



Mapa Mensal de Atividades – novembro 2022

	01.11.2022	02.11.2022	03.11.2022	04.11.2022
	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade ✓ Jogos de Mesa: cartas, damas e dominó 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Jogo dos fósforos, cálculos e escrita ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar outubro em fotografias e vídeo ✓ Tarde de cinema: visualização de comédia portuguesa
07.11.2022	08.11.2022	09.11.2022	10.11.2022	11.11.2022
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medição do peso e Tensão Arterial ✓ Comemoração do Dia Europeu da Alimentação e da cozinha saudáveis: receitas de outros tempos e as recomendações. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo, Uno e dominó ✓ Manualidades I: pintura e colagem nos cartuxos das castanhas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem I: cabeleireira e manicure ✓ Jogos de Mesa: cartas, damas e dominó ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Origamis (Dia Mundial) ✓ Comemoração do Dia de São Martinho
14.11.2022	15.11.2022	16.11.2022	17.11.2022	18.11.2022
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo, Uno e dominó ✓ Magusto com a RAS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade: balões em movimento ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Jogo do STOP 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Medição do peso e Tensão Arterial ✓ Comemoração do Dia Mundial da Criatividade: escritas e cantorias 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva - música: “Quantas vezes ouve a mesma palavra?”
21.11.2022	22.11.2022	23.11.2022	24.11.2022	25.11.2022
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª feira	6ª feira
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário ✓ Comemoração do Dia Mundial da Televisão: partilhas de outros tempos ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Jogo dos fósforos e de memória ✓ Jogos de Mesa: cartas, damas e dominó 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo, Uno e dominó ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuidados de Imagem II: cabeleireira e manicure ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Sopa de letras e labirintos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gerontomotricidade ✓ Manualidades: pinturas
28.10.2022	29.11.2022	30.11.2022		
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura e discussão do jornal diário ✓ Gerontomotricidade 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogos de Mesa – Bingo, Uno e dominó ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva - música: “Quantas vezes ouve a mesma palavra?” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier Estimulação Sensorial e Cognitiva: Jogo dos fósforos, cálculos e escrita ✓ Gerontomotricidade 		