

ÁLVARES CABRAL

RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351

TELF.: 222 03 78 15

email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
04 5.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
05 6.ª F	14H30 – TARDE DE POESIA
09 3.ª F	10H30 – TROCAS VINTAGE
10 4.ª F	14H30 – RECEITAS DA AVOZINHA (Inscrições de 26/08 a 01/09)
11 5.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
16 3.ª F	14H00 – TARDE DE CINEMA
18 5.ª F	10H00 – VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO – MUSEUS E CASAS CENTENÁRIAS. (Inscrições de 26/08 a 01/09)
25 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
26 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 26/08 a 01/09)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
04 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “PROVÉRBIOS”
17 4.ª F	14H30 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO (Inscrições de 26/08 a 15/09)
18 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “PALAVRAS DIFICEIS/ORIGINAIS” 14H45 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS (Inscrições de 26/08 a 15/09)

COSTA CABRAL

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024

TELF.: 225 02 95 91

email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01 2.ª F	14H15- APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
08 2.ª F	10H00 – AULA ABERTA VIVAMAISSFitness (Inscrições de 26/08 a 01/09)
09 3.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
10 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
11 5.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
16 3.ª F	14H30 – TERTÚLIA
17 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/08 a 01/09)
18 5.ª F	13H00 – O ALMOÇO DO PROF. MIGUEL (Inscrições de 26/08 a 01/09)
19 6.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR
25 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
29 2.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS

DIA	VISITA CULTURAL <u>01 DE OUTUBRO</u> (Inscrições de 22/09 a 26/09)
01 4.ª F	14.15 – VISITA AO EDIFÍCIO DO TRIBUNAL DO PORTO, INCLUÍNDO O MUSEU DO CONFLITO Ponto de encontro no Centro de Convívio do Porto, onde se inscreveu.