

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



Praça Heróis do Ultramar
Solum, 3030-329
Coimbra, Portugal
Tel: (+ 351) 239 79 31 45/ 22
Fax: (+ 351) 239 401 461
www.esec.pt

Guia do estudante "Ser Estudante em Coimbra"



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

INDICE

- A cidade
- Como chegar a Coimbra
- Estudar na Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC)
- Como percorrer Coimbra
- Alojamento
- Restauração
Cantinas do Instituto Politécnico de Coimbra
- Vida Social e Cultural (Museus, Exposições, Festas da Cidade, Teatro)
- Desporto
- Ser voluntário em Coimbra
- Ser Estudante/Trabalhador
- Links Úteis
- Entidades Recreativas da ESEC
- A cidade

*“Quando cheguei não esperei
Coimbra dos teus doutores
Amar-te tanto como amei
Os teus fados e amores”*

Balada da Saudade – Original da K&Batuna, a Tuna Académica Mista da Escola Superior de Educação de Coimbra



Coimbra, a mítica e lendária cidade dos estudantes e do conhecimento, é a cidade, capital do Distrito de Coimbra, situada na região Centro e sub-região do Baixo Mondego, com cerca de 168 105 habitantes. Situa-se a pouco mais de 200 km de Lisboa e a 100 km do Porto. Em 2003, foi capital nacional da cultura e é uma das mais antigas cidades de Portugal, sendo o seu ex-libris a Universidade, uma das mais antigas da Europa.

A *Escola Superior de Educação de Coimbra* surgiu nos finais dos anos 70, aquando do surgimento de uma nova rede nacional de escolas, no âmbito do projecto de Ensino Superior Politécnico, que tinha como objectivo dar resposta às necessidades de formação de professores. Contudo, o seu período de instalação só ficou concluído a 29 de Julho de 1997, quando o primeiro conselho directivo tomou posse, depois de ser eleito pela Assembleia de Representantes a 24 de Julho do mesmo ano.

Posto de Turismo – Região de Turismo do Centro

Largo da Portagem

3000 - 009 Coimbra

Telefone: 239 488 120

Fax: 239 488 129

E-mail: rtc-coimbra@turismo-centro.pt

Web: www.turismo-centro.pt

Horário:

19 de Junho até 15 de Setembro:

9:00h – 19:00h

10:00h – 13:00h/14:30h – 17:30h (Sábados, Domingos e Feriados)

16 de Setembro até 18 de Junho:

9:30h – 17:30h

10:00h – 13:00/14:30 – 17:30h (Sábados, Domingos e Feriados)

Encerra: 25 de Dezembro, 1 de Janeiro e 1 de Maio

Período de Funcionamento: todo o ano

COMO CHEGAR A COIMBRA



De carro,
partindo do Porto ou de Lisboa
Auto-estrada A1 (100 km do Porto e 200 km de Lisboa).



De Comboio
Consultar os horários da CP, companhia de transportes ferroviários
Web: www.cp.pt



De Autocarro
Consultar os horários da Rede Expressos, da RodoNorte e da Alsa
Web: www.rede-expressos.pt | www.rondonorte.pt

ESTUDAR NA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE COIMBRA (ESEC)

Estudar na ESEC é estudar numa Escola Múltipla de Múltipla Escolha com um nível de exigência superior, cuja missão é promover uma formação de alunos de elevado nível, adaptada às necessidades da sociedade moderna, aliando a componente teórica e prática.

A escola dispõe de serviços, recursos e uma vasta oferta formativa desde licenciaturas a formação pós graduada

<http://woc.esec.pt/formacao.php>

<http://woc.esec.pt/servicos.php>

Estudar na ESEC, na opinião de alguns alunos...

“é fantástico pelas pessoas que conheci” ASE

“para mim foi o início de um ciclo de aprendizagens. Aprendi o que é trabalho em equipa, companheirismo, amizade, diversão, responsabilidade, um conjunto de vivências tão diferentes mas que todas juntas nos transformam no ser humano que podemos vir a ser” ASE

“conhecer gente muito especial” CDM

“acima de tudo, um sítio onde encontrei verdadeiros amigos” ASE

MAPA

COMO PERCORRER COIMBRA

Dentro da Cidade existe uma excelente rede de autocarros. Para conhecer as linhas existentes, consulte o site <http://www.smtuc.pt>

A deslocação entre o Pólo I e o Pólo II da ESEC pode ser feita através das linhas de autocarro 37 e 7T.

O Pólo I fica situado na Praça Heróis do Ultramar – Solum, e o Pólo II fica na Rua Luís de Camões – Travessa Teixeira de Pascoais, localizado numa perpendicular à Avenida Dias da Silva.

ALOJAMENTO

Os Serviços de Acção Social do IPC (SASIPC) prestam serviços de alimentação, alojamento, bolsas de estudo, saúde e cultura/desporto aos estudantes do ensino politécnico de Coimbra. As Técnicas de Serviço Social asseguram o atendimento personalizado aos estudantes através dos Gabinetes de Acção Social, localizados nas diversas Escolas/Institutos e na sede dos SASIPC. Para serem atendidos no Gabinete de Acção Social da ESEC, os alunos deverão marcar consulta na Associação de Estudantes (www.esec.pt/ae).

Para mais informações consulte o site www.sas.ipc.pt ou dirija-se às instalações dos SASIPC, na Rua da Misericórdia – Lagar dos Cortiços – São Martinho do Bispo.

RESTAURAÇÃO

A cidade de Coimbra apresenta uma enorme diversidade de restaurantes, desde o mais caro até ao mais económico, desde a cozinha regional até ao fast food, passando pela grande panóplia de cantinas universitárias.

Ficam aqui algumas sugestões das cantinas existentes na cidade. Para mais informações contacte o site da Câmara Municipal de Coimbra – <http://www.cm-coimbra.pt>.

Cantinas do Instituto Politécnico de Coimbra

ESEC

Praça Heróis do Ultramar

Pequeno-Almoço: 8.15h – 9.30h

Almoço: 12.00h – 14.00h

Jantar: 19.00h – 21.00h
Opção: Peixe, Carne ou Dieta

Restaurante Universitário do ISEC
Instalações Universitárias do ISEC
Almoço: 12.00h – 14.30h
Jantar: 19.00h – 21.15h
Opção: Refeição Tipo/Grill

Restaurante Universitário do ISCA
Rua Luís de Camões
Almoço: 12.00h – 14.30h
Jantar: 19.00h – 21.15h
Snack: 12.00h – 14.30h
Refeição Tipo

Cantinas da Universidade de Coimbra

Cantinas Centrais
Rua Dr. Oliveira Matos

Sala A – Azuis
Pequeno-Almoço: 8.00h – 10.00h
Almoço: 12.00h – 14.30h
Jantar: 19.00h – 21.15h
Refeição Tipo

Sala B – Grelhados
12.00h – 21.15h
7 Refeições Alternativas

Snack-Bar
12.00h – 21.15h
7 Refeições alternativas

Cantina Amarela
Rua Dr. Oliveira Matos e Venâncio Rodrigues

Vegetariana
Almoço: 12.00h – 14.30h
Jantar: 19.00h – 21.15h

Refeição Tipo
Almoço: 12.00h – 14.30h
Jantar: 19.00h – 21.15h

Sandwich-Bar
12.00h – 3.00h
Refeições Rápidas

Restaurante Universitário das Químicas
Edifício Físico-Químicas
Almoço: 12.00h – 14.15h
Refeição Tipo

Restaurante Universitário da Sereia
Rua Pedro Monteiro – Casa Municipal da Cultura
Cafetaria: 9.00h – 11.30h
Refeições: 12.00h – 18.30h e 19.00h – 21.30h

Restaurante do Estádio Universitário

Estádio Universitário

Refeição Tipo

Almoço: 12.00h – 14.15h

Jantar: 19.00h – 21.30h

Snack

Almoço: 12.00h – 18.00h

Jantar: 19.00h – 21.30h

Restaurante Universitário Hospital Velho

Edifício São Jerónimo – Hospital Velho

Refeição tipo e vegetariana

Almoço: 12.00h – 14.15h

Jantar: 19.00h – 21.15h

Grill D. Dinis

Junto às escadas monumentais (no acesso ao Centro Cultural D. Dinis)

Almoço: 12.00h – 14.15h

Jantar: 19.00h – 21.30h

Grelhados

Complexo Alimentar POLO II (Restaurante e Cantina)

Pólo II – Pinhal de Marrocos

Pequeno-Almoço: 8.00h – 10.00h

Refeição Tipo

Almoço: 12.00h – 14.15h

Jantar: 19.00h – 21.15h

Grill

Almoço: 12.00h – 14.45h

Restaurante à lista: 12.00h – 14.30h

Bar das Informáticas

Departamento de Engenharia Informática – Pólo II

Cafetaria: 9.00h – 11.00h / 15.00h – 18.00h

Refeição tipo: 12.00h – 14.15h

VIDA SOCIAL E CULTURAL (MUSEUS, EXPOSIÇÕES, FESTAS DA CIDADE, TEATRO)

Museus, Monumentos, Festas, Exposições, Teatro, entre outros, são estruturas extremamente interessantes para quem visita Coimbra.

Por outro lado, a noite Coimbrã também proporciona a todos os seus habitantes e visitantes momentos de convívio e espírito académico.

Para mais informações <http://www.cm-coimbra.pt/980.htm> .

Algumas sugestões:

Museu Académico de Coimbra

Colégio de São Jerónimo

Praça D. Dinis

Telefone: 239 827 396

Museu Antropológico

Casa Museu Bissaya Barreto

Arcos do Jardim

Telefone: 239 853 800

Museu de Física
Largo Marques Pombal
Telefone: 239 410 672

Museu Nacional da Ciência e da Técnica
Largo D. Dinis – Colégio das Artes
Telefone: 239 840 367

Museu Nacional Machado de Castro
Largo Dr. José Rodrigues
Telefone: 239 822 706

Museu Militar
Largo da Rainha – Santa Clara
Telefone: 239 441 747

Museu dos Transportes
Rua da Alegria
Telefone: 239 813 222

Museu Zoológico
Largo Marquês de Pombal (em frente ao chimico)
Telefone: 239 834 729
Fax: 230 826 798
E-mail: museuzoo@ci.uc.pt

Mosteiro de Santa Clara
Rua das Padeiras
Santa Clara

Igreja de Santa Cruz
Praça 8 de Maio
Telefone: 239 822 941

Sé Nova
Largo da Feira
Telefone: 239 823 138

Sé Velha
Largo da Sé Velha
Telefone: 239 825 273

Quinta das Lágrimas
Quinta das Lágrimas - Santa Clara
Telefone: 239 802 380

Teatro
Bocadacena
Rua António Granjo, 6
Telefone: 239 404 918 / 239 483 011

Cena Lusófona
Pátio da Inquisição
Telefone: 239 836 679

C.I.T.A.C. – Circulo de Iniciação Teatral da Academia de Coimbra
Rua Padre António Vieira, 1
Telefone: 239 835 853

Escola Da Ponte
Pátio da Inquisição
Telefone: 239 827 261
Fax: 239 827 261

G.A.T.T. – Grupo Amador de Teatro de Taveiro
Telefone/Fax: 239 982 783

Teatro Académico Gil Vicente
Praça da República
Telefone: 239 855 630
Fax: 239 820 513
Web: <http://dupond.ci.uc.pt/tagv/>

Teatro Bonifrates
Rua Pedro Monteiro – Casa Municipal da Cultura
Telefone: 239 702 630

O Teatrão
Rua Pedro Nunes
Quinta da Nora
Telefone: 239 714 073
Fax: 239 724 490

DESPORTO

Em termos desportivos a cidade apresenta uma diversidade de infraestruturas:

Piscinas

Piscinas de celas
Avenida Calouste Gulbeikan
Telefone: 239 851 850

Associação de Natação de Coimbra
Casa Municipal do Desporto
Sala D
Estádio Municipal
Telefone: 239 855 000

Ginásios

CDCR - Ginásio dos Correios
Rua dos Oleiros, n.º 16
Telefone.: 239 827 856

Centro Activo
Urbanização Quinta da Romeira - Lote 56
Telefone.: 239 780 880

Ginásio Bol Bol D'OR
Av. Dr. Elísio de Moura - 357 - Loja 4

Ginásio Desportivo de Coimbra

Av. Calouste Gulbenkian, n.º 25
Shopping Primavera
Telefone.: 239 494 243

Gymnasium 2000 - Centro de Higiene Vital
Rua Padre Estevão Cabral, n.º 6
Telefone.: 239 829 574

Corpo Louco
Rua Alexandre Herculano, n.º44 - cave
Telefone.: 914 651 786

Heath Club Tivoli (Viver com Saúde Ginásio Lda.)
Hotel Tivoli
Rua João Machado - 4cv
Telefone.: 239 836 323

Nelson Gymn
Rua do Teodoro, Armazém 3
Telefone.: 239 704 396

Outras Infraestruturas

Associação de Judo de Coimbra
Casa Municipal do Desporto
Associação de Ginástica do Distrito de Coimbra
Rua Vasco da Gama
Tel.: 239 406 390

Associação de Futebol de Coimbra
Rua Ferreira Borges, 155 - 2º
Tel.: 239 406 390
Fax: 239 832 410

Centro Hípico de Coimbra
Mata do Choupal
Tel.: 239 835 795

Paintme - Paintball, Lda.
Rua de R.C.B, 6
Brasfemes
Tel/Fax.: 917 830 088 e 936 287 623

Associação Académica de Coimbra
Rua Padre António Vieira, 1
3030-330 Coimbra
Tel.: 239 793 890
Site: <http://dg.aac.uc.pt/>

SER VOLUNTÁRIO EM COIMBRA

Se nos tempos livres quer ser voluntário, consulte a lista de associações e partilhe o seu tempo com quem precisa.

Acapo - Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal

Rua dos Combatentes da Grande Guerra, n° 113 S/N
Telefone: 239 792 180
Fax: 239 792 188
Email: secretaria@acapo-centro.rcts.pt
Site: www.acapo.pt

Centro de Assistência Paroquial Sta Cruz
Rua Saragoça n° 101
Telefone: 239 835 582
Fax: 239 836 796
Email: capsc@oninet.pt

Casa de Repouso de Coimbra
Rua da Sofia, n° 150
3051-904 Coimbra
Telefone: 239 851 770
Fax: 239 833 389
Email: sabr.geral@mail.telepac.pt

Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de São Martinho do Bispo
Quinta da Cruz - Bencanta
Telefone: 239 443 125
Fax: 239 441 179
Email: cpssmb@interacesso.pt

Centro Social de Marmeseira
Rua Sta Marmeseira
Telefone: 239 912 568

Centro de Assistência Paroquial Sta Cruz
Rua Saragoça n° 101
Telefone: 239 835 582
Fax: 239 836 796

Centro Social São João
Rua das Festas de S. João - Pé de Cão
Telefone: 239 440 328
Fax: 239 441 230
Email: cssjoão@hotmail.com
Site: www.centrosociaisjoao.no.sapo.pt

Centro Social Sol-Eiras
Travessa da Esperança, n° 9
Telefone: 239 430 453
Fax: 239 430 162
Email: geral@soleiras.web.pt
Site: www.soleiras.web.pt

Comunidade Juvenil Francisco de Assis
Vale do Seixo
Telefone: 239 826 351
Fax: 239 496 254
Email: comunidade@mail.telepac.pt

Consensus - Associação para o desenvolvimento dos meios alternativos de resolução de conflitos
Rua Padre Estevão Cabral, n.º 79, sala 205
Telefone: 239 832 399
Fax: 239 832 399
Email: consensus.associacao@sapo.pt
Site: consensus.com.sapo.pt

Coral de Letras da Universidade de Coimbra
Lg. da Porta Férrea Faculdade de Letras da U. C.
Telefone: 239 859 900
Fax: 239 836 733
Email: coral_de_letras@hotmail.com

Delegação de Coimbra da Cruz Vermelha Portuguesa
Av. Fernão de Magalhães, nº 676 B R/C
Telefone: 239 825 395
Fax: 239 825 395
Email: dcoimbra@.org.pt

Fundação Assistência Médica Internacional - AMI - Delegação de Coimbra
Quintal do Prior, nº 21
Telefone: 239 842 705
Fax: 239 842 707
Email: ami.bcentro@clix.pt

Gabinete de Apoio à Vítima da APAV
Rua do Teodoro, 1 (São José)
Telefone: 239 702 363
Fax: 239 702 363
Email: apav.coimbra@apav.pt

Humana Global - Associação para a Educação e Formação em Direitos Humanos
Rua Lourenço Almeida Azevedo, nº 27 - Cave
Telefone: 239 821 014
Fax: 239 840 050
Email: mail@humana-global.org
Site: www.humana-global.org

Liga dos Amigos dos Hospitais da Universidade de Coimbra
Av. Bissaya Barreto
Telefone: 239 400 584
Fax: 239 482 833
Email: liga.huc@clix.pt
Site: lahuc.com

Liga dos Amigos dos Hospitais da Universidade de Coimbra
Av. Bissaya Barreto e Prof. Mota Pinto
Telefone: 239 400 584
Fax: 239 482 833
Email: lahuc@mail.pt

Mondego- Associação de Intervenção Social IPSS
R. D. Luís da Cunha Lote 23 Cave
Telefone: 239 724 211
Fax: 239 401 041

Sorriso Aberto
FPCE - R. do Colégio Novo
Telefone: 964 779 975
Email: sorrisoaberto@alunos.fpce.uc.pt
Site: www.sorrisoaberto.blogspot.com

Acção para a Justiça e Paz
Rua de São João
3130-080 Granja do Ulmeiro
Telefone: 239 642 815
Fax: 239 642 816

Email: ajp@ajpaz.org.pt
Site: www.ajpaz.org.pt

Sociedade de S. Vicente de Paulo
R. António Augusto Gonçalves, nº 39
Telefone: 239 441 124

Obra Social de Torre de Vilela
R. da Igreja, nº 5
3020-927 Torre de Vilela
Telefone: 239 913 614
Fax: 239 913 614
Email: obrasocialtv@net.cabo.pt

Obra de Promoção Social do Distrito de Coimbra
R. Pe Estevão Cabral, nº 84, 5º Esq.
Telefone: 239 827 666
Fax: 239 841 274
Email: geral@obrapromocaosocial.com

CAOJ – Centro Atendimento e Orientação de Jovens
Centro de Saúde Fernão Magalhães
Avenida Fernão Magalhães nº 620, 3º andar
Telefone: 239 842 131
Fax: 239 842 062

SER ESTUDANTE/TRABALHADOR

Seguem-se alguns sites que poderá consultar no caso de pretender um emprego.

<http://www.expressoemprego.pt>

<http://www.superemprego.pt>

<http://emprego.aeiou.pt>

<http://empregos.online.pt>

<http://www.pt.randstad.com>

<http://www.empregos.net>

<http://www.cidadeacademica.com>

<http://classificados-pt.sapo.pt>

<http://www.mcdonalds.pt>

<http://www.ptcontact.pt/bolsaemprego.htm>

<http://www.springevents.pt/>

LINKS ÚTEIS

www.cm-coimbra.pt

www.rede-expressos.pt

www.cp.pt

www.turismo-centro.pt

www.b-on.pt
www.smtuc.pt
www.ipc.pt
<http://www.psicologia.com.pt/instrumentos/normasapa/conteudos.php?cat>
<http://www.caritas.pt/Coimbra/>
www.juventude.gov.pt
www.pt.com

ENTIDADES RECREATIVAS DA ESEC

K&Batuna – Tuna Académica Mista da Escola Superior de Educação de Coimbra

Requisitos para entrar na K&Batuna:

- Gosto pela música coimbrã
- Audição de voz na qual se tem de cantar uma música à escolha na presença do Conselho Artístico
- Tocar um instrumento é uma mais valia mas não essencial (A tuna dá formação a quem demonstrar interesse em aprender)

Horários dos Ensaios:

Segunda e Quarta-feira

21h às 23h – Auditório da ESEC

Contactos:

Telemóvel: 969 630 793

E-mail: kbatuna@esec.pt

Site: www.esec.pt/kbatuna

Blog: <http://kbatuna.blogspot.com>

REAL TERTÚLIA BUBONES

Para quem não conhece, a Real Tertúlia “Bubones” – (Mochos em Latim) é a Comissão de Praxe da ESEC, responsável e soberana por todas as actividades praxísticas na Escola Superior de Educação de Coimbra, reconhecida por manter viva a Tradição de Coimbra mas sobretudo pela recepção que prepara todos os anos aos alunos recém-chegados (Caloiros), à nossa Escola – A Semana da Praxe.

A Tertúlia rege-se por uma hierarquia que contempla vários títulos até ao

seu representante máximo; o Mocho Real.

Temida por uns e ansiada por outros, a Praxe é uma tradição secular que se pretende passar de geração em geração. É uma forma característica e peculiar de integração dos novos alunos e que desde há muito nos antecede pelos que vestem a tradicional Capa Negra.

Ao contrário do que se poderia julgar, a Praxe não pretende ser sinónimo de humilhação e violência a troco de nada, levada a cabo por indivíduos que vestem o Traje Académico com a única intenção de o mostrar aos amigos e família para se fazer notar. Os que o vestem fazem-no com orgulho dispensando-se a vaidade e a arrogância.

Ao longo de 13 anos de existência, a Tertúlia tem-se esforçado por manter activa a Praxe na Escola Superior de Educação de Coimbra, lutando sempre contra qualquer acção que possa denegrir a honra de ser tertuliano e o Espírito Académico naquela instituição, recebendo os caloiros de uma forma correcta, dinâmica e interactiva que proporcione o conhecimento e bom relacionamento entre colegas, o conhecimento da ESEC e claro, da mítica cidade de Coimbra, que acolhe todos os jovens que, vindos de vários cantos do nosso país, sonham um dia amar esta cidade, durante os anos em que se dedicam ao ensino superior!

A tertúlia

Mensagem do Presidente da Associação de Estudantes

Caros Colegas,

É com grande orgulho e satisfação que vos saúdo enquanto novos membros desta magnífica comunidade que é a ESEC. Ao ingressarem no Ensino Superior, e mais concretamente na ESEC, os desafios e as responsabilidades aumentam, bem como as vossas possibilidades de virem a singrar num futuro já não muito distante.

Da minha parte, e em nome da AEESEC, posso garantir-vos que tudo faremos para que sintam cómodos, em casa e à vontade para construírem o vosso percurso enquanto “esequianos”. Na AEESEC encontrarão um grupo de alunos, que, tal como vós, apenas quer o melhor para os seus futuros e para o futuro desta instituição que nos acolheu. Será sempre a AEESEC a primeira a defender os vossos interesses, tal como feito ao longo dos últimos anos. Será sempre a AEESEC a primeira a lutar por ti e a tentar que os próximos três, quatro ou cinco anos sejam





