

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – FEVEREIRO 2026

02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Recordar janeiro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem I: manicure e depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Canções de outrora do mundo (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Quiz (SC) ✓ Animação Sénior do São Brás - RAS (SC) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR)
09.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR) ✓ Percursos pela AME (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem II: manicure e depilação ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR) ✓ Carnaval sénior - Centro Cultural de Eirol (SC) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comemoração do Dia de São Valentim: Os lenços dos namorados e a sua tradição. Pintura de desenhos de lenços e construção de uma frase para partilha em grande grupo (LR). ✓ Carnaval Sénior – Oliveira do Bairro (SC) ✓ Jogos de mesa – mikado (LR)
16.02.2026	17.02.2026	18.02.2026	19.02.2026	20.02.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do Jenga (LR) ✓ Baile de Carnaval na AME (SC) 	Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo dos cubos (ESC) ✓ Arte decorativa I - cordas” (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Biblioterapia: “Poemas de uma vida” (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arte decorativa II - cordas” (LR) ✓ Projeto “A escola de ontem, de hoje e de amanhã” – AEEixo (SC)
23.02.2026	24.02.2026	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ “À volta com sinónimos e antónimos” (LR) ✓ A viúva e o papagaio– Teatro de Revista – Atividade dinamizada CMA (SC) ✓ Jogos de mesa: cartas e dominó (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Quiz (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pintura livre (LR) ✓ Tarde de cinema com pipocas