

IDADE MAIS

ESTRATÉGIA MUNICIPAL PARA O
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

UNIVERSIDADE ABERTA À COMUNIDADE
FORMAÇÕES ONLINE
ABRIL | MAIO | JUNHO

MÚSICA

"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 29 | JUNHO - 4, 11, 18 E 25

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: LUÍS COELHO

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

"INFORMÁTICA" | 15H00 | 11 AULAS

ABRIL - 9, 12, 23 E 30 | 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

LÍNGUAS, LITERATURAS E HUMANIDADES

"LANCHE CIENTIFICO" | 17H00 | 3 AULAS

ABRIL - 5 | MAIO - 3 | JUNHO - 14

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: CATARINA LEOTE

"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, 7 E 27

ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA

DINAMIZADOR: CÁTIA LUÍS

"OFICINA DE POESIA" | 11H00 | 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 PERSPETIVA 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 BIASÉ

"HISTÓRIA UNIVERSAL, ECONÓMICA E SOCIAL" | 11H20 | 1 AULA

MAIO - 14
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO
DINAMIZADOR: MANUEL COUTINHO

"CIÊNCIA POLITICA" | 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
ACTIS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA TERCEIRA IDADE DE SINTRA
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 | 11 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 DE MANUTENÇÃO SÉNIOR | 11H00 | 1 AULA

ABRIL - 7

UNIÃO FREGUESIAS MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: CÉLIA GONÇALVES

GINÁSTICA SÉNIOR | 10H00 | 38 AULAS

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

MAIO - 3, 10, 17, 24 E 31 (2ª FEIRA) | 5, 12, 19 E 26 (4ª FEIRA) | 7, 14, 21 E 28 (6ª FEIRA) | 11H30)

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

MOVIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA, E MOTRICIDADE

"SAÚDE E LONGEVIDADE" | 16H10 | 1 AULA

ABRIL - 13

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: JOANA GRILO 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

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

"LITERACIA EM SAÚDE" | 15H00 | 1 AULA

ABRIL - 23

UNIÃO FREGUESIAS MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: JOANA FERNANDES

"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 DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

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 DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO

DINAMIZADOR: MARISA PEREIRA

"VAMOS FALAR SOBRE DOENÇA DE ALZHEIMER

E OUTRAS DEMÊNCIAS" | 19H30 | 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 | MAIO - 20 | JUNHO - 17
PSP - POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA
DINAMIZADOR: EQUIPA POLÍCIAMENTO 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 APLICÁVEL) RESIDENTES NO CONCELHO DE SINTRA

GRATUITA E OBRIGATÓRIA.

MAIS INFORMAÇÕES

LINHA SINTRA SÉNIOR (Nº GRATUITO): 800 206 275
WWW.CM-SINTRA.PT