

Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| Música | “Canto Individual com Cavaquinho” | Luís Sena | ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 7 aulas | 5 e 19 2ª feiras - 10h00 | 3, 17 e 31 2ª feiras - 10h00 | 7 e 21 2ª feiras - 10h00 | Zoom |
| | “Melodias e Fados de Sempre” | Luís Coelho | ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 9, 16, 23 e 30 6ª feiras - 17h00 | 7, 14, 21 e 28 6ª feiras - 17h00 | 4, 11, 18 e 25 6ª feiras - 17h00 | Zoom |
| Ciências e Tecnologias | “Informática” | Ana Paula Leal | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 11 aulas | 5, 12, 19 e 26 2ª feiras - 15h00 | 3, 10, 17 e 24 2ª feiras - 15h00 | 7, 14 e 21 2ª feiras - 15h00 | Zoom |
| | “Internet” | Luísa Bogas | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 9, 16, 23 e 30 6ª feiras - 10h00 | 7, 14, 21 e 28 6ª feiras - 10h00 | 4, 11, 18 e 25 6ª feiras - 10h00 | Zoom |
| | “Medidas e Sinais no Tempo” | Fernando Figueira | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 11 aulas | 8, 15, 22 e 29 5ª feiras - 10h00 | 6, 13, 20 e 27 5ª feiras - 10h00 | 3, 17 e 24 5ª feiras - 10h00 | Zoom |
| Línguas Literaturas e Humanidades | “Lanche Científico” | Catarina Leote | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 3 aulas | 5 – 2ª feira - 17h00 | 3 – 2ª feira 17h00 | 14 - 2ª feira 17h00 | Zoom |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|----------------------------|---|-----------------|--|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | “Comunicação e Relações Interpessoais” | Clara Soares | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 7, 14, 21 e 28 4ª feiras - 17h00 | 5, 12, 19 e 26 4ª feiras - 17h00 | 2, 9, 16 e 23 4ª feiras - 17h00 | Zoom |
| | “Avós e Netos “ensinagens”- As escolas e as empresas” | João Oliveira | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 7, 14, 21 e 28 4ª feiras - 10h00 | 5, 12, 19 e 26 4ª feiras - 10h00 | 2, 9, 16 e 23 4ª feiras - 10h00 | Zoom |
| | “Viajar sem sair de casa” | Cátia Luís | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 11 aulas | 8, 15, 22 e 29 5ª feiras - 11h00 | 6, 13, 20 e 27 5ª feiras - 11h00 | 3, 17 e 24 5ª feiras - 11h00 | Zoom |
| | “Oficina de Poesia” | Ana Matias | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | - | 24 2ª feira - 16h10 | - | Zoom |
| Artes e Expressões | “Quartas às 3” | Eurico Leote | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 7, 14, 21 e 28 4ª feiras - 15h00 | 5, 12, 19 e 26 4ª feiras - 15h00 | 2, 9, 16 e 23 4ª feiras - 15h00 | Zoom |
| Ciências Sociais e Humanas | “Sexualidade na Idade Média” | Ricardo Falcato | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | 8 5ª feira - 16h30 | - | - | Zoom |
| | “História Local Sintrense- Numa | Rui Oliveira | Universidade Sénior de | 1 aula | 26 2ª feira - 14h10 | - | - | Zoom |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|----------------------|---|-----------------|--|----------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | perspetiva de Massamá” | | Massamá e Monte Abraão | | | | | |
| | “Fale bem com desenvoltura-Entonação/ Pausa/ Leitura/Trava Línguas” | Luiz Biasé | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | - | 5 4ª feira - 14h00 | - | Zoom |
| | “História Universal, Económica e Social” | Manuel Coutinho | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | - | 14 6ª feira - 11h20 | - | Zoom |
| | “Ciência Política” | Raúl Pires | Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra | 12 aulas | 9,16,23,30 6ª feiras- 11h00 | 7,14,21,28 6ª feiras- 11h00 | 4,11,18,25 6ª feiras- 11h00 | Direto em Facebook página da USIAMS |
| | “Linguagem Humana e Literatura de Expressão Portuguesa” | Anabela Fidalgo | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | 22 5ª feira- 14h10 | | | Zoom |
| | “Escrita Criativa” | Silvana Rinaldi | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | | 10 2ª feira- 14h00 | | Zoom |
| | “Coaching da Vida” | Sónia Ferreira | Universidade Sénior | 11 aulas | 1, 8,15,22,29 5ª feiras- 17h00 | 6,13,20,27 5ª feiras- 17h00 | 17 e 24 5ª feiras- 17h00 | Direto em Facebook página da USIAMS |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|--|--|-----------------|--|----------|--|---|--|---|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | | | Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra | | | | | |
| Manualidades | “Arraiolos e Tricô” | Lurdes Vicente | ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra | 12 aulas | 9, 16, 23 e 30 6ª feiras - 15h00 | 7, 14, 21 e 28 6ª feiras - 15h00 | 4, 11, 18 e 25 6ª feiras - 15h00 | Zoom |
| Movimento/ Atividade Física/ Motricidade | “Ginástica” | Hélder Monteiro | USCARM- Universidade Sénior “Criar Afectos” de Rio de Mouro | 14 aulas | 12, 16, 19, 23, 26 e 30 2ª e 6ª feiras- 10h00 | 3,7,10,14,17,21, 24 e 28 2ª e 6ª feiras- 10h00 | - | https://www.facebook.com/Uscharm-Criar-Afectos-1701463753419742 |
| | “Ginástica de Manutenção Sénior- benefícios do exercício físico” | Célia Gonçalves | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | - | 18 3ª feira - 11h15 | - | Zoom |
| | Ginástica de Manutenção Sénior | Célia Gonçalves | União Freguesias Massamá e Monte Abraão | 1 sessão | 7 11h00 | - | - | Zoom |
| | Ginástica Sénior | Tiago Cunha | Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra | 38 | 5,12,19,26 2ª feiras- 10h00 7,14,21,28 4ª feiras- 10h00 9,16,23,30 6ª feiras- 10h00 | 3,10,17,24,31 2ª feiras- 10h00 5,12,19,26 4ª feiras- 10h00 7,14,21,28 6ª feiras- 11h30 | 7,14,21,28 2ª feiras- 10h00 2,9,16,23,30 4ª feiras- 10h00 4,11,18,25 6ª feiras- 10h00 | Zoom |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|---------------------------------------|--|-----------------------|--|----------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | Criagente para todos (exercícios físicos) | Bruno Amaral | Associação Criagente | 1 sessão | 14, 21 e 28 4ª feiras 15h00 | 5, 12, 19 e 26 4ª feiras 15h00 | 2, 9, 16, 23 e 30 4ª feiras 15h00 | Zoom |
| | Movimento sem Idade | Inês Pereira | Associação de Solidariedade e Apoio Social do Pessoal da TAP | 1 sessão | - | 4 15h00 | - | Zoom |
| | Uma Introdução teórica ao Mindfulness | António Faria | União Freguesias Massamá e Monte Abraão | 1 sessão | - | 10 15h00 | - | Zoom |
| | Sintra. Ambiente Ativo em Casa | | Câmara Municipal de Sintra | | Em permanência | Em permanência | Em permanência | https://youtube.com/playlist?list=PLZ7VijH11FJ5lpr1YEDwptucoz7YXO8j- |
| Ambiente, Ecologia, Saúde e Bem Estar | “Saúde e Longevidade” | Joana Grilo Fernandes | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | 13 3ª feira - 16h10 | - | - | Zoom |
| | “História das Ideias. Sobre o envelhecimento ativo- Uma Análise Crítica” | António Faria | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | 19 2ª feira - 10h30 | - | - | Zoom |
| | “Medicina Complementar” | Carla Jesus | Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão | 1 aula | 29 5ª feira - 11h00 | - | - | Zoom |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|--|--|-----------------------------|--|----------|----------------------------------|-------------------------------------|------------|---|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | Cancro: Sensibilização e Prevenção | Paulo Borges | Associação Partilhar Vida | 1 sessão | 30 15h00 | - | - | Zoom |
| | Literacia em Saúde | Joana Fernandes | União Freguesias Massamá e Monte Abraão | 1 sessão | 23 15h00 | - | - | Zoom |
| | Alimentação Saudável... memórias reinventadas | Susana Garcia | Associação de Solidariedade e Apoio Social do Pessoal da TAP | 1 sessão | 16 15h00 | - | - | Zoom |
| Mediação artística pelo processo terapêutico | “Arteterapia” | Marisa Pereira | USCARM- Universidade Sénior “Criar Afectos” de Rio de Mouro | 7 aulas | 14, 21 e 28 4ª feiras - 10h00 | 5, 12, 19 e 26 4ª feiras - 10h00 | - | https://www.facebook.com/Uscharm-Criar-Afectos-1701463753419742 |
| Cognitivo | “Jogos cognitivos/ ginástica do cérebro” | Marisa Pereira | USCARM- Universidade Sénior “Criar Afectos” de Rio de Mouro | 7 aulas | 15, 22 e 29 2ª feiras - 9h30 | 6, 13, 20 e 27 2ª feiras - 9h30 | - | https://www.facebook.com/Uscharm-Criar-Afectos-1701463753419742 |
| | Vamos falar sobre Doença de Alzheimer e outras Demências | Filipa Aniceto | Alzheimer Portugal | 1 sessão | 19 14h30 | - | - | Zoom |
| | Envelhecimento ativo e prevenção da demência | Carla Pombo e Cátia Gameiro | Irmãs Hospitaleiras - Casa de Saúde da Idanha | 1 sessão | 27 10h00 | - | 8 10h00 | Teams |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|---|---|------------------------------------|--|----------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | O que posso fazer para prevenir a demência? | Isabel Sousa | Alzheimer Portugal | 1 sessão | - | 24 14h30 | - | Zoom |
| Poupança e Gestão do Orçamento Familiar | Gestão orçamento familiar e poupança | Manuel Sargaço | Câmara Municipal de Sintra - Serviço Municipal de Informação ao Consumidor | 1 sessão | 29 15h00 | - | - | Zoom |
| | Como comprar nas grandes superfícies. Combater as vendas agressivas | António Ramos, Cristina Pires | Câmara Municipal de Sintra - Serviço Municipal de Informação ao Consumidor | 1 sessão | - | 3 15h00 | - | Zoom |
| Segurança | Saber viver ao entardecer... na cidade | Equipa Policiamento de Proximidade | PSP - Polícia de Segurança Pública | 1 sessão | 22 10h00 | 20 10h00 | 17 10h00 | Teams |
| Envelhecimento Ativo | Viver a idade sénior – desafios e adaptação ao século XXI | Isabel Castelo | Santa Casa Misericórdia Sintra | 1 sessão | - | 14 15h00 | - | Zoom |
| | Considerações para um envelhecimento ativo e saudável | Paulo Borges | Associação Partilhar Vida | 1 sessão | - | - | 28 15h00 | Zoom |
| Cuidadores Informais de Seniores | Estratégias de autocuidado para cuidadores | Filipa Aniceto | Alzheimer Portugal | 1 sessão | - | - | 21 14h30 | Zoom |

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:



Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo / Universidade Aberta à Comunidade
Seniores ativos – Programação Online

| Área de Conhecimento | Atividade | Dinamizador | Entidade | | Datas | | | Plataforma Online |
|----------------------|-------------------------------|--------------|----------------------------|----------|---------------------|------|-------|-------------------|
| | | | | | Abril | Maio | Junho | |
| | Estatuto do Cuidador Informal | Joana Amorim | Fundação Aga Khan Portugal | 1 sessão | 20 15h00 e 18h00 | | | Zoom |

Informações e Inscrição:

- Destinatários: Seniores e/ou Cuidadores de seniores (quando aplicável) residentes no Concelho de Sintra
- Inscrição gratuita e obrigatória.
- Mais informações através da Linha Sintra Sénior (nº gratuito): 800 206 275.

Idade Mais - Estratégia Municipal para um Envelhecimento Ativo e Saudável

Promovido por:



Cofinanciamento:



Em parceria com:

