Freguesia
Massamá e Monte Abraão

Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pintura a Óleo (Inic.) Prof.ª Céu Pinheiro **09h00 – 11h00**	**Plataforma Digitais** Prof. João Paulo Diz **9h30 – 10h30**	**EN1 - Inglês 0** Profª. Mirjam Monteiro **09h15 - 10h45**	**Francês I** Prof.ª Cidalina Rodrigues **09h10 – 10h10**	**A Sustentabilidade do Planeta** Prof. Manuel Galvão **09h15 – 10h45** **(1º Semestre)**
			Francês II Prof.ª Cidalina Rodrigues **10h20 – 11h20**	
Pintura a Óleo (cont.) Prof.ª Céu Pinheiro **11h15 – 13h15**	**ABC Informática T1** Prof. José Batista **11h00 – 12h30**	**EN1 - Inglês I** Profª. Mirjam Monteiro **11h00 - 12h30**	**Mundo Atual** Prof. Serafim Leitão **11h30 – 12h30**	**Evolução dos Jardins – História e Usufruto** Prof. Manuel Galvão Prof.ª Rosa Galvão **11h00 – 12h30**
ALMOÇO 12h30 – 14h00	**ALMOÇO 12h30 – 14h00**	**ALMOÇO 12h30 – 14h00**	**ALMOÇO 12h30 – 14h00**	**ALMOÇO 12h30 – 14h00**
Traço e Desenho – Iniciação Prof. Jorge Silva **14h00 – 15h30**	**ABC Informática T2** Prof. José Batista **14h00 – 15h30**	**História Local Sintrense T2** Prof. Rui Oliveira **14h00 às 15h30**	**Traço e Desenho – Cont.** Prof. Jorge Silva **14h00 – 15h30**	**Conversas com Agulha e dedal** Prof. Assunção Anunciada **14h30 – 16h30**
Lendas, Mitos e Poesia Prof.ª Ana Matias **16h00 – 17h20**	**Microsoft Office** Prof. José Batista **16h00 – 17h20**	**Xadrez** Mestre Luís Espírito Santo **15h40 – 16h30**	**Pintura a Óleo (cont. II)** Profª. Céu Pinheiro **15h40 – 17h40**	

O Horário poderá sofrer alterações.

Massamá: R. Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n Massamá, 2745-872 Queluz · Fax: 214 389 170
Monte Abraão: Av. da Liberdade, nº 29 e nº 31, Monte Abraão, 2745-300 Queluz · Fax: 214 373 660
Tel.: 210 133 550 - Chamada para a rede fixa nacional | E-mail: geral@uf-massamamabraao.pt |
Website: www.uf-massamamabraao.pt

Freguesia
Massamá e Monte Abraão

Universidade Sénior
Massamá e Monte Abraão

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Filosofia Como Terapia (Modulo I) Prof. António Faria **09h10-10h15**	**Matemática** **(Jogos Mentais)** Prof. Aureliano Vasconcelos **09h00 – 10h30**	**Chi-Kung** Prof. Jimmy **9h15 – 10h15**	**Pilates Clínico** Prof.ª Ana Luísa Santos **09H00 – 09h45**	**Dança Sénior** Prof.ª Joana Mestre **09h10 - 10h10**
Castelhano Prof.ª Rita Mourão **10h30 - 11h30**	**Psicologia** Prof. César Afonso **10h45 – 11h45**	**Atelier Fotografia** Prof. João Bruno Prof. Luís Albergaria **10h30 – 12h00**	**Pilates Clínico** Prof.ª. Inês Mendes **12h00 – 12h45**	**Dança Sénior** Prof.ª Joana Mestre **10h15 - 11h15**
Hatha Yôga Prof.ª Florbela Raabe **11h45 -13h00**	**Alfabetização** Prof.ª Lisete Trolho **12h00 às 13h30**	**Ginástica de Manutenção Sénior** Profª Marta Cranmer **12h10 – 13h00**		**Terapêuticas Energéticas** Prof.ª Cláudia Carvalho **11h30 – 13h00**
ALMOÇO **12h30 – 14h00**	**ALMOÇO** **12h30 – 14h00**	**ALMOÇO** **12h30 – 14h00**	**ALMOÇO** **12h30 – 14h00**	**ALMOÇO** **12h30 – 14h00**
Geopolítica Prof. Heitor Ribeiro **14h10 – 15h10**	**Partilha de Saberes** Prof.ª Valquíria Tomé " **Arraiolos** Prof.ª Helena Santos **14h00 – 15h30**	**Telemóvel para Todos** Prof. Jorge Miranda **14h00 – 15h00**	**Clube de Leitura** Prof. Dinis Evangelista **14h00 – 15h30**	**Workshops / Palestras**
História das Religiões Prof. Heitor Ribeiro **15h20 – 16h20** **(1º Semestre)**		**Inteligência Artificial para Seniores** Prof. Jorge Miranda **15h15 – 16h15** (1) **(1º Semestre)**		
	História do Património Prof. Júlio Cortez **15h45 - 16h45**	**Manualidades** Prof.ª Maria José Teigas **16h30 – 18h00**	**Fundamentos da Informática** Prof. José Batista **16h00 – 17h20**	
Oficina de Teatro Prof. Vitor Sesinando **17h30 - 19h00**				

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

O Horário poderá sofrer alterações

Massamá: R. Dr. Francisco Ribeiro de Spínola, s/n Massamá, 2745-872 Queluz · Fax: 214 389 170
Monte Abraão: Av. da Liberdade, nº 29 e nº 31, Monte Abraão, 2745-300 Queluz · Fax: 214 373 660
Tel.: 210 133 550 - Chamada para a rede fixa nacional | E-mail: geral@uf-massamamabraao.pt |
Website: www.uf-massamamabraao.pt