

RELATÓRIO SEMESTRAL DE EXECUÇÃO

Universidade Sénior Serras e Rios

Março a Agosto de 2026



Índice Geral

I. Identificação da Resposta	3
II. Resumo Executivo	3
III. Enquadramento e Objetivos	4
Enquadramento	4
Objetivo Geral	4
Objetivos Específicos	5
IV. Execução das Atividades	5
Público-Alvo	6
Calendarização	6
Equipa	6
Participação	6
Resultados Obtidos	6
Evidências	7
Quadro-síntese da execução das atividades	7
V. Indicadores de Resultado	10
Indicadores Quantitativos	10
Indicadores Qualitativos	10
VI. Avaliação da Satisfação	10
VII. Testemunhos	11
VIII. Parcerias e Voluntariado	11
IX. Comunicação e Divulgação	12
X. Avaliação do Impacto	12
XI. Execução Financeira	13
XII. Evidências Anexas	15
Anexo I – Fotografias	15
Anexo II – Materiais de Divulgação	28
Anexo III – Notícias e Publicações	33
XIII. Conclusão	34

I. Identificação da Resposta

Elemento	Informação
Designação	Universidade Sénior Serras e Rios
Entidade coordenadora	iCreate - Associação para a Promoção da Criatividade, do Desenvolvimento Pessoal e da Reabilitação Psicopedagógica
Entidades outorgantes	Município da Lousã; iCreate; ADRAS; Arte Via; Associação Costura Solidária da Lousã; ADSCCL; ACTIVAR; Clube dos Velhos Amigos da Lousã
Local de funcionamento	Rua Eng. Duarte Pacheco, n.º 47, Lousã (antigas instalações da EDP)
Início de funcionamento	16 de março de 2026
Período abrangido	Março de 2026 a Agosto de 2026
Coordenação geral	Associação iCreate
Responsável operacional	Mariana Filipa Fernandes Correia
Fase do projeto	Fase 1 – experimental, de consolidação, testagem de parcerias e avaliação da recetividade da comunidade

II. Resumo Executivo

O presente relatório descreve a implementação da Universidade Sénior Serras e Rios, resposta comunitária criada através de um protocolo de cooperação entre o Município da Lousã, a iCreate, a ADRAS, a Arte Via, a Associação Costura Solidária da Lousã, a ADSCCL e ACTIVAR.

A Universidade Sénior iniciou o seu funcionamento a 16 de março de 2026, nas antigas instalações da EDP, na Rua Eng. Duarte Pacheco, n.º 47, Lousã, assumindo-se como um

espaço de encontro, aprendizagem, participação, cultura, atividade física, convívio e promoção do envelhecimento ativo.

A criação desta resposta resultou da articulação entre a iCreate e a Câmara Municipal da Lousã, na sequência da necessidade de consolidar as atividades do Clube dos Velhos Amigos da Lousã num espaço estável. A solução evoluiu para uma resposta mais abrangente e colaborativa, integrando várias associações do concelho e permitindo a conjugação de recursos, conhecimentos e competências.

Durante o período em análise foram dinamizadas atividades educativas, culturais, artísticas, físicas, recreativas e de promoção da saúde, desenvolvidas pelas diferentes entidades parceiras e integradas numa programação comum.

III. Enquadramento e Objetivos

Enquadramento

A Universidade Sénior Serras e Rios foi criada como resposta comunitária aos desafios associados ao envelhecimento demográfico, nomeadamente a prevenção do isolamento social, a promoção da autonomia, a valorização das competências ao longo da vida e a participação ativa das pessoas idosas.

De acordo com o protocolo de cooperação, a Universidade funciona em regime não formal, sem fins lucrativos e sem atribuição de graus académicos. As atividades são desenvolvidas através de disciplinas, oficinas, workshops, palestras e atividades físicas, culturais e recreativas.

Objetivo Geral

Promover o envelhecimento ativo, saudável, participativo e inclusivo da população sénior do concelho da Lousã, através de uma oferta regular e diversificada de aprendizagem, cultura, atividade física, saúde, convívio e participação comunitária.

Objetivos Específicos

- Promover o envelhecimento ativo, saudável e participativo;
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida através de metodologias de educação não formal;
- Combater o isolamento social e a solidão, reforçando redes de suporte informal;
- Desenvolver atividades intergeracionais e promover a partilha de saberes, experiências e valores;
- Disponibilizar uma oferta regular de atividades educativas, culturais, artísticas, recreativas e de promoção da saúde;
- Promover a participação ativa da comunidade na vida social e cultural do concelho;
- Complementar e potenciar as iniciativas municipais existentes, numa lógica de articulação em rede;
- Promover a cooperação entre as diferentes entidades locais.

IV. Execução das Atividades

A execução das atividades da Universidade Sénior Serras e Rios decorreu através de um modelo de articulação entre a coordenação da Universidade Sénior e as diferentes entidades parceiras, respeitando a identidade, competências e especificidades de cada entidade dinamizadora.

As atividades desenvolvidas abrangeram diferentes áreas, nomeadamente aprendizagem, atividade física, expressão artística e cultural, estimulação cognitiva, saúde e bem-estar, competências digitais e trabalhos manuais, proporcionando aos participantes oportunidades de aprendizagem, convívio, participação e desenvolvimento pessoal.

As atividades integraram a programação da Universidade Sénior Serras e Rios a partir de março de 2026, contribuindo para os objetivos gerais da resposta e para a promoção de um envelhecimento ativo, participativo e saudável.

A diversidade da oferta procurou responder aos diferentes interesses e necessidades da população sénior, promovendo simultaneamente a aquisição e manutenção de competências,



a autonomia, a criatividade, a estimulação cognitiva, a atividade física e o fortalecimento das relações sociais.

Público-Alvo

As atividades destinaram-se a pessoas com idade igual ou superior a 50 anos, de acordo com o protocolo de cooperação estabelecido.

Calendarização

As atividades foram integradas na programação da Universidade Sénior a partir de março de 2026, com periodicidade regular de acordo com o calendário definido para cada atividade e respetiva entidade dinamizadora.

As atividades de Bordados - Arte Via, Artes Manuais - Miminhos dos Avós e Costura Solidária decorreram de forma regular, não existindo, no período em análise, dados exatos relativos ao número de sessões realizadas.

Equipa

A dinamização das atividades foi assegurada por formadores, voluntários e dinamizadores das entidades parceiras, em articulação com a coordenação da Universidade Sénior.

Participação

A participação dos seniores foi acompanhada através de folhas de presença, permitindo o registo da frequência nas diferentes atividades. O número médio de participantes constitui um indicador da adesão às atividades e encontra-se apresentado no quadro-síntese.

Resultados Obtidos

De forma transversal, a execução das atividades permitiu:

- Promover a participação ativa dos seniores;
- Estimular competências cognitivas, físicas, criativas e sociais;
- Promover a aprendizagem e a aquisição de novos conhecimentos;
- Criar oportunidades de convívio e socialização;

- Incentivar a autonomia e a participação comunitária;
- Contribuir para o envelhecimento ativo e para a aprendizagem ao longo da vida.

Estes resultados foram trabalhados de forma diferenciada em cada atividade, de acordo com os respetivos objetivos e metodologias, apresentados no quadro seguinte.

Evidências

A execução das atividades encontra-se documentada através de folhas de presença, registos fotográficos, materiais produzidos e outros documentos de suporte.

Quadro-síntese da execução das atividades

Atividade	Entidade dinamizadora	N.º sessões	Participação registada	N.º médio de participantes	Equipa	Objetivo geral	Metodologia / principais conteúdos
Inglês	CVAL	14	87	6	Francisco Paiva	Promover a aprendizagem de uma língua estrangeira e estimular a comunicação, memória e confiança.	Vocabulário e expressões do quotidiano; conversação e compreensão oral; exercícios práticos e jogos linguísticos; aprendizagem em contexto informal.
Ginástica e Mobilidade	CVAL	17	207	12	Manuel João Simões	Promover mobilidade, funcionalidade e bem-estar físico através de exercício adaptado.	Mobilidade e coordenação; equilíbrio e força; movimento adaptado; promoção da autonomia.



Literacia Digital	CVAL	18	180	10	Mariana Correia	Desenvolver competências digitais e aumentar a autonomia na utilização de tecnologias.	Utilização do computador e ferramentas digitais; produção de documentos; Portefólio de Vida; aprendizagem prática; acompanhamento individualizado.
Expressão Teatral	CLDS 5G Lousã + Social	5	36	7	Manuel a Neves	Estimular expressão, criatividade, comunicação e confiança através das artes performativas.	Expressão corporal e vocal; improvisação; dinâmicas de grupo; personagens e situações.
Dança Adaptada	CVAL	14	134	10	Inês Cunha	Promover movimento, coordenação, expressão corporal e convívio através da dança adaptada.	Movimento com música; coordenação e ritmo; exercício adaptado; expressão corporal.
Macramé	CVAL	15	132	9	Zulmira Honório	Estimular criatividade, motricidade fina e concentração através de técnicas de macramé.	Técnicas e nós; execução progressiva; criatividade; entreajuda.
Ateliê de Saúde e Bem-Estar	CVAL	15	120	8	Mariana Correia	Promover conhecimento, autocuidado e comportamentos favoráveis à saúde.	Sessões temáticas; informação e sensibilização; partilha de experiências; esclarecimento de dúvidas.



Ginásio Mental	CVAL	16	177	11	Maria Inês Santos	Estimular funções cognitivas de forma lúdica e participativa.	Memória; atenção e concentração; raciocínio; jogos cognitivos.
Pintura em Tecido/Vidro	CVAL	12	103	9	Fátima Carvalho e Catherina Frissen	Promover expressão artística, criatividade, motricidade fina e autoestima.	Técnicas de pintura; diferentes suportes; trabalhos individuais; valorização das produções.
Yoga	CLDS 5G Lousã + Social	4	19	5	Manuela Neves	Promover bem-estar físico e emocional, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.	Movimentos adaptados; respiração e relaxamento; alongamentos; consciência corporal.
Bordados*	Arte Via	—	—	15	Maria Fernanda Santos	Preservar e desenvolver competências artesanais, concentração e criatividade.	Técnicas de bordado; produção de trabalhos; partilha de conhecimentos; valorização do saber-fazer.
Artes Manuais – Miminhas dos Avós*	Activar	—	—	10	Beatriz Rodrigues	Estimular criatividade, motricidade fina e convívio através de trabalhos manuais.	Criação de trabalhos; experimentação de materiais; criatividade; socialização.
Costura*	Costura Solidária	—	—	12	Normanda Ferreira	Promover competências de costura associadas à participação comunitária e solidariedade.	Técnicas de costura; produção de peças; partilha de conhecimentos; dimensão solidária e comunitária.

**Não existem dados exatos pois não foram preenchidas folhas de presença como nas restantes entidades.*

V. Indicadores de Resultado

Indicadores Quantitativos

- Início de funcionamento: 16 de março de 2026;
- 7 entidades signatárias do protocolo;
- 13 áreas/atividades identificadas no período em análise;
- 24 respostas analisadas no questionário de satisfação e fichas de presença;
- Oferta educativa, cultural, artística, física, recreativa e de promoção da saúde.

Indicadores Qualitativos

- Maior participação social;
- Criação de novas relações e oportunidades de convívio;
- Estimulação de competências cognitivas, físicas e criativas;
- Promoção da aprendizagem ao longo da vida;
- Reforço da ligação entre associações e comunidade;
- Valorização dos saberes e experiências da população sénior.

VI. Avaliação da Satisfação

Foi aplicado um questionário de satisfação aos participantes, recolhendo informação sobre atividades frequentadas, horários, espaços, equipa, organização, interesse dos conteúdos e impacto percebido.

Na base de dados consolidada disponível foram registadas 24 respostas. Destas, 17 classificaram a satisfação global como “Muito satisfeito” e 6 como “Satisfeito”, correspondendo a 23 respostas positivas em 24 (95,8%). Foi registada uma resposta de “Muito insatisfeito”.

Os resultados devem ser interpretados no contexto da fase experimental prevista no protocolo, servindo de base ao ajustamento da oferta, horários, funcionamento e parcerias.

VII. Testemunhos

Inserir testemunhos de participantes, familiares, voluntários, formadores e entidades parceiras.

Testemunho	Origem / função
“Só o sair, vir aqui e conversar é muito importante. Ouvimos umas graças, partilhamos passatempos, fazemos atividades em conjunto.”	Participante
“Após a perda do marido, Angelina encontrou na Universidade Sénior um espaço de ocupação e convívio que lhe tem permitido lidar melhor com o silêncio em casa. Incentivada pela filha, decidiu experimentar esta nova dinâmica, tendo tido oportunidade de aprender macramé, pintura em tecido e inglês.”	Participante através da fonte Jornal TREVIM

VIII. Parcerias e Voluntariado

Entidades Parceiras

- BPI Fundação “laCaixa”;
- Câmara Municipal da Lousã;
- Junta de Freguesia de Foz de Arouce e Casal de Ermio;
- Farmácia Serrano;
- ADIC - Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho, Lousã;
- Activar - Associação de Cooperação da Lousã;
- CLDS 5G Lousã + Social;
- ADRAS - Associação Didáctica E Recreativa Arte E Saber Da Lousã;
- Arte-Via Cooperativa.

O protocolo prevê uma Comissão de Acompanhamento com um representante de cada entidade outorgante, reunindo semestralmente para acompanhar a execução, aprovar o plano anual, avaliar resultados e definir situações pontuais.

Voluntariado

Número total de voluntários: 4

Funções desempenhadas: Formadores

Horas de voluntariado: 202 horas

IX. Comunicação e Divulgação

A divulgação foi realizada através dos canais institucionais e digitais das entidades envolvidas, redes sociais, cartazes, flyers, comunicação direta aos participantes e rede de parceiros.

- Publicações nas redes sociais;
- Cartazes e materiais de divulgação;
- Divulgação através das entidades parceiras;
- Comunicação direta com participantes e comunidade;
- Divulgação de atividades e eventos.

X. Avaliação do Impacto

A implementação da Universidade Sénior permitiu criar uma resposta comunitária integrada, assente na cooperação entre diferentes entidades. O modelo possibilitou uma oferta diversificada e complementar, permitindo aos participantes escolher atividades de acordo com os seus interesses.

- Reforço das relações interpessoais;
- Promoção da saúde física e mental;
- Maior participação comunitária;
- Valorização das capacidades e saberes das pessoas idosas;
- Promoção da aprendizagem ao longo da vida;

- Reforço da cooperação entre entidades locais.

XI. Execução Financeira

A execução financeira deve ser apresentada de acordo com as responsabilidades assumidas por cada entidade e com o protocolo. O Município assegura, nos termos do protocolo, o espaço, renda, água e eletricidade, bem como apoio logístico e divulgação. As receitas das inscrições, quando aplicável, revertem para as entidades responsáveis pelas atividades.

Rubrica	Orçamento (€)	Executado (€)	Observações
Recursos Humanos e Prestadores de Serviços (1.)	37 710,00 €	17 709,86 €	Financiamento pelo projeto BPI "la Caixa"
Atividades e Materiais (2.)	4 045,00 €	846,33 €	Financiamento pelo projeto BPI "la Caixa"
Equipamentos (3.)	6 824,00 €	4 607,80 €	Financiamento pelo projeto BPI "la Caixa"
Custos Indiretos (4.)	993,00 €	375,28 €	Financiamento pelo projeto BPI "la Caixa"
Total	49 572,00 €	23 539,27 €	Financiamento pelo projeto BPI "la Caixa"

Notas Informativas:

1. Recursos Humanos e Prestadores de Serviços: Esta rubrica engloba os custos com a equipa técnica afeta à Associação iCreate, nomeadamente as colaboradoras Mariana Correia (Gerontóloga), Maria Inês Santos (Animadora Recreativa) e Inês Garcia (Gestora de Projeto). Contempla ainda a contratação de serviços externos a profissionais especializados para a dinamização de oficinas e suporte gráfico, designadamente Carolina Silva (Design e Comunicação Visual), Elsa Cristino

2. (Sessões de Yoga), Juliana Fernandes (Atividade de Dança Adaptada — Projeto My Turn) e Zulmira Honório (Atividade de Macramé).
3. Atividades e Materiais: Compreende os encargos com a aquisição de consumíveis e materiais pedagógicos indispensáveis ao desenvolvimento do projeto, designadamente jogos de memória e livros de estimulação cognitiva. Inclui igualmente os custos associados aos materiais para dinamização de eventos e convívios comunitários, a subscrição do seguro e a aquisição de caixa de primeiros socorros.
4. Equipamentos: Diz respeito ao investimento efetuado em material tecnológico e informático de suporte direto às atividades operacionais e pedagógicas, onde se incluem computadores e um videoprojetor.
5. Custos Indiretos: Agrupa as despesas gerais de funcionamento e apoio administrativo, especificamente os encargos com campanhas de divulgação, publicidade e comunicação, assim como os consumíveis e materiais de escritório.

XII. Evidências Anexas

Anexo I – Fotografias



Sessões de Inglês



Sessões de Ginástica e Mobilidade



Sessões de Literacia Digital



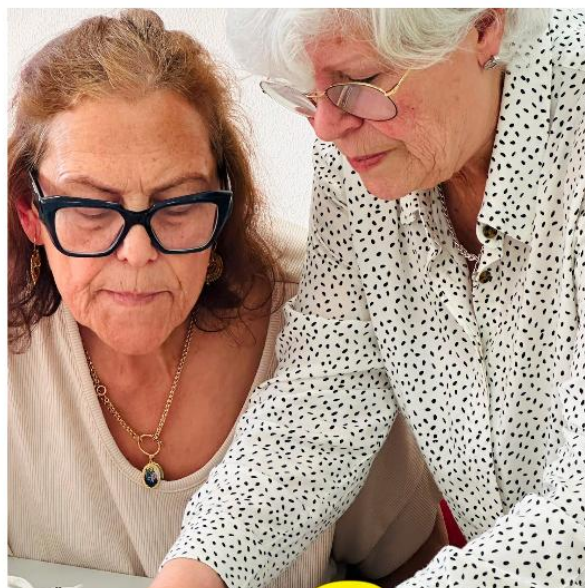
Sessões de Bordado



Sessões de Expressão Teatral



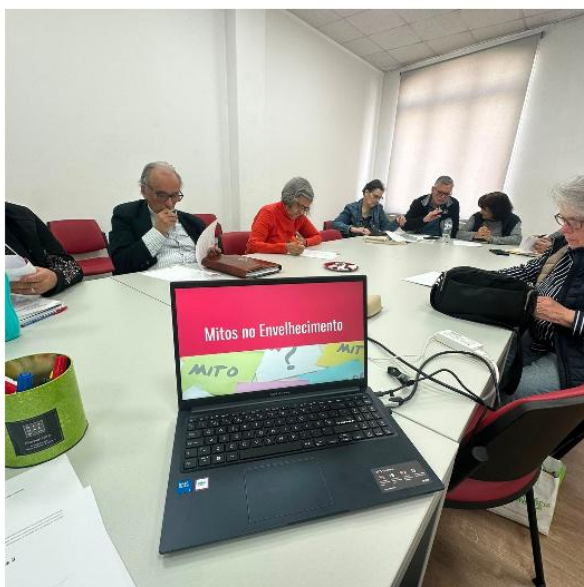
Sessões da Dança Adaptada



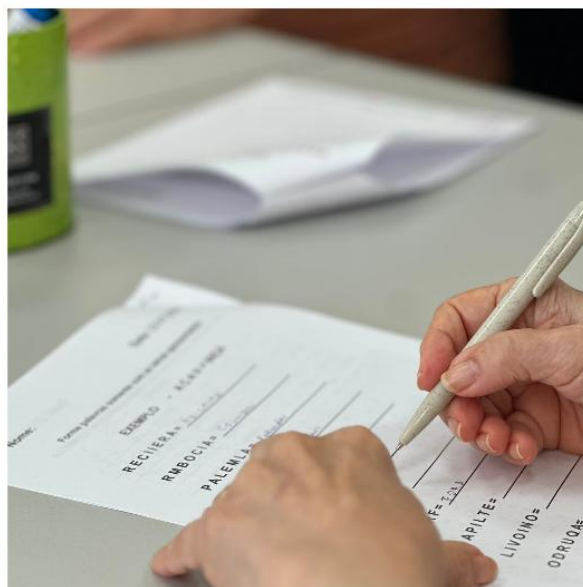
Sessões de Macramé



Sessões de Artes Manuais



Sessões de Saúde e Bem-Estar



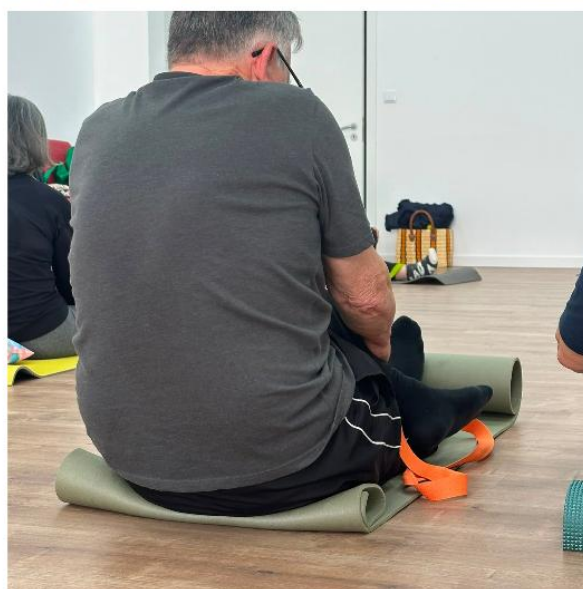
Sessões de Ginásio Mental



Sessões de Pintura



Sessão de Costura



Sessões de Ioga



Cartaz Informativo - Evento (Arraial Popular)



UNIVERSIDADE SÉNIOR
SERRAS E RIOS
iCreate 2026

Rua Eng. Duarte Pacheco 47,
3200-222 Lousã (antigo edifício da EDP)

@: usser@icreatepolares.pt
tlf.: 912 900 750 - Mariana Correia



"LOUSÃ A SORRIR +"

YOGA DO RISO



Universidade Sénior "Serras e
Rios"

22 DE MAIO ÀS 14:30H

VENHA DIVERTIR-SE!

APAREÇA, CONTAMOS CONSIGO!

Promotores:



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

Financiadores:



De Fundos Europeus mais próximos de ti



Cofinanciado pela
União Europeia

Cartaz Informativo - Divulgação de Evento



AÇÃO DECO IN(FORMA)

Faturas à lupa

Leitura e interpretação de
faturas de água, eletricidade,
gás e telecomunicações

5 de maio | 14:00h

**Universidade Sénior Serras
e Rios**

(instalações do antigo edifício da
EDP)

Apareça, contamos consigo!

OS NOSSOS CONTACTOS:

✉ clds5g@activar.org

☎ 239 996 116

Promotores:



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

Financiadores:



Os nossos próximos mais próximos de ti



Cofinanciado pela
União Europeia



Cartaz Informativo - Divulgação de Evento



UNIVERSIDADE SÉNIOR
SERRAS E RIOS
iCreate 2026

Rua Eng. Duarte Pacheco 47,
3200-222 Lousã (antigo edifício da EDP)

@: usser@icreatepolares.pt
tlf.: 912 900 750 - Mariana Correia



REDECUIDAS+
CUIDADOS INTERDISCIPLINARES
DE APOIO AO SÉNIOR

Capacitação de Cuidadores Informais



**GRATUITA
12H**



Local:
**Universidade Sénior
Serras e Rios**

PARA QUEM?

- Pessoas que cuidam de forma **não profissional** de outras pessoas idosas;
- Com mais de 65 anos (preferencial);
- Residentes na Lousã (obrigatório)
- Pessoa cuidada tem que ser beneficiária do projeto REDE CUIDAS +

**Para inscrições ligue-nos ou increva-se na
Universidade Sénior Serras e Rios**

239971196 ou 912566074

Entidade
Promotora:



Co-financiado
por:



Investidores
Sociais:



Cartaz Informativo - Divulgação de Formação Específica



Anexo III – Notícias e Publicações



DENTAL GARDEN. CULTIVAMOS SORRISOS, CRIAMOS SAÚDE!

Medicina Dentária | Acupuntura | Terapia da Fala | Pediatria | Psicologia | Pediatría

Marque já a sua consulta!

Dr. Ricardo Dias da Silva

Instagram: @dentalgarden

11 de junho de 2026 | N.º 1589 - Ano 59 | €1 (IVA incluída)

Quinzenário

Trevim

UMA VOZ NOVA PARA UMA LOUZÃ RENOVADA

www.trevim.pt
facebook.com/iguarosmaninoweb
Instagram: trevim_journal

Directora Luísa Pinto Ângelo

Director Fundador Pedro João Malta (1938-2024)



Rafael Teles de Alhos, jogador de futebol da Universidade Sénior de Louzã. Pág. 23

BALDIOS
Compartes de Serpins
rejeitam gestão com o ICNF Pág. 7

MEMÓRIA
Comunidade presta homenagem
a Louzã Henriques na Silveira Pág. 10



Enxovia

O SEU ESPAÇO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

- SUPLEMENTAÇÃO NATURAL
- ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA
- CHÁS
- MEL
- COSMÉTICA NATURAL
- AROMATERAPIA
- FÓRMULAS DA MEDICINA CHINESA
- INCENSOS

www.rosmaninho.com
www.rosmaninho.com.pt
917 475 889
Av. São Silvestre, Loja 43
3200-293 Louzã



MACO Atlântico

O SEU PROJETO COM
MATERIAIS DE CONFIANÇA

CONCRETO, CERÁMICA, LAMINADO, PISOS



RHE

EQUIPAMENTOS
HOTELEIROS

912 900 750

Deseja um feliz São João

SUPERMERCADOS • PIZZARIAS • PADARIAS • CHURRASQUEIRAS • BARES
RESTAURANTES • TALHOS • TAKE-AWAY • LOJAS DE LAR E VESTIR

www.rheequipamentos.com

Soluções de Higiene e Climatização
Projectos Chave-na-mão
Assistência Técnica
Equipamentos
Produtos de Qualidade

Praceta do Mercado, loja 12
3200-211 Louzã - PORTUGAL

População de Foz de Arouce pede controlo de javalis



Universidade Sénior ganha alunos e amigos Pág. 21

SÃO JOÃO
Programa alargado
e com sete dias
de festa Pág. 11 e 12

Obras na Senhora
da Piedade
alteram local
da noite de fados Pág. 12

Filarmónicas em palco
com Quinta do Bill Pág. 13

Sete marchas
desfilam na Avenida
José Maria Cardoso
Págs. 14 e 15

Associações combatem isolamento e promovem envelhecimento ativo

Universidade Sénior: um lugar de convívio, aprendizagem e suporte



Grupos de idosos a trabalhar em conjunto na Universidade Sénior de Louzã.

Nas antigas instalações da EDP, as associações locais de diferentes áreas formam, desde março, a Universidade Sénior Serras e Rios (USSER). A que, na verdade, é a Universidade Sénior de Louzã, criada para oferecer um espaço para o convívio e o apoio mútuo.

Participa no grupo dos Músicos dos Amigos da Universidade Sénior de Louzã, que se reúne regularmente para tocar e cantar.

Tem disposição e vontade de aprender e ensinar. Aprende e ensina. Aprende e ensina. Aprende e ensina.

Para António Ramos, 73 anos, residente na Foz de Arouce, é fundamental manter-se em movimento e estimular a mente.

"Se o não, vir aqui e conhecer é muito importante. Conhecer as pessoas, partilhar, aprender, ensinar, fazer coisas em conjunto", afirma António Ramos, indicando que a escola também o mantém acompanhado, por exemplo, no topo.

António Ramos dos dias sociais do Centro Social e Cultural da Foz de Arouce, António Ramos sempre gostou de estar envolvido na comunidade. Entre outros aspetos positivos, destaca a contribuição de várias associações.

novas instalações e o conforto da USSER fazem uma boa aposta. "É ótimo. O edifício tem boas condições,

Projeto começou em março

Constituída pela EDP, com sede em Vila Nova de Poiares, a USSER surgiu de um protocolo com a Câmara de Louzã, envolvendo também a Associação da Desemboiação Social e Cultural dos Clãs Lagoas (projeto Rede Cidades) e a Associação (CLAYS SG) e a Adus. Conto atualmente com participações dos 58 anos 95 anos de idade.

Cristina Silva, vereadora



Grupo de idosos da Foz de Arouce



Grupo de idosos da Foz de Arouce

acabaram por contactar com outras. Formou-se uma espécie de interligação entre associações. "Tem sido muito bom", afirma.

"No nosso dia a dia temos uma semana porque é muito difícil manter a escola e não saber como contactar o grupo. Temos de ir lá pessoalmente para ir à família. É bom saber que tem aqui uma rede de suporte", afirma.



DESEJAMOS UM SÃO JOÃO REPLETO DE SORRISOS!

LOUZAN SMILE

912 900 750 - 912 912 123

www.louzan-smile.com

XIII. Conclusão

A Universidade Sénior Serras e Rios iniciou o seu percurso em março de 2026 enquanto resposta comunitária experimental, assente na cooperação entre o Município da Lousã e diferentes entidades sem fins lucrativos do concelho.

O primeiro período de funcionamento demonstrou a pertinência de uma resposta integrada, capaz de reunir diferentes áreas de interesse e aproveitar as competências existentes no território. A diversidade da oferta criou oportunidades de aprendizagem, atividade física, expressão artística, estimulação cognitiva, promoção da saúde e convívio.

A articulação entre as entidades parceiras constitui uma das principais mais-valias do projeto, permitindo complementar recursos e conhecimentos e reforçar a capacidade de resposta à população sénior. A fase experimental permitiu também identificar níveis de adesão diferenciados entre atividades, informação essencial para o ajustamento da programação futura.

Os resultados recolhidos através do questionário de satisfação evidenciam uma avaliação global muito positiva: 23 das 24 respostas analisadas situam-se entre “Satisfeito” e “Muito satisfeito”. Estes dados reforçam a pertinência da continuidade da Universidade Sénior e da consolidação do modelo colaborativo previsto para as fases seguintes.

Assim, a Universidade Sénior Serras e Rios afirma-se como uma resposta relevante para a promoção do envelhecimento ativo, da participação comunitária e da qualidade de vida da população sénior do concelho da Lousã, constituindo simultaneamente um exemplo de cooperação interinstitucional e de valorização dos recursos existentes no território.