

**CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE
SETEMBRO 2023**

DIAS	ALVARES CABRAL Rua Álvares Cabral, n.º 351 Tel.: 22 2037815 email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt	COSTA CABRAL Rua Costa Cabral, n.º 1024 Tel.: 22 5029591 email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt
1 6.ª Feira	09H00 - CIRCUITO DE FIM DE SEMANA SÉNIOR "TRANSPORTES, CULTURA E DESPORTO" – ESTALAGEM DO CRUZEIRO (ALJUBARROTA) (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
4 2.ª Feira	14H30 – CHÁ DAS 3	
5 3.ª Feira	14H30 – JOGOS DO MUNDO	14H30 – REFLETINDO
6 4.ª Feira	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrição de 29/08 a 04/09)	14H30 – CONTE COMO FOI...
7 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE ONLINE VIA PLATAFORMA TEAMS "CONVERSANDO"	
		14H30 – JOGOS COGNITIVOS
8 6.ª Feira	09H00 - CIRCUITO DE FIM DE SEMANA SÉNIOR "CULTURA, NATUREZA E RELIGIÃO" – ESTALAGEM DE ÉVORA (ÉVORA) (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
	14H30 – TARDE DE POESIA VISITA CULTURAL À FEIRA DO LIVRO DO PORTO – JARDINS DO PALÁCIO DE CRISTAL (Inscrição de 29/08 a 05/09)	
11 2.ª Feira	14H30 – WORKSHOP "CANALIZAÇÕES" Colaboração da ASSOCIAÇÃO 55+ (Inscrição de 29/08 a 08/09)	14H30 –... O RESTO É POESIA ... Orientada pelo Prof. Amândio Vasconcelos
	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO ONLINE VIA PLATAFORMA TEAMS "VAMOS FALAR DE SAÚDE" (Inscrições de 29/08 a 08/09)	
12 3.ª Feira		14H30 – TERTÚLIA
13 4.ª Feira	08H30 – PASSEIO DE UM DIA AO PORTUGAL DOS PEQUENITOS – COIMBRA (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
	13H00 – A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrição de 29/08 a 10/09)	15H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
14 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO ONLINE VIA PLATAFORMA TEAMS "EMPATIA – VAMOS VIVER MELHOR" (Inscrições de 29/08 a 10/09)	
15 6.ª Feira	09H00 - CIRCUITO DE FIM DE SEMANA SÉNIOR "TRANSPORTES, CULTURA E DESPORTO" – ESTALAGEM DO CRUZEIRO (ALJUBARROTA) (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
18 2.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO ONLINE VIA PLATAFORMA TEAMS PALESTRA "VOLUNTARIADO" (Inscrições de 29/08 a 10/09)	14H30 – TARDE DE CINEMA
19 3.ª Feira		15H00 – BLUSH – BELEZA NA 3.ª IDADE (Inscrição de 29/08 a 10/09)
20 4.ª Feira	08H30 – PASSEIO DE UM DIA FESTA DAS VINDIMAS (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
		15H30 – LANCHE DA LURDINHAS (Inscrição de 29/08 a 10/09)
21 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE ONLINE VIA PLATAFORMA TEAMS "CONVERSANDO"	
25 2.ª Feira	14H30 – WORKSHOP "BRICOLAGE" Colaboração da ASSOCIAÇÃO 55+ (Inscrição de 29/08 a 10/09)	
	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO ONLINE VIA PLATAFORMA ZOOM "CRESCER E CONHECER-SE" (Inscrições de 29/08 a 10/09)	
26 3.ª Feira		14H30 – DINÂMICA DOS TALENTOS
27 4.ª Feira	08H30 – PASSEIO DE UM DIA À RÉGUA COM CRUZEIRO AO PINHÃO (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
	14H30 – PALAVRAS CRUZADAS ONLINE (Inscrição de 29/08 a 10/09)	
28 5.ª Feira	16H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado	
29 6.ª Feira	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrição de 29/08 a 10/09)	

NOTA: ESTE PROGRAMA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS (disponível em www.ssap.gov.pt)

VISITAS, PASSEIOS E CIRCUITOS FIM DE SEMANA SÉNIOR: 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 na generalidade via plataforma TEAMS, à exceção da atividade do dia 25 que será via plataforma ZOOM. São também projetadas nos Centros de Convívio do Porto onde podem assistir presencialmente.