MACEDO DE CAVALEIROS
Município

Universidade Sénior
Macedo de Cavaleiros

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2019-2020

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros apresenta-se como resposta social de eleição no combate ao envelhecimento, isolamento e exclusão social no concelho e 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 são:

- Promover a partilha de experiências e saberes entre os discentes;
- Incentivar a participação em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer;
- Proporcionar aos alunos e às alunas 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 e procura alargar a rede de parceiros ao maior número de instituições do concelho possível.

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

3. Localização e Contactos

A Universidade Sénior desenvolve as suas atividades no Edifício Side Up, sito na Rua Comendador Emílio Augusto Pires n.º 14, 5340 - 345 Macedo de Cavaleiros

Telemóvel: 918261921

Endereço eletrónico: universidadesenior@cm-macedodecavaleiros.pt

4. Ofertas Formativas

A Universidade Sénior apresenta como ofertas formativas:

- Disciplinas anuais
- Oficinas
- Visitas Culturais

Disciplinas anuais

As disciplinas em oferta serão determinadas anualmente, de acordo com as áreas de interesses e necessidades dos alunos e das alunas. Estas disciplinas não são de caráter obrigatório, o que permite uma maior liberdade de escolha e frequência de acordo com as preferências e a disponibilidade de cada utente.

- Informática (iniciação)
- Informática (nível 1)
- Teoria Musical
- Coro
- Cavaquinho
- Viola
- Português (iniciação)
- Português nível 1
- Inglês
- Educação Física
- Hidroginástica
- Expressão Plástica
- Expressão Dramática
- Saúde

- **Oficinas**

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.

- Hoje ensino eu!
- Nossa Terra – Geopark Terras de Cavaleiros
- 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
- Vasos Daninhos
- Dançar as dores
- Luz na tela
- Motricidade Fina
- Cinema
- Jornal Sénior

- **Visitas Culturais**

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

5. Atividades

Apostando na inovação, a Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros, no âmbito das disciplinas de informática e português, irá envolver os seus alunos e as suas alunas 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 alunos.

Pretendemos também continuar a dar vida à página da Universidade no facebook como forma privilegiada de chegar ao público em geral, pois acreditamos que esta é a melhor forma de partilhar o dia-a-dia da Universidade, reforçando a importância do papel dos Seniores na nossa comunidade.

Para dinamizar e divulgar as atividades do Grupo Coral e do Grupo de Teatro da Universidade Sénior, iremos realizar apresentações ao longo do ano em vários pontos deste município e participar em atividades 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 continuar a desenvolver um espaço de encontro com um bar, uma pequena biblioteca e alguns jogos de tabuleiro, que continuará a ser o primeiro espaço de encontro e acolhimento aos alunos e às alunas, ajudando-os/as a conviver e a sentirem-se integrados/as na Universidade e bem-vindos. Uma das novidades deste ano será a *Árvore dos Afetos,* decorada ao longo do ano pelos alunos e pelas alunas de acordo com a época e as emoções, no sentido de dar sempre dar vida ao nosso mote/*hashtag* #AquiSomosMaisFelizes.

Ao longo deste ano, iremos partir à descoberta das aldeias do nosso concelho organizando ao longo do ano atividades que possamos desenvolver nas diferentes aldeias.

Plano de atividades

Mês	Atividade	Objetivos	Local	Disciplinas envolvidas
outubro	▪ Abertura do ano letivo ▪ Reunião geral de alunos ▪ Celebração do dia do Idoso	▪ Promover a sociabilização entre novos e antigos alunos; ▪ Fazer o balanço do ano Anterior; ▪ Apresentar o plano de atividades e o horário	Edifício Side Up	
novembro	▪ Magusto na Aldeia ▪ *A mais bela canção de Natal* – Universidades Seniores de Trás-os-Montes e Alto Douro. ▪ Apresentação da peça *A Lenda do Alecrim*.	▪ Promover, através de uma festa de cariz tradicional, um são convívio entre seniores do município; ▪ Dar a conhecer as diferentes tradições musicais da nossa região.	Freguesia a designar Centro Cultural Macedo de Cavaleiros	Coro Cavaquinhos Expressão Dramática
dezembro	▪ Abertura da Exposição de diferentes tipos de presépios elaborados pelos alunos da Universidade. ▪ Prendas com coração	▪ Promover a integração do sénior na comunidade através da valorização dos seus trabalhos ▪ Promover valores como a solidariedade e a partilha, oferecendo uma prenda	Museu de Arte Sacra – Casa Falcão Cercimac ou Centro Social D. Abílio	Expressão Plástica Coro Toda a comunidade escolar

janeiro	▪ Participação no Encontro de Cantares de Reis e representação ▪ Cantar de reis na Aldeia ▪ Jantar de Reis	▪ Promover o trabalho do grupo Coral junto da comunidade ▪ Promover, através de uma festa de cariz tradicional, um são convívio entre seniores do município ▪ Promover o convívio entre professores, professoras, alunos e alunas	Centro Cultural Aldeia a definir Restaurante a definir	Coro Cavaquinhos Expressão Dramática
fevereiro	▪ Concurso de Cultura Geral da USTAG ▪ Celebrar os afetos ▪ Apresentação de uma coreografia – *emotional dancing* ▪ Participação no desfile de Carnaval das Escolas ▪ Participação no desfile de Carnaval noturno	▪ Promover o convívio entre seniores	USTAG	Expressão dramática Inglês Português Expressão Plástica
março	▪ Dia da Mulher – Conferência:	▪ Promover a partilha de experiências e conhecimentos		Português Educação Física

	A mulher Transmontana, com a presença de diferentes mulheres de diferentes idades Almoço da Mulher Mega Atleta Atletismo para seniores Demonstração de *Walking football* Exposição de trabalhos de expressão plástica	▪ Promover o exercício físico e hábitos de vida saudável ▪ Preparar a nova época e apresentação dos/as jogadores/as ▪ Partilhar, com a comunidade, atividades de carácter artístico trabalhadas pelos seniores alusivas à época	Centro Cultural de Macedo de Cavaleiros Local a designar Estádio Municipal Local a designar	Hidroginástica Expressão Plástica

abril	▪ Dia Internacional do Livro Infantil ▪ Visita à aldeia ▪ Dia Internacional da Dança – Baile na aldeia ▪ Dia Internacional do Livro Infantil	▪ Promover o convívio intergeracional com os alunos do pré-escolar ▪ Promover o Exercício Físico e o convívio	Centro Escolar / Nuclisol Aldeia a designar Centro Escolar / Nuclisol	
Maio	▪ Visita de estudo do Clube de Leitura às origens de Miguel Torga ▪ Dia Internacional dos Museus ▪ *Walking Footbal* ▪ 1.º Piquenique Sénior de Trás-os-Montes e Alto Douro	▪ Descobrir o Reino Encantado de Miguel Torga ▪ Promover o gosto pela nossa cultura e a nossa história. ▪ Promover a integração dos alunos na comunidade que os envolve ▪ Promover o exercício físico e a socialização das universidades participantes Promover a socialização entre as universidades participantes	São Martinho de Anta – espaço Miguel Torga Museu a designar) Miranda do Douro Santuário de Santo Ambrósio, com a participação das Universidades Seniores de Vila Pouca de Aguiar, Alijó, Mogadouro, Alfândega, Bragança.	Clube de leitura – Chá com Livros Português Educação Física

junho	▪ V Encontro de Universidades Seniores – *Hoje somos felizes!* ▪ Apresentação do hino do encontro	▪ Promover o convívio entre Seniores ▪ Disponibilizar aos participantes a descoberta de novas atividades que os ajudem a ser felizes (paintball, novos instrumentos musicais, incorporar novas personagens, Reiki ou Yoga, novas formas de pintura)	Macedo de Cavaleiros	Todas as disciplinas
julho	▪ Manhãs ao sol	▪ Promover o convívio entre seniores e a sua integração na comunidade ▪ Conhecer melhor o funcionamento das instituições do concelho ▪ Descobrir e usufruir de infraestruturas ao dispor dos seniores	Locais a designar	Todas as disciplinas

Oficinas

Hoje ensino eu!

Oficina que tem como objetivo promover o voluntariado entre os seniores e a partilha de saberes.

- Adelaide Garcia – Bonecas de Pano
- Maria Ricardo – Pintura em tecido
- Cândida Virgínia Pinto- Pintar Pedras
- Amélia Martins - Rosquilhas

Nossa Terra- Geopark

Oficina que a ser ministrada pelo Geopark com o objetivo de dar a conhecer o território do nosso concelho. Irá decorrer às quartas-feiras durante o primeiro período.

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.

Caminho dos afetos- Educação Sexual

Oficina com o objetivo de esclarecimento e desconstrução de mitos e tabus sobre a sexualidade na terceira idade. Após o sucesso do ano anterior, com a enfermeira Conceição Tomé, este ano iremos repetir com novos temas a descobrir.

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. Contamos com a ajuda de alguns voluntários e as alunas do curso de Turismo e Bem-Estar do Instituto Piaget e este ano continuaremos a desenvolver este intercâmbio.

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 ao reino encantado de Miguel Torga, em São Martinho da Anta 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 à 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. Este ano iremos proceder à confeção dos mesmos, uma vez que já temos forno.

Vasos Daninhos

Oficina de jardinagem com o objetivos: promover a ligação com a terra, a troca de plantas e sementes e o contato com a natureza. Continua dependente da cedência de espaço para se poder realizar.

Dançar as dores

Irá decorrer semanalmente através da descoberta de novos ritmos, algumas sessões orientadas por voluntários e outras de forma mais livre.

Luz na tela- Cinema

Uma vez por mês teremos uma sessão de Cinema que irá disponibilizar aos nossos alunos e às nossas alunas a oportunidade de redescobrir alguns clássicos de cinema como também ficar a par de algumas novidades do mundo do cinema.

Motricidade Fina

Uma oficina que tentará ajudar os nossos alunos e as nossas alunas de forma mais individualizada a trabalhar a motricidade fina através de exercícios mais específicos.

Ao longo do ano iremos tentar disponibilizar outras oficinas que possam ser sugeridas pelos nossos alunos, tal como aconteceu no ano anterior com a oficina de **Teologia – Janela aberta**.