

Nº Ofertas	Instituição	Morada	Dias da Semana	Horário	Vagas
1	Associação Amigos da Paz de Bicesse	Rua Nespereiras nº17, 2645-548 Alcabideche (Bicesse)	2ª e 4ª feiras	14h00 – 15h30	2
2	ARIM – Associação de Reformados Idosos do Murtal	Rua António Sérgio, Nº50 (Murtal) 2775-040 Parede	4ª e 6ª feiras	14h15 – 15h45	2
				16h15 – 17h45	2
3	ASIA – Associação Social Idosos da Amoreira	Rua do Terreiro 90 90A, 2645-235 Alcabideche (Amoreira)	4ª e 6ª feiras	10h00 – 11h30	2
			3ª e 5ª feiras	10h00 – 11h30	2
4	ABESA – Associação Social Bem-Estar de Alcabideche	Travessa da Escola 2645 - 043 Alcabideche	3ªf 9h30-11h00 5ªf 15h30-17h00		2
			5ª e 6ª feiras	9h30 – 11h00	2
			3ª e 6ª feiras	15h30 – 17h00	2
5	UNIMA – Universidade Sénior de Manique	Praceta Saudade 22, 2645-614 Alcabideche (Manique)	4ª e 6ª feiras	15h00 – 16h30	2
			2ª e 5ª feiras	15h00 – 16h30	2
6	CCPC – Centro Comunitário Paróquia de Carcavelos	Av. do Loureiro, 394 2775-599 Carcavelos	2ª e 5ª feiras	14h30 – 16h00	2
			4ª e 6ª feiras	10h – 11h30	2
7	AISA - Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção	Rua de Cascais, nº877 Malveira da Serra 2755-162 Alcabideche	3ª e 5ª feiras	14h30 – 16h00	2
8	Grupo Desportivo Zambujeiro	Rua Principal nº.873 Zambujeiro, 2755-307 Alcabideche	3ª e 5ª feiras	14h30 – 16h00	1

9	União de Freguesias Cascais Estoril	Espaço Sénior Bº do Rosário - Rua Paulo da Gama nº 114 Cascais	3ª e 5ª feiras	9h30 - 11h00	3
			3ª e 5ª feiras	11h00 – 12h30	3
			3ª e 5ª feiras	14h00 – 15h30	3
		Espaço Sénior Santa Rita - Rua Vale de Santa Rita, nº47 A Estoril	3ª e 6ª feiras	9h30 – 11h00	3
			3ª e 6ª feiras	14h00 – 15h30	2