

**ÁLVARES CABRAL**

RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351  
TELF.: 22 2037815  
email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01   6.ª F	14H15 - APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 14H30 – TARDE DE POESIA
04   2.ª F	14H30 – VAMOS FALAR DE SAÚDE <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 01/03)
05   3.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
07   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “GENERALIDADES, CURIOSIDADES E DICAS VÁRIAS” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
08   6.ª F	10H00 – DIA INTERNACIONAL DA MULHER
11   2.ª F	14H30 – ORGANIZAR PARA REVITALIZAR <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 08/03)
13   4.ª F	13H00 – O CHEF DO MÊS “ENCONTRO DO GRUPO À PROCURA DA ARTE” (Inscrições de 26/02 a 08/03)
15   6.ª F	14H30 – VIAJAR EM CASA – “COMBOIO ROVOS - TRILOGIA AFRICANA” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 12/03)
18   2.ª F	14H30 – CRESCER E CONHECER-SE   COMO ESTAMOS COM OS OUTROS <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA ZOOM</u> (Inscrições de 28/02 a 14/03)
19   3.ª F	13H00 – A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrições de 26/02 a 08/03)
21   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “ANIVERSÁRIOS: COMEMORAR OU NÃO...” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
22   6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 26/02 a 08/03)
26   3.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
27   4.ª F	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 26/02 a 08/03)
28   5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES   Com baile e lanche partilhado

DIA	VISITAS CULTURAIS
25   2.ª F	14H30 – VISITA CULTURAL ORIENTADA À ORDEM DOS ARQUITETOS NORTE (Inscrições de 26/02 a 08/03)

**COSTA CABRAL**

RUA COSTA CABRAL, N.º 1024  
TELF.: 22 5029591  
email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
01   6.ª F	14H15 - APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
04   2.ª F	14H30 - REFLETINDO... 14H30 – VAMOS FALAR DE SAÚDE <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 01/03)
06   4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES   Com Baile e lanche partilhado
07   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “GENERALIDADES, CURIOSIDADES E DICAS VÁRIAS” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
08   6.ª F	10H00 – DIA INTERNACIONAL DA MULHER 14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
11   2.ª F	14H30 – ORGANIZAR PARA REVITALIZAR <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 08/03)
13   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/02 a 08/03) 14H30 – COMEMORAÇÕES DOS 50 ANOS DO 25 ABRIL   RÚBRICA - ONDE ESTAVAS NO 25 DE ABRIL?
15   6.ª F	14H30 – BAILE DA MULHER 14H30 – VIAJAR EM CASA – “COMBOIO ROVOS - TRILOGIA AFRICANA” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u> (Inscrições de 27/02 a 12/03)
18   2.ª F	14H30 - TARDE DE CINEMA 14H30 – CRESCER E CONHECER-SE   COMO ESTAMOS COM OS OUTROS <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA ZOOM</u> (Inscrições de 28/02 a 14/03)
20   4.ª F	14H30 - TERTÚLIA
21   5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “ANIVERSÁRIOS: COMEMORAR OU NÃO...” <u>PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS</u>
22   6.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR
25   2.ª F	12H30 – TAMBÉM SEI COZINHAR (Inscrições de 26/02 a 08/03) 15H00 – FALAR COM ... EMÍDIO CUNHA, HISTÓRIA DO PORTO “A ORIGEM DA CIDADE DO PORTO” (Inscrições de 26/02 a 08/03)
26   3.ª F	14H30 - JOGOS COGNITIVOS
27   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 26/02 a 08/03)

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, à exceção do dia 18/03 que decorrerá via ZOOM, estas são também projetadas nos Centros de Convívio do Porto, onde pode assistir presencialmente.