

## Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Pintura a Óleo (Inic.)</b> Prof.ª Céu Pinheiro  <b>09h30 – 11h45</b>	<b>Ética e Moral</b> Prof.º Mário Ribeiro  <b>09h45 – 10h45</b>	<b>EN1 - Inglês 0</b> Prof.ª. Mirjam Monteiro  <b>09h15 às 10h45</b>	<b>Matemática (Jogos Mentais)</b> Prof.º Aureliano Vasconcelos  <b>10h10 – 11h20</b>	-
<b>Alfabetização</b> Prof.ª Lisette Trolho  <b>12h00 - 13h30</b>	<b>ABC Informática T1</b> Prof.º José Batista  <b>11h00 – 12h30</b>	<b>Inglês I</b> Prof.ª. Mirjam Monteiro  <b>11h00 às 12h30</b>	<b>Mundo Atual</b> Prof.º Serafim Leitão  <b>11h30 – 12h30</b>	-
<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>
<b>Traço e Desenho – Iniciação</b> Prof.º Jorge Silva  <b>14h00 – 15h30</b>	<b>ABC Informática T2</b> Prof.º José Batista  <b>14h00 – 15h30</b>	<b>História Local Sintrense T2</b> Prof.º Rui Oliveira  <b>14h00 às 15h30</b>	<b>Traço e Desenho – Cont.</b> Prof.º Jorge Silva  <b>14h00 – 15h30</b>	<b>Conversas com Agulha e dedal</b> Prof.ª Assunção Anunciada  <b>14h30 – 16h30</b>
<b>Lendas, Mitos e Poesia</b> Prof.ª Ana Matias  <b>16h00 – 17h20</b>	<b>Microsoft Office</b> Prof.º José Batista  <b>16h00 – 17h20</b>	<b>Saúde – Vamos Conversar?</b> Enf.ª Ana Dias  <b>16h30 – 17h30 (1º Semestre)</b>	<b>Pintura a Óleo (cont.)</b> Prof.ª. Céu Pinheiro  <b>15h40 – 18h00</b>	

**O Horário poderá sofrer alterações.**

## Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Manualidades</b>  Prof.ª Maria José Teigas  <b>09h10 – 10h30</b>	<b>Psicologia</b>  Prof. César Afonso  <b>09h15 – 10h15</b>	<b>Chi-Kung</b>  Prof. Jimmy  <b>9h15 – 10h15</b>	<b>Francês I</b>  Prof.ª Cidalina Rodrigues  <b>09h10 – 10h10</b>	<b>Dança Sénior</b>  Prof.ª Joana Mestre  <b>09h30 às 10h45</b>
<b>Hatha Yôga</b>  Prof.ª Florbela Raabe  <b>10h40 -11h40</b>	<b>Clube Literário “Palavras de Viver”</b> Prof. César Afonso  <b>10h30 – 11h30 (1º semestre)</b>	<b>Atelier Fotografia</b>  Prof. João Bruno Prof. Luís Albergaria  <b>10h30 – 12h00</b>	<b>Francês II</b>  Prof.ª Cidalina Rodrigues  <b>10h20 – 11h20</b>	<b>Terapêuticas Energéticas</b>  Prof.ª Cláudia Carvalho  <b>11h00 – 12h30</b>
<b>Ginástica de Manutenção Sénior</b>  (Informação a disponibilizar brevemente) <b>11h50 – 12h45</b>	<b>Pilates Clínico</b> Terap. Inês Mendes  <b>11h45 – 12h30</b>		<b>Pilates Clínico</b> Terap. Inês Mendes  <b>11h45 – 12h30</b>	
<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>	<b>ALMOÇO</b> <b>12h30 – 14h00</b>
<b>Geopolítica</b>  Prof. Heitor Ribeiro  <b>14h10 – 15h10</b>	<b>Partilha de Saberes</b> Prof.ª Valquíria Tomé ” <b>Arraiolos</b> Prof.ª Helena Santos  <b>14h00 – 15h30</b>	<b>Edição de Fotografia</b>  Prof. Jorge Miranda  <b>14h00 –15h00</b>	<b>Clube de Leitura</b>  Prof. Dinis Evangelista  <b>14h00 – 15h30</b>	<b>Workshops / Palestras</b>
		<b>Telemóvel para Todos</b>  Prof. Jorge Miranda  <b>15h15 – 16h15</b>		
<b>História das Religiões</b>  Prof. Heitor Ribeiro  <b>15h25 – 16h25 (1º Semestre)</b>	<b>História do Património</b>  Prof. Júlio Cortez  <b>15h45 às 16h45</b>	<b>Inteligência Artificial para Seniores</b>  Prof. Jorge Miranda  <b>16h30 – 17h30 (1)</b>	<b>Fundamentos da Informática</b>  Prof. José Batista  <b>16h00 – 17h20</b>	
<b>Oficina de Teatro</b> Prof. Vitor Sesinando 17h30 - 19h00				

(1) Ter Telemóvel ou Tablet ou PC e alguns conhecimentos utilização

### O Horário poderá sofrer alterações