

# 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: LUIΣ 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: LUIΣA 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 CIENTÍFICO"** | 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 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 BIASÉ

**"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  
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 (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 | 11H30)

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: INÉS 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 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**

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 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 APPLICÁVEL) RESIDENTES NO CONCELHO DE SINTRA

GRATUITA E OBRIGATÓRIA.

**MAIS INFORMAÇÕES**

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