

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



CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE

JULHO 2025

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

DIA	ATIVIDADE
01 3.ª F	14H30 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
03 5.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
07 2.ª F	15H00 - VENHA LER UM LIVRO
09 4.ª F	15H00 – RECEITAS DA AVOZINHA (Inscrições de 28/06 a 08/07)
10 5.ª F	10H30 – TROCAS VINTAGE
14 2.ª F	10H30 – PASSEIO PEDONAL AO PARQUE DA CIDADE (Inscrições de 28/06 a 08/07)
17 5.ª F	10H00 – VISITA CULTURAL Á CIDADE DO PORTO – MUSEUS E CASAS CENTENARIAS (Inscrições de 28/06 a 08/07)
18 6.ª F	10H30 - RECORDAÇÕES DE VIDA
22 3.ª F	14H00 – TARDE DE CINEMA
25 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 28/06 a 08/07)
31 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado

DIA	ATIVIDADE
01 3.ª F	14H30 - APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
02 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
07 2.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
09 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/06 a 08/07) 15H00 – LANCHE PRÉ- FERIAS (Inscrições de 28/06 a 08/07)
10 5.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
16 4.ª F	14H30 – TERTÚLIA
18 6.ª F	14H30 – ATUALIDADES
22 3.ª F	15H00 - DIA DOS AVÓS (Inscrições de 28/06 a 08/07)
23 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/05 a 07/06)
24 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
25 6.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
30 4.ª F	15H30 – LANCHE FINAL DE ANO DA ATIVIDADE FIXA YOGA DE RELAXAMENTO (Inscrições de 28/06 a 08/07)
31 5.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE Com projeção nos Centros de Convívio do Porto
03 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “DIA INTERNACIONAL SEM SACOS PLÁSTICOS”
09 4.ª F	14H30 – CUIDADOS DE SAÚDE A TER NO VERÃO PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 26/06 a 07/07)
17 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “ VERÃO ”
21 2.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 26/06 a 16/07)
23 4.ª F	14H30 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 26/06 a 21/07)

DIA	NOTA IMPORTANTE
28 4.ª F	DE 28/07 A 25/08 ENCONTRAM-SE ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS ATIVIDADES FIXAS NOS CENTROS DE CONVÍVIO

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.