

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - SETEMBRO 2023

				01.09.2023
				6ª feira
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Recordar agosto de 2023 em fotografias e vídeos (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>
04.09.2023	05.09.2023	06.09.2023	07.09.2023	08.09.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Hora de anedotas (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com balões (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo e cartas (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem I: manicure</li> <li>✓ Pintura Livre (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de cálculo – “A contar e a pintar” (ESC)</li> <li>✓ “Plantar e Decorar” - Leroy Merlin (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa: cartas e dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> <li>✓ Exercícios de percepção visuoespacial – descubra as diferenças (ESC)</li> </ul>
11.09.2023	12.09.2023	13.09.2023	14.09.2023	15.09.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Jogo dos Provérbios (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade - Caminhada(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Atelier desenho e pintura a guache (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de atenção (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa: cartas e dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem II: manicure</li> <li>✓ Atelier “cortar, colar e criar” (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Dança com balões (FM)</li> </ul>
18.09.2023	19.09.2023	20.09.2023	21.09.2023	22.09.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal (SC)</li> <li>✓ Hora de anedotas (LR)</li> <li>✓ Oficina de pinturas com madeiras (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> <li>✓ A arte de pintar: Mandalas (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro</li> <li>✓ Comemoração do Dia Internacional da Paz – Construção de pomba branca com materiais reciclados. Brainstorming sobre o significado deste dia. (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – caminhada (FM)</li> </ul>
25.09.2023	26.09.2023	27.09.2023	28.09.2023	29.09.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Boas-vindas ao Outono: “Poemas e rimas”</li> <li>✓ Jogos de mesa: cartas e dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Comemoração do Dia Mundial do Mar - “ Ida à Praia” (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de escrita – “A ida à praia” (ESC)</li> <li>✓ “À roda com ditados populares” (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuidados de Imagem V: manicure</li> <li>✓ Pintura livre (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jardinar na AME (LR)</li> <li>✓ Exercícios de cálculo – “Contas com euros” (ESC)</li> </ul>

## SAD

### MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - SETEMBRO 2023

				<b>01.09.2023</b>
				<b>6ª feira</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Jogo dos provérbios antigos</li> </ul>
<b>04.09.2023</b>	<b>05.09.2023</b>	<b>06.09.2023</b>	<b>07.09.2023</b>	<b>08.09.2023</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de escrita (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Crucigramas (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Adivinhas (LR)</li> <li>✓ Músicas de Outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Jogo dos provérbios antigos</li> </ul>
<b>11.09.2023</b>	<b>12.09.2023</b>	<b>13.09.2023</b>	<b>14.09.2023</b>	<b>15.09.2023</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de cálculo (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Crucigramas (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Adivinhas (LR)</li> <li>✓ Músicas de Outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Jogo dos provérbios antigos</li> </ul>
<b>18.09.2023</b>	<b>19.09.2023</b>	<b>20.09.2023</b>	<b>21.09.2023</b>	<b>22.09.2023</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de escrita (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Adivinhas (LR)</li> <li>✓ Músicas de Outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Jogo dos provérbios antigos</li> </ul>
<b>25.09.2023</b>	<b>26.09.2023</b>	<b>27.09.2023</b>	<b>28.09.2023</b>	<b>29.09.2023</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de cálculo (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Crucigramas (ESC)</li> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Adivinhas (LR)</li> <li>✓ Músicas de Outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Jogo dos provérbios antigos</li> </ul>