



**Universidade Sénior**  
São Brás de Alportel

### Uma Escola de Vida

A Universidade Sénior prepara-se para iniciar o seu 3º ano lectivo. Este projecto de formação ao longo da vida procura proporcionar à população sénior, de forma gratuita, uma diferente resposta ao nível da ocupação dos tempos livres, numa iniciativa da Junta de Freguesia, com o apoio da Câmara Municipal.

**Disciplinas:** Informática; Psicologia; Saúde e Qualidade de Vida; Ciências da Terra, Meteorologia e Clima; Inglês II; Mente Viva; Plantas Medicinas; Scrapbooking; Doces e Outros Sabores; Bordados; Bordados e Bordados da Madeira; Frioieiras; Artes Plásticas; e Dança Criativa e Terapêutica.

Informações: Junta de Freguesia de São Brás de Alportel  
E-mail: [universidadesenior.sba@gmail.com](mailto:universidadesenior.sba@gmail.com) | Tel: 289 842 219



### ESPAÇO INTERNET DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

#### CURSO BREVE EM REDES SOCIAIS

Aos sábados à tarde, a partir de dia 10 de Setembro  
Pequenos cursos de 4 horas que visam ensinar os formandos a utilizar da melhor forma as redes sociais, sobretudo o Facebook (a rede social mais utilizada em todo o mundo), para prevenir os efeitos negativos e tirar partido de todas as suas potencialidades.

Para inscrições e mais informações dirija-se ao Espaço Internet ou contacte pelo tel. 289 845 585 ou [espaco.internet@cm-sbras.pt](mailto:espaco.internet@cm-sbras.pt)



Município de São Brás de Alportel





A Câmara Municipal e a Junta de Freguesia disponibilizam à população sénior do município um conjunto de serviços, iniciativas e actividades, para tornar mais activa e mais saudável esta etapa da vida!

**Vamos Dar Vida aos Anos!...**

## SERVIÇOS E INICIATIVAS

### GABINETE MUNICIPAL DE PSICOLOGIA DO IDOSO

Este serviço é gratuito e destina-se a prestar apoio psicológico gratuito à população sénior, com mais baixos recursos económicos.

Integrado no Serviço Municipal de Psicologia, está localizado no Centro de Apoio à Comunidade - Rua Serpa Pinto, nº29.

Horário de Atendimento: 4ª e 5ª feira | 14h00>17h00

### CARTÃO SÉNIOR MUNICIPAL

Este cartão é totalmente gratuito e proporciona um conjunto de benefícios na compra de produtos e na aquisição de serviços, aos são-brasenses, com mais de 60 anos (ou 55 anos, caso frequentem a Universidade Sénior ou outros programas de actividades para seniores), em situação de pensão, reforma ou prestação social, com uma média de rendimento mensal igual ou inferior ao salário mínimo nacional.

> **Descontos nos serviços e iniciativas municipais**

> **Descontos e facilidades em diversos estabelecimentos comerciais do concelho**

Para obtenção do seu cartão e mais informações: dirija-se ao Centro de Apoio à Comunidade, na Rua Serpa Pinto, nº 29 ou contacte: tel. 289 840 020 ou e-mail: solidariedade@cm-sbras.pt



### PROJECTO "VIVER MAIS, MAIS APRENDER"

**Quinzenalmente, à sexta-feira | 14h30| Sede do F. C. Cabeça do velho**

A Câmara Municipal disponibiliza autocarro municipal, com paragem nos locais habituais a partir das 13h30.

Org.: Uma iniciativa da Unidade de Cuidados na Comunidade de São Brás de Alportel "Al-Portellus" – ACES Central, em colaboração com a Câmara Municipal de São Brás de Alportel – Gabinete Municipal de Psicologia do Idoso

### PROGRAMA SENIORES EM MOVIMENTO

Este programa de promoção de saúde, através da prática de exercício físico é dirigido a pessoas com mais de 55 anos, integrando actividades de desporto, dança, jogos lúdicos e tradicionais, marchas e passeios pedestres, acções de formação e um sem fim de actividades para ocupar da melhor forma os tempos livres.

**Sessões de Desporto Sénior:**

**Local:** Pavilhão Desportivo da Escola Secundária José Belchior Viegas

**Horário:** 3ª e 6ª feira | 14h45; 15h30 e 16h15 | 4ª e 6ª 15h00

Para inscrições e mais informações, contacte a Junta de Freguesia, através do Tel. 289 842 174.

### PROGRAMA CORAÇÃO ACTIVO

Este programa de reabilitação cardíaca /exercício físico é dirigido aos munícipes com mais de 45/50 anos, que apresentam uma doença cardiovascular estável e podem praticar exercício físico, com avaliação do estado de saúde, tensão arterial, composição corporal e capacidade funcional.

Promovido pela Câmara Municipal e pela Junta de Freguesia, este programa conta com a participação científica do Instituto Ricardo Jorge e da Faculdade de Motricidade Humana, com o parecer favorável do Conselho Distrital do Algarve da Ordem dos Médicos.

**Horários / Locais:**

2ª e 4ª feira | 09h / 11h | Pavilhão Municipal

5ª feira | 09h | Piscinas Municipais Cobertas

Para inscrições e mais informações, contacte a Junta de Freguesia ou o Pavilhão Municipal no horário das sessões.

### PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS

A pensar, muito especialmente nos seniores são-brasenses, as Piscinas Municipais Cobertas disponibilizam modalidades e serviços que contribuem para a sua saúde e bem-estar e proporcionam descontos aos portadores de cartão sénior: 25% na obtenção de cartão de utilizador e 25% na aquisição de ingressos para utilização livre.

**Hidrosénior**

> 2ª e 5ª feira | 16h15

> 3ª e 6ª feira | 09h15; 10h00 e 10h45

**Hidroterapia**

> 3ª e 6ª feira | 11h30 e 17h00

