ESC)     |
| 26.06.2023  | 27.06.2023                           | 28.06.2023  | 29.06.2023                           | 30.06.2023  |
| 2ª Feira  | 3ª Feira                             | 4ª Feira  | 5ª Feira                             | 6ª Feira  |
| ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)<br>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM) | ✓ Jogo Agilidades (ESC)              | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de mesa: galo e dominó (LR) | ✓ Jogo dos fósforos (ESC)            | ✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)<br>✓ Jogos de Adivinhas (LR) |