



# Plano Anual de Atividades

## Ano Letivo 2023/2024

A Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja, é um espaço de partilha de conhecimentos, que pretende criar e dinamizar, regularmente, atividades sócio culturais.

É uma resposta a favor do envelhecimento ativo, para maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, tendo em linha de conta que as pessoas são o maior património da sociedade.

Mais do que um projeto educativo/formativo, este é um projeto social.

### **1. Objetivos**

---

- Fomentar o convívio, a partilha de vivências e uma aprendizagem ao longo da vida, para pessoas com mais de 50 anos.
- Promover a saúde física, mental e relacional das pessoas, contribuindo, dessa forma, para a melhoria da qualidade de vida;
- Incentivar o voluntariado e empenho físico solidário da comunidade.

## 2. Parcerias

---

Esta iniciativa resulta de um protocolo celebrado entre a Câmara Municipal de Azambuja e a Santa Casa da Misericórdia de Azambuja.

A Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja é membro da RUTIS—Rede de Universidades da Terceira Idade.

## 3. Ofertas formativas

---

A Universidade tem como ofertas formativas:

- Disciplinas anuais;
- Projetos anuais;
- Passeios Culturais;
- Workshops, oficinas;
- Visitas de estudo;
- Atividades RUTIS;
- Comemorações de datas específicas;

### \* **Disciplinas anuais**

As disciplinas em oferta serão determinadas anualmente, de acordo com as áreas de interesse e necessidades dos alunos. Os interessados podem frequentar o número de disciplinas que desejarem, permitindo uma maior liberdade de escolha e frequência de acordo com as preferências e a disponibilidade de cada aluno.

### \* **Projetos Anuais**

Os Projetos Anuais são projetos que são dinamizados durante todo o ano letivo com os alunos da UTICA, que estiverem interessados em participar.

### \* **Passeios Culturais**

Os passeios culturais serão programados tendo em conta as áreas de interesse dos alunos e realizar-se-ão durante o ano letivo.

### \* **Workshops, oficinas**

São um conjunto de encontros onde serão desenvolvidos vários temas do interesse dos nossos alunos, mediante uma inscrição.

### \* **Visitas de estudo**

As visitas de estudo são programadas tendo em conta os conteúdos disciplinares.

\* **Atividades RUTIS**

São atividades proporcionadas pela RUTIS em que a UTICA participará naquelas que serão do interesse dos alunos.

\* **Comemorações de datas específicas**

São comemorações em que se celebram datas específicas, tais como, Dia de S. Martinho, Natal, Dia dos Namorados, Dia do Coração, etc...

#### **4. Atividades**

A UTICA irá envolver os seus alunos em novos projetos, que procuram divulgar a Universidade, as suas atividades e projetos.

Pretendemos continuar a dar vida à página do Facebook como forma privilegiada de chegar ao público em geral, pois acreditamos que esta é a melhor forma de partilhar o que se faz na nossa Universidade, reforçando a importância do papel dos seniores na nossa comunidade.

Dinamizar e oferecer aos alunos, um local apelativo com atividades que preveem o seu envolvimento, por forma a criar estratégias de reforço de autoestima, bem-estar, valorização, autonomia e desenvolvimento pessoal e social.

## Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja - Plano Anual de Atividades - 2023/2024

Calendarização	Atividade	Descrição
11 a 15 setembro	Matrículas Ano Letivo 2023/2024	Marcação telefónica para matrículas presenciais
18 a 22 setembro	Matrículas Ano Letivo 2023/2024	Matrículas presenciais no secretariado da UTICA
2 outubro	Início do Ano Letivo 2023/2024	Início das aulas presenciais
9 outubro	8º Aniversário da UTICA (9 de outubro)	Realização de uma festa para celebrar o aniversário da Universidade
5ªfeiras	Animação cognitiva "Jogos às Quintas"	Realização de jogos de memória musical, visual, provérbios e adivinhas
1 x por trimestre	Ciclos de Cinema	Ida ao cinema do Centro Comercial Vasco da Gama, realizando a viagem de comboio
Anual	Projeto Entre Capítulos	Contribuir para os hábitos de leitura e do prazer de ler, fomentar o convívio e estimular de forma ativa e criativa todos os amantes de livros.
Anual	Projeto Utica Amiga	Projeto de cariz social, que tem como objetivo confeção de roupas e similares a serem doados a crianças carenciadas do Concelho de Azambuja

Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja - Plano Anual de Atividades - 2023/2024

Calendarização	Atividade	Descrição
Anual	Projeto Utica Vlogger	Os alunos participam ativamente e diariamente na publicação de vídeos, na página de Facebook da UTICA, que consiste em diretos e vídeos publicados posteriormente, de modo a serem mais participativos e dinâmicos na internet, desenvolvendo criatividade e a imaginação
Data a definir	Oficinas	Realização de workshops que vão de encontro com os interesses dos alunos
Data a definir	Visitas de Estudo	Visitas de estudo que vão de encontro com a matéria dada em cada disciplina
Data a definir	Passeios Culturais	Estes passeios contemplam visitas a museus, palácios, teatros, galerias, exposições, etc, de fórum cultural
Data a definir	“Chá com Letras”	Baseia-se na divulgação de livros, histórias de vida, etc..., acompanhado com chá
Dezembro	Feira Solidária	Objetos realizados pelos alunos, que serão trocados em bens e géneros com o propósito de auxiliar instituições e associações
15 dezembro	Festa de Natal	Almoço/convívio de Natal com os alunos
2 a 5 janeiro	Matrículas Intercalares	Matrículas intercalares presenciais

Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja - Plano Anual de Atividades - 2023/2024

Calendarização	Atividade	Descrição
Anual	Comemorações de Datas Especificas	Atividades que se realizam nas datas especificas tais como o Dia do Coração, Dia de S. Martinho, Dia da Diabetes, Dia dos Namorados, etc...
Data a definir	Rota dos Castelos	Rota em que os alunos vão conhecendo vários Castelos do nosso País
fevereiro	Árvore dos Afetos	Criação de uma Árvore com frases sobre afetos
9 fevereiro	Desfile/Baile de Carnaval	Participação no desfile de Carnaval, e baile de máscaras
março	Semana da Beleza	Semana sobre dicas e truques de beleza, com o objetivo de mostrar que a beleza não tem idade
abril	Peddy-paper	Peddy-paper realizado pela Vila de Azambuja
25 de abril	Filme 25 de abril	Filme com testemunhos dos alunos da Utica no 25 de abril—Comemoração dos 50 anos do 25 de abril
abril	Viagem de férias	Viagem que será realizada nas férias da Páscoa
Data a definir	Atividades RUTIS	Atividades que são proporcionadas pela RUTIS, em que se irá participar naquelas que vão ao encontro do interesse dos alunos



## Universidade da Terceira Idade do Concelho de Azambuja - Plano Anual de Atividades - 2023/2024

Calendarização	Atividade	Descrição
maio	Tertúlia “Casa da Juventude”	Tertúlia em que se conversa sobre os tempos de juventude
Data a definir	Feira Medieval	Participação na Feira Medieval
Data a definir	Encontro Nacional de Universidades Seniores	Encontro entre Universidades, dando lugar ao convívio entre seniores que frequentam várias universidades do País
maio	Ruas da Vila	Consiste em enfeitar as ruas da Vila com bandeiras para a Feira de Maio
junho	Festa Final Ano Letivo	Festa em que se celebra o encerramento do Ano Letivo, com espetáculos e exposições, das disciplinas lecionadas nesse ano
julho	Entrega de kits do Projeto Utica Amiga	Entrega dos kits confeccionados durante o ano letivo às IPSS do Concelho
agosto	Projeto UtiAventura	Semana em que se fará diversos passeios, incluindo praia

Calendário	Datas
Início Ano Letivo	2 outubro
Férias Natal	18 dezembro a 5 janeiro
Matrículas Intercalares	2 janeiro a 5 janeiro
Férias Carnaval	12 fevereiro a 14 fevereiro
Férias Páscoa	25 março a 5 abril
Feira de Maio	23 maio a 28 maio
Final Ano Letivo	21 junho

### **Nota conclusiva**

O envelhecimento ativo e saudável é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades físicas e mentais das pessoas.

*ENEAS - Despacho n.º 12427/2016*

A missão da UTICA neste plano anual de atividades é promover a saúde e o bem-estar, a participação, a não discriminação, a inclusão, a segurança e a investigação no sentido de aumentar a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.

Marisa Pedrosa  
07/07/2023