

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DO LUMIAR


 DESCRIÇÃO / RESUMO DAS DISCIPLINAS LECIONADAS NA UTIL
 ANO LETIVO 2025/2027


Nº	Disciplina	Nome do/a Professor/a	Descrição/Resumo
1	ALEMÃO 1	Prof. Patrick Wallerand	Iniciação a língua alemã, na continuação do ano letivo 2025-2026 (segunda parte) baseado sobre o livro Netzwerk Neu A1.1
2	ALEMÃO 2	Prof.ª Maria Adelaide Brito	Dados pessoais; passatempos e tempo livre; saúde e diálogos práticos
3	ALEMÃO 3	Prof.ª Maria Adelaide Brito	Acontecimentos ocorridos no passado e no futuro
4	ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE	Prof. José Carlos Ribeiro	Alterações Climáticas, Aquecimento Global, Biodiversidade, Florestas, Oceanos, Recursos Energéticos, Mobilidade, Cidades sustentáveis, Desenvolvimento Sustentável.
5	ARTE DE ENVELHECER	Prof. Pinto Serra	Ensinar a envelhecer com ajuda da música e da poesia.
6	ARTES DO PALCO E A SUA HISTÓRIA: DANÇA, ÓPERA E TEATRO	Prof. José Carlos Avarez	Percurso histórico pela evolução das artes do palco, destacando a Dança e a Ópera e Ásia evolução e relações com a sociedade e as outras artes. A Dança e a Ópera em Portugal.
7	ASTROFÍSICA - O UNIVERSO E A VIDA	Prof. António da Costa	O Universo: Origem e expansão a partir do Big Bang. Formação dos elementos, das estrelas, galáxias e outras estruturas. O sistema solar A Vida: Origem a partir da matéria não viva. Seres unicelulares e multicelulares. Evolução até ao homem.
8	BIODANZA	Mª Conceição Capela Telo	É um processo que estimula do desenvolvimento humano através de vivências integradas induzidas pela música e pela dança, promovendo a renovação orgânica, integração afetiva e reaprendizagem das funções originárias da vida. Resgata a motivação e a alegria de viver, fortalece sistema imunitário e aumenta a autoestima.
9	BORDADOS	Prof.ª Anna Brettas	Bordados tradicional português. A aluna tem liberdade de escolha de seus trabalhos. Elaboramos todas as técnicas de trabalhos manuais
10	CAVAQUINHOS I	Prof. Guilherme Cancelinha	Prática musical do instrumento Cavaquinhos.
11	CHARADISMO	Prof. Fernando Silva	Pretende-se com esta disciplina, despertar o gosto para a resolução de charadas muito variadas, proporcionando um ótimo instrumento de aquisição de cultura, divertimento do espírito, prazer intelectual e estímulo à inteligência e desenvolvimento do raciocínio. Além de charadas, como por exemplo Novíssimas, Hieróglifos, Enigmas Figurados, etc., o programa inclui outras duas vertentes, a saber: resolução de problemas vários e iniciação ao Xadrez e ao Bridge.
12	CHI KUNG TERAPÊUTICO	Prof. José Coelho	Arte milenar integrante da Medicina Tradicional Chinesa. É uma terapia energética constituída por movimentos suaves, permitindo ao praticante adquirir maior consciência do seu corpo. Os movimentos são particularmente belos e sem impactos. É uma forma de meditação ativa. Resulta da observação dos comportamentos e movimentos dos animais e plantas, dos movimentos da natureza. Conjunto de movimentos funcionais que visam manter ou restabelecer a circulação de energia nos canais conhecido por meridianos. É um importante ramo da Medicina Tradicional Chinesa, que para além da acupuntura, utiliza o recurso à fitoterapia para manter a saúde dos seres humanos.
13	COMO TIRAR MAIS PARTIDO DA MÚSICA: DA CLÁSSICA AO FADO	Prof. Themudo Barata	1) O que é música? 2) Formas musicais e estruturas musicais 3) O que é música clássica as suas formas e como a ouvir? 4) o que é fado? os seus tipos e a sua origem.
14	CONVERSATION EN FRANÇAIS	Prof. Patrick Wallerand	Dirigido a um público com um conhecimento passivo da língua francesa, a o curso adota uma aproximação lúdica (leituras, jogos, canções, vocabulário específico) para permitir uma conversação.
15	CORO	Prof.ª Joana Devesa	Trabalho com voz, ensaios de obras musicais diversas.
16	CROCHÉ MODERNO	Prof.ª Florbela Machado	Realização de peças simples em crochê para usar no dia-a-dia: bandanas, golas, sacos, chapéus, mantas...
17	DA TERRA AO ESPAÇO	Prof. Pedro Coimbra	Esta disciplina propõe uma viagem pelo conhecimento, da Terra até ao Espaço, explorando de que forma o estudo do universo nos ajuda a compreender melhor o nosso próprio planeta. Ao longo das sessões, serão abordados temas como a história da exploração espacial, princípios básicos de ciência, geologia e a origem da vida na Terra. Será também dada especial atenção ao papel dos satélites e às aplicações do espaço no nosso dia a dia, como a observação da Terra e o estudo do clima. Com uma abordagem acessível e de forma participativa, pretende-se despertar a curiosidade e promover o interesse pelo conhecimento, ligando o que acontece no Espaço ao que vivemos na Terra.
18	DANÇAS CIRCULARES	Prof.ª Lúcia Bertho	As Danças Circulares ou também chamada de Danças dos Povos, é uma prática de dança em roda, nascida da sabedoria dos povos, com músicas tradicionais e contemporâneas, favorece vivências integrativas entre os participantes, é um instrumento que favorece o autoconhecimento individual e coletivo, a consciência corporal, o equilíbrio, a memória, a atenção etc. Quando movemos o corpo, movemos também ideias, sentimentos, o sentido de presença e pertencimento, estabelecemos e transformamos relações.
19	DANÇAS REGIONAIS E ESQUEMAS COM MÚSICA	Prof.ª Odete Sabino e Prof. Guilherme Cancelinha	Danças do folclore nacional e de salão
20	DANÇAS SOCIAIS	Prof.ª Fernanda Simões, Prof. Luís Almeida e Prof. Mário Lourenço	Danças de salão e latinas, ritmos modernos e Danças de Roda. Abordagem de vários tipos de danças e coreografias em grupo.

21	DESCOBRIMENTOS PORTUGUESES- VISÃO REFRESCADA	Prof. Manuel Fidanza	Vamos explorar a História de Portugal dos séculos XV e meados do XVI, ou seja dos Descobrimentos, da Expansão Marítima e da criação de um Império Comercial. Ao longo das sessões, iremos ver que passamos de um Mundo obscuro para um Mundo de conhecimento; que há um tremendo desenvolvimento das ciências náuticas e pela primeira vez a ligação entre povos desconhecidos de vários continentes através dos mares. Mas vamos sobretudo questionar a forma como em tempos nos ensinaram a história, e estimular o pensamento. Levantamento de algumas questões que serão respondidas ao longo das sessões.
22	DIREITO DIGITAL: ENTRE A HUMANIZAÇÃO DA JUSTIÇA E A INTELIGÊNCIA NORMATIVA	Prof. Luís Melo e Silva	Direito Penal; Inteligência Artificial; Responsabilidade Penal; Estado de Direito; Direitos Fundamentais; Justiça Restaurativa; União Europeia.
23	DOMINAR O SMARTPHONE (ANDROID)	Prof. Filomena Marques	Nesta disciplina, os alunos aprenderão a utilizar o smartphone de forma simples e prática. Serão abordadas aplicações e serviços úteis para o dia a dia, como o WhatsApp, o e-mail, a aplicação SNS 24, a plataforma Na Minha Rua LX, navegar na internet, tirar fotografias, instalar aplicações e utilizar o smartphone com mais segurança e confiança.
24	ECONOMIA E GESTÃO PARA TODOS	Prof. Manuel Silva Rodrigues	Conceitos básicos de Economia e Gestão e aplicação prática à realidade portuguesa e internacional
25	ECONOMIA PORTUGUESA	Prof. João Marino Gomes	Economia nos aspetos macro e micro relativo a Portugal, união europeia e ao mundo.
26	EDUCAÇÃO MUSICAL	Prof.ª Helena Malta	Ensino da música, focando-se na aprendizagem teórica e no desenvolvimento cognitivo, expressivo e social através de práticas sonoras, com base no instrumento musical do órgão eletrónico.
27	ENCONTROS CONNOSCO	Profª Maria de Fátima Frazão	Foco na saúde vital, que depende da nutrição física, metabolismo, exercício e sono e também clareza da mente, emoções equilibradas e energia a circular sem bloqueios.
28	ENCONTROS DE ESCUTA E AUTO CUIDADO	Profª Maria de Fátima Frazão	Encontros em grupo, com foco no acolhimento emocional, partilha de experiências e práticas de bem- e s t a r , num espaço seguro e sem julgamento.
29	ENGLISH IS GREAT I	Prof.ª Olga Avelino	Língua e Cultura Inglesa, numa perspetiva funcional, para alunos “intermediate”
30	ENGLISH IS GREAT II	Prof.ª Olga Avelino	Língua e Cultura Inglesa, numa perspetiva funcional, para alunos “intermediate/advanced”.
31	ESCRITA CRIATIVA	Prof.ª Adelaide Brito	Histórias com memórias - mini projeto anual sobre as recordações pessoais e sociais
32	ESPAÑHOL I	Prof. Gérman Ruiz	A disciplina de Espanhol Inicial oferece uma introdução abrangente à língua espanhola para alunos sem conhecimento prévio. Os participantes desenvolverão as habilidades fundamentais de compreensão auditiva, fala, leitura e escrita, essenciais para a comunicação básica.
33	ESPAÑHOL II	Prof. Gérman Ruiz	Curso de espanhol dirigido a quem já tens conhecimentos básicos da língua ou vem do Espanhol I 2025/2026.
34	EXERCÍCIO FÍSICO	Prof. Luis Bettencourt	O exercício físico ajuda na prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida através de exercícios adaptados. Ajuda a aumentar a força muscular e melhora o equilíbrio.
35	FAZER ARTE	Prof.ª Zélia Rebelo	Introdução às técnicas de pintura e prática.
36	FILOSOFIA DAS CIÊNCIAS E O UNIVERSO	Prof. Vitor Martins	O conhecimento científico. Os mistérios da origem do universo e da vida.
37	FILOSOFIA EM PESSOA: O "GRANDE ARQUITETO" DA MITOLOGIA DE "SER EU"	Prof. Luís Filipe Teixeira	Introdução e aprofundamento do pensamento e obras pessoais, acompanhado de uma abordagem geral dos temas fundamentais da Filosofia e Teoria Literária que lhe são subjacentes, assim como da sua contextualização no âmbito das suas dimensões esotéricas e gnóstica. Será dada uma especial atenção ao contexto geral da Modernidade em que desponta todo o seu pensamento e Obras.
38	FINANÇAS PESSOAIS E LITERACIA FINANCEIRA	Prof. João Abreu	Transformar a relação do formando com o dinheiro, saindo de uma postura reativa (apenas pagar contas) para uma postura proativa (fazer o dinheiro trabalhar para o futuro).
39	FOTOGRAFIA/VIDEO	Prof.ª Rosa Soahre	Curso básico de fotografia que visa ter um melhor aproveitamento da composição, da luz, do enquadramento, perspetiva, foco, redimensionamento e compreensão do ato de fotografar.
40	GESTÃO DOMÉSTICA COM EXCEL	Prof. Ernesto Ramos	Dotar os alunos de conhecimentos informáticos aplicados a Gestão
41	GINÁSTICA	Prof.ª Marta Cranmer	Exercícios em grupo de ginástica moderada
42	GINÁSTICA TERAPÉUTICA E MEDITAÇÃO	Prof.ª Etelvira Baltazar	Primeira parte: Composta essencialmente por exercícios de Lian-Gong, será de pé ou sentado, para quem tiver mais dificuldade. Serão introduzidos exercícios de Yoga, Chi Kung e de fortalecimento do Pavimento Pélvico. O Lian- Gong são Movimentos para a saúde que fazem parte do grupo de Terapias Complementares. Destinam-se a todos, uma vez que se adapta às capacidades de cada um. Foi criado e desenvolvido, pelo médico ortopedista Dr. Zhuang Yuen Ming, para ensinar aos seus pacientes e público em geral. Os exercícios são em séries, para prevenir e tratar dores no pescoço, ombro, costas, região lombar, glúteos, pernas e pés; e outras. Serão apresentadas noções elementares de Anatomia, do Sistema Músculo Esquelético e de Postura. Segunda parte: Meditação - ligação do corpo com a alma, tomada de consciência do próprio poder e da sua luz e também das suas próprias raízes terrenas capazes de sentir, no seu coração, o pulsar da natureza. Articulação com Corpo Físico, Mental e Espiritual. Sons e Ondas Cerebrais Terceira parte: Conversas. A importância do Sistema energético. Chacras e Meridianos. Glândulas e Mantras.

43	GOLF- NOVE SEMANAS E MEIA	Prof. Frederico Martins (Academia de Golfe de Lisboa)	Um programa desenhado pela Federação Portuguesa de Golfe que, em colaboração com Clubes e Academias de todo o país, te permite iniciar no golfe em apenas 9 semanas e meia, por um preço acessível. Com a duração de pouco mais de 2 meses, com 2 aulas de grupo por semana, este curso aposta na aprendizagem pela experiência e pela prática, com menos peso nos aspetos teóricos. Site: https://jogargolfe.fpg.pt/9-semanas-e-1-2/
44	HATHA YOGA PARA SENIORES	Prof. José Magro	Aulas práticas de Hatha Yoga Para Seniores iniciando-se com suaves exercícios de aquecimento, seguindo-se as posturas de yoga (asanas) adaptadas às faixas etárias dos alunos, exercício respiratório (Pranayama) e relaxamento final.
45	HIDROGINÁSTICA	Sporting	A hidroginástica é um exercício aeróbico feito em piscinas que tem como objetivo a manutenção profilática da saúde. Melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força muscular e a flexibilidade.
46	HISTÓRIA COMUNICAÇÃO CULTURA E CINEMA	Prof. Francisco Jacinto	Pensamento crítico e construtivo sobre todas as áreas do saber em especial conhecimento, cultura, cidadania e nas vertentes do saber da denominação da disciplina.
47	HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE VI	Prof.ª Ana Oliveira	Continuaremos o percurso pela História da Arte, partindo do séc. XIX e do Neoclassicismo.
48	HISTÓRIA DA EUROPA	Prof.ª Manuela Lemos	A Segunda Guerra Mundial.
49	HISTÓRIA DA FARMÁCIA E DO MEDICAMENTO	Prof.ª Maria Falcão	Esta disciplina aborda a história conhecida, mas também, mitos e curiosidades relacionados com a evolução da medicina, farmácia e do medicamento ao longo do tempo, desde o aparecimento do ser humano. do ser humano até aos dias de hoje.
50	HISTÓRIA DA MATEMÁTICA	Prof. Fernando Silva	O programa da disciplina é constituído por uma sucessão de assuntos acessível, intuitivo e sugestivo renunciando a uma cronologia rigorosa e fastidiosa, mas pelo contrário valorizando ideias mestras traduzidas em teoremas, destinadas a fornecer uma panorâmica desta ciência viva e profundamente humana, ligada às técnicas do universo material e dos factos humanos.
51	HISTÓRIA DA PINTURA EUROPEIA	Prof.ª Maria da Conceição Ferrão	Iremos abordar a evolução da pintura europeia em diferentes períodos; as pequenas histórias que nos são contadas pelas obras de arte.
52	HISTÓRIA DE PORTUGAL VII - ESTADO NOVO	Prof.ª Ana Oliveira	Continuaremos a viagem pela História de Portugal, agora já no Estado Novo.
53	HISTÓRIA DO ANTIGO EGÍPTO	Prof.ª Joana Agostinho	Estas aulas convidam os estudantes a explorar uma das civilizações mais emblemáticas da antiguidade, através de fontes literárias, arqueológicas e iconográficas. Exploraremos as raízes do Egípto nas margens férteis do Nilo, a monumentalidade das suas construções arquitetónicas, os períodos de unificação e fragmentação, os conflitos internos, as interações com outras culturas do Próximo Oriente, bem como as transformações religiosas e culturais que marcaram o Egípto, desde as suas origens até ao período greco-romano.
54	HISTÓRIA DO TEATRO (E OUTRAS HISTÓRIAS...)	Prof. José Carlos Alvarez	Percurso através da História do Teatro no Ocidente e no Mundo, destacando: teatro e história da cultura, atores e atrizes, teatro e artes plásticas, teatro e viagem.
55	HISTÓRIA E PATRIMÓNIO	Prof. Carlos Franco	Propomo-nos elencar e caracterizar as principais mudanças operadas nos interiores das residências e no quotidiano dos habitantes da cidade de Lisboa ao longo dos séculos XVI a XX. Observaremos a organização das casas e a vida nas ruas. Nesta abordagem, compreenderemos aspetos tão diversos quanto o aparecimento da sala de jantar ou do quarto de dormir, a importância da mesa-de-cabeceira ou do leque, o aparecimento das bebidas exóticas ou o horário das refeições. Não esqueceremos o papel do jogo, da música e da dança, nem a importância crescente da mulher na construção de um novo relacionamento social.
56	HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL	Prof. Mário Barroso	Idade Moderna (séculos XV a XVIII) - a expansão europeia e suas consequências; a Reforma e o desenvolvimento do capitalismo; início da revolução industrial; a sociedade; o trabalho; primórdios da teorização económica
57	INFORMÁTICA - WINDOWS E OFFICE	Prof. José Carlos Simões	Ensino da manipulação do Windows, criação de pastas, armazenamento de ficheiros, manipulação de outros dispositivos de armazenamento, a como a <i>pen</i> , discos amovíveis, etc. Trabalhar texto com o Word, formatar texto, definir cabeçalhos e rodapé na folha de texto, fazer índice automático, etc. Trabalhar com o Excel definindo tabelas, formatar tabelas e efetuar operações de cálculo. Trabalhar com o Power Point, fazendo exemplos de apresentação, formatação de caixas de texto e outras formas e fotografias, animação de formas, fotos e transição de diapositivos.
58	INFORMÁTICA I	Prof.ª Lina Vicente	Noções básicas de informática para utilizar o computador, para iniciantes ou pessoas com poucos conhecimentos. História e evolução dos computadores até à presente data. Noções de estrutura de dados e organização de dados no computador. E-mail e respetivas funcionalidades. Internet e browser de pesquisa. Noções básicas de segurança do computador e dos dados nele existentes. Noções básicas de backup de dados.
59	INFORMÁTICA I	Prof.ª Célia Aboim	Ensino de componentes do PC e iniciação aos primeiros passos na utilização. Uso de teclado, rato, pen, internet e pastas. Cuidados na utilização diária.
60	INFORMÁTICA II	Prof.ª Célia Aboim e Prof.ª Filomena Marques	O PC na ótica do utilizador, já com alguns conhecimentos básicos. Utilização e recursos do Word, do Gmail e outros.
61	INFORMÁTICA: OFFICE 365-WORD	Prof.ª Ana Serranito	O Microsoft Word é um poderoso programa de processamento de texto que lhe permite criar documentos como cartas, documentos, relatórios e muito mais. Pretende-se nesta disciplina que os alunos se familiarizem com esta ferramenta para no seu dia-a-dia, conseguirem escrever uma carta, um documento para envio ao condomínio, ao banco, a um fornecedor de serviços, nomeadamente eletricidade, gás, água ou até mesmo de serviços de telecomunicações.

62	INGLÊS I	Prof.ª Ana Panandiker	Conceitos básicos de gramática e conversação em aulas interativas.
63	INGLÊS II	Prof.ª Ana Panandiker	Conceitos de gramática e conversação em aulas interativas.
64	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL GENERATIVA E LITERATURA	Prof. Mário Furtado	Com recurso a ferramentas digitais (Gemini, Copilot, ChatGPT, entre outras), procurar-se-á explorar e aprofundar a relação entre as inteligências artificiais contemporâneas e as formas de Literatura, numa atitude construtiva e multiplicadora. O debate será enriquecido com exercícios práticos, apresentados em linguagem acessível.
65	ITALIANO I	Prof.ª Liliete Carito	Introdução básica à língua, cultura e história italiana, gramática e exercícios de conversação.
66	JOGATÓRIO	Prof. José Guerreiro	Trata-se de um momento de convívio entre todos os participantes, em que através de jogos de mesa/tabuleiro, entre outros, se estabelecem novas relações e conhecimentos, proporcionando-se um momento descontraído e divertido e com algum espírito cooperativo e competitivo saudável. Dentro das várias hipóteses de jogos disponibilizados, o grupo pode escolher aquele pelo qual tiver mais interesse ou curiosidade.
67	JOIAS DO CINEMA	Prof.ª Maria José Bentes	Uma viagem pelo melhor do cinema: ver, discutir e sentir a sétima arte.
68	LEITURAS. ENCONTRO COM AS PALAVRAS	Prof.ª Odília Baleiro	É um espaço de “Encontro” mensal, onde o livro, a leitura e as artes têm lugar. São apresentadas propostas de leitura, seguidas de reflexão. Conta, normalmente com a participação de escritores portugueses. Vamos fazer da UTIL, uma universidade leitora. Mesmo que não o livro proposto, junte-se a nós!
69	LITERACIA EM ROTULAGEM ALIMENTAR	Prof.ª Leonor Nunes	A literacia alimentar corresponde à capacidade de compreender a informação nutricional e fazer escolhas alimentares informadas e adequadas às necessidades individuais. Esta competência é essencial para interpretar rótulos, distinguir informação credível de estratégias de marketing e promover hábitos alimentares mais saudáveis. Na população sénior, a literacia alimentar assume particular importância, uma vez que contribui para responder às necessidades nutricionais associadas ao envelhecimento, apoiar a gestão de doenças crónicas e promover a qualidade de vida. Através destas conversas, pretende-se capacitar os cidadãos para aplicar a informação nutricional no seu quotidiano, reforçando a sua autonomia e o seu bem-estar.
70	LITERACIA EM SAÚDE, CONHECIMENTOS E COMPORTAMENTOS	Prof. Themudo Barata	Estilo de vida saudável: o que é. Noções de alimentação e atividade física adequadas. Peso e obesidade. O que é ser diabético. Doenças cardiovasculares mais usuais. Desmistificar o cancro. As demências. Consultório aberto às dúvidas.
71	LITERACIA INFORMÁTICA	Prof. Ernesto Ramos	Excel, word e PowerPoint. Desde o básico ao avançado, recorrendo ao AI (Inteligência Artificial) Copilot.
72	LITERACIA MUSICAL: DA CLÁSSICA AO FADO	Prof. Themudo Barata	Som versus música - Como ouvimos e como podemos ouvir música com mais proveito? Quais os componentes da música? - Formas e géneros musicais - As notas musicais e o papel dos gregos - Acordes e tons - Música clássica: o que é? - Breve história da música em geral e da música clássica - Audição comentada de peças das várias fases da música - Música ligeira: suas formas e géneros - Folclore urbano português: o que é Fado? - Sua breve história.
73	MANDARIM	Prof. Carlos Brighton	Introdução à língua chinesa, explicação da estrutura dos caracteres chineses, noções de cultura chinesa.
74	MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	Prof.ª Edite Pássaro	Medicina Tradicional Chinesa - Mais de 3000 anos de Sabedoria ao Serviço da Saúde. Este curso é uma introdução sólida à Medicina Tradicional Chinesa (MTC), uma das mais antigas e consistentes abordagens à saúde, hoje reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como um sistema complementar à medicina ocidental. Ao longo de 31 aulas organizadas em 5 módulos, vai perceber como funciona esta medicina na prática: o que é o Qi, como se equilibram o Yin e o Yang, e de que forma os 5 Elementos que influenciam o corpo e a mente. Mais do que teoria, o foco está em compreender como a MTC atua na prevenção da doença, na regulação do organismo e no envelhecimento com mais qualidade. Não é necessário qualquer base prévio. Basta curiosidade e abertura para aprender uma forma diferente e bastante completa, de olhar para a saúde.
75	MENTE ATIVA	Prof.ª Ana Amaral	Ao longo da vida, o nosso cérebro altera-se constantemente e como consequência também se modificam algumas funções cerebrais, nomeadamente a Memória. Os investigadores descobriram que a memorização é uma capacidade flexível e, como tal, pode mudar tanto positivamente como negativamente, dependendo de como a utilizamos diariamente. Quanto e como vai mudar nos próximos anos? A boa notícia é que, muita da deterioração relacionada com a idade pode ser prevenida e até revertida: Aprendendo a cuidar da sua memória de maneira divertida, realizando atividades rotineiras, de forma diferente, colocando a mente em “estado de alerta”. Mediante a realização de um conjunto de técnicas e estratégias (desafios cognitivos) pode melhorar a flexibilidade mental e o seu bem-estar emocional.
76	MITOLOGIA GREGA	Prof.ª Ana Rosa Bispo	Mitos, deuses, heróis da Grécia antiga.
77	MUNDO DA CERVEJA	Prof.ª Maria José Pombeiro	História da Cerveja no mundo e em Portugal; diferentes tipos de Cerveja e suas características; Matérias-primas para a fabricação de Cerveja; O processo cervejeiro (maltagem e brassagem); Análise sensorial da Cerveja; Cerveja e Saúde; Moderação do consumo de Cerveja.

78	O GOSTO PELA MÚSICA	Prof.ª Isabel Pimentel	Continuação do programa do ano letivo corrente. Abordagem do repertório de Música Erudita, com audição de obras representativas.
79	O PODER NO FEMININO - RAINHAS REINANTES E RAINHAS CONSORTE	Prof.ª Ana Oliveira	Iniciaremos o estudo da História de Portugal focando, em particular, o papel das rainhas de Portugal. A História será toda lecionada, mas de um ponto de vista inovador.
80	O SOM DAS PALAVRAS	Prof. Mário Furtado e Prof.ª Graça Vasconcelos	Potenciar os aspetos positivos ligados à saúde mental e física do leitor e do ouvinte; criar e fortalecer, de modo dinâmico, laços de amizade entre os elementos participantes; divulgar a palavra escrita e publicada (poesia e prosa), em língua portuguesa ou outra, de autores mais conceituados ou não; dar relevo à palavra escrita que circula, sobretudo mas não apenas, no circuito informático; organizar pequenas sessões (a convite ou de organização interna) destinadas a participantes de outros cursos e/ou ao público em geral.
81	OFICINA CRIATIVA	Prof.ª Ana Borges	Através de diferentes técnicas e materiais, pretende-se estimular a criatividade e expressão pessoal e simultaneamente promover o convívio e partilha de experiências, ideias de atividades: Colagem, trabalhos em feltro e modelagem.
82	ORIENTE CULTURAS E POVOS	Prof. Nelson Cortez	Vários temas sobre culturas e povos orientais
83	PATRIMÓNIO CULTURAL, MATERIAL E IMATERIAL	Prof.ª Filomena Barata	Pretende-se sensibilizar para a herança dos bens patrimoniais, materiais e imateriais e sua importância no presente.
84	PESQUISA DIGITAL	Prof. José Frias	Pilhas de documentos, álbuns de fotografias, biblioteca, discoteca pessoal, coleção de moedas ou conchas, contactos de telemóvel, ficheiros do computador. Arquivou? Não encontra? Quer encontrar algo na Internet ou nos arquivos de um jornal? Venha refletir sobre essa organização. No nosso computador, assim como na internet, há métodos de pesquisa que importa conhecer melhor. Para esta disciplina deverá já ter conhecimentos básicos na ótica do utilizador.
85	PINTURA	Prof.ª Rosa Barriga	Pintura em lápis de cor, aguarela e acrílico. Iniciação e avançados.
86	PINTURA: TÉCNICAS DE ACRÍLICO	Profª Rafaela Gallis	Conhecer, experimentar, apreciar, criticar, comunicar através das imagens. Composição, cor e criatividade
87	PINTURAS COLORIDAS	Prof. Conceição Teixeira	Pintura atual/pastel e outras técnicas
88	PROTEÇÃO CIVIL	Câmara Municipal de Lisboa- Gabinete de Proteção Civil	A disciplina de Proteção Civil pretende sensibilizar os participantes para a prevenção de riscos, a segurança individual e coletiva e os comportamentos de autoproteção adequados para fazer face a situações de emergência. Através de sessões práticas e interativas, serão abordados temas como: riscos naturais e tecnológicos, segurança no dia a dia, autoproteção, primeiros socorros e o papel dos cidadãos na construção de comunidades mais resilientes.
89	RITMOSCONVIDA	Profª Mariana Boléo	RitmosConvida é uma aula de dança dinâmica e envolvente, que convida à descoberta dos ritmos latinos e africanos através do movimento da música e da energia do grupo. RitmosConvida a viajar através da dança, num ambiente descontraído onde o ritmo, a cultura e a diversão se encontram.
90	SAÚDE E ENVELHECIMENTO	Prof. Viriato Moreira	A disciplina Saúde e Envelhecimento tem como objetivo promover o conhecimento e a valorização do processo de envelhecer de forma saudável, ativa e com qualidade de vida. Procura estimular hábitos que favoreçam o bem-estar físico, emocional, mental e social, respeitando as experiências e vivências de cada participante.
91	SAÚDE E LONGEVIDADE	Prof. Andrew Hatch	A saúde músculo-esquelética e envelhecimento, prevenção de quedas e fraturas, postura e equilíbrio, saúde cognitiva e memória, nutrição para envelhecimento saudável. As aulas enfatizam estratégias práticas e baseadas em evidência científica para promover autonomia, mobilidade e qualidade de vida em idades avançadas.
92	SEXED	Voluntários da Nova Medical School	Através de uma abordagem biopsicossocial e descomplicada, colmatar as lacunas da educação para a saúde sexual e reprodutiva (SSR). Fazemos nossa a missão de desmistificar os tabus que ainda perduram na sociedade relativamente à sexualidade, por meio de intervenções educativas e através de posts temáticos nas nossas redes sociais.
93	TEATRO	Prof. José Guerreiro e Prof.ª Mariana Boléo	Realização de um Workshop de Teatro com metodologia participativa. Realização de dinâmicas de grupo e diversos exercícios de expressão dramática. No final serão efetuados ensaios para uma peça de teatro.
94	TÊNIS	Clube de Ténis do Paço do Lumiar	Praticar ténis permite manter-se ativo, trabalhando a agilidade, coordenação motora e equilíbrio. O ténis diminui o risco de doença cardiovascular em 56% e aumenta a capacidade cerebral de quem pratica de forma regular. Fomenta o convívio social, essencial para a saúde mental e psicológica de qualquer pessoa. Fonte: https://www.tenis.pt/
95	TUNA ACADÉMICA	Prof. Guilherme Cancelinha	Temas musicais
96	UM OUTRO OLHAR SOBRE A SAÚDE	Prof.ª Maria Magalhães	Iremos abordar temas sobre saúde, numa perspetiva holística, incluindo terapias complementares, hábitos de vida e conselhos nutricionais.

97	WALKING FOOTBALL	Prof. Carlos Baptista	“Trata-se de uma modalidade adaptada do futebol a andar, pensada para pessoas a partir dos 50 anos e que tem o objetivo de incentivar a prática desportiva. Mas não só. Pretende também promover a integração e o convívio em grupo em prol de uma vida mais ativa. Estas são outras metas que permitem, igualmente, combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão e melhorar os índices de saúde. Cada equipa é formada por cinco elementos, homens e mulheres, sem guardas-redes.” site oficial da FPF (https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/38929) Fonte:
98	XADREZ	Prof. José Guerreiro	Realização de torneios online na plataforma lichess: www.lichess.org