

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
SEGUNDA		Ginástica Fitness			Espanhol						Arraiolos			Evol História Religião	
TERÇA			Desenho								Tertúlia Literária				
QUARTA															
QUINTA															
SEXTA															

Centro Álvaro de Sousa

HORÁRIO

Quota Base (Mensal) 11 meses	20€
Adicionais (Mensal) 11 Meses	Actividades
10€	Desenho Pintura a Óleo Fitness Informática Avançada
5.00€	Cerâmica Ginástica Manutenção Informática Básica Manualidades Pirogravura Pintura em Porcelana Yoga
0€	Conferencias Conversas de Pintura Danças várias Grupos Musicais História da Igreja Católica História Universal Línguas Teatro Bridge Canasta Português para Estrangeiros Tertúlia Literária



Rua Engº Álvaro de Sousa, 51 - 2765-191 Estoril
Tel: 21 246 08 20
Email: alvaro.sousa@scmc.pt

Nota: Os Sócios que leccionarem uma actividade, terão um desconto de 50% na quota base.

CENTRO ÁLVARO DE SOUSA

I – APRESENTAÇÃO

O Centro Álvaro de Sousa é um “Estabelecimento de expressões e saberes essencialmente para seniores” sob a gestão da Santa Casa de Misericórdia de Cascais, implantado no *Casal de Monserrate*, património da *Fundação de Sousas* e edifício classificado pelo IPPAR como de interesse público.

Nasceu da realização de um Contrato de Comodato entre a *Fundação de Sousas* e a *Santa Casa de Misericórdia de Cascais* em Abril 2017.

O projecto em desenvolvimento teve início em 1986 através de um Contrato de Comodato com a Segurança Social e adoptou como símbolo uma pomba – elemento decorativo do edifício.



II – OBJECTIVOS

Criação de um espaço de intercâmbio de vivências e conhecimentos entre pessoas de níveis etários e sociais diferentes, numa abordagem dinâmica e solidária, tendo em vista a **PREVENÇÃO NA PROBLEMÁTICA DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

III – PARTICIPANTES

O Centro poderá envolver até 400 pessoas adultas que podem frequentar diferentes actividades nas vertentes culturais, recreativas e formativas mediante inscrição.

IV – QUEM PODE SER SÓCIO

Todo o cidadão com idade igual ou superior a 18 anos, auto-suficiente, mediante o pagamento de uma participação mensal.

VI – HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO (Dias úteis)

	<i>Manhã</i>	<i>Tarde</i>
<i>Secretaria</i>	09:00 /13:00	14:00 / 17:30
<i>Atendimento (4.ª.s Feiras)</i>	9:00 / 12:00	14:00 /16:00
<i>Cafetaria</i>	9h00 / 17h00	
<i>Ateliers</i>	diariamente Horário em anexo	

ACTIVIDADES

- CULTURAIS

Conversas de Pintura – História da Igreja –
Evolução Histórica das Religiões - História
Universal - Grupo de Dramatologia - Grupo
Etnográfico – Grupo de Fados - Grupo
Monserate - Grupo Sons dos Tempos -
Literatura Inglesa - Tertúlia Literária-
Viagens e Viajantes - Palestras – Visitas de
Estudo – Ritos e Festas Ibericas

- RECREATIVAS

Convívio – Festas - Espectáculos – Passeios -
Canasta – Campeonatos - Bridge
Torneios - Mahjong

- FORMATIVAS

Alemão (2 níveis) - Espanhol - Francês –
Conversação de Inglês - Inglês (4 níveis) -
Italiano (2 níveis) - Língua Portuguesa para
estrangeiros - Persa

Arraiolos- Artes Tradicionais – Cerâmica
Desenho - Estanho – Manualidades - Pintura
a Óleo – Pintura em Porcelana – Pirogravura

Sevilhanas - Yoga
Ginástica Fitness - Ginástica de Manutenção-
Movimento Musical



CENTRO ÁLVARO DE SOUSA

Rua Eng.º Álvaro Pedro de Sousa, n.º51

2765 – 191 - ESTORIL

Telef.: 212460820

alvaro.sousa@scmc.pt
m.gracafernandes@scmc.pt
joana.vidoeira@scmc.pt

CENTRO ÁLVARO DE SOUSA

ESTORIL

