

Edição 001 - 2025

CADERNO DE RECEITAS

MEMÓRIAS À MESA

EDIÇÃO ESPECIAL



SABORES
Que contam
Histórias de
vida

CULINÁRIA
DOS IDOSOS
DO CCTI





Micheli Sobral
Secretária Municipal
de Assistência Social

É com imensa alegria e gratidão que apresentamos este livro de receitas, fruto do talento, da memória afetiva e da rica vivência dos nossos queridos idosos do Centro de Convivência. Mais do que um simples compilado de pratos, esta obra representa histórias, tradições familiares e um verdadeiro resgate cultural que atravessa gerações. Cada receita aqui registrada traz consigo lembranças de almoços de domingo, festas em família e momentos especiais que marcaram a vida de quem as compartilha. Esse projeto nasceu do desejo de valorizar a sabedoria das pessoas idosas, reconhecer sua importância na preservação da nossa identidade cultural e fortalecer os laços comunitários por meio da culinária - um dos mais poderosos símbolos de afeto e união.

A Secretaria de Assistência Social se orgulha de apoiar iniciativas como esta, que promovem o envelhecimento ativo, o protagonismo da pessoa idosa e a convivência intergeracional. Parabenizamos todos os envolvidos: nossos idosos, os profissionais do Centro de Convivência e toda a equipe que, com sensibilidade e dedicação, tornou este sonho possível.

Que este livro inspire novas memórias, novos encontros e novos sabores. E que ele permaneça como um legado de amor, cultura e respeito.



Cláudia Alves
Coordenadora do CCTI

Este caderno de receitas nasceu de um gesto simples, mas cheio de significado. A coordenação lançou a ideia, que rapidamente ganhou força ao ser abraçada pela equipe e pelos idosos no Fórum dos Idosos, realizado em abril de 2025.

O retorno não poderia ter sido mais bonito: aprovação unânime, sorrisos, entusiasmo e o reconhecimento de que cada receita guardada aqui é também um pedaço de história.

Assim surgiu “Memórias à Mesa – Culinária dos Idosos”, uma coleção que, em sua primeira edição, apresenta o tema:

“Sabores que Contam Histórias de Vida”.

Mais do que pratos, são lembranças servidas, afetos compartilhados e tradições que seguem vivas a cada página.



EXPEDIENTE:

Caderno de Receitas / Memórias à Mesa - Culinária dos Idosos do CCTI - Sabores que contam Histórias de vida / Edição 001 - 2025

Realização: Secretaria Municipal de Assistência Social

Idealização: Centro de Convivência da Terceira Idade

Edição e criação: Marketing SMAS

Secretária de Assistência Social - Micheli Sobral

Prefeito - Rubens Vieira de Souza

CCTI

Centro de Convivência
da Terceira Idade



MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolinho de Queijo



Ingredientes:

- 200g de farinha de trigo;
- 100g de açúcar;
- 250g de queijo minas ralado;
- 5 ovos;
- 1 colher de sopa de fermento.

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes numa vasilha, mexa bem tudo e por último coloque o fermento. Unte as forminhas e polvilhe com farinha, coloque a massa e leve ao forno por 20 minutos. Quando assado desenforme os bolinhos e passe no açúcar com canela.

AUTORA



Marico Kumiya Otsuka

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolinhos de Bertalha



AUTORA



Ana Lúcia da Rosa

MEMÓRIAS À MESA



Ingredientes:

- 1 molho de bertalha;
- Alho, tomate, cebola, cheiro verde e sal a gosto;
- 1 ovo;
- 1 xícara de farinha de trigo.

Modo de Preparo:

Pegar um molho de bertalha com as folhas lavadas, junte uma na outra, enrole e corte fino, em uma panela coloque alho socado e deixe corar, junte tomate, cebola e cheiro verde picado bem pequeno, sal a gosto, coloque a bertalha, refogue bem deixe esfriar, quebre um ovo dentro mexa bem, coloque uma xícara de farinha de trigo e fique mexendo até ficar uma massa pastosa, reserve.

Coloque uma porção em uma colher de sopa e forme os bolinhos coloque para fritar, corando embaixo vire os bolinhos, e está pronto para servir.

Receita

Bolo de Batata Doce



Ingredientes:

- 2 kg de batata doce;
- 500gr de açúcar;
- 300g manteiga;
- 1 vidro de leite de coco 200 ml;
- 600gr de coco em pequenos pedaços;
- 1 xícara de amido de milho.

Modo de Preparo:

Cozinhe a batata, amasse e junte todos os ingredientes. Mexa bem, unte a forma com manteiga e farinha de trigo, ponha no forno por 40 a 50 minutos.

AUTORA



**Sileide Pereira da
Silva Paes**

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolinho de Chuchu



Ingredientes:

- 4 chuchus grandes;
- 1 tomate e cebola grandes;
- 1 pimentão médio;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 ovo;
- 1 pacote de queijo ralado 100gr;
- Sal a gosto;
- Coentro, cheiro verde e azeitona opcionais.

Modo de Preparo:

Corte o chuchu em pequenos pedaços, cozinhe na água e sal, escorra e reserve.

Corte o tomate, cebola e o pimentão e junte com o chuchu. Acrescente a farinha de trigo, o fermento em pó, ovo, pacote de queijo ralado e o sal a gosto. Misture tudo até formar uma massa homogênea. Adicione os ingredientes opcionais como cheiro verde ou coentro ou azeitona a gosto.

Coloque a porção em uma colher de sopa e frite até ficar dourar, escorra no papel toalha.

AUTOR



Jorge Luiz

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolo de Fubá



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga sem sal;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 3 ¼ xícaras de óleo vegetal;
- 3 ¼ xícara de leite;
- 3 ¼ xícara de fubá;
- ½ xícara de amido de milho;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Modo de Preparo:

Reúna todos os ingredientes e esteja pronto para uma experiência deliciosa na cozinha. Unte uma forma com a manteiga e em seguida polvilhe uma colher de sopa de farinha de trigo sobre ela e reserve. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o óleo e o leite por aproximadamente 2 minutos, até obter uma mistura homogênea. Adicione o fubá e o amido de milho ao liquidificador e bata por mais 2 minutos, para incorporar bem os ingredientes. Acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó à massa, e bata somente o necessário para misturar tudo de forma uniforme. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme. Espere o bolo esfriar antes de desenformar.

AUTORA



Ocineia Alves Baptista

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolo de Laranja



Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de suco de laranja;
- Raspas de uma laranja;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 6 ovos.

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Bata o açúcar com as raspas de laranja para ativar o sabor, junte as gemas e bata. Adicione o sumo de laranja e envolva. Adicione o óleo e mexa bem. Junte a farinha peneirada com o fermento. Adicione as claras e envolva. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos em forma untada e enfarinhada.

AUTORA



Ana Lígia Alves Batista
Soares

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolinho de Amido de Milho



Ingredientes:

- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 xícara de amido de milho;
- 120 ml de leite condensado;
- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de manteiga derretida.

Modo de Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos e adicione a manteiga derretida e o leite condensado. Misture bem até que tudo esteja completamente incorporado. Acrescente o amido de milho, o sal e o fermento em pó à mistura líquida. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Coloque a massa nas forminhas, enchendo até 2/3 da altura para que eles possam crescer. Pré-aqueça o forno a 180°C. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

AUTORA



**Marlene Gloria Silva de
Morais**

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bolo Verde de Iogurte



Ingredientes:

Coloque no liquidificador

- 1 copo de iogurte natural de 170gr;
- 170ml de óleo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 caixa de gelatina sabor limão;
- 4 ovos;
- 1 pacote de massa para bolo sabor limão.

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque para assar em forma untada com margarina e polvilhe com farinha de trigo. Deixe no forno por 30 a 40 minutos. Retire do forno e aplique a cobertura.

Cobertura:

Bata no liquidificador 1 lata de leite condensado e suco de dois limões grandes.

AUTORA



Loídes Gomes de Sena

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bombocado de Tabuleiro



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo;
- 3 xícaras de leite;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 pacote de coco ralado 100gr;
- 1 pacote de queijo ralado 100gr;
- 1 colher de sopa de fermento;
- 1 pitada de sal;
- 4 ovos;
- 2 xícaras de açúcar

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Unte um tabuleiro com manteiga e farinha, dispense o conteúdo de forma uniforme no tabuleiro. Leve ao forno por 30 minutos.

AUTORA



Cleonice Corrêa da Silva

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Creme Gelado de Abacaxi



Ingredientes:

- 1 abacaxi;
- 1 ovo;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 lata de creme de leite;
- 4 colheres de sopa de açúcar;
- 1 ½ colher de sopa de amido de milho.

Modo de Preparo:

Corte o abacaxi em cubos e reserve.

Leve ao fogo o abacaxi cortado em cubinho e o açúcar, mexa bem até ponto de engrossar como um doce, reserve em um refratário.

Na mesma panela, junte o leite condensado, o amido de milho e o leite. Mexa bem antes de ir ao fogo.

Separe a gema da clara e reserve, com a gema, faça um creme. Jogue este creme de abacaxi por cima.

Bata a clara em neve e adicione 2 colheres de açúcar e o creme de leite sem soro bem gelado, colocar este creme por cima do outro e levar à geladeira por 40 minutos. Sirva bem gelado.

AUTOR



Carlos Roberto Ataíde

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Cuscuz de tapioca diet



AUTOR



Jorge Moreira Filho

MEMÓRIAS À MESA



Ingredientes:

- 1 kg de tapioca granulada para cuscuz;
- 1 litro de leite desnatado;
- 200 ml de leite de coco;
- 7 colheres de sopa de adoçante em pó;
- 15 gotas de adoçante;
- 02 pctes de coco ralado de 100gr sem adição de açúcar.

Modo de Preparo:

Coloque em uma bacia grande 1kg de tapioca granulada, 1 litro de leite desnatado, 7 colheres de adoçante em pó e o leite de coco, adicione $\frac{1}{2}$ litro de água fervente ou um pouquinho mais até obter a consistência semi pastosa. Coloque o coco ralado. Misture os ingredientes. Ajuste o sabor com as gotas adoçante. Transfira a mistura para um tabuleiro ou refratário e abafe com pano de prato ou toalha. Reserve. E após 2h leve à geladeira para ganhar consistência por mais 1h.

Depois de pronto enfeite com o coco ralado.

Receita

Delícia de vagem



Ingredientes:

- 500gr de vagem;
- Alho, tomate, cebola, cheiro verde e sal a gosto;
- 1 ovo;
- 1 xícara de farinha de trigo

Modo de Preparo:

Pegue a vagem lavada , tire o fiapo e faça cortes finos e enviesados, doure o alho, coloque em seguida a cebola, tomate bem picado e refogue, coloque a vagem em seguida, adicione o sal. Depois de refogada deixe esfriar, quando estiver fria, coloque o ovo e mexa bem. Em seguida vá adicionando aos poucos a farinha de trigo. Quando a massa estiver maleável, coloque uma porção em uma colher de sopa e frite em fogo médio. Deixe corar bem e vire. Coloque no prato com papel toalha e sirva-se.

AUTORA



Ana Lúcia da Rosa

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Doce de Abóbora com coco



Ingredientes:

- 1kg de Abóbora
- ½ kg de Açúcar
- Cravo da Índia a gosto
- 200g de coco ralado

Modo de Preparo:

Colocar em uma panela: abóbora, açúcar e o cravo, leve ao fogo mexendo até secar a água, quando estiver seco colocar o coco, e deixe por mais 10 minutos no fogo.

Espere esfriar, e colocar em um refratário ou em um pote.

AUTORA



Vilma Barbosa da Silva

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Doce de Laranja da Terra



Ingredientes:

- 12 laranjas da terra grandes;
- 1/2kg de açúcar cristal;
- Cravos da Índia e canela em casca a gosto.

Modo de Preparo:

Tire as cascas das laranjas somente em superfícies verde, em lascas bem fininhas, com uma faca bem afiada. Feito isso corte em quatro partes e retire todo bagaço. Coloque em um recipiente e deixe de molho na água durante sete dias, troque a água todos os dias até que largue o amargo da laranja. Em uma panela faça a calda com o açúcar, o cravo e a canela. Adicione as pétalas de laranja nessa calda e deixe cozinhar por 40 min ou até que amoleça e fique transparente e está pronto para servir como preferir.

AUTORA



Ana Alexandrina

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Geleia de maçã com pimenta



Ingredientes:

- 1 maçã descascada e picada;
- 3 pimentas dedo de moça bem picadas e s/ semente ou c/ semente;
- 1 limão;
- 1/3 de xícara de água;
- 1 xícara de açúcar.

Modo de Preparo:

Junte no processador suco de 1 limão, 1/3 de xícara de água e um pouquinho da pimenta, faz uma pasta, leve para uma panela em fogo baixo, uma xícara de açúcar, assim que o açúcar dissolver coloque toda a pimenta picada, mantenha em fogo baixo, quando ver o fundo da panela é o ponto.

AUTORA



Nesia Elite da Costa

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Iogurte de baixo índice glicêmico para pessoas com restrição ao açúcar.



Ingredientes:

- 1 Litro de leite desnatado sem lactose;
- 1 copo de iogurte natural;
- 1 pcte de suco em pó sabor morango light ou diet 15 a 20gr.

Modo de Preparo:

Aqueça o leite até a temperatura de 40 graus (levemente morna), despeje o conteúdo do copinho de iogurte natural no leite morno e bata bem, adicione o refresco em pó e misture e bate bem, com uma toalha abafe por 2 horas, depois de frio guarde na geladeira.

AUTOR



Jorge Moreira Filho

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Snack de Mentira



AUTOR



Jaime Fiamme

MEMÓRIAS À MESA



Ingredientes:

- 1kg de Farinha de Trigo;
- 4 ovos;
- ½ copo de óleo;
- Sal a gosto;
- 1 copo e ½ de água

Modo de Preparo:

Em uma bacia adicionar a água, o sal, o óleo, os ovos e fermento. Depois vai adicionando aos poucos a farinha de trigo, misturando até formar uma massa como de pão, deixar descansar por 5 minutos.

Logo após polvilhar a mesa ou a pia com farinha de trigo p/ abrir a massa.

Depois de aberta cortar em tiras e fritar em óleo bem quente.

Receita

Massa de Pizza do Amaro



Ingredientes:

- 400gr de Farinha de Trigo;
- 10gr de fermento biológico fresco;
- 200ml de água morna;
- ½ copo de óleo ou 20gr de azeite de oliva;
- Sal a gosto;
- ½ colher de sopa de açúcar;
- Farinha para polvilhar a mesa.

Modo de Preparo:

Misture o fermento com o açúcar e, depois, adicione a água morna. Misture e deixe descansar por alguns minutos. A mistura vai crescer um pouco e terá algumas bolhas. Jogue a farinha em uma tigela grande e misture com sal. Adicione o azeite e a mistura de fermento, água e açúcar. Continue mexendo bem.

Em uma bancada polvilhada com farinha, amasse a mistura por cerca de 10 minutos. Mexa até que a massa fique bem lisa e elástica. Depois, deixe descansando para fermentar por aproximadamente 2 horas.

Pegue a massa, faça o formato de uma bola e coloque em uma outra tigela untada com azeite. Utilize um pano de prato ou papel filme para cobrir a massa. Deixe que ela descanse por mais 2 horas, aproximadamente.

Abra a massa com as mãos ou com o auxílio de um rolo. Então, a massa de pizza do Amaro está pronta para ser recheada como preferir.

AUTOR



Gilson Amaro

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Pizza de Sardinha



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de leite;
- 1 xícara de óleo;
- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Molho:

02 latas de sardinha / coentro a gosto / 01 cebola / 01 tomate / maionese a gosto

Modo de Preparo:

Massa - Bater os ingredientes no liquidificador, despejar o conteúdo no tabuleiro untado com azeite de maneira uniforme. Deixe no forno de 15 a 20 minutos.

Molho - misturar em um recipiente à parte a sardinha, amassada, 02 colheres de maionese, o coentro, cebola e tomate picados, misturar bem e reservar.

Antes de ir ao forno colocar o molho por cima da massa.

AUTORA



**Verônica Damasceno
Costa**

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Vitamina de Abacate



Ingredientes:

- 1 Abacate;
- 500 ml de Leite de coco light, ou leite desnatado;
- Baunilha a gosto;
- Adoçante a gosto.

Modo de Preparo:

Corte ao meio o abacate sem o caroço, bata no liquidificador, adicione leite de coco light ou leite desnatado, se possível sem lactose; adicione um pouquinho de baunilha; bote um pouquinho de gelo; dez gotas de adoçante artificial, sirva na hora.

AUTOR



Jorge Moreira Filho

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Quindão Baiano



AUTORA



Sônia Santos
de Oliveira

Ingredientes:

- 16 gemas peneiradas;
- 16 claras batidas em neve;
- 2 cocos ralados e passados na peneira, para tirar o caldo;
- 2 copos e meio de leite, tirado do próprio coco;
- 250g açúcar cristal;
- 1 colher de chá de fermento;

Modo de Preparo:

Misture tudo e coloque por último as claras, Unte a forma com manteiga e açúcar, leve ao fogo por 30 minutos.

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Pão Dourado Mineiro



Ingredientes:

- 700ml de leite;
- 1 litro de calda de açúcar;
- Casca de 2 laranjas;
- 2 cascas de canela para a calda;
- Canela em pó a gosto;
- 8 gemas;
- 2 ½ de açúcar para polvilhar.

Modo de Preparo:

Pegue o pão de rabanada e corte em fatias, mais ou menos dois dedos, adoçar com ½ litro de leite. Depois passe na gema do ovo e coloca na calda para cozinhar. Forre o tabuleiro com canela e monte por camadas.

Tempo de preparo: 30 minutos.

AUTORA



Joana Januário

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Bombom do Amor



Ingredientes:

- 1 caixa de creme de leite;
- 1 caixa de leite condensado;
- 1 xícara de leite em pó;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- Morango e chocolate a gosto para cobrir.

Modo de Preparo:

Junte o creme de leite, leite condensado, leite em pó e a manteiga e faça uma massa tipo de brigadeiro. Enrole o morango na massa. Derreta o chocolate em banho maria, passe o morango no chocolate e deixe endurecer.

AUTORA



Zeli Maia

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Torta Salgada de carne moída



Ingredientes:

- 4 ovos;
- 50 ml de óleo;
- 220 ml de leite;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento;
- 1 pitada de sal;
- Tomate picado;
- 1 cenoura ralada;
- 300g de carne moída;
- 100g de azeitona;
- Muçarela a gosto.

Modo de Preparo:

Bata os ovos, coloque o óleo, leite, farinha de trigo, fermento, sal, tomate, cenoura, a carne moída e a azeitona. Coloque uma conchinha na forma, depois uma fatia de muçarela e depois coloque o tomate cortados no meio e forma uma florzinha no meio e coloque 25 minutos no forno.

AUTORA



Zeli Maia

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Salgado de forno enrolado



Ingredientes:

- . 1 kg de frango desfiado;
- . 2 ovos inteiros / temperatura ambiente;
- . 100 ml de leite morno;
- . 100 ml de água morna;
- . 1 sachê de fermento para bolo 10 gramas;
- . 30ml de azeite;
- . 3 colheres de sopa açúcar;
- . 1 pitada de sal;
- . 700gr de farinha de trigo
- . 200gr de muçarela cortada bem fina;
- . Opcional cheiro verde ou gergelim.

Modo de Preparo:

Bata bem delicadamente para dissolver o fermento, o azeite, açúcar e o sal, e pode começar a colocar a farinha de trigo de 600 a 700 gramas, até soltar a massa da mão, vai sovando. Deixe descansar por 40 minutos. Coloca um pouco de trigo na bancada, abra a massa com rolo mais ou menos um retângulo. Comece a rechear a c/ queijo e espalhe bem fininho e coloque o frango bem fininho espalhe por toda a massa e por cima do frango coloque a muçarela. Agora vamos começar a enrolar como se fosse fazer um pão baguete. Corte a massa, um dedo, e vai colocando na forma de alumínio pequena tipo de empada e finaliza se quiser com cheiro verde ou gergelim. Coloque 20 minutos no forno.

AUTORA



Zeli Maia

MEMÓRIAS À MESA



Receita

Minha Cuca de Banana



Ingredientes :

10 bananas maduras;
1 litro de leite;
2 xícaras de açúcar;
canela em pó a gosto;
4 colheres de sopa de amido de milho;
2 ovos;
Essência de baunilha a gosto.

Modo de Preparo:

Pegue as bananas e frite em fatias no tamanho do comprimento, passe no açúcar com canela e reserve.

Em seguida, faça um mingau grosso com 1L de leite, 1,1/2 xícaras de açúcar, 3 a 4 colheres cheias de amido de milho, 2 gemas passadas na peneira retirando a pele que cobre a gema e misture tudo numa panela. Mexa bem em fogo baixo até cozinhar este mingau. Adicione 2 colheres de sobremesa de essência de baunilha ainda cozinhando o mingau, mexa sem parar em fogo baixo, pois, não pode pegar no fundo da panela, tem que ficar branquinho. Assim que engrossar, prove se está cozido; apague o fogo. Em seguida unte uma travessa de vidro com um pouquinho de óleo e água e despeje a metade do mingau na travessa, adicione as bananas fritas por cima, depois adicione uma nova camada de mingau e bananas fritas e assim sucessivamente e por fim, bata as claras em neve com açúcar e coloque por cima e leve ao forno p/ dourar e depois leve para gelar. Tempo de preparo no forno: 30 minutos.

AUTORA



**Maria do Carmo Xavier
Pinto (Carmem)**

MEMÓRIAS À MESA



Espaço para Autógrafos



O que é o CCTI?

O Centro de Convivência é uma unidade da Terceira Idade é uma unidade da Secretaria Municipal de Assistência Social, criado para garantir os direitos e bem estar dos idosos do nosso município.

O Projeto foi iniciado em 1993, em uma praça da cidade e cresceu tanto que em breve terá a sua unidade própria no Parque Municipal das Artes de Itaguaí (área da expo).

Quem pode se cadastrar?

Qualquer pessoa com idade igual ou superior à 60 anos, morador do município.

Documentos necessários:

Identidade; CPF ; Comprovante de residência; 02 fotos 3x4 ; Atestado médico; Comprovante de vacinação COVID19; NIS

O que oferecemos?

O CCTI atende atualmente 124 idosos cadastrados, oferecendo uma programação variada e cheia de vida!

No CCTI, os idosos participam de:

Rodas de conversa; Atividades recreativas; Alongamento e dança sênior; Coreografias e balé para mulheres idosas; Oficinas de artesanato; Oficina de canto; Sala de jogos; E o tradicional Baile da Terceira Idade, todas as sextas-feiras, das 9h às 12h.

Aqui, cada dia é uma nova oportunidade de convivência, aprendizado e celebração da vida!

CCTI - Centro de Convivência da Terceira Idade

Rua Elvira Ciuffo Cicarino 521,Vila Margarida

Tel.: 3782-9004 ramal 2528

CCTI

Centro de Convivência
da Terceira Idade



MEMÓRIAS À MESA



Realização:

CCTI

**Centro de Convivência
da Terceira Idade**



Apoio:



Secretaria de
**Assistência
Social**