

**CENTRO DE DIA**  
**MAPA MENSAL DE ATIVIDADES - OUTUBRO 2024**

	01.10.2024	02.10.2024	03.10.2024	04.10.2024
	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comemoração do Dia Internacional do Idoso com a visita do Agrupamento de Escolas de Eixo (SC)</li> <li>✓ “Vamos ao baile”? – atividade da RAS (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa –bingo (LR)</li> <li>✓ Recordar setembro em vídeo e fotografia (SC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo da forca (ESC)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – cartas (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem I: manicure</li> <li>✓ Comemoração do Dia Mundial do sorriso com pinturas</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM)</li> </ul>
07.10.2024	08.10.2024	09.10.2024	10.10.2024	11.10.2024
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>✓ Pintura livre (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 II: cabeleireiro</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vamos construir pincéis a reutilizar (LR)</li> <li>✓ Tarde de cinema (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin: “Mãos no gesso” (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar e pintar o outono com pincéis construídos (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Dança sentado!”(FM)</li> </ul>
14.10.2024	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024
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>✓ Pinturas como Pollock (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 de Imagem III: manicure.</li> <li>✓ Jogo do STOP (ESC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corte e costura com tecidos e botões (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa –dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Visita à Biblioteca itinerante (SC)</li> <li>✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sopa de letras (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Bócia”(FM)</li> </ul>
21.10.2024	22.10.2024	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024
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>✓ Pinturas com cores de filtro (LR)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de mesa –bingo (LR)</li> <li>✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro</li> <li>✓ Tardes de leitura “livro escolhido” (SC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo das diferenças e construção de puzzles (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Jogos tradicionais” (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – cartas e dominó (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Tarde de cinema (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo dos labirintos (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – “Personal Trainer na TV!”(FM)</li> </ul>
28.10.2024	29.10.2024	30.10.2024	31.10.2024	
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leitura e discussão do jornal diário (SC)</li> <li>✓ Jogos de tabuleiro (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 V: manicure</li> <li>✓ Canções de outrora (LR)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo do galo (ESC)</li> <li>✓ Gerontomotricidade – Caminhar, pedalar e mandaral (FM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogos de Mesa – cartas (LR)</li> <li>✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial</li> <li>✓ Comemoração do Halloween com baile temático (LR)</li> </ul>	