

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - NOVEMBRO 2023

		01.11.2023	02.11.2023	03.11.2023
		4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		Feriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar outubro de 2023 em fotografias e vídeos (SC)</li> <li>✓ Jogo do STOP (ESC)</li> <li>✓ Momento de leitura com pequenos trechos de livros (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A contar e a pintar (ESC)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia (FM)</li> </ul>
06.11.2023	07.11.2023	08.11.2023	09.11.2023	10.11.2023
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>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem I: manicure</li> <li>✓ Exercícios de percepção visuoespacial – descobre as diferenças (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Momento de leitura: “365 dias/piadas” (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarar (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Dominó e cartas (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Jogo das profissões “enumerar por letras e categorias” (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “A lenda de São Martinho... Recordar com castanhas (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com balões (FM)</li> </ul>
13.11.2023	14.11.2023	15.11.2023	16.11.2023	17.11.2023
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>✓ Sopa de letras (ESC)</li> <li>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR) (FM)</li> <li>✓ Gerontomotricidade– “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ “Vamos à horta com a Leroy Merlin (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A história e construção de um Origami (LR)</li> <li>✓ Biblioteca Municipal Itinerante – Escolher para ler (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Mikado (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem II: manicure</li> <li>✓ Magusto da RAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comemoração do Dia Mundial da Criatividade: Pintura livre e/ou criação de poemas (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Jogos tradicionais (FM)</li> </ul>
20.11.2023	21.11.2023	22.11.2023	23.11.2023	24.11.2023
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>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarar (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro</li> <li>✓ Músicas de Outrora com música ao vivo (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com lenços (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Cartas e Dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Tarde de cinema (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A construir frases com palavras soltas (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Danças de antigamente (FM)</li> </ul>
27.11.2023	28.11.2023	29.11.2023	30.11.2023	
2ª Feira	3ª Feira			
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Discos pedidos “Canções de outrora” (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo do STOP (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Cartas e Dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem IV: manicure</li> <li>✓ Mais momentos de leitura: “365 dias/piadas” (LR)</li> </ul>	