

EDITORIAL

Teresa Menezes

Presidente da Direção da Nova Atena

O encerramento de mais um ano letivo convida-nos, inevitavelmente, à reflexão.

É um momento para revisitar o caminho percorrido, reconhecer os desafios enfrentados e celebrar os objetivos alcançados. Mais do que um simples ponto de chegada, representa uma oportunidade para avaliar o presente e projetar o futuro com renovada confiança.

Para a Nova Atena, este foi um ano particularmente significativo. Assinalámos o nosso 18.º aniversário, um marco que simboliza a maturidade de um projeto construído ao longo de quase duas décadas com dedicação, compromisso e visão. Simultaneamente, vivemos uma mudança de Direção e implementámos uma nova estrutura organizacional, concebida para reforçar a capacidade de resposta da Associação aos desafios atuais e futuros.



Esta reorganização procurou tornar a nossa atuação mais eficiente, colaborativa e orientada para a excelência. Mais do que uma alteração estrutural, constituiu uma oportunidade para repensar processos, fortalecer equipas e consolidar uma cultura organizacional assente na proximidade, na responsabilidade e na inovação.

Ao celebrar dezoito anos de existência, a Nova Atena reafirma os princípios que estiveram na génese do seu projeto e que continuam a orientar a sua ação diária: o compromisso com a qualidade da área pedagógica, o respeito pela pessoa humana, a valorização do conhecimento, a ética, a responsabilidade e o espírito de comunidade. São estes valores que sustentam o nosso trabalho e que dão sentido à missão que assumimos perante os nossos associados e a sociedade.

Os resultados alcançados ao longo deste ano refletem o empenho, a dedicação e o profissionalismo de todos os que integram a Nova Atena. Cada desafio superado reforçou a convicção de que a mudança, quando assente em valores sólidos e numa visão partilhada, se transforma numa oportunidade de crescimento, renovação e desenvolvimento.

Neste momento de encerramento, é justo expressar um profundo agradecimento a todos aqueles que contribuíram para o sucesso deste ano letivo. O envolvimento e o compromisso de cada um foram fundamentais para honrar o legado construído ao longo destes dezoito anos e para garantir que a Nova Atena continua a cumprir a sua missão com rigor, proximidade e ambição.

Olhamos agora para o próximo ano com confiança e entusiasmo. Com uma estrutura preparada para responder às exigências de um contexto em permanente transformação, continuaremos a inovar, a melhorar e a servir cada vez melhor os nossos associados, sem nunca perder de vista a identidade e os valores que nos definem.

A todos, desejamos um período de merecido descanso, bem-estar e renovação. Estamos certos de que regressaremos com energia renovada para continuar a construir, em conjunto, uma Nova Atena cada vez mais forte, dinâmica e preparada para os desafios do futuro.

Maria Teresa Menezes

SESSÃO SOLENE COMOMORATIVA DO 267.º ANIVERSÁRIO DO MUNICÍPIO DE OEIRAS - CONDECORAÇÃO DO NOSSO EX-PRESIDENTE DA DIREÇÃO E ATUAL PRESIDENTE DO CONSELHO GERAL, LUÍS SANTOS

A Nova Atena felicita o seu antigo Presidente, Professor Luís Santos, pela distinção atribuída pelo Município de Oeiras com a Ordem de Mérito – Grau Prata, reconhecimento inteiramente merecido pelos relevantes serviços prestados à comunidade.



Esta condecoração honra não apenas o seu percurso de dedicação, competência e espírito de serviço, mas também todos aqueles que com ele tiveram o privilégio de colaborar. O seu trabalho deixou uma marca duradoura na nossa associação e na vida de muitas pessoas.

Receba os nossos mais sinceros parabéns e o profundo agradecimento da comunidade académica sénior. Que esta distinção seja motivo de orgulho e inspiração para todos nós.

ENTREVISTA À PRESIDENTE DA DIREÇÃO

O ano em que a nossa Associação comemora 18 anos de existência fica também marcado por uma nova etapa na liderança da instituição. Em março do corrente ano, tomou posse a nova Direção, presidida por Teresa Menezes que assume agora este desafio com a particularidade de ser, simultaneamente, aluna da casa.

Nesta entrevista, conversamos sobre as metas para este mandato, os projetos para o futuro da universidade e como a sua visão enquanto estudante influencia a gestão da instituição.

1. Parabéns pela tomada de posse. O que significa para si assumir a presidência desta Associação neste momento da sua vida?

R: Assumir a presidência desta Associação representa, para mim, um grande desafio e uma enorme responsabilidade. Trata-se de uma instituição que assenta inteiramente no voluntariado, o que torna ainda mais valioso o compromisso de todos os que nela colaboram. Entendi que, neste momento da minha vida, poderia colocar o meu conhecimento, a minha experiência e a minha disponibilidade ao serviço desta “casa”, contribuindo para dar continuidade ao trabalho já realizado e para promover melhorias que reforcem a sua missão.

2. Como nasceu a sua ligação a esta instituição? Já fazia parte dela ou trata-se de um novo desafio?

R: A minha ligação a esta instituição surgiu após a minha aposentação. Até então, desconhecia a Nova Atena, mas foi-me recomendada por uma amiga que já era associada e aluna. Desde o primeiro momento, integrei-me com grande facilidade e identifiquei-me com a cultura e os valores da Associação. Além disso, tive a agradável surpresa de reencontrar aqui antigas colegas de trabalho que já não via há muitos anos, o que reforçou ainda mais o meu sentimento de pertença. Com o tempo, o envolvimento foi crescendo naturalmente, até assumir este novo desafio de liderança.

3. O que mais a inspira no contacto diário com os alunos seniores?

R: Na realidade, somos todos seniores e membros da mesma comunidade. O cargo que desempenho atualmente não me coloca numa posição diferente dos restantes colegas; representa apenas uma responsabilidade acrescida na gestão da Associação e na coordenação das suas atividades. O que mais me inspira é precisamente o espírito de partilha, aprendizagem e convivência que existe entre todos. A minha principal preocupação é garantir que as atividades desenvolvidas contribuam para o bem-estar, a realização pessoal e a qualidade de vida dos nossos colegas.

4. Quais são as grandes prioridades da sua direção para este primeiro ano de mandato?

R: No âmbito pedagógico, pretendemos garantir elevados padrões de qualidade no corpo docente, proporcionando uma oferta formativa capaz de cativar, motivar e enriquecer os alunos. Na área cultural, queremos continuar a promover o acesso ao conhecimento e o gosto pela cultura, através de iniciativas diversificadas e de qualidade.

Relativamente à ação social, que constitui uma das marcas distintivas da Nova Atena, o nosso compromisso é manter os projetos já existentes e desenvolver novas respostas que contribuam para o bem-estar e a integração dos associados. Trata-se de uma área particularmente importante para a instituição, que tem vindo a desempenhar um papel relevante de apoio e proximidade junto dos associados.

5. Há planos para introduzir novas disciplinas, ateliers ou atividades extra-curriculares no programa?

R: Sim. Já estamos a trabalhar na preparação do ano letivo 2026/2027 e prevemos introduzir algumas novidades na nossa oferta formativa e nas atividades complementares. O objetivo é continuar a responder aos interesses e expectativas dos associados, diversificando as oportunidades de aprendizagem, convívio e enriquecimento pessoal. Em breve teremos oportunidade de apresentar essas novidades, que acreditamos irão reforçar ainda mais a dinâmica e a atratividade da Nova Atena.

6. As universidades seniores desempenham um papel crucial no combate ao isolamento social. De que forma a sua direção pretende fortalecer o bem-estar emocional e social dos alunos?

R: A Nova Atena é uma associação com características muito particulares, porque, para além da sua vertente educativa e cultural, desempenha também uma importante função social e de serviço à nossa comunidade. Por isso, o bem-estar emocional e social dos nossos associados é uma das nossas principais preocupações.

Através das aulas, das atividades culturais, dos projetos de ação social e dos momentos de convívio, procuramos criar oportunidades de participação, partilha e integração, contribuindo para combater o isolamento e fortalecer os laços entre as pessoas. A nossa direção pretende continuar a reforçar este espírito de proximidade, garantindo que cada associado se sinta acolhido, valorizado e parte integrante desta associação.

Mais do que um espaço de aprendizagem, queremos que a Nova Atena continue a ser um lugar de encontro, amizade e apoio mútuo, onde todos possam manter uma vida ativa, participativa e socialmente enriquecedora.

7. Como pretende gerir o equilíbrio entre a aprendizagem académica tradicional e as atividades de lazer/convívio?

R: Pretendemos gerir esse equilíbrio de forma harmoniosa e responsável. A componente pedagógica continuará a ser um dos pilares fundamentais da Nova Atena, garantindo uma oferta formativa de qualidade e capaz de responder aos interesses dos nossos associados.

Ao mesmo tempo, reconhecemos a importância das atividades de lazer, convívio e partilha, que desempenham um papel essencial no bem-estar, na socialização e na qualidade de vida dos participantes. Sabemos que os associados valorizam muito estes momentos e sentem-se enriquecidos por eles.

O nosso objetivo é, por isso, conciliar estas duas dimensões, assegurando que as atividades de convívio complementam a aprendizagem e contribuem para uma experiência mais completa, sem nunca comprometer a qualidade da componente pedagógica.

8. Como vê a evolução do perfil do "aluno sénior" hoje em dia? Sente que as exigências e os interesses mudaram nos últimos anos?

R: Sem dúvida. O perfil do aluno sénior tem vindo a evoluir significativamente nos últimos anos. Hoje, encontramos pessoas cada vez mais ativas, informadas e motivadas para continuar a aprender, a adquirir novos conhecimentos e a participar na vida cultural e social da comunidade.

Os nossos alunos procuram não apenas ocupar o tempo, mas sobretudo manter-se intelectualmente estimulados, desenvolver novas competências e preservar uma vida ativa e participativa. Por isso, as suas expectativas e exigências são também maiores, desafiando-nos a oferecer atividades diversificadas, atuais e de qualidade.

Esta evolução é muito positiva, porque demonstra que o envelhecimento pode e deve ser vivido de forma dinâmica, com curiosidade, vontade de aprender e abertura a novas experiências.

9. Que parcerias ou ligações com a comunidade local (câmara municipal, escolas, associações) gostaria de criar ou reforçar?



NOVA ATENA- Associação para a inclusão e bem-estar da Pessoa Sénior pela Cultura e Arte
Rua Almeida Garrett, 20
2795-012 Linda-a-Velha
Telef.: 214191102 / 964953207
Email: novaatena@gmail.com
www.novaatena.com



R: Temos atualmente uma excelente relação institucional com a Câmara Municipal de Oeiras e com a Junta de Freguesia de ALCD, entidades que têm sido importantes parceiras no desenvolvimento da atividade da Nova Atena.

No entanto, consideramos que existe margem para reforçar e alargar a nossa rede de parcerias, especialmente junto do comércio local, através da celebração de protocolos que proporcionem benefícios e vantagens aos nossos associados. Pretendemos também desenvolver novas parcerias na área da saúde, facilitando o acesso a serviços que contribuam para a qualidade de vida e o bem-estar da nossa comunidade.

Acreditamos que o fortalecimento destas ligações à comunidade local permitirá à Nova Atena ampliar o seu impacto social e continuar a responder de forma cada vez mais eficaz às necessidades e expectativas dos seus associados.

10. Como vai ser agora gerir o tempo entre a secretária da presidência e a carteira de estudante? Os seus colegas de turma já começaram a tratá-la por 'Senhora Presidente' ou continua a ser a colega de sempre?"

R: Não é fácil conciliar as responsabilidades inerentes ao cargo com a frequência das aulas. No próximo ano, terei de reduzir a minha carga horária académica devido às exigências da função. Ainda assim, faço questão de continuar o meu percurso como aluna e de manter a mesma proximidade e disponibilidade com os meus colegas. Quero continuar a ser a mesma pessoa que eles conheceram antes de tomar posse.

11. Se pudesse deixar uma mensagem curta a todos os atuais alunos e àqueles que ainda estão na dúvida se devem inscrever-se, o que lhes diria?

R: A todos os que já fazem parte da Nova Atena, deixo uma palavra de agradecimento pela confiança, participação e espírito de comunidade que ajudam a construir todos os dias. Aos que ainda estão na dúvida, diria apenas: não hesitem, juntem-se a nós.

A aprendizagem, a amizade, a partilha e a descoberta não têm idade. Há sempre novos desafios para abraçar, novos conhecimentos para adquirir e novas pessoas para conhecer. Temos ainda muito para viver e muitas razões para o fazer. A Nova Atena é uma casa de portas abertas, onde todos são bem-vindos.

40ª EDIÇÃO DO JORNAL A NOV'IDADE E O 18º ANIVERSÁRIO

Quando um projeto nasce, raramente imaginamos até onde pode chegar. Começa como uma ideia simples, uma vontade partilhada, um pequeno passo dado com entusiasmo e curiosidade. Hoje, ao celebrarmos a 40ª edição do nosso jornal, olhamos para trás com orgulho e percebemos que esta caminhada é muito maior do que alguma vez imaginámos.

Mas esta edição traz uma celebração ainda mais especial: a nossa Associação completa 18 anos de existência. Atingimos a maioridade.



Dezoito anos de aprendizagem, de encontros, de partilha, de amizade e de crescimento. Dezoito anos a provar que a curiosidade não tem idade, que a vontade de aprender não se reforma e que a vida continua cheia de páginas por escrever.

Um jornal que cresceu connosco. Ao longo destas 40 edições, este jornal foi muito mais do que papel e tinta. Foi memória, foi voz, foi palco de histórias de vida, de opiniões, de humor, de poesia e de saber.

Aqui ficaram registados:

- testemunhos emocionantes
- recordações de outros tempos
- reflexões sobre o presente
- sonhos para o futuro

Cada edição trouxe consigo pedaços de vida. Cada artigo foi uma partilha generosa. Cada página ajudou a construir a identidade desta comunidade. Este jornal tornou-se um espelho daquilo que somos: ativos, curiosos, participativos e cheios de histórias para contar.

18 anos a provar que aprender não tem idade.

A maioridade simboliza autonomia, maturidade e continuidade. E é exatamente isso que sentimos ao celebrar os 18 anos da nossa Universidade Sénior. Nestes anos:

- criaram-se amizades duradouras
- descobriram-se talentos escondidos
- ultrapassaram-se medos e inseguranças
- abriram-se portas a novos interesses

Muitos chegaram com dúvidas — “Será que ainda consigo?”

Hoje sabemos a resposta: sim, conseguimos. E continuamos a conseguir.

A Nova Atena é, acima de tudo, um espaço de encontro. Um lugar onde o conhecimento se mistura com o convívio, onde o riso acompanha a aprendizagem e onde cada pessoa traz consigo um mundo de experiências. O valor de continuar.

Quarenta edições representam persistência. Representam a vontade de continuar a contar histórias, a registar momentos e a dar voz a quem faz parte desta casa.

E se o passado nos enche de orgulho, o futuro enche-nos de entusiasmo. Ainda há muito para aprender. Muito para descobrir. Muito para partilhar. Porque a idade não define limites — define histórias. O futuro começa agora. Celebrar não é apenas olhar para trás. É também renovar a vontade de seguir em frente. Que venham novas edições. Novas memórias. Novos alunos. Novos desafios. E que este jornal continue a ser o espaço onde todos têm lugar, voz e página.

Parabéns à nossa Nova Atena pelos seus 18 anos.

Parabéns a todos nós por estas 40 edições.

A história continua — e ainda vamos a meio do livro.

A NEUROPLASTICIDADE: O CÉREBRO PODE APRENDER EM QUALQUER IDADE

Durante muitos anos acreditou-se que o cérebro humano deixava de se desenvolver após a juventude. Pensava-se que, depois de certa idade, aprender coisas novas seria muito mais difícil e que as capacidades mentais diminuiriam inevitavelmente. Hoje, a ciência mostra algo muito diferente: o cérebro mantém a capacidade de aprender, adaptar-se e criar novas ligações ao longo de toda a vida. Essa capacidade chama-se Neuroplasticidade.



O que é a neuroplasticidade?

A neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de modificar a sua estrutura e funcionamento em resposta às experiências, aprendizagens e estímulos do dia a dia. Sempre que aprendemos algo novo — uma língua, uma música, uma receita ou até um caminho diferente para casa — o cérebro cria e fortalece ligações entre neurónios.

Isto significa que o cérebro não é “fixo” nem “imutável”. Pelo contrário, está em constante transformação.

Aprender não tem idade

Muitas pessoas dizem: “Já estou velho para aprender isso.” Contudo, os estudos científicos demonstram que aprender em idade avançada é, não apenas possível, mas também muito benéfico. Quando uma pessoa lê, conversa, faz palavras cruzadas, aprende informática, dança, toca um instrumento ou participa em atividades sociais, está a estimular o cérebro. Esses estímulos ajudam a manter a mente ativa e podem contribuir para melhorar:

- a memória,
- a concentração,
- o raciocínio,
- a criatividade,
- e até o humor.

O mais interessante é que o cérebro responde ao treino da mesma forma que os músculos respondem ao exercício físico: quanto mais é utilizado, mais forte e eficiente pode tornar-se.

O papel das emoções e da curiosidade

A curiosidade é uma poderosa aliada da aprendizagem. Quando sentimos interesse por um tema, o cérebro trabalha com mais atenção e facilidade. Emoções positivas, convivência social e motivação ajudam muito no processo de aprendizagem.

Por isso, universidades seniores, grupos culturais, oficinas de artes, aulas de línguas e atividades em grupo têm um impacto tão positivo na saúde mental e emocional.

O cérebro também precisa de cuidados.

Para manter a neuroplasticidade ativa, alguns hábitos são fundamentais:

- dormir bem,
- praticar exercício físico,
- manter uma alimentação equilibrada,
- conviver com outras pessoas,
- reduzir o stress,
- e continuar a aprender coisas novas.

Até pequenas mudanças na rotina podem estimular o cérebro: usar a mão não dominante, experimentar um novo hobby ou memorizar poemas e músicas.

Nunca é tarde para aprender.

A ciência moderna mostra que a idade não impede o desenvolvimento intelectual. O cérebro humano possui uma extraordinária capacidade de adaptação. Aprender ao longo da vida não serve apenas para adquirir conhecimentos; ajuda também a manter autonomia, autoestima e qualidade de vida.

A neuroplasticidade lembra-nos de algo muito importante: enquanto houver curiosidade e vontade, haverá sempre espaço para novas aprendizagens.

Vasco Patrício

RECONHECIMENTO

Convidámos a Professora Carmo Prazeres para partilhar connosco experiências, motivações e aprendizagens que mostram como o conhecimento, a curiosidade e o convívio continuam a fazer parte da vida em qualquer etapa.

Através desta entrevista, damos voz a quem ensina e a quem aprende, num espaço onde o saber é partilhado, vivido e celebrado.

Entrevista

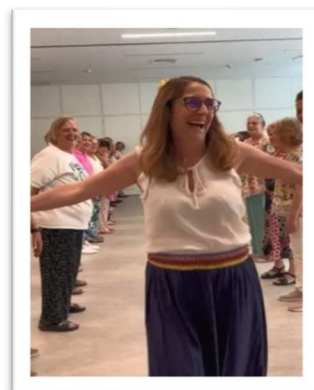
1. Há quinze anos de forma gratuita, aceitou o desafio de, semanalmente, dar aulas de dança na nossa Universidade Sénior; o que a motivou?

O gosto pelas danças do mundo e pelas danças tradicionais, bem como o interesse que sempre tive em trabalhar com populações mais “maduras”.

2. Como descreve a experiência de ensinar alunos com percursos de vida tão ricos, sabendo que também apoia outra instituição de jovens com 80 e 90 anos.

É uma experiência muito gratificante, quer pelo interesse e pela felicidade com que vejo os alunos nas minhas aulas, quer por sentir que estas provocam mudanças físicas, emocionais e sociais nas suas vidas.

3. Que diferenças encontra entre o ensino na Universidade Sénior e noutros contextos educativos?



Nesta faixa etária, o interesse, o empenho e o gosto por aprender é enorme, contrariamente aos alunos em idade escolar.

4. De que forma adapta as aulas às necessidades e interesses dos alunos?

Nas minhas aulas, as danças são adaptadas em função do grupo de alunos que se apresenta, sempre com o propósito de que aprendam e que tenham sucesso na realização das mesmas. Os estilos de Danças que leciono, na minha opinião, são o mais adequado a este escalão etário.

5. Há alguma aula ou momento que tenha sido especialmente marcante para si?

Já houve vários momentos muito marcantes nestes 15 anos, a salientar a festa de aniversário dos meus 50 anos, o Espetáculo das Atividades Desportivas na celebração do 10º aniversário da Nova Atena, e as Manhãs Dançantes em 2019.

6. Que papel considera que a Universidade Sénior desempenha na promoção do envelhecimento ativo?

É extremamente importante, na manutenção de uma vida física, social e emocional de qualidade.

7. O que mais a surpreende na atitude dos alunos perante a aprendizagem?

A vontade de querer continuar a aprender, em especial coisas novas que muitas vezes não tiveram oportunidade de realizar durante a sua vida profissional.

8. Acredita que também aprende com os seus alunos? Em que sentido?

Sem dúvida. Aprendo diariamente com os meus alunos, pelas suas histórias de vida, pela sabedoria que só o tempo oferece e pela forma generosa como partilham o que sabem. Mas aprendo também com o carinho, a amizade e a cumplicidade que construímos juntos. Eles lembram-me, a cada aula, da alegria e da capacidade de recomeçar em qualquer fase da vida.

9. Que valores considera mais importantes transmitir nesta fase da vida?

Amizade, consideração, ajuda e respeito,

10. Também é aluna da universidade sénior. Estando ainda no ativo, como concilia o tempo com a sua vida.

Como professora numa escola pública, a direção da escola deu-me a possibilidade de ter uma manhã sem componente letiva, de modo a poder lecionar as aulas de Dança na Nova Atena.

11. Desde que começou a frequentar a universidade sénior nas duas vertentes, professora e aluna que mudanças sentiu na sua vida.

Consegui pôr em prática o meu propósito de vida em termos profissionais. “Fazer a diferença na vida dos meus alunos”

12. Como aluna o que diria a alguém que pensa que já é tarde para aprender

Dir-lhe-ia que nunca é tarde para aprender. Que iria adorar participar nas diferentes disciplinas, e nas mais variadas atividades que a universidade proporciona.

A ASSEMBLEIA GERAL E A ELEIÇÃO DOS NOVOS CORPOS SOCIAIS

Realizou-se no dia 09 Março de 2026, pelas 14:00 horas, a Assembleia Geral Ordinária da Associação NOVA ATENA – Associação para a Inclusão e bem-estar de Pessoa Sénior pela Cultura e Arte para Aprovação do Relatório e Contas da Direção e Parecer do Conselho Fiscal do Exercício de 2025, bem como a Eleição dos órgãos sociais da Associação nova Atena para o triénio 2026/2029 que decorreu no Salão Paroquial da Igreja de Nossa Senhora do Cabo, em Linda-a-Velha, cuja convocatória foi enviada em 18 de Fevereiro de 2026 a todos os associados.

A TOMADA DE POSSE DOS NOVOS CORPOS SOCIAIS

Tomaram posse a 24 de março de 2026, os novos Corpos Sociais, eleitos na Assembleia Geral que se realizou no dia 9 de março.



A TRADIÇÃO NA NOVA ATENA NO ANO LECTIVO 2025/2026

31/12/2025 - Réveillon Nova Atena no Inatel da Costa da Caparica



06/01/2026 – A Oficina da Música canta as Janeiras ao Presidente da Câmara Municipal de Oeiras



06/01/2026 – A Oficina da Música canta as Janeiras ao Presidente da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo



13/02/2026 – Festa de Carnaval na Nova Atena



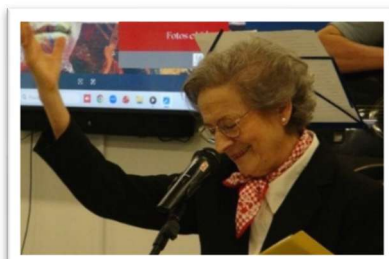
11 e 12/03/2026 – 11º Festival da Música organizado pela Nova Atena no Auditório Ruy de Carvalho



14/04/2026 – 18º Aniversário da Nova Atena



24/04/2026 – Comemoração do 25 de Abril na Nova Atena



As tardes Musicais na Nova Atena em Maio e Junho



ATIVIDADES, VISITAS DE ESTUDO E EXPOSIÇÕES 2025/2026

Noite de Poesia, organizada pela “Voz dos Poetas”



Visita de Estudo ao Museu da Música e Convento de Mafra



Visita de Estudo aos painéis de Almada Negreiros na Gare Marítima de Alcântara e Cais da Rocha Conde d'Óbidos



Visita de Estudo ao Museu MACAM



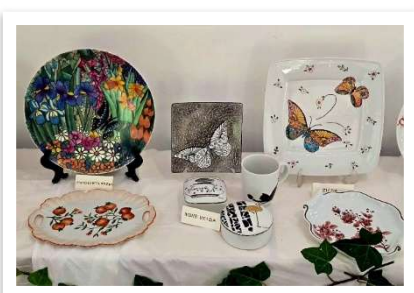
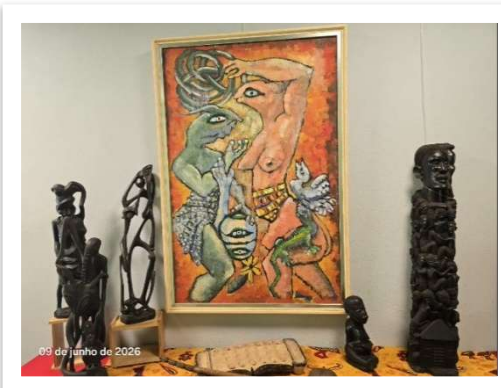
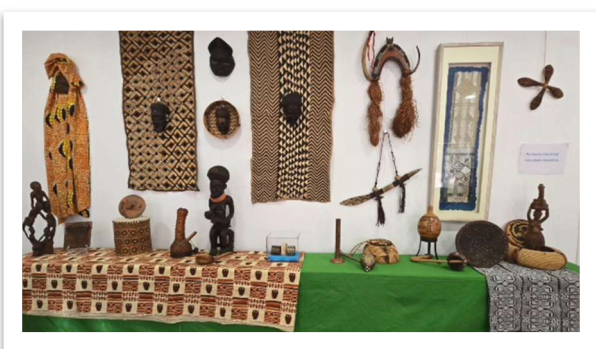
Visita de Estudo a Alcobaça



Visita de estudo ao INE



Exposições na Nova Atena



Caminhadas e Walking Football



VIAGENS DE LAZER E CULTURA

18 a 22/05/2026 e 01/06/2026: Semanas de Férias no Luso, no Hotel Eden



Espírito Nova Atena – Três aniversariantes juntam-se e fazem a festa acontecer com colegas e família num restaurante Cabo-Verdiano



ATIVIDADES DA NOVA ATENA NO ANO LECTIVO 2025/2026

Atividades Pedagógicas

- Aulas diárias no âmbito das áreas: Artes Plásticas e Artesanato, Artes do Espetáculo, Ciências e Tecnologias, Crescimento Pessoal e Motivação, Línguas e Humanidades, Exercício e Saúde e Música

Visitas de Estudo

- **16/01/2026** – Visita de Estudo ao Museu MACAM, um palácio do séc. XVIII, no âmbito das actividades da Arte em Directo, da Profª Conceição Gonçalves,
- **03 a 05/02/2026** – Visita de estudo a Portalegre, Castelo de Vide, Marvão e Arronches, no âmbito das atividades da Disciplina de Literatura Portuguesa, do Prof. Luís Santos
- **06/02/2026** – Visita de estudo ao Jornal Expresso, no âmbito da disciplina de Economia, do Prof. Vítor Carvalho
- **27/02/2026** – Visita de Estudo ao novo Museu Nacional da Música, em Mafra, Palácio Nacional, seguida de visita ao Convento de Mafra (escola de armas) e de almoço de convívio em Negrais (1º grupo), organizada pelo Prof. Vítor Carvalho

- **06/03/2026** – Visita de Estudo ao novo Museu Nacional da Música, em Mafra, Palácio Nacional, seguida de visita ao Convento de Mafra (escola de armas) e de almoço de convívio em Negrais (2º grupo), organizada pelo Prof. Vítor Carvalho
- **13/03/2026** – Visita de Estudo guiada aos painéis de Almada Negreiros na Gare Marítima de Alcântara e Cais da Rocha Conde d'Óbidos e Exposição histórica sobre a inspiração na obra de Almada e também no porto de Lisboa, no âmbito das actividades da Arte em Directo, da Profª Conceição Gonçalves. Almoço facultativo em restaurante da zona ribeirinha
- **17/04/2026** – Visita de Estudo ao centro interpretativo das Linhas de Torres, Convento do Varatojo e Serra de Montejunto, no âmbito das actividades da Arte em Directo, da Profª Conceição Gonçalves
- **29/04/2026** – Visita de Estudo ao Instituto Nacional de Estatística, com o tema “ODS 2030 - Como Medimos o Futuro no Dia a Dia?” coordenada pelos Profs. Paulo Folgado, Ewa Martins e Nelson Carreto, no âmbito das disciplinas Informática do Dia a Dia (I e II) e de Literacia Financeira
- **05/05/2026** – Visita monumental e cultural a Alcobaça, no âmbito das actividades de Literatura Portuguesa, do Prof. Luís Santos (1º grupo)
- **08/05/2026** – Visita orientada à grande Exposição "Antologia" da pintora contemporânea Graça Morais, patente no Palácio Anjos em Algés, no âmbito das actividades da Arte em Directo, da Profª Conceição Gonçalves
- **12/05/2026** – Visita monumental e cultural a Alcobaça, no âmbito das actividades de Literatura Portuguesa, do Prof. Luís Santos (2º grupo)
- **29/05/2026** – Repetição da visita guiada ao Museu Nacional da Resistência e Liberdade de Peniche, almoço do grupo; de tarde, visita a outros lugares, incluindo a Quinta dos Lóridos Buddha Eden, também referida como Jardim Oriental e Quinta da Paz, situada no Carvalhal (Bombarral), no âmbito das actividades da Arte em Directo, da Profª Conceição Gonçalves

Artes Performativas (Teatro)

- **27/03/2026** – GTNA - Grupo de Teatro Nova Atena: Comemoração do Dia Mundial do Teatro no Palácio dos Aciprestes, apresentando excertos da sua peça *"MAIS RALAÇÕES CONJUGAIS"*

Exposições

- **13/01/2026** – Inauguração da exposição de pintura do aluno Faustino Vital. Coordenação da Equipa da Biblioteca
- **09/02/2026** – Inauguração da exposição de pintura da aluna Felizarda Tavares. Coordenação da Equipa da Biblioteca
- **22/04/2026** – Inauguração da Exposição "25 de Abril Hoje e Sempre"
- **06/05/2026** – Inauguração da Exposição Dia Nacional do Azulejo - trabalhos dos alunos de Pintura em Azulejo, da Profª. Elvira Vidigal
- **27/05/2026** – Inauguração da Exposição dos trabalhos dos alunos de Pintura em Porcelana, da Profª. Fernanda Santana

- **01/03/2026** – Dia Internacional da Criança - Exposição virtual (Calameo) do livro bordado realizado por Zelia Padrão
- **09/06/2026** – Inauguração da Exposição 50 anos de independência - A Arte da Lusofonia com peças cedidas pelo Prof. Eugénio Ramos
- **09/06/2026** – Nova Visita Guiada: Exposição "Arte da Lusofonia" (Coleção do Prof. Eugénio Ramos)

Palestras / Conferências

- **15/01/2026** – Palestra sobre "Florbela, uma vida em sonetos", pela Prof. Maria de Freitas
- **15/01/2026** – Palestra sobre "Energia dia-a-dia", pelo Prof. José de Freitas
- **26/02/2026** – Palestra intitulada "Da informática à inteligência artificial", pelo Prof. Jaime Ramires
- **11/06/2026** – Conferência “Recordar S. Carlos - História e Curiosidades do Teatro de Ópera em Portugal”, por Jorge Rodrigues e organizada pela Comissão Cultural

Atuações dos Grupos Musicais

- **06/01/2026** – A Oficina da Música canta as Janeiras ao Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dr. Isaltino Moraes, nos Paços do Concelho
- **06/01/2026** – A Oficina da Música canta as Janeiras ao Presidente da União Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo, Dr. Lopes da Costa
- **23/01/2026** – Participação do grupo “Cantares” na festa de aniversário da USCQAL
- **11 e 12/03/2026** - 11º Festival da Música, organizado pela Nova Atena, no auditório Ruy de Carvalho, com organização do Prof. Fernando Botas

Tardes Musicais na Nova Atena

- **07/05/2026** – Tarde Musical no Jardim da Nova Atena – “Oficina da Música”, do Prof. Toni
- **11/05/2026** – Tarde Musical - Grupo “Alentejanando”, do Prof. Rui Rodrigues
- **14/05/2026** – Tarde Musical - Grupo “Cantares”, do Prof. Toni
- **28/05/2026** – Tarde Musical - Alunos do Prof. Fernando Botas
- **15/06/2026** – Tarde Musical - alunos do “Cantus” do Prof. Vítor Paiva
- **16/06/2026** – Tarde Musical - Alunos do Prof. Vitor Carvalho

Caminhadas / Atividades Físicas

- Caminhadas semanais no Jamor, Prof. Arlete Medina
- **31/01/2026** – Caminhada mensal - Aquecimento das Águas Livres/Mãe d'Água/Estrela, com organização da Profª Arlete Medina
- **14/02/2026** – Caminhada mensal - Bairro Bela Flôr, Vale de Alcântara, com organização da Profª Arlete Medina
- **21/03/2026** – Caminhada mensal - participação na “VI Caminhada do Chocolate” na Vila de Óbidos, com organização da Profª Arlete Medina



NOVA ATENA- Associação para a inclusão e bem-estar da Pessoa Sénior pela Cultura e Arte
 Rua Almeida Garrett, 20
 2795-012 Linda-a-Velha
 Telef.: 214191102 / 964953207
 Email: novaatena@gmail.com
www.novaatena.com



- **18/04/2026** – Caminhada mensal - Do Jamor a Monsanto, com organização da Profª Arlete Medina
- **23/05/2026** – Caminhada mensal - Cais do Sodré / Estufa Fria / Cais do Sodré, com organização da Profª Arlete Medina
- **18/06/2026** – Caminhada mensal - Cabeço de Montachique , com organização da Profª Arlete Medina
- **21/03/2026** – Participação da equipa da Nova Atena no I Estágio de Walking Football da Rutis em Almeirim
- **23/04/2026** – Participação da equipa da Nova Atena de "Walking Football" no torneio em Loures
- **30/04/2026** – Participação da equipa da Nova Atena de "Walking Football" no torneio em Santo André
- **09/06/2026** – Participação da equipa da Nova Atena de "Walking Football" no torneio em Almeirim

Outras Atividades / Tardes de cinema

- Sessões semanais de Cinema
- **31/12/2025** – Reveillon Nova Atena no Inatel da Costa da Caparica
- **30/01/2026** – “Noite de Poesia” com música ambiente e música ao vivo, em homenagem aos Poetas da Nova Atena no Hotel My Story em Linda a Velha, com organização de "A Voz dos Poetas"
- **13/02/2026** – Festa de Carnaval Nova Atena
- **24/02/2026** – Apresentação do Livro "Inquietações - no Espaço e no Tempo" da Profª Luísa Machado Rodrigues pelo Prof. Luís Santos
- **25/02/2026** – Apresentação da reedição do Livro "Olhar o Sonho" do Prof. Vítor Carvalho, pela Prof. Maria Freitas
- **04/03/2026** – Cinema Tivoli, espectáculo BAIÃO D'OXIGÉNIO , de João Baião
- **09/03/2026** – Assembleia Geral para Aprovação do Relatório de Atividades e das Contas de 2025 e Assembleia Geral para eleição dos corpos sociais para o triénio 2026-2029
- **24/03/2026** – Ato de Tomada de Posse dos Novos Corpos Sociais da Nova Atena eleitos para o triénio 2026/2029
- **14/04/2026** – Comemoração do 18º Aniversário da Nova Atena
- **21/04/2026** – Apresentação do Livro "POIESIS" de Conceição Areias , pelo Prof. Luís Santos
- **24/04/2026** – Comemoração do 25 de Abril
- **14/05/2026** – “A Voz dos Poetas”: Visita/Passeio a Setúbal, para homenagear o poeta Bocage
- **15/05/2026** – Café com Estórias - "O lado B de", com organização pela Biblioteca
- **24/05/2026** – Visita do Sr. Vereador da Cultura da CMO, Dr. Armando Soares à Nova Atena
- **19/06/2026** – Espetáculo "Os Comcordas - Memórias" na Nova Atena, com José Manuel Esse e companheiros, com organização pela Comissão Cultural
- **25/06/2026** – Festa de Encerramento do Ano Lectivo, na Nova Atena



NOVA ATENA- Associação para a inclusão e bem-estar da Pessoa Sénior pela Cultura e Arte
 Rua Almeida Garrett, 20
 2795-012 Linda-a-Velha
 Telef.: 214191102 / 964953207
 Email: novaatena@gmail.com
www.novaatena.com



Viagens de Lazer

- **18 a 22/05/2026** – Semana de Férias no Luso, no Hotel Eden (1º grupo)
- **01 a 05/06/2026** – Semana de Férias no Luso, no Hotel Eden (2º grupo)

Solidariedade **NOVA ATENA** – Coord. Conceição Areias e Clarisse Freixo

- “Ajuda de Mãe”, doação de bens para crianças até 3 anos
- “Canil Torres Vedras”, disponibilizados agasalhos para animais
- “*NA-Madrinha do Leite*”, para famílias carenciadas e apoiadas pela UJF-ALVCD, com oferta mensal de leite e, em dezembro, oferta de cabaz de Natal

Ficha Técnica

Título – A NOV’IDADE

Propriedade e Edição – NOVA ATENA, Rua Almeida Garrett, n.º 20, 2795-012 Linda-a-Velha
Tel. 210939623, email: novaatena@gmail.com

Site – <https://www.novaatena.pt/>

Direção – Teresa Menezes

Coordenação – Vasco Patrício

Logotipo – Madalena Botas

Fotografias e Imagens – Associados NA

Depósito Legal - 309675/10

Impressão - GRÁFICA DIGITAL, R. dos Anjos, 7-B, Lisboa



NOVA ATENA- Associação para a inclusão e bem-estar da Pessoa Sénior pela Cultura e Arte

Rua Almeida Garrett, 20
2795-012 Linda-a-Velha
Telef.: 214191102 / 964953207
Email: novaatena@gmail.com
www.novaatena.com

