



**Relatório Anual de Atividades**  
**Universidade da Terceira Idade do**  
**Concelho de Azambuja**

**Ano letivo 2019/2020**

O conhecimento torna a alma jovem

E diminui a amargura da velhice

Colhe, pois, a sabedoria

Armazena suavidade para o amanhã

“Leonardo da Vinci”

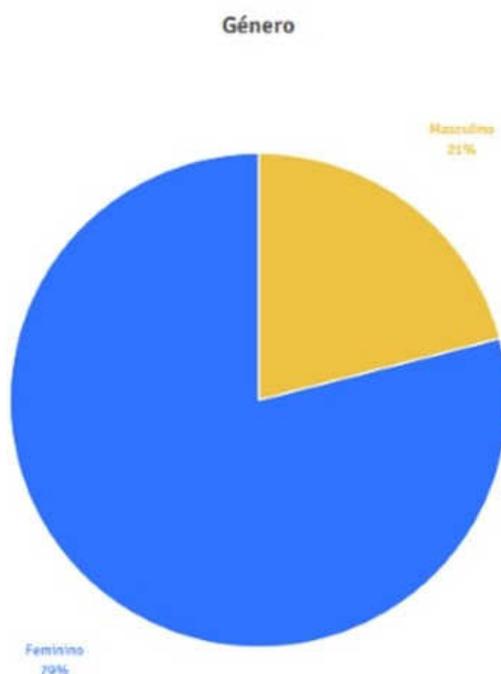
A UTICA entende o envelhecimento ativo numa perspetiva de envelhecimento saudável, que se apresenta como uma estratégia centrada no bem-estar das pessoas mais velhas e na maximização da sua participação e do seu contributo na/para a sociedade.

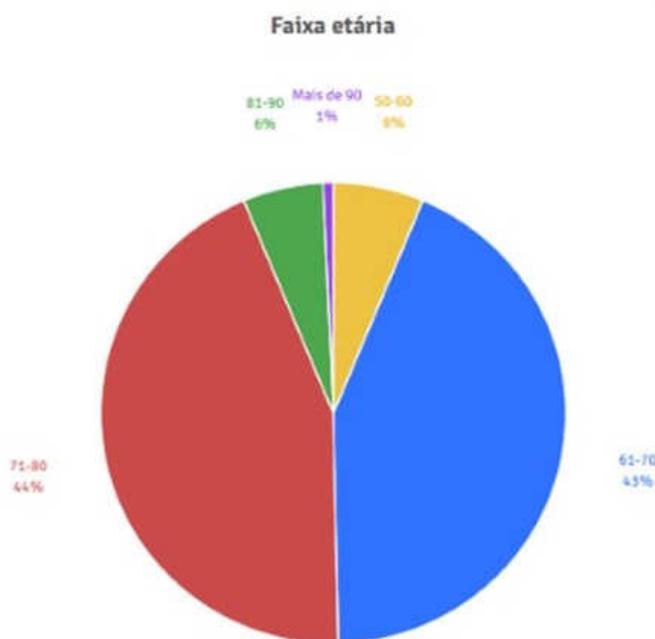
A UTICA entrou em funcionamento no dia 9 de outubro de 2015, numa resposta que resulta da parceria entre o Município de Azambuja e a Santa Casa da Misericórdia de Azambuja na promoção do envelhecimento ativo, que visa criar e dinamizar regularmente atividades culturais, educacionais, de lazer e convívio para os/as maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime informal.

Os objetivos desta Universidade, são fomentar o convívio, partilha de vivências e uma aprendizagem ao longo da vida, promover a saúde física, mental e relacional entre os participantes, melhorando a sua qualidade de vida e, ainda, incentivar o voluntariado e o empenho cívico solidário na comunidade.

O projeto reside no empenho e dedicação dos professores voluntários que oferecem o seu tempo aos alunos da nossa universidade.

No ano letivo 2019/2020 a UTICA contou com 143 alunos/as de todo o concelho de Azambuja, a nível estatístico e tendo como referência o indicador género destacou-se a participação de 79% de alunos do sexo feminino, no que concerne à idade a faixa etária com destaque foi entre os 71 e os 80 anos de idade com 44%.





O ano letivo 2019/2020 contou com cerca de 26 disciplinas e, asseguradas por 21 professores voluntários, sendo 4 deles funcionários do Município de Azambuja, foram introduzidas 5 disciplinas novas.

No âmbito do Plano de Atividades anual, para além das aulas regulares, a UTICA desenvolveu ao longo do ano (setembro a março) um largo conjunto de outras atividades, tais como:

- Participação na Receção à Comunidade Educativa;
- Participação no Projeto ISEV Erasmus+ com a Rutis em Lisboa (18 a 24 de setembro de 2019) com parceiros de Itália e República Checa. [Inclusive Sénior Education through Virtual U3A - ISEV](#): Projeto financiado pelo programa Erasmus+ que teve início em outubro de 2017 e terminará em agosto de 2020. Coordenado pela República Checa e com parceiros em Portugal e Itália. Tem como objetivo criar cursos online para seniores que, por diversos motivos não se podem deslocar às instalações das universidades seniores;
- Matrículas para o ano letivo 2019/2020 (25 a 27 de setembro);
- Participação do Coro da UTICA na Rainha das Vindimas 2019 (27 de setembro);
- Início do ano letivo a 7 de outubro;
- 4º Aniversário da UTICA a 9 de outubro;
- Início/Continuação do Projeto UTICA Amiga;
- Participação no Vaivém do Oceanário no dia 6 de novembro;
- Convívio de S. Martinho a 11 de novembro;
- Comemoração do Dia das Universidades Seniores a 29 de novembro;
- Comemoração do Dia Internacional do Voluntariado a 5 de dezembro;
- Participação no “Natal na Vila” com a elaboração do Boneco de Neve da UTICA;

- Elaboração da Árvore de Natal da UTICA;
- Festa de Natal da UTICA a 18 de dezembro;
- Participação no Aniversário dos Bombeiros Voluntários de Azambuja a 19 de janeiro;
- Participação no Concurso de Cultura Geral – Rutis, em Évora a 24 de janeiro;
- Atividade “Chá com Letras” no dia 7 de fevereiro;
- Atuação do Coro da UTICA ao Lar da Santa Casa da Misericórdia de Azambuja a 10 de fevereiro;
- Elaboração da “Árvore dos Afetos” e participação do Dia dos Afetos a 11 de fevereiro;
- Workshop Dia dos Namorados a 14 de fevereiro;
- Baile de Carnaval a 21 de fevereiro;
- Atividade “Recordar a Rádio” a 9 de março;
- Participação na atividade “Jogos Tradicionais” com a Escola Secundária de Azambuja, na Escola Boavida Canada;
- Foram colocados no Página do *facebook* da UTICA Flyers dos dias comemorativos.

Todas as outras atividades agendadas ficaram sem efeito devido à Pandemia COVID19, bem como as aulas ficaram suspensas a partir do dia 20 de março.

**Observação:** Devido à falta de salas para atendimentos dos vários serviços que se situam no Pátio do Valverde, a UTICA organizou e disponibilizou cerca de 191 vezes salas para facilitar os atendimentos dos colegas de julho de 2019 a março de 2020.

De salientar que a Sala de Espera, Sala das Artes, Sala 1, Sala 2 e Sala 3 da UTICA, durante a Pandemia foram cedidas à Proteção Civil, UAP, DIOM e Limpeza.

### **Funcionamento da UTICA de março a junho (do dia 20 de março ao dia 30 de junho)**

Garantindo a continuidade de um contato diário com os alunos, foram realizadas chamadas telefônicas, enviadas mensagens e emails. Desta forma foi possível estar presentes e acompanhar todos os alunos num período onde existiu a obrigação de isolamento garantido a proteção da saúde de todos os intervenientes.

Foram criados Grupos na página do *facebook* da UTICA, alguns com a colaboração dos nossos professores e outros dinamizados diretamente pela UTICA, nomeadamente:

Grupo/Disciplina	Matéria
Cultura Geral (professor Ivo Carvalho - funcionário do Município de Azambuja)	Foram colocados cerca de 5 Quiz de Cultura Geral, bem como as respetivas soluções.
Bem-estar (professora Marisa Pedrosa – funcionária do Município de Azambuja)	Como as emoções nos podem ajudar durante o confinamento; 5 frases para iniciar novas fases com esperança; O que podemos fazer para ajudar durante a pandemia; 7 frases para aumentar a autoestima; As 6 dimensões do bem-estar psicológico; 5 razões para gostar de si mesmo da maneira que é.
Chi Kung (professora Ana Cristina Simões)	Foram colocados 4 vídeos de aulas de Chi Kung.
Teatro (professora Marisa Pedrosa – funcionária do Município de Azambuja)	Exercícios de Manipulação de voz; Variações de intensidade de letras – Exercício de Voz; Expressão vocal; Sessão sensorial; Desafio de Gravar um vídeo com uma história.
Danças de Salão (professor Miguel Nabeto)	Foram colocados vídeos de aulas de Rumba, Cha cha cha e Salsa.
Tic1 e Tic2 (professora Marisa Pedrosa – funcionária do Município de Azambuja)	Introdução à Internet; Navegar em Segurança; Pesquisar na Internet/Download; Criar correio eletrónico; Ler, responder, enviar emails com e sem anexos.
Métodos alimentares (professora Carla Pires)	Desafio para a elaboração de rótulo de uma receita.
Pintura/Tapeçaria (professora Anabela Moreira)	Auxílio na conclusão de trabalhos iniciados durante as aulas presenciais.

- Foram colocados na Página do Facebook da UTICA *flyers* dos Dias Comemorativos (Dia do Pai; 25 de Abril; Páscoa; Dia do Trabalhador; Dia da Mãe; Dia Internacional da Língua Portuguesa; Dia Internacional da Família; Dia da Espiga; Dia da Criança; Dia de Portugal; Corpo de Deus; Dia de S. António; Dia de S. João; Verão; Dia de S. Pedro; Dia dos Avós).
- Foi realizada uma entrevista à Rutis sobre a UTICA, mais propriamente sobre o Projeto UTICA Amiga.

- Colaboração com a Designer Madalena Toscany na confeção de máscaras cirúrgicas, com as alunas que fazem parte do Projeto UTICA Amiga.
- Confeção de um Arco-íris da UTICA com o tema “Vamos todos ficar bem”.
- Início do Projeto de Confeção de Máscaras Reutilizáveis pelas alunas que integram o Projeto UTICA Amiga.
- Email de Agradecimento aos professores da UTICA, bem como o envio dos Diplomas do Ano Letivo 2019/2020 e de um Postal da UTICA a todos os alunos e professores.
- Realização de um vídeo com todas as atividades que foram realizadas durante o ano letivo, em modo de final do ano letivo 2019/2020.

Devido à Pandemia COVID19, o ano letivo 2019/2020 foi um ano atípico, impossibilitando a concretização de todas as atividades agendadas/programadas, bem como a nossa habitual Festa Final do Ano Letivo.

Esperemos que o próximo ano letivo seja menos conturbado, para que possamos concretizar o plano de atividades definido para o ano letivo 2020/21.

23/07/2020