

ASSOCIAÇÃO SÉNIOR DE ODIVELAS

**PLANO DE
ATIVIDADES
2015/2016**

**Associação Sénior
de Odivelas**

PLANO DE ACTIVIDADES

A **Universidade Sénior de Odivelas** é um projecto inovador que tem por base a promoção da qualidade de vida dos seniores de Odivelas, fomentando a sua formação científica, pessoal e social.

A **Universidade Sénior de Odivelas** assume uma vocação pluralista e tem por objectivo promover actividades de envolvimento intelectual e físico para os seniores do concelho de Odivelas, pretendendo contribuir para a actualização de conhecimentos, para a criação e manutenção de relações sociais e culturais e para o desenvolvimento de investigação gerontológica interdisciplinar e inter-universitária.

1. Objetivos

- ❖ Incentivar a participação e organização dos seniores em actividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer.
- ❖ Divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores.
- ❖ Promover serviços, deveres e direitos dos seniores
- ❖ Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.
- ❖ Fomentar a pesquisa sobre temas gerontológicos

2. Parcerias

A **Universidade Sénior de Odivelas** apresenta actualmente como parceiros: Câmara Municipal de Odivelas e o Grupo PEDAGO, procurando alargar a rede de parceiros ao maior número de instituições do concelho possível.

A Universidade Sénior é membro da RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade.

3. Localização

A **Universidade Sénior** desenvolve as suas actividades nas instalações cedidas pelo Instituto Superior de Ciências Educativas, entidade pertencente ao Grupo PEDAGO.

4. Ofertas Formativas

A Universidade Sénior apresenta como ofertas formativas:

- ❖ Cursos
- ❖ Ciclos de Cinema
- ❖ Visitas Culturais
- ❖ Seminários, Palestras e Workshops

PLANO DE ACTIVIDADES

O conceito de **Curso** refere-se a um conjunto de cinco disciplinas, a escolher por cada candidato de entre a oferta possível em cada novo Semestre.

As disciplinas em oferta serão determinadas semestralmente, de acordo com as disponibilidades dos formadores.

Os **Ciclos de Cinema** desenvolver-se-ão, pelo menos duas vezes por semestre, em datas a serem divulgadas.

As **Visitas Culturais** serão programadas tendo em conta os conteúdos disciplinares e outras áreas de interesse dos formandos e realizar-se-ão no decorrer do ano lectivo. Contemplando o acompanhamento de visitas a Museus, Palácios, Teatros, Centros e Feiras Culturais, Galerias, Exposições, etc.

Os **Seminários, Palestras e Workshops** desenvolver-se-ão semestralmente com temas de interesse comum e abertos a toda a comunidade.

5. Outras Ofertas

A Universidade Sénior de Odivelas disponibiliza igualmente **apoio psicossocial** aos seus alunos, em horário a definir e sujeito a marcação prévia.

6. Actividades

Apostando na inovação, a Universidade Sénior de Odivelas envolveu os seus alunos na construção de um **Jornal Semestral** que procura divulgar a Universidade, as suas atividades e projectos às várias instituições do concelho e aos seus munícipes.

Dinamizar e divulgar as atividades do **Grupo Coral** da Universidade Sénior e incentivar a criação de um **Grupo de Teatro**.

Incentivar e captar novos membros para o **Grupo de Voluntários da Universidade Sénior**, que celebrou este mês o seu **4º Aniversário**. Releva-se que este Grupo tem dinamizado projetos junto da população carenciada do Concelho, com especial enfoque nos mais idosos, em articulação com os serviços de saúde e assistência social do concelho e ainda colaborando e organizando diversas campanhas solidárias de angariação de bens essenciais para apoio aos mais carenciados.

Abertura de novas ofertas formativas, nomeadamente:

1º. Semestre

- História do Teatro

2º. Semestre

- Grandes Correntes da História da Música
- Museologia e Património
- Psicologia no Quotidiano
- Sociologia
- Outras a definir

PLANO DE ACTIVIDADES

Mês	Atividade	Objetivos	Local	Observações
Outubro	• 3 - Receção de novos alunos	- Promover a sociabilização entre novos e antigos alunos; - Apresentação de novos professores - Dar a conhecer os espaços da USO	Anfiteatro do ISCE	
	• 5 - Início das aulas			
	• 02 a 30 – Mostra de Pintura, Artes Decorativas e Fotografia	Partilhar com a comunidade atividades de carácter artístico trabalhadas pelos seniores ao longo do ano letivo anterior	Paços do Concelho de Odivelas	
Novembro	• 13 - Almoço de S. Martinho	- Promover, através de um festa de cariz tradicional, um são convívio entre seniores	Restaurante Quinta do Bretão	
	• Sessão de Cinema “Que mal fiz eu a Deus?”	- Promover uma abordagem ao tema da Globalização e necessária reflexão acerca das mudanças que decorrem da mesma	Auditório do Campus Educativo	
	• 27 - Palestra – “Exercício e Prevenção de Doenças Degenerativas”, dinamizado pelo Centro Neurológico Sénior de Torres Vedras	- Esta iniciativa visa contribuir para um melhor esclarecimento sobre a importância da introdução de comportamentos saudáveis nos hábitos diários	Anfiteatro do ISCE	
Dezembro	• 11 - Provas de seleção para o XIII Concurso de Cultura Geral da Rutis. “O Nosso Saber”	- Selecionar os representantes da USO no Concurso de Cultura Geral da RUTIS: - Estimular o sentido cognitivo e a competição saudável entre seniores	ISCE	
	• 18 - Almoço de Natal	- Promover um são convívio entre seniores alicerçado em valores de partilha e união	Restaurante o Churrascão Famões	
Janeiro.	• 29 - Participação no XIII Concurso Geral da RUTIS	- Estimular o sentido cognitivo e a competição saudável entre seniores	Vila Pouca de Aguiar	
Fevereiro	• 15 – Convívio de Carnaval	- Promover a convivialidade entre seniores	ISCE	
	• Exposição de Fotografia	- Partilhar com a comunidade atividades de carácter artístico trabalhadas pelos seniores no âmbito da disciplina de Fotografia	Espaço a designar	Data a definir
Março	• 10 e 11 - Passeio Nacional	- Conhecer o património histórico, cultural e artístico na região portuguesa	Campo Maior, Olivença e Elvas	

PLANO DE ACTIVIDADES

Abril	• De 21/3 a 1/4	Férias da Páscoa		
Maio	• Dias 23 a 26 Viagem Internacional	- Promover o convívio intergeracional entre os seniores e conhecer o património histórico, cultural e artístico da maravilhosa Cidade Luz	Paris	
Junho	• 24 - Passeio e Almoço de Confraternização Anual	- Promover a convivialidade entre Seniores	A definir	
	• 27/06 a 30/06	- Organização da Festa de Encerramento e das Exposições de Pintura, Artes Decorativas e Artesanato Urbano.	Odivelas	Espaço a concertar com a CMO
Julho	• 1– Festa de Encerramento e Mostra de Pintura, Fotografia e Artesanato Urbano	- Partilhar com a comunidade atividades de carácter artístico trabalhadas ao longo do ano pelos seniores; - Promover um são convívio e o exercício da desinibição - Utilizar a dramatização como meio de expressão e de intervenção	Odivelas	Espaço a concertar com a CMO
A partir de 5 de Julho	Período de renovação de inscrições e de captação de novos associados			

Paralelamente a estas atividades serão realizadas **visitas de estudo** inseridas no âmbito das diferentes disciplinas em funcionamento;

Serão igualmente planeadas diversas **palestras/seminários**, bem como **ciclos de cinema**, com temas a definir e abertos à comunidade.