

**SAD**  
**MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - DEZEMBRO 2023**

				01.12.2023
				6ª Feira
				Feriado
04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023
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>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo do STOP (ESC)</li> <li>✓ Momento de leitura com pequenos trechos de livros (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ A contar e a pintar (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de atenção - puzzles (ESC)</li> <li>✓ Momento de leitura: “365 dias/piadas” (LR)</li> </ul>	Feriado
11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023
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>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atelier – construção de árvore enfeite de Natal (LR)</li> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Construção de cartão de Natal para troca de votos natalícios com outros utentes (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa: mikado (LR)</li> <li>✓ Escrever o cartão de Natal para troca com outros utentes (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Atividades de adição e subtração (ESC)</li> </ul>
18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023
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>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caça palavras do “Natal” (ESC)</li> <li>✓ Pinturas de Natal (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ A recordar a mesa de Natal: receitas (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exercícios de estímulo “À procura de letras e números” (ESC)</li> <li>✓ Construção de quadras natalícias (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Músicas de Natal (LR)</li> </ul>
25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Feriado	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Pintura livre (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Músicas de Outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo da memória (ESC)</li> <li>✓ Jogos de mesa: cartas e/ou dominó (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimulação no leito (Ginástica adaptada) (FM)</li> <li>✓ Os votos para 2024 – escrita e/ou desenho alusivo (LR)</li> </ul>

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - DEZEMBRO 2023

				01.12.2023
				6ª Feira
				Feriado
04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023
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>✓ Recordar novembro em fotografias e vídeos (SC)</li> <li>✓ O Natal chegou à AME... decoração do espaço (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem I: manicure</li> <li>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ O Natal chegou à AME... decoração do espaço (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Momento de leitura: “365 dias/piadas” (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarlar (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Dominó e cartas (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ O Natal chegou à AME... “pinturas com lãs” (LR)</li> </ul>	Feriado
11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023
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>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade–“Personal Trainer na TV!”(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>✓ Construção de cartão de Natal para troca de votos natalícios com outros utentes (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construção de quadras natalícias (ESC)</li> <li>✓ Espetáculo para Seniores – atividade promovida pela Junta de Freguesia de Eixo e Eirol (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo do Alfabeto Natalício (ESC)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem II: manicure</li> <li>✓ Montagens e pinturas de Natal (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A recordar a mesa de Natal: receitas, construção de painel (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Bócia</li> </ul>
18.12.2023	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023
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>✓ Jardinar e ir à horta na AME (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarlar (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro</li> <li>✓ Caça palavras do “Natal” (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Símbolos do Natal: construir a reciclar (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Ao som das músicas de Natal (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – Uno (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Pintura livre (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Construção da estrela de Natal (LR)</li> <li>✓ Missa de Natal (SC)</li> </ul>
25.12.2023	26.12.2023	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Feriado	<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>✓ Discos pedidos “Canções de outrora” (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pinturas alusivas ao novo ano (LR)</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 IV: manicure</li> <li>✓ Tarde de cinema (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Os votos para 2024 – escrita e/ou desenho alusivo em painel conjunto (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandarlar (FM)</li> </ul>