

ÁLVARES CABRAL
RUA ÁLVARES CABRAL, N.º 351
TELF.: 222 03 78 15
EMAIL: CENTRO.A.CABRAL@SSAP.GOV.PT

DIA	ATIVIDADE
02 2.ª F	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
03 3.ª F	14H30 – CHÁ DAS 3
04 4.ª F	10H30 – DIA MUNDIAL DA OBESIDADE – AULA ABERTA DE GINÁSTICA GERIÁTRICA (Inscrições de 25/02 a 02/03) 13H00 – DIA MUNDIAL DA OBESIDADE – ALMOÇO CONVÍVIO (Inscrições de 25/02 a 02/03)
10 3.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
12 5.ª F	10H30 – VENHA LER UM LIVRO
13 6.ª F	14H30 – ROTA FOTOGRÁFICA DO PORTO
24 3.ª F	10H30 – AULA ABERTA PILATES TRADICIONAL (Inscrições de 25/02 a 10/03)
26 5.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DA TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
27 6.ª F	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrições de 25/02 a 10/03)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE
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”
26 5.ª F	14H30 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 25/02 a 20/03)

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

DIA	ATIVIDADE
02 2.ª F	14H15- APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
04 4.ª F	14H00 – MEDIÇÃO DE TENSÃO ARTERIAL 15H30 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
06 6.ª F	14H30 – RITMO DA DANÇA - ZUMBA 15H30 – TERTÚLIA
09 2.ª F	14H30 – JOGO DO STOP
11 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 25/02 a 03/03)
19 5.ª F	13H00 – O ALMOÇO DO PROF. MIGUEL (Inscrições de 25/02 a 10/03)
20 6.ª F	14H30 – RITMO DA DANÇA - ZUMBA
23 2.ª F	14H30 – ENTRE NÓS – NEWSLETER DOS CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
25 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 22/02 a 10/03)
26 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
27 6.ª F	14H30 – CAMINHADA NOS JARDINS DO SMAS – ÁGUAS DO PORTO

DIA	VISITAS CULTURAIS
17 3.ª F	14H30 – VISITA CULTURAL ÀS CAVES DO VINHO DO PORTO – QUNITA DO BOM DIA (Inscrições de 25/02 a 10/03)
18 4.ª F	19H00 – TEATRO Falsas Histórias Verdadeiras: Uma Pina Colagem TEATRO NACIONAL SÃO JOÃO (PORTO) (Inscrições de 25/02 a 10/03)

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.