



Convívio

Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves
Instituição Particular de Solidariedade Social

JÁ COMEÇARAM AS AULAS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR!

Lá diz o povo que o saber não ocupa lugar nem tem idade...

Foi com grande alegria e entusiasmo que se iniciaram as aulas da Universidade Sénior de Manique (USM) no passado dia 6/9/2010, sendo frequentada actualmente por cerca de 50 alunos, com 20 disciplinas disponíveis, não parando de aumentar o número de inscrições.

A Universidade é de enorme importância para toda a comunidade, tanto em termos culturais, como a nível de saúde mental e física, do bem-estar social, do convívio e partilha de experiências de vida da população sénior. O nosso objectivo principal não é a certificação mas sim o aumento da cultura e a melhoria das condições de vida dos alunos. Grande parte das actividades que se realizarão na Universidade têm um carácter predominantemente prático e de entretenimento pois os seniores procuram sobretudo partilha de conhecimentos, de experiências, convívio e entretenimento. Esta interacção tem um excelente resultado a nível do bem-estar emocional e psicológico, reflectindo-se positivamente na saúde de todos os envolvidos.

É importante que a população idosa saia das suas casas e não fique agarrada à televisão! É essencial o convívio e a partilha das suas experiências de vida para assim enriquecer os seus conhecimentos e, ao mesmo tempo, passar os seus dias de uma forma mais saudável.

Além das actividades normais da universidade sénior, iremos proporcionar diversas actividades culturais, de entretenimento, lazer e turismo, nomeadamente, acções de intercâmbio e encontros com outras universidades seniores. Por outro lado e tendo em conta que esta Associação se iniciou como Centro de Convívio, iremos desenvolver também outras actividades culturais e de lazer em que os alunos da Universidade Sénior podem participar, tais como viagens turísticas e idas à praia.

A Associação fez um enorme esforço financeiro para criar todas as condições e materiais para os alunos da USM. Está a realizar obras de beneficiação e manutenção da nossa sede e onde são realizadas as actividades do Centro de Convívio e USM. Os últimos invernos deixaram a sua marca, mas em primeiro lugar está a segurança e o conforto dos nossos utentes e alunos da USM.

Se é Sénior e gosta de partilhar o que aprendeu e as experiências que viveu, inscreva-se na USM

Aproveite para convidar todos os associados para o almoço de convívio do Dia das Bruxas a 31 de Outubro e recordar que em 28 de Novembro será realizada a Assembleia-Geral ordinária de aprovação do Orçamento e Plano de Actividades 2011, precedida de almoço de convívio.

André Leite
Presidente da Direcção

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MANIQUE

A Universidade Sénior de Manique já é uma realidade!

A sua inauguração aconteceu a 20 de Maio de 2010 com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Dr. António Capucho, Presidente da Junta de Freguesia de Alcabideche, Sr. Fernando Teixeira Lopes, e ainda um representante da RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade) e da Sr.^a Vereadora dos Assuntos Sociais da C. M. Cascais, Dr.^a Mariana Ribeiro.

Neste momento temos cerca de 50 alunos e 20 disciplinas leccionadas por professores voluntários, estando ainda em conversações com professores para leccionar outras disciplinas.

As aulas tiveram início no passado dia 6 de Setembro, tendo sido Artes Decorativas a 1ª aula.

A Universidade veio dar uma nova vida e um novo dinamismo à Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves, que tão entusiasticamente acolheu este projecto.

As disciplinas mais solicitadas são: Informática, Inglês, História da Cultura Portuguesa e Artes Decorativas, estando neste momento esgotadas as aulas de informática

Foi estabelecida uma parceria com a Escola Secundária Ibn Mucana, de Alcabideche (Projecto EscolarIDADE), que nos disponibilizará um professor de Francês (semanal), Ciências Naturais (mensal) e ainda outros Workshops.



Toda esta vivência na Universidade Sénior começa a dar frutos junto da população mais idosa, permitindo, além de outras aprendizagens, um bom convívio, apesar de nem todos os professores e alunos ainda se conhecerem.

Estamos também a implementar a nossa biblioteca, para que todos, incluindo os utentes da Associação, possam requisitar livros para lerem em casa.

Salientamos ainda que estamos a encetar contactos com um professor para a área de música e canto, para num futuro breve criarmos a Tuna da Universidade.

As áreas de Danças e Música são, normalmente, muito procuradas pois predispõem todos para a boa disposição.

Foram aqui descritas as áreas em que assenta basicamente a Universidade Sénior de Manique, mas também iremos realizar convívios entre alunos e professores e algumas visitas de estudo.

Maria Luisa Anes

(Coordenadora da Universidade)

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MANIQUE

Ano Lectivo 2010 / 2011

O ano lectivo tem início a 6 de Setembro 2010 e termina a 30 de Julho 2011

Horas	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
10	Artes Decorativas	Pintura	Hist Cultura Portuguesa	Estanho	
11			Nutrição		
11.30					
12	Espanhol			Vitral	
13					
14	Psicologia	Arraiolos	Inglês 0	Economia	
15			Informática 1		
16		Tai-Chi	Danças Salão	Politica e Direito	
17		Ritmos Latinos		Francês	
18					

Arraiolos
Artes Decorativas
Danças de Salão
Economia
Espanhol
Estanho
Francês
História da Cultura Portuguesa
Informática 0
Informática 1

Inglês 0
Inglês 1
Nutrição
Pintura
Politica e Direito
Psicologia
Ritmos Latinos
Tai-Chi
Vitral

DISCIPLINAS

Almoço/Convívio

Domingo, 31 de Outubro de 2010—13 horas

Menu: Feijoada à Transmontana

Durante a tarde

BAILE DAS BRUXAS



Vem participar neste divertido baile!

Traz roupa e ornamentos a condizer!

Preço por pessoa: 10,00€

Inscrições:

91 885 24 93 (Manuela) - 21 445 80 94 (Sede)

**Boletim Informativo da
Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo
IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social
Fundada em 30 de Janeiro de 1993**

Sede: Praceta da Saudade, 22 – Manique de Baixo – 2645-614 ALCABIDECHE

Telefone: 21 445 80 94 - Fax: 21 448 00 53

E-mail: geral@nevesmanique.net – www.nevesmanique.net