

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – MAIO 2026

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Recordar abril em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos Olímpicos Sêniores Cacia (1 grupo manha+1 tarde) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem I: manicure e depilação ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Adivinhas e provérbios (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier I “Arte sustentável - colagens com materiais reciclados (LR) ✓ Gerontomotricidade – dança com fitas (FM) 	Feriado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo da força (ESC) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Missa e almoço convívio no Senhor da Serra (SC) ✓ Pinturas: mandalas (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atelier II “Arte sustentável - colagens com materiais reciclados (LR) ✓ Comemoração do Dia Internacional da Família - “O que espero da minha família” (SC)
18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pintura livre com tintas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos III: 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 mandarar (FM) ✓ Jogo dos fósforos (ESC) ✓ Comemoração do Dia Europeu do Mar - ida à praia” (LR) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem II: manicure e depilação ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tardes de leitura (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhada no exterior e visita à horta (FM) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
25.05.2026	26.05.02026	27.05.02026	28.05.02026	29.05.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo dos erros (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Jogos tradicionais (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Canções de outrora (LR) ✓ Hora do terço (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogos de quiz (LR) ✓ Visita à Loja Social da AME (SC) ✓ Gerontomotricidade – Jogos com bolas (FM) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tardes de Leitura (SC) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Atividade da RAS: Missa na Sé de Aveiro (SC) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR)