

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

DIA	ATIVIDADE
02 3.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 14H30 – CHÁ DAS 3 16H00 – CHÁ CONVÍVIO DA ATIVIDADE FIXA DANÇAS E CANTARES
03 4.ª F	10H30 – TROCAS VINTAGE
15 2.ª F	11H00 – CHÁ CONVÍVIO DA ATIVIDADE FIXA INGLÊS 16H00 – CHÁ CONVÍVIO DA ATIVIDADE FIXA ESTÉTICA E TEORIAS DA ARTE
16 3.ª F	14h30 – TARDE DE CINEMA
18 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
04 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO – TEMA: AMBIENTE(S)
18 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO – TEMA: “RECEITAS DE DOCES DE NATAL”

DIA	CENTRO DE CONGRESSOS ALFÂNDEGA DO PORTO
10 4.ª F	ATIVIDADE DE NATAL PARA APOSENTADOS 2025 (Necessário ter realizado a inscrição prévia, que decorreu de 27/10 a 12/12)

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

DIA	ATIVIDADE
02 3.ª F	14H15- APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 15H30 – LANCHE CONVÍVIO DA ATIVIDADE YOGA DE RELAXAMENTO
03 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
04 5.ª F	15H30 – LANCHE CONVÍVIO DA ATIVIDADE FIXA PILATES
05 6.ª F	14H30 – JOGO DO STOP 14H30 – RITMO DA DANÇA
18 5.ª F	13H00 – O ALMOÇO DO PROF. MIGUEL (Inscrições de 25/11 a 05/12)
19 6.ª F	14H30 – VAMOS JOGAR AO UNO
22 2.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI 14H30 – RÁDIO TEATRO – “CONVÍVIO DO CENTRO” (EDIÇÃO ESPECIAL NATAL)
26 6.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
30 3.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
DIA	VISITA CULTURAL
12 6.ª F	15H00 – VISITA CULTURAL - O SOM DO NATAL NA INVICTA (Inscrições de 25/11 a 05/12)