



**Universidade  
Sénior Rainha D.  
Leonor  
Maio/Junho 2020**



## A USRDL em tempos de COVID 19

Desde Março p.p. que, a USRDL, suspendeu todas as actividades curriculares e extracurriculares.

A partir da referida data, tem vindo a ser enviada informação relativa ao COVID 19, assim como, têm vindo a ser efetuados contactos de proximidade, como forma de combate ao isolamento e detectar necessidades.

Acresce referir que, diariamente, são remetidas aos alunos, várias sugestões, dicas, desafios, entre outros.

**#SEMPRE JUNTOS#**

## As Actividades on-line

Diariamente, são disponibilizadas *actividades on-line*, tais como: aulas de Dança e Relaxamento; Aulas de Educação Física; Sugestões de Decoração; Workshops e tantas outras. As partilhas têm sido excelentes e a adesão de todos (as), tem sido fantástica!



## WEBINAR " Seniores e o Covid"

No passado dia 6 de Maio, numa organização conjunta entre os Pimpões e a Rádio 91Fm, realizou-se o **Webinar " Seniores e o Covid"**. A sessão on-line, teve como objectivo, esclarecer a população sénior de, em tempo de isolamento, sobre qual a melhor forma de se manter mais activa, mais saudável e mais feliz.

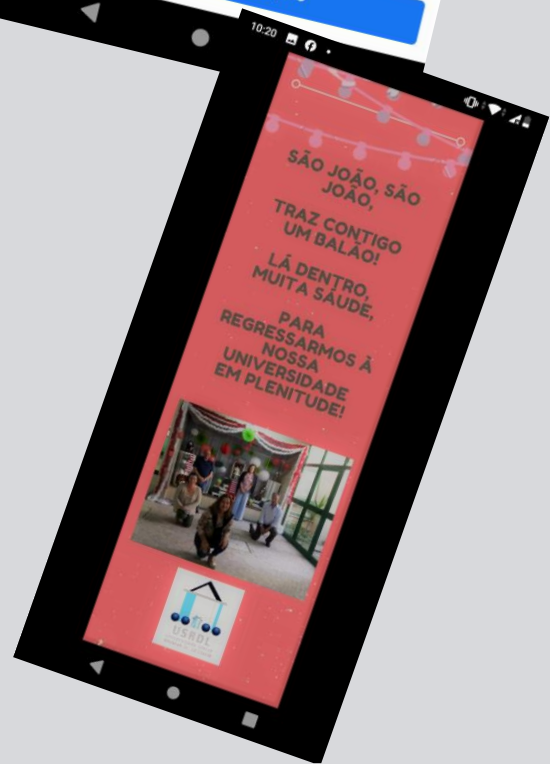
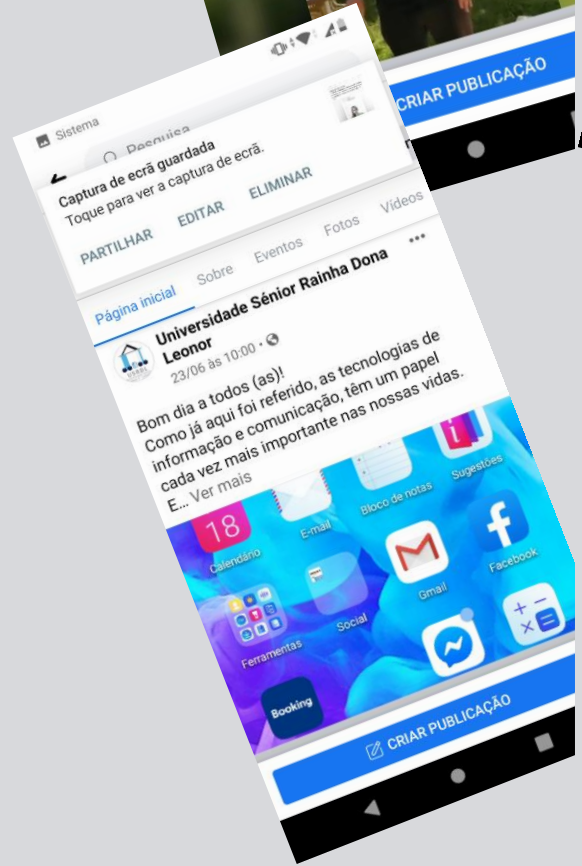
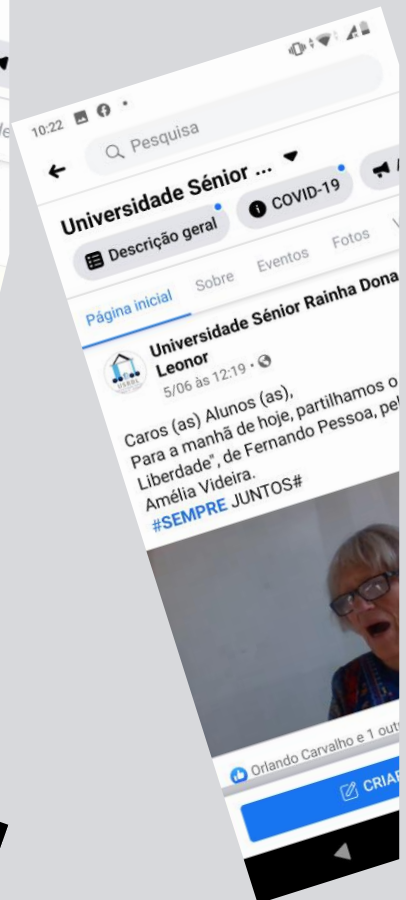
A USRDL, esteve representada pela Sra Presidente da Direcção, que apresentou o projecto e as actividades desenvolvidas.



## Aniversário da USRDL

A 30 de Maio, a USRDL, celebrou o seu 21º aniversário. Ao longo dos anos, muitas têm sido as experiências, vivências e conquistas que alcançámos juntos.

Para assinalar esta data, Direcção, Professores e Colaboradores, uniram-se e prepararam uma surpresa. Aceda [aqui](#) ao vídeo.



Partilhamos imagens de algumas das actividades realizadas



### **A USRD L na Cozinha**

Por parte da USRD L, foi lançado um desafio a professores e alunos para criar um livro digital de receitas. Muitas foram as partilhas de receitas e, nessa sequência, foi possível criar o Livro “ A USRD L na cozinha”  
Aceda [aqui](#) ao livro e reproduza as receitas!.

### **Os Santos Populares**

Por todo o país, é tradição, durante o mês de junho, o povo português, festejar os santos populares. Noites com marchas, arcos, balões, manjericos e sardinhas, entre outras, marcam estes festejos.  
Embora, os tradicionais, arraiais, presentemente, não serem possíveis de realizar, a USRD L, não quis deixar de fazer referência a esta tradição.  
Aceda [aqui](#) ao vídeo que alguns professores prepararam!

### **Projectos na Comunidade**

Um dos grandes Pilares da USRD L, é valorizar aspectos como o voluntariado, a cidadania, a partilha de valores e experiências.  
Ao longo dos tempos, tem sido regular a dinamização de projectos *com, na e para* a comunidade. Em tempos de covid19, a USRD L, através dos seus professores, colaboradores e alunos, participou activamente, na confecção de máscaras e outros equipamentos de protecção individual.

### **Contactos**

Rua Vitorino Fróis, Praça da Universidade, Polo1, 2500 Caldas da Rainha

912 370 707/262 240 000

usrdlcr@gmail.com

|

<http://www.facebook.com/universidadeseniorrainhadonaleonor/>

## **MATRÍCULAS ANO LECTIVO 2020/2021**

A partir de **1 de Julho de 2020**, decorrerá a **1ª fase de matrículas para o ano lectivo 2020/2021**.

A partir desta data, os interessados, deverão dirigir-se à secretaria da USRD L, no horário compreendido entre as 9h30m/12h30m-14h/17h30m, devendo respeitar as regras de segurança obrigatórias:

- Uso de máscara;
- Desinfecção das mãos na entrada;
- Distanciamento social;

**Aceda [aqui](#) à oferta pedagógica.**

**#SEMPRE JUNTOS#**