

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
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Recordar janeiro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure e depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval” (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval”(LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Canções de outrora do mundo (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (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
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier “Máscaras de Carnaval”(LR) ✓ Percursos pela AME (FM)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin (LR)	✓ Atelier “Máscaras de Carnaval”(LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ 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)	✓ 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
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do Jenga (LR) ✓ Baile de Carnaval na AME (SC)	Carnaval	✓ Jogo dos cubos (ESC) ✓ Arte decorativa I - cordas” (LR)	✓ 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)	✓ 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
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(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)	✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Quiz (SC)	✓ Pintura livre (LR) ✓ Tarde de cinema com pipocas