



Freguesia
Massamá e Monte Abraão

Oficinas Sénior de Verão - 01 a 05 de julho de 2024

2ª feira 01	3ª feira 02	4ª feira 03	5ª feira 04	6ª feira 05
<p>Olhares com História – Quinta da Assunção em Belas</p> <p>Prof. Rui Oliveira</p> <p>09h15 às 10h45</p> <p><u>Nota: Ponto de Encontro: 09h00 Estação da CP Massamá – Autocarro 1228)</u></p>	<p>Ginástica Sénior Prof.ª Célia Gonçalves</p> <p>11h00 às 12h00</p> <p>(Univ. Sénior - Massamá)</p>	<p>Escrita Criativa e Expressiva Prof.ª Silvana Rinaldi</p> <p>10h00 às 11h30</p> <p>(Parque 25 de Abril - Monte Abraão)</p>	<p>Percurso Lisboa – Fundação José Saramago Prof. Heitor Ribeiro</p> <p>09h00 – 16h30</p> <p><u>Núcleo Museológico Millennium BCP</u></p>	<p>Desenho Criativo Prof. Jorge Barata Silva</p> <p>10h00 às 11h30</p> <p>(Universidade Sénior - Monte Abraão)</p>
<p>Saúde, na Comunidade <u>“Cuidados e benefícios da Vitamina D”</u></p> <p>Farmácia Vasconcelos</p> <p>15h00 às 16h30</p> <p>(Universidade Sénior – Monte Abraão)</p>	<p>Conversas sobre: “A Tragédia e os Crimes das Ruas das Flores” Prof. Dinis Evangelista</p> <p>14h30 às 15h30</p> <p>(Universidade Sénior Massamá)</p>	<p>Shorinji Kempo Mestre José Araújo</p> <p>15h30 às 16h30</p> <p>(Parque Salgueiro Maia)</p>	<p>Prof. Heitor Ribeiro</p> <p><u>Lisboa</u></p> <p><u>Nota: Ponto de Encontro: 09h00 estação Massamá ou 09h30 Rossio</u></p>	<p>Teatro Casa do Artista - “Chaplin – O Musical” (*)</p> <p><u>Lisboa</u></p>

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações. (*) Atividade com valor extra

Oficinas Sénior de Verão - 08 a 12 de julho de 2024

2ª feira 08	3ª feira 09	4ª feira 10	5ª feira 11	6ª feira 12
<p>Olhares com História - Colaride</p> <p>Prof. Rui Oliveira</p> <p>09h15 às 11h00</p> <p><u>Nota: Partida da Quinta das Flores</u></p>	<p>Caminhada Entre Oliveiras</p> <p>Prof. Manuel Galvão</p> <p>09h15 às 10h45</p> <p>(Univ. Sénior Massamá)</p>	<p>Shorinji Kempo</p> <p>Mestre José Araújo</p> <p>10h30 às 11h15</p> <p>(Parque 25 de Abril)</p>	<p>Roteiro Queirosiano Sintra</p> <p>Prof. Dinis Evangelista</p> <p><u>09h00 às 13h00</u></p> <p><u>Nota: Ponto de Encontro: 09h00 estação Massamá ou 09h30 Sintra</u></p>	<p><u>Visita ao Jardim Zoológico</u> (*)</p> <p>09h00 às 17h00</p> <p><u>Nota: Ponto de encontro: Massamá: 09h00 ou 09h50 porta do Jardim Zoológico com piquenique</u></p>
<p>Atelier de Pintura em Acrílico</p> <p>Profª Céu Pinheiro</p> <p>14h30 – 16h00</p> <p>(Universidade Sénior - Massamá)</p>	<p>Saúde, na Comunidade</p> <p>“Rastreo da Glicémia e Tensão Arterial”</p> <p>Farmácia Vasconcelos</p> <p>15h00 às 17h00</p> <p>(Universidade Sénior – Massamá)</p>	<p>Escrita Criativa e Expressiva</p> <p>Prof.ª Silvana Rinaldi</p> <p>14h30 às 16h00</p> <p>(Universidade Sénior Massamá)</p>	<p>Desenho Criativo</p> <p>Prof. Jorge Barata Silva</p> <p>14h30 às 16h30</p> <p>(Universidade Sénior - Massamá)</p>	

Nota: As atividades propostas estão sujeitas a alterações. (*) Atividade com valor extra