



MANUAL DE UTILIZAÇÃO
Ano Letivo 2026/2027

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

1. PROMOVE UM ENVELHECIMENTO ATIVO E A INCLUSÃO SOCIAL DOS SENIORES.
2. EVITA O ISOLAMENTO E OFERECE OPORTUNIDADES DE APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA.

É 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-----

SEDE PROVISÓRIA:

Rua Câmara Pestana, nº 29 A, 2710-569 Sintra.

POLO DO ALGUEIRÃO:

Rua Jau, nº 18, Algueirão, 2725-068 Mem Martins
Telefone: 219262668

E-mail: actisuti@gmail.com – **Site:** www.actisuniversidadesintra.pt



A - PARA SE ASSOCIAR NA ACTIS

1. **Consultar os horários** nas instalações do polo do Algueirão, na Secretaria ou no sítio (site) da ACTIS: www.actisuniversidadesintra.pt
 2. Damos **prioridade aos seniores** do concelho de Sintra. Também aceitamos pessoas dos concelhos limítrofes e de outras 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 e também nos Grupos Corais e Musicais poderá ser feita uma audição.
- ✓ **Use sempre o seu cartão de associado 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 atento 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 associados (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 – FUNCIONAMENTO

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 pelo Código Civil, pelos seus Estatutos, pelo seu Regulamento Geral Interno e pelas deliberações aprovadas em Assembleia Geral.

D.2 - COMO FUNCIONAMOS:

1. É publicado trimestralmente um cronograma das visitas de estudo, e de outras atividades, a efetuar, com a rotatividade necessária dos dias semanais, para evitar prejudicar as diferentes atividades. Devem ser seguidas as orientações do Plano Anual 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. Os professores farão sempre o controlo das presenças e as justificações das faltas;
6. Quando o professor não puder comparecer à aula, deve informar os alunos e a secretaria. O aluno quando não puder comparecer à aula, deve informar o respetivo professor.
7. 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 constante da lista de espera.
8. Pode inscrever-se até um máximo de 8 disciplinas.
9. Pode inscrever-se no máximo a 2 disciplinas da área de "Atividades Físicas e Saúde" (Ginástica Alongamentos, Ginástica Manutenção, Ginástica Adaptada, Ginástica Educativa, Ginástica Fitness, Hata Yoga, Yoga Clássico e Tai Chi Chuan).
10. Não pode inscrever-se em disciplinas com sobreposição de horário.
11. Só pode assistir às aulas se estiver inscrito na respetiva disciplina.



12. A partir de 6 de outubro, pode efetuar pedidos de anulação ou de alteração à inscrição inicial, no máximo de 2 alterações até final do ano letivo.
13. Se desistir de uma disciplina não pode voltar a inscrever-se na mesma (no mesmo ano letivo).
14. Para os designados grupos fechados (CantActis, Acordéon, Grupos de Cavaquinho, Grupo Danças e Cantares, Tuna Académica, Sarroncas, Grego, Latim e Pintura a Óleo) as inscrições devem ser feitas tendo em conta as listas fornecidas pelo professor.

D.3 - VISITAS DE ESTUDO

- ❖ Estão regulamentadas em norma da Direção, datada de 2 de setembro de 2024.

D.4 - SAÍDAS EM REPRESENTAÇÃO DA ACTIS

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

D.5 – VISITAS DE ESTUDO / OUTRAS

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.

Estas iniciativas deverão ser enquadradas no Plano Anual de Atividades e tornadas públicas nas instalações da ACTIS.

Sintra, 7 de maio de 2026
A Direção

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

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