

SETEMBRO 2024

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
02 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
03 3.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
06 6.ª F	14H30 – TARDE DE POESIA
10 3.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
11 4.ª F	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 28/08 a 09/09)
17 3.ª F	13H00 – A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrições de 28/08 a 09/09)
23 2.ª F	13H00 – O CHEF DO MÊS “ENCONTRO DO GRUPO DE ESTÉTICA E TEORIAS DA ARTE” (Inscrições de 28/08 a 09/09)
25 4.ª F	10H00 – EMPRESTA-ME O TEU LIVRO
26 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Com Baile e Lanche Partilhado
27 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 28/08 a 09/09) 15H00 – AULA ABERTA DE DANÇAS DE SALÃO E LATINAS (Inscrições de 28/08 a 09/09)

DIA	ATIVIDADE
09 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
10 3.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
11 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/08 a 09/09) 14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Com Baile e Lanche Partilhado
12 5.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
17 3.ª F	14H30 – TERTÚLIA
18 4.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
20 6.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR
24 3.ª F	15H30 – AULA ABERTA DE PILATES (Inscrições de 28/08 a 09/09)
25 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/08 a 09/09)
26 5.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
30 2.ª F	13H00 – TAMBÉM SEI COZINHAR (Inscrições de 28/08 a 09/09)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE
05 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “AS FLORES E OS SEUS SIGNIFICADOS” LINK DE ACESSO NO PORTAL SSAP
18 4.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/08 a 16/09)
19 5.ª F	14H30 - CONVERSANDO “ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO” LINK DE ACESSO NO PORTAL SSAP
25 4.ª F	14H30 - MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/08 a 20/09)

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