

HORÁRIO 2025/2026 UNIVERSIDADE SÊNIOR DE OEIRAS																					
PISO 0												PISO 1									
	HORAS CÓDIG	OBS.	MALUDA	HORAS CÓDIG	OBS.	VIEIRA DA SILVA	HORAS CÓDIG	OBS.	BILL GATES	HORAS CÓDIG	OBS.	ROSA MOTA	HORAS CÓDIG	OBS.	SOPHIA	HORAS CÓDIG	OBS.	AMÁLIA	HORAS CÓDIG	OBS.	CAMÕES
SEGUNDA-FEIRA	10:00 - 12:50	P249	PINTURA A ÓLEO Prof. Alice Rodrigues	10:00 - 12:50	P223	BORDADOS, CROCHET E ARRAIOLOS Prof. Rosete Pimenta	10:00 - 11:50	P250	FOTOGRAFIA Prof. José Moraes	10:00		TAI JI QI GONG Prof. Jussara Guimarães	10:00	T154 A D	LITERATURA AMERICANA BEAT GENERATION Prof. Ida Brandão	10:00	T126	EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE Prof. Miquel Rodriguez	10:00	T139	HISTÓRIA DAS RELIGIÕES MUNDIAIS Prof. Luis Branco
					11:00		P226	O FUTURO DE PORTUGAL Prof. Sérgio Campos	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 Prof. Teresa Knapić e Prof. Luis Manata e Silva	11:00	T140	MITOLOGIA GREGA E ROMANA Prof. Luis Branco				
					12:00		T169 A	YOGA INTERMÉDIOS Prof. Celestina Gonçalves	12:00	T136	AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA II e III Prof. Mª Luz Simões	11:00 - 12:50	T144	ITALIANO INICIAÇÃO Prof. Manuel Brousse							
	14:00 - 17:50	P200	INICIAÇÃO À CONSERVAÇÃO/RESTAURO E ARTES DECORATIVAS Prof. Madalena Villalobos	14:00 - 15:50	P234	EXPRESSÃO PELA ARTE ... ARTE EM MOVIMENTO Prof. João Paulo Carneiro	14:00 - 15:50	P219	BRIDGE INICIAÇÃO Prof. Rui Duarte	14:00	P203	JOGRAIS Prof. Emilia Costa	14:00 - 15:50	T143	CINEMA E FILOSOFIA Prof. Isabel Soares	14:00	T103	SOBERANIA E DEFESA III Prof. António Gil			
					15:00	T124	MITOLOGIA III Prof. Ana Paula Torres	14:00 - 15:50	T102	SOBERANIA E DEFESA II Prof. António Gil											
					16:00 - 17:50	T164	HISTÓRIA DA ASTRONOMIA Prof. Fernando Pimenta	16:00 - 17:50	P218	BRIDGE APERFEIÇOAMENTO Prof. Rui Duarte	16:00	T133	DIREITO PENAL Prof. Filipe Pereira	16:00	T158	ENGLISH USE IT OR LOSE IT Prof. Karen Branco	16:00	T101	SOBERANIA E DEFESA I Prof. António Gil		
												17:00	T111	GERONTOLOGIA SOCIAL Prof. Carlos do Paço	17:00	T185	ENGLISH USE IT OR LOSE IT Prof. Karen Branco	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 Prof. Eduarda Correia	10:00 - 12:50	P246	ESTANHO Prof. Elisabete Fernandes	10:00	T177	MATEMÁTICA Prof. Luis Cavaleiro Ferreira	10:00 - 11:50	P211	BIODANZA APROFUNDAMENTO Prof. Mª Irene Batista	10:00		A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	10:00 - 11:50	P209	O DOM E O BOM DA PARTILHA Prof. Evredike Sampaio	10:00	T170	INGLÊS GRAMÁTICA E CONVERSAÇÃO Prof. Fátima Pissarra
					11:00 - 12:50		P263	CONEXÃO MENTE, CORPO E ESPÍRITO Prof. Pilar Braz	12:00	P215	ESCRITA CRIATIVA Prof. Fátima Pissarra	11:00	T106	DO LATIM AO PORTUGUÊS HISTÓRIA DA LÍNGUA Prof. Alice Costa	10:00 - 11:50	T175	INGLÊS AVANÇADO Prof. Fátima Pissarra				
					14:00 - 17:50		P273	CORTE E COSTURA Prof. Angelina Oliveira	14:00	T137	URBANIDADES Prof. Luis Manata e Silva	14:00	T108	PRINCÍPIOS GERAIS DO DIREITO CIVIL Prof. Orlando Afonso	14:00 - 15:50	T121	O AMOR NA IDADE MÉDIA Prof. Alcina Teixeira	14:00	T105	SOBERANIA E DEFESA V Prof. António Gil	
				15:00	T138 A	PEDRAS E CALHAUS PROF. Teresa Lopes	14:00 - 15:50		P270	DANÇA ORIENTAL CORPO SÊNIOR PROF. Marcos Oliveira	15:00	T104	SOBERANIA E DEFESA IV Prof. António Gil			15:00	T107	A GERAÇÃO DE 70 E A QUESTÃO COIMBRÃ Prof. Mª Lurdes Rosado			
				15:00	T163 B	HISTÓRIA E MÚSICA DE CABO VERDE Prof. Helóisa Monteiro	16:00				A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	16:00	T186 D	FUNNY ENGLISH - NIVEL INTERMÉDIO Prof. Rosa Fajardo	16:00	P255 A	DICAS DA MADALENA Prof. Madalena Villalobos	16:00	T109	O ENEAGRAMA: CAMINHO DE AUTOCONHECIMENTO E AJUDA NAS INTER- RELAÇÕES Prof. Mª Lurdes Rosado	
				16:00	T155	GEMAS E CRISTAIS Prof. Rolanda Vasconcellos	16:00					16:00	T186		16:00	P255 A		16:00	T109		
							17:00		P231 A	EU E O MEU SMARTPHONE Prof. Gonçalo Canário	17:00	P245	GUITARRA (MUSICA POPULAR) Prof. Fernando Calado	17:00	T162	ITALIANO INICIAÇÃO Prof. Manuel Brousse	16:00	P256 B	DIÁRIO DE MEMÓRIAS Prof. Madalena Villalobos	17:00	T129
QUARTA-FEIRA	10:00 - 12:50	P222	INICIAÇÃO À JOALHARIA Prof. Rosa Goy	10:00 - 12:50	P227	ARTE COM FIOS, CORDAS E TECELAGEM Prof. Carmen Tavares	10:00 - 11:50	T132	AERONÁUTICA E ESPAÇO Prof. António Sequeira Cardoso	10:00	P275 G	TUNA USO Prof. Marco Campanica	10:00	T128	PNL PROGRAMAÇÃO NEURO-LINGUÍSTICA Prof. Bernardete Santos	10:00 - 11:50	P207	ARTE DE VIVER Prof. Lucinda Caleira	10:00 - 11:50	P205	CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR Prof. Arlete Rodrigues
					11:00		P274 G	CORO USO Prof. Marco Campanica	11:00	T161	PSICOLOGIA Prof. Sebastião Moreira										
					12:00		P238 G	EXPRESSÃO CRIATIVA TECELAGEM E MANDALAS Prof. Sofia Padez	12:00	P276 G	TUNA USO INICIADOS Prof. Marco Campanica	12:00	T179	DIREITO CIVIL Prof. Paula Correia	12:00	T146 D	ENGLISH TALKS: STORIES, NEWS & CONVERSATION Prof. Margarida Nóbrega Ferreira		12:00	T141	HISTÓRIAS DE ARTE Prof. Ana Neto
	14:00 - 15:50	P230	ARTES DECORATIVAS E COSTURA CRIATIVA TURMA 1 Prof. Cândida Pontes	14:00 - 15:50	P239	COLAGEM E ASSEMBLAGE: DO ANALÓGICO AO DIGITAL Prof. Ida Brandão	14:00 - 15:50	T151	A MATEMÁTICA ESTÁ EM TODA A PARTE. HISTÓRIAS E DESAFIOS Prof. Olga Correia	14:00	P257	AUTODEFESA Prof. Franky Innocenti	14:00	T115	LITERATURA PORTUGUESA - LUSÍADAS, MENSAGEM E POEMAS IBÉRICOS NÍVEL III Prof. Mª Lurdes Fonseca	14:00	T122	LITERACIA FINANCEIRA Prof. Alda Matos	14:00	P242	YOGA DE MEDITAÇÃO (BRAHMA KUMARIS) Prof. Mª João Garcia
					15:00				15:00		A AGUARDAR PROGRAMA CURRICULAR	15:00	T114	LITERATURA PORTUGUESA - LUSÍADAS, MENSAGEM E POEMAS IBÉRICOS NÍVEL IV Prof. Mª Lurdes Fonseca	15:00	T165	NOÇÕES DE ECONOMIA Prof. Alda Matos	15:00	T117	HISTÓRIA DAS ARTES II Prof. Teresa Knapić	
					16:00		P221	MÚSICAS EM FRANCÊS Prof. Manuel Vale Domingues	16:00	P259	TAI CHI KUNG Prof. Fernando Cunha	16:00	T152	ALEMÃO INTERMÉDIOS Prof. Rosa Fajardo	16:00	T176	COMUNICAR COM EFICÁCIA: DA ASSERTIVIDADE AO FALAR EM PÚBLICO Prof. Paula Neto	16:00	T178	BASE DE DADOS E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL Prof. Elisabete Miranda	

HORÁRIO 2025/2026 UNIVERSIDADE SÊNIOR DE OEIRAS																																								
	PISO 0														PISO 1																									
	HORAS CÓDIG OBS.	MALUDA			HORAS CÓDIG OBS.	VIEIRA DA SILVA			HORAS CÓDIG OBS.	BILL GATES			HORAS CÓDIG OBS.	ROSA MOTA			HORAS CÓDIG OBS.	SOPHIA			HORAS CÓDIG OBS.	AMÁLIA			HORAS CÓDIG OBS.	CAMÕES														
QUINTA-FEIRA	10:00 - 12:50 P224	AGUARELA Prof. António Bidarra			10:00 T149	PENSAR A ARTE Prof. Elisabete Marques			10:00 T148	A IGREJA E O PODER Prof. Hélder Valente			10:00 T116	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				YOGA INTERMÉDIOS Prof. Celestina Gonçalves				11:00 T110	A BIBLIA NA VIDA DE TODOS OS DIAS Prof. Hélder 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				YOGA INICIADOS Prof. Celestina Gonçalves				12:00 T182	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 - 15:50 P232	ARTESANATO COM JORNAL ENROLADO/AMASSADO Prof. Audete Seródio			14:00 P204	A			14:00 P237	F			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														
16:00 - 17:50 P260	SASHIKO E BORO Prof. Carmen Tavares			16:00 - 17:50 P201	DO FIO A JÓIA Prof. Rolanda Vasconcellos			15:00 T127	MITOLOGIA II Prof. Ana Paula Torres			15:00 P225	LIAN GONG Prof. Jussara Guimarães			15:00 T119	POESIA E NARRATIVAS DA LUSOFONIA Prof. Mª Lurdes Rosado			16:00 T147	B			16:00 T134	O ESPÍRITO DO TEMPO Prof. Carolina Vaz															
				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 LUÍS PEIXOTO E VALTER HUGO MÃE Prof. Mª Lurdes Rosado			16:00 T148	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	E			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																					
												12:00 P262	B			12:00 T113	VÁ PARA FORA CÁ DENTRO Prof. Madalena Villalobos e Prof. Mª Lurdes Galiza			12:00 T184	ITALIANO INICIAÇÃO Prof. Manuel Brousse			12:00																
	14:00 - 17:50 P248	ARTE PROJETO Prof. João Paulo Carneiro			14:00 T174	SAÚDE NO DIA A DIA Prof. Francisco Paulo			14:00 P212	ALONGAMENTOS/PILATES Prof. Ana Preto			14:00 T172	HISTÓRIA DE PORTUGAL Prof. José Lança Coelho			14:00 T173	GRANDES VIDAS GRANDES OBRAS Prof. Mª Inês Bastos			14:00																			
						SALA RESERVADA			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																			
												17:00 P244	GINÁSTICA Prof. Tatiana Carvalho			16:00 - 17:50 P236	INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA Prof. João Coelho			16:00				16:00																
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 Ferreira 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																					
	JÓIA: 50€ (novos alunos) QUOTA ANUAL: 180€ DISCIPLINA EXTRA: 10€/Ano														VISITE O NOSSO SITE USOEIRAS.PT																									
	VALORES A PAGAR: SEGURO SAÚDE MULTICARE: 36€ /Ano (Facultativo) Para aderir ou renovar este seguro deve proceder ao seu pagamento no ato da inscrição.														  #USOEIRAS																									
	PARA INSCRIÇÕES ONLINE - IBAN: PT50 0035 0549 0004 3266 6302 0														PARA INSCRIÇÕES PRESENCIAIS: PAGAMENTO POR MULTIBANCO NÃO ACEITAMOS CHEQUES/NUMERÁRIO																									
LIMITE DE DISCIPLINAS: TEÓRICAS (T): 7 (máximo) PRÁTICAS (P): 5 (máximo) É necessário apresentar o Doc. Identificação e entregar 1 Fotografia.																																								
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																																								
ATENÇÃO: ESTE HORÁRIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES																																								