

Não há longe, nem distância,  
há um futuro que espera por nós:  
**Universidade Sénior de Barcelos.**

BOLETIM DE SETEMBRO DE 2024



**“Não temos a idade dos anos, temos a idade do tempo” (Paulo Sampaio).**

**A Universidade Sénior de Barcelos**, é um projeto da **Barcelos Sénior**, uma associação de direito privado sem fins lucrativos, fundada em 2012 pelo município de Barcelos.

**Missão** - Contribuir para a promoção da Pessoa com mais de 50 anos, com foco na aprendizagem, pelo encontro e pela convivialidade, valorizando a capacitação para a (re) construção de um projeto de vida.

**Visão** - Ser uma referência no ensino superior não formal, dentro e fora dos muros da universidade.

**Valores** - Excelência e Inovação. Diversidade, Inclusão e Respeito. Corresponsabilidade e Crescimento Pessoal. Liberdade de pensamento e de expressão. Ética e Universalidade.

\*

**O requisito de entrada** na Universidade Sénior de Barcelos é a experiência e o conhecimento adquiridos ao longo da vida, e a vontade de continuar a aprender em contexto estruturado, não requerendo habilitações literárias.

## O que são Universidades Seniores

Segundo o Projeto Universidades Elevadas à Senioridade, “As Universidades Seniores são projetos educativos de ensino superior não formal, para Pessoas concretas maiores de 50 anos, com foco na aprendizagem intencional, mas abertas e atentas à convivencialidade e aos afetos, em ordem à realização pessoal e ao envelhecer bem, o que pressupõe a manutenção de um projeto de vida e um foco particular na saúde existencial”.

“Na prática, as Universidades Seniores são espaços de estimulação e de encontro, e uma janela aberta sobre o mundo. Uma resposta específica e diferenciada, com base nos valores da educação permanente e ao longo da vida e nos pressupostos do envelhecimento ativo e saudável”. “Trata-se de promover a autonomia e otimizar a qualidade de vida, o que implica a manutenção da capacidade funcional, e pressupõe a aprendizagem e a reaprendizagem)”.

“A oferta educativa de uma Universidade Sénior centra-se nos interesses dos alunos e na sua valorização como Pessoa e nas suas necessidades de aprendizagem para envelhecer bem”.

“Recorde-se que uma US centra a sua ação na aprendizagem, sem esquecer a convivencialidade, e que um clube sénior centra a sua ação no convívio, com algumas atividades formativas”.

## Objetivos de uma Universidade Sénior

- (1) Proporcionar uma proposta educativa centrada nos interesses e nas necessidades dos alunos;
- (2) Proporcionar ferramentas auto promotoras da qualidade de vida;
- (3) Preparar a pessoa, o mais precocemente possível, para as mudanças de vida, nomeadamente com o avançar da idade;
- (4) Dotar a pessoa de competências técnicas e críticas no contexto de uma sociedade de informação e para um mundo digital;
- (5) Promover ou colaborar em programas de preparação precoce para o tempo da reforma;
- (6) Promover a cidadania ativa;
- (7) Promover o encontro de gerações;
- (8) Contribuir para a construção de um futuro universal comum.

## Princípios de uma Universidade Sénior

A Pessoa é o ponto de partida e a razão de ser de uma Universidade Sénior.

A Educação é um direito e um dever fundamental da Pessoa em qualquer idade.

educação permanente e ao longo da vida é um valor civilizacional que só se cumprirá quando todos tiverem a mesma oportunidade de aprender e os meios para se valorizar como Pessoa.

O envelhecimento ativo e saudável são essencialmente um desafio educativo pessoal e comunitário.

O apoio estrutural e estruturante aos mais velhos não decorre do envelhecimento das sociedades, mas sim da mais elementar dignidade.

Dar lugar aos mais velhos é um pressuposto de dignidade e uma resposta aos desafios sociais na construção do futuro.

O apoio efetivo a uma US não é um custo, mas um investimento na qualidade de vida e na felicidade.

## Oferta educativa da

### Universidade Sénior de Barcelos

A Universidade Sénior de Barcelos proporciona uma oferta educativa de segunda a sexta, de setembro a julho, organizada para responder às diferentes necessidades e disponibilidades dos seus alunos.

(1) A formação sistematizada e sequencial destina-se àqueles que se podem comprometer semanalmente com uma **disciplina ou oficina**, sendo complementadas por **visitas de estudo**. Visam proporcionar conhecimentos em áreas concretas do saber, privilegiando a transversalidade e a participação ativa dos alunos.

(2) A formação a pensar sobretudo nos alunos que só se podem comprometer esporadicamente ou por períodos curtos de tempo, mas que é aberta a todos, inclui **curso temáticos de curta duração, aulas abertas, encontros com a cultura, workshops, conferências e passeios culturais**.

**AS DISCIPLINAS** são semestrais, para que os alunos possam escolher se querem ou podem frequentar apenas um ou os dois semestres. No entanto, pode haver disciplinas em que seja preciso frequentar o 1º semestre para frequentar o 2º semestre como, por exemplo, Inglês (Iniciação).

O **1º semestre** decorre de 1 de outubro a 14 de fevereiro, e as matrículas ocorrem de 9 a 28 de setembro. O **2º semestre** decorre de 17 de fevereiro a 30 de julho, e as matrículas ocorrem de 15 de janeiro a 8 de fevereiro.

Findo o prazo de matrícula, o aluno só pode ingressar na disciplina havendo vaga e com autorização do respetivo professor, estando sujeito ao pagamento da totalidade do semestre.

Nas disciplinas, os alunos pagam propinas semestrais, mas os pagamentos podem ser efetuados mensalmente. Em caso de desistência, o aluno tem de pagar a totalidade do semestre, exceto em caso de doença comprovada ou morte de familiar direto.



**Pagamento da propina por mensalidades e por disciplina:**

AULAS SEMANAIS	1º semestre					2º semestre				
	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1	6,00€	6,00€	6,00€	6,00€	4,00€	4,00€	6,00€	6,00€	6,00€	6,00€
2	12,00€	12,00€	12,00€	12,00€	8,00€	8,00€	12,00€	12,00€	12,00€	12,00€
3	18,00€	18,00€	18,00€	18,00€	12,00€	12,00€	18,00€	18,00€	18,00€	18,00€

**NAS OFICINAS,** as aulas e atividades podem ocorrer de setembro a julho, e os alunos podem inscrever-se ao longo do ano, de acordo com as vagas e a autorização do respetivo professor. Nas oficinas, os alunos pagam uma mensalidade de 6,00€ por uma aula semanal. Em caso de desistência, os alunos deixam de pagar a mensalidade, mas não podem voltar a inscrever-se nessa oficina durante o resto do ano letivo.



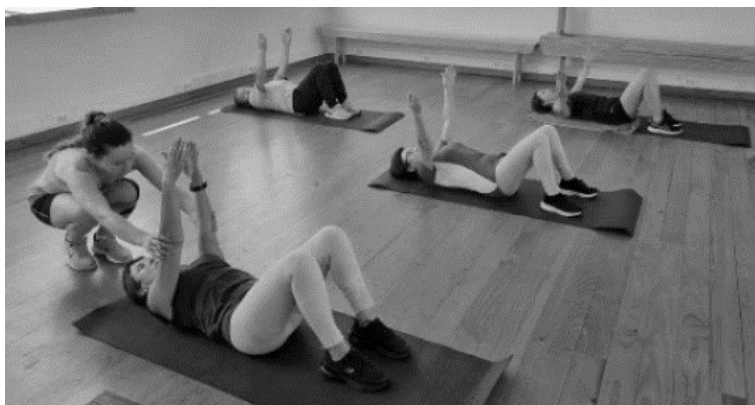
**AS VISITAS DE ESTUDO** são atividades complementares promovidas no âmbito dos conteúdos abordados numa ou mais disciplinas ou oficinas, que se podem associar para o efeito. São sujeitas a um valor de inscrição definido pela direção, em articulação com os professores promotores.

**OS PASSEIOS CULTURAIS** são atividades abertas a todos os sócios, que unem a cultura e o convívio. Integram uma aula introdutória prévia à viagem, podem ocorrer de setembro a julho e são sujeitas a um valor de inscrição definido pela direção.



**AS ATIVIDADES DESPORTIVAS** decorrem entre setembro e julho. As inscrições podem ser ao longo do ano, de acordo com as vagas.

As atividades desportivas têm pagamentos mensais de 6,00€ por tempo letivo de 50 minutos, a partir do momento em que o aluno se inscreve. Em caso de desistência o aluno deixa de continuar a pagar as mensalidades, mas não pode voltar a inscrever-se na mesma atividade durante o ano



### Oferta para 2024/2025 (disciplinas, oficinas e atividades desportivas)

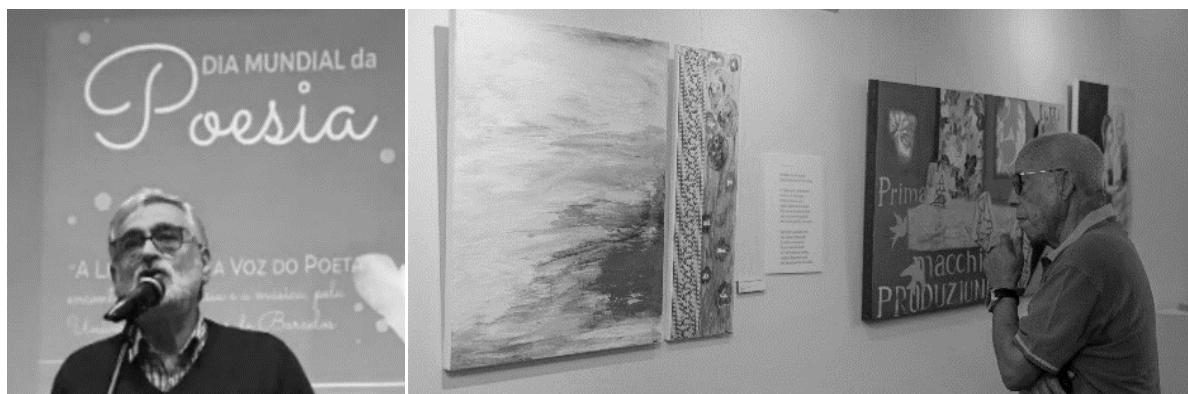
DISCIPLINAS SEMESTRAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Barcelos, património, história e tradição.</li> <li>✓ Cidadania.</li> <li>✓ História (do local ao universal).</li> <li>✓ História da Religião e das Religiões 1 (Continuação dos anos anteriores).</li> <li>✓ História da Religião e das Religiões 2 (Origem, conceitos e evolução).</li> <li>✓ História e filosofia do pensamento humano e das ideologias.</li> <li>✓ Inglês - Clube da conversa.</li> <li>✓ Língua, Cultura e Comunicação.</li> <li>✓ Saúde e bem-estar.</li> </ul>	<b>1 aula semanal.</b> <b>Propina - 28,00€</b> (por disciplina). As propinas semestrais podem ser pagas em 5 mensalidades: 4 mensalidades de 6,00€ 1 mensalidade de 4,00€.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inglês Elementar.</li> <li>✓ Inglês Iniciação.</li> <li>✓ Inglês Intermédio.</li> </ul>	<b>2 aulas semanais consecutivas.</b> <b>Propina - 56,00€</b> (por disciplina). As propinas semestrais podem ser pagas em 5 mensalidades: 4 mensalidades de 12,00€ + 1 mensalidade de 8,00€.
OFICINAS ANUAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Canto.</li> <li>✓ Cavaquinhos (oficina).</li> <li>✓ Formação musical.</li> <li>✓ Literatura e leituras encenadas.</li> </ul>	<b>1 aula semanal.</b> Mensalidade - 6,00€.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fotografia.</li> <li>✓ Manualidades.</li> <li>✓ Teatro.</li> </ul>	<b>2 aulas semanais consecutivas.</b> Mensalidade - 12,00€.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pintura.</li> </ul>	<b>3 aulas semanais consecutivas.</b> Mensalidade - 18,00€.
ATIVIDADE FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ginástica.</li> <li>✓ Hidroginástica.</li> <li>✓ Pilates (iniciação).</li> <li>✓ Pilates.</li> <li>✓ Yoga.</li> </ul>	<b>1 aula semanal.</b> Mensalidade - 6,00€ por aula semanal. O aluno pode frequentar o número de aulas que o entender.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dança.</li> </ul>	<b>2 aulas semanais consecutivas.</b> Mensalidade - 12,00€.

Os alunos que frequentam uma, duas ou três disciplinas, oficinas ou atividades desportivas não têm descontos.

Os alunos que frequentam quatro ou mais disciplinas, oficinas ou atividades desportivas têm nessas, um desconto de 50%, sendo este aplicado nas “mais caras”, isto é, com 2 ou 3 aulas semanais (pintura, dança, inglês, fotografia, manualidades e teatro).

Os alunos que pretendam beneficiar de isenção de propinas devem contactar a direção.

**AS AULA ABERTAS** visam proporcionar a todos os associados a possibilidade de participar pontualmente em temas abordados nas disciplinas/ oficinas e outros de interesse geral, sendo uma resposta aos alunos que só podem vir de vez em quando às aulas, podendo ser abertas à comunidade. As aulas são gratuitas e não requerem inscrição prévia.



**OS ENCONTROS COM A CULTURA** visam proporcionar a todos os associados a possibilidade de participarem em temáticas, modalidades e didáticas variadas, como visitas a museus e exposições, assistir a concertos e a peças de teatro, ou participar em tertúlias. Os encontros com a cultura podem ser integrados nas aulas abertas ou nos passeios culturais.

#### **OS CURSOS TEMÁTICOS DE CURTA DURAÇÃO**

são respostas às diferentes necessidades dos alunos, não consideradas nas disciplinas e nas oficinas, e podem ocorrer de setembro a julho. Os alunos pagam uma inscrição de acordo com os custos de cada curso.

**OS WORKSHOPS** são formações de curtíssima duração, complementares à oferta educativa. Podem ocorrer de setembro a julho, e geralmente são gratuitos.



### **Oferta para 2024/2025**

**(cursos temáticos de curta duração e workshops, a abrir ao longo do ano)**

<b>SAÚDE E BEM-ESTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicologia para não psicólogos (por subtemas).</li> <li>✓ Saúde existencial.</li> <li>✓ Autocuidado (por subtemas).</li> <li>✓ Primeiros socorros.</li> </ul>	
<b>ARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Linguagens comparadas:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguagem verbal vs. linguagem audiovisual.</li> <li>- Linguagem verbal vs. linguagem digital.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pintura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Do projeto à pintura (a acrílico).</li> <li>- Entre a macha e a linha: o exercício de aguada e o desenho a lápis de cor.</li> <li>- Monocromática a acrílico. Uma cor, vários tons.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O vinho e a vinha.</li> <li>✓ Dança (por subtemas).</li> </ul>	
<b>CIÊNCIA E TECNOLOGIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicações de telemóvel: MbWay, WhatsApp, Facebook, Instagram.</li> <li>✓ Fotografia e Vídeo por telemóvel</li> <li>✓ Inteligência Artificial – o impacto na vida.</li> </ul>	

**O GRUPO DE CAVAQUINHOS E A TUNA** estão abertos a todos os sócios da BS, não têm qualquer propina ou mensalidade, mas a participação requer critérios de admissão, de acordo com o seu regulamento.



## PROGRAMA 2024/2025

	ATIVIDADES GERAIS	AULAS ABERTAS. Quartas às 14H30.
Outubro	Dia 2. ATIVIDADE DE ABERTURA DO ANO. Dia 3. INÍCIO DAS AULAS.	
	Dia 16. PASSEIO CULTURAL. Dias 13 – 18. ACOLOCAMENTO A UNIVERSIDADE SÉNIOR ITALIANA. Dia 25. ABERTURA DA EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA (USB) «O ABUTRE NO SEU HABITAT» NO TEATRO GIL VICENTE.	Dias. 9, 23 e 30.
Novembro	Dia 13. MAGUSTO. Dia 22. ENCENAÇÃO DA PEÇA «ANTÍGONA» NO TEATRO GIL VICENTE.	Dias. 6, 13, 20 e 27.
Dezembro	Dia 18. FESTA DE NATAL.	Dias. 4 e 11.
Janeiro	FÉRIAS DE NATAL. De 19 de dezembro a 3 de janeiro. REINÍCIO DAS AULAS. Dia 6 de janeiro.	
Fevereiro	Dias 15 de janeiro a 8 de fevereiro. MATRÍCULAS (disciplinas do 2º semestre).	Dias. 8, 15, 22 e 29.
	Dia 14. FIM DO 1º SEMESTRE (disciplinas). Dia 17. INÍCIO DO 2º SEMESTRE (disciplinas).	Dias. 5, 12, 19 e 26.
Março	Dia 26. PASSEIO CULTURAL.	Dias. 5, 12 e 19.
Abril		Dia. 2.
	FÉRIAS DA PÁSCOA. De 14 a 25 de abril. REINÍCIO DAS AULAS. Dia 28.	
		Dias. 9 e 30.
Maio		Dias. 7, 14, 21 e 28.
Junho	Dia 12. BOLO DE ANIVERSÁRIO. Dia 27. FESTA DE ENCERRAMENTO DO ANO.	Dias. 4, 11, 18 e 25.
Julho	Dia 4. PASSEIO CULTURAL.	---
Setembro	PROGRAMA DE VERÃO	