

## A ACADEMIA

No dia 24 outubro de 2007, a Junta de Freguesia criou a Academia Sénior. No seu **19º 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 – 29 setembro

Festa de Natal – 12 de dezembro – 15h00 – CCC

Festa Final do ano – 17 junho - 15h00 - CCC

AULAS		INTERRUPÇÕES ESCOLARES		
		NATAL	CARNAVAL	PÁSCOA
1º PERÍODO	29 setembro a 11 dezembro	15 dezembro a 4 janeiro		
2º PERÍODO	5 janeiro a 4 abril		16 a 18 fevereiro	20 março a 5 abril
3º PERÍODO	6 abril a 17 junho			
	Valor mensal/disciplina	Joia Anual		
VALOR	6,50€	6,00€		

Disciplina	Horário	Disciplina	Horário
Iniciação à Pintura em Porcelana	2ª Feira 9h30 às 12h00	Italiano I	3ª Feira 15h00 às 16h00
Arte de trabalhar metais	2ª Feira 12h00 às 14h00	Italiano II	3ª Feira 14h30 às 15h30
Miyuki Macrame	2ª Feira 14h00 às 15h00	Italiano III	3ª Feira 14h00 às 15h00
Pintura Aguarela	4ª Feira 10h00 às 12h00	Iniciação ao Inglês	2ª Feira 12h00 às 13h00
Arraiolos	3ª Feira 10h00 às 12h00	Inglês	3ª Feira 10h30 às 11h30
Costura	4ª Feira 10h00 às 12h00	Coro	5ª Feira 10h30 às 12h30
Pintura Acrilica	5ª Feira 10h00 às 11h30	Cavaquinho	4ª Feira 10h30 às 12h30
Troca de Saberes	4ª Feira 15h00 às 17h00	Teatro	2ª Feira 14h30 às 16h00
Bordados Regionais Tradicionais	3ª e 5ª Feira 11h30 às 13h30 11h00 às 13h00	Fotografia Iniciados	5ª Feira 10h30 às 12h30
Mandalas	3ª Feira 12h00 às 14h00	Vídeo Iniciados	3ª Feira 10h30 às 12h30
Informática Turma A	3ª e 5ª Feira 14h00 às 15h00	Memória Ativa	4ª Feira 14h30 às 16h30
Informática Turma B	3ª e 5ª Feira 15h00 às 16h00	Psicologia da Felicidade	3ª Feira 14h30 às 15h30
Literacia Digital I	4ª Feira 14h30 ou 15h30	Psicologia da Felicidade	5ª Feira 14h30 às 15h30
Literacia Digital II	4ª Feira 15h30 ou 16h30	Biodanza	5ª Feira 12h30 às 14h30
Direito/História	5ª Feira 10h00 às 11h00	Ginástica Recreativa	3ª e 5ª Feira 9h00 às 9h45
Filosofia	5ª Feira 15h00 às 16h30	Ginástica Recreativa	3ª e 5ª Feira 9h45 às 10h30
Visitas Guiadas em Lisboa	4ª Feira 11h00 às 12h00	Dança Global Corpo & Mente	2 e 4ª Feira 10h00 às 11h00
Estórias e Maravilhas do Mundo	3ª Feira 14h30 às 15h30	O Dialogo da Dança	2ª Feira 11h00 às 12h30
Alfabetização	3ª e 5ª Feira 15h30 às 17h00	Conversa sobre saúde e bem-estar	5ª Feira 15h30 às 16h30

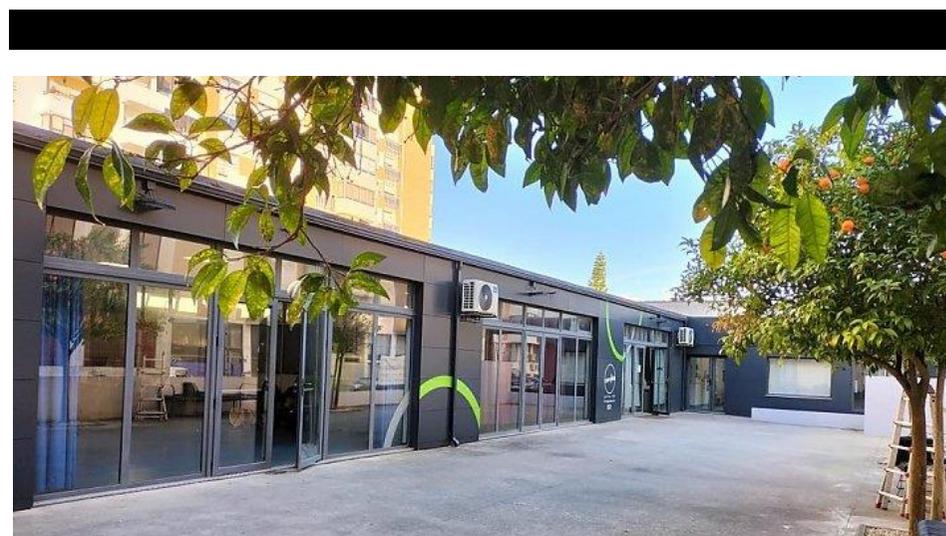


**transporte  
solidário  
+55 anos**

**CARNIDE**

carnide  
junta de freguesia

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



ANO LETIVO 2025 | 2026

**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)