



Horário 2025/26

Edição 1 | setembro



Quarteira
*Longevidade
com qualidade.*

Q
Quarteira
FREGUESIA

loulé



Informações

CALENDÁRIO LETIVO

Período de inscrição:

1.º fase de 8 a 19 de setembro 2025

2.º fase a partir de 6 de outubro 2025

Início das aulas: 6 de outubro 2025

Férias de Natal: 22 de dezembro 2025 a

2 de janeiro 2026

Férias de Carnaval: 16 a 18 de fevereiro 2026

Férias da Páscoa: 30 de março a 10 de abril 2026

Término das aulas: 5 de junho 2026

INSCRIÇÕES

Inscrições presenciais ou através do website
www.jf-quarteira.pt/academiadosaber

As inscrições são válidas apenas para o ano letivo em curso, estando a participação sujeita à disponibilidade de vagas.

DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA INSCRIÇÃO PRESENCIAL

- Apresentação de Documento de Identificação
- Apresentação de Número de Identificação Fiscal (NIF)
- Apresentação de comprovativo de residência para não recenseados na freguesia de Quarteira.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

1. Ser recenseado na Freguesia de Quarteira
2. Ser residente na Freguesia de Quarteira
3. Ser recenseado/residente no Concelho de Loulé
4. Outros interessados
5. Ordem de inscrição

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO

- Ser detentor de robustez física e psíquica, adequada às atividades a desenvolver.
- Aceitar e respeitar as Normas de Organização e Funcionamento da AS presentes em www.jf-quarteira.pt/academiadosaber.
- Efetuar o pagamento da inscrição, dentro do prazo definido, para o ano letivo a decorrer.
- Formalizar a inscrição através da assinatura dos seguintes documentos: Inscrição, Tratamento de Dados Pessoais – Direito à Informação (Art. 13.º do RGPD) e Declaração para Tratamento de Dados Pessoais - Imagem e Voz, até ao dia 6 de outubro de 2025.

Apenas poderão efetuar o pagamento da inscrição e, posteriormente, participar nas atividades os inscritos que tenham recebido confirmação por mensagem no contacto móvel nacional ou que tenham confirmado a sua admissão nos serviços da JFQ.

**Horário sujeito a alterações.*

NOVO

A Arte de Tricotar

Maria Dinora Lopes

Aprendizagem das bases para a elaboração de peças de tricot.

Material: Agulhas de tricotar e de coser, lã e tesoura.

Angeologia

Valter Encarnação

Como conhecer a magia dos anjos no seu dia a dia.

Arraiolos (Turma 1 e 2)

Maria do Carmo Martins

As aulas de arraiolos consistem na aprendizagem das bases da técnica para fazer tapetes e almofadas de arraiolos, conhecer e ter contacto com os materiais e ampliar a técnica de execução na construção do trabalho manual.

Capoeira

Belinha

Mistura desporto, dança, música, defesa pessoal, cultura popular e brincadeira.

Material: Roupa confortável, sapatilhas ou meias antiderrapantes, toalha e tapete de ginástica.

Capolates (Turma 1 e 2)

Sara Pakita e Francisco Moita

Fusão entre Capoeira e Pilates com o objetivo de promover a longevidade com qualidade e um estilo de vida ativo e saudável.

Material: Roupa confortável, sapatilhas ou meias antiderrapantes e toalha.

Ciência para Todos

Carlos Antunes

Como as inovações dos últimos 100 anos mudaram as nossas vidas e o que a ciência pode oferecer ao ser humano no próximo século.

NOVO

Corpo em Movimento: Longevidade Ativa

Fidel Gonga

Um programa de exercícios físicos especialmente desenvolvido para adultos acima dos 50 anos ou mais, com foco em mobilidade, força, equilíbrio e bem-estar geral. As aulas respeitam os limites individuais e promovem autonomia, saúde cardiovascular, postura e qualidade de vida. Ideal para quem deseja manter-se ativo(a), prevenir dores e quedas, e viver com mais disposição e alegria em todas as fases da vida.

Material: Roupa confortável, sapatilhas ou meias antiderrapantes, tapete e toalha.

NOVO

Criar com EVA

Filomena Ramos

Aprendizagem de técnicas básicas de corte, montagem e crianção com EVA.

Material: Folhas de espuma EVA, cola quente, tesoura e palitos.

Direito

Manuela Loulé

Conheça os seus direitos e deveres na sociedade.

Disciplinas Holísticas

Maurizio Scotti

"Olos" em grego significa "totalidade".

Através das Disciplinas Holísticas como o Reiki, a Dinâmica Mental, a Ayurveda e outras, iremos aprofundar este conceito que se refere ao estado de saúde na sua totalidade e à união entre corpo, mente e espírito.

Material: Roupa confortável, tapete, bloco de notas e caneta.

Módulos 2025/2026

Estudo Espiritual

Valter Encarnação

O estudo espiritual é uma aprendizagem sobre vários temas. Saber as origens e como trabalhar com as energias Divina. Exemplo de temas a serem estudados: Feng Shui, Reiki, Terapias Alternativas, Musica-Terapia.

NOVO

Figuras Portuguesas de A-Z

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (Assessor)

Este módulo será uma viagem alfabética pela História de Portugal, através de figuras mais escondidas do público em geral, mas que contribuíram igualmente para a nossa Identidade social, cultural e intelectual.

Francês - Nível I

Bernard Boschung

Desenvolver conhecimentos da língua ao nível do vocabulário, pronúncia e compreensão.

Francês - Nível II

Bernard Boschung

Aprofundar conhecimentos da língua ao nível do vocabulário, pronúncia e compreensão.

NOVO

Gestão e Consciencialização

Emocional

Margarida Monteiro

O módulo, baseado na Metodologia REHC, visa promover mudanças comportamentais para maior satisfação pessoal e desenvolvimento consciente, estimulando a saúde física, emocional, mental e espiritual, e melhorando o bem-estar individual e relacional. É uma aprendizagem ao ritmo de cada um, que promove a Consciencialização Emocional através dos sentidos, refletindo sobre: Quem sou? Onde estou e quem me rodeia? O que posso mudar na minha vida?

Material: Caderno, caneta ou lápis e venda para os olhos (de viagem ou de dormir).

Ginástica Cerebral

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (Assessor)

A Ginástica Cerebral estimula partes do cérebro com exercícios coordenados, melhorando a neuroplasticidade e a eficiência na memorização e aprendizagem. Sem esforço físico, promove a utilização integral do cérebro, beneficiando as atividades diárias.

Ginástica Terapêutica e Respiratória

Manuela Furlani

O objetivo desta ginástica é trabalhar a elasticidade e a força, através de movimentos lentos associados à respiração. Tudo temperado com um lindo sorriso!

Material: Sapatilhas de interior ou meias antiderrapantes, tapete de ginástica e almofada pequena (insuflável).

Guitarra

Marc Policarpo

Aulas de guitarra para iniciantes.

Material: Guitarra, caderno, caneta, lápis, borracha e afinador.

Histórias sobre Quarteira (Passado e Presente)

Isidoro Correia

Conhecimento dos períodos históricos que dizem respeito à história da povoação de Quarteira.

Inglês - Nível I

Maria das Mercês Pais

Leitura e tradução de textos simples em inglês.

Inglês - Nível II

Idalina Andrade

Melhorar as habilidades de conversação na língua inglesa.

Interculturalidade (Nós e os outros)

Olga Rocha

O que nos separa? O que nos une? A descoberta da essência da cultura portuguesa e a sua comparação com outras, através de discussões, experiências, histórias e testemunhos. Uma viagem conducente à aproximação de culturas!

Introdução à Informática - Nível I

João Calado

Descomplicar a utilização do computador e do telemóvel tipo Smartphone. Aprender a usar um teclado e manusear o rato para facilitar a utilização dos programas (aplicações) do computador.

Nota: Os alunos devem possuir um Smartphone (Android de preferência) e um computador em casa com acesso à Internet.

NOVO

Introdução à Informática - Nível II

João Calado

Vamos explorar e simplificar as funcionalidades do mundo da informática e da Internet.

Nota: Os alunos devem possuir alguns conhecimentos prévios da utilização de um computador (principalmente saber utilizar um rato e reconhecer as principais teclas do teclado) e de um telemóvel tipo Smartphone (Android de preferência).

Karaté Séniior

Fernando Romão e Helder Guerreiro (Assessor)

Desporto que trabalha a mente e o corpo desenvolvendo os seguintes aspectos: concentração, rapidez de raciocínio, elasticidade, coordenação motora e fortalecimento muscular.

Momentos de Poesia

Maria Albertina Farinho

Desenvolver o gosto pela Poesia através da leitura de poetas portugueses. Conhecer e divulgar o património oral do Algarve.

O Despertar da Consciência

Fernanda Diniz

Aulas teóricas e práticas onde são abordados vários temas da espiritualidade e de terapias complementares.

Pintura (Turma 1 e 2)

Laura Silva

Aprendizagem da técnica de pintar em tela.

Material: Pincéis, tintas e telas.

Pintura a Pastel

Valentina Coelho

A pintura em pastel é uma abordagem prática das diversas técnicas de expressão artística. O pastel tem a particularidade de maciez e tonalidade baça.

Material: 1 folha de papel CANSON ou papel branco com 120g/m2, paleta de pastéis secos, esfuminho ou cotonetes e fixador ou laca para o cabelo.

Português para Estrangeiros - Nível I (Turma 1)

Olga Rocha

Aprenda o português essencial através da prática e de simulações. Uma forma divertida de aprender português sem se preocupar com a gramática. Para principiantes.

Português para Estrangeiros - Nível I (Turma 2)

Deolinda Boschung

Possibilitar a aquisição de competências comunicativas em português.

Português para Estrangeiros - Nível II

Deolinda Boschung

Melhorar as competências comunicativas em português.

Português para Estrangeiros - Nível III

Sónia Tavares-Teles

Durante as aulas serão criadas situações para debate, revisões gramaticais e jogos.

Português para Franceses

Aurora Belchiorinho

Possibilitar a aquisição de competências comunicativas em português. Melhorar as capacidades de ler, compreender e escrever textos na língua portuguesa.

Saúde e Bem-estar

Valentina de Sousa

"Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções ou doenças" - Organização Mundial de Saúde.

Tai Chi

Claude Grenier, Glauco da Silva e António Albuquerque

Tai-Chi é a arte da longevidade. Restaurar as faculdades que diminuem com o tempo - equilíbrio, flexibilidade, reflexos, concentração e memória - através de movimentos lentos e graciosos, é o objetivo do Tai-Chi. Boa para a nossa saúde, esta arte do movimento reconecta-nos ao nosso corpo. O Tai-Chi pode ser praticado em qualquer idade.

Técnicas de Autodefesa

Maurizio Scotti

Através de exercícios respiratórios, de autocontrole e consciência, aprenderemos técnicas de autodefesa. Essas técnicas envolvem a aprendizagem de estratégias de defesa física, mental e emocional, para proteger e preservar a segurança pessoal diante de situações de perigo ou agressão.

Material: Roupa confortável e tapete de ginástica.

Técnicas de Costura Artesanal - Nível I

Tiziana Prandina e Maria Carmela Di Franco (Assessora)

Aquisição de técnicas como: tirar medidas, costura à mão e pontos base, construção de modelos, técnica de corte, posição no tecido e confeção.

Técnicas de Costura Artesanal - Nível II

Tiziana Prandina e Maria Carmela Di Franco (Assessora)

Aprofundamento de técnicas como: tirar medidas, costura à mão e pontos base, construção de modelos, técnica de corte, posição no tecido e confeção.

Técnicas de Pintura (Turma 1)

Magaly Gouveia

Aulas teórico-práticas e técnicas diversas para aprender a pintar a óleo e com outros materiais, organizadas em blocos mensais.

Material: Materiais a indicar pela monitora em cada bloco de aulas.

NOVO

Técnicas de Pintura (Turma 2)

Magaly Gouveia

Aulas teórico-práticas e técnicas diversas para aprender a pintar a óleo e com outros materiais, organizadas em blocos mensais.

Material: Materiais a indicar pela monitora em cada bloco de aulas.

Yoga do Riso

Marisa Morgado

Promoção de bem-estar físico e mental, através do riso, combinando atividades lúdicas com exercícios respiratórios capazes de eliminar o stress.

Material: Tapete de ginástica ou toalha.

Yoga e Postura

Roxana Carnelli

Atividade adequada a todas as idades, independentemente da sua situação.

Aprenderá a observar a sua postura e, a partir daí, a transformar as posturas incorretas do dia a dia. Utilizaremos o movimento, a respiração e o repouso. Fortalecer os músculos e as articulações, ganhar flexibilidade, libertar dores e tensões crónicas, melhorar o equilíbrio, descansar e gerir as suas emoções em harmonia.

Material: Meias, tapete de ginástica/yoga, cinto de yoga, bloco de yoga e manta.



SEGUNDA-FEIRA

Edifício Sociocultural

TERÇA-FEIRA

Edifício Sociocultural



QUARTA-FEIRA

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ III
		Francês Nível I 09h30-10h30 Prof. Bernard Boschung		Capoeira 09h30-10h30 Prof.ª Belinha	NOVO	Guitarra 09h30-10h30 Prof. Marc Policarpo
	Português para Franceses 10h30-12h00 Prof.ª Aurora Belchiorinho	Francês Nível II 10h45-11h45 Prof. Bernard Boschung		Ginástica Terapêutica e Respiratória 11h00-12h00 Prof.ª Manuela Furlani	Técnicas de Pintura Turma 2 10h00-12h00 Prof.ª Magaly Gouveia	
	Momentos de Poesia 15h00-16h30 Prof.ª Maria Albertina Farinho	Direito 14h15-15h15 Prof.ª Manuela Loulé	Arraiolos Turma 1 14h30-16h30 Prof.ª Maria do Carmo Martins		NOVO	Corpo em Movimento: Longevidade Ativa 15h00-16h00 Prof. Fidel Gonga
		Inglês Nível II 15h30-16h30 Prof.ª Idalina Andrade				

QUINTA-FEIRA

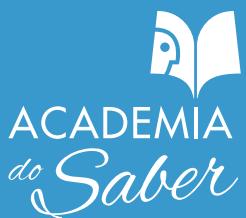
Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ III	Ginásio Dojo
		Português para Estrangeiros Nível I Turma 2 09h30-10h30 Prof.º Deolinda Boschung	Gestão e Consciencialização Emocional 10h00-11h30 Prof.º Margarida Monteiro	Capolates Turma 1 10h30-11h30 Prof.º Sara Pakita e Prof. Francisco Moita	Técnicas de Pintura Turma 1 10h00-12h00 Prof.º Magaly Gouveia		
		Português para Estrangeiros Nível II 10h45-11h45 Prof.º Deolinda Boschung					
		Ginástica Cerebral 14h15-15h45 Prof.º Vanda de La Salete	Arraiolos Turma 2 14h30-16h30 Prof.º Maria do Carmo Martins		Yoga e Postura 15h45-16h45 Prof.º Roxana Carnelli		Karaté Sénior 16h30-17h30 Prof.º Fernando Romão
		Novo Figuras Portuguesas de A-Z 15h45-16h45 Prof.º Vanda de La Salete					



SEXTA-FEIRA

Edifício Sociocultural



Inscrições presenciais ou através do website:

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

jf-quarteira.pt

289 315 235
geral@jf-quarteira.pt

Quarteira
FREGUESIA

loulé