

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – SETEMBRO 2026

	01.09.2026	02.09.2026	03.09.2026	04.09.2026
	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Recordar agosto em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Jogos de mesa – cartas, mikado e dominó (LR) ✓ Jogo dos copos com pontos (FM)	✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tardes de leitura (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogo das molas, puzzles e fósforos (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Personal Trainer (FM)
07.09.2026	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Gerontomotricidade – “Às voltas com copos e bolas” (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Contadores de histórias e tradições (SC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Sopa de letras e palavras cruzadas (ESC)	✓ Jogo das profissões (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Canções de outrora (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Jogo do galo com linhas, cartas e dominó (LR) ✓ Gerontomotricidade – “balões no ar” (FM)
14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Jogos de memória (ESC) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas e colagens (LR)	✓ Jogo das diferenças (ESC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Uno de cartas e dados (ESC)	✓ Caminhada no exterior e visita à horta (FM) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)
21.09.2026	22.09.02026	23.09.02026	24.09.02026	25.09.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ “Vamos completar músicas” (ESC) ✓ Gerontomotricidade – Personal Trainer (FM)	✓ Cuidados de Imagem IV: depilação ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Elaboração e pintura de cartões “Construir os nossos jogos” (LR)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Tarde na Balsa com jogos (SC)	✓ As nossas letras do nome (papel, lãs e cola) 1 (LR) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Tardes de leitura (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ As nossas letras do nome (papel, lãs e cola) 2 (LR) ✓ Gerontomotricidade – Bolas e balões no ar e jogo da malha (FM)
28.09.2026	29.09.2026	30.09.2026		
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira		
✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas com a técnica do sopro (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem III: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo da mímica (LR) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas com números (ESC) ✓ Ida à praia – Comemoração do Dia Mundial do Mar (SC)		

Diariamente marcar dia, mês e ano / Horas da água

Legenda Tipo de Atividades: Físico-motora (FM); Estimulação Sensorial e Cognitiva (ESC); Lúdico-Recreativas (LR); Socioculturais (SC)

22 de agosto de 2026