

# As ofertas da Universidade Sénior de Armamar

## Disciplinas

Informática I e II  
Saúde  
Práticas Alternativas de Bem-Estar  
Educação Física  
Hidroginástica  
Natação  
Dinâmicas Competitivas  
Agricultura Criativa  
Cozinha: Dicas e Segredos  
Cidadania e Cultura Geral  
Inglês I e II  
Teatro  
Bricolage  
Danças do Mundo **NOVA DINÂMICA**  
Pintura **NOVA DINÂMICA**  
Música e Canto **NOVA DINÂMICA**  
Restauro e Ideias Funcionais **REEDIÇÃO**  
Armamar Natural: Fauna e Flora **NOVO**  
História (s) de Armamar **NOVO**  
Costura Criativa **NOVO**  
Arte Natura **NOVO**  
Viagens-Mundo **NOVO**

## Outras atividades interessantes

Visitas de estudo dentro e fora do concelho  
Caminhadas  
Assistência a espectáculos culturais  
Encontros-convívio entre Universidades Senior  
Torneios desportivos  
Exposições  
e muito mais...



*Terra de Emoções*



## CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros Voluntários de Armamar	254 855 209
Câmara Municipal de Armamar	254 850 800
Unidade de Saúde de Armamar	254 855 260
Posto de Saúde de São Cosmado	254 946 250
CTT	254 858 166
Farmácia Baptista Ramalho	254 858 132
Farmácia Lúcio	254 855 208
G.N.R.	254 600 246

Universidade Sénior de Armamar  
(+351) 254 850 800  
uni.senior@cm-armamar.pt  
www.cm-armamar.pt

# Guia Informativo 2017/2018



UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

**NOVAS DISCIPLINAS!**  
**Inscreva-se!**  
Vai ver que vale a pena!



## O que é afinal uma Universidade Sénior?

- > Uma oferta socio-educativa, que visa criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos;
- > Um espaço interessante e privilegiado de ocupação dos tempos e nomeadamente, de inserção e participação social dos mais velhos;
- > Uma resposta de ensino não formal, sem fins de certificação e no contexto de formação ao longo da vida
- > Um projecto sem fins lucrativos integrado por docentes voluntários.

## Esqueça os mitos...

- > Não é necessário possuir habilitações escolares;
- > Não é obrigatória a frequência às aulas;
- > Não existe qualquer tipo de avaliação do aluno;
- > Não tem necessariamente que se utilizar papel e caneta;
- > Não há um sistema fechado que não permita a entrada ou a saída, em qualquer momento, de alunos ...

## O que ganha com a Universidade Sénior?

- > Muda as suas rotinas;
- > Uma atitude mais ativa;
- > Retarda o envelhecimento;
- > Fomenta a sua saúde mental e física;
- > Integra-se em momentos de convívio e camaradagem;
- > Vivencia sensações de alegria e bem-estar;
- > Sente-se acompanhado;
- > Partilha experiências de vida e conhecimentos;
- > Participa em actividades de lazer;
- > Desafia-se a si mesmo, ocupando o tempo com áreas de interesse que nunca concretizou por indisponibilidade ou falta de oportunidade.



## Requisitos de acesso

- > Ter idade igual ou superior a 50 anos;
- > Ter disponibilidade de tempo para frequentar as aulas;
- > Decidir livremente as disciplinas que pretende integrar;
- > Ter vontade de viver melhor.



## Horário Semanal

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:30 às 10:30		D Dinâmicas Competitivas	<b>Novo Dinâmicas</b>		
10:30 às 11:30	<b>Novo</b> A 10:00 Restauração e Ideias Funcionais	D Práticas Alternativas de Bem Estar	D 10:00 Danças do Mundo Danças de Roda Danças Clássicas Zumba Sénior (2)	D Natação Educação Física Hidroginástica (2)	B Inglês I
<b>Almoço</b>					
14:00 às 14:50	<b>Novo</b> B Música e Canto (C/ Instrumentos)	<b>Novo!</b> E Costura Criativa Bonecos com Linha Guarda-roupa(USA) Acessórios de Moda (1)	E Bricolage	B Cidadania e Cultura Geral B Viagens-Mundo (3) <b>Novo!</b>	B Inglês II
15:00 às 15:50	C Informática I		<b>Novo!</b> B 15:30 Armamar Natural: Fauna e Flora	<b>Novo!</b> B História(s) de Armamar (com explorações pedestres)	<b>Novo!</b> E Arte Natureza: Madeira Barro Pedra (1)
16:00 às 16:50	C Informática II	<b>Novo</b> E Pintura: Pintura em Madeira Pintura em Tecido (1)	E 16:30 Teatro	E 16:30 Cozinha: Dicas e Segredos	B Saúde (3)
17:00 às 17:50	B Agricultura Criativa				
18:00 às 18:50					

A: as aulas decorrerão no Mercado Municipal

B: as aulas decorrerão na sala 2 (2.º andar) da sede da USA (antiga Escola Primária)

C: as aulas decorrerão na sala de Informática da sede da USA (antiga Escola Primária)

D: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar

E: as aulas decorrerão na sala 1 (1.º andar) da sede da USA (antiga Escola Primária)

(1) Nesta disciplina, em cada semana será lecionado um módulo diferente (conforme os indicados), num sistema rotativo, sendo assumida cada área por um docente específico.

(2) Nesta disciplina, em cada semana será lecionado um módulo diferente, conforme os indicados, num sistema rotativo, sendo assumida cada área por um docente específico (aceitam-se inscrições por módulo)

(3) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal alternado.

## Calendário Anual

- Abertura do ano
- 16 de outubro**
- Férias de Natal
- 18 de dezembro a 03 de janeiro**
- Férias de Carnaval
- 12 e 14 de fevereiro**
- Férias de Páscoa
- 26 de março a 06 de abril**
- Encerramento do ano
- 22 de junho**