

CENTRO DE DIA
MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – MARÇO 2026

02.03.2026	03.03.2026	04.03.2026	05.03.2026	06.03.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR)	✓ Cuidados de Imagem I: manicure e depilação ✓ Jogo do Jenga (LR) ✓ Recordar fevereiro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Atelier “Mãos em Ação” 1: Pintura de vasos (LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Atelier “Mãos em Ação” 2: Pintura de vasos (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandarar (FM) ✓ Atelier “Mãos em Ação” 3: Plantar nos nossos vasos (LR) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR)
09.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Comemoração do Dia da Mulher: o significado e as memórias (SC) ✓ Tarde de teatro de revista (LR)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Quiz (SC) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR)	✓ Pinturas com números (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure e depilação ✓ Jogo dos fósforos (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Jogos de mesa – cartas e dominó (LR)
16.03.2026	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Palavras cruzadas e jogo dos 7 erros (ESC) ✓ Tarde de cinema (LR)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure e depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Caminhada e lanche no Parque da Balsa (LR)	✓ Atelier “Mãos em Ação” 4: As nossas jarras da primavera (LR) ✓ Atividade dinamizada pelo Leroy Merlin (LR)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Comemoração do Dia do Pai – mensagens recebidas (LR) ✓ Visita à Biblioteca Itinerante (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Atelier “Mãos em Ação” 5: As nossas jarras da primavera (LR) ✓ “ Hoje é Dia Internacional da Felicidade, vamos ser felizes... construção de mural e registos fotográficos”
23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Comemoração da chegada da Primavera - Dinâmica de grupo “O que vem? O que gostaríamos de fazer?” (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Vamos contruir o nosso tangram (LR) ✓ Projeto “A escola de ontem, de hoje e de amanhã” – AEEixo (SC)	✓ Cuidados de Imagem IV: manicure e depilação ✓ Vamos contruir o nosso tangram (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Pinturas da Páscoa - ovos (LR) ✓ Comemoração do Dia Mundial do teatro - visualização de peça (LR)
30/03/2026	31/03/2026			
2ª Feira	3ª Feira			
✓ Caminhar, pedalar e mandarar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogo da força – tema da Páscoa (ESC) ✓ Vamos contruir o nosso tangram (LR)	✓ Cuidados de Imagem IV: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Hora do terço (SC)			