

CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE
MARÇO 2023

DIAS	ALVARES CABRAL Rua Álvares Cabral, n.º 351 Tel.: 22 2037815 <i>email: centro.a.cabral@ssap.gov.pt</i>	COSTA CABRAL Rua Costa Cabral, n.º 1024 Tel.: 22 5029591 <i>email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt</i>
1 4.ª Feira	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
2 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “CONVERSANDO”	
3 6.ª Feira	14H30 – DIA INTERNACIONAL DA VIDA SELVAGEM Visualização do documentário “As Redes da Natureza”	
6 2.ª Feira	10H30 – VISITA AO PARQUE DE SÃO ROQUE (PORTO) – VISUALIZAÇÃO DAS CAMÉLIAS (Inscrições de 01 a 03/03)	
	14H30 – CHÁ DAS 3	14H30 - REFLETINDO
7 3.ª Feira		14H30 – JOGOS COGNITIVOS
8 4.ª Feira	10H30 e 11H30 – DIA INTERNACIONAL DA MULHER AULA ABERTA DE GINÁSTICA GERIÁTRICA (Inscrições de 01 a 06/03)	15H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado (Inscrição de 01 a 06/03)
	15H00 – DIA INTERNACIONAL DA MULHER VISITA ORIENTADA À CASA MARTA ORTIGÃO SAMPAIO (Inscrições de 01 a 03/03)	
9 5.ª Feira	14h30 - ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS” (Inscrições de 01 a 07/03)	
		14H30 – TERTÚLIA
10 6.ª Feira	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrições de 01 a 08/03)	
13 2.ª Feira		14H30 – CONTE COMO FOI...
15 4.ª Feira	14H00 – VISITA ORIENTADA AO QUARTEL DA SERRA DO PILAR (Inscrições de 01 a 10/03)	
	14H30 - ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “VIAGEM À LUA E MARTE” (Inscrições de 01 a 10/03)	
		14H30 –... O RESTO É POESIA ... Orientada pelo Prof. Amândio Vasconcelos
16 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “CONVERSANDO”	
17 6.ª Feira	14H30 – POSSO PEDIR O DISCO?	15H00 – <i>BLUSH</i> – BELEZA NA 3.ª IDADE (Inscrição de 01 a 10/03)
20 2.ª Feira	14H30 – JOGOS DO MUNDO	14H30 – TARDE DE CINEMA
21 3.ª Feira	10H30 – DIA MUNDIAL DA ÁRVORE VAMOS PLANTAR UMA ÁRVORE! 14H30 – DIA MUNDIAL DA POESIA LEITURAS DE POEMAS	
22 4.ª Feira	9H30 – DIA MUNDIAL DA ÁGUA – VISITA ORIENTADA AO PAVILHÃO DA ÁGUA (Inscrições de 01 a 10/03)	
	14H30 – DIA MUNDIAL DA ÁGUA – VISITA ORIENTADA AO MUSEU DA CIDADE (RESERVATÓRIO) (Inscrições de 01 a 10/03)	
		15H30 – LANCHE DA LURDINHAS (Inscrição de 01 a 10/03)
24 6.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “HISTÓRIAS DA HISTÓRIA: AS ANTIGAS PROFISSÕES DE LISBOA” (Inscrições de 01 a 10/03)	
	10H30 – CIRCUITO PEDONAL NO PARQUE DE SÃO ROQUE (PORTO) (Inscrições de 01 a 10/03)	
27 2.ª Feira	14h30 - ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>ZOOM</i> “BEM VINDO A NÓS – AUTO-COMPAIXÃO E FORÇA INTERIOR” (Inscrições de 02 a 10/03)	
	14H30 – DIA MUNDIAL DO TEATRO “MONÓLOGO DO FUMADOR” (Inscrições de 01 a 10/03)	
28 3.ª Feira	14H30 – DIA NACIONAL DOS CENTROS HISTÓRICOS – VISITA ORIENTADA À CASA DO INFANTE (Inscrições de 01 a 10/03)	
29 4.ª Feira	14H30 - ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “VAMOS FALAR DE SAÚDE” (Inscrições de 02 a 10/03)	
		14H30 – DINÂMICA DOS TALENTOS
30 5.ª Feira	16H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado (Inscrição de 01 a 10/03)	
31 6.ª Feira	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrição de 01 a 10/03)	

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 27 que será via plataforma *ZOOM*. São também projetadas nos Centros de Convívio do Porto onde podem assistir presencialmente.