

CENTRO DE DIA

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – AGOSTO 2026

03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do galo “com linhas” ✓ Recordar julho em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo das pistas (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Pinturas com números (LR) ✓ “À volta da mesa” (FM)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogo da memória e concentração com copos (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
10.08.2026	11.08.2026	12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Recortar e colar... construir o nosso nome (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pintura livre com guache e palhinhas (LR) ✓ Tarde no Parque da Balsa: jogos e lanche (LR)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa no nosso telheiro – cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de memória (ESC)	✓ Caminhada pela manhã pelo jardim e horta da AME (FM) ✓ Gerontomotricidade – malha, bolas pelo ar e “foguetões” (FM)
17.08.2026	18.08.2026	19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo dos fósforos (ESC) ✓ Gerontomotricidade – “Às voltas com copos e balões” (FM)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa–Bingo (LR) ✓ Adivinhas e provérbios (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Baile de Verão (LR)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogo das pistas (LR)	✓ Caminhada no exterior e visita à horta (FM) ✓ Jogo da memória com música (ESC) ✓ Tarde de cinema com pipocas (LR)
24.08.2026	25.08.02026	26.08.02026	27.08.02026	28.08.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do galo com linhas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo da mímica (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogo do mikado (LR) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin (LR)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa– cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Ida à praia (LR)
31.08.2026				
2ª Feira				
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo da moeda (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)				

agosto

Diariamente marcar dia, mês e ano / Horas da água