

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

**CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO**  
 ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE

**MAIO 2025**

**COSTA CABRAL**  
 RUA COSTA CABRAL, N.º 1024

TELF.: 225 02 95 91  
 email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
02   6.ª F	14H30 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
06   3.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
08   5.ª F	10H00 – VENHA LER UM LIVRO
13   3.ª F	14H30 – TROCAS VINTAGE
15   5.ª F	13H00 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 28/04 a 09/05)
20   3.ª F	14H30 - TARDE DE CINEMA
23   6.ª F	10H30 – RECORDAÇÕES DE VIDA
27   3.ª F	14H30 – JOGOS DO MUNDO
29   5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile com lanche partilhado
30   6.ª F	13H00 –COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 28/04 a 09/05)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE Com projeção nos Centros de Convívio do Porto
05   2.ª F	14H30 - VAMOS FALAR DE SAÚDE PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/04 a 02/05)
08   5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “MÃE”
14   4.ª F	14H30 - REIKI: À DESCOBERTA DA ARTE SECRETA DA FELICIDADE PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/04 a 12/05)
22   5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “BIODIVERSIDADE”
28   4.ª F	14H30 - MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/04 a 26/05)

DIA	VISITAS CULTURAIS
22   5.ª F	10H00 ÀS 12H30 - VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO MUSEUS E CASAS CENTENÁRIAS (Inscrições de 28/04 a 09/05)

DIA	ATIVIDADE
02   6.ª F	14H30 - APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
05   2.ª F	14H30 – DINÂMICA DE TALENTOS
06   3.ª F	14H30 – TERTÚLIA
07   4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES lanche partilhado
12   2.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
14   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/04 a 09/05) 14H15 - ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL: PRINCIPAL E NÃO PRINCIPAL
15   5.ª F	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
19   2.ª F	14H30 – INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS REALIZADOS NAS ATIVIDADES DE ARTES FIXAS DO CC DE COSTA CABRAL NO ÂMBITO DO 44º ANIVERSÁRIO, COM PORTO DE HONRA ACOMPANHADO DE BISCOITOS E ATUAÇÃO DO GRUPO DE CANTO CORAL DO PORTO
22   5.ª F	13H00 – ALMOÇO COMEMORATIVO DOS 44 ANOS DO CC DE COSTA CABRAL, COM BOLO DE ANIVERSÁRIO E ESPUMANTE (Inscrições de 28/04 a 09/05)
26   2.ª F	14H30 – COMO É BOM RECORDAR
27   3.ª F	14H30 – ENCERRAMENTO DA EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS REALIZADOS NAS ATIVIDADES DE ARTES FIXAS DO CC COSTA CABRAL NO ÂMBITO DO 44º ANIVERSÁRIO, COM A ATUAÇÃO DO GRUPO DE CAVAQUINHOS DO PORTO
28   4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/04 a 09/05)
29   5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA

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.