



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
2018-2019

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros apresenta-se como resposta social de eleição no combate ao envelhecimento, isolamento e exclusão social no concelho, que tem por base a promoção da qualidade de vida dos seniores de Macedo de Cavaleiros, fomentando a sua formação científica, pessoal e social.

Desta forma, a Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros tem como objetivo geral proporcionar, aos seniores, espaços de cultura, lazer, voluntariado e atividades sociais, pretendendo contribuir para a atualização de conhecimentos, para a criação e manutenção de relações sociais e culturais e para o desenvolvimento de investigação gerontológica interdisciplinar e interuniversitária.

1. Objetivos

Os objetivos principais da Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros:

- Promover a partilha de experiências e saberes entre os discentes;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e oficinas onde os seus conhecimentos possam ser valorizados e ampliados;
- Divulgar e preservar a história, cultura, tradições e valores do concelho de Macedo de Cavaleiros;
- Promover as relações intergeracionais;
- Promover o intercâmbio entre as diferentes Universidades/Academias Seniores (as que integrem a RUTIS e outras) de forma a promover o concelho;
- Fomentar e apoiar o voluntariado social

2. Parcerias

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros (USMC) pertence ao Município de Macedo de Cavaleiros.

A Universidade Sénior é membro da RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade.

3. Localização

A Universidade Sénior desenvolve as suas atividades nas no Edifício Side Up

4. Ofertas Formativas

A Universidade Sénior apresenta como ofertas formativas:

- Disciplinas anuais
- Oficinas
- Visitas Culturais

As disciplinas em oferta serão determinadas anualmente, de acordo com as áreas de interesses e necessidades dos alunos e das alunas.

O conceito de oficina refere-se a um conjunto de encontros, onde serão desenvolvidos vários temas do interesse dos nossos alunos e das nossas alunas e para os quais terão que se inscrever no início de cada período.

Oficinas

- Nossa Terra- Geopark
- Cantinho da Agulha- Rendas e bordados
- Fotografia
- Cidadania
- Caminho dos afetos – Educação Sexual
- Blush – Beleza na Terceira Idade
- Farinhas e mimos – As nossas receitas

- Chá com Livros – Clube de leitura

As Visitas Culturais serão programadas tendo em conta os conteúdos disciplinares e outras áreas de interesse dos formandos e realizar-se-ão no decorrer do ano letivo, contemplando o acompanhamento de visitas a Museus, Palácios, Teatros, Centros e Feiras Culturais, Galerias, Exposições, etc.

5. Outras Ofertas

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros disponibiliza igualmente apoio psicossocial aos seus alunos, através da presença de um gerontólogo, que estará disponível em horário a definir e sujeito a marcação prévia.

6. Atividades

Apostando na inovação, a Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros, no âmbito das disciplinas de informática e português, irá envolver os seus alunos na construção de um Jornal Semestral, em formato papel e/ou digital que procura divulgar a Universidade, as suas atividades e projetos às várias instituições do concelho, aos seus munícipes bem como aos familiares dos seus alunos.

Para dinamizar e divulgar as atividades do Grupo Coral e do Grupo de Teatro da Universidade Sénior iremos realizar várias apresentações ao longo do ano em vários pontos deste município e participar em atividade propostas por outros parceiros e/ou instituições.

De forma a oferecer aos seus seniores um espaço social organizado, apelativo e adaptado às suas necessidades iremos ao longo deste ano criar e desenvolver um espaço de encontro com um bar, uma pequena biblioteca e alguns jogos de tabuleiro, que será dinamizado voluntariamente pelos alunos da Universidade.

Plano de atividades

Mês	Atividade	Objetivos	Local	Observações
outubro	✓ Abertura do ano letivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a sociabilização entre novos e antigos alunos; ✓ Apresentação de novos professores; ✓ Dar a conhecer os espaços da Universidade. 	Edifício Side Up	
novembro	✓ Fim de tarde – Magusto de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover, através de uma festa de cariz tradicional, um são convívio entre seniores. 	Bar e esplanada da Universidade	
dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de Formação com os alunos da Licenciatura em Gerontologia sobre: Tradições, Cultura e memórias de vida ✓ Sessão de Formação com os alunos da Licenciatura em Gerontologia sobre: “Estimular a memória”, “Afetivo Sexualidade” ✓ Exposição de trabalhos de Natal e decoração de espaços envolventes ✓ Prendas com coração 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dar a conhecer as diferentes tradições da nossa região; ✓ Promover a concentração e memória ✓ Partilhar com a comunidade, atividades de carácter artístico dedicadas à época Natalícia, trabalhadas pelos seniores alusivos; ✓ Promover valores como a solidariedade e a partilha, doando cada aluno uma prenda a um idoso institucionalizado ou mais abandonado. 	Sala de aula Atrium edifício Side Up Santa casa da Misericórdia	

Mês	Atividade	Objetivos	Local	Observações
janeiro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participação no Encontro de Cantares de Reis ✓ Jantar de Reis 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o trabalho do grupo Coral junto da comunidade ✓ Promover o convívio entre alunos e professores 	Centro Cultural Restaurante D. Antónia	
fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concurso de Cultura Geral da USTAG ✓ Celebrar os Afetos ✓ Exposição de cartas de amor 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o convívio entre seniores ✓ Ativar as capacidades cognitivas ✓ Promover o convívio entre Seniores 	USTAG Atrium Edifício Side Up	

Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018/2019

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relembrar outras formas de escrita ✓ Promover o convívio intergeracional 		
março	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participação no desfile de Carnaval das Escolas e no Desfile de Carnaval Noturno ✓ Zumba Sénior ✓ Almoço Dia da Mulher ✓ II Encontro das Universidades Seniores de Trás-os-Montes e Alto Douro ✓ Demonstração do <i>Walking</i> football ✓ Caminhada Liga Portuguesa Contra o Cancro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Divulgar a instituição ✓ Promover a socialização e a integração dos seniores no contexto social ✓ Promover o exercício físico ✓ Promover a socialização ✓ Promover a partilha de experiências e conhecimentos ✓ Dar a conhecer um novo desporto e experienciá-lo ✓ Promover o Exercício Físico e hábitos de vida saudável 	Jardim 1.º de Maio Ruas da Cidade Cantina do Edifício Jean Piaget Centro Cultural de Macedo de Cavaleiros Parque Municipal de Exposições Circuito Citadino	
abril	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dia Internacional do Livro Infantil ✓ Páscoa Exposição de trabalhos de expressão plástica ✓ Caminhada da Liberdade ✓ Dia Internacional da Dança 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o convívio intergeracional com os alunos do pré-escolar do Piaget ✓ Partilhar com a comunidade, atividades de carácter artístico trabalhadas pelos seniores alusivas á época ✓ Promover o Exercício Físico e o convívio ✓ Promover o Exercício Físico 	Atrium edifício Side Up Igreja de Santa Maria Mãe da Igreja Circuito Citadino Atrium do Edifício Side Up e Sala de Aula	

Mês	Atividade	Objetivos	Local	Observações
Maio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ação de Sensibilização – “Seniores em Segurança” ✓ Janela Aberta (Todas as quartas do mês) ✓ Visita de estudo do Clube de Leitura às casas de Camilo Castelo ✓ Cruz Vermelha ✓ ProfMaio ✓ Aniversário do Museu de Arte Sacra ✓ Walking Football ✓ Visita de campo ao Geopark 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ -Ajudar a prevenir e a evitar situações de risco ✓ Aproximar os alunos da religião. ✓ Descobrir os caminhos da Rota Camiliana ✓ Sensibilizar a comunidade em geral para esta causa ✓ Promover o trabalho desenvolvido pelos seniores nas aulas de Musica, Coro e Expressão dramática ✓ Promover a integração dos alunos na comunidade que os envolve 	Universidade Sénior Sala de Aula Friúme – Ribeira de Pena e São Miguel de Seide- Vila Nova de Famalicão Polo Escolar de Macedo de Cavaleiros Centro Cultural Museu de Arte Sacra Estádio Municipal de Miranda do Douro	

Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2018/2019

	✓ Dia da Criança	✓ Promover o exercício físico e a socialização das universidades participantes ✓ Conhecer as origens Geológicas da região		
junho	✓ “Comboio Sénior” ✓ -Seminário “Envelhecimento, uma obra de arte” ✓ Encontro de Universidades Seniores ✓ Encontro Nacional das US	✓ Promover o convívio entre Seniores	Mogadouro	
julho	✓ Manhãs ao sol ✓ Dia da Biblioteca ✓ Dia Mundial da alegria (Onda Livre). ✓ Dia Mundial da Pizza ✓ Sunset Sénior ✓ Visita à CERCIMAC ✓ Teatro ✓ Dia do Amigo (Santa Casa da Misericórdia) ✓ Dia dos avós	✓ Promover o convívio entre seniores ✓ Sensibilizar para os cuidados com o sol ✓ Organização da Festa de Encerramento	Piscinas Municipais e Azibo Local e data a definir pela entidade organizadora	

Oficinas

➤ Nossa Terra- Geopark

Oficina que irá ser ministrada pelo Geopark com o objetivo de dar a conhecer o território do nosso concelho. Irá decorrer nas quartas-feiras do primeiro período. No âmbito desta parceria com o Geopark irá realizar-se uma apresentação mensal da peça de teatro – Monte nosso, em alguns pontos do nosso município a definir futuramente.

➤ Cantinho da Agulha – Rendas e bordados

Oficina de intercâmbio e partilha de amostras e pontos de bordados com o objetivo de dar vida a tradições antigas desta arte adormecida, que irá decorrer ao longo do ano nos fins de tarde das quartas-feiras.

➤ Cidadania

➤ **Caminho dos afetos- Educação Sexual**

Oficina com o objetivo de esclarecimento e desconstrução de mitos e tabus sobre a sexualidade na terceira idade.

➤ **Blush- Beleza na Terceira Idade**

Oficina sobre dicas e truques de beleza específicos para as peles mais maduras com o objetivo de mostrar que a beleza não tem idade.

➤ **Chá com Livros – Clube de leitura**

Clube de leitura com vários objetivos:

- Organizar uma pequena biblioteca com fichas bibliográficas de cada obra
- Recuperar e fomentar hábitos de leitura,
- Promover escritores da nossa terra.
- No âmbito desta oficina propomos ainda um passeio/visita de estudo á casa De Camilo Castelo Branco (Rota Camiliana) para todos os inscritos nesta Oficina.
- Esta Oficina irá realizar-se ao longo do ano através de um encontro mensal na última quarta-feira de cada mês no bar da Universidade á volta de um chá e um bolinho.

➤ **Farinhas e mimos – As nossas receitas**

Oficina realizada em paralelo com a oficina de Chás com livros. Tem por objetivo recolher e partilhar as receitas de cada encontro, tanto dos chás como dos bolos ou bolachas usados, para serem futuramente publicados numa brochura com o mesmo título.