



Horário 2026/27

Edição 1 | setembro



Quarteira
Longevidade
com qualidade.



Informações

CALENDÁRIO LETIVO

Período de inscrição:

1.ª fase de 7 a 18 de setembro 2026

2.ª fase a partir de 12 de outubro 2026

Início das aulas: 12 de outubro 2026

Férias de Natal: 21 a 31 de dezembro 2026

Férias de Carnaval: 8 a 10 de fevereiro 2027

Férias da Páscoa: 22 de março a 2 de abril 2027

Término das aulas: 4 de junho 2027

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 12 de outubro de 2026.

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

**Horário sujeito a alterações.*



Informações

FUNCIONAMENTO

1. O funcionamento da AS decorre entre os meses de outubro a junho de cada ano letivo;
2. A AS tem o seu período de interrupções no Natal, Carnaval e Páscoa;
3. Os módulos funcionam com um número mínimo de 6 alunos;
4. Os materiais necessários para cada módulo, indicados pelos monitores, são da responsabilidade dos alunos;
5. Os pedidos de alteração de módulos devem ser realizados, junto dos serviços da Junta de Freguesia;
6. Cada módulo pode ter um aluno responsável que ficará encarregue de articular com outros alunos, monitores e coordenação do projeto;
7. Em cada módulo deve ser feito o registo de assiduidade mensal dos alunos;
8. Os alunos devem ter especial cuidado em justificar as suas faltas, no prazo de cinco dias úteis, por forma a evitar a sua exclusão da respetiva atividade;
9. São aceites justificações de faltas de acordo com o Artigo 249.º, da Lei n.º 7/2009 - Código do Trabalho, desde que devidamente comprovadas, por escrito, e entregues nos serviços administrativos (competentes) da Junta de Freguesia ou enviadas para o email geral@jfquarteira.pt.
10. Cinco faltas (consecutivas e/ou interpoladas) injustificadas, por módulo, implicam a imediata exclusão do aluno do respetivo módulo;
11. As atividades decorrem em locais a definir pela coordenação em cada ano letivo.

DIREITOS E DEVERES DOS PARTICIPANTES

1. **Constituem direitos:**
 - a) Conhecer as Normas de Organização e Funcionamento da AS;
 - b) Beneficiar de um bom ambiente de trabalho, aprendizagem e convívio;
 - c) Ver respeitada a sua individualidade e confidencialidade.
2. **Constituem deveres:**
 - d) Utilizar os dados pessoais dos participantes fornecidos, pelos serviços, aos monitores, única e exclusivamente, para assuntos respeitantes à AS;
 - e) Não realizar qualquer venda de bens ou serviços, assim como a cobrança de valores monetários ou outros;
 - f) Fazer-se acompanhar pelos materiais, indicados pelos monitores, necessários para a frequência do respetivo módulo;
 - g) Manter em bom estado as instalações utilizadas nas atividades desenvolvidas;
 - h) Manter um bom relacionamento com os outros intervenientes (alunos, monitores, coordenação, funcionários e em geral).

Consulte as Normas de Organização e Funcionamento da Academia do Saber no website
www.jf-quarteira.pt/projetos/sociocultural/academia-do-saber

NOVO

A Arte de Respirar

Manuela Furlani

Treino da boa postura e prática de várias técnicas de respiração. Respirar conscientemente livra a mente!

A Arte de Tricotar

Maria Dinora Lopes e Roseta Assis (assessora)

Aprendizagem das bases para a elaboração de peças de tricô.

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

NOVO

Além do Movimento

Bianco Scaravaggi e Salila Radesca

Além do Movimento é um caminho para reconhecer o sentimento do corpo, expressar e conhecer a si mesmo e aos outros através da respiração, do movimento, do jogo e da dança. É um espaço para libertar a criatividade do indivíduo e encontrar a magia do movimento e da expressividade conectando o corpo, a mente, as emoções e a alma.

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.

NOVO

Cantinho Criativo

Filomena Ramos

Trabalhos manuais com E.V.A., materiais recicláveis e diversas técnicas criativas. Este módulo incentiva a imaginação, a coordenação motora e a sustentabilidade através da criação de peças decorativas, brinquedos, lembranças e projetos artísticos utilizando materiais simples e acessíveis.

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

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

Francisco Moita e Sara Pakita

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

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.

Módulos 2026/2027

Corpo em Movimento:

Longevidade Ativa

Fidel Gongga

Um programa de exercícios físicos especialmente desenvolvido para adultos acima dos 50 anos, 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.

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.

NOVO

Encontro com a nossa História

Técnicos do Museu Municipal de Loulé

Conheça a História, Arte e Património do nosso concelho com especialistas de áreas distintas (historiadores, arqueólogos, entre outros).

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

Exercícios de Fluxo Neuro-Sincrónico

Vanda de La Salette e Ilídio Pereira (assessor)

Independentemente da idade, temos de preservar o nosso cérebro, uma vez que é ele que nos permite existir. Esta disciplina destina-se a potenciar e educar o cérebro a funcionar de forma mais ágil, versátil e coordenada.

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.

Guitarra

Marc Policarpo

Aulas de guitarra para iniciantes.

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

NOVO

História dos Descobrimentos Portugueses

Pedro Machado

História dos Descobrimentos Portugueses convida os participantes a percorrer uma das mais fascinantes etapas da História de Portugal. Ao longo do curso serão analisadas as motivações que impulsionaram a Expansão Marítima, as grandes viagens de exploração, os protagonistas, os contactos entre diferentes povos e culturas e o impacto dos Descobrimentos na formação do Mundo como o conhecemos.

NOVO

História dos Povos da Antiguidade

Maria das Mercês Pais

Conhecimento dos povos que fazem parte da História Bíblica como os Egípcios, Filisteus, Assírios, Babilónicos, entre outros.

Inglês - Nível I

Olga Calado

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

Inglês - Nível II

Idalina Andrade

Melhorar as habilidades de conversação na língua inglesa.

Inglês Conversação - Nível II

José das Neves

Melhoramento das habilidades de conversação na língua inglesa.

Interculturalidade (Nós e os outros)

Olga Calado

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 - Principiantes

João Calado

Descomplicar a utilização do computador com Microsoft Windows 11 e do telemóvel /Tablet com ANDROID. Aprender a usar um teclado e manusear o rato para facilitar a utilização dos programas (aplicações) do computador.

Nota: Este módulo destina-se a quem possui um computador com Microsoft Windows 11, Telemóvel/Tablet ANDROID e acesso à Internet em casa.

Atenção: Estas aulas não contemplam utilizadores com telemóvel Iphone, Tablet Ipad e computador MAC da Apple.

Introdução à Informática - Avançados

João Calado

Vamos explorar as ferramentas principais de informática para utilização pessoal: tratamento de texto (WORD), folha de cálculo (EXCEL) e apresentações (POWERPOINT).

Nota: Os alunos devem saber usar um COMPUTADOR com WINDOWS 11, utilizar o RATO, reconhecer as principais TECLAS do teclado e possuir um TELEMÓVEL e/ou TABLET tipo Smartphone com ANDROID.

Atenção: Estas aulas não contemplam utilizadores com telemóvel Iphone, Tablet Ipad e computador MAC da Apple.

NOVO

Italiano

Silvia Vaccaneo

O método centra-se na comunicação ligada a paixões genuínas, como a cultura, a gastronomia e o convívio social. A abordagem visa enriquecer as vivências dos participantes e respeitar o seu ritmo de aprendizagem, privilegiando a comunicação em detrimento da gramática perfeita. Para enriquecer a experiência, serão abordados aspetos da história e da cultura portuguesas, utilizando o italiano como ponte.

Material: Dicionário de bolso português-italiano e material de escrita.

Karaté Sénior

Fernando Romão e Helder Guerreiro (assessor)

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

NOVO

Mindfulness

Um Caminho para o Bem-Estar

Manuela Pereira

Um convite para abrandar, respirar, sentir e viver com mais consciência. Através de práticas simples de Mindfulness, meditação e relaxamento, irá desenvolver ferramentas para promover o bem-estar, a serenidade e a qualidade de vida.

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 a Pastel

Valentina Coelho

A pintura em pastel é uma abordagem prática das diversas técnicas de expressão artística. O pastel tem a particularidade de macieza 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.

NOVO

Pintura em Acrílico (Turma 1 e 2)

Delfina Santana

Proporcionar aos participantes conhecimentos de pintura em acrílico.

Material: Pincéis, tintas, telas e paleta.

Português para Estrangeiros - Nível I (Turma 1)

Olga Calado

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

Os alunos aprendem a interagir sobre vários temas, relatar experiências e sonhos, justificar opiniões e utilizar estruturas gramaticais mais complexas.

NOVO

Português para Estrangeiros - Nível IV

Sónia Tavares-Teles

Consolidação da autonomia no uso da língua portuguesa e aprofundamento de conteúdos gramaticais avançados.

Português para falantes de Francês

Aurora Belchiorinho

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

NOVO

Saber é Ser

Sione Antônia

Saber: compreender a sua história e a dos seus ancestrais. Saber o que é seu e o que não é.

Ser: viver de forma leve, nova, alinhada e com amor-próprio.

Amar: honrar quem veio antes de si. Praticar o perdão que liberta.

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 afeções ou doenças (Organização Mundial de Saúde)".

Tai Chi - Nível I

António Albuquerque, Claude Grenier
e Glauco da Silva

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.

NOVO

Tai Chi - Nível II

António Albuquerque, Claude Grenier
e Glauco da Silva

As aulas de Tai Chi – Nível II destinam-se a praticantes que já dominam os fundamentos da modalidade e pretendem aprofundar a sua técnica, desenvolver a consciência corporal e aperfeiçoar a fluidez dos movimentos no estilo Yang.

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 - Nível II

Magaly Gouveia

Aulas na modalidade "workshop". Em cada workshop serão desenvolvidos temas, estilos e técnicas diferentes que serão exemplificados pela professora e seguida pelos alunos.

Requisitos indispensáveis: Ter conhecimentos sobre os materiais e técnicas ensinados no Nível I.

Material: Materiais a indicar pela monitora.

NOVO

Tertúlia do Ser e Relaxamento Direcionado

Vanda de La Salete e Ilídio Pereira (assessor)

Espaço de discussão de temas da atualidade relacionados com o Ser pessoal, seguindo de um momento de relaxamento. Cada mês teremos um tema como: Ansiedade, Depressão, Perturbação do sono, Medos e fobias, Lutos visíveis e invisíveis, Traumas.

Tuna da Academia

Miguel José

Continuação do grupo "Tuna da Academia do Saber".

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.

NOVO

Yoga Integral

Helena Martinho

A prática do Yoga possibilita integrar e equilibrar os aspetos físicos, mentais e emocionais, o que proporciona um profundo autoconhecimento, independente da idade ou condição física.

[illegible]

[illegible]

Edifício Sociocultural

Edifício Sociocultural

[illegible]

[illegible]



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

