

HORÁRIO 2025/2026 UNIVERSIDADE SÊNIOR DE OEIRAS																			
	PISO 0										PISO 1								
	HORAS CÓDIGO OBS.	MALUDA	HORAS CÓDIGO OBS.	VIEIRA DA SILVA	HORAS CÓDIGO OBS.	BILL GATES	HORAS CÓDIGO OBS.	ROSA MOTA	HORAS CÓDIGO OBS.	SOPHIA	HORAS CÓDIGO OBS.	AMÁLIA	HORAS CÓDIGO OBS.	CAMÕES					
SEGUNDA-FEIRA	10:00 - 12:50 P249	PINTURA A ÓLEO	10:00 - 12:50 P223	BORDADOS, CROCHET E ARRAIOLOS	10:00 - 11:50 P250	FOTOGRAFIA	10:00	TAI JI QI GONG	10:00 T154 D	LITERATURA AMERICANA BEAT GENERATION Prof. Ida Brandão	10:00 T126	EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE	10:00 T139	HISTÓRIA DAS RELIGIÕES MUNDIAIS					
		Prof. Alice Rodrigues		Prof. Rosete Pimenta	12:00 T169 A	O FUTURO DE PORTUGAL	11:00 P226	Prof. Jussara Guimarães	11:00 T135	AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA I Prof. Mª Luz Simões	11:00 - 12:50 T100	A CIDADE DE AMANHÃ OU IDEIAS SOBRE A CIDADE FUTURA	11:00 T140	MITOLOGIA GREGA E ROMANA					
	14:00 - 17:50 P200	INICIAÇÃO À CONSERVAÇÃO/RESTAURO E ARTES DECORATIVAS			12:00 P229	YOGA INTERMÉDIOS	12:00 P229	Prof. Celestina Gonçalves	12:00 T136	AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA II e III Prof. Mª Luz Simões	12:00 T144	ITALIANO INICIAÇÃO	12:00 T144	Prof. Manuel Brousse					
					14:00 - 15:50 P234	EXPRESSÃO PELA ARTE ... ARTE EM MOVIMENTO	14:00 - 15:50 P219	BRIDGE INICIAÇÃO	14:00 P203	JOGRAIS	14:00 - 15:50 T143	CINEMA E FILOSOFIA	14:00 T103	SOBERANIA E DEFESA III					
					15:00 T124	Prof. João Paulo Carneiro	15:00 T124	Prof. Rui Duarte	15:00 T124	MITOLOGIA III	15:00 T102	SOBERANIA E DEFESA II	15:00 T102	Prof. António Gil					
					16:00 - 17:50 T164	HISTÓRIA DA ASTRONOMIA	16:00 - 17:50 P218	BRIDGE APERFEIÇOAMENTO	16:00 T133	DIREITO PENAL	16:00 T158	ENGLISH USE IT OR LOSE IT	16:00 T101	SOBERANIA E DEFESA I					
Prof. Madalena Villalobos						Prof. Fernando Pimenta	17:00 T111	Prof. Rui Duarte	17:00 T111	GERONTOLOGIA SOCIAL	17:00 T185	ENGLISH USE IT OR LOSE IT	17:00 T167	AS FORÇAS ARMADAS E A DEFESA NACIONAL. O PAÍS, O MAR, A MARINHA E O PODER NAVAL. VALM Pires Neves (REF)					
TERÇA-FEIRA	10:00 - 12:50 P217	PASTEL SECO	10:00 - 12:50 P246	ESTANHO	10:00 T177	MATEMÁTICA	10:00 - 11:50 P211	BIODANZA APROFUNDAMENTO	10:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	10:00 - 11:50 P209	O DOM E O BOM DA PARTILHA	10:00 T170	INGLÊS GRAMÁTICA E CONVERSAÇÃO					
		Prof. Eduarda Correia		Prof. Elisabete Fernandes	11:00 - 12:50 P253	CONEXÃO MENTE, CORPO E ESPÍRITO	10:00 - 11:50 P211	Prof. Mª Irene Batista	11:00 T106	DO LATIM AO PORTUGUÊS HISTÓRIA DA LÍNGUA	11:00 T175	INGLÊS AVANÇADO	11:00 T175	Prof. Fátima Pissarra					
	14:00 - 17:50 P247	PINTURA A ÓLEO	14:00 - 17:50 P273	CORTE E COSTURA	12:00 P215	ESCRITA CRIATIVA	12:00 P215	Prof. Fátima Pissarra	12:00 T145	ASTROLOGIA TRADICIONAL PRÁTICA	12:00 T150	HISTÓRIA DA MODA	12:00 T153	SOCORRISMO E CUIDADOS DE SAÚDE					
					14:00 T137	URBANIDADES	14:00 - 15:50 P270		14:00 T108	PRINCÍPIOS GERAIS DO DIREITO CIVIL	14:00 - 15:50 T121	O AMOR NA IDADE MÉDIA	14:00 T105	SOBERANIA E DEFESA V					
					15:00 T138 A	PEDRAS E CALHAUS	14:00 - 15:50 P270	DANÇA ORIENTAL CORPO SÊNIOR	15:00 T104	SOBERANIA E DEFESA IV	15:00 T107	A GERAÇÃO DE 70 E A QUESTÃO COIMBRÃ	15:00 T107	Prof. Mª Lurdes Rosado					
					15:00 T163 B	HISTÓRIA E MÚSICA DE CABO VERDE		PROF. Marcos Oliveira						Prof. Mª Lurdes Rosado					
					16:00 T155	GEMAS E CRISTAIS	16:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	16:00 T180	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	16:00 P255 A	DICAS DA MADALENA	16:00 T109	O ENEAGRAMA: CAMINHO DE AUTOCONHECIMENTO E AJUDA NAS INTER RELAÇÕES					
					17:00 P231 A	EU E O MEU SMARTPHONE	17:00 P245	GUIARRA (MUSICA POPULAR)	17:00 T162	ITALIANO INICIAÇÃO	16:00 P256 B	DIÁRIO DE MEMÓRIAS	17:00 T129	INGLÊS INICIAÇÃO					
		Prof. Alice Rodrigues		Prof. Angelina Oliveira	17:00 P233 B	INICIAÇÃO À INFORMÁTICA	17:00 P245												
					H	Prof. Gonçalo Canário		Prof. Fernando Calado		Prof. Manuel Brousse	17:00			Prof. Fernando Costa					
QUARTA-FEIRA	10:00 - 12:50 P222	INICIAÇÃO À JOALHARIA	10:00 - 12:50 P227	ARTE COM FIOS, CORDAS E TECELAGEM	10:00 - 11:50 T132	AERONÁUTICA E ESPAÇO	10:00 P275 G	TUNA USO AVANÇADOS	10:00 T128	PNL PROGRAMAÇÃO NEURO-LINGUÍSTICA	10:00 - 11:50 P207	ARTE DE VIVER	10:00 - 11:50 P205	CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR					
		Prof. Rosa Goy		Prof. Carmen Tavares	11:00 P274 G	Prof. António Sequeira Cardoso	11:00 P274	CORO USO	11:00 T161	PSICOLOGIA		Prof. Lucinda Caleira		Prof. Arlete Rodrigues					
					12:00 P238	EXPRESSÃO CRIATIVA TECELAGEM E MANDALAS	12:00 P276 G	TUNA USO INICIADOS	12:00 T179	DIREITO CIVIL	12:00 T146 D	ENGLISH TALKS: STORIES, NEWS & CONVERSATION	12:00 T141	HISTÓRIAS DE ARTE					
	14:00 - 17:50 P230	ARTES DECORATIVAS E COSTURA CRIATIVA TURMA 1	14:00 - 15:50 P239 C	COLAGEM E ASSEMBLAGE: DO ANALÓGICO AO DIGITAL	14:00 - 15:50 T151	A MATEMÁTICA ESTÁ EM TODA A PARTE. HISTÓRIAS E DESAFIOS	14:00 P257	AUTODEFESA	14:00 T115	LITERATURA PORTUGUESA - LUSÍADAS, MENSAGEM E POEMAS IBÉRICOS NÍVEL III	14:00 T122	LITERACIA FINANCEIRA	14:00 P242	YOGA DE MEDITAÇÃO (BRAHMA KUMARIS)					
				Prof. Ida Brandão		Prof. Olga Correia	15:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	15:00 T114	LITERATURA PORTUGUESA - LUSÍADAS, MENSAGEM E POEMAS IBÉRICOS NÍVEL IV	15:00 T165	NOÇÕES DE ECONOMIA	15:00 T117	HISTÓRIA DAS ARTES II					
	16:00 - 17:50 P202	ARTES DECORATIVAS E COSTURA CRIATIVA TURMA 2	16:00 - 17:50 P202		16:00 P221	MÚSICAS EM FRANCÊS	16:00 P259	TAI CHI KUNG	16:00 T152	ALEMÃO INTERMÉDIOS	16:00 T176	COMUNICAR COM EFICÁCIA: DA ASSERTIVIDADE AO FALAR EM PÚBLICO	16:00 T178	BASE DE DADOS E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL					
		Prof. Cândida Pontes		Prof. Cândida Pontes	17:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	17:00 P241	TAI CHI KUNG	17:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	17:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	17:00	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR					
								Prof. Fernando Cunha											

HORÁRIO 2025/2026 | UNIVERSIDADE SÉNIOR DE OEIRAS

	PISO 0										PISO 1																		
	HORAS CODIG OBS.		MALUDA		HORAS CODIG OBS.		VIEIRA DA SILVA		HORAS CODIG OBS.		BILL GATES		HORAS CODIG OBS.		ROSA MOTA		HORAS CODIG OBS.		SOPHIA		HORAS CODIG OBS.		AMÁLIA		HORAS CODIG OBS.		CAMÕES		
QUINTA-FEIRA	10:00 - 12:50 P224		AGUARELA Prof. António Bidarra				10:00	T149	A	PENSAR A ARTE Prof. Elisabete Marques		10:00		YOGA INTERMÉDIOS Prof. Celestina Gonçalves		10:00	T148		A IGREJA E O PODER Prof. Helder Valente		10:00	T116	A	HISTÓRIA DE PORTUGAL III Prof. Isabel Barreto		10:00	T142	BEM ESTAR, GESTÃO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL Prof. Fernando Esparteiro	
							11:00	T125		ADITIVOS ALIMENTARES E SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE Prof. Mª Manuela Silva		11:00	P251			A BÍBLIA NA VIDA DE TODOS OS DIAS Prof. Helder Valente			11:00	T123	ALIMENTAÇÃO E SAÚDE Prof. Fernando Lidon			11:00	T130	HABLANDO ESPAÑOL Prof. Elena Gesaro			
							12:00	T166		CURIOSIDADES GEOGRÁFICAS Prof. José Albuquerque		12:00	P228			AS FORÇAS ARMADAS E A DEFESA NACIONAL. O PAÍS, O MAR, A MARINHA E O PODER NAVAL. VALM Pires Neves (REF)			12:00	T131	HISTÓRIAS DA FILOSOFIA Prof. Mª Conceição Lopes			12:00	P208	ARTE DE VIVER Prof. Lucinda Caleira			
	14:00 - 15:50 P240		PINTURA COUNTRY Prof. Beatriz Rito		14:00	P204	A	ESCRITA CRIATIVA Prof. Ana Bela Dinis		14:00	P237	F	YOGA DO RISO Prof. Ana Carvalho e Prof. Isabel Vilão		14:00	T157	VIVER EM CONSCIÊNCIA E HARMONIA Prof. Ana Cristina Neves		14:00 - 15:50 T118	DIREITO NOÇÕES GERAIS E VIDA EM SOCIEDADE Prof. Daniel Teles Carvalho		14:00 - 15:50 T120	HISTÓRIA DO MUNDO Prof. Alcina Teixeira						
					15:00	T127		MITOLOGIA II Prof. Ana Paula Torres		15:00	P225		LIAN GONG Prof. Jussara Guimarães		15:00	T149	POESIA E NARRATIVAS DA LUSOFONIA Prof. Mª Lurdes Rosado												
	16:00		DO FIO A JÓIA Prof. Rolanda Vasconcellos		16:00	T156	HISTÓRIA DO BRASIL I Prof. Graça Freire		16:00	P220	CHIKUNG TERAPÊUTICO Prof. Adelaide Gonçalves		16:00	T112	SARAMAGO E SARAMAGUIANOS, JOSÉ LUIS PEIXOTO E VALTER HUGO MÃE Prof. Mª Lurdes Rosado		16:00	T147	B	UTILIZAÇÃO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL Prof. Leonor Fernandes		16:00	T134	O ESPÍRITO DO TEMPO Prof. Carolina Vaz					
17:00		17:00				A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR		17:00	P258	ALONGAMENTOS/PILATES Prof. Ana Preto		17:00	T181	FRANCÊS CONVERSAÇÃO Prof. Rui Cartaxo		17:00	T183	ITALIANO E CANÇÕES Prof. Franky Innocenti		17:00	P213	CANTE ALENTEJANO Prof. Fernando Calado							
SEXTA-FEIRA	10:00 - 12:50 P235		ACRÍLICO E TÉCNICAS MISTAS Prof. João Paulo Carneiro				10:00 - 12:50 P210		AMIGURUMI Prof. Helena Meireles		10:00 - 11:50	P271	F	DANÇA ORIENTAL CORPO SÉNIOR Prof. Marcos Oliveira		10:00	T168		FRANCÊS CONVERSAÇÃO Prof. Rui Cartaxo		10:00 - 11:50 P206	CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR Prof. Arlete Rodrigues		10:00		11:00			
											11:00	T159		CONTAS E ECONOMIAS Prof. Rui Cartaxo		11:00	T159												
											14:00 - 17:50 P248		ARTE PROJETO Prof. João Paulo Carneiro				14:00 T174		SALA RESERVADA Prof. Mª Irene Batista		12:00	P262	B	A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR		12:00	T113	VÁ PARA FORA CÁ DENTRO Prof. Madalena Villalobos	
	CORPO E MOVIMENTO Prof. Carolina Salgueiro Rêgo		HISTÓRIA DE PORTUGAL Prof. José Lança Coelho		HISTÓRIA DA CULTURA Prof. José Lança Coelho		GRANDES VIDAS GRANDES OBRAS Prof. Mª Inês Bastos																						
	15:00 - 16:50	P243	BIODANZA INICIAÇÃO Prof. Mª Irene Batista		15:00	T171	HISTÓRIA DA CULTURA Prof. José Lança Coelho		15:00	T160											O DIREITO DO QUOTIDIANO Prof. Ana Prata		15:00		16:00		17:00		
	17:00	P236	GINÁSTICA Prof. Tatiana Carvalho		17:00	P244			17:00				17:00																
OBS. - OBSERVAÇÕES	A	Disciplina semestral (outubro 2025 - 13 fevereiro 2026).		B	Disciplina semestral (19 fevereiro 2026 - junho 2026).		C	São necessários conhecimentos básicos de informática.		D	São necessários conhecimentos da língua inglesa. (Nível Intermédio)		E	Disciplina com pagamento mensal extra (25€). Sobre o pagamento, contactar a secretaria. Parceria com a associação ANUARTIS.		F	Sessões 2 ou 3 vezes por mês em data a definir.		G	Disciplina com pagamento mensal extra (12,50€). Sobre o pagamento, contactar a secretaria. Parceria com a associação ANUARTIS.									
	H	É necessário trazer computador.		SESSÕES INDIVIDUAIS COM MARCAÇÃO * Gratuita # 15€ por sessão + 35€ por sessão Marcações na receção		TERAPIA DE REIKI* (Sala Nadia Murad) Manuela Penteado Quinta-feira 13:00		MASSAGENS* (Sala Nadia Murad) Patrícia Ferreira Terça-feira 14:00 e 15:00		TERAPIA DE REIKI* (Sala Nadia Murad) Maria Wildering Núcleo de Reiki de Paço de Arcos Quarta-feira 14:00, 15:00 e 16:00		REFLEXOLOGIA PODAL# (Sala Nadia Murad) Jussara Guimarães Segunda-feira a sexta-feira		FISIOTERAPIA+ (Sala Nadia Murad) José Lima Filho Segunda-feira a sexta-feira															
	VALORES A PAGAR:		JÓIA: 50€ (novos alunos)		QUOTA ANUAL: 180€		DISCIPLINA EXTRA: 10€/Ano		VISITE O NOSSO SITE USOEIRAS.PT										 #USOEIRAS										
			SEGURO SAÚDE MULTICARE: 36€ /Ano (Facultativo)		Para aderir ou renovar este seguro deve proceder ao seu pagamento no ato da inscrição.																								
	PARA INSCRIÇÕES ONLINE - IBAN: PT50 0035 0549 0004 3266 6302 0						PARA INSCRIÇÕES PRESENCIAIS: PAGAMENTO POR MULTIBANCO NÃO ACEITAMOS CHEQUES/NUMERÁRIO						V: 251021																
	LIMITE DE DISCIPLINAS: TEÓRICAS (T): 7 (máximo) PRÁTICAS (P): 5 (máximo) É necessário apresentar o Doc. Identificação e entregar 1 Fotografia.										ATENÇÃO: ESTE HORÁRIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES																		
MORADA: Rua Monsenhor Ferreira de Melo, 130 - 2780-141 Oeiras TEL. 214 422 331 E-MAIL: geral@usoeiras.pt N.I.F. 502 419 334																													