

CENTRO DE DIA

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – JULHO 2026

		01.07.2026	02.07.2026	03.07.2026
		4ª Feira	3ª Feira	6ª Feira
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Dinâmica de grupo “Vamos conhecer” (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Recordar maio em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026	10.07.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Adivinhas e provérbios (LR) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Pinturas com números (LR) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ “Vamos trabalhar a memória” – I (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogo do galo com linhas (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Atelier I “Arte sustentável - colagens com botões e lãs (LR) ✓ Tardes de leitura (SC)
13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier II “Arte sustentável - colagens botões e lãs (LR) ✓ Gerontomotricidade – “Às voltas com copos e bolas” (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ “Os conselhos...vamos recordar “ (ESC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ “Vamos trabalhar a memória” – II (ESC) ✓ Ida à praia (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhada no exterior e visita à horta (FM) ✓ Jogo da força (ESC) ✓ Tarde de Teatro de Revista (LR)
20.07.2026	21.07.02026	22.07.02026	23.07.02026	24.07.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ “Vamos trabalhar a memória” – III (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Gerontomotricidade – jogos tradicionais (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem III: depilação ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tardes de Leitura (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Palavras cruzadas (ESC) ✓ Comemoração do Dia dos Avós: almoço e tarde de jogos na balsa (SC)
27.07.2026	28.07.02026	29.07.02026	30.07.02026	31.07.02026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo das diferenças (ESC) ✓ Espetáculo MISSÃO AVÓS, da Companhia 3 Assobios – Aradas (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Festa de Verão – RAS (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “Vamos trabalhar a memória” – IV (ESC) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) ✓ Visita à Loja Social (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Dia Internacional da Amizade: Dinâmica “Lembrar os nossos amigos” (o mais atrevido, o mais teimoso, o mais ...) (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarlar (FM) ✓ Pinturas com números (LR) ✓ Canções de outrora com bailarico (LR)

Diariamente marcar dia, mês e ano / Horas da água

Legenda Tipo de Atividades: Físico-motora (FM); Estimulação Sensorial e Cognitiva (ESC); Lúdico-Recreativas (LR); Socioculturais (SC)

2 de julho de 2026