

CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES MÓVEIS E ONLINE
OUTUBRO 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
2 2.ª Feira	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES	14H15 – APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES
4 4.ª Feira		15H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado
6 6.ª Feira	14H30 – TARDE DE POESIA	
9 2.ª Feira	14H30 – CHÁ DAS 3	14H30 – REFLETINDO
	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “MEMÓRIA E JOGOS COGNITIVOS” (Inscrições de 27/09 a 04/10)	
10 3.ª Feira	14H30 – JOGOS DO MUNDO	
11 4.ª Feira	07H45 – PASSEIO DE UM DIA A TUI E VALENÇA (As inscrições decorreram de 21 a 30/09)	
	14H30 – RECEITAS COM HISTÓRIA (Inscrição de 28/09 a 10/10)	14H30 – JOGOS COGNITIVOS
12 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “CONVERSANDO” TEMA: “A POPULAÇÃO SÉNIOR”	
13 6.ª Feira		14H30 – CONTE COMO FOI...
16 2.ª Feira		14H30 – TARDE DE CINEMA
17 3.ª Feira	13H00 – A TUA COZINHA NÃO É IGUAL À MINHA (Inscrição de 28/09 a 10/10)	15H00 – <i>BLUSH</i> – BELEZA NA 3.ª IDADE (Inscrição de 28/09 a 10/10)
18 4.ª Feira	08H15 – PASSEIO DE UM DIA A MIRA (As inscrições decorreram de 21 a 30/09)	
	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>ZOOM</i> “CRESCER E CONHECER-SE: A SAÚDE EMOCIONAL” (Inscrições de 01 a 13/10)	
		15H30 – LANCHE DA LURDINHAS (Inscrição de 28/09 a 10/10)
19 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “CONVERSANDO” TEMA: “A POPULAÇÃO SÉNIOR”	
20 6.ª Feira	09H00 – CIRCUITO DE FIM DE SEMANA SÉNIOR “CULTURA, HISTÓRIA E DIVERSÃO” CASA ALICE FÉLIX (SANTA CRUZ DA TRAPA) (As inscrições decorreram de 01 a 18/08)	
23 2.ª Feira	15H00 – COMEMORAÇÃO DOS 19 ANOS CENTRO DE CONVÍVIO DE ÁLVARES CABRAL INAUGURAÇÃO DA EXPOSIÇÃO DOS TRABALHOS DAS ATIVIDADES FIXAS COM “PORTO DE HONRA”	
25 4.ª Feira	08H30 – PASSEIO DE UM DIA A FÁTIMA (As inscrições decorreram de 21 a 30/09)	
26 5.ª Feira	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> “ORGANIZAR PARA REVITALIZAR” (Inscrições de 01 a 23/10)	
	15H00 – FESTA DE ANIVERSARIANTES Baile e lanche partilhado	14H30 – DINÂMICA DOS TALENTOS
27 6.ª Feira	13H00 – COZINHA PORTUGUESA (Inscrição de 28/09 a 10/10)	
	14H30 – ATIVIDADE PRESENCIAL COM TRANSMISSÃO <i>ONLINE</i> VIA PLATAFORMA <i>TEAMS</i> VIAJAR EM CASA VIAGEM PANORÂMICA DE COMBÓIO – <i>CANADÁ ROCKY MOUNTAINEER</i> (Inscrições de 01 a 23/10)	
30 2.ª Feira		14H30 –... O RESTO É POESIA ... Orientada pelo Prof. Amândio Vasconcelos

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