



UNIVERSIDADE SÉNIOR DE BARCELLOS

BOLETIM INFORMATIVO – JULHO 2025

**Ano letivo 2025/2026
(22 de setembro a 26 de julho)**

Matrículas de 1 a 30 de julho e de 1 a 19 de setembro



Universidade Séniors de Barcelos, tradição com olhos postos no presente e no futuro.

Barcelos Séniors

A **Barcelos Séniors** é uma associação de direito privado, sem fins lucrativos, na qual qualquer adulto pode ser associados sendo ou não aluno da Universidade Séniors de Barcelos.

"A Associação tem por objeto a promoção da Pessoa adulta, concretizada por uma Universidade de Ensino Não Formal, tendo como referência os valores da Educação Permanente e ao Longo da Vida, bem como os valores da Aprendizagem ao Longo da Vida, e a promoção da formação aberta à comunidade em geral". (Artigo 2.º dos Estatutos).

Universidade Séniors Barcelos

A Universidade Séniors de Barcelos é o projeto da Barcelos Séniors de ensino superior não formal da Barcelos Séniors, que promove a educação ao longo da vida, com o objetivo de contribuir para a construção permanente da Pessoa enquanto Pessoa, em qualquer fase da sua vida, enfatizando a educação pela Arte e pela Cultura, de mãos dadas com a promoção da Saúde e do Bem-estar, e o encontro de gerações, de forma estruturada e continuada.

Associado ou associado aluno?

Qualquer associado pode participar nas aulas abertas, nos passeios culturais, nas atividades de convívio, nas aulas abertas e nas atividades físicas, bem como inscrever-se como aluno da Universidade Sénior de Barcelos.

Os alunos da Universidade Sénior de Barcelos, além de poderem participar nas atividades comuns a todos os associados, podem matricular-se nas disciplinas e oficinas que entenderem, bem como participar nas atividades complementares, como, por exemplo, as visitas de estudo.

Ensino formal e não formal, um todo que se complementa.

A USB acredita na urgência e na pertinência da afirmação do ensino superior não formal, como complementar ao ensino formal, na construção de uma humanidade mais humana, num momento da nossa história em que cabe ao ensino formal o foco na formação para a empregabilidade e a especialização e ao ensino não formal responder aos interesses da Pessoa para além do mundo do trabalho, a partir dinâmica de ensino e de aprendizagem flexível, com ofertas educativas abertas, construídas de forma colaborativa por alunos e professores, que escolhem as atividades que desejam realizar.

O projeto educativo da Universidade Sénior de Barcelos promove:

- ✓ A arte e a cultura: o encontro com o belo, a beleza estética e a harmonia.
- ✓ A saúde: o encontro com o bem-estar.

Na USB damos particular destaque às **artes** e à **cultura**, proporcionando o enriquecimento da experiência estética e cultural, em espaços de expressão e de libertação das emoções, e de desenvolvimento do pensamento crítico construtivo, potenciando a autoestima, a confiança e um senso de propósito e de realização, influencianto significativamente a forma como a Pessoa se realiza e se valoriza, ganha mundo e desenvolve uma perspetiva mais ampla da realidade e do outro. Trata-se de criar e de contemplar, ou apenas de contemplar, recriando na mente e no coração

As nossas oficinas e disciplinas promovem a comunicação e o debate, a criatividade, a atenção e a concentração, a memória, a expressão emocional e o raciocínio, a capacidade de resolver problemas e, em muitas atividades, a coordenação motora fina e a flexibilidade, bem como a descoberta de talentos e de habilidades, que podem proporcionar um novo propósito na vida.

1. Língua mãe e expressões da língua.

É urgente promover a língua portuguesa e o seu uso correto, em qualquer idade sendo, desde de logo, um apoio para as mudanças na linguagem e no vocabulário, que ocorrem com a idade. A disciplina de Língua, Cultura e Comunicação é uma ferramenta que ajuda a moldar a forma como a língua é usada e interpretada, transmitida e mantida, que não tem preconceitos em usar as tecnologias na didática das aulas. A oficina de latim é fundamental para compreender melhor a origem e a evolução da língua portuguesa e o seu uso. As oficinas de leituras encenadas, declamação e de teatro são ferramentas poderosas de expressão, reflexão e entretenimento, que promovem a capacidade de trabalhar em equipa, a criatividade e a capacidade de improvisar, e de transmitir emoções e mensagens de forma clara e impactante.



O bom português, trabalhado no teatro e nas leituras encenadas.

2. Artes plásticas e visuais.

Criar, recriar, expressar, experimentar, procurar novos pontos de vista e utilizar a obra como ferramenta de expressão pessoal e comunicação, procurando a beleza, a emoção e a originalidade em cada trabalho realizado, estimulando a criatividade e a expressão pessoal através da imagem, com base em conhecimentos teóricos e práticos sobre a técnica e a linguagem da arte escolhida.

A oficina de Fotografia desenvolve técnicas e conhecimentos teóricos quanto à exploração da fotografia como uma ferramenta de expressão, comunicação e reflexão, dentro e fora da sala de aula. As oficinas de Pintura, Manualidades e de Olaria promovem o processo criativo e a possibilidade de evoluir ou experimentar novas técnicas, além de trabalharem a motricidade fina. Os cursos temáticos de pintura fornecem os elementos básicos para quem quer começar, ou pretender conhecer ou aprofundar diferentes técnicas.

3. Música.

Na escola de música o ponto de partida é a Formação Musical e a Técnica Vocal. Daqui os alunos são convidados a aprender a tocar instrumentos musicais, e/ou a integrar grupos de performance (atuação): coro, grupo de cavaquinhos e tuna.

A Formação Musical desenvolve a capacidade de apreciar, discernir e refletir a música, ensina a harmonia, a melodia, o ritmo, a altura e o timbre; a identificar e avaliar a qualidade musical de uma obra, a sua originalidade e o seu impacto. A Técnica Vocal, ensina e treina a

cantar com precisão, naturalidade e cuidado com a saúde, para minimizar as dificuldades que ocorrem com a idade. Ajuda a articular as palavras, a cantar com postura e alinhamento, a aquecer a voz e a evitar lesões; a respirar de forma controlada e eficiente; a evitar esforços desnecessários. Tocar um instrumento musical tem grandes vantagens no processo de envelhecimento, sendo um meio de excelência para ajudar a manter a mente ativa e prevenir o declínio cognitivo.

4. Cultura

Na dimensão Cultura damos particular ênfase às histórias, à filosofia e à cidadania. Disciplinas, que são um excelente motivo para o debate e a partilha de ideias, contextos em que se podem desmontar preconceitos e erros, e ganhar mundo. São aulas que nos fazem viajar sem sair do lugar, mas que também são o mote para excelentes visitas de estudo. Também temos respostas para a literacia e a inclusão digital, bem como para a aprendizagem de línguas estrangeiras.

5. Saúde e bem-estar

A promoção da saúde e bem-estar na USB acontece, desde logo, pela convivencialidade e pela construção de relações saudáveis, sem esquecer que a interação social, reduz o isolamento e fortalece a conexão com o outro. O projeto Saúde e Bem-estar da USB visa capacitar para adotar ou manter estilos de vida saudáveis e prevenir doenças, através de atividades teóricas e práticas. O projeto promove, para além das aulas, rastreios e um conjunto de atividades físicas permanentes.



As nossas salas de aulas

Oferta educativa 2025/2026

Língua mãe e expressões da língua	Aulas Semanais
Língua, cultura e comunicação	1
Latim	
Leituras encenadas e declamação	
Teatro	
Artes plásticas e visuais	Aulas Semanais
Fotografia	2
Manualidades	
Olaria (azulejo e barro)	
Pintura	3
Cursos Temáticos	Variável
Música	Aulas Semanais
Formação Musical	1
Técnica Vocal	
Cavaquinhos	
Guitarra	2
Piano	
Cultura	Aulas Semanais
Barcelos, Património, História e Tradições.	1
Cidadania	
História	
História e Filosofia do Pensamento e das Ideologias	
História da Religião e as Religiões	
Portugal de Lés a Lés	

Línguas estrangeiras	Aulas Semanais
Francês 1	2 Aulas Semanais
Italiano 1	
Inglês 1	
Inglês 2	
Inglês 3	
Saúde e Bem-estar	Aulas Semanais
Saúde e Bem-estar	1
Dança	2
Ginástica aplicada	1 ou 2
Ginástica	
Hidroginástica	
Pilates	
Yoga	

Uma disciplina ou oficina só abre depois de ter um mínimo de 10 alunos matriculados.

PROGRAMA GERAL 2025/2026

Inicio do ano letivo	22.setembro
Festa de Natal	19dezembro
Interrupção de Natal	20.dezembro a 4. janeiro
Interrupção da Páscoa	28.abril a 6. maio
14º Aniversário	12.junho
Festa de encerramento do ano letivo	26.junho
Programa de verão	29.junho a 31. julho. 1 a 18. setembro

RUA DA IGREJA, 37 * 4750-823 V.F.S. MARTINHO

geral@usbarcelos.pt * 937 656 255 / 253 101 248

<https://www.facebook.com/universidade.senior.barcelos>

Com o apoio de:



Direção Técnica:
Dr.ª Elsa Maria Miranda Cunha



Rua Dr. Sebastião de Matos, 98, V. F. S. Martinho
4750-046 Barcelos



<https://farmaciaelsacunha.negocio.site>



farmaciaelsacunha@gmail.com



@farmaciaelsacunha



@farmaciacunha



+351 918 814 348 +351 253 884 180