

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

FEVEREIRO 2026

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
03 3.ª F	10H30 – TROCAS VINTAGE 14H30 – CHÁ DAS 3
10 3.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
12 5.ª F	10H30 – VENHA LER UM LIVRO
16 2.ª F	13H00 – ALMOÇO CONVÍVIO DA ATIVIDADE FIXA DANÇA COMIGO (Inscrições de 28/01 a 06/02) 14H30 – AULA ABERTA DA ATIVIDADE FIXA DANÇA COMIGO (Inscrições de 28/01 a 06/02)
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 28/01 a 06/02)

DIA	ATIVIDADES EXCLUSIVAMENTE ONLINE (Link de acesso no Portal SSAP)
05 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “MENSAGENS FALSAS: COMO SABER? COMO AGIR?”
09 2.ª F	14H30 – MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/01 a 06/02)
11 4.ª F	14H30 – PALESTRA: RAINHA D. AMÉLIA E AS QUESTÕES SOCIAIS Com a historiadora Elisabete Rocha PRESENCIAL E ONLINE COM TRANSMISSÃO VIA TEAMS (Inscrições de 28/01 a 09/02)
19 5.ª F	14H30 – CONVERSANDO “HISTÓRIAS CARICATAS” (Nossas ou de outrem)”

DIA	VISITAS CULTURAIS
09 2.ª F	14H30 – VISITA CULTURAL AO PARQUE DE SÃO ROQUE (Inscrições de 28/01 a 06/02)
13 6.ª F	10H30 – DIA MUNDIAL DA RÁDIO – VISITA CULTURAL À RÁDIO NOVA (Inscrições de 28/01 a 06/02)
19 5.ª F	10H30 – VISITA CULTURAL À CIDADE DO PORTO – MUSEUS E CASAS CENTENÁRIAS – EXPOSIÇÃO “ZOOM” DE BÁRBARA SENDIN (Inscrições de 28/01 a 06/02)

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 – JOGOS COGNITIVOS 15H30 – O PREÇO CERTO DO CONVÍVIO – ADVINHAR É VIVER
10 3.ª F	14H30 – VAMOS JOGAR AO UNO
11 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/01 a 06/02)
13 6.ª F	14H30 – JOGO DO STOP
16 2.ª F	14H30 – TERTÚLIA
18 4.ª F	14H30 – CONTE COMO FOI
19 5.ª F	13H00 – O ALMOÇO DO PROF. MIGUEL (Inscrições de 28/01 a 06/02)
23 2.ª F	14H30 – ENTRE NÓS – NEWSLETER DOS CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
25 4.ª F	10H00 – 12H00 – REIKI (Inscrições de 28/01 a 06/02)
26 5.ª F	14H30 – TARDE DE CINEMA
27 6.ª F	14H30 – TALENTOS COM HISTÓRIA SSAP (Inscrições de 28/01 a 06/02)

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.