

CENTRO DE DIA

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – OUTUBRO 2025

		01.10.2025	02.10.2025	03.10.2025
		4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Comemoração do Dia Internacional da Música: canções de outrora (LR) ✓ Comemoração do Dia do Idoso – Ida à praia (SC)	✓ Cuidados de Imagem I: depilação ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de mesa- Bingo (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pintura orientada (ESC) ✓ Recordar setembro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)
06.10.2025	07.10.2025	08.10.2025	09.10.2025	10.10.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jardinar na AME (LR) ✓ Caça palavras (ESC)	✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 1ª vol (SC) ✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa- cartas e dominó (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas e colagens de outono I (LR) ✓ Gerontomotricidade – Personal trainer (FM)	✓ Jogos de mesa –bingo (LR) ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Comunhão na AME (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas e colagens de outono II (LR) ✓ Tarde de cinema (LR)
13.10.2025	14.10.2025	15.10.2025	16.10.2025	17.10.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jardinar na AME (LR) ✓ “1,2,3 Diga lá outra vez” (ESC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Gerontomotricidade - Jogos tradicionais (FM) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Pintura orientada (ESC) ✓ Cuidados de Imagem III: depilação ✓ Comemoração do Dia da Alimentação: jogos (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogos de tabuleiro (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
20.10.2025	21.10.2025	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Biblioterapia: Trava línguas (SC) ✓ Atelier “Corações ao estilo “Mondrian” (LR)	✓ Cuidados de Imagem IV: manicure ✓ Construção de fantasmínhas (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 2ª vol (SC) ✓ Atelier “Corações ao estilo “Mondrian” (LR)	✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atelier “Corações ao estilo “Mondrian” (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas de abóboras (LR) ✓ Tarde de cinema (LR)
27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Participação “Zumba geriátrica” - atividade dinamizada pela CMA, na Casa de Música do Quartel das Artes (SC)	✓ Cuidados de Imagem V: cabeleireiro ✓ Comemoração do Dia Mundial para a 3ª idade: Construção de painel sobre direitos e o que não pode ser esquecido (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Labirintos do Halloween (ESC) ✓ Atelier “Corações ao estilo “Mondrian” (LR)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Pintura orientada - Halloween (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jardinar na AME (LR) ✓ Baile de Halloween (LR)