

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – JANEIRO 2026

			01.01.2026	02.01.2026
			6ª Feira	Feriado
			✓ Os votos de 2026 (LR) ✓ Recordar dezembro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	
05.01.2026	06.01.2026	07.01.2026	08.01.2026	09.01.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas de inverno: tintas e texturas(LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Celebração do Dia de Reis: A lenda e atividades (ESC) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Observe e copie (ESC) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tarde de séries televisivas: Rebobinar- epis. 1 (LR)	✓ Jogo dos labirintos (ESC) ✓ Animação Séniors do São Gonçalinho - RAS (SC) ✓ Tarde de séries televisivas: Rebobinar- epis. 2(LR)
12.01.2026	13.01.2026	14.01.2026	15.01.2026	16.01.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier “Mandalas de Inverno” (LR) ✓ Dança com fitas (FM)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Quadro sensorial (ESC) ✓ Jogos tradicionais (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa: cartas e dominó(LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tarde de séries televisivas: Rebobinar- epis. 3 (LR)	✓ Atelier I “Mosaicos de papel” (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier II “Mosaicos de papel” (LR) ✓ Projeto “A escola de ontem, de hoje e de amanhã” – AEEixo (SC)	✓ Cuidados de Imagem III: depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Jogo das sequências (ESC) ✓ Projeto “A escola de ontem, de hoje e de amanhã” – AEEixo (SC)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Arte decorativa I - cordas” (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 1º vol (SC)	✓ Arte decorativa II - cordas” (LR) ✓ Tarde de cinema com pipocas (LR)
26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do Mikado (LR) ✓ Projeto “A escola de ontem, de hoje e de amanhã” – AEEixo (SC)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Atelier de corte costura I “A letra do meu nome” ✓ Percursos pela AME (FM)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atelier de corte costura II “A letra do meu nome” ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 2º vol (SC)	✓ Pintura livre (LR) ✓ Tarde de séries televisivas: Rebobinar- epis. 4 (LR)