



## CENTRO DE CONVÍVIO DE COSTA CABRAL

ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE

NOVEMBRO 2026

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024  
TELF.: 225 511 426/222 037 815  
email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

| DIA        | ATIVIDADE                                                                                                                                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04   4.ª F | 14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL<br>14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES<br>15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES<br>Baile com lanche partilhado |
| 06   6.ª F | 10H00 - 17H00 – RASTREIO AUDITIVO<br>(Inscrições de 28/10 a 04/11)                                                                                   |
| 10   3.ª F | 14H30 – ENTRE NÓS – NEWSLETTER DO CENTRO DE CONVÍVIO DO PORTO                                                                                        |
| 11   4.ª F | 10H00 – 12H00 – REIKI<br>(Inscrições de 28/10 a 09/11)<br>14H30 – JOGO DO STOP                                                                       |
| 13   6.ª F | 14H30 – MÍMICA MUSICAL - ADIVINHA A CANÇÃO                                                                                                           |
| 17   3.ª F | 14H30 – JOGO DAS CARTAS                                                                                                                              |
| 19   5.ª F | 13H00 – COZINHA PORTUGUESA E O CHEF MIGUEL<br>(Inscrições de 28/10 a 09/11)                                                                          |
| 20   6.ª F | 10H00 – AULA ABERTA DA ATIVIDADE FIXA - “MAIS ENERGIA”<br>14H30 – AULA ABERTA DA ATIVIDADE FIXA - “GINÁSTICA GERIÁTRICA”                             |
| 25   4.ª F | 10H00 – 12H00 – REIKI<br>(Inscrições de 28/10 a 09/11)                                                                                               |
| 26   5.ª F | 14H30 –TARDE DE CINEMA<br>14H30 – PAUSA ATIVA - ALUNAS DA ATIVIDADE FIXA DE VIVAMAISPILATES                                                          |

| DIA        | ATIVIDADES NO EXTERIOR                                                                                         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24   3.ª F | 10H00 – VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO – “MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS “<br>(Inscrições de 28/10 a 09/11) |

| DIA        | ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE <i>ONLINE</i><br>(Link de acesso no Portal SSAP) |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 05   5.ª F | 14H30 – CONVERSANDO “VIVÊNCIAS DE S. MARTINHO”                             |
| 19   5.ª F | 14H30 – CONVERSANDO “CARACTERÍSTICAS DO SIGNO ESCORPIÃO”                   |

NOTA: ESTE PROGRAMA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS (disponível em [www.ssap.gov.pt](http://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*.