

MAPA MENSAL DE ATIVIDADES – OUTUBRO 2026

			01.10.2026	02.10.2026
			5ª Feira	6ª Feira
			✓ Cuidados Clínicos I: Medição do peso e tensão arterial ✓ Comemoração do Dia Mundial do Idoso: manhã de SPA e beleza ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Conversas e fotografias: o melhor de ser idoso (LR)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Recordar setembro em fotografia e vídeo. Eleição da foto do mês (SC) ✓ Comemoração do Dia do Sorriso: eleição do melhor sorriso do dia (LR)
05.10.2026	06.10.2026	07.10.2026	08.10.2026	09.10.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Feriado	✓ Cuidados de Imagem I: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Preparar as Conversas de Alguizar –receitas (SC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Preparar as Conversas de Alguizar – Caderno de receitas (SC) ✓ Conversas de Alguizar- Casa da Música de Aradas (SC)	✓ Cuidados Clínicos II: Medição do peso e tensão arterial ✓ Vamos construir o verdadeiro ou falso I (LR) ✓ Sopa de letras e desenhar o relógio (ESC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Vamos construir o verdadeiro ou falso II(LR) ✓ Gerontomotricidade – “danças portuguesas” (FM)
12.10.2026	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Pinturas orientadas (LR) ✓ Gerontomotricidade - Bócia (FM)	✓ Cuidados de Imagem II: manicure ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo do STOP (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ O nosso objeto/mobile de outono I(LR) ✓ Gerontomotricidade - Personal trainer (FM)	✓ Cuidados Clínicos III: Medição do peso e tensão arterial ✓ O nosso objeto/ mobile de outono II(LR) ✓ Jogos de cartas, mikado, dominó (LR)	✓ Gerontomotricidade – jogo das garrafas e bolas com pontos (FM) ✓ Verdadeiro ou falso – comemoração do Dia Mundial da Alimentação. (LR)
19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
✓ Caminhar, pedalar e mandar(FM) ✓ Leitura do Diário de Aveiro (SC) ✓ Atelier de outono com botões (LR) ✓ Gerontomotricidade - dança com fitas (FM)	✓ Cuidados de Imagem III: manicure (rosa) ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Jogo da força (ESC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Desfolhada à moda antiga (SC) ✓ Gerontomotricidade – Jogo das molas e bolas (FM)	✓ Cuidados Clínicos IV: Medição do peso e tensão arterial ✓ Construir o nosso coração e laço II - Comemoração do Outubro Rosa (FM) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Uno de cartas e dados (ESC)	✓ Construir o nosso coração e laço II - Comemoração do Outubro Rosa (FM) ✓ Gerontomotricidade – Movimentos ao som de canções de outrora (FM)
26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026
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: cabeleireiro ✓ Jogos de mesa –Bingo (LR) ✓ Adivinhas (SC) ✓ Hora do terço (SC)	✓ Caminhar, pedalar e mandar (FM) ✓ Pinturas livres (LR) ✓ Peça de Teatro “Dar corpo à sabedoria popular”(SC)	✓ Cuidados Clínicos V: Medição do peso e tensão arterial ✓ Vamos a contos de outrora (SC) ✓ Comunhão na AME (SC) ✓ Vamos fazer pulseiras e fios (LR)	✓ Caminhada no exterior e visita à horta – Comemoração do Outubro Rosa (FM) ✓ Tarde de cinema (LR)