

## Disciplinas | Ano letivo 2018/2019

Atividade Física

Informática

Música e Cavaquinhos

Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal

Teatro

Saúde

Cultura com Índice de Felicidade

Direito e Cidadania

Inglês

Pintura

Louvores e Dois Dedos de Conversa

Língua e Literatura Portuguesa

Dança

História

Espanhol

Hidrosenior

Yoga

Oficina do Cálculo

Bordados

Cozinha / Culinária / Alimentação Saudável

Proteção Civil

## Inscrições

Serviço de Ação Social  
Câmara Municipal de Sardoal

## Informações

Serviço de Ação Social  
da Câmara Municipal de Sardoal  
Praça da República; 2230 – 222  
Sardoal  
Contacto: 241 850 000

E-mail:  
universidadesenior@cm-sardoal.pt



UNIVERSIDADE  
SÉNIOR  
SARDOAL

## Universidade Sênior de Sardoal

A Universidade Sênior de Sardoal (USS) surge de uma parceria entre a Câmara Municipal de Sardoal e o projeto CLDS 3G | Sardoal SIM – Solidário, Inclusivo e Moderno, que visa promover o envelhecimento ativo da comunidade.

## O que é uma Universidade da Terceira Idade?

As Universidades da Terceira Idade surgiram como uma resposta aos desafios da aprendizagem ao longo da vida e estimulação à participação social, cultural e cívica dos cidadãos séniores. A Universidade de Terceira Idade é uma resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais, de convívio e partilha.

## Objetivos

Incentivar a participação dos séniores do nosso concelho em atividades de ensino e lazer, nomeadamente: promover a educação não formal de adultos; combater a solidão, promovendo o envelhecimento ativo; desenvolver relações interpessoais e sociais; divulgar os conhecimentos sobre o local onde estamos inseridos; promover o acesso e domínio das novas tecnologias da informação; reavivar o sentido de responsabilidade e dinamizar o voluntariado social.

## A quem se destina?

A todas as pessoas com 55 ou mais anos que residam no concelho de Sardoal, independentemente do seu nível de escolaridade, que possuam robustez física e mental; com vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos, que procurem o bem-estar, manter-se ativos e participativos, a satisfação de viver, as trocas de experiências, de motivação e afetos.

Nota: Menos de 55 anos, alunos em situação de necessidade de reabilitação e integração social.

## Funcionamento

A USS funciona durante o período letivo, de outubro a junho de cada ano, tendo interrupções letivas nos períodos do Natal, Carnaval e Páscoa. As aulas teóricas têm uma duração de 50 minutos e práticas até 100 minutos, sendo lecionadas no período da manhã ou da tarde de acordo com a disponibilidade de todos os participantes (professores e alunos).

## Serviços prestados

Aulas teóricas e práticas de diversas áreas do saber, seminários; workshops; passeios e viagens culturais; divulgação e informação de serviços destinados aos seniores; atividades socioculturais; atividades de promoção de saúde e hábitos de vida saudáveis; entre outros.

