



# Horário 2023/2024



**Quarteira**  
Longevidade  
com qualidade.



loulé

# Informações

## CALENDÁRIO LETIVO

Período de inscrição: 04 a 15 de setembro 2023

Efetivação da inscrição: 25 a 30 de setembro 2023

Início das aulas: 09 de outubro de 2023

Férias de Natal: 18 de dezembro a 2 de janeiro 2024

Férias de Carnaval: 12 a 14 de fevereiro de 2024

Férias da Páscoa: 27 de março a 03 de abril 2024

Término das aulas: 07 de junho 2024

## INSCRIÇÕES

Inscrições presenciais ou através do website  
[www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber)

As inscrições são válidas apenas para o ano letivo a decorrer e a participação é sujeita às vagas existentes.

## DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA INSCRIÇÃO PRESENCIAL

- Apresentação de Documento de Identificação
- Apresentação de Número de Identificação Fiscal (NIF)

## 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.
- Efetuar o pagamento da inscrição, dentro do prazo definido, para o ano letivo a decorrer.

\*Horário sujeito a alterações.





# Segunda-feira

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ II
		NOVO				NOVO
	NOVO	<b>Vivere in Portugallo</b> 09h30-11h00 Prof. Tullio Buonaccorsi	<b>Técnicas de Costura Artesanal Nível II</b> 09h30-12h30 Prof.ª. Tiziana Prandina	<b>Yoga do Riso</b> 09h30-11h00 Prof.ª. Marisa Morgado	NOVO	<b>Treino Multifuncional</b> 09h30-10h30 Prof.ª. Luciana Almeida
	<b>Interculturalidade</b> 10h00-11h30 Prof.ª. Olga Calado				<b>Pintura a Pastel</b> 10h00-11h30 Prof.ª. Valentina Coelho	
		NOVO				
		<b>Aprender Italiano em 30 dias</b> 11h30-12h30 Prof. Tullio Buonaccorsi				
	NOVO		<b>Técnicas de Costura Artesanal Nível I</b> 14h30-16h30 Prof.ª. Tiziana Prandina	NOVO		
<b>Cidadania</b> 15h30-16h30 Prof. Eurico Antunes	<b>Viver na Essência - Espiritualidade e Saúde</b> 15h00-16h30 Prof.ª. Ana Margarida Carvalho	<b>Português para Estrangeiros Nível I</b> 15h00-16h30 Prof.ª. Olga Calado			<b>Técnicas de Autodefesa</b> 15h00-16h00 Prof. Maurizio Scotti	



# Terça-feira

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I
				<b>Yoga Integral</b> 09h30-11h00 Profª. Helena Martinho	
		<b>Inglês Nível I</b> 10h00-11h00 Profª. Maria das Mercês Pais			<b>Pintura</b> 10h00-12h30 Profª. Laura Silva
	<b>NOVO</b> <b>Ciência para Todos</b> 11h00-12h00 Prof. Carlos Antunes		<b>Artes Tradicionais</b> 10h30-12h00 Profª. Conceição Bernardo e Profª. Solange Guerreiro		
		<b>NOVO</b> <b>Português para Estrangeiros Nível III</b> 14h00-15h00 Profª. Sónia Tavares			
	<b>História Local</b> 14h30-15h30 Prof. João Santos				
<b>NOVO</b> <b>Bonecas de Trapos</b> 15h00-16h00 Profª. Conceição Louro				<b>NOVO</b> <b>O Despertar da Consciência</b> 15h00-16h00 Profª. Fernanda Diniz	
	<b>Saúde e Bem-estar</b> 15h30-16h30 Profª. Valentina de Sousa				



# Quarta-feira

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I
		<b>Francês</b> 09h30-11h00 Prof. Bernard Boschung	<b>Desenvolvimento Pessoal</b> 09h30-10h30 Profª. Paula Marinho	<b>Capoeira</b> 09h30-10h30 Profª. Belinha	<b>Patchwork - Trabalhos com Retalhos</b> 09h30-11h00 Profª. Renata Rivieri
	<b>Português para Franceses Nível I</b> 10h00-11h00 Profª. Aurora Belchiorinho				
				<b>Ginástica Terapêutica</b> 11h00-12h00 Profª. Manuela Furlani	
		<b>Introdução ao Direito</b> 14h00-15h00 Prof. José Uva			
		<b>Inglês Nível II</b> 15h30-16h30 Profª. Idalina Andrade e Profª. Dominique Lewis		<b>NOVO</b> <b>A Arte de Respirar</b> 15h30-16h30 Profª. Manuela Furlani	

# Quinta-feira

Edifício Sociocultural

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	Ginásio Dojo
<b>Artes Decorativas</b> 10h00-12h00 Profª. Elsa Dores	<b>Português para Estrangeiros Nível II</b> 09h30-11h00 Profª. Vanda de La Salete			<b>Capolates</b> 10h30-11h30 Profª. Sara Pakita e Prof. Francisco Molta	<b>Pintura a Óleo Nível II</b> 10h00-12h30 Profª. Magaly Gouveia	
	<b>Cultura e Identidade Portuguesas</b> 11h00-12h30 Profª. Vanda de La Salete					
<b>Património da Alimentação</b> 15h00-16h00 Profª. Marieta Monteiro	<b>Momentos de Poesia</b> 14h30-15h30 Profª. Maria Albertina Farinho	<b>Português para Franceses e Italianos, Nível I</b> 14h00-15h00 Profª. Deolinda Boschung				
		<b>Português para Franceses e Italianos, Nível II</b> 15h30-16h30 Profª. Deolinda Boschung		<b>Respiração e Meditação</b> 15h30-16h30 Profª. Helena Martinho		
						<b>Karaté Sénior</b> 16h30-17h30 Prof. Fernando Romão





# Módulos 2023/2024



NOVO

## A Arte de Respirar

Manuela Furlani

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

## Angeologia

Valter Encarnação

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

NOVO

## Aprender Italiano em 30 dias

Tullio Buonaccorsi

Um método simples para quem quer começar a falar italiano.

NOVO

## Artes Decorativas

Elsa Dores

Aprendizagem de várias técnicas de elaboração de peças decorativas com materiais recicláveis.

**Material:** Cola branca e materiais recicláveis como papéis, revistas, etc.

## Artes Tradicionais

Conceição Bernardo e Solange Guerreiro

Aprendizagem/aperfeiçoamento das bases para a elaboração de peças em empreita, crochet, tricot e esmirna.

**Material:** Empreita (agulha, palma, tesoura), Crochet, Tricot (agulhas, linha ou lã e tesoura) e Esmirna (agulha e rede de esmirna).

NOVO

## Bonecas de Trapos

Conceição Louro

Elaboração de bonecas de trapos estilizadas com material reaproveitado.

**Material:** Tecidos, rendas, pano cru ou lã e espuma ou algodão.

## Capoeira

Belinha

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

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

NOVO

## Capolates

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 de interior ou meias antiderrapantes e toalha.

## Cidadania

Eurico Antunes

Vamos dar nova vida à cidadania, a participação de todos é importante.

NOVO

## 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.

## Cultura e Identidade Portuguesas

Vanda de La Salette e Ilídio Pereira (Assessor)

Aulas que proporcionam "viagens" virtuais pelo nosso Portugal, salientando os seus aspetos históricos, culturais e gastronómicos.

## Desenvolvimento Pessoal

Paula Marinho

Autoconhecimento.



# Módulos 2023/2024

NOVO

## 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.

## Francês

Bernard Boschung

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

## Ginástica Terapêutica

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).

## História Local

João Santos

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 e Domenique Lewis

Melhorar as habilidades de conversação na língua inglesa.

NOVO

## Interculturalidade

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 ao Direito

José Uva

Trata-se de uma abordagem ao mundo do Direito nos seus vários ramos.

## 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

## Momentos de Poesia

Maria Albertina Farinho

Desenvolver o gosto pela Poesia através da leitura de poetas portugueses.

NOVO

## O Despertar da Consciência

Fernanda Diniz

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

## Patchwork - Trabalhos com Retalhos

Renata Rivieri e Almerinda Fernandes (Tradutora)

Técnica de artesanato que recorre ao uso de retalhos de tecidos para a criação de peças decorativas.

**Material:** Materiais a indicar pela monitora.

## Património da Alimentação

Marieta Monteiro

Conhecimento da história da alimentação ao longo de várias épocas.

## Pintura

Laura Silva

Aprendizagem da técnica de pintar em tela.  
**Material:** Pincéis, tintas e telas.



## Pintura a Óleo - Nível II

Magaly Gouveia

Continuação da aprendizagem, na técnica realista de pintura a óleo, numa vertente teórico-prática que permite ao aluno aprender a pintar com excelência. Apenas para quem já tem conhecimento da técnica.

**Material:** Telas, pincéis, tintas e diluentes.

NOTA: Os materiais indicados só devem ser adquiridos após informação da monitora.

NOVO

## 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/m<sup>2</sup>, paleta de pasteis secos, esfuminho ou cotonetes e fixador ou laca para o cabelo.

NOVO

## Pintura em Acrílico

Miriam Merci

Curso dividido em níveis onde o aluno aprende desde a base da pintura, cores primárias e secundárias, através de um método inovador com teoria e prática, capacitando o aluno a realizar excelentes pinturas em curto período de tempo.

**Material:** Telas, pincéis, tintas acrílicas, espátulas gesso primer ou pasta acrílica, folhas de papel A4, borracha, régua, lápis grafite e caneta preta para assinatura em tela.

## Português para Estrangeiros - Nível I

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 II

Vanda de La Salette e Ilídio Pereira (Assessor)

Para quem já tem noções básicas da língua portuguesa e quer aperfeiçoar os seus conhecimentos, especialmente, em situações práticas da vida quotidiana na sociedade portuguesa.

NOVO

## Português para Estrangeiros - Nível III

Sónia Tavares

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

## Português para Franceses - Nível I

Aurora Belchiorinho

Possibilitar a aquisição de competências comunicativas em português.

## Português para Franceses - Nível II

Aurora Belchiorinho

Melhorar as capacidades de ler, compreender e escrever textos na língua portuguesa.

NOVO

## Português para Franceses e Italianos Nível I

Deolinda Boschung

Possibilitar a aquisição de competências comunicativas em português.

NOVO

## Português para Franceses e Italianos Nível II

Deolinda Boschung

Melhorar as competências comunicativas em português.



# Módulos 2023/2024

NOVO

## Respiração e Meditação

Helena Martinho

Aprender a respirar e a meditar para um melhor bem-estar.

**Material:** Tapete de ginástica, toalha, almofada e manta.

## 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 da Saúde

NOVO

## 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 Almerinda Fernandes (Tradutora)

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 Almerinda Fernandes (Tradutora)

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

NOVO

## Treino Multifuncional

Luciana Almeida

É um programa de treino para o desenvolvimento das capacidades biomotoras e aprendizagem de habilidades motoras. Tem como princípios: alongamento; consciência corporal; melhoria da coordenação motora e ritmo; promoção da saúde mental e fortalecimento muscular.

## Tuna da Academia

António Cabral

Continuação do grupo "Tuna da Academia do Saber", com guitarra/viola e cavaquinho para quem sabe tocar.

**Material:** Tripé para quem toca instrumentos (guitarra/viola ou cavaquinho).

NOVO

## Viver na Essência - Espiritualidade e Saúde

Ana Margarida Carvalho

Aulas temáticas com práticas de meditação, inteligência emocional, regressão de memória, conscienciologia, espiritualidade, psicossomática, reiki, reflexologia, física e medicina quântica. Conhecer outras perspetivas e abordagens holísticas, científicas, culturais, sociais e filosóficas. Permitir aos alunos o acesso a novas áreas de autocuidado, bem-estar e conhecimento, incluindo conteúdos espirituais como angeologia, leitura de aura e consciência sistémica.

NOVO

## Vivere in Portugallo

Tullio Buonaccorsi

Possibilitar a integração da comunidade italiana na vida social e cultural da freguesia de Quarteira.

## 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 ginástica ou toalha.

## 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.

**Material:** Tapete de ginástica, toalha, almofada e manta.

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

289 315 235  
geral@jf-quarteira.pt

**jf-quarteira.pt**

 /quarteiralongevidadequalidade



ACADEMIA  
*do Saber*

