



GRÂNDOLA  
M U N I C Í P I O

## Programas de Envelhecimento Ativo



Universidade Sénior de Grândola

Programa Viver Solidário

Plano de Atividades Envelhecimento Ativo

*Ano Letivo 2024/2025*

#

Ano 2025 – 2º e 3º Períodos 2024/2025 + 1º Período 2025/2026

**DCDS / Setor de Desenvolvimento Social**

**Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo**



## Dados Ano Letivo 2024-2025

---

### Universidade Sénior de Grândola

- ❖ **342 Pessoas inscritas** – (34 são caloiros/as no presente ano letivo)
- ❖ **16 Professores/as voluntários/as** garantem 15 disciplinas / 16 aulas semanais
- ❖ **11 Técnicos/as** do Município garantem 13 disciplinas / 39 aulas semanais
- ❖ **28 Disciplinas / 56 Turmas por semana**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Artes Decorativas – 7 turma                  | 18. Inglês – 1 turmas                               |
| 2. Aula de Acordeão – 1 turma                   | 19. Karaté para Seniores – 1 turma                  |
| 3. Bem-estar e Saúde – 1 turma                  | 20. Pilates Sénior – 4 turmas                       |
| 4. Boccia Sénior – 1 turma                      | 21. PsicologicaMente – 1 turma                      |
| 5. Caminhada Sénior – 1 turma                   | 22. Riscos Sociais e Envelhecimento Ativo – 1 turma |
| 6. Cantinho dos Segredos - 1 turma              | 23. UTT /Utilização Tablet/Telemóveis – 1 turma     |
| 7. Chi Kung – 2 turmas                          | 24. Valsa mandada – 1 turma                         |
| 8. Cidadania, Direitos e Deveres – 1turma       | 25. Walking Football– 1 turma                       |
| 9. Danças coreografadas – 1 turma               | 26. Xadrez – 1 turma                                |
| 10. Desenho a Carvão – 1 turma                  | 27. Yoga do Riso– 1 turma                           |
| 11. Desporto Sénior – 3 turmas                  | 28. Zumba Gold – 1 turma                            |
| 12. Ensaio da Tuna – 1 turma                    |   |
| 13. Estimulação Cognitiva – 2 turmas            |   |
| 14. Expressão Teatral – 1 turma                 |   |
| 15. Hidroginástica – 7 turmas                   |   |
| 16. História Local: Espaços e Pessoas – 1 turma |   |
| 17. Informática – 9 turmas                      |   |
- 3 Disciplinas Novas:** Chi Kung; Riscos Sociais e Envelhecimento Ativo; Yoga do Riso

## Programa Viver Solidário

→ **279 Pessoas inscritas** no ano letivo **2024/2025**

Nº	Localidade	Nº de Inscritos/as 2023/2024	Nº de Inscritos/as 2024/2025	Sexo	
				F	M
1.	Silha do Pascoal	8	8	5	3
2.	Água Derramada	9	11	8	3
3.	Sta. Margarida	9	8	6	2
4.	Azinheira dos Barros	12	17	12	5
5.	Aldeia do Futuro	15	15	9	6
6.	Cadoços	17	20	17	3
7.	Canal Caveira	18	25	21	4
8.	Carvalho	23	35	32	3
9.	Isaías	24	28	22	6
10.	Lousal	24	30	21	9
11.	Aldeia do Pico	26	27	16	11
12.	Melides	47	55	42	13
<b>Totais</b>		<b>232</b>	<b>279</b>	<b>211</b>	<b>63</b>

→ O Programa Viver Solidário desenvolve-se em itinerância em **12 localidades rurais**

A localidade com maior número de pessoas inscritas no presente ano letivo: Melides (55 seniores); Localidades com menor número de pessoas inscritas: Silha de Pascoal e Santa Margarida da Serra, com 8 seniores cada, tendo sido esta última a única localidade a baixar o número de inscrições;

→ **7 Técnicos/as** do Município (DCDS e DD) (5 mulheres e 2 homens), garantem 4 Atividades Permanentes (Animação; Boccia Sénior; Desporto Sénior; Hidroginástica) e + **1 Técnico (avença)** que garante o Ensaio do Grupo Coral do PVS, em Canal Caveira e Aldeia do Pico;

→ **Das 30 Aulas por Semana**, 2 são garantidas por 4 voluntários/as em Melides: 1 turma de Valsa Mandada e 1 turma de Desporto Sénior

**Ano letivo 2024-2025- Horários UGS e PVS**

2.ª Feira	Sala	3.ª Feira	Sala	4.ª Feira	Sala	5.ª Feira	Sala	6.ª Feira	Sala
Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelier de Pintura
Informática 09h15/10h45 11h00/12h45	Sala 2	Informática 9h30/11h00	Sala Convívio	Informática 09h15/10h45 11h00/12h45	Sala 2	Informática 09h15/10h45 11h00/12h45	Sala 2	UTT - 9h15/10h45 Informática 11h00/12h45	Sala 2
Chi Kung 10h00/11h00	Sala Polivalente	Pilates Sénior 09h30/10h30 11h00/12h00	Sala Polivalente	Bem-estar e Saúde 9h30/10h30	Sala 1	Desporto Sénior 09h30/10h30 10h30/11h30 11h45/12h45	Edifício Bombeiros	Caminhada Sénior 09h30/11h00	Exterior
Yoga do Riso 11h30/12h30 (Quinzenal)	Sala1	PsicologicaMente 9h30-11h30	Sala1	Walking Football 9h30/10h45	Sala 1	Pilates Sénior 09h30/10h30 11h00/12h00	Sala Polivalente	Zumba Gold 10h00/10h45	Sala Polivalente
		Expressão Teatral 10h00/12h00	Cine Granadeiro	Valsa Mandada 09h30/10h30	Edifício Bombeiros			Aulas de Acordeão- 11h00/13h00	Sala Polivalente
				Danças coreografadas 11h00/12h00	Edifício Bombeiros				
Hidroginástica 11h45 / 12h30	Piscinas Municipais	Hidroginástica 11h45 / 12h30	Piscinas Municipais	Hidroginástica 11h45 / 12h30	Piscinas Municipais				
<b>Hora de Almoço</b>									
Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Cantinho dos Segredos 14h00/17H00	Sala 1	Inglês 14h30/15h30	Sala 1	Cidadania, Direitos e Deveres 14h30/15h30	Sala Polivalente
Informática 14h15/15h45	Sala 2	Estimulação Cognitiva 14h15/15h15 15h30/16h30	Sala 1	Ensaio da Tuna 14h00/15h00	Salão Paroquial	Chi Kung 15h00/16h00	Sala Polivalente	Boccia Sénior 14h30/15h30	Pavilhão Parque Desportivo
Riscos Sociais e Envelhecimento Ativo 16h00/17h00	Sala Convívio	História Local 16h00/17h00	Sala Polivalente	Informática 14h15/15h45	Sala 2	Xadrez 15h00/16h00	Gabinete Psicologia	Reunião de Equipa	Sala de Reuniões
				Desenho a Carvão 14h30/15h30	Atelier de Pintura	Karatê para Seniores 17h00/18h00	Edifício Bombeiros		
Hidroginástica PVS/USG 15h00 / 15h45	Piscinas Municipais	Hidroginástica PVS/USG 15h45 / 16h30	Piscinas Municipais	Hidroginástica USG 15h45 / 16h30	Piscinas Municipais	Hidroginástica PVS/USG 15h45 / 16h30	Piscinas Municipais		

2ª feira	Atividade	Técnico	Carro	3ª feira	Atividade	Técnico	Carro	4ª feira	Atividade	Técnico	Carro	5ª feira	Atividade	Técnico	Carro	6ª feira	Atividade	Técnico	Carro
10H00 - 11H00				9H45 - 10H45				9H45 - 10H45				9H30 - 10H30				9H30 - 11H00			
USG	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	----	CADOÇOS	DESPORTO SÉNIOR	ANDREAS	1	STA. MARGARIDA	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Salão Bombeiros	USG	CAMINHADA	FORTUNATA	Exterior
11H00 - 12H00				11H15 - 12H15				11H15 - 12H15				10H30 - 11H30				9H30 - 10H30			
USG	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	----	SILHA E AG. DERRAMADA	DESPORTO SÉNIOR	ANDREAS	1	ALDEIA DO FUTURO	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Salão Bombeiros	USG	ZUMBA GOLD	TELMA	Sala Polivalente
9H30 - 10H30				9H30 - 10H30				9H30 - 10H30				11H45 - 12H45				9H30 - 10H30			
ALDEIA DO PICO	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	USG TURMA 1	PILATES	JOANA	SALA USG	USG	VALSA MANDADA	FORTUNATA	CINE	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Salão Bombeiros	ALDEIA DO PICO	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	
11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				10H00 - 11H00				11H00 - 12H00			
ISAÍAS	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	USG TURMA 2	PILATES	JOANA	SALA USG	USG	DANÇAS COREOGRAFADAS	FORTUNATA	CINE	CARVALHAL	ANIMAÇÃO	ANA	1	ISAÍAS	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	
10H00 - 11H00				9H45 - 10H45				9H30 - 10H30				10H00 - 11H00				9H30 - 10H30			
MELIDES	DESPORTO SÉNIOR	WILMA		ISAÍAS	ANIMAÇÃO	ANA / TELMA	2	CANAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	MELIDES	ANIMAÇÃO	ANDREAS / TELMA	2	MELIDES	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	2
10H00 - 11H00				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00			
AZINHEIRA BARROS	DESPORTO SÉNIOR	ANDREAS	2	ALDEIA DO PICO	ANIMAÇÃO	ANA / TELMA	2	LOUSAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	LOUSAL	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA		CARVALHAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	2
10H15 - 11H15				9H30 - 11H00				9H30 - 10H45				9H30 - 10H30							
LOUSAL	ANIMAÇÃO	ANA / TELMA	2	MELIDES	VALSA MANDADA	Manuel e Luísa	CASA POVO	USG	WALKING FOOTBALL	Júlio Falgado	Parque Desportivo	USG TURMA 3	PILATES	JOANA	SALA USG				
11H45 - 12H30				11H45 - 12H30				11H45 - 12H30				11H00 - 12H00							
USG	HIDRO USG	FORTUNATA	PISCINA	USG	HIDRO USG	FORTUNATA	PISCINA	USG	HIDRO USG	Rita	PISCINA	USG TURMA 4	PILATES	JOANA	SALA USG				

### HORA DE ALMOÇO

14H30 - 15H30				14H15 - 15H15				14H45 - 15H45				14h30 - 17h00				15H00 - 16H00			
CADOÇOS	ANIMAÇÃO	ANA	2	USG	EST. COGNITIVA T1	ANDREAS E ANA	SALA USG	SILHA E AG. DERRAMADA	ANIMAÇÃO	ANA	1	<p><b>Desporto Sénior</b></p> <p>Avaliações Físicas e preparação de aulas/atividades</p>				USG	BOCCIA	NELSON	Parque Desportivo
14H45 - 15H45				15H30 - 16H30				15H00 - 16H00								14H30 - 17H00			
CANAL	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	USG	EST. COGNITIVA T2	ANDREAS E ANA	SALA USG	AZINHEIRA BARROS	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	<p><b>Animação / Estimulação</b></p> <p>Monitorização; preparação de aulas/atividades</p>				<p><b>REUNIÃO DE EQUIPA</b></p>			
14H30 - 15H30				14H30 - 15H30				15H45 - 16H30											
ALDEIA DO FUTURO	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	STA. MARGARIDA	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	PVS/USG	HIDRO	FORTUNATA	PISCINA	<p>15H45 - 16H30</p> <p>PVS/USG    HIDRO    Rita    PISCINA</p> <p>Aldeia do Pico - Isaías - Ald Futuro - SMS</p>							
15H00 - 15H45				15H00 - 16H00				USG											
PVS/USG	HIDRO	Rita	PISCINA	LOUSAL	BOCCIA	NELSON	Carro Desporto												
Lousal - Faleiros - Vale da Eira - Az Barros e Canal				14H30 - 16H00															
				CANAL, ALDEIA PICO, ISAÍAS	ENSAIO GRUPO CORAL	PAULO RIBEIRO	CENTROS COMUNITÁRIOS												
				15H45 - 16H30															
				PVS/USG	HIDRO	Rita	PISCINA												
				Melides - Carvalhal - Muda															

## Ano Letivo 2024/2025

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
<b>Período de Inscrições para o Ano Letivo 2024/2025</b> Inscrições PVS: 9 a 13 de setembro de 2024 Inscrições USG: 16 a 20 de setembro de 2024					
	24 set. (3ª Feira)	<b>Semana Europeia do Desporto</b>	<b>V Caminhadas das Universidades Seniores (RUTIS)</b> Dia do Desporto Sénior  Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG</li> <li>. Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>. Serviço de Fotografia;</li> <li>. Divulgação SMS;</li> <li>. Técnicos/as do EA e do Desporto;</li> </ul>
	25 set. (4ª feira)	<b>Semana Europeia do Desporto</b>	<b>Jogo de Walking Futebol</b>  Equipa USG / Equipa ASAS  Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG</li> <li>. Alunos/as e Professores/as USG</li> <li>. Alunos/as e Professores/as ASAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>. Serviços de som e Fotografia;</li> <li>. Divulgação SMS;</li> <li>. Campo do Parque Desportivo Municipal</li> <li>. Técnicos/as do EA e do Desporto;</li> </ul>
	27 set. (6ª feira)	<b>Semana Europeia do Desporto</b>	<b>II Encontro de Boccia Sénior</b> Equipas USG, PVS (Melides, Carvalhal, Lousal, Aldeia do Pico e Isafas) e Cercigândola  Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG e PVS</li> <li>. Alunos/as e Professores/as USG</li> <li>. Alunos/as e Professores/as PVS</li> <li>. Utentes Cercigândola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. 3 Autocarros</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>. Serviço de Fotografia;</li> <li>. Divulgação SMS;</li> <li>. Técnicos/as do EA e do Desporto;</li> <li>. Pavilhão Parque Desportivo Municipal</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
<b>1 de outubro 2024 – Início do Ano Letivo 2024/2025 – USG e PVS</b> 1º Período – 1 de outubro a 20 de dezembro					
	2 out. (4ª Feira)	<b>Semana Europeia do Desporto</b>	<b>Encontro MAD de Desporto Sénior</b>  I Encontro Município Amigos do Desporto (Ourém)  <i>Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG</li> <li>. Alunos/as das turmas de exercício físico da USG</li> <li>. Alunos da turmas de exercício físico de outros Municípios Amigos do Desporto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro (55 lugares);</li> <li>. Técnicas Desporto Sénior;</li> <li>. Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
<b>Outubro 2024</b>	5 outubro (Sábado)	<b>Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa</b>	<b>Festa Popular Sénior</b> (Jardim 1º de Maio: Grupo Musica ou Dança + Baile)  <i>Obs.: Constante do Plano inicial / realizada</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG e PVS</li> <li>. Todas as localidades do PVS;</li> <li>. Alunos/as e Professores/as da USG</li> <li>. População Sénior em geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. 3 Autocarros + 1 Carrinha</li> <li>. Serviço Apoio Logístico (Palco; Cadeiras...);</li> <li>. Quiosque do jardim (parceria c/entidade parceira);</li> <li>. Divulgação Maré Alta e Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>. Serviço de Som e de Fotografia;</li> <li>. Divulgação SMS;</li> <li>. Técnicos/as do EA;</li> <li>. Aquisição de Prenda/lembrança comemorativa</li> <li>. Grupo Musical; Acordeonista; licenças SPA</li> </ul>
	16 out. (4ª Feira)	<b>Atividade RUTIS</b>	<b>Reunião Magna da RUTIS em Almeirim</b> <i>Obs.: Constante do Plano inicial / Não realizada</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. USG</li> <li>. Técnicas/o(s) da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Carro com motorista</li> <li>. Coordenadora EA</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			<p><b>Dinamização de atividades comemorativas do 24 de outubro Dia Municipal para a Igualdade</b></p> <p><b>Ciclo de Conversas</b> Sessão no Cine Granadeiro <b>“As Mulheres e a Velhice: Respeito ou Preconceito”</b> Com a presença de Teresa Sales e Idalina Rodrigues da <b>UMAR</b> Obs.: Constante do Plano inicial / realizada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>PVS (Aldeia do Pico, Carvalhal, Isaías e Melides)</li> <li>População em geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>Serviço de Som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Equipamentos Informáticos;</li> <li>Materiais Diversos</li> <li>Técnico/as do EA</li> <li>Parceria com o CLA da Uab</li> <li>Parceria com o AEG</li> <li>Cinegranadeiro</li> </ul>
	Semana 21 a 25 out.	<b>Comemoração Semana para a Igualdade</b>	<p><b>Ciclo de Conversas</b> <u>Jogo de Tabuleiro "Com Igualdade Sem Violência"</u> - dinamizado por Rita Figueirinhas e Isa Broncas Intervir.COM / Projeto Intervir Sem Preconceitos</p> <p>1ª sessão c/turmas 6.º ano, na Biblioteca Escolar da EB2+3 D. Jorge de Lencastre; 2ª sessão c/turma 9.º anos, na sala de aula da turma – ESAIC Obs.: Constante do Plano inicial / realizada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jovens dos 6ºs e 9ºs anos do AEG</li> </ul>	

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	29 out. (3ª Feira)	<b>Comemoração do Aniversário da USG</b>	<b>Festa do 17º Aniversário da USG</b> Sessão Comemorativa no Cine Granadeiro + Lanche  Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cine Granadeiro;</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Serviço de Som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS;</li> <li>Animação;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Lanche; Bolo de Aniversário; Flores p/ prof. e p/ mesa assinaturas;</li> </ul>
Novembro 2024	10 nov. (Domingo)	<b>Comemoração do S. Martinho</b>	<b>Magusto Sénior</b> (Cadoços)  Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + Carrinha);</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Divulgação Redes Sociais;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Fotografia</li> <li>Acordeonista; licenças SPA</li> <li>Técnico/as do EA;</li> <li>Parceria com a Associação de Apoio e Desenvolvimento Integrado de Cadoços</li> </ul>
	16 nov. (Sábado)	<b>Participação / Convites de outras entidades</b>	<b>XIX Jornadas de Cultura Popular do Grupo de Etnografia e Folclore da Academia de Coimbra</b>  <i>Participação da Valsa Mandada</i>  Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementos das turmas de Valsa Mandada da USG e do PVS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica EA</li> <li>Prof. Voluntário/a de Valsa Mandada</li> <li>Carrinha com motorista</li> </ul>
	18 novembro (2ª Feira)	<b>Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Deslocação à Fabrica dos Gessos e Visita ao Museu do Terramoto (Lisboa)</b> Atividade da Disciplina de Artes Decorativas – USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunas e Prof. de A. Decorativas</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro (41 ou 51 lugares);</li> <li>Técnico/as EA</li> <li>Divulgação SMS</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			Obs.: Constante do Plano inicial / realizada		
	20 nov. (4ª Feira)	<b>Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Sessão no HLA com Nutricionistas</b> “A importância do peixe na nossa alimentação” <b>e Visita Recreativa ao Black Pig</b> Atividade da Disciplina de Bem-estar e Saúde – USG Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunas e Prof. de A. Decorativas</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro (51 lugares);</li> <li>Técnico/a acompanhante;</li> <li>Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
	22 nov. (6ª Feira)	<b>Atividade não programada</b>	<b>Caminhada sénior para Inauguração da Ciclovia de Água Derramada</b> Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Alunos/as da USG e do PVS (Silha e Água Derramada)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (51 lugares)</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Divulgação SMS</li> </ul>
<b>Dezembro 2024</b>	7 Dez (Sábado)	<b>Saída / Visita de Natal Circo/Teatro/Espectáculo</b>	Teatro/Comédia no Cinegranadeiro <b>“Ladrão que rouba a ladrão”</b> com Florbela Queiroz Obs.: Constante do Plano inicial / realizada	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + 19 lugares)</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	11 dezembro (4ª Feira)	<b>Feira de Natal Sénior</b>	<b>Feira de Natal Solidária da USG</b> Largo de S. Sebastião	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunos/as e Prof. da USG;</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrinha (transporte Grupo Coral)</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>Serviços som e fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Logística (mesas, cadeiras...)</li> <li>Turmas: Grupo Coral do PVS, Tuna; Danças Coreografadas, Valsa Mandada e Expressão Teatral;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>
	17 Dez (3ª Feira)	<b>Festa de Natal Sénior</b>	<b>Lanche de Natal Sénior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Autocarros (55 + 51 + 41 lugares)</li> <li>Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras e Exposições;</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Apoio Logístico;</li> <li>Serviço de Catering;</li> <li>Acordeonista; SPA</li> <li>Prenda de Natal;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>
	5, 9, 16 e 20 dez.	<b>Atividades Extra de Natal</b>	<p><b>Passeio a Bordo do Galeão Pinto Luísa em Alcácer do Sal</b></p> <p><b>Luzes de Natal</b></p> <p>5 dezembro – PVS Aldeia do Pico e Isáias/Colmeia + USG</p> <p>9 dezembro – PVS Melides e Carvalhal</p> <p>16 dezembro – PVS Lousal, Azinheira dos Barros e Canal Caveira + USG</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e professores/as dos programas de envelhecimento ativo (USG e PVS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			<p>20 dezembro – PVS Aldeia do Futuro, Stª Margarida, Cadoços + USG</p> <p>Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada</p>		
	15, 20 e 21 dez.	<b>Atividades Extra de Natal</b>	<p><b>Momentos Festivos e Musicais Promovidos pela Paróquia de Grândola na época do Natal</b></p> <p><b>Participações da Tuna da USG:</b>            Dia 15 no Carvalhal;            Dia 20 em Melides;            Dia 21 em Grândola;</p> <p>Obs.: Não constante do Plano inicial / realizada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos da Tuna USG</li> <li>População em geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>
<b>Pausa Letiva de Natal: 23 de Dezembro 2024 a 3 de Janeiro 2025</b>					
<b>2º Período Escolar: 6 de Janeiro a 11 de Abril de 2025; (Interrupção Carnaval: 3, 4 e 5 de Março)</b>					
<b>Janeiro 2025</b>	7 jan. (3ª Feira)	<b>Comemoração do Dia de Reis</b>	<p><b>Animação Sénior de Reis - Música e Dança no Largo dos Castelões</b></p> <p>(Grupo Coral PVS; Tuna USG; Expressão Teatral, Danças Coreografadas e Valsa Mandada)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunos/as e Prof. da USG;</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrinha (transporte Grupo Coral)</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>Serviço som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	Janeiro a maio 2025	<b>Objetivos de Desenvolvimento Sustentável</b>	<p><b>Dinamização de atividades ODS, nas diferentes disciplinas, para produção de trabalhos a apresentar/expor na Geração Mais 2025</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ação 1: definir, na 1ª Reunião de equipa de 2025, quais as disciplinas envolvidas para trabalhar os ODS;</li> <li>· Ação 2: definir atividades e apresentar cronogramas de cada disciplina até à 1ª reunião de equipa de fevereiro 2025;</li> <li>· Ação 3: entre fevereiro e maio, elaboração dos trabalhos, conforme cronograma definido;</li> <li>· Ação 4: exposição dos trabalhos na Feira Sénior – Geração Mais 2025</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Todas as localidades do PVS;</li> <li>· Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Materiais diversos para elaboração dos trabalhos</li> <li>· Técnico/as responsáveis pelas disciplinas</li> </ul>
	Janeiro a junho	<b>Promoção da Intergeracionalidade</b>	<p><b>Dinamização das atividades intergeracionais, nas diferentes disciplinas, para produção de trabalhos e/ou preparação de dinâmicas a apresentar/expor nas Atividades de Encerramento do Ano Letivo 2024/25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ação 1: até final de janeiro 2025, definir em reunião de equipa quais as disciplinas envolvidas e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cartaz / Divulgação Redes Sociais e Divulgação SM</li> <li>· Materiais diversos</li> <li>· Técnico/as acompanhantes</li> <li>· Parcerias possíveis: AEG; Pré-escolas do concelho; Biblioteca AEG; EPDRG; Creche e Jardim de Infância de Grândola; ATL's; Projeto "Em Raiz'Artes";</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			<p>propor temas/dinâmicas a trabalhar;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ação 2: até final de fevereiro 2025, em conjunto com os parceiros, definir as atividades intergeracionais a trabalhar, marcar datas p/realização e apresentar cronograma/plano</li> <li>· Ação 3: até à 2ª semana de junho, preparar e promover pelo menos 1 atividade nas disciplinas e localidades do PVS definidas, e nas disciplinas da USG definidas, de responsabilidade da Equipa Técnica;</li> <li>· Ação 4: apresentar resultados /trabalhos/dinâmicas possíveis, nas atividades de encerramento do ano letivo 2024/2025</li> </ul> <p>Destinatários: Todas as localidades do PVS; Alunos/as e Técnico/as USG</p>		
	28, 29, 30 ou 31 jan. (3ª, 4ª, 5ª ou 6ª Feira)	<b>1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<p><b>Atividade da(s) Disciplina(s)</b></p> <p>-----</p> <p>_____</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Divulgação SMS</li> <li>· Autocarro (55 ou 41 lugares);</li> <li>· Técnico/as acompanhantes;</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Fevereiro 2025	13 fevereiro (5ª feira)	Sessões Informativas/ Ações de Sensibilização	Ação de sensibilização com GNR “Internet Segura”	. Alunos/as e Prof. da USG	. Divulgação SMS . Técnico/a do EA . Parceria GNR
	14 fevereiro (6ª feira)	Comemoração do Dia de S. Valentim	Atividades temáticas Dia dos Namorados	. Alunos/as e Prof. da USG . Turmas de Animação PVS	. Materiais/Fichas . Técnicos/as do EA;
	17 a 20 fevereiro	Intercâmbios PVS	1ª Ronda do Intercâmbio 2024/2025 (Tema ODS)	. Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS	. Autocarro 51 lugares + Carro . Técnico/a Animação . Materiais diversos
	20 fevereiro 5ª feira	Atividade RUTIS	XII Congresso das Academias e Universidades Seniores Foz do Arelho - Caldas da Rainha	. Equipa e Envelhecimento Ativa	. Carro . Técnico/as EA
<b>Interrupção de Carnaval: 3, 4 e 5 Março 2025</b>					
Março 2025	3, 4 ou 5 mar. (2ª, 3ª ou 4ª Feira)	Comemoração do Dia de Carnaval	Carnaval Sénior em Grândola (Animação Local)	. Alunos/as e Prof. da USG e PVS	. Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha) . Pavilhão, Tasquinhas e Wc 's do Parque de Feiras e Exposições; . Serviço de Apoio Logístico; . Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação; . Serviços de Som e Fotografia

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
					<ul style="list-style-type: none"> <li>. Divulgação SMS</li> <li>. Técnicos/as do EA;</li> <li>. Acordeonista, Licença SPA</li> <li>. Participação Entidade Parceira na Tasquinha.</li> </ul>
	De 6 a 12 março	<b>Comemoração do Dia Internacional da Mulher</b> 8 março (sábado)	<b>Atividades no âmbito das Disciplinas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Oferta institucional de cravos e postais no centro da vila</li> <li>. Atividades no âmbito das Disciplinas</li> <li>. Outra(s) atividade(s) a definir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. População em Geral</li> <li>. Participantes PVS; alunos/as USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Serviço Som e Fotografia</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica - Divulgação / Distribuição</li> <li>. Aquisição de Cravos</li> <li>. Técnicos/as do EA</li> <li>. Materiais diversos</li> </ul>
	----- Março	<b>1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Atividade da(a) Disciplina(s)</b> ----- _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Alunos/as e Prof. da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro (55 lugares);</li> <li>. Técnico/a acompanhante;</li> <li>. Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
	17 a 20 março	<b>Intercâmbios PVS</b>	<b>2ª Ronda do Intercâmbio 2024/2025</b> (Tema ODS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Turmas de Animação PVS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro 51 lugares + Carro</li> <li>. Técnico/a Animação</li> <li>. Materiais diversos</li> </ul>
<b>Março e/u abril 2025</b>	4 abril e/ou 21 março	<b>Atividades Rutis</b>	<b>Torneios de Walking Football</b> 4 abril - Santo André 21 março - Montijo	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Turma e Prof. da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Divulgação SMS</li> <li>. Autocarro 41 lugares</li> <li>. Técnico/a EA</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Abril 2025	7 abril (2ª Feira)	<b>Comemoração do Dia Mundial da Saúde 7 de abril</b>	<b>Palestra/sessão sobre a evolução do SNS – Serviço Nacional de Saúde</b> (Preletores: Dr. Constantino Sakellarides e Enfª Mª Augusta Sousa)  (Atividade promovida no âmbito da disciplina de Bem-estar e Saúde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG; PVS</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>Serviços de Som e Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS;</li> <li>Cineteatro Grandolense</li> <li>Coffee Break</li> <li>Carro com motorista p/transporte dos convidados Lisboa/Gdl/Lisboa;</li> <li>Almoço p/convidado/a;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Parceria com ULSLA/UCC "Serra e Mar" de Grândola</li> <li>Parceria com SMFOG (?)</li> </ul>
	9 abril (4ª feira)	<b>Atividade RUTIS</b>	<b>Festival de Música em Grândola</b> Organização e Dinamização USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> <li>Alunos/as e Prof. de outras US</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pavilhão, Pala, Tasquinhas, Wc...</li> <li>Serviço Apoio Logístico</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz);</li> <li>Divulgação e Divulgação SMS</li> <li>Serviços de Fotografia e Som</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Licenças SPA</li> <li>Parceria RUTIS</li> </ul>
	12 abr. (Sábado)	<b>Passeio Pedestre Sénior</b>	<b>Caminhada, Almoço e Baile</b> (Lousal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participantes de todas as localidades do PVS</li> <li>Alunos/as da USG.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha)</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz);</li> <li>Divulgação;</li> <li>Serviço de Fotografia</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Acordeonista, Licença SPA</li> <li>Participação Entidade Parceira CPAB</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
<b>Pausa Letiva da Páscoa: 14 Abril a 24 Abril 2025</b>					
Abril 2025	----- abril	<b>1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Atividade da(a) Disciplina(s)</b> ----- _____	. Alunos/as e Prof. da USG	. Autocarro (55 lugares); . Técnico/a acompanhante; . Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
<b>3º Período Escolar: 28 de abril a 27 de junho de 2025</b>					
Abril 2025	28, 29 ou 30 abril (2ª, 3ª ou 4ª Feira)	<b>Dia Europeu da Solidariedade e Cooperação entre Gerações (29 Abril)</b>	<b>Atividade de Intercâmbio Intergeracional</b> (a definir) USG e PVS	. Alunos/as e Prof. da USG e do PVS	. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação; . Serviço de Fotografia . Divulgação SMS . Técnicos/as do EA; . <i>Parceria Em Raiz Artes (?)</i>
Maio 2025	--- Maio	<b>Atividade RUTIS</b>	<b>Participação em Festival, Torneio ou outro Evento da Rutis</b>	. Equipa ou Turmas e Prof. da USG	. Autocarro (55, 41 ou 51 lugares); . Técnico/as EA . Divulgação SMS
	17 maio (Sábado)	<b>Feira Sénior de Grândola Geração +</b>	<b>15ª Feira Sénior Geração Mais</b> Participantes de todas as localidades do PVS, alunos/as da USG e seniores de programas de envelhecimento ativo de outros concelhos	. Alunos/as e Prof. da USG e do PVS . Alunos/as e Prof de outras US . Alunos/as e Prof. de programas de envelhecimento ativo de outros concelho	. 3 Autocarros (55 + 51 + 41) . Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras; . Serviço de Apoio Logístico; . Serviço de Produção Gráfica (Cartazes, Faixas; laminados, letterings; materiais de divulgação; fotos, etc;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
					<ul style="list-style-type: none"> <li>. Divulgação Maré Alta, Site CMG, Redes Sociais e painéis eletrônicos;</li> <li>. Serviços de Som e Fotografia;</li> <li>. Divulgação SMS;</li> <li>. Acordeonista; SPA;</li> <li>. Lembrança Geração +;</li> <li>. Lanches da Tasquinha;</li> <li>. Almoços Convidados/as;</li> <li>. Técnicos/as do EA; e da DD</li> </ul>
Maio 2025	-----Maio	<b>1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Atividade da(a) Disciplina(s)</b> ----- _____	. Alunos/as e Prof. da USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro (55 lugares);</li> <li>. Técnico/a acompanhante;</li> <li>. Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
	30 maio (6ª Feira)	<b>Atividade RUTIS</b>	<b>XXII Encontro Nacional de Universidades Seniores</b> (Castelo Branco)	. Alunos/as e Prof. da USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro (55 lugares);</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz);</li> <li>. Divulgação;</li> <li>. Divulgação SMS</li> <li>. Técnico/as acompanhantes;</li> </ul>
Junho 2025	----- Junho	<b>1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Atividade da(a) Disciplina(s)</b> ----- _____	. Alunos/as e Prof. da USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarro (55 lugares);</li> <li>. Técnico/a acompanhante;</li> <li>. Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
	<b>Semana de Encerramento das Atividades Letivas: 21 a 28 Junho 2025</b>				

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	21 junho (Sábado)	<b>Semana de Encerramento do ano letivo 2024/25</b>	<b>Arraial Sénior</b> Atividade de Final de Ano PVS  Participantes PVS <i>(Silha??)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e professores/as da USG</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41)</li> <li>Cartaz / Divulgação;</li> <li>Serviço de Fotografia</li> <li>Animação / Baile</li> <li>Licença SPA</li> <li>Participação Entidade Parceira (serviço de lanche)</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>
	23 e 27 junho (2ª a 6ª Feira)		<p><b>Demonstração de atividades desenvolvidas no âmbito das Disciplinas</b></p> <p><u>Exposição de trabalhos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cantinhos dos Segredos</li> <li>Artes Decorativas</li> <li>Desenho a Carvão</li> </ul> <p><u>Demonstrações:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Danças coreografadas;</li> <li>Valsa Mandada;</li> <li>Desporto Sénior</li> <li>Pilates Sénior</li> <li>Zumba Gold</li> <li>Ensaio da Tuna</li> <li>Aula de Acordeão;</li> <li>Expressão Teatral</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caminhada Sénior c/Piquenique</li> </ul> <p><i>(Eventual participação de Grupos Convidados)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e professores/as da USG</li> <li>População em Geral</li> <li>Grupos Convidados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação;</li> <li>Serviços de Som e Fotografia</li> <li>Serviço de Apoio Logístico</li> <li>Licença SPA</li> <li>Técnicos/as do EA</li> <li>Produtos p/coffee break</li> <li><i>Sala Biblioteca Municipal;</i></li> <li><i>Pátio Biblioteca Municipal;</i></li> <li>Cinegranadeiro</li> <li>Eco parque Montinho da Ribeira</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Junho 2025	27 ou 28 junho (6ª feira ou sábado)		<b>Almoço ou Jantar de Gala da USG</b> Atividade de Final de Ano USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e professores/as da USG</li> <li>Familiares e Amigos/as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pavilhão do Parque de Feiras</li> <li>Autocarro (51 lugares)</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Cartaz / Divulgação;</li> <li>Serviços: Produção Gráfica, Som, Fotografia, logística</li> <li>Animação; Licença SPA</li> <li>Empresa de Catering</li> </ul>
Julho 2025	1 a 11 julho (3ª a 6ª Feira)	<b>Praia Sénior</b>	<b>Manhãs na Praia do Carvalhal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> <li>Participantes de todas as localidades do PVS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro (51 ou 55 lugares);</li> <li>Técnicos/as acompanhantes</li> <li>Cartaz / Divulgação</li> </ul>
	14 a 18 julho	<b>Workshops de Verão</b>	<b>Workshops de Artes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica do EA</li> <li>Cartaz / Divulgação</li> </ul>
			<b>Workshop de Psicologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas do GP</li> <li>Cartaz / Divulgação</li> </ul>
26 jul. (Sábado)	<b>Comemoração do Dia dos Avós</b>	<b>Saída/Visita de Avós e Netos/as</b> <i>(Local em análise)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participantes de todas as localidades do PVS</li> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> <li>Respetivos netos e netas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55, 51 e 41 lugares);</li> <li>6 Técnicos/as acompanhantes</li> <li>Cartaz / Divulgação sms</li> </ul>	

## Ano Letivo 2025/2026

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
<b>Período de Inscrições para o Ano Letivo 2025/2026</b> Inscrições PVS: 8 a 12 de setembro de 2025 Inscrições USG: 15 a 19 de Setembro de 2025					
<b>Setembro 2025</b>	---- set. (----ª feira)	<b>Semana Europeia do Desporto</b>	<b>VI Caminhadas das US (RUTIS)</b>  <b>Dia do Desporto Sénior</b>	. Alunos/as e Professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Serviço de Fotografia;</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS;</li> <li>. Técnicos/as do EA;</li> </ul>
	----- (-----ª Feira)		<b>III Encontro de Boccia Sénior</b> Inter localidades	. Alunos/as USG e de algumas localidades PVS (Melides, Carvalhal, Lousal, Aldeia do Pico e Isaías)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Autocarros de 55 + 41 + 19</li> <li>. Serviço de Fotografia;</li> <li>. Técnicos/as do EA e do Desporto;</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS;</li> <li>. Pavilhão do Parque de Feiras e Exposições</li> </ul>
	---- set. (----ª feira)		<b>Walking Football</b>  (Jogo / Encontro)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Turma de Walking Football da USG</li> <li>. Turma de Walking Football de outra US</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Serviço de Fotografia;</li> <li>. Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>. Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS;</li> <li>. Técnicos/as do EA;</li> </ul>
<b>1 de Outubro 2025 – Início do Ano Letivo 2025/2026 – USG e PVS</b>					

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Outubro 2025	4 outubro (Sábado)	<b>Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa</b>	<b>Festa Popular Sénior</b> (Jardim 1º de Maio: Grupo Convidado + Baile)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> <li>Alunos/as de todas as localidades PVS</li> <li>População Sénior em geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + 19)</li> <li>Serviço Apoio Logístico (Palco; Cadeiras...);</li> <li>Quiosque do jardim (parceria c/entidade parceira);</li> <li>Serviço de Som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Aquisição de Prenda/lembrança comemorativa</li> <li>Grupo Musical; Acordeonista; licenças SPA</li> </ul>
	----- out. (-----)	<b>Atividade Rutis</b>	<b>Reunião Magna da RUTIS</b> (Almeirim)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas/o da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carro com motorista</li> <li>Coordenadora EA</li> </ul>
	20 a 24 outubro (2ª a 6ª Feira)	<b>Semana para a Igualdade</b>	<b>Dinamização de atividades comemorativas do 24 de outubro</b> <b>Dia Municipal para a Igualdade</b>  <b>Ciclo de Conversas</b> (atividade(s) a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as, Professores/as USG e PVS</li> <li>Outros/as destinatários/as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cineteatro Grandolense</li> <li>Parceria com o CLA da Uab</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação;</li> <li>Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Equipamentos Informáticos;</li> <li>Materiais Diversos</li> <li>Técnico/as do EA</li> </ul>
	29 out. (4ª Feira)	<b>Comemoração do Aniversário da USG</b>	<b>18º Aniversário da USG</b> Sessão Comemorativa no Cine Granadeiro + Lanche	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cine Granadeiro;</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Serviço de Som; Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS;</li> <li>Animação;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanche; Bolo de Aniversário; Flores p/ prof. e p/ mesa assinaturas;</li> </ul>
Novembro 2025	----- novembro (-----)	<b>Saída / Visita no âmbito das disciplinas</b>	<b>Deslocação à Fabrica dos Gessos (Lisboa)</b> Atividade da Disciplina de Artes Decorativas – USG	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunas e Prof. de A. Decorativas</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro (41 ou 51 lugares);</li> <li>Técnico/as EA</li> <li>Divulgação SMS</li> </ul>
	8 ou 9 novembro (Sábado ou domingo)	<b>Comemoração do S. Martinho</b>	<b>Magusto Sénior</b> (localidade a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + Carrinha);</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Divulgação Redes Sociais;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Fotografia</li> <li>Acordeonista; licenças SPA</li> <li>Técnico/as do EA;</li> <li>Parceria com a Associação de Apoio e Desenvolvimento Integrado de Cadoços</li> </ul>
	-- novembro (-----) (Dias da pausa letiva do AEG)	<b>1 ou 2 Saídas/Visitas no âmbito das disciplinas</b>	<b>Atividade da(a) Disciplina(s)</b> ----- -----	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos/as e Prof. da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarro (55 lugares);</li> <li>Técnico/a acompanhante;</li> <li>Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
Dezembro 2025	1, 6 ou 8 dezembro (2ª Feira ou Sábado)	<b>Saída / Visita de Natal</b>	<b>Circo/Teatro/Espetáculo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autocarros (55 + 51 + 41 + 19 lugares)</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> <li>Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS</li> </ul>
	10 dezembro (4ª Feira)	<b>Feira de Natal Sénior</b>	<b>Feira de Natal Solidária da USG</b>  Largo de S. Sebastião	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG</li> <li>Alunos/as e Prof. da USG;</li> <li>População em Geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carrinha (transporte Grupo Coral)</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> </ul>

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
					<ul style="list-style-type: none"> <li>Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos;</li> <li>Serviços som e fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Logística (mesas, cadeiras...)</li> <li>Turmas: Grupo Coral do PVS, Tuna; Danças Coreografadas, Valsa Mandada e Expressão Teatral;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>
	16 dez. (3ª Feira)	<b>Festa de Natal Sénior</b>	<b>Lanche de Natal Sénior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>USG e PVS</li> <li>Todas as localidades do PVS;</li> <li>Alunos/as e Professores/as da USG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Autocarros (55 + 51 + 41 lugares)</li> <li>Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras e Exposições;</li> <li>Serviço de Produção Gráfica (Cartaz)</li> <li>Serviço de Fotografia;</li> <li>Divulgação SMS</li> <li>Serviço de Apoio Logístico;</li> <li>Serviço de Catering;</li> <li>Acordeonista; SPA</li> <li>Prenda de Natal;</li> <li>Técnicos/as do EA;</li> </ul>

### ***Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo – 2024/2025***

*Ana Amaro (DCDS) / Ana Rita Parreira (DDJ) / Andreas Sobral (DCDS) / Cátia Freitas (DCDS) / Elisabete Dias (DCDS) / Elsa Pinto (DCDS) / Fortunata Ratinho (DDJ) / Joana Sousa (DCDS) / Manuela Carmo (DCDS) / Nelson Mateus (DDJ) / Raquel Santos (DCDS) / Rita Louro (DCDS) / Telma Falcão (DCDS) / Teresa Paulino (DCDS)*