UNIVERSIDADE SÉNIOR

QUEM SOMOS?

A Universidade Sénior de Campo de Ourique, promovida e apoiada pela Junta de Freguesia de Campo de Ourique, é um projeto que tem vindo a ser desenvolvido ao longo dos últimos anos e que, em 2014 se tornou oficial com a creditação e apoio da RUTIS (Rede de Universidades Seniores da Terceira Idade), com o número de membro 230.

A Universidade Sénior é a resposta socioeducativa que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, para utentes com idade igual ou superior a 50 anos.

Com uma sólida equipa de professores, todos eles credenciados e com experiência na área do ensino, procuramos oferecer um leque de disciplinas teóricas e práticas que vão de encontro às necessidades e sugestões dos nossos fregueses, privilegiando o conhecimento e aprendizagens ao longo da vida.

A Universidade Sénior da Junta de Campo de Ourique, na sua atuação, tem como principais objetivos:

a) Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;

b) Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;

c) Valorizar a educação e a formação, dando valor aos diplomas e certificados formais, à aprendizagem não formal e informal, de forma a serem reconhecidos todos os tipos de formação;

d) Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um espírito de convivência são e de solidariedade humana e social.

E como o conhecimento não ocupa lugar, desafiamo-lo(a) a visitar a nossa Universidade Sénior, a descobrir novas áreas, novos talentos e novas amizades, num ambiente de cultura e lazer.

ONDE ESTAMOS?

A Universidade Sénior utiliza nas suas atividades as seguintes instalações:

a) Pólo Universidade Sénior (Rua Azedo Gneco, nº 84, 3º andar Drt 1350-039 Lisboa);

b) Auditório (Rua Azedo Gneco, nº 84, 1º andar Esq. 1350-039 Lisboa);

c) Biblioteca / Espaço Cultural Cinema Europa (Rua Francisco Metrass, 28D 1350-072 Lisboa);

d) Pavilhão Multiusos e salas de aula - Rua Saraiva de carvalho nº 8 – 1º esq. 1250-243 Lisboa;

DISCIPLINAS

Inglês

O inglês é a língua mais falada no mundo!

Precisamos dele não só para viajar ou para ajudar um turista em apuros, mas também nos ajuda a estimular a memória pela simples aquisição de vocabulário e expressões!

As aulas são dinâmicas e adaptadas a diferentes perfis e níveis:

Nível A – Iniciação – É um verdadeiro laboratório da língua onde é analisado o seu "modus operandis".

Nível B – Intermédio – É dado grande ênfase ao inglês do dia-a-dia. Planear viagens e fazer reservas em hotéis e restaurantes.

Nível C – Avançado – English! English! English! English is everywhere! O nível avançado permite desenvolver habilidades de comunicação e fluência.

Professores: Adelaide Ferreira e Marco São João

Francês

As diferentes sessões são sempre desenvolvidas à volta de uma temática com suportes variados: audição e visualização de materiais didáticos.

O objetivo da disciplina é adquirir competências tanto ao nível da escrita como da oralidade a fim de adquirir a capacidade para compreender e utilizar expressões familiares e correntes em Francês tais como: cumprimentar; despedir-se; solicitar; dar informações pessoais; identificar e localizar lugares na cidade; perguntar o valor; falar dos seus gostos, interesses, sonhos e paixões! Sempre de uma forma interativa.

Professor: Nuno Almeida

Espanhol

Torna-se cada vez mais atrativa a opção pela aprendizagem da língua espanhola, por ser uma das línguas mais faladas no mundo, mas também por se tratar de um fator de facilitação que estimula a motivação não só pelas características das duas línguas (português e espanhol), como pela proximidade geográfica, que permite os contínuos contactos socioculturais, tão importantes na aquisição de uma língua.

Professora: Maria João Vieira

Informática

Esta disciplina encontra-se dividida por vários níveis, onde são abordados diversos conteúdos informáticos de acordo com os conhecimentos dos alunos. Vão ser lecionados no curso de iniciação à informática os seguintes temas, Windows, Office e Internet.

No mundo da Informática, não há limite de idade, a informática para os +50 anos de idade chegou para trazer benefícios e apresenta-se como uma grande oportunidade de exercitar a mente, a memória, e aumentar a autoestima.

Professor: Nuno Eusébio

História da Arte

A História de Arte é uma disciplina que estuda a evolução das expressões artísticas, a constituição e a variação das formas, dos estilos, dos conceitos transmitidos através das obras de arte.

Ao longo deste ano letivo é nosso objetivo conhecer e analisar as principais obras e os principais artistas que surgiram no período que vai desde a Renascimento até à atualidade. Vamos igualmente conhecer e identificar as transformações sociais e humanas que contribuíram para o aparecimento de diferentes estilos e gêneros artísticos e como elas modelaram as perspetivas e os impulsos criativos dos seus praticantes.

Professora: Margarida Silva

Estudos Pessoanos

Para atender a uma crescente procura de conhecimentos sobre a vida e obra de Fernando Pessoa, a Casa Fernando Pessoa promove, em parceria com a Universidade Sénior de Campo de Ourique, o curso de "Introduç

ão aos Estudos Pessoanos".

O principal objetivo passa por dar a conhecer a vida e obra de Fernando Pessoa, nas suas mais variadas facetas enquanto homem e escritor. Complementarmente, visa dotar os alunos de conhecimentos introdutórios que lhes permitam aproximar-se do universo pessoano.

Professor: José Correia – Casa Fernando Pessoa

"Histórias da minha vida – como se escrevem os contos"

Todos os escritores sabem que escrever um livro requer «5% de inspiração e 95% de transpiração», ou seja: trabalho, trabalho, trabalho. E todos os escritores usam as mesmas técnicas para escreverem as suas histórias. São essas técnicas que vamos aprender juntos,

enquanto escrevemos histórias inventadas ou aproveitamos acontecimentos das nossas vidas para contar contos. Ou seja, isto é um convite para dar asas ao escritor que há dentro de si.

Professora: Maria João Vieira

Artes decorativas

Aprendizagem de técnicas e estratégias para a realização de trabalhos manuais e artes decorativas diversas. Exemplos: Estanho, flores secas, decoupage, vitral, tecido, madeira, pintura em tela, entre outras.

Professora: Manuela Pinto

Pintura

Este curso proporciona um primeiro passo na descoberta do universo da Pintura, explorando as suas potencialidades a partir da introdução às técnicas básicas da Pintura a Óleo e a Acrílico, seus médiuns, características fundamentais e efeitos.

Em trabalhos sobre tela, madeira, papel e outros materiais, os formandos terão oportunidade de desenvolver a sua linguagem pictórica, no sentido de criar forma, atmosfera e luz, utilizando pinceladas, cores e texturas em composições variadas.

Na interpretação de temas tradicionais da Pintura - Natureza-Morta, Retrato e Paisagem - serão abordados os princípios básicos da representação de espaço e profundidade, bem como as primeiras noções da perspetiva atmosférica e da composição de cores.

Nota: A inscrição na disciplina de Pintura implica a aquisição de material.

Professor: Samuel Figueiredo

Desenho

O Desenho é um meio de expressão direto e espontâneo e também uma linguagem. Aprender a desenhar é aprender a ver com atenção plena, com todos os nossos sentidos. É também a tradução do real, através de uma linguagem gráfica, um abecedário que se apreende, sustentado em marcas, signos e grafismos que exploraremos durante o curso.

Este curso pretende estimular e desenvolver as capacidades de perceção e representação da realidade tridimensional de forma bidimensional, na superfície plana do papel. A partir da observação de objetos naturais e artificiais, serão desenvolvidas estratégias eficazes e criativas para captar as características principais do real - o volume, a luz e a profundidade.

Texturas e marcas serão exploradas a partir de desenhos de artistas, espaços e objetos reais, utilizando as potencialidades de materiais como a grafite e o carvão. Através da linha, da mancha e da marca, refletimos o modo como vemos e entendemos o mundo e trazemos o desenho para o dia-a-dia.

Nota: A inscrição na disciplina de Desenho implica a aquisição de material.

Professor: Samuel Figueiredo

Teatro

Assume-se enquanto um laboratório, terreno fértil que visa estimular as qualidades únicas dos seus intervenientes, fornecendo-lhes ferramentas para pensarem o Teatro do ponto de vista da criação quer individual (indo de encontro aos universos pessoais e valorizando as características específicas de cada um) quer coletiva (numa perspetiva de colaboração e dinâmica de grupo), a partir de diversas fontes e pontos de partida. Venha fazer parte desta viagem!

Professor: Paulo Oom

Ginástica de Recuperação

É consensual que o exercício físico é benéfico para saúde física e mental, este é o principal objetivo da ginástica de recuperação. As aulas serão adaptadas às capacidades de cada um, diferenciando sempre que necessário as tarefas. Assim, convidamos a experimentar as nossas aulas que funcionam num espaço misto de exterior e interior e que são revestidas de um bom ambiente de trabalho e convívio.

Professores: Pedro Jarmela e Ricardo Madeira

Yoga

Nas aulas de Ashtanga Yoga iremos melhorar a nossa flexibilidade com posturas de alongamentos, bem como através de uma respiração específica, trabalhando o nosso diafragma e sincronizando os movimentos. Com o conjunto destas práticas vamos acalmar a mente e gerar um calor interno onde purificamos os nossos órgãos, músculos, sistema linfático e nervoso, aumentando assim a nossa imunidade e a nossa saúde em geral. Leva-nos a um bem-estar físico e mental onde toda a nossa qualidade de vida melhora!

Professora: Rosana Rasera

Fotografia

Nesta disciplina pretende-se que o aluno tenha a possibilidade de explorar e conhecer os princípios básicos da fotografia na prática. Durante o curso de fotografia serão abordados os aspetos técnicos indissociáveis à prática da fotografia, bem como aspetos criativos e expressivos como a composição, luz e cor. Serão também noções básicas de iluminação, especialmente no âmbito do retrato. A fotografia, à semelhança de outos meios de expressão, desenvolverá no aluno a capacidade de um novo olhar, ativo e sensível sobre a realidade que o rodeia dando-lhe a possibilidade de exprimir ideias ou pensamentos.

Professor: Samuel Figueiredo

Tai-Chi-Chuan

A aprendizagem desta disciplina chinesa, começa com a repetição de uma série de exercícios denominados Chi Pan Kung (trabalho do fundamento da energia), cuja a finalidade é desenvolver paulatinamente os músculos e potenciar tanto a mobilidade articular como a flexibilidade.

Benefícios:

- Manutenção e incremento da saúde física e mental
- Aumento da confiança e otimismo
- Maior clareza mental
- Aumento da força física e espiritual

Professor: José Carlos Almeida

HORÁRIOS

As aulas da US funcionam de segunda a sexta-feira das 9h às 19h, durante todo o ano, sendo interrompidas no período de férias de Natal, Páscoa e durante os meses de julho, agosto e setembro.

O período letivo inicia-se em outubro e termina no final do mês de junho.

Calendário ano letivo 2021/2022

Universidade Sénior		
Períodos letivos	**Início**	**Fim**
1º	11 de outubro 2021	17 de dezembro 2021
2º	03 janeiro 2022	05 de abril 2022
3º	19 de abril 2022	24 de junho 2022

CRITÉRIOS DE ADMISSÃO

- Ter mais de 50 anos de idade, sendo que só serão admitidos alunos com idade inferior em casos excecionais de reabilitação sinalizados pelas entidades competentes
- Ser recenseado na freguesia de Campo de Ourique

INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão ser efetuadas através do número de telefone 912 536 139 durante o período estipulado para o efeito.
- Os alunos poderão inscrever-se num máximo de cinco disciplinas
- Serão admitidas inscrições de alunos em novas disciplinas, fora do período de inscrições, desde que existam vagas e após apreciação do coordenador e do professor responsável. Caso em que o aluno deverá proceder ao pagamento do remanescente referente ao valor da joia e da mensalidade correspondente

TAXA DE INSCRIÇÃO

- Após confirmação de inscrição, deverá efetuar o pagamento da respetiva taxa no valor de: 10€ até duas disciplinas, de 15€ para três disciplinas e de 25€ para quatro ou cinco disciplinas.
- Poderá proceder ao pagamento presencialmente no balcão da Junta de Freguesia através de marcação para o número 213 931 300 ou por transferência bancária, mediante apresentação obrigatória de comprovativo.

MENSALIDADES

- As mensalidades da US têm os valores de 2,50€ para uma disciplina, 5€ para duas ou três disciplinas, 20€ para quatro disciplinas e 30€ para cinco disciplinas.
- Poderá proceder ao pagamento presencialmente no balcão da Junta de Freguesia através de marcação para o número 213 931 300 ou por transferência bancária, mediante apresentação obrigatória de comprovativo.

- A mensalidade deverá ser paga até ao oitavo dia do mês correspondente.
- Perante ausências de pagamento superiores a 60 dias e após análise individual do caso, a Junta de Freguesia reserva-se o direito de suspender a inscrição do aluno até regularização das mensalidades.

ISENÇÃO

- Estão isentos do pagamento da taxa de inscrição e das mensalidades os alunos que se encontrem em situação de carência económico/social devidamente comprovada após análise social, nos termos do artigo 17.º e seguintes do Regulamento de Taxas e Preços da JFCO
- Descarregue o requerimento para pedido de isenção de taxas AQUI

REGRAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO

- O horário e local das atividades serão definidos no início das mesmas e poderão sofrer alterações, caso em que os alunos serão informados através de contacto telefónico.
- A Universidade Sénior não funcionará nos dias em que não funcione a junta de freguesia, por motivos de greve e/ou cedência de ponte.
- Só podem frequentar as aulas da Universidade Sénior os participantes que estejam devidamente inscritos e cuja inscrição esteja aprovada.

FALTAS E DESISTÊNCIAS

- As desistências de qualquer disciplina devem ser comunicadas por telefone através do 912 536 139 ou por escrito para o e-mail universidadesenior@jf-campodeourique.pt, **até ao oitavo dia de cada mês**, indicando sempre o nome do aluno e a disciplina.
- As desistências comunicadas após o dia oito, implicam o pagamento da mensalidade do mês correspondente.

CONTACTOS

Morada: Rua Azedo Gneco, 84, 2º esq. 1350-039 Lisboa

Telefone: 213 931 300 ou 213 904 748

E-mail: universidadesenior@jf-campodeourique.pt