

ÁLVARES CABRAL

RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351
TELF.: 22 2037815
email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01 5.ª F	14h15 - APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 14H30 - CONVERSANDO "TESTEMUNHOS DE EDUCAÇÃO, FILHOS E NETOS" <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
02 6.ª F	14h30 - TARDE DE POESIA
05 2.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (inscrições 26/01 a 01/02)
06 3.ª F	14H30 - CHÁ DAS 3
07 4.ª F	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 26/01 a 05/02)
14 4.ª F	14H30 – TARDE DE POESIA COM COMEMORAÇÃO DO DIA DOS NAMORADOS (Inscrições de 26/01 a 05/02) 14H30 - MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
15 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO "O MUNDO DEPOIS DE NÓS" <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
20 3.ª F	13H00 – O CHEF DO MÊS "ENCONTRO DO GRUPO DE PINTURA A ÓLEO" (Inscrições de 26/01 a 05/02)
21 4.ª F	AULA ABERTA DA ATIVIDADE FIXA "À PROCURA DA ARTE"
23 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 26/01 a 05/02)
27 3.ª F	13H00 - A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrições de 26/01 A 05/02) 14H30 – JOGOS DO MUNDO
28 4.ª F	14h30 – CRESCER E CONHECER-SE <u>COMO ESTAMOS CONNOSCO</u> <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA ZOOM</u> (Inscrições de 26/01 a 05/02)
29 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES BAILE E LANCHE PARTILHADO

COSTA CABRAL

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024
TELF.: 22 5029591
email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01 5.ª F	14h15- APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 14H30 - CONVERSANDO "TESTEMUNHOS DE EDUCAÇÃO, FILHOS E NETOS" <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
02 6.ª F	14h30 - REFLETINDO...
05 2.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (inscrições 26/01 a 01/02)
07 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES BAILE E LANCHE PARTILHADO
08 5.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
09 6.ª F	15H30 – BAILE DE CARNAVAL (Inscrições de 26/01 a 05/02)
14 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/01 a 05/02) 14H30 - MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
15 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO "O MUNDO DEPOIS DE NÓS" <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
16 6.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
19 6.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
20 3.ª F	10H30 - AULA ABERTA DE GINÁSTICA GERIÁTRICA (Inscrições de 26/01 a 05/02)
21 4.ª F	14H30 – TERTÚLIA
23 6.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR
26 2.ª F	12H30 – TAMBÉM SEI COZINHAR (Inscrições de 26/01 a 05/02)
27 3.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
28 4.ª F	10H00 ÀS 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/01 a 05/02) 14h30 – CRESCER E CONHECER-SE <u>COMO ESTAMOS CONNOSCO</u> <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA ZOOM</u> (Inscrições de 26/01 a 05/02)

DIA	VISITAS CULTURAIS
19 2.ª F	14H30 – VISITA CULTURAL ORIENTADA AO NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DO PORTO (Inscrições de 26/01 a 05/02)