

## A ACADEMIA

No dia 24 outubro de 2007, a Junta de Freguesia criou a Academia Sénior. No seu 16º ano de funcionamento é nosso objetivo continuar a oferecer um leque de ocupação de tempos livres promovendo um envelhecimento saudável e, por isso, vamos dar continuidade a este projeto dirigido a pessoas com mais de 50 anos, residentes e não residentes na freguesia.

A Academia Sénior, sendo um espaço de socialização, tem como finalidade quebrar a solidão e o isolamento social, promover o convívio, despertar interesses, valorizar os conhecimentos da população sénior e ampliá-los. Venha conhecer as atividades desta Academia e inscrever-se nas diversas disciplinas lecionadas por formadores voluntários, bem como participar nas atividades extracurriculares como por exemplo passeios, viagens de finalistas, etc.

Participe, aprenda, conviva! Seja um elemento importante na promoção do seu envelhecimento através de uma forma ativa e saudável! **Atenção:** Sendo o Espassus 3G uma entidade pública encerramos aos sábados (exceto Hip Hop), domingos e feriados, tolerâncias de ponto e graves, não havendo lugar a compensação de mensalidade.

## CALENDÁRIO

Início das aulas – 2 outubro

Festa de Natal – 14 de dezembro – 15h00 – Sala Bento Martins

Festa Final do ano – 20 de junho - 15h00

AULAS		INTERRUPÇÕES ESCOLARES		
		NATAL	CARNAVAL	PÁSCOA
1º PERÍODO	2 outubro 15 de dezembro	18 dezembro a 1 janeiro de 2024		
2º PERÍODO	2 janeiro 24 março		12 a 14 fevereiro 2024	
3º PERÍODO	8 de abril 20 de junho			25 de março a 7 de abril 2024
COMPARTICIPAÇÃO FINANCEIRA				
	Valor mensal/disciplina	Joia Anual		
VALOR	6,50€	6,00€		

## HORÁRIOS

Disciplina	Horário	Disciplina	Horário
------------	---------	------------	---------

Iniciação à Pintura em Porcelana	2ª Feira 9h30 às 12h00	Alfabetização	3ª e 5ª Feira 15h30 às 17h00
Arte de trabalhar metais	2ª Feira 12h00 às 14h00	Italiano I	3ª Feira 15h00 às 16h00
Miyuki Macrame	2ª Feira 14h00 às 15h00	Italiano II	3ª Feira 15h30 às 16h30
Artes Criativas	2ª e 4ª Feira 10h00 às 12h00	Italiano III	3ª Feira 14h00 às 15h00
Arraiolos	3ª Feira 10h00 às 12h00	Inglês	3ª Feira 10h30 às 11h30
Costura	4ª Feira 11h00 às 13h00	Cavaquinho	4ª Feira 10h30 às 12h30
Desenho Artístico	5ª Feira 10h00 às 11h30	Teatro	4ª Feira 11h30 às 13h00
Troca de Saberes	4ª Feira 15h00 às 17h00	Biodanza	5ª Feira 12h00 às 14h00
Informática Turma A	3ª e 5ª Feira 14h00 às 15h00	Fotografia I	5ª Feira 10h30 às 12h30
Informática Turma B	3ª e 5ª Feira 15h00 às 16h00	Fotografia II	3ª Feira 10h30 às 12h30
Direito/História	5ª Feira 10h00 às 11h00	Psicologia da Felicidade	5ª Feira 14h30 às 15h30
Filosofia	5ª Feira 15h30 às 16h30	Coro	2ª e 4ª Feira 10h00 às 11h00
Visitas Guiadas em Lisboa	4ª Feira 11h00 às 12h00	Ginástica Recreativa	3ª e 5ª Feira 9h00 às 9h45
Alterações Climáticas e Sustentabilidade	3ª Feira 11h30 às 12h30	Ginástica Recreativa	3ª e 5ª Feira 9h45 às 10h30
Estórias e Maravilhas do Mundo	3ª Feira 14h30 às 15h30	Dança Global Corpo & Mente	2ª Feira 14h30 às 15h30
História e Património de Lisboa	2ª Feira 15h00 às 16h00	+ Saber + Saúde	5ª Feira 14h30 às 16h30



**transporte  
solidário  
+55 anos**

**CARNIDE**

**BASTA LIGAR E MARCAR  
934 40 40 60**



ANO LETIVO 2023 | 2024

**ESPASSUS 3G**  
Rua dos Táxis Palhinhas 1600-766 Lisboa  
Tel. 210 120 837 - 931 462 215  
[anossajunta@jf-carnide.pt](mailto:anossajunta@jf-carnide.pt)  
[www.facebook.com/academiaseniorcarnide](http://www.facebook.com/academiaseniorcarnide)