

As ofertas da Universidade Sénior de Armamar:

Disciplinas:

Informática I e II;
Saúde;
Práticas Alternativas de Bem-Estar;
Atividade Física e Desportiva;
Hidroginástica;
Natação;
Dinâmicas Competitivas;
Agricultura Criativa;
Cozinha: Dicas e Segredos;
Artes Decorativas: Pintura;
Artes Decorativas: Bricolage;
Artes Decorativas: Lavoros;
Restauro e Ideias Funcionais;
Cidadania e Tradições;
Língua e Literatura Portuguesa;
História e Cultura Portuguesa;
Inglês;
Teatro;
Danças;
Música e Canto;
Geografia

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
Centro 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.	254 855 259

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

UNIVERSIDADE SENIOR

Ano Letivo 2014/2015

Guia Informativo

Tire as suas dúvidas antes de decidir!



Inscrições abertas!

a partir de 26 setembro
na
Câmara Municipal de Armamar

A melhor opção para viver os seus dias!
Não perca atividades enriquecedoras!

TUDO O QUE NECESSITA DE SABER

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...

... o que deve reter:

- 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 lhe permite a entrada na Universidade Sénior?

- Mudar as suas rotinas;
- Ganhar uma atitude mais ativa;
- Retardar o envelhecimento;
- Fomentar a sua saúde mental e física;
- Integrar-se em momentos de convívio e camaradagem;
- Vivenciar sensações de alegria e bem-estar;
- Sentir-se acompanhado;
- Partilhar experiências de vida e conhecimentos;
- Participar em actividades de lazer;
- Desafiar-se a si mesmo(a), ocupando o seu 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.



	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:30 às 10:30					
11:00 às 11:50		B Práticas Alternativas de Bem Estar	NOVA B Dinâmicas Competitivas	B Natação Educação Física Hidroginástica (1)	
Almoço					
14:00 às 14:50	A Artes Decorativas Pintura	NOVA A Restauro e Ideias Funcionais	C Música e Canto	NOVA C Cidadania e Tradições	C Inglês
15:00 às 15:50	Turma A (14:00 às 15:40)	A 15:15 Artes Decorativas e Bricolage	D Informática I	A Artes Decorativas Lavoros (3)	C Língua e Literatura Portuguesa
16:00 às 16:50	Turma B (15:40 às 17:20) (2)	C 16:30 História e Cultura Portuguesa	D Informática II	NOVA E 16:30 Cozinha Dicas e Segredos	C Agricultura Criativa (3)
17:00 às 17:50	B 17:30 Danças		C Saúde (4) C Geografia (4)		A Teatro
18:00 às 18:50					

A: as aulas decorrerão na sala 1 (1.º andar) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 2 (2.º andar) da sede da USA (antiga Escola Primária)
D: as aulas decorrerão na sala de informática do Agrupamento de Escolas de Armamar
E: as aulas decorrerão na cozinha do Jardim Infantil do Agrupamento de Escolas de Armamar

- (1) Cada semana será lecionada uma área num sistema rotativo.
(2) As aulas terão dois grupos, com número restrito de elementos, a lecionar em horários diferentes.
(3) A partir de fevereiro de 2015 a disciplina sofrerá alteração de horário.
(4) Estas disciplinas serão lecionadas em regime quinzenal alternado.

Calendário anual

Abertura do ano:

13 de outubro

Férias de Natal:

18 de dezembro a 2 de janeiro

Férias de Carnaval:

16 e 17 de fevereiro

Férias de Páscoa:

23 de março a 6 de abril

Encerramento do ano:

19 de Junho