



# ATIVIDADES ONLINE PARA SENIORES

ABRIL | MAIO | JUNHO

UMA INICIATIVA NO ÂMBITO:  
UNIVERSIDADE ABERTA À COMUNIDADE  
PLANO MUNICIPAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO,  
SAUDÁVEL E INCLUSIVO

IDADE MAIS - ESTRÉGIA MUNICIPAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL



**PME-SI**

PLANO MUNICIPAL PARA O  
ENVELHECIMENTO ATIVO  
SAUDÁVEL E INCLUSIVO

## **MUSICA**

**"CANTO INDIVIDUAL COM CAVAQUINHO"** | 10H00 | 7 AULAS

ABRIL - 5 E 19 | MAIO - 3, 17 E 31 | JUNHO - 7 E 21

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍS SENA

**"MELODIAS E FADOS DE SEMPRE"** | 17H00 | 12 AULAS

ABRIL - 9, 16, 23 E 30 | MAIO - 7, 14, 21 E 28 | JUNHO - 4, 11, 18 E 25

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍS COELHO

## **CIÊNCIAS E TECNOLOGIA**

**"INFORMÁTICA"** | 15H00 | 11 AULAS

ABRIL - 5, 12, 19 E 26 | MAIO - 3, 10, 17 E 24 | JUNHO - 7, 14 E 21

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: ANA PAULA LEAL

**"INTERNET"** | 10H00 | 12 AULAS

ABRIL - 9, 16, 23 E 30 | MAIO - 7, 14, 21 E 28 | JUNHO - 4, 11, 18 E 25

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍSA BOGAS

**"MEDIDAS E SINAIS NO TEMPO"** | 10H00 | 11 AULAS

ABRIL - 8, 15, 22 E 29 | MAIO - 6, 13, 20 E 27 | JUNHO - 3, 17 E 24

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: FERNANDO FIGUEIRA

**"LANCHE CIENTIFICO"** | 17H00 | 3 AULAS

ABRIL - 5 | MAIO - 3 | JUNHO - 14

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: CATARINA LEOTE

**"A TERRA E A VIDA"** | 15H00 | 11 AULAS

ABRIL - 8, 15, 22, 29 | MAIO - 6, 13, 20, 27 | JUNHO - 3, 17, 24

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍSA LEOTE

**"A MÁQUINA HUMANA"** | 16H00 | 11 AULAS

ABRIL - 8, 15, 22, 29 | MAIO - 6, 13, 20, 27 | JUNHO - 3, 17, 24

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍSA LEOTE

## **LÍNGUAS, LITERATURAS E HUMANIDADES**

**"COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS"** | 17H00 | 12 AULAS  
ABRIL - 7, 14, 21 E 28 | MAIO - 5, 12, 19 E 26 | JUNHO - 2, 9, 16 E 23  
ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA  
DINAMIZADOR: CLARA SOARES

### **"AVÓS E NETOS 'ENSINAGENS'**

**AS ESCOLAS E AS EMPRESAS"** | 10H00 | 12 AULAS  
ABRIL - 7, 14, 21 E 28 | MAIO - 5, 12, 19 E 26 | JUNHO - 2, 9, 16 E 23  
ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA  
DINAMIZADOR: JOÃO OLIVEIRA

### **"VIAJAR SEM SAIR DE CASA"** | 11H00 | 11 AULAS

ABRIL - 8, 15, 22 E 29 | MAIO - 6, 13, 20 E 27 | JUNHO - 3, 17 E 24  
ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA  
DINAMIZADOR: CÁTIA LUÍS

### **"OFICINA DE POESIA"** | 16H10 | 1 AULA

MAIO - 24  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: ANA MATIAS

## **ARTES E EXPRESSÕES**

### **"QUARTAS ÀS 3"** | 15H00 | 12 AULAS

ABRIL - 7, 14, 21 E 28 | MAIO - 5, 12, 19 E 26 | JUNHO - 2, 9, 16 E 23  
ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA  
DINAMIZADOR: EURICO LEOTE

## **CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS**

### **"SEXUALIDADE NA IDADE MÉDIA"** | 16H30 | 1 AULA

ABRIL - 8  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: RICARDO FALCATO

### **"HISTÓRIA LOCAL SINTRENSE - NUMA PERSPECTIVA DE MASSAMÁ"** | 14H10 | 1 AULA ABRIL - 26

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: RUI OLIVEIRA

**"FALE BEM COM DESENVOLTURA  
ENTONAÇÃO/PAUSA/LEITURA/TRAVA LÍNGUAS"** | 14H00 | 1 AULA  
MAIO - 5  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: LUÍS BIASE

**"HISTÓRIA UNIVERSAL, ECONÓMICA E SOCIAL"** | 11H20 | 1 AULA  
MAIO - 14  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: MANUEL COUTINHO

**"CIÊNCIA POLÍTICA"** | 11H00 | 12 AULAS  
ABRIL - 9, 16, 23 E 30 | MAIO - 7, 14, 21 E 28 | JUNHO - 4, 11, 18 E 25  
UNIVERSIDADE SÉNIOR INTERGERACIONAL DE AGUALVA E MIRA SINTRA  
DINAMIZADOR: RAÚL PIRES

**"LINGUAGEM HUMANA E LITERATURA  
DE EXPRESSÃO PORTUGUESA"** | 14H10 | 1 AULA  
ABRIL - 22  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: ANABELA FIDALGO

**"ESCRITA CRIATIVA"** | 14H00 | 1 AULA  
MAIO - 10  
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO  
DINAMIZADOR: SILVANA RINALDI

**"COACHING DA VIDA"** | 17H00 | 11 AULAS  
ABRIL - 1, 8, 15, 22 E 29 | MAIO - 6, 13, 20 E 27 | JUNHO - 17 E 24  
UNIVERSIDADE SÉNIOR INTERGERACIONAL DE AGUALVA E MIRA SINTRA  
DINAMIZADOR: SÓNIA FERREIRA

## **MANUALIDADES**

**"ARRAIOLOS E TRICÔ"** | 15H00 | 12 AULAS  
ABRIL - 9, 16, 23 E 30 | MAIO - 7, 14, 21 E 28 | JUNHO - 4, 11, 18 E 25  
ACTIS -ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA  
DINAMIZADOR: LURDES VICENTE

## **MOVIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA E MOTRICIDADE**

**"GINÁSTICA"** | 10H00 | 14 AULAS

ABRIL - 12, 16, 19, 23, 26 E 30 | MAIO - 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24 E 28

USCARM - UNIVERSIDADE SÉNIOR "CRIAR AFECTOS" DE RIO DE MOURO

DINAMIZADOR: HÉLDER MONTEIRO

**"GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO SÉNIOR**

**BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO"** | 11H15 | 1 AULA

MAIO - 18

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: CÉLIA GONÇALVES

**GINÁSTICA SÉNIOR** | 10H00 | 38 AULAS

ABRIL - 5, 12, 19 E 26 (2<sup>a</sup> FEIRA) | 7, 14, 21 E 28 (4<sup>a</sup> FEIRA) | 9, 16, 23, 30 (6<sup>a</sup> FEIRA)

MAIO - 3, 10, 17, 24 E 31 (2<sup>a</sup> FEIRA) | 5, 12, 19 E 26 (4<sup>a</sup> FEIRA) | 7, 14, 21 E 28

(6<sup>a</sup> FEIRA)

JUNHO - 7, 14, 21 E 28 (2<sup>a</sup> FEIRA) | 2, 9, 16, 23, E 30 (4<sup>a</sup> FEIRA) | 4, 11, 18 E 25  
(6<sup>o</sup> FEIRA)

UNIVERSIDADE SÉNIOR INTERGERACIONAL DE AGUALVA E MIRA SINTRA

DINAMIZADOR: TIAGO CUNHA

**CRIAGENTE PARA TODOS (EXERCÍCIOS FÍSICOS)** | 15H00 | 12 AULAS

ABRIL - 14, 21 E 28 | MAIO - 5, 12, 19 E 26 | JUNHO - 2, 9, 16, 23 E 30

ASSOCIAÇÃO CRIAGENTE

DINAMIZADOR: BRUNO AMARAL

**MOVIMENTO SEM IDADE** | 15H00 | 1 AULA

MAIO - 4

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE E APOIO SOCIAL DO PESSOAL DA TAP

DINAMIZADOR: INÊS PEREIRA

**UMA INTRODUÇÃO TEÓRICA AO MINDFULNESS** | 15H00 | 1 AULA

MAIO - 10

UNIÃO FREGUESIAS MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: ANTÓNIO FARIA

**"SINTRA. AMBIENTE ATIVO EM CASA"**

EM PERMANÊNCIA NO CANAL DE YOUTUBE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

DINAMIZADOR: CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

## **AMBIENTE, ECOLOGIA, SAÚDE E BEM ESTAR**

**"SAÚDE E LONGEVIDADE"** | 16H10 | 1 AULA

ABRIL - 13

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: JOANA GRILLO FERNANDES

**"HISTÓRIA DAS IDEIAS. SOBRE O ENVELHECIMENTO ATIVO"**

**UMA ANÁLISE CRÍTICA"** | 10H30 | 1 AULA

ABRIL - 19

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: ANTÓNIO FARIA

**"MEDICINA COMPLEMENTAR"** | 11H00 | 1 AULA

ABRIL - 29

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: CARLA JESUS

**"CANCRO: SENSIBILIZAÇÃO E PREVENÇÃO"** | 15H00 | 1 AULA

ABRIL - 30

ASSOCIAÇÃO PARTILHAR VIDA

DINAMIZADOR: PAULO BORGES

**"ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ... MEMÓRIAS REINVENTADAS"** | 15H00 | 1 AULA

ABRIL - 16

DINAMIZADOR: SUSANA GARCIA

## **MEDIAÇÃO ARTÍSTICA PELO PROCESSO TERAPÊUTICO**

**"ARTETERAPIA"** | 10H00 | 7 AULAS

ABRIL - 14, 21 E 28 | MAIO - 5, 12, 19 E 26

UNIVERSIDADE SÉNIOR CRIAR AFECTOS DE RIO DE MOURO

DINAMIZADOR: MARISA PEREIRA

## **COGNITIVO**

**"JOGOS COGNITIVOS/GINÁSTICA DO CÉREBRO"** | 9H30 | 7 AULAS

ABRIL - 15, 22 E 29 | MAIO -6, 13, 20 E 27

UNIVERSIDADE SÉNIOR CRIAR AFECTOS DE RIO DE MOURO

DINAMIZADOR: MARISA PEREIRA

**"VAMOS FALAR SOBRE DOENÇA DE ALZHEIMER  
E OUTRAS DEMÊNCIAS"** | 14H30 | 1 AULA

ABRIL - 19

ALZHEIMER PORTUGAL

DINAMIZADOR: FILIPA ANICETO

**"ENVELHECIMENTO ATIVO E PREVENÇÃO DA DEMÊNCIA"** | 10H00 | 1 AULA

ABRIL - 27 | JUNHO - 8

IRMÃS HOSPITALEIRAS -CASA DE SAÚDE DA IDANHA

DINAMIZADOR: CARLA POMBO E CÁTIA GAMEIRO

**"O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR A DEMÊNCIA?"** | 14H30 | 1 AULA

MAIO - 24

ALZHEIMER PORTUGAL

DINAMIZADOR: ISABEL SOUSA

## **POUPANÇA E GESTÃO DO ORÇAMENTO FAMILIAR**

**"GESTÃO ORÇAMENTO FAMILIAR E POUPANÇA"** | 15H00 | 1 AULA

ABRIL - 29

CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA - SERVIÇO MUNICIPAL

DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR

DINAMIZADOR: MANUEL SARGAÇO

**"COMO COMPRAR NAS GRANDES SUPERFÍCIES.**

**COMBATER AS VENDAS AGRESSIVAS"** | 15H00 | 1 AULA

MAIO - 3

CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA - SERVIÇO MUNICIPAL

DE INFORMAÇÃO AO CONSUMIDOR

DINAMIZADOR: ANTÓNIO RAMOS E CRISTINA PIRES

## **SEGURANÇA**

**"SABER VIVER AO ENTARDECER ... NA CIDADE"** | 10H00 | 1 AULA

ABRIL - 22 1 MAIO - 20 | JUNHO - 17

PSP -POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA

DINAMIZADOR: EQUIPA POLICIAMENTO DE PROXIMIDADE

## **ENVELHECIMENTO ATIVO**

**"VIVER A IDADE SÉNIOR**

**DESAFIOS E ADAPTAÇÃO AO SÉCULO XXI"** | 15H00 | 1 AULA

MAIO - 14

SANTA CASA MISERICÓRDIA SINTRA

DINAMIZADOR: ISABEL CASTELO

**"CONSIDERAÇÕES PARA UM ENVELHECIMENTO**

**ATIVO E SAUDÁVEL"** | 15H00 | 1 AULA

JUNHO - 28

ASSOCIAÇÃO PARTILHAR VIDA

DINAMIZADOR: PAULO BORGES

## **CUIDADORES INFORMAIS DE SENIORES**

**"ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES"** | 14H30 | 1 AULA

MAIO - 21

ALZHEIMER PORTUGAL

DINAMIZADOR: FILIPA ANICETO

**"ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL"** | 15H00 E 18H00 | 1 AULA

ABRIL - 20

FUNDAÇÃO AGA KHAN PORTUGAL

DINAMIZADOR: JOANA AMORIM

## **INSCRIÇÃO**

SENIORES E/OU CUIDADORES DE SENIORES (QUANDO APLICAVEL)  
RESIDENTES NO CONCELHO DE SINTRA

GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA  
ATRAVÉS DO LINK: <https://forms.office.com/r/2kgno7w1p1>

## **MAIS INFORMAÇÕES**

LINHA SINTRA SÉNIOR (N.º GRATUITO) 800 206 275  
(DIAS UTEIS DAS 9H00 ÀS 16H00)  
[WWW.CM-SINTRA.PT](http://WWW.CM-SINTRA.PT)