

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - OUTUBRO 2024

	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	04.10.2024
	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comemoração do Dia Internacional do Idoso com a visita do Agrupamento de Escolas de Eixo (SC) ✓ “Vamos ao baile”? – atividade da RAS (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Recordar setembro em vídeo e fotografia (SC) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo da forca (ESC) ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas (LR) ✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Comemoração do Dia Mundial do sorriso com pinturas ✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM)
07.10.2024	08.10.2024	09.10.2024	10.10.2024	11.10.2024
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Pintura livre (LR) ✓ Gerontomotricidade –“Bócia”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem II: cabeleireiro ✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vamos construir pincéis a reutilizar (LR) ✓ Tarde de cinema (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin: “Mãos no gesso” (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar e pintar o outono com pincéis construídos (LR) ✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM)
14.10.2024	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Pinturas como Pollock (LR) ✓ Gerontomotricidade –“Personal Trainer na TV!”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem III: manicure. ✓ Jogo do STOP (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corte e costura com tecidos e botões (LR) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa –dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Visita à Biblioteca itinerante (SC) ✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa de letras (ESC) ✓ Gerontomotricidade – “Bócia”(FM)
21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Pinturas com cores de filtro (LR) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo das diferenças e construção de puzzles (ESC) ✓ Gerontomotricidade – “Jogos tradicionais” (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Tarde de cinema (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo dos labirintos (ESC) ✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)
28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC) ✓ Jogos de tabuleiro (LR) ✓ Gerontomotricidade –“Bócia”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem V: manicure ✓ Canções de outrora (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo do galo (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas (LR) ✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial ✓ Comemoração do Halloween com baile temático (LR) 	