

1. INTRODUÇÃO

Numa constante adaptação a uma sociedade aberta ao mundo e múltipla nas suas diferenças, em que os contextos organizacionais, culturais e sociais se encontram em constante mutação, a “Universidade” Sénior Padre Joaquim Espanca de Vila Viçosa (designada abreviadamente por “Universidade” Sénior), pretende adaptar os seus conteúdos, aperfeiçoar a sua estrutura organizativa, rever o seu plano de estudos e de actividades.

Por isso, em cada ano o Plano de Actividades constitui um momento para reflexão e uma análise prospectiva, direccionada para uma incursão profunda sobre distintos procedimentos, vertentes, estruturas e aspectos que lhes são inerentes, acompanhado de um conjunto de propostas susceptíveis de introduzir alterações educacionais e sociais e lançar novas bases que projectem estrategicamente a “Universidade” Sénior e que a ajudem a encarar de forma positiva os desafios e os reptos do futuro.

Pretende-se, em última instância, a partir da sua matriz geral e do trabalho desenvolvido, adaptar e modernizar alguns aspectos, numa prática regenerativa e num saudável e obviamente necessário desejo renovador, com o objectivo central de dar mais uns passos na direcção certa.

A análise da missão desta instituição implica que se tenha em conta determinados aspectos. É importante não esquecer que a realidade cultural e social dos alunos que frequentam a “Universidade” Sénior é muito heterogénea e que se encontra relacionada não só com os seus percursos de vida, mas também com o meio onde as pessoas vivem. Por isso, a pedra de acanto da matriz do Curso 2016/2017 é a participação social e a flexibilidade, susceptível de adaptar os conteúdos às experiências e necessidades vividas pelos seniores.

Associada a este entendimento, está a ideia de que o envelhecimento, seja qual for a idade cronológica, é um processo e que, por isso, as estratégias devem potenciar as capacidades das pessoas ao longo do ciclo de vida e rentabilizar as mais valias de todas as idades. Pretende-se, acima de tudo, a construção de projectos passíveis de aprender, de partilhar experiências, de favorecer vivências e afectos e, sobretudo, de promover o aumento de sensações pessoais de bem-estar e de qualidade de vida.

Convém ter em atenção que há alunos que pretendem aprender, não dando demasiada importância ao reconhecimento formal, mas existem outros que concedem mais importância ao convívio e à partilha de experiências. Para ambos os casos, é importante dar respostas às suas motivações.

É, pois, neste entrelaçado de motivações que devemos situar preferentemente a concepção do Curso Lectivo 2016/2017, que pretende articular a experiência acumulada com os interesses e as motivações deste colectivo, proporcionando-lhes um variado conjunto de actividades educativas e sócio-culturais: história, arte e cultura, língua estrangeira, literatura, informática, artesanato, canto coral, actividades físicas, dinâmicas de grupo, visitas de estudo, aulas abertas, cursos breves, acções de sensibilização, conferências, percursos pedestres, edições, intercâmbios culturais, itinerários culturais, etc., que permitam, assim, a ampliação do programa curricular e, sobretudo, a sua adaptação à heterogeneidade e interesses dos seniores.

Mas, do programa faz parte uma componente muito forte de convívio e de socialização, bem como uma aprendizagem viva, feita de visitas aos locais de estudo (cidades, monumentos, museus, conjuntos arquitectónicos, etc.). Este contexto a que nos acabamos de referir, encontra-se orientado para fomentar a alegria e o convívio, para quebrar a monotonia, para fazer amizades, para aprender e descobrir interesses e vocações escondidas e, em certa medida, para rejuvenescer e ganhar autoestima e confiança em si próprio, aspectos que no seu conjunto concorrem para aumentar o gosto pela vida.

Finalmente, este documento está organizado em vários capítulos. Começa-se por apresentar uma breve introdução, seguida da apresentação dos objectivos. Nos capítulos seguintes, inscreve-se o plano de Estudos do Curso 2016/2017, o corpo docente e o calendário para este Curso. Logo depois, indicam-se as inscrições e a frequência. Então, faz-se um comentário sobre os aspectos metodológicos, o horário do Curso e as estruturas pedagógicas representativas dos alunos. Então, faz-se um comentário alargado sobre o desenvolvimento do plano de actividades complementares. Na secção seguinte, referem-se outras actividades e formatos. Por último, apresentam-se as considerações finais.

2. OBJECTIVOS

No sentido de concretizar a sua missão, a “Universidade” Sénior estabelece os seguintes objectivos prioritários:

1. Permitir à população adulta oportunidades de participar em actividades culturais, educacionais e sociais ao longo da sua vida;
2. Valorizar os saberes e as competências dos destinatários da aprendizagem, orientando as estratégias educativas, culturais e sociais para o primado da vida activa, do convívio e da qualidade de vida dos alunos;
3. Permitir a ocupação enriquecedora dos tempos livres e o ócio activo social e recreativo, como forma de evitar o isolamento e a marginalização;
4. Promover a intergeracionalidade como forma de partilha de experiências e de perspectivas de vida;
5. Facilitar o contacto com a realidade e a dinâmica social local;
6. Estabelecer protocolos de cooperação institucional com entidades e instituições, públicas ou privadas, que desenvolvam projectos de formação ao longo da vida, no sentido de potenciar os recursos existentes.

3. PLANO DE ESTUDOS DO CURSO LECTIVO 2016/2017

A “Universidade” Sénior organiza, em cada Curso Lectivo, um Plano de Actividades do qual constam as iniciativas educacionais, culturais e sociais que serão concretizadas no ano em causa.

O referido Plano de Actividades, consta de várias áreas curriculares que englobam, no seu conjunto, distintas disciplinas e o canto coral, devendo cada aluno que pretenda frequentar o Curso inscrever-se no mínimo em duas disciplinas, de acordo com o estipulado nas Normas vigentes. Nesta conformidade, as disciplinas podem ser escolhidas com base em três critérios:

- 1) Nos interesses de cada aluno, que escolhe as disciplinas de que gosta mais ou para as quais se sente mais vocacionado, sem qualquer limite;
- 2) Nos horários disponíveis, devendo cada aluno escolher os seus horários, de acordo com a sua disponibilidade e a sobreposição das horas das disciplinas;
- 3) Nas vagas na disciplina, em que cada discente tem de escolher as disciplinas consoante as vagas existentes na disciplina pretendida.

Do vasto leque de disciplinas possíveis, de carácter mais académico ou mais prático, seleccionámos as mais exequíveis, quer em função da sua leccionação, quer em função dos interesses dos alunos, com base num carácter prático e utilitário.

O quadro abaixo indicado permite uma leitura fácil da oferta disciplinar, assim como da respectiva carga horária das disciplinas, que deverão funcionar com um mínimo de 15 alunos. Por seu lado, as aulas não devem prolongar-se para além de 50 minutos, no caso das aulas de natureza mais teórica e expositiva, e de 90 minutos para as aulas práticas.

Área curricular	Disciplinas	N.º de horas	Local das aulas
Ciências Sociais e Humanas	História Local, Arte e Cultura	28	Sede da “Universidade” Sénior
	Saúde e Acção Social em Idosos	28	Sede da “Universidade” Sénior
	Dinâmicas de Grupos com Idosos	28	Sede da “Universidade” Sénior
Ciências Jurídicas	Direito e Cidadania	31	Sede da “Universidade” Sénior
Tecnologias da Informação e da Comunicação	Informática I	30	Sala de computadores da “Universidade” Sénior
	Informática II	30	
Expressão Artística e Física	Artesanato	30	Sede da “Universidade” Sénior
	Actividade Física para <i>Seniores</i>	57	Piscina Municipal
Estudos Linguísticos	Inglês I	31	Sede da “Universidade” Sénior
	
	Inglês II	31	
	Língua Portuguesa	28	Cine-Teatro Florbela Espanca
Terapias Tradicionais	Reiki	28	Sede da “Universidade” Sénior
Expressão Musical	Canto Coral	54	Cine-Teatro Florbela Espanca

Neste modelo de funcionamento preconizado para a “Universidade” Sénior, o Canto Coral poderá vantajosamente ter uma maior participação no panorama musical e cultural do concelho, designadamente através de actuações públicas inseridas em determinados momentos significativos e comemorações e fomentar a parceria musical com outros grupos, banda local e coros ou tunas de outras “Universidades” Seniores.

O envelhecimento activo desafia os seniores a conduzir a sua vida quotidiana aproveitando ao máximo as oportunidades que estão ao seu alcance de acordo com as suas necessidades, capacidades e aspirações. São diversos os factores relevantes a considerar nessa trajectória, entre os quais destacamos a actividade física e mental, a aprendizagem contínua, o bem-estar emocional, as relações sociais, o voluntariado, e os apoios disponíveis na comunidade, que, como vimos, estão bem representados no Plano de Actividades e, como veremos, nas Actividades Complementares.

Para além do funcionamento diário das aulas, prevalece ainda a possibilidade de serem criadas e dinamizadas outras actividades pontuais, fóruns de discussão e acções de sensibilização sobre diversos temas de actualidade local e nacional. No quadro deste modelo, algumas disciplinas podem ser reversíveis no formato de colóquios, palestras ou conferências, dinamizadas por professores ou colaboradores, internos ou externos.

No que tange aos locais das actividades, para além dos indicados no mapa acima exposto, as mesmas podem ter lugar em outras instalações cedidas para o efeito pelas instituições organizadoras ou comunitárias, de acordo com as suas disponibilidades. Pretende-se, deste modo, utilizar mais que um local para as suas actividades, de forma a evitar a centralização das mesmas e das pessoas num único espaço.

4. CORPO DOCENTE

Os professores e/ou formadores deverão exercer a sua actividade em regime de voluntariado, como princípio base e comum a todas as “Universidades” Seniores, e possuir habilitação adequada à disciplina que leccionam, quer seja habilitação de origem académica, quer seja de índole prático-profissional.

Resulta incontornável sublinhar que o professor tem um papel crucial, quer do ponto de vista programático, quer ao nível metodológico. Desde logo, pressupõe uma maior planificação das várias disciplinas, de acordo com os princípios expostos neste documento, apontando claramente para a consecução de finalidades que ultrapassam a mera transmissão de conhecimentos, sobretudo nas disciplinas leccionadas por mais de um professor. Não podemos esquecer que a meta, o alvo e a ênfase da “Universidade” Sénior é o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, mediante uma estratégia de relacionamento que deve respeitar o princípio do diálogo, num contexto de troca de opiniões, de ideias e de sentimentos. Para isso, é muito importante escutar os alunos e adaptar de forma flexível os conteúdos à sua idade e aos seus interesses.

A nível de conteúdos programáticos, o labor deverá passar pela planificação e abordagem dos diferentes temas, sobretudo nas disciplinas com maior pendor teórico, numa perspectiva mais global e integradora, de maneira a permitir um fio condutor das temáticas e a eliminar as repetições e sobreposições de temas, sobretudo, durante as faltas e os impedimentos dos professores titulares. Neste modelo, deverá ser concedida uma maior importância a temáticas relacionadas com a realidade local e regional e uma maior atenção aos temas contemporâneos e à sua relação com efemérides e comemorações de datas, acontecimentos e figuras relacionadas com a vida local, sem esquecer, naturalmente, a sua ligação com estruturas mais globais. O comentário e a análise dos grandes acontecimento da agenda cultural e social local também deverão fazer parte do plano de estudos, de forma ponderada e criteriosa.

Área curricular	Disciplinas	Professor(a)
Ciências Sociais e Humanas	História Local, Arte e Cultura	Margarida Borrega Rute Pardal Licínio Lampreia
	Saúde e Acção Social em Idosos	Conceição Aurélio Vanda Falcato
	Dinâmicas de Grupos com Idosos	Nelson Rebola
Ciências Jurídicas	Direito e Cidadania	Rosália Moura
Tecnologias da Informação e da Comunicação	Informática I	Luís Pimenta
	Informática II	
Expressão Artística e Física	Artesanato	Deonilde Silva
	Actividade Física para Seniores	Verónica Pereira
Estudos Linguísticos e Literatura	Inglês I	Ana Paula Alpalhão
	Inglês II	
	Língua Portuguesa	José Rosa
Terapias Tradicionais	ReiK	Conceição Vermelho
Expressão Musical	Canto Coral	José Rosa

Para além do corpo docente e formativo a que o mapa acima indicado faz referência, poderão ser convidados outros colaboradores e conferencistas para leccionar *Aulas Abertas, Cursos Breves, Palestras, Ciclos de Conferências, Sessões informativas e Acções de Sensibilização*, bem como novos professores para integrar o corpo docente regular, sobretudo nas áreas curriculares mais carenciadas.

5. CALENDÁRIO DO CURSO 2016/2017

Período	Início	Termo
1.º	17 Outubro de 2016	16 de Dezembro de 2016
2.º	3 de Janeiro de 2017	4 de Abril de 2017
3.º	19 de Abril de 2017	16 de Junho de 2017
Interrupções das actividades lectivas		
1. ^a	De 17 de Dezembro de 2016 a 2 de Janeiro de 2017	
2. ^a	De 27 de Fevereiro de 2017 a 1 de Março de 2017	

3. ^a	De 5 a 18 de Abril de 2017
-----------------	----------------------------

6. INSCRIÇÃO E FREQUÊNCIA NO CURSO 2016/2017

A “Universidade” Sénior tem a sua sede física nas instalações situadas na Rua Alferes Marcelino, em Vila Viçosa, em local de fácil acessibilidade.

Como é habitual, os alunos que pretendam frequentar o Curso 2016/2017 deverão renovar ou actualizar a inscrição, dado que podem ocorrer alterações na oferta disciplinar ou, eventualmente, casos de discentes que pretendam alterar as suas preferências ou dados pessoais.

No caso de novos alunos, os mesmos deverão proceder à sua inscrição de acordo com as Normas de frequência em vigor, nomeadamente, através do preenchimento da Ficha de Inscrição específica, dentro do prazo estabelecido para o efeito, de acordo com a proposta que segue em anexo ao presente Plano de Actividade (ver anexo n.º 1 que é parte integrante do presente documento).

A frequência do Curso 2016/2017 decorre com base na frequência das áreas curriculares e demais actividades complementares, tendo como resultado a atribuição de um certificado de participação.

7. ASPECTOS METODOLÓGICOS

A estrutura da organização metodológica traduz a preocupação em fazer envolver todas as instituições e agentes relevantes, num quadro de compromisso duradouro e estrutural, susceptível de gerar as mudanças necessárias para enfrentar os desafios do envelhecimento.

De igual modo, é importante explicitar a metodologia, numa óptica de envolvimento de alunos, professores e parceiros, com destaque para o papel de coordenação e de envolvimento da equipa operacional, sem esquecer,

naturalmente, o labor da estratégia de comunicação, ascendente e descendente, e da informação atempada e sistemática a todos os intervenientes neste projecto.

Por outro lado, os estudos permitem concluir que o indivíduo, qualquer que seja a sua idade, deve estar inserido num grupo social, formal ou informal, dado que deste modo o conhecimento é mais fácil de ser interiorizado. Por isso, é evidente que deverá prevalecer o reforço do trabalho de grupo, com um cariz integrador e interdisciplinar, ou até mesmo transdisciplinar.

No conjunto dos programas das várias disciplinas, a apresentação dos conteúdos, para além, naturalmente da sua natureza expositiva e explicativa, deverá ter sempre presente o objectivo de incentivar a participação activa dos seniores, estimulando-os a trazerem contributos e relatos de vida decorrentes da sua experiência. Neste contexto, é muito importante reservar espaços para ouvir e para responder às questões que os alunos queiram colocar.

Ao definirmos deste modo os aspectos primordiais do modelo metodológico, estamos a apontar claramente para uma “Universidade” Sénior geradora de novas dinâmicas capazes de se adaptarem às necessidades dos seus utentes.

No Curso 2016/2017 a “Universidade” Sénior privilegia o recurso a mecanismos de formação concebidos e concretizados através de abordagens educacionais, sociais e culturais de natureza não-formal, ou seja, não conducentes a certificação formal com reconhecimento escolar e/ou profissional.

8. HORÁRIO DO CURSO

No que se refere ao horário do Curso 2016/2017, pretende-se que o mesmo seja abrangente e flexível, decorrendo as aulas de Segunda a Quinta-Feira dado que no anterior Curso na tarde de sexta-feira a assiduidade dos seniores foi muito baixa, com a duração máxima de 4 horas/dia. As actividades decorrerão em

horário matinal e vespertino, em função das características das disciplinas ou das actividades escolhidas.

Um dos princípios orientadores consiste em evitar a deslocação dos alunos, no mesmo dia, de um local para outro e, na medida do possível, evitar horas mortas entre várias disciplinas e actividades.

As restantes actividades, como é o caso de visitas de estudo e itinerários culturais, poderão ocorrer durante toda a semana, em horários a combinar com os alunos.

9. ESTRUTURA REPRESENTATIVA DOS ALUNOS

Com o propósito de aumentar os níveis de participação e de implicação dos alunos e de facilitar a coesão comunicativa entre todos os intervenientes, consideramos, igualmente, importante proceder à eleição do(a) Delegado(a) e do(a) Subdelegado(a) do Curso 2016/2017, logo no início das actividades.

10. PLANO DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARES DO CURSO 2016/2017

A importância que o Plano de Actividades assume no desenvolvimento do Curso 2016/2017, justifica, inequivocamente, uma secção própria e um comentário alargado.

Partindo do pressuposto de que este Curso poderá imprimir uma certa renovação para seguir na senda da construção de um projecto amigo do envelhecimento activo, das pessoas idosas e da solidariedade entre as gerações,

apresentam-se algumas propostas de continuidade de alguns projectos iniciados no Curso anterior e de novas propostas de acção.

A “Universidade” Sénior organiza em cada ano um Plano de Actividades do qual constam as iniciativas educacionais sociais e culturais que serão concretizadas no período em causa.

Neste domínio, o Plano de Actividades 2016/2017 encontra-se, basicamente, alicerçado nas seguintes vertentes propulsoras:

- Oferecer um projecto diversificado e abrangente, inspirado nas ideias e nas práticas inerentes aos modelos da formação ao longo da vida e do envelhecimento activo, através do desenvolvimento de programas com uma vocação educativa, cultural e social, orientados especificamente para a população sénior;
- Promover a integração social e cultural dos estudantes seniores, contribuindo, não apenas para o seu desenvolvimento pessoal e interpessoal, mas permitindo-lhes também definir e descobrir novos percursos de vida;
- Aproveitar as experiências e os conhecimentos dos alunos, utilizando métodos pedagógicos que os coloquem numa situação activa no que respeita às aprendizagens, dinamizando o trabalho em grupos e enfatizando uma partilha de conhecimentos;
- Divulgar e estender as actividades à comunidade local de forma a consciencializar para a importância da temática do envelhecimento activo,

nas suas diversas dimensões (incluindo a intergeracionalidade e o diálogo entre as gerações) e da qualidade de vida.

A “Universidade” Sénior procura, através do seu Plano de Actividades, conjugar a experiência acumulada com os interesses, as motivações e a heterogeneidade dos alunos, proporcionando-lhes actividades capazes de fomentar a participação cívica, o lazer e o convívio mediante a realização de visitas de estudo, conferências, intercâmbios culturais, cursos breves, acções singulares, aulas abertas, comemorações e efemérides, etc.

Convém ter em atenção que o Plano de Actividades agora proposto não se focaliza somente nas finalidades educativas e culturais, mas privilegia, também, outras finalidades como a socializadora e a intergeracional, que, aliás, se enquadram na matriz cultural e social, que estão na base da criação da “Universidade” Sénior.

Nesta conformidade, serão disponibilizadas à população discente, oportunidades de aprendizagem e actividades culturais e sociais organizadas, principalmente, em torno de cinco grupos distintos de ofertas:

- **ESPAÇOS CURRICULARES DE APRENDIZAGEM LIVRE:** entendidos como oportunidades de participação da população em algumas das actividades educativas, culturais e sociais organizadas pela “Universidade” Sénior, no âmbito da sua oferta formativa regular, previamente definidas pelos docentes responsáveis pelas disciplinas, no âmbito do seu projecto educativo para cada Curso;
- **CURSOS BREVES:** concebidos como momentos de formação de curta duração concebidos e concretizados, de acordo com interesses e necessidades individuais dos alunos e adaptadas aos recursos existentes, em cada momento na “Universidade” Sénior e nas instituições parceiras, caso existam.

- **ACÇÕES SINGULARES** : são oportunidades de aprendizagem de índole pontual, que revestem vários formatos (Palestras, Conferências, Seminários, Mesas-Redondas, Acções de Sensibilização, etc.), que deverão ser, também, abertas à população local;
- **VISITAS DE ESTUDO**: constituem oportunidades de aprendizagem que pressupõem a deslocação dos alunos seniores até junto do objecto da respectiva aprendizagem, que poderá ter lugar dentro do próprio concelho, da região, do país ou até, no âmbito internacional;
- **OUTROS FORMATOS** : No sentido de procurar adaptar as actividades às experiências e necessidades vividas pelos alunos, podem ocorrer outros mecanismos de formação com geometria funcional e temporal diversificada, sempre que as circunstâncias o aconselhem e as condições o permitam.

Apresentados, ainda que de modo sucinto, o enquadramento e as directrizes que se encontram subjacentes ao Plano de Actividade do Curso 2016/2017, passemos, agora, a verificar de forma mais detalhada como se processa o desenvolvimento, os temas e os conteúdos das actividades paralelas, que revestirão distintas e diversificadas áreas de intervenção.

Assim sendo, serão disponibilizadas aos alunos oportunidades de aprendizagem e vários tipos de actividades, organizadas em torno dos seguintes grupos diversificados de ofertas.

10.1 – SESSÃO DE ABERTURA DO CURSO 2016/2017 DA “UNIVERSIDADE” SÊNIOR DE VILA VIÇOSA

Se o Plano de Actividades pode ser considerado, como vimos, um vector fundamental do funcionamento da “Universidade” Sénior, a Sessão de Abertura do Curso 2016/2017 é um momento marcante, visto que um bom começo poderá ter uma influência determinante no seu posterior desenvolvimento, constituindo, igualmente, uma motivação acrescida.

Nesta conformidade, apresentamos uma proposta de modelo de programa geral da referida Sessão de Abertura.

SESSÃO DE ABERTURA DO CURSO 2016/2017 | 15 OUT' 16

Local: Sociedade Filarmónica União Calipolense

15 H 30 | Sessão de Abertura do Curso 2016/2017

- Intervenção dos representantes das instituições organizadoras

16 H 00 | Breve apresentação do Curso Lectivo 2016/2017

16 H 15 Intervenção de um representante dos alunos e dos professores;

16 H 30 | Espectáculo Musical de Abertura do Curso

17 H 30 | Encerramento/Convívio

10.2 AULAS DE FORMAÇÃO ABERTA: “ESCOLA SEM MUROS: SABER MAIS NÃO TEM IDADE”

Pretende-se com estas aulas dar continuidade ao labor iniciado no curso transacto, sobretudo no que se refere às actividades nele programadas e não concluídas. Através de roteiros e visitas guiadas a locais de interesse artístico, arquitectónico e paisagístico deseja-se proporcionar um melhor conhecimento do município aos seniores. Pretende-se, em última instância, conjugar as actividades de lazer e o usufruto do tempo livre, com o enriquecimento de conhecimentos ao nível da história, da cultura, do património e da flora local.

Esta vertente do programa assume a forma de roteiros artísticos e paisagísticos guiados, fora da sala de aula, no âmbito desta temática, integradas na disciplina de História Local, Arte e Cultura, numa perspectiva de “**escola sem muros**” que importa conhecer. Este programa tem como alvo preferencial todos os alunos da “Universidade” Sénior e como eixo comum os seguintes temas:

10.2.1 A Rota do Azulejo: Paredes que Falam

A forma de revestimento que conhecemos como “azulejo”, assume em Vila Viçosa uma importância singular, que encerra nos espaços interiores de inúmeros edifícios um património azulejar do maior interesse. Trata-se de uma motivadora forma de aquisição de conhecimentos e de um tema do agrado dos alunos, tendo as visitas como objecto os seguintes locais:

- Igreja de Santo António;
- Nossa Senhora da Conceição;
- Palácio Ducal (Sala da Música).

10.2.2 História e evolução de Vila Viçosa no século XX: os seus bairros e praças

Vila Viçosa é uma vila singular pela sua forma, mas principalmente pela sua formação que justifica, sem dúvida, um olhar pelos vários paradigmas da sua história e formação urbana, com especial incidência para a:

- Sucessão e ligação das três praças;
- Centro histórico;
- Os principais bairros residenciais e edifícios de arquitectura civil;
- Os planos gerais de ordenação urbana de Vila Viçosa.

10.2.3 Os Jardins e os Espaços Verdes de Vila Viçosa

Do vasto leque de temáticas possíveis, incluímos no programa deste projecto uma problemática relacionada com os elementos do acervo paisagístico, perfeitamente plasmado no conceito de “*Vila Viçosa Florida*”, constituindo uma proposta de trabalho que comporta um considerável prazer cultural e intelectual para esta faixa etária. Na verdade, durante séculos muitos autores e poetas cantaram o nome de Vila Viçosa, fazendo referência à harmonia dos belos jardins, às espécies vegetais, às ruas ornadas de flores, aos hortos de recreio e aos vergéis, que estão presentes de forma singular neste ideário e nesta construção do espaço.

Sobram, pois, motivos, que o decorrer dos tempos veio a confirmar, para incluir esta problemática no programa de actividades da “Universidade” Sênior.

Para este Curso, são seleccionados os seguintes espaços a serem visitados:

- Os jardins do Paço Ducal (Jardim das Damas e Jardim da Duquesa ou do Bosque);
- Horta do Reguengo;
- Tapada Real.

10.3 - CICLO DE CONFERÊNCIAS INTITULADO “*As Distintas Faces da Saúde Mental*”

As Acções Singulares já conquistaram um lugar importante no Plano de Actividades dos últimos Cursos, sendo bastante valorizadas pelos discentes. Constituem, acima de tudo, uma oportunidade de aprendizagem de natureza mais pontual que, no caso actual, revestem o formato de *Ciclo de Conferências*.

Na origem da realização deste Ciclo de Conferências encontram-se vários motivos nucleares. Desde logo, o conceito global de "envelhecimento activo", que aponta claramente para a importância da manutenção da autonomia e da independência dos idosos, sobretudo ao nível da valorização das suas competências individuais e do aumento da qualidade das condições de vida e dos cuidados de saúde mental. A sua inclusão no Plano de Actividades do Curso 2016/2017, poderá dar uma boa resposta a alguns questões relacionadas com o bem-estar e as condições de saúde mental dos idosos.

Acresce, que constituem uma oportunidade de participação da população em algumas das actividades de aprendizagem disponibilizadas pela “Universidade” Sênior.

O Ciclo de Conferências tem como principais objectivos abordar o conceito de saúde desde uma perspectiva dos grandes desafios da saúde mental nos nossos dias e encontra-se estruturado em três sessões sucessivas e interligadas entre si,

subordinadas aos temas a seguir indicados.

10.3.1 “*INTRODUÇÃO À SAUDE MENTAL DA POPULAÇÃO*”

Data da realização: 30 de Novembro de 2016 (Quarta-Feira)

Início: 15 h 00

Local: Cine-Teatro Florbela Espanca

Conferencista: Especialista em Psicologia/Psiquiatria

10.3.2 “*A IMPORTÂNCIA DOS DETERMINANTES SOCIAIS NA
PREVENÇÃO DA DOENÇA MENTAL*”

Data da realização: 7 de Dezembro de 2016 (Quarta-Feira)

Início: 15 h 00

Local: Cine-Teatro Florbela Espanca

Conferencista: Especialista em Psicologia/Psiquiatria

10.3.3 “*AS RELAÇÕES FUNDAMENTAIS ENTRE SAÚDE FÍSICA E MENTAL E
AS SUAS IMPLICAÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA*”

Data da realização: 14 de Dezembro de 2016 (Quarta-Feira)

Início: 15 h 00

Local: Cine-Teatro Florbela Espanca

Conferencista: Especialista em Medicina Geral e Familiar

10.4 MAIS EXERCÍCIO, MELHORES ANOS: PERCURSOS NA MINHA TERRA

Esta área de intervenção do Plano de Actividades complementares vem na sequência das anteriores e reveste a forma de pequenos percursos pedestres, de baixa/média dificuldade, organizados pela disciplina de Actividades Físicas para Seniores de forma regular ao longo do Curso, que no ano transacto contou com a adesão de muitos alunos.

Tratam-se de percursos temáticos, integrados em determinadas comemorações (por exemplo o Dia do Coração, o Dia do Diabético, etc.), em que se pretende percorrer um determinado itinerário, proporcionando um conjunto de informações que ajudem os participantes a compreender o meio e o património histórico e arquitectónico do município. Para cada caso, serão elaborados programa específicos.

10.5 CICLO DE SESSÕES INFORMATIVAS

10.5.1 “O Papel do Voluntariado no Século XXI”

a) Sessão informativa ***“O retrato das ONG portuguesas”***

Dia da realização: 2 de Fevereiro de 2017 (Quinta-Feira)

Hora: 15 h 00

Local da realização: Cine-Teatro Florbela Espanca

Orador: Representante de uma ONG portuguesa

10.5.2 “A Sociedade Local e as entidades públicas: base do funcionamento da vida social” (2.ª Parte)

b) Sessão informativa: *“A actividade judicial e os Serviços do Ministério Público a nível local”*

Dia da realização: 9 de Fevereiro de 2017 (Quinta-Feira)

Hora: 15 h 00

Local da realização: Cine-Teatro Florbela Espanca de Vila Viçosa

Orador: Representante do Tribunal Judicial de Vila Viçosa/Ministério Público

Esta actividade deverá ser, vantajosamente, complementada com uma visita ao Palácio de Justiça e, se possível, com a assistência a um juízo, numa data próxima da sessão informativa.

10.6 CURSO BREVE “O PATRIMÓNIO ABALUARTADO DA RAIA”

10.6.1- PALESTRA: “VILA VIÇOSA: RETAGUARDA FORTIFICADA NA RAIA EXTREMENHA-ALENTEJANA”

Dia da realização: 15 de Dezembro de 2016

Hora: 15 h 00

Local da realização: Cine-Teatro Florbela Espanca de Vila Viçosa

Orador: Moisés Cayetano Rosado

Esta palestra será seguida de uma breve visita de estudo guiada ao Castelo Artilheiro de Vila Viçosa.

10.6.2 VISITA DE ESTUDO GUIADA AO FORTE DA GRAÇA, EM ELVAS, E AO CENTRO DE CIÊNCIA DO CAFÉ, EM CAMPO MAIOR



Pretende-se com esta visita ao Forte da Graça em Elvas, inscrito na Lista do Património Mundial da UNESCO, que os alunos da “Universidade” Sénior de Vila Viçosa tenham oportunidade de conhecer a grandiosa construção da Praça de Elvas situada numa grande elevação a Norte, que constitui um exemplo notável da arquitectura militar do séc. XVIII e

considerada por muitos historiadores como uma das mais poderosas fortalezas abaluartadas.

Por seu lado, a visita ao novo Centro de Ciência do Café tem por objectivo conhecer um espaço de características únicas na Península Ibérica que reúne todas as temáticas relacionadas com o café. Durante a visita, os seniores poderão beneficiar de



uma viagem interactiva ao mundo do café, que se traduzirá num maior e mais rico conhecimento sobre este produto.

Data da realização: 16 de Dezembro de 2016 (actividade de final de período).

10.7 ITINERÁRIOS CULTURAIS

Os contornos geográficos da acção da “Universidade” Sénior são, preferencialmente, os determinados pela região em que se localiza, ou seja, o Alentejo. Os itinerários culturais revestem a forma de visitas de estudo, que são oportunidades de aprendizagem que implicam a deslocação dos seniores até ao objecto da respectiva aprendizagem que pode ocorrer noutras regiões. A sua selecção e preparação obedeceu aos seguintes princípios metodológicos:

- adequação aos objectivos e princípios orientadores da “Universidade” Sénior, assim como aos interesses dos alunos, através da complementariedade entre a componente cultural e a social e lúdica;
- continuação do trabalho desenvolvido no curso anterior no domínio do estudo e conhecimento dos nossos principais conjuntos históricos, culturais, artísticos e arquitectónicos;
- articulação com a sequência de conteúdos a leccionar ao longo do Curso 2016/2017;
- riqueza histórica, artística e arquitectónica dos locais seleccionados que permitem aos alunos participantes o contacto directo com importantes bens do património nacional;

- viabilidade de acesso, quer em função da localização geográfica dos locais a visitar, quer em função do tempo e recursos disponíveis.

10.7.1 VISITA DE ESTUDO AO MOSTEIRO DOS JERÓNIMOS E AO NOVO MUSEU DOS COCHES (LISBOA)

Uma verdadeira obra-prima da arquitetura portuguesa do século XVI, sendo classificado como Monumento Nacional e inscrito na lista de Património Mundial da UNESCO. O **Mosteiro dos Jerónimos** situa-se numa das zonas mais emblemáticas de



Lisboa, perfeitamente enquadrado um cenário histórico e monumental junto ao rio Tejo, local de onde partiram as naus e caravelas no tempo das Descobertas que viriam a descobrir “novos mundos”. Neste conjunto monumental, destaca a majestosa fachada do Mosteiro, que se prolonga por cerca de trezentos metros.



A colecção do novo **Museu dos Coches** é considerada a mais notável do Mundo dentro do género, não só pela raridade e antiguidade das carruagens, que nos permitem apreciar a evolução da técnica dos transportes de tracção animal, como também pela variada arte decorativa e ornamentação detalhada dos coches. No

entanto, o Museu não expõe apenas viaturas. Na verdade, há ainda um importante acervo de vestuário, acessórios e objectos decorativos que foram utilizadas no serviço das viaturas e cortejos de gala no âmbito da arte da cavalaria e dos jogos equestres. Também há uma importante colecção de retratos da Família Real portuguesa.

Data da realização: 4 de Abril de 2017 (terça-feira), sendo uma actividade de final de período.

10.7.2 -VISITA A JEREZ DE LOS CABALLEROS (ESPANHA)



É sempre um verdadeiro prazer percorrer o centro histórico de Jerez de los Caballeros, sobretudo o recinto da fortaleza, constituindo uma imagem de marca desta cidade espanhola. As vistas desde a fortaleza são espectaculares, da qual se pode vislumbrar uma

panorâmica muito bonita da cidade, na qual se destacam as torres das suas igrejas. Os seus belos palácios e templos misturam-se com o legado dos Templários e da Ordem de Santiago. Por tudo isto, Jerez de los Caballeros foi declarada oficialmente em 1966 Conjunto Histórico, Artístico e Monumental.

Data da realização: 15 de Junho de 2017 (Actividade de final de Curso).

10.8 COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA POESIA

O Dia Mundial da Poesia celebra-se a 21 Março e



foi criado pela UNESCO com o objectivo de promover a leitura, escrita, publicação, divulgação e ensino da poesia no mundo. No mesmo dia em que damos as boas-vindas à Primavera, comemora-se a Poesia, e assim nos inspiramos a agarrar num livro e passar uma agradável tarde a ouvir poesia.

• *Fórum Cultural/Palestra: “As grandes poetisas Calipolenses”*

Data da realização: 21 de Março de 2017 (Terça-Feira)

Início: 15 h 00

Local: Sede da “Universidade” Sénior

Palestrante: Docente do Departamento de Ciências Sociais e Humanas do Agrupamento de Escolas de Vila Viçosa

A palestra contará com a presença de um(a) especialista. Esta sessão estrutura-se em duas partes: cerca de 30 minutos de exposição teórica e um período para perguntas e respostas. Em seguida terá lugar um espaço para um recital de poemas, intitulado “*Verso a Verso*” pela poetisa Antónia Ruivo e por alunos da “Universidade” Sénior.

10.9 COMEMORAÇÃO DO DIA DA “UNIVERSIDADE” SÉNIOR PADRE JOAQUIM ESPANCA DE VILA VIÇOSA

A comemoração do dia da “Universidade” Sénior constitui uma forma de manter um elo de ligação entre todos os seus membros e, ao mesmo tempo, reforçar a sua ligação com a comunidade local.

Este dia servirá de mote para a realização de várias actividades, com particular inidência para o *Dia Aberto*, cujo propósito é o de envolver o público nas várias facetas da vida desta instituição e no ambiente humano, educativo e

social de quem faz parte deste projecto, e, sobretudo, o que motiva os seus alunos e professores e o impacto que tem na vida dos seniores.

Nesta ocasião, os alunos e professores guiarão os visitantes numa viagem pelo que se faz no dia-a-dia da “Universidade” de uma forma acessível e divertida, com muitas oportunidades para fazer perguntas, debater ideias, conversar e dar sugestões, com pessoas de todas as idades. Trata-se de uma actividade para todas as faixas etárias.

Nesta iniciativa, os visitantes poderão vaticinar sobre o futuro da “Universidade” Sénior, através de palavras ou imagens inscritas num painel que descreverão como imaginam a Universidade daqui a cinco anos.

O programa inclui a exibição de um vídeo, que possibilita um olhar para a “Universidade” Sénior de Vila Viçosa através de imagens, como forma de criar pontos de contacto entre as várias etapas e realidades: a de hoje, a de pessoas que a frequentam e as que a podem vir a frequentar no futuro.

COMEMORAÇÃO DO DIA DA “UNIVERSIDADE” SÉNIOR DE VILA VIÇOSA | 17 Março 2017

Locais: Sede da “Universidade” Sénior de Vila Viçosa

Cine-Teatro Florbela Espanca

MANHÃ

10 H 00 | “Jornada de Portas Abertas”

Visitas guiadas à Sede da “Universidade” Sénior de Vila Viçosa

Duração: 60min

Público alvo: Todas as idades

11 H 30 | “*À conversa com a Dr.ª Ana Rocha*”

(Vereadora da Cultura da Câmara Municipal de Vila Viçosa)

TARDE

14 H 30 | Visionamento e comentário do vídeo A “*Universidade*” Sénior de Vila Viçosa 2008/2017 – *Memorial de uma obra cultural e social*

15 H 30 / Inauguração e visita à exposição de trabalhos realizados pela “Universidade” Sénior de Vila Viçosa

**10.10 - ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO, SUBORDINADA AO
TEMA: *ENCONTRO COM OS SENIORES: Presente e Futuro da Universidade*”
*Sénior de Vila Viçosa***

Em estreita conexão com a comemoração do dia da “Universidade” Sénior e situada na sua proximidade temporal, esta actividade assume a forma de entrevista transmitida directamente pela Rádio Campanário – A Voz de Vila Viçosa, com a participação de representante(s) das instituições parceiras, um representante dos professores e um representante dos alunos. É dedicada a vários temas relacionados com o envelhecimento activo e onde se fale das relações intergeracionais e da acção da “Universidade” Sénior no processo de sensibilização para a importância da vida activa.

Data da realização: 20 ou 27 de Março de 2017 (Segunda-Feira)

Início: 15 h 00

Local: Rádio Campanário

Participantes:

- Representante(s) das instituições parceiras
- Representante dos professores
- Representante dos aluno

10.11 CERIMÓNIAS INSTITUCIONAIS

Julgamos apropriado incorporar certos rituais académicos, de forma a permitirem momentos de convívio, de coesão de grupo e de socialização, como é o caso, por exemplo, da sessão de Encerramento do Curso 2016/2017, de acordo com a seguinte proposta de programa.

SESSÃO DE ENCERRAMENTO DO CURSO 2016/2017 | 17 JUN ' 17

Local: A definir

11 H 00 | Início da Sessão de Encerramento

- Breve conferência de Encerramento do Curso 2016/2017

“Envelhecimento Activo e Saudável: Estamos preparados para envelhecer?”

Doutora Maria Joaquina Madeira

(Coordenadora do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações)

- Intervenção dos representantes das instituições organizadoras

12 H 00 | Entrega de diplomas aos alunos

12 H 15 | Entrega de recordações aos professores

12 H 30 | Almoço-convívio

14 H 30 | Espectáculo musical de Final de Curso

11. OUTRAS ACTIVIDADES E FORMATOS

Para além das actividades mencionadas neste Plano de Actividades, poderão ocorrer outros formatos e outros dispositivos de formação com geometria funcional e temporal diversificada, sempre que as circunstâncias o aconselhem e as condições o permitam, concebidas de acordo com interesses e necessidades culturais, sociais e institucionais e adaptadas aos recursos existentes, nomeadamente a participação em iniciativas relevantes promovidas por outras instituições, que nesta data não é possível determinar.

12. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Naturalmente que este Plano Educativo deve ser entendido com alguma flexibilidade e que nestes formatos prevalecem fronteiras difíceis de traçar com precisão e com uma natureza definitiva. Trata-se, pois, de um processo que não está totalmente construído com a apresentação deste documento habilitante, mas que tem agora um primeiro desenvolvimento. Por isso, este programa deverá ser complementado com a elaboração de folhetos, cartazes e desdobráveis com informação específica sobre as actividades incluídas nele incluídas, tendo como base os princípios orientadores e vertentes propulsoras agora definidas. Enfim, este núcleo inicial poderá, doravante, beneficiar de sugestões e incorporar novos contributos.

Concomitantemente, reputamos de importante que o programa das actividades complementares seja ampla e atempadamente divulgado junto dos destinatários e potenciais interessados antes do início do Curso 2016/2017, de forma a ajudar a percepção dos acontecimentos e os rasgos essenciais do projecto global relativo ao Curso em apreço. Caso seja, necessário, a divulgação da oferta social e cultural poderá ocorrer mediante várias sessões informativas durante as primeiras aulas.

Finalmente, este projecto inclui a apresentação de resultados e a sua avaliação será feita através de instrumentos concebidos especialmente para o efeito, como por exemplo uma Ficha de Avaliação Interna.

Vila Viçosa, 16 de Setembro de 2016

