

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024
TELF.: 225 02 95 91
email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

CENTRO DE CONVÍVIO DE COSTA CABRAL

ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE

JULHO 2026

DIA	ATIVIDADE
01 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile com lanche partilhado
02 5.ª F	15H30 – PAUSA ATIVA – ALUNAS DA ATIVIDADE FIXA DE PILATES
07 3.ª F	14H30 – ENTRE NÓS- NEWSLETTER DO CENTRO DE CONVÍVIO DO PORTO
08 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 29/06 a 03/07)
10 6.ª F	14H30 – JOGO DO STOP
20 2.ª F	10H00 – 17H00 – DIA DO AMIGO (Traga um/uma amigo/a para conhecer o Centro de Convívio)
23 5.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA E O CHEF MIGUEL (Inscrições de 29/06 a 17/07)
30 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA 15H30 – PAUSA ATIVA– ALUNAS DA ATIVIDADE FIXA DE PILATES

DIA	NOTA IMPORTANTE
17 6.ª F	DE 17/07 A 20/08 ENCONTRAM-SE ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS ATIVIDADES FIXAS NOS CENTROS DE CONVÍVIO

DIA	VISITAS CULTURAIS
16 5.ª F	10H30 – VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO - MUSEUS E CASAS CENTENÁRIAS - CASA ANDERSEN- GALERIA DA BIODIVERSIDADE- CENTRO CIÊNCIA VIVA (Inscrições de 29/06 a 06/07)
22 4.ª F	10H00 – VISITA GUIADA AO MUSEU E ESTÁDIO DO F. C. DO PORTO Do Projeto o Porto é Lindo! Roteiros Turísticos +65, da Câmara Municipal do Porto (Inscrições de 29/06 a 16/07)

DIA	ATIVIDADES NO EXTERIOR
15 4.ª F	14H30 – CAMINHADA ENTRE CASTELOS DO PORTO Ponto de encontro em frente ao Castelo do Queijo (Inscrições de 29/06 a 10/07)
31 6.ª F	14H30 – NAVEGAR O PORTO: ENTRE PONTES E HISTÓRIAS – CRUZEIRO DAS 6 PONTES (Inscrições de 29/06 a 13/07)
29 4.ª F	14H30 – AVÓS & NETOS NO PARQUE- COMEMORAÇÃO DO DIA DOS AVÓS (Inscrições de 29/06 a 23/07)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
02 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “SANTOS POPULARES”
16 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “FÉRIAS: PARA ONDE?”

NOTA: ESTE PROGRAMA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS (disponível em www.ssap.gov.pt)
VISITAS: As inscrições são aceites como candidaturas que serão analisadas consoante os critérios de seleção em vigor. Só são aceites inscrições a partir das 10H00 do 1.º dia da inscrição.
As atividades online decorrem via plataforma TEAMS.