



# Orario 2025/26

Edizione 1 | settembre



**Quarteira**  
*Longevidade  
com qualidade.*

**Q**  
Quarteira  
FREGUESIA

**loulé**



# Informazioni

## CALENDARIO ACCADEMICO

### Periodo di iscrizione:

Fase iniziale: dal 8 al 19 settembre 2025

Fase successiva: dal 6 ottobre 2025

Inizio delle lezioni: 6 ottobre 2025

Vacanze di Natale: dal 22 dicembre 2025 al  
2 gennaio 2026

Vacanze di Carnevale: dal 16 al 18 febbraio 2026

Vacanze di Pasqua: dal 30 marzo al 10 aprile 2026

Fine delle lezioni: 5 giugno 2026

## ISCRIZIONI

Iscrizione in presenza o tramite il sito web  
[www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber)

L'iscrizione è valida solo per l'anno scolastico in corso e la partecipazione è subordinata alla disponibilità di posti e al pagamento della quota di iscrizione entro la data di scadenza.

## DOCUMENTI OBBLIGATORI PER L'ISCRIZIONE IN PRESENZA

- Documento di identità
- Codice fiscale
- Presentazione della prova di residenza per coloro che non sono registrati nella comune di Quarteira.

## CRITERI DI SELEZIONE

1. Essere censiti nella circoscrizione territoriale di Quarteira
2. Risiedere nella circoscrizione territoriale di Quarteira
3. Essere censiti/residenti nel Comune di Loulé
4. Altre interessati
5. Ordine di iscrizione

## CONDIZIONI DI AMMISSIONE

- Possedere le condizioni psico-fisiche adeguate alle attività da svolgere.
- Accettare e rispettare il Regolamento di Organizzazione e Funzionamento dell'Academia do Saber presente sul sito [www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber).
- Pagare la quota di iscrizione per l'anno scolastico in corso entro la data scadenza.
- Procedere all'iscrizione firmando i seguenti documenti: Iscrizione, Trattamento dei dati personali - Diritto all'Informazione (art. 13 del GDPR) e Dichiarazione per il trattamento dei dati personali - Immagine e voce, entro il 6 ottobre 2025.

Solo gli iscritti che hanno ricevuto la conferma tramite messaggio sul proprio cellulare portoghese o che hanno confermato la loro ammissione presso la sede della circoscrizione territoriale di Quarteira potranno pagare la quota di iscrizione e successivamente partecipare alle attività.

*\*Gli orari sono soggetti a modifiche.*

**NUOVO**

## L'arte del Lavoro a Maglia

**Maria Dinora Lopes**

Apprendimento delle basi per la realizzazione di capi a maglia.

Materiali: Ferri da maglia e da cucito, lana e forbici.

## Angelologia

**Valter Encarnação**

Come riconoscere la magia degli angeli nella vita quotidiana.

## Arraiolos (Classe 1 e 2)

**Maria do Carmo Martins**

Le lezioni di arraiolos consistono nell'apprendere le basi della tecnica per la realizzazione di tappeti e cuscini con tale tecnica, conoscere e avere contatto con i materiali e ampliare la tecnica di esecuzione nella realizzazione di lavori artigianali.

## Capoeira

**Belinha**

Combinazione di sport, danza, musica, autodifesa, cultura popolare e giochi.

Materiali: Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo, asciugamano e tappetino da ginnastica.

## Capolates (Classe 1 e 2)

**Sara Pakita e Francisco Moita**

Fusione di Capoeira e Pilates con l'obiettivo di promuovere la longevità con qualità e uno stile di vita attivo e sano.

Materiali: Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo e asciugamano.

## Scienza per Tutti

**Carlos Antunes**

In che modo le innovazioni degli ultimi 100 anni hanno cambiato la nostra vita e cosa può offrire la scienza agli esseri umani nel prossimo secolo.

**NUOVO**

## Corpo in Movimento: Longevità Attiva

**Fidel Gonga**

Un programma di esercizi fisici appositamente sviluppato per adulti con più di 50 anni, con particolare attenzione alla mobilità, forza, equilibrio e benessere generale. Le lezioni rispettano i limiti individuali e promuovono autonomia, salute cardiovascolare, postura e qualità della vita. Ideale per chi desidera mantenersi attivo/a, prevenire dolori e cadute, e vivere con più energia e gioia in tutte le fasi della vita.

Materiali: Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica o calze antiscivolo, tappetino e asciugamano.

**NUOVO**

## Creare con gommapiuma EVA

**Filomena Ramos**

Apprendimento di tecniche base di taglio, montaggio e creazione con gommapiuma EVA.

Materiali: Fogli di gommapiuma EVA, colla a caldo, forbici e bastoncini.

## Diritto

**Manuela Loulé**

Conoscere i propri diritti e doveri nella società.

## Discipline Olistiche

**Maurizio Scotti**

"Olos" in greco significa "totalità".

Attraverso le Discipline Olistiche come il Reiki, la Dinamica Mentale, l'Ayurveda e altre, approfondiremo questo concetto che si riferisce allo stato di salute nella sua totalità e all'unione tra corpo, mente e spirito.

Materiali: Abbigliamento comodo, tappetino, blocco per appunti e penna.

# Moduli 2025/2026

## Studio Spirituale

Valter Encarnação

Lo studio spirituale è un apprendimento su vari temi. Conoscere le origini e come lavorare con le energie Divine. Esempi di argomenti oggetto di studio: Feng Shui, Reiki, Terapie Alternative, Musicoterapia.

NUOVO

## Personaggi Portoghesi dalla A alla Z

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (Assistente)

Questo modulo sarà un viaggio alfabetico nella storia del Portogallo, attraverso figure poco note al grande pubblico, ma che hanno comunque contribuito in modo significativo alla nostra identità sociale, culturale e intellettuale.

## Francese - Livello I

Bernard Boschung

Approfondire la conoscenza della lingua in termini di vocabolario, pronuncia e comprensione.

## Francese - Livello II

Bernard Boschung

Approfondire la conoscenza della lingua a livello di vocabolario, pronuncia e comprensione.

NUOVO

## Gestione e Consapevolezza Emotiva

Margarida Monteiro

Il modulo, basato sulla Metodologia REHC, mira a promuovere cambiamenti comportamentali per una maggiore soddisfazione personale e sviluppo consapevole, stimolando la salute fisica, emotiva, mentale e spirituale, e migliorando il benessere individuale e relazionale. È un apprendimento al ritmo di ciascuno, che promuove la Consapevolezza Emotiva attraverso i sensi, riflettendo su questioni quali: Chi sono? Dove sono e chi mi circonda? Cosa posso cambiare nella mia vita?

Materiali: Quaderno, penna o matita e mascherina per gli occhi (da viaggio o da notte).

## Ginnastica Cerebrale

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (Assistente)

La Ginnastica Cerebrale stimola parti del cervello con esercizi coordinati, migliorando la neuroplasticità e l'efficienza nella memorizzazione e nell'apprendimento. Senza sforzo fisico, favorisce il pieno utilizzo del cervello con benefici per le attività quotidiane.

## Ginnastica Terapeutica e Respiratoria

Manuela Furlani

L'obiettivo di questa ginnastica è lavorare sull'elasticità e sulla forza, attraverso movimenti lenti associati alla respirazione. Il tutto senza dimenticare un bel sorriso!

Materiali: Scarpe da ginnastica per interni o calze antiscivolo, tappetino da ginnastica e piccolo cuscino (gonfiabile).

## Chitarra

Marc Policarpo

Lezioni di chitarra per principianti.

Materiali: Chitarra, quaderno, penna, matita, gomma e accordatore.

## Storie su Quarteira (Passato e Presente)

Isidoro Correia

Conoscenza dei periodi storici riguardanti la storia dell'insediamento di Quarteira.

## Inglese - Livello I

Maria das Mercês Pais

Lettura e traduzione di testi semplici in inglese.

## Inglese - Livello II

Idalina Andrade

Migliorare le capacità di conversazione in inglese.

## Interculturalità (Noi e gli altri)

Olga Rocha

Cosa ci separa? Cosa ci unisce? Scoprire l'essenza della cultura portoghese e confrontarla con altre culture attraverso discussioni, esperienze, storie e testimonianze. Un viaggio che avvicina le culture!



## Introduzione all'Informatica - Livello I

João Calado

Semplificare l'uso del computer e del cellulare tipo Smartphone. Imparare a usare la tastiera e il mouse per facilitare l'uso dei programmi (App) del computer.

Nota: Gli studenti devono possedere uno Smartphone (preferibilmente Android) e un computer a casa con accesso a Internet.

NUOVO

## Introduzione all'Informatica - Livello II

João Calado

Esploreremo e semplificheremo le funzionalità del mondo dell'informatica e di Internet.

Nota: Gli studenti devono possedere alcune conoscenze di base nell'uso del computer (in particolare devono saper usare il mouse e riconoscere i principali tasti della tastiera) e di un cellulare tipo Smartphone (preferibilmente Android)

## Karate Senior

Fernando Romão e Helder Guerreiro (Assistente)

Uno sport che fa lavorare la mente e il corpo sviluppando i seguenti aspetti: concentrazione, prontezza di riflessi, elasticità, coordinazione motoria e rafforzamento muscolare.

## Momenti di Poesia

Maria Albertina Farinho

Sviluppare il gusto per la Poesia attraverso la lettura di poeti portoghesi. Scoprire e divulgare il patrimonio orale dell'Algarve.

## Il Risveglio della Coscienza

Fernanda Diniz

Lezioni teoriche e pratiche dove si affrontano vari temi legati alla spiritualità e alle terapie complementari.

## Pittura (Classe 1 e 2)

Laura Silva

Apprendimento della tecnica di pittura su tela.

Materiali: Pennelli, colori e tele.

## Pittura a Pastello

Valentina Coelho

La pittura a pastello è un approccio pratico a diverse tecniche di espressione artistica. Il pastello ha la particolarità di essere morbido e dalle tonalità opache.

Materiali: Un foglio di carta CANSON o carta bianca da 120 g/m<sup>2</sup>, tavolozza di pastelli secchi, sfumino o cotton fioce e fissativo o lacca per capelli.

## Portoghese per Stranieri - Livello I (Classe 1)

Olga Rocha

Imparare il portoghese essenziale attraverso la pratica e la ricreazione di situazioni. Un modo divertente per imparare il portoghese senza preoccuparsi della grammatica. Per principianti.

## Portoghese per Stranieri - Livello I (Classe 2)

Deolinda Boschung

Consentire l'acquisizione di competenze comunicative in lingua portoghese.

## Portoghese per Stranieri - Livello II

Deolinda Boschung

Migliorare le competenze comunicative in portoghese.

## Portoghese per Stranieri - Livello III

Sónia Tavares-Teles

Durante le lezioni si creeranno situazioni di discussione, ripasso della grammatica e giochi.

## Portoghese per Francofoni

Aurora Belchiorinho

Consentire l'acquisizione di competenze comunicative in lingua portoghese. Migliorare la capacità di leggere, comprendere e scrivere testi in lingua portoghese.

## **Salute e Benessere**

**Valentina de Sousa**

"La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità" - Organizzazione Mondiale della Sanità.

## **Tai Chi**

**Claude Grenier, Glauco da Silva e António Albuquerque**

Il Tai-Chi è l'arte della longevità. L'obiettivo del Tai-Chi è ripristinare le facoltà che si riducono con il tempo - equilibrio, flessibilità, riflessi, concentrazione e memoria attraverso movimenti lenti e armoniosi. Quest'arte del movimento, che fa bene alla salute, ci riconnette al nostro corpo. Il Tai-Chi può essere praticato a qualsiasi età.

## **Tecniche di Autodifesa**

**Maurizio Scotti**

Attraverso esercizi di respirazione, di autocontrollo e consapevolezza, impareremo tecniche di autodifesa. Queste tecniche comprendono l'apprendimento di strategie di difesa fisica, mentale ed emotiva, per proteggere e preservare la sicurezza personale in situazioni di pericolo o aggressione.

**Materiali:** Abbigliamento comodo e tappetino da ginnastica.

## **Tecniche di Cucito Artigianale - Livello I**

**Tiziana Prandina e Maria Carmela Di Franco (Assistente)**

Apprendimento di tecniche quali: prendere misure, cucito a mano e punti base, preparazione di cartamodelli, tecnica di taglio, posizione sul tessuto e sartoria.

## **Tecniche di Cucito Artigianale - Livello II**

**Tiziana Prandina e Maria Carmela Di Franco (Assistente)**

Approfondimento di tecniche quali: prendere misure, cucito a mano e punti base, preparazione di cartamodelli, tecnica di taglio, posizione sul tessuto e sartoria.

## **Tecniche di Pittura (Classe 1)**

**Magaly Gouveia**

Lezioni teorico-pratiche e varie tecniche per imparare a dipingere a olio e con altri materiali, organizzate in moduli mensili.

**Materiali:** Il materiale sarà indicato dall'insegnante in ogni modulo di lezioni.

**NUOVO**

## **Tecniche di Pittura (Classe 2)**

**Magaly Gouveia**

Lezioni teorico-pratiche e varie tecniche per imparare a dipingere a olio e con altri materiali, organizzate in moduli mensili.

**Materiali:** Il materiale sarà indicato dall'insegnante in ogni modulo di lezioni.

## **Yoga del Sorriso**

**Marisa Morgado**

Promozione del benessere fisico e mentale attraverso il riso, combinando attività ludiche con esercizi di respirazione in grado di alleviare lo stress.

**Materiali:** Tappetino da ginnastica o asciugamano.

## **Yoga e Postura**

**Roxana Carnelli**

Attività adatta a tutte le età, indipendentemente dalla propria condizione fisica. Imparerete a osservare la vostra postura e a trasformare le posture scorrette della vita quotidiana.

Utilizzeremo il movimento, la respirazione e il riposo. Rafforzare i muscoli e le articolazioni, acquisire flessibilità, alleviare dolori e tensioni croniche, migliorare l'equilibrio, riposare e gestire le emozioni in armonia.

**Materiali:** Calzini, tappetino da ginnastica/yoga, cintura da yoga, blocco da yoga e coperta.



# LUNEDÌ

## Edificio Socioculturale

# MARTEDÌ

## Edificio Socioculturale



# MERCOLEDÌ

## Edificio Socioculturale

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ III
		<b>Francese</b> Livello I <b>09h30-10h30</b> Prof. Bernard Boschung		<b>Capoeira</b> <b>09h30-10h30</b> Prof.ª Belinha	<span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NUOVO</span>	<b>Chitarra</b> <b>09h30-10h30</b> Prof. Marc Policarpo
	<b>Portoghese per Francofoni</b> <b>10h30-12h00</b> Prof.ª Aurora Belchiorinho	<b>Francese</b> Livello II <b>10h45-11h45</b> Prof. Bernard Boschung		<b>Ginnastica Terapeutica e Respiratoria</b> <b>11h00-12h00</b> Prof.ª Manuela Furlani	<b>Tecniche di Pittura</b> Classe 2 <b>10h00-12h00</b> Prof.ª Magaly Gouveia	
	<b>Momenti di Poesia</b> <b>15h00-16h30</b> Prof.ª Maria Albertina Farinho	<b>Diritto</b> <b>14h15-15h15</b> Prof.ª Manuela Loulé	<b>Arraiolos</b> Classe 1 <b>14h30-16h30</b> Prof.ª Maria do Carmo Martins			<span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px;">NUOVO</span>
		<b>Inglese</b> Livello II <b>15h30-16h30</b> Prof.ª Idalina Andrade				<b>Corpo in Movimento: Longevità Attiva</b> <b>15h00-16h00</b> Prof. Fidel Gonga

# GIOVEDÌ

## Edificio Socioculturale



# VENERÌ

Edificio Socioculturale



Iscrizione in presenza o tramite il sito web:

Rua Vasco da Gama, 85, R/C  
8125-256 Quarteira

289 315 235  
[geral@jf-quarteira.pt](mailto:geral@jf-quarteira.pt)

**jf-quarteira.pt**



**loulé**