

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – NOVEMBRO 2025

03.11.2025	04.11.2025	05.11.2025	06.11.2025	07.11.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Recordar outubro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Pintura orientada (ESC) ✓ Jogos de mesa com um convidado –bingo (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Gerontomotricidade – Personal trainer(FM)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Atelier de São Martinho: cartuxos e castanhas (LR) ✓ Atividade da RAS “Mão na massa, ouvidos nos séniores” (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Atelier de São Martinho: cartuxos e castanhas (LR) ✓ Tarde de Teatro de Revista (LR)
10.11.2025	11.11.2025	12.11.2025	13.11.2025	14.11.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier de São Martinho: cartuxos e castanhas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: depilação ✓ Jardinar na AME (LR) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Magusto e partilhas de histórias (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Jogo dos fósforos (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Pinturas mágicas (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 1º vol (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Comemoração do Dia Mundial da Diabetes: sessão de informação e sensibilização (SC) ✓ Tarde de cinema (LR)
17.11.2025	18.11.2025	19.11.2025	20.11.2025	21.11.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Caça palavras (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Danças com fitas (FM)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Atelier reciclagem cápsulas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Jogos tradicionais (FM)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure ✓ Jogo das sequências (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Jogos de mesa –cartas e dominó (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Atelier reciclagem cápsulas (LR) ✓ Gerontomotricidade – “As nossas mãos ao som da música” (FM)
24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier “As nossas obras de outono” (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar(FM) ✓ Atelier “As nossas obras de outono” (LR) ✓ Tarde de Concerto de Música (LR)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –cartas e dominó (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Biblioterapia: Estórias da gente do meu bairro e outros contos – 2º vol (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandalar (FM) ✓ Atelier “As nossas obras de outono” (LR) ✓ Gerontomotricidade – Percursos e bolas (FM)