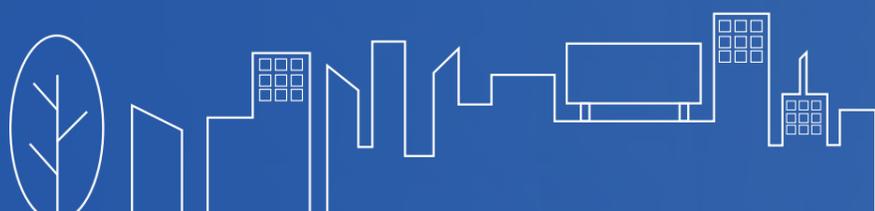


ANO LETIVO 2025/2026 | 1.º SEMESTRE

PROGRAMA

60+

PROMOÇÃO DO
ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL E ATIVO



Inscrições: 04 a 19 setembro 2025
Gab. 7 | ESECS

ATIVIDADES GRATUITAS

Atividade física
Atividades culturais e recreativas
Clube de leitura em português
Clube de leitura em inglês - Book club
Conversas de café: dar à língua em português e em inglês
Encontros de reflexão sobre ciência
Grupo de jograis
Inglês do dia-a-dia
Oficina de artes plásticas
Oficina de iniciação às tecnologias digitais
Oficina de expressão dramática
Projetos intergeracionais
Sessentuna (Tuna do 60+)
Seminários e workshops temáticos
Visitas de estudo

ATIVIDADES INTERNAS SUJEITAS A PAGAMENTO

Unidade Curricular de Inglês intermédio
Atividades pontuais (e.g. prova de vinhos, algumas visitas, etc.)

ATIVIDADES EM COLABORAÇÃO COM ENTIDADES EXTERNAS, SUJEITAS A PAGAMENTO

Dança (Centro Social e Paroquial dos Pousos)
Yoga (Marta Loreto)

CONTACTOS

Gabinete do Programa 60+
Escola Superior de Educação
e Ciências Sociais
Campus 1 do Politécnico
de Leiria
Rua Dr. João Soares, Leiria
Telf.: 244 829 400
Email: 60mais@ipleiria.pt
Blog:
<https://60mais.ipleiria.pt/>

**OLHE PARA
ALÉM DA
IDADE E
VENHA
APRENDER
CONNOSCO!**

* O funcionamento das UC está sujeito à existência de um número mínimo de inscrições.

