

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – DEZEMBRO 2025

01.12.2025	02.12.2025	03.12.2025	04.12.2025	05.12.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Feriado	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ O Natal na AME – decoração do espaço (LR) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin – “O Natal está a chegar” (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Atelier “Anjos, coroas e botões de Natal” (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Recordar novembro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Atelier “Anjos, coroas e botões de Natal” (LR) ✓ Teatro de Natal – Promovido pela Junta de Freguesia de Eixo e Eirol (SC)	✓ Jogos de mesa–bingo (LR) ✓ Tarde de cinema com pipocas (LR)
08.12.2025	09.12.2025	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Feriado	✓ Cuidados de Imagem II: depilação ✓ Jardinar na AME (LR) ✓ Atelier “Natal com mãos na massa” (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogo dos fósforos (ESC) ✓ “Oficina do Pai Natal” – Boas Festas em Aveiro (SC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Atelier “Natal com mãos na massa” (LR) ✓ Gerontomotricidade – Dança com fitas (FM)
15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier “Casinha de Natal” (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atelier “Flocos de neve” (LR) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR)	✓ Atelier “Casinha de Natal” (LR) ✓ No movimento e ritmos do Natal (FM)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure ✓ Atelier “Flocos de neve” (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Jogos de mesa:cartas e dominó(LR)	✓ Atelier “Casinha de Natal” (LR) ✓ Tarde música: Concerto de Natal (LR)
22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas de Natal (LR) ✓ Atividade dinamizada pela CMA – “A casinha de chocolate” (SC)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Boas Festas: “Natal, como era e o que desejamos” (SC) ✓ Missa e lanche de Natal (SC)	Tolerância de ponto	Feriado	✓ “Saio da estante e vou à radio num instante” – Rádio Soberania (29/11 e 20/12) ✓ Teatro de Revista (LR)
29.12.2025	30.12.2025	31.12.2025		
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira		
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo da memória e puzzles (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Boas Festas: “Passagem de Ano, como era, como é e os votos para 2026” (SC) ✓ Hora do terço (SC)	Tolerância de ponto		