CENTRO DE DIA

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – NOVEMBRO 2026

02.11.2026	03.11.2026	04.11.2026	05.11.2026	06.11.2026
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
✓Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de mesa –cartas e dominó (LR)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Recordar outubro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Sopa de letras do Outono e São Martinho(ESC) ✓ Gerontomotricidade – "danças portuguesas" (FM)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Vamos construir os símbolos do São Martinho I (LR) ✓ Tarde de cinema (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Jogos do galo com linhas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)
09.11.2026	**10.11.2026**	**11.11.2026**	**12.11.2026**	**13.11.2026**
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
✓Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas orientadas - magusto(LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de cartas, mikado, dominó (LR)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo do Stop (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ A lenda do São Martinho … as tradições que recordamos, construção de mural (SC) ✓ Magusto (SC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo das diferenças e quadrados (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Construção do jogo das bolas 1 (LR) ✓ Gerontomotricidade – Personal Trainer (FM)
16.11.2026	**17.11.02026**	**18.11.02026**	**19.11.02026**	**20.11.2026**
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
✓Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Comemoração do Dia Internacional da Tolerância: as letras que fazem parte! (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de mesa –cartas e dominó (LR)	✓ Cuidados de Imagem III: depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Construção do jogo das bolas 2 (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Jogo da atenção e equilíbrio (ESC) ✓ Gerontomotricidade – "a nossa trend" (FM)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogo do balão (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tarde de cinema (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Puzzles e jogo dos fósforos (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)
23.11.2026	**24.11.2026**	**25.11.2026**	**26.11.2026**	**27.11.2026**
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
✓Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Sopa de letras (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Jogos de cartas e dominó (LR)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogo das bolas construído em Centro de Dia (LR) ✓Atividade da RAS – Bingo do Outono (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Vamos construir enfeites para o Mercadinho I (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Gerontomotricidade – Jogo do burro, malha e bowling (FM)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓Atelier "vamos construir as nossas cores" (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Jogo dos números (ESC) ✓Jogo das cores (FM)
30.11.2026				
2ª Feira				
✓Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Vamos construir enfeites para o Mercadinho II (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Gerontomotricidade - Bolas (FM)				

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)

29 de outubro de 2026