

Calendário Letivo

1.º Período- 21 de outubro a 16 de dezembro

2.º Período- 6 de janeiro a 11 de abril

3.º Período - 28 de abril a 27 de junho

Calendário Férias

Natal- 17 de dezembro a 3 de janeiro

Carnaval- 3 a 5 de março

Páscoa - 14 a 24 abril

Horário de Funcionamento

de 2.ªfeira a 6.ª feira

08h30 às 12h30

14h00 às 15h30



Ano Letivo

2024-25

Contactos: 265 809 392

961 948 639

E-mail: academia.senior@cm-vendasnovas.pt



Município de
Vendas Novas

Horário

2.^a Feira

09h00 - Pilates (Turma A)

Ginásio Casa do Povo

10h00 - NeuroRI (Turma A)

Mercado Municipal

11h00 - NeuroRI (Turma B)

Mercado Municipal

14h00- Informática Avançada

Praça

15h00 - Corpo e Mente (Turma A)

Ginásio Casa do Povo

17h30 - Tuna

Praça

19h00 - Cavaquinho Iniciação

Praça

3.^a Feira

09h30 - Atividade Física (Turma A)

Ginásio Casa do Povo

11h15 - Dança

Ginásio Casa do Povo

14h00- Saúde e Bem Estar

Praça

14h30- Redes Sociais

Landeira

15h00- À Sombra das Palavras

Praça

16h30 - Redes Sociais

Praça

Horário

4.^a Feira

10h00 - DivertidaMENTE

Praça

11h00 - Saúde e Bem Estar

Praça

5.^a Feira

09h30 - Atividade Física (Turma B)

Ginásio Casa do Povo

10h30 - NeuroRI (Turma C)

Mercado Municipal

11h00- Corpo e Mente

Landeira

14h00- Informática B

Praça

14h00- Artes e Ideias

Praça

15h30 - Artes Manuais Decorativas

Praça

6.^a Feira

09h00 - Pilates (Turma B)

Ginásio Casa do Povo

10h00 - DivertidaMENTE

Praça

10h00- NeuroRI

Landeira

14h00- Inglês

JRS - antigos Salesianos

15h00 - Corpo e Mente (Turma B)

Ginásio Casa do Povo

Estimado(a) aluno(a),

No ano passado partilhei consigo, na sessão de abertura da Academia Sénior, um fantástico poema de Pedro Barroso: "Agora nunca é tarde". É um poema, cantado, que me diz muito e que nos demonstra como, em cada momento da nossa vida, acaba por nunca ser tarde demais para fazermos o que nos anima, o que nos dá energia, o que nos traz o sentimento de concretização.

E assim é com a nossa Academia Sénior: aqui queremos concretizar, animar e dar energia. Não a vejo propriamente como sendo um programa de envelhecimento ativo – envelhecimento leva-nos a pensar na data que consta no Cartão do Cidadão -, vejo-a, sim, como um programa de rejuvenescimento físico e mental.

Nestes anos em que temos caminhado juntos, tenho-me cruzado com provas dadas desse rejuvenescimento, quer seja nas aulas ou nas atividades que organizam, quer seja nos momentos de maior descontração e convívio. Tudo isto faz parte, e esta vida em comunidade, em que não desistimos, em que não vos é suficiente aproveitar a senioridade no sofá, é o que move todos os envolvidos neste projeto, tanto em Vendas Novas como na Landeira.

Agradeço-lhe muito por abraçar este desafio, assim como a todos os professores, trabalhadores e voluntários, que se dedicam profundamente a trazer à vida nossa Academia Sénior. No fundo, como dizia Pedro Barroso, "nunca [é] tarde demais para viver".

O Presidente da Câmara Municipal,

Valentino Salgado Cunha

