

**ÁLVARES CABRAL**

RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351

TELF.: 22 2037815

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

**COSTA CABRAL**

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024

TELF.: 22 5029591

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

DIA	ATIVIDADE
01   2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
02   3.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
04   5.ª F	13H00 - O CHEF DO MÊS: ENCONTRO DO GRUPO TÉCNICAS DE RELAXAMENTO (Inscrições de 26/03 a 03/04)
05   6.ª F	14H30 – TARDE DE POESIA
10   4.ª F	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 26/03 a 06/04)
16   3.ª F	13H00 – A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrições de 26/03 a 06/04)
18   5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES   Com Baile e Lanche Partilhado
23   3.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
24   4.ª F	10H00 – DIA MUNDIAL DO LIVRO “EMPRESTA-ME O TEU LIVRO”
26   6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 26/03 a 06/04)

DIA	ATIVIDADE
01   2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
02   3.ª F	14H30 – REFLETINDO...
03   4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES   Com Baile e Lanche Partilhado
08   2.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
09   3.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
10   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/03 a 06/04)
15   2.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
16   3.ª F	14H30 – TERTÚLIA
17   4.ª F	14H30 – COMEMORAÇÕES DOS 50 ANOS DO 25 ABRIL RÚBRICA: ONDE ESTAVA NO 25 DE ABRIL? (Inscrições de 26/03 a 06/04)
19   6.ª F	15H00 – BAILE DA LIBERDADE
22   2.ª F	12H30 – TAMBÉM SEI COZINHAR (Inscrições de 26/03 a 06/04)
23   3.ª F	14H30 – AULA EXPERIMENTAL “PARA QUE SERVE A LITERATURA” (Inscrições de 26/03 a 06/04)
24   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/03 a 06/04)
26   6.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
29   2.ª F	15H00 – FALAR COM... EMÍDIO CUNHA: HISTÓRIA DO PORTO “A ORIGEM DA CIDADE DO PORTO” (Inscrições de 26/03 a 06/04)
30   3.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE
01   2.ª F	HORA DO QUIZ – TEMA: LENDAS DE PORTUGAL Pode assistir à transmissão num Centro de Convívio (Para participar online inscreva-se de 26/03 a 31/03)
04   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “BURLAS, O QUE FAZER?” (Link de acesso no Portal SSAP)
04   5.ª F	14H30 – PALESTRA: COMO ATUAR EM CASO DE EMERGÊNCIA? Pelo Especialista Eng. Paulo Gil Martins, ISEC Pode assistir à transmissão num Centro de Convívio (Para participar online inscreva-se de 27/03 a 03/04)
18   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “AMOR UNIVERSAL” (Link de acesso no Portal SSAP)
22   2.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE Pode assistir à transmissão num Centro de Convívio (Para participar online inscreva-se de 01 a 17/04)

DIA	VISITAS CULTURAIS
23   3.ª F	14H30 - VISITA ORIENTADA À BIBLIOTECA ALMEIDA GARRETT COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO LIVRO (Inscrições de 26/03 a 06/04)

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, estas são também projetadas nos Centros de Convívio do Porto, onde pode assistir presencialmente.