

FILIFE FOLQUE
RUA FILIFE FOLQUE N.º 67, 1.º
TELF.: 213 161 322
email: centro.filipefolque@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
02 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
05 5.ª F	15H00 – JOGO DO STOP
09 2.ª F	14H30 – JOGO DO SKYJO – QUEM TEM O MENOR NÚMERO GANHA!
12 5.ª F	15H00 – SONS E LETRAS: ANA MOURA
13 6.ª F	15H00 – TARDE DE ZUMBA (Inscrições de 25/02 a 09/03)
16 2.ª F	14H30 – SESSÃO DE ESCLARECIMENTOS SOBRE FÉRIAS SÉNIOR
19 5.ª F	14H30 – ATUAÇÃO DO GRUPO DE CAVAQUINHOS “RODA E SALTA” DOS CENTROS DE CONVÍVIO DE LISBOA, NO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE ALFARQUELOS A atuação no exterior destina-se exclusivamente aos elementos do Grupo de Cavaquinhos
24 3.ª F	14H00 – ATUAÇÃO DO GRUPO DE DANÇAS TRADICIONAIS NO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DO CAMPO GRANDE A atuação no exterior destina-se exclusivamente aos elementos do Grupo de Danças Tradicionais
25 4.ª F	14H30 – RESPIRAÇÃO E POSTURA: COMO RESPIRAR MELHOR PARA VIVER MELHOR?
26 5.ª F	14H30 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 25/02 a 20/03)
30 2.ª F	14H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
05 5.ª F	CONVERSANDO “ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELOS SSAP”
18 4.ª F	14H30 – SESSÃO DE ESCLARECIMENTOS SOBRE FÉRIAS SÉNIOR ONLINE VIA TEAMS (Inscrições de 25/02 a 13/03)
19 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “ESTAR SÓ/SOLIDÃO”

GUERRA JUNQUEIRO
AVENIDA GUERRA JUNQUEIRO N.º 19, 3.º ESQ E 4.º DTO
TELF.: 218 405 048
email: centro.junqueiro@ssap.gov.pt

DIA	ATIVIDADE
02 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 14H40 – TARDE DE JOGO DO UNO
04 4.ª F	14H30 – WORKSHOP CUIDADO PESSOAL E AUTOESTIMA: A PELE DEPOIS DOS 60+ (Inscrições de 25/02 a 02/03)
06 6.ª F	12H00 – ALMOÇO DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER – RESTAURANTE (Inscrições de 25/02 a 04/03) 14H30 – BAILE COMEMORATIVO DO DIA DA MULHER
11 4.ª F	14H30 – PALESTRA – HARMONIA CORPO, MENTE E ESPÍRITO: CUIDAR DA MENTE PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 25/02 a 09/03)
18 4.ª F	14H30- STORYTELLING - A HISTÓRIA MAIS BONITA DA MINHA VIDA
20 6.ª F	15H30 – CHÁ DAS 5 ÀS 3 E MEIA: SABORES DE TORRES VEDRAS (Inscrições de 25/02 a 13/03)
23 2.ª F	14H30 – TARDE DE JOGO EM EQUIPA- PARTY & COMPANY
27 6.ª F	10H30 – ACADEMIA DOS TALHERES – CACHUPA POBRE (Inscrições de 25/02 a 16/03) 15H30 - A MONARQUIA EM PORTUGAL: D. AFONSO V

DIA	VISITAS CULTURAIS
20 6.ª F	10H30 – VISITA ORIENTADA À CASA DO PARLAMENTO - CENTRO INTERPRETATIVO (Inscrições de 25/02 a 13/03)
31 3.ª F	10H00 – VISITA ORIENTADA AO MUSEU DA CARRIS (Inscrições de 25/02 a 13/03)

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.