

Segunda-feira	9h30-10h20	Mar Português	Semanal		Carlos Oliveira	Conheça a influência do oceano na história, cultura e identidade portuguesa.
Segunda-feira	10h30-11h20	Literatura Contemporânea em língua portuguesa	Semanal		Dora Gago	Uma viagem pela literatura dos séculos XX e XXI, com contos e crónicas de autores de Portugal, Brasil, Angola, Moçambique, Cabo Verde e Macau. Leituras e conversas que despertam o gosto literário num ambiente aberto e participativo.
Segunda-feira	14h30-15h20	Saúde e ambiente	Semanal		Cristina Matzenbacher	Ajudar os participantes a entender a relação entre microrganismos, ambiente e qualidade de vida, para adotar hábitos mais saudáveis e conscientes.
Segunda-feira	15h30-16h20	Francês básico: comunicação para o dia a dia	Semanal		Marlúcia Pires	Aprendizagem prática e descontraída do francês, com foco em vocabulário e expressões do dia a dia, através de conversas simples, jogos e atividades orais.
Segunda-feira	17h00-17h50	Inglês de conversação	Semanal		Gerard Kelly	Dê voz ao seu inglês: conversar é a melhor forma de aprender.
Segunda-feira	18h00-19h30	Biodiversidade Bonanza: A Arte da Conservação	Semanal		Elisabete Mesquita	Exploração da importância da conservação da biodiversidade aliada a práticas éticas, através da biologia, ecologia, conservação, turismo, ética e responsabilidade social (e o que mais surgir das conversas)
Terça-Feira	14h30-15h20	Sociologia	Quinzenal	Não há	Manuel Biltes	Análise e compreensão da sociedade à luz de teorias científicas de estudo dos factos sociais
Terça-feira	15h30-16h20	Ciência e Cidadania	Semanal		António Varanda	Compreenda o papel da ciência na sociedade e como ela pode contribuir para a construção de um mundo mais justo e sustentável.
Terça-Feira	16h30-17h20	Lugares do Mundo	Semanal		Fátima Marques	Viaje pelos continentes e conheça as culturas, tradições e histórias que os tornam únicos.
Terça-feira	17h30-18h20	Comunicação não violenta	Semanal		Fabiane Nascimento	Disciplina que propõe uma imersão na Comunicação Não Violenta, desenvolvendo escuta empática, consciência emocional e expressão autêntica para relações mais conscientes e construtivas.
Quarta-feira	9h30-11h00	O Lado Económico da Vida do Dia a Dia	Semanal		Domingos Silva	Compreenda os fundamentos da economia e suas implicações no mundo atual.
Quarta-feira	15h00-15h50	Desenvolvimento Pessoal e Coaching	Semanal	Não há	Inês Melo	Autoconhecimento, reflexão crítica, harmonia corpo-mente, autenticidade e plenitude.
Quarta-feira	16h00-16h50	Oriente	Semanal		Nelson Cortez	Explore a riqueza cultural e histórica do Oriente, conhecendo seus costumes, tradições e diferentes povos.
Quarta-feira	17h00-17h50	" Fios de memória; tecendo redes"	Semanal		Maria Serra e Jorge Teixeira	A proposta consiste em um exercício do resgate de nossas memórias com o objetivo de elaborar e criar o registro por meio de linguagens artísticas como: poesia, desenho, colagens, fotografia, vídeos, música, encenação e outras que possam ser propostas.
Quinta-feira	9h30 - 10h20	Introdução ao Chi Kung	Quinzenal	Não há	Paula Varela	Movimento, respiração e energia para corpo e mente
Quinta-feira	10h30-11h20	Tempo, Clima e Ambiente	Semanal	jan/26	António Azevedo Júnior	Compreenda a interdependência entre tempo, clima e ambiente, explorando seus impactos na sociedade e no planeta.
Quinta-feira	11h30-12h20	Aeronáutica - Quem Manda no Céu?	Semanal	jan/26	António Azevedo Júnior	Explora os princípios da aviação, as tecnologias envolvidas e as organizações que regulam e dominam o espaço aéreo.
Quinta-feira	14h30-15h20	Clube da Poesia Viva	Semanal		Célia Aldegalega	“A poesia está onde a soubermos encontrar ou colocar.”
Quinta-feira	15h30-16h20	Medicamentos e Suplementos: informação para quem vive mais e melhor	Semanal		Rosane Borges	Entender o que é medicamento e suplemento alimentar, aprender a ler bula simplificada e organizar medicamentos, verificar a validade dos produtos.
Quinta-feira	16h30-17h20	Literatura Portuguesa	Semanal		Rosário Eça	Com esta aula pretendo fazer uma viagem pela Literatura Portuguesa, com especial incidência no século XX. Farei pontualmente algumas incursões na nossa literatura de séculos anteriores, sempre que considerarmos oportuno Com esta aula pretendo fazer uma viagem pela Literatura Portuguesa, com especial incidência no século XX. Farei pontualmente algumas incursões na nossa literatura de séculos anteriores, sempre que considerarmos oportuno
Quinta-feira	19h00-19h50	Psicanálise para Todos	Semanal		Rud Castro	Uma viagem ao inconsciente: Freud, os sonhos e a atualidade da psicanálise.
Sexta-Feira	9h30-10h20	Melhoria Contínua	Quinzenal		Bernardo Correia	Ferramentas práticas para melhorar processos todos os dias.
Sexta-Feira	10h30-11h20	Redes Sociais e Consumo: Como Somos Influenciados	Semanal		Liliana Nuno	Esta disciplina mostra, de forma simples e prática, como somos influenciados todos os dias nas redes sociais, nas notícias, no supermercado ou até na televisão. Vamos aprender a reconhecer truques de marketing, notícias falsas e estratégias escondidas, para que possa estar mais atento, seguro e confiante nas suas escolhas. Não se deixe enganar no dia a dia!
Sexta-Feira	14h30-15h20	Momentos de Poesia	Semanal		Leonor Alvito	Uma aula dinâmica de recitação de poemas que estimula a comunicação, a criatividade, a memória e a alegria de aprender.
Sexta-feira	15h30-16h20	Artes Aplicadas	Semanal		Ana Paula Ferreira	Explore o uso de técnicas artísticas na criação de objetos utilitários e decorativos.
Sexta-feira	16h30-17h20	Espanhol	Quinzenal		Débora Amorim	Aperfeiçoe as suas habilidades em espanhol e expanda os seus horizontes.
Sábado	15h00-15h45	Anatomia Humana	Semanal		Idália Bento	Conhecimentos sobre a morfologia, estrutura e funcionamento do corpo humano na sua maior e menor complexidade.
Sábado	15h45-16h30	Grupo de Estudo, Leitura e Análise de Obras Científicas em Saúde Mental e Fisiopatologia	Semanal		Idália Bento	Leitura de artigos e obras científicas para que possamos compreender as doenças do corpo e da mente.