

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - JANEIRO 2025

			02.01.2025	03.01.2025
			5ª Feira	6ª Feira
			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Recordar dezembro em vídeo e fotografia (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pinturas alusivas ao Ano Novo (LR) ✓ Exercícios de escrita (ESC)
06.01.2025	07.01.2025	08.01.2025	09.01.2025	10.01.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ “Vamos ouvir cantar as Janeiras” – presença do AEE (LR) ✓ Jogo das sequências e soduku(ESC) ✓ Gerontomotricidade –“Bócia”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Pintura livre (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos dos labirintos (ESC) ✓ “Vamos ouvir cantar as Janeiras” – presença do Centro Infantil de Eixo (LR) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vamos pintar de acordo com a legenda (LR) ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atividades diversas de atenção (ESC) ✓ Participação em atividade dinamizada no âmbito da RAS - São Gonçalinho 2025 (SC)
13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo das sequências (ESC) ✓ Gerontomotricidade –“Personal Trainer na TV!”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Tarde de cinema – Filmes Portugueses (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descobertas mágicas (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Dança com fitas (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados de Imagem III: manicure e cabeleireiro ✓ Visita à Biblioteca itinerante (SC) ✓ Exercícios de concentração (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios de escrita (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Jogos tradicionais (FM)
20.01.2025	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Sopa de letras – adição e subtração (ESC) ✓ Gerontomotricidade –“Bócia”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro ✓ Palavras cruzadas (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo dos sinónimos (ESC) ✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Pintura em tecido (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuação das pinturas em tecido (LR) ✓ Pinturas mágicas (ESC) ✓ Canções de outrora (LR)
27.01.2025	28.01.2025	29.01.2025	30.01.2025	31.01.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Gerontomotricidade –“Personal Trainer na TV!”(FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados de Imagem V: manicure ✓ Tarde de cinema – Filmes Portugueses (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopa de letras (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial ✓ Canções de outrora (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Participação no São Braz Sénior 25 (SC)