



ANO LETIVO 2026/2027

Polo 1 – Rua Conde Arnoso, 5B

Disciplina	Professor/a	Plano Curricular/breve descrição da disciplina
Aprender le français en chanson	<i>Brigitte Saramago</i>	O objetivo é introduzir o ensino do idioma francês utilizando canções como principal recurso. A música representa uma forma eficaz de aprimorar tanto a pronúncia quanto a compreensão oral. Além disso, é uma ferramenta que facilita a memorização e torna o processo de aprendizagem mais envolvente e lúdico. Nível A2/B1.
Arte de envelhecer	<i>Pinto Serra</i>	Ensinar a envelhecer com ajuda da música e da poesia
Atelier de crochet	<i>Celeste Silva</i>	O crochet é uma técnica de artesanato muito antiga que se desenvolveu na Europa no séc. XIX. Na sua execução é usada uma única agulha, com um gancho na ponta para entrelaçar fios (lã, algodão, seda, rafia etc.) com vista a criar tecidos e peças diversas desde vestuário a artigos decorativos. Na realização de trabalhos são usados pontos mais ou menos elaborados. Esta técnica desenvolve nos seus executantes a concentração, a memória, a criatividade, a motricidade fina, a destreza manual e o gosto na realização de trabalhos únicos, individual ou coletivamente.
Boccia	<i>Nuno Reis</i>	É uma modalidade de precisão, semelhante à Petanca, jogado sobretudo num espaço interior. O principal objetivo é de lançar as bolas da sua equipa (vermelhas ou azuis) o mais perto possível de uma bola branca chamada "bola alvo", e pode ser jogado individualmente ou por equipas. Trata-se de um dos desportos mais inclusivos do mundo, em que qualquer pessoa pode jogar, não implica uma grande exigência física e promove a estratégia, a concentração, a coordenação motora e o convívio social.
Coro	<i>Luís Almeida</i>	Projeto coral de música ligeira com acompanhamento musical. Para quem gosta de cantar. Temas de música ligeira e rock portuguesa e estrangeira.

Danças latinas	<i>David Rocha</i>	As aulas de ritmos latinos incluem diferentes estilos como salsa, merengue, bachata e chá-chá-chá. Esses ritmos são conhecidos pela sua riqueza rítmica e melódica, além de suas danças vibrantes e expressivas. São práticas aeróbicas que estimulam a saúde cardiovascular, proporcionando momentos de diversão e convívio. Principais temas a tratar ao longo do ano: Passos básicos e variáveis em salsa, merengue, bachata e chá-chá-chá Coordenação e consciência corporal Trabalho de ritmo e musicalidade Pequenas sequências de dança em casal ou individual Estímulo ao trabalho aeróbico e ao bem-estar através do movimento.
Deutsch lernen mit Kurzen texten	<i>Martina Merklin</i>	O curso destina-se a todos que já têm conhecimentos básicos (nível A2, ou mais) e que querem reativar e/ou aprofundar os seus conhecimentos e competências. O nosso foco serão a oralidade e interação, com alguma informação gramatical. Vamos ler e ouvir textos poéticos curtos com a sua versão musicalizada, se houver.
Ginástica	<i>André Mandeiro</i>	A ginástica sénior é uma atividade física adaptada às necessidades e capacidades das pessoas mais velhas. O objetivo da ginástica sénior é melhorar a mobilidade e flexibilidade, aumentar a massa muscular, melhorar equilíbrio e coordenação sempre com exercícios adequados para os alunos e para a sua segurança. Alongamentos e flexibilidade, força muscular, equilíbrio e coordenação, resistência cardiovascular, postura corporal, mobilidade articular e hábitos de vida saudáveis.
Ginástica Sénior	<i>Alberto Resende</i>	Promover um estilo de vida ativo e saudável Melhorar a capacidade funcional e a autonomia nas atividades do dia a dia. Reduzir o risco de quedas através do desenvolvimento do equilíbrio e da coordenação. Favorecer a socialização e o bem-estar psicológico Aquecimento e mobilidade articular. Exercícios de força funcional (membros superiores, inferiores e core). Equilíbrio estático e dinâmico. Coordenação motora e tempo de reação. Resistência cardiorrespiratória através de circuitos e jogos adaptados. Flexibilidade e alongamentos. Postura, controlo respiratório e relaxamento. Jogos lúdicos, atividades de grupo e desafios cognitivo motores. Avaliação funcional inicial, intermédia e final para monitorização da evolução. Ao longo do ano letivo, os conteúdos serão desenvolvidos de forma progressiva, respeitando as características individuais do grupo.
História da Arte	<i>Maria Emília Almeida</i>	Apresentação de imagens através de <i>powerpoint</i> de pinturas. Pintores, escultores e outros artistas plásticos portugueses e estrangeiros que se notabilizaram na Arte. Escolas e movimentos artísticos.

Informática Iniciação Nível 1	<i>Daniel Santos</i>	Melhor opção para quem considere ter conhecimentos básicos de informática ou que tenha dificuldades constantes em contactar com a tecnologia no quotidiano; Conteúdos: Funções básicas do telemóvel, aplicações mais úteis/comuns do telemóvel, introdução ao computador
Informática intermédio Nível 2	<i>Daniel Santos</i>	Opção para quem já é autónomo a realizar funções comuns do dia a dia com tecnologia, mas que quer consolidar conhecimentos e evoluir; Conteúdos: Introdução ao computador, Funções comuns do telemóvel e computador
Informática avanzado Nível 3	<i>Daniel Santos</i>	Opção para quem se sente confiante e autónomo a realizar a maioria das tarefas utilizando aparelhos tecnológicos e que pretende recuperar conhecimentos ou aprender técnicas para agilizar o uso de tecnologia; Conteúdos: Atalhos do computador, introdução à Inteligência Artificial, Funções avançadas de aplicações comuns, Personalização de aparelhos
Inglês Iniciação Nível 1	<i>Marília Ribeiro</i>	Bases do Inglês, vocabulário básico de conversação e atividades em inglês.
Inglês Intermédio Nível 2	<i>Marília Ribeiro</i>	Aulas de conversação com a inserção de gramática, vocabulário adequado e atividades em inglês.
Inglês avançado Nível 3	<i>Marília Ribeiro</i>	Aulas de conversação avançada sobre temas da atualidade, gramática, aprofundamento de vocabulário e atividades em inglês.
Jornalismo	<i>Daniel Oliveira</i>	Com a disciplina de jornalismo pretende-se desenvolver a sensibilidade na análise de notícias e conhecer conceitos-chave relacionados à atividade jornalística. Possibilidade de realizar visitas a órgãos de comunicação social e da presença de convidados ligados ao jornalismo nas aulas.
Direito	<i>Maria José Bastos</i>	Abordar, de forma acessível, prática e dinâmica, temas jurídicos de particular relevância para esta faixa etária, nomeadamente o regime do maior acompanhado, questões relacionadas com heranças e sucessões, prevenção de burlas, direitos dos consumidores, entre outros. Para além da componente jurídica, procuro igualmente trazer para a sala de aula informações úteis para o dia a dia dos alunos, promovendo a reflexão e o debate sobre assuntos atuais e de interesse comum, contribuindo assim para o enriquecimento dos seus conhecimentos e para uma maior literacia jurídica.

Literatura e Escrita	<i>Patrícia Silva</i>	Leitura, discussão e apreciação de textos literários. Os livros dão a conhecer novas realidades, atuando na dimensão das emoções e dos afetos, apoiando na compreensão da complexidade do mundo interior e do mundo envolvente, podendo originar identificação com os conteúdos abordados, influenciar certos pensamentos, inspirar outras praticas artísticas e disponibilizar novos saberes (Velosa,2014). A literatura apresenta, igualmente, uma componente social e uma componente psicológica (Cândido 2012). A escrita permite desenvolver e manter a expressão emocional e criativa, pelo que se farão exercícios de escrita a partir da leitura de textos e de outros desafios, na semana de permeio entre as sessões presenciais. Prosseguiremos com a vertente local, lendo textos narrativos e poéticos de autores com ligação a ou sobre Alvalade, nomeadamente obras de Lídia Jorge, e explorando temas de identidade pessoal, sociocultural e histórica do período de vida formativa dos alunos, tais como o tempo colonial (A Costa dos Murmúrios), o 25 de Abril e o pós-revolução (Os Memoráveis), articulando com expressões artísticas contemporâneas, nomeadamente obras de Ana Hatherly contemporâneas com e sobre esses períodos.
Manualidades	<i>Celeste Silva</i>	Nesta disciplina serão realizadas atividades manuais de artesanato, tais como tricô, bordados, reciclagem de materiais diversos, uso de feltros, tecidos, plástico, etc. O objetivo desta atividade é estimular a memória, a concentração, a imaginação, a troca de ideias, a interação social e emocional e a entreaajuda na realização de trabalhos, individualmente ou em grupo, com as mais variadas utilidades.
O Caminho para dentro	<i>Maria de Fátima Frazão</i>	Roteiro de caminhada de imersão em nós, rumo a uma vida plena e feliz, sendo o autoconhecimento uma das chaves mais poderosas que temos. Objetivo geral: Trabalhar as emoções como importante ferramenta de autoconhecimento Objetivo específico: O trabalho com as emoções envolve identificar e compreender as várias emoções, especialmente as contrativas, que nos causam aparentemente, grande transtorno. A partir daí entendemos melhor as necessidades, nossas e dos outros, alinhados com os nossos valores, reconhecemos mais facilmente os padrões de comportamento, o que contribui para relações mais harmoniosas, e uma vida mais equilibrada a todos os níveis.
Pilates	<i>Inês Gaspar</i>	Pilates é um método que combina força e alongamento. Tem como objetivo trabalhar o core (centro do corpo) aumentando a flexibilidade, melhorando a postura e controlando a respiração.

Pintura e desenho	<i>Tânia Caeiro</i>	As aulas de Pintura e Desenho funcionam como um atelier aberto, onde cada aluno trabalha ao seu ritmo e desenvolve as técnicas abaixo descritas de acordo com a sua experiência prévia e preferência estética, tendo em vista o desenvolvimento da criatividade, da capacidade de atenção e da autonomia no uso dos materiais. 5. Principais temas a serem abordados ao longo do ano: desenho, aquarela, guache, pintura a acrílico e a óleo, outras técnicas (monotipia, cianotipia, stencil, colagens, tinta permanente e lixívia, mistura de materiais).
Oficina Criativa	<i>Catarina Alves</i>	Esta oficina tem como finalidade estimular as capacidades criativas e cognitivas, desenvolver a motricidade fina, promover a sensibilidade estética e proporcionar um ambiente de aprendizagem, partilha e valorização pessoal através da expressão artística. Os conteúdos programáticos contemplam a realização de trabalhos em cerâmica, pintura em tela, pintura em papel utilizando técnicas de aquarela e pastel de óleo, bem como a execução de diversos trabalhos manuais. Serão propostos temas específicos para cada projeto, incentivando a observação, a interpretação e a criatividade individual.
Pensar a Dignidade da Pessoa	<i>Maria de Lourdes Sirgado Ganho</i>	Pensar a pessoa filosoficamente: 1. A conceção de homem para Platão e o tema da imortalidade da alma; 2. A dignidade humana segundo Giovanni Pico della Mirandola; 3. A Liberdade, categoria filosófica que explica o homem como ser espiritual, segundo Jean Nabert; 4. A Intersubjetividade segundo Jean Nabert e Gabriel Marcel; 5. Pessoa e universo pessoal, segundo Emanuel Mounier; 6. Desafios do pensar.
Ritmos latinos	<i>David Rocha</i>	Breve descrição e níveis: aulas integradas, abertas também a pessoas com limitações ou deficiência, com trabalho progressivo de coordenação, lateralidade e expressão corporal. Temas a abordar: - 1º Período: passos básicos de Merengue, Mambo e Gaita de Tambora, sequências coreográficas individuais e em pares, trabalho de figuras no espaço - 2º Período: passos básicos de Rumba, Calipso e Samba, figuras básicas e sequências individuais, em pares e em grupo - 3º Período: reforço dos ritmos trabalhados ao longo do ano, sequências coreográficas individuais e em pares, trabalho de figuras no espaço
Tango	<i>Irene Labat</i>	Aulas integradas, abertas a qualquer pessoa, com progressão ao longo do ano letivo (da postura base e caminhada até figuras e sequências mais elaboradas). Principais temas a abordar: - 1º Período: postura base e trabalhos de equilíbrio, caminhada e figuras básicas sem pivot, sequências individuais e em grupo (ritmos: Tango e Milonga) - 2º Período: relação do corpo com o espaço, mudanças de peso, caminhada e figuras com pivot, jogos de ritmo base (ritmos: Tango e Milonga) - 3º Período: básico de oito com variantes, pivot e giro, figuras complexas individuais e em grupo, sequências rítmicas (ritmos: Tango, Milonga e Valsa)

Tai Chi Chuan	<i>Cristina Castro</i>	Tai Chi Chuan é uma Antiga Arte Marcial Chinesa, também conhecida como uma meditação em movimento. A aula consiste em prática de exercício físico e meditação, com o intuito de promover a saúde e bem-estar físico, psíquico, emocional e espiritual Durante os 9 meses da vigência do programa será feita prática de meditação formal (sentados). Exercícios de Chi Kung, de Automassagem e de Tai Chi Chuan
Tapeçaria de arraiolos	<i>Ricardo Pousão</i>	Na disciplina de arraiolos pretende-se que tenham conhecimento com o ponto de arraiolos e suas técnicas, em todas as suas vertentes de forma a poderem fazer um projeto do agrado de cada aluno, uma almofada um tapete ou tapeçaria de parede. Os alunos adquirem conhecimentos desde a fase inicial até aos acabamentos. A manufatura de tapetes de arraiolos tal como outras artes manuais são de extrema importância para desenvolver a motricidade fina, a concentração e o uso do raciocínio lógico. O contexto de sala de aulas é um ponto de partida para a socialização entre os alunos a partilha de opiniões e espírito de ajuda.
Walking Football	<i>Bernardo Ribeiro</i>	O <i>Walking Football</i>, ou futebol a andar, é uma variante do futebol tradicional adaptada para pessoas com mais idade ou com mobilidade reduzida. O principal diferencial é a proibição de correr, sendo obrigatório caminhar durante o jogo, o que reduz o impacto e o risco de lesões. As partidas são geralmente disputadas em campos menores, como os de futsal, com dimensões reduzidas e regras adaptadas para garantir a segurança e a inclusão de todos os participantes. A descrição que têm está boa. Podes acrescentar e reforçar que é uma modalidade agregadora, que promove a saúde, o bem-estar e a integração e o convívio social. Não existe contacto, constituindo-se como uma prática recreativa agradável e apelativa.
Workshop Sudoku	<i>Arlindo Santos</i>	O Puzzle Sudoku é constituído por uma matriz bidimensional de 9 linhas 9 colunas e 9 regiões conforme livro em anexo. O objetivo é dado os números necessários para que tenha apenas uma solução, determinar os números em falta utilizando o raciocínio lógico, garantindo que cada linha coluna e região não tem repetições. Em cada aula é fornecido um novo livro e resolvido um puzzle sendo mostradas as técnicas de resolução passo a passo com participação ativa dos alunos sendo esclarecidas quaisquer dúvidas que se apresentem no processo de resolução.
Yoga para seniores	<i>Sofia Severino</i>	A disciplina de Yoga para seniores tem como objetivo promover o bem-estar físico, emocional e mental dos participantes, através de exercícios adaptados às necessidades e capacidades desta faixa etária. As aulas integram exercícios para melhorar a respiração, a capacidade de relaxamento, a concentração, a flexibilidade, a força muscular e articular, bem como o bem-estar da coluna vertebral. Serão também trabalhados exercícios de acuidade visual, consciência corporal e desenvolvimento de uma relação mais harmoniosa com o próprio corpo e com a natureza envolvente.



ANO LETIVO 2026/2027
Polo 2 – Rua Mem de Sá Nº 8

Disciplina	Professor/a	Plano Curricular/breve descrição da disciplina
Boccia	<i>Nuno Reis</i>	É uma modalidade de precisão, semelhante à Petanca, jogado sobretudo num espaço interior. O principal objetivo é de lançar as bolas da sua equipa o mais perto possível da "bola alvo", e pode ser jogado individualmente ou por equipas. Trata-se de um dos desportos mais inclusivos do mundo, não implica uma grande exigência física e promove a estratégia, a concentração, a coordenação motora e o convívio social.
Informática	Daniel Oliveira	A disciplina de informática pretende munir os alunos das ferramentas básicas da informática, na ótica do utilizador, para que possam navegar em computadores, telemóveis e tablets de forma segura e eficiente.
O saber não Ocupa Lugar	Entidades Convidadas	A disciplina tem como objetivo promover a aprendizagem ao longo da vida, proporcionando aos alunos a aquisição e o reforço de conhecimentos úteis para o quotidiano, contribuindo para uma cidadania mais informada, participativa e autónoma.
Inglês	<i>Daniel Oliveira</i>	A disciplina tem como objetivo munir os alunos das noções básicas de inglês para conseguir construir frases simples e verbalizá-las de forma compreensível para os outros.
Oficina do Eu. Com Teatro Terapêutico	<i>Rui Ventura</i>	Promoção do bem-estar e da saúde mental, proporcionando momentos terapêuticos, através de uma abordagem de grupo, com recurso a mediadores artístico expressivos, nomeadamente a dramatização, a partir de histórias de vida.

Oficina da Mente	<i>Daniel Oliveira</i>	A oficina da mente promove a estimulação da memória dos alunos, aprimorando as suas capacidades de raciocínio, lógica e memorização, enquanto promovem a saúde mental e a prevenção de doenças cerebrais que surgem com o envelhecimento. A disciplina envolve jogos de tabuleiro, jogos originais e dinâmicas grupais e interativas.
	<i>Arlindo Santos</i>	O Puzzle Sudoku é constituído por uma matriz bidimensional de 9 linhas 9 colunas e 9 regiões conforme livro em anexo. O objetivo é dado os números necessários para que tenha apenas uma solução, determinar os números em falta utilizando o raciocínio lógico, garantindo que cada linha coluna e região não tem repetições. Em cada aula é fornecido um novo livro e resolvido um puzzle sendo mostradas as técnicas de resolução passo a passo com participação ativa dos alunos sendo esclarecidas quaisquer dúvidas que se apresentem no processo de resolução.
Oficina Criativa	<i>Catarina Alves</i>	Esta oficina tem como finalidade estimular as capacidades criativas e cognitivas, desenvolver a motricidade fina, promover a sensibilidade estética e proporcionar um ambiente de aprendizagem, partilha e valorização pessoal através da expressão artística. Os conteúdos programáticos contemplam a realização de trabalhos em cerâmica, pintura em tela, pintura em papel utilizando técnicas de aquarela e pastel de óleo, bem como a execução de diversos trabalhos manuais. Serão propostos temas específicos para cada projeto, incentivando a observação, a interpretação e a criatividade individual.
Proteção Civil	<i>Proteção Civil</i>	A disciplina abrange uma variedade de temas essenciais para a formação dos alunos na prevenção e resposta a situações de emergência, bem como dá a conhecer o serviço municipal da Proteção civil e as suas unidades locais.
Jornalismo	<i>Daniel Oliveira</i>	Com a disciplina de jornalismo pretende-se desenvolver a sensibilidade na análise de notícias e conhecer conceitos-chave relacionados à atividade jornalística. Possibilidade de realizar visitas a órgãos de comunicação social e da presença de convidados ligados ao jornalismo nas aulas.
Oficinas Livres		As oficinas livres têm objetivos recreativos e pretendem promover momentos de lazer, culturais e de convivência entre os Seniores por meio de visitas de estudo e outras sessões de interesse geral.