

Disciplinas Ano Letivo 2023/2024

Direito Cidadania e Instituições

Oficina Lógico Sensorial

Atividade Física

Teatro

Inglês

Informática

Leituras em Voz Alta

História

Olhares e Leituras

Mindfulness

Yoga

Saúde e Bem-Estar

Cultura Tradicional e Popular

Portuguesa

Atelier de Artes

Francês

Música

Recanto da Agulha e das Artes

Manuais

Walking Football

Técnicas de Pintura

Inscrições

Serviço de Ação Social da
Câmara Municipal de Tábua

Informações

Serviço de Ação Social da Câmara

Municipal de Tábua

Praça da República 3420-308

Tábua

Contatos

235 410 340 | 913 452 658

social@cm-tabua.pt



*“ Sozinhos podemos fazer alguma coisa, **juntos fazemos ainda mais.**”
Helen Keller*



Academia Sénior de Tábua

As Academias e Universidades Seniores (US) são "(...) respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos" in RCM 76/29.

A Academia Sénior de Tábua foi criada a 15 de dezembro de 2013 pelo Município de Tábua, com a Sessão Solene de Inauguração e deu início às suas aulas a seis de janeiro de 2014.

Objetivos

- ▶ Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e positivo.
- ▶ Diminuir o número de pessoas em situação de isolamento e/ou solidão do concelho.
- ▶ Promover o voluntariado.
- ▶ Fomentar as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.

A quem se destina?

A Academia Sénior de Tábua destina-se a adultos preferencialmente com mais de 50 anos, independentemente do seu nível de escolaridade, que possuam robustez física e mental; com vontade de aprender, atualizar e partilhar conhecimentos, que procurem o bem-estar, manter-se ativos e participativos, a satisfação de viver, as trocas de experiências, de motivação e afetos..

Funcionamento

A Academia Sénior de Tábua funciona durante o período letivo, de outubro a junho de cada ano, tendo interrupções letivas nos períodos do Natal, Carnaval e Páscoa.

Atividades desenvolvidas

- Aulas teóricas e práticas em regime de ensino não formal;
- Seminários;
- Workshops;
- Passeios e viagens culturais;
- Atividades desportivas;
- Atividades culturais;