



# ACTIS

ASSOCIAÇÃO CULTURAL DA  
TERCEIRA IDADE DE SINTRA

## *MANUAL DE UTILIZAÇÃO*

A **ACTIS** É UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR SEM FINS LUCRATIVOS QUE TEM POR FIM A PROMOÇÃO CULTURAL E A OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES DOS SEUS ASSOCIADOS

- PROMOVENDO UM ENVELHECIMENTO ATIVO E A INCLUSÃO SOCIAL DOS SENIORES.
- EVITANDO O ISOLAMENTO E OFERECENDO OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA.

UM PÓLO DE CULTURA, DE FORMAÇÃO, DE ATIVIDADE CÍVICA E SOCIAL AO SERVIÇO DA POPULAÇÃO SÉNIOR, INTEGRANDO O MOVIMENTO DAS UNIVERSIDADES SENIORES DO PAÍS.

-----X-----X-----

**PORTELA - SEDE:** Rua José Bento Costa, nº 16 - Portela de Sintra  
2710 - 428 Sintra - Telef. 219231708

**ALGUEIRÃO - POLO:** Rua Jau, nº 18 - Algueirão  
2725 - 068 Mem Martins - Telef. 219262668

e.mail: [actisuti@gmail.com](mailto:actisuti@gmail.com) - site: [www.actisuniversidadesintra.pt](http://www.actisuniversidadesintra.pt)

## A - PARA SE ASSOCIAR NA ACTIS

1. **Consultar os horários** nas instalações, nas Secretarias ou no sítio (site) da ACTIS:  
[www.actisuniversidadesintra.pt](http://www.actisuniversidadesintra.pt)
  2. Damos **prioridade aos seniores** do concelho de Sintra. Também aceitamos pessoas dos concelhos limítrofes e de outra faixas etárias;
  3. **A inscrição** é presencial para acerto e confirmação das disciplinas escolhidas. Não são aceites inscrições em disciplinas com sobreposição de horário;
  4. Nas disciplinas de língua estrangeira e de informática poderá ser feita uma apreciação pelos professores para definir o nível de conhecimentos.  
Nos Grupos Musicais poderá ser feita uma audição.
- **Use sempre o seu cartão da ACTIS .**

## B - DAS ATIVIDADES DA ACTIS

O conjunto das disciplinas agrupam-se nas seguintes atividades:

1. Artes e Expressões;
2. Atividades Físicas e Saúde;
3. Ciências e Tecnologias;
4. Línguas e Humanidades;
5. Manualidades;
6. Música e Dança.

Esteja atenta/o à informação disponível para poder usufruir das várias iniciativas organizadas ao longo do ano.

## C - MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

- ❖ Os materiais e equipamentos a utilizar nas aulas são da responsabilidade e propriedade dos alunos (também se aplica aos instrumentos musicais);
- ❖ As salas de informática estão equipadas com computadores da ACTIS. Só é possível utilizar o seu portátil, nas aulas de informática, após autorização do respetivo professor.

## D - FUNIONAMENTO

### D.1 - O QUE NOS ORIENTA:

Somos uma associação privada, sem fins lucrativos, em que a voluntariedade, a tolerância, a responsabilidade, a interajuda, o respeito pelo outro, são os princípios orientadores de conduta no sentido de estimular uma dimensão humana coletiva e individual, vocacionada para valores culturais, espirituais, estéticos, morais e cívicos.;

A ACTIS rege-se pelos seus Estatutos, pelo Regulamento Geral Interno (RGI) e pelas deliberações aprovadas em Assembleia Geral.

## D.2 - COMO FUNCIONAMOS:

1. É publicado trimestralmente o **Cronograma de Atividades** e atualizado quando necessário, seguindo as orientações **do Plano de Atividades** que rege todas as nossas iniciativas;
2. Novas atividades ou iniciativas devem ser comunicadas à Direção para virem a ser integradas no respetivo Plano;
3. Os horários devem ser respeitados e os locais que utilizamos devem ser sempre deixados em condições de serem utilizados pelos ocupantes seguintes;
4. Sugestões e novas ideias devem ser apresentadas à Direção.
5. No ano letivo 2020/2021, os professores farão o controlo das presenças.
6. Quando um professor ou aluno não puder comparecer à aula, por questão de respeito mútuo, deve informar a ACTIS.  
A ausência contínua de um associado em determinada disciplina sem justificação, pode, após consulta ao mesmo, levar à exclusão nessa disciplina, sendo a vaga preenchida por outro associado;
7. Para os designados Grupos Fechados (Cavaquinho Grupo Principal, Danças e Cantares, Pintura a Óleo I na Portela, Fado, Danças Viva Vida Cul a), e Ginástica Rítmica Avançada, as inscrições devem ser feitas tendo em conta as listas fornecidas pelo professor.

## D.3 - VISITAS DE ESTUDO

- ❖ Estão regulamentadas em norma da Direção, datado de 3 de fevereiro de 2020.

## D.4 - SAÍDAS EM REPRESENTAÇÃO DA ACTIS

- ❖ Estão regulamentadas no Anexo VI - RGI de novembro de 2017.

## D.5 - PASSEIOS

- ❖ As inscrições serão consideradas após pagamento e até completar a capacidade da iniciativa. Os desistentes só serão reembolsados caso o contrato o permita ou em caso de substituição por outro colega.

Todas estas iniciativas serão obrigatoriamente enquadradas no Plano de Atividades e tornadas públicas nas instalações da **ACTIS**.

Sintra, 4 setembro 2020

A Direção

-----X-----X-----

*VENHA OCUPAR DE FORMA QUALIFICADA O SEU TEMPO, PARTILHANDO CONHECIMENTOS E SABERES, FAZENDO NOVAS AMIZADES E DIVERTINDO-SE!*