

ÁLVARES CABRAL
RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351
TELF.: 222 03 78 15
email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt

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

DIA	ATIVIDADE
01 4.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
06 2.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
07 3.ª F	15H00 - WORKSHOP DE “CERAMICA/MOLDAGEM” (Inscrições de 26/09 a 05/10)
08 4.ª F	10H30 – TROCAS VINTAGE
09 5.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
10 6.ª F	14H30 – TARDE DE POESIA
14 3.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
15 4.ª F	14H30 – RECEITAS DA AVOZINHA (Inscrições de 26/09 a 07/10)
16 5.ª F	10H00 – VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO – MUSEUS E CASAS CENTENÁRIAS (Inscrições de 26/09 a 07/10)
21 3.ª F	15H30 - ANIVERSÁRIO DO CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL COM ATUAÇÃO DO GRUPO “DANÇAS E CANTARES” COM PORTO DE HONRA
22 4.ª F	14H30 - DOCUMENTARIO SOBRE O PORTO
24 6.ª F	14H30 - ARTE DA FOTOGRAFIA (Inscrições de 26/09 a 07/10)
28 3.ª F	10H00 - “PEDDY – PAPER” (Inscrições de 26/09 a 07/10)
30 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
31 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 26/09 a 07/10)

DIA	ATIVIDADE
01 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
03 6.ª F	14H30 – TERTÚLIA
08 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/09 a 03/10)
09 5.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
10 6.ª F	14H00 – VISITA AOS JARDINS DO PALACIO DE CRISTAL E AO MUSEU ROMÂNTICO (Inscrições de 26/09 a 03/10)
16 5.ª F	13H00 – O ALMOÇO DO PROF. MIGUEL (Inscrições de 26/09 a 03/10)
17 6.ª F	14H30 – JOGO DO STOP
21 3.ª F	11H00 – COMO É BOM RECORDAR
22 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/09 a 03/10)
23 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
24 6.ª F	14H00 – CAMINHADA JUNTO À MARGINAL DO RIO DOURO E VISITA AOS VÁRIOS MUSEUS TEMÁTICOS DO WOW – WORLD OF WINE. (Inscrições de 26/09 a 06/10)
30 5.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
31 6.ª F	14H30 – VAMOS JOGAR AO UNO

DIA	VISITA CULTURAL
01 4.ª F	14H15 – VISITA AO EDIFÍCIO DO TRIBUNAL DO PORTO, INCLUÍNDO O MUSEU DO CONFLITO (Inscrições de 22/09 a 26/09)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
02 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “ RELATOS PÓS FÉRIAS ”
15 4.ª F	14H30 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS ! PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 26/09 a 13/10)
16 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “IDOSOS: WORKSHOP DE BOLACHAS PARA IDOSOS ”