



GRÂNDOLA
MUNICÍPIO

Programas de Envelhecimento Ativo



Plano de Atividades 2022/2023

Universidade Sénior de Grândola

Programa Viver Solidário

#

Divisão de Cultura e Desenvolvimento Social

Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo

Índice

NOTA INTRODUTÓRIA.....	3
Tabela 1 - PVS - Calendarização das Atividades Permanentes Ano Letivo 2022/2023	5
Tabela 2- PVS - Atividades Permanentes por Localidade / Ano Letivo 2022/2023	8
Tabela 3 – Horário do/as Técnico/as com aulas USG e PVS	11
Tabela 4 – Horário do Técnico/as com Aulas PVS e USG – Ano Letivo 2022/2023	13
Tabela 5 – Horário USG – Ano Letivo 2022/2023.....	15
Plano de Atividades USG / PVS – Ano Letivo 2022/2023	17
<i>EQUIPA TÉCNICA DOS PROGRAMAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO – 2022/2023</i>	20



Plano de Atividades 2022/2023





Nota Introdutória

O Município de Grândola, assumindo uma estratégia centrada saúde e no bem-estar das pessoas mais velhas, no combate ao seu isolamento, na maximização da sua participação e do seu contributo na/para a sociedade, desenvolve em permanência no seu território dois programas de promoção do Envelhecimento Ativo: a Universidade Sénior de Grândola e o Programa Viver Solidário.

A Universidade Sénior de Grândola é uma resposta para seniores com 50 ou mais anos do concelho de Grândola, cuja atividade segue habitualmente o calendário escolar, dinamizando um conjunto de disciplinas lecionadas por voluntários/as e por colaboradores/as da CMG, com enfoque em diversas áreas/temáticas, ao que acresce um conjunto de outras atividades promovidas ao longo de todo o ano letivo, contando-se amiúde com a colaboração de outros/as profissionais, ou desenvolvidas no âmbito de parcerias existentes com outras entidades.

O Programa Viver Solidário é um programa de itinerância destinado a seniores com 60 e mais anos, desenvolvido nas localidades rurais do concelho no âmbito da parceria entre a Câmara Municipal de Grândola, as Juntas de Freguesia, as entidades locais de apoio à 3ª idade, a Guarda Nacional Republicana, a Unidade de Cuidados Continuados na Comunidade (UCC) "Serra e Mar" e outros parceiros locais, visando a promoção de atividades de ocupação de tempos livres, promotoras de um processo de envelhecimento mais ativo e saudável.

Mais especificamente, ambos os programas têm por objetivos a prevenção ou diagnóstico de patologias degenerativas, a conservação ou reabilitação das funções executivas, a redução ou atraso das perdas ao nível da motricidade, a promoção de uma melhor mobilidade, e logo autonomia e diminuição do risco de quedas, promoção da criatividade, da autoestima e autoconceito, levando ao empoderamento dos/as participantes.

Os dois programas, assim direcionados para ajudar as pessoas mais velhas a manter uma vida mais saudável, contam com uma equipa formada por colaboradores/as do Município (técnicos/as de desporto, animação, reabilitação psicomotora, reabilitação e inserção social, psicologia, artes decorativas, sociologia e assistentes técnicos) e também com a prestação de professoras e professores voluntários, o que permite garantir não só as disciplinas da USG e as atividades permanentes do PVS, assim como outras iniciativas pontuais ao longo do ano letivo (sessões informativas, ações de sensibilização...), dinamizadas amiúde em parceria com outras entidades.



De referir que, para além das atividades desenvolvidas nas várias áreas de atuação, os/as alunos/as e participantes dos Programas de Envelhecimento Ativo têm acesso direto, sem critérios de triagem para a intervenção, aos serviços do Gabinete de Psicologia Municipal, seja através da consulta de psicologia clínica (psicoterapia, aconselhamento psicológico, avaliação psicológica ou qualquer ato psicológico).

Ou seja, continuando a apostar no reforço e valorização dos recursos humanos afetos a este serviço, o Município de Grândola continua assim a criar condições de resposta positiva às solicitações e necessidades da população destinatária, e a cumprir de forma concreta as suas competências na promoção do envelhecimento ativo, numa perspetiva que vai para além do envelhecimento saudável.

Importa ainda referir que desde o ano letivo transato deu-se início, com perspetiva de continuidade nos próximos anos, a um Projeto de Investigação em parceria com a Universidade de Évora e a Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, no âmbito da Saúde e Bem-Estar, para avaliar as dimensões psicoafectiva e cognitiva, a fim de aferir o estado de saúde mental da população sénior, cujo objetivo é avaliar o impacto dos Programas de Envelhecimento Ativo nos seus participantes, bem como avaliar o estado de saúde mental da comunidade com idade igual ou superior a 65 anos, que não participa nos programas, numa perspetiva de análise comparativa, que permita obter dados concretos acerca da atividade desenvolvida nas diferentes áreas de atuação.

Tendo em conta todo este contexto, é elaborado o Plano de Atividade USG/PVS para o ano letivo 2022/2023, que apresenta os horários das aulas dos dois programas e propõe um conjunto de atividades para realização ao longo do ano que, em conjunto, procuram ir ao encontro das expectativas da população sénior participante. Não espelhando concretamente a essência do trabalho proposto, a realização das ações do Plano concorrem, sem dúvida, para a concretização dos objetivos supra mencionados, elevando com ganhos para a população sénior a qualidade do serviço público prestado através da Universidade Sénior de Grândola e do Programa Viver Solidário.

Tabela 1 - PVS - Calendarização das Atividades Permanentes Ano Letivo 2022/2023

Dia	Localidade e Inscrições por Disciplina	Atividade	Local	Horário	Técnico/as
Segunda-feira	MELIDES / 44	DESPORTO SÉNIOR	Casa do Povo	9h45 – 10h45	Joana Sousa
	CARVALHAL / 21	DESPORTO SÉNIOR	Polivalente	11h15 – 12h15	Joana Sousa
	AZ. DOS BARROS / 11	ANIMAÇÃO	ATL	10h00 – 11h00	Andreas Sobral
	LOUSAL / 20	ANIMAÇÃO	Salão do Lousal	10h15 – 11h15	Telma Falcão
	STA. MARGARIDA	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário	10h00 – 11h00	Ana Amaro
	CADOÇOS / 19	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	14h30 – 15h30	Telma Falcão
	CANAL CAVEIRA / 15	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	14h45 – 15h45	Andreas Sobral
	ISAÍAS / 28	DESPORTO SÉNIOR	Casão do Rancho	14h30 – 15h30	Cátia Freitas
	ALDEIA DO PICO / 27	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	14h45 – 15h45	Joana Sousa
Terça-feira	SILHA PASCOAL / 11	DESPORTO SÉNIOR	Escola Primária	9h30 – 10h30	Cátia Freitas
	ÁGUA DERRAMADA / 7	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	11h00 – 12h00	Cátia Freitas
	ISAÍAS / 26	ANIMAÇÃO	Casão do Rancho	09h30 – 10h30	Andreas Sobral e Telma Falcão
	ALDEIA DO PICO / 24	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	10h45 – 11h45	Andreas Sobral e Telma Falcão
	MELIDES	PSICOMOTRICIDADE	Casa do Povo	09h45 – 10h45	Ana Amaro
	CARVALHAL	PSICOMOTRICIDADE	Polivalente	11h15 – 12h15	Ana Amaro
	ALDEIA DO FUTURO / 13	DESPORTO SÉNIOR	Antiga Escola Primária	14h30 – 15h30	Joana Sousa
	MELIDES / 44	DESPORTO SÉNIOR	Casa do Povo	14h30 – 15h30	Cátia Freitas
	AZ. DOS BARROS	PSICOMOTRICIDADE	ATL	14h45 – 15h45	Ana Amaro
	LOUSAL / 16	BOCCIA SÉNIOR	Salão do Lousal	15h00 – 16h00	Nelson Mateus
	CANAL CAVEIRA / 7 ALDEIA DO PICO / 12	ENSAIO DO GRUPO CORAL DO PVS	Centro Comunitário	14h30 – 16h00	Paulo Ribeiro
	ISAÍAS / 16 ALDEIA DO FUTURO / 2 SILHA DO PASCOAL / 5	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	15h00 – 15h45	Fortunata Ratinho

Dia	Localidade e Inscrições por Disciplina	Atividade	Local	Horário	Técnico/as
	ÁGUA DERRAMADA / 1				
Quarta-feira	SILHA DO PASCOAL / 8	ANIMAÇÃO	Escola Primária	9h45 – 10h45	Telma Falcão
	ÁGUA DERRAMADA / 6	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	11h00 – 12h00	Telma Falcão
	ST MARGARIDA DA SERRA / 7	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	9h30 – 10h30	Andreas Sobral
	ALDEIA DO FUTURO / 10	ANIMAÇÃO	Antiga Escola Primária	11h00 – 12h00	Andreas Sobral
	CADOÇOS / 17	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	09h45 – 10h45	Cátia Freitas
	MELIDES / 19 CARVALHAL / 9 ALDEIA DO PICO / 13 STA. MARGARIDA / 5	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	11h30 – 12h15	Cátia Freitas
	ISAÍAS / 28	DESPORTO SÉNIOR	Casão do Rancho	14h30 – 15h30	Joana Sousa
	LOUSAL / 16 VALE DA EIRA / 1 CANAL CAVEIRA / 3	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	15h45 – 16h30	Cátia Freitas
	ALDEIA DO PICO	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário	14h30 – 15h30	Ana Amaro
	ISAÍAS	PSICOMOTRICIDADE	Casão do Rancho	15h45 – 16-45	Ana Amaro
Quinta-feira	CARVALHAL / 21	ANIMAÇÃO	Polivalente	9h45 – 10h45	Andreas Sobral e Telma Falcão
	MELIDES / 45	ANIMAÇÃO	Casa do Povo	11h15 – 12h15	Andreas Sobral e Telma Falcão
	AZINHEIRA DOS BARROS / 13	DESPORTO SÉNIOR	ATL	9h30 – 10h30	Cátia Freitas
	LOUSAL / 22	DESPORTO SÉNIOR	Salão do Lousal	11h00 – 12h00	Cátia Freitas
	CANAL CAVEIRA / 15	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	9h30 – 10h30	Joana Sousa
	STA. MARGARIDA / 9	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	11h00 – 12h00	Joana Sousa
	SILHA DO PASCOAL	PSICOMOTRICIDADE	Escola	14h30 – 15h30	Ana Amaro

Dia	Localidade e Inscrições por Disciplina	Atividade	Local	Horário	Técnico/as
			<i>Primária</i>		
	ÁGUA DERRAMADA	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário	15h45 – 16h30	Ana Amaro
Sexta-feira	LOUSAL / 22	DESPORTO SÉNIOR	Salão do Lousal	9h45 – 10h45	Joana Sousa
	ALDEIA DO PICO / 27	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	09h45 – 10h45	Cátia Freitas
	ALDEIA DO FUTURO	PSICOMOTRICIDADE	Antiga Escola Primária	09h30 – 10h30	Ana Amaro
	CANAL CAVEIRA	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário	11h00 – 12h00	Ana Amaro
	Reuniões de Equipa / USG / 14h15 – 17h00				

Tabela 2- PVS - Atividades Permanentes por Localidade / Ano Letivo 2022/2023

Localidade	Dia	Atividade	Local	Inscrições por disciplina	Horário	Técnico/as
ÁGUA DERRAMADA	Terça-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	7	11h00 – 12h00	Cátia Freitas
	Terça-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	1	15h00 – 15h45	Fortunata Ratinho
	Quarta-feira	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	6	11h00 – 12h00	Telma Falcão
	Quinta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário		15h45 – 16h30	Ana Amaro
ÁGUA DERRAMADA – N.º alunos/as Inscritos: 7 = 4 Mulheres + 3 Homens						
ALDEIA DO FUTURO	Terça-feira	DESPORTO SÉNIOR	Antiga Escola Primária	13	14h30 – 15h30	Joana Sousa
	Terça-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	2	15h00 – 15h45	Fortunata Ratinho
	Quarta-feira	ANIMAÇÃO	Antiga Escola Primária	10	11h00 – 12h00	Andreas Sobral
	Sexta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Antiga Escola Primária		09h30 – 10h30	Ana Amaro
ALDEIA DO FUTURO – N.º alunos/as Inscritos: 13 = 8 Mulheres + 5 Homens						
ALDEIA DO PICO	Segunda-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	27	14h45 – 15h45	Joana Sousa
	Terça-feira	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	24	10h45 – 11h45	Andreas Sobral e Telma Falcão
	Terça-feira	ENSAIO DO GRUPO CORAL DO PVS	Centro Comunitário	12	14h30 – 16h00	Paulo Ribeiro
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	13	11h30 – 12h15	Cátia Freitas
	Quarta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário		14h30 – 15h30	Ana Amaro
	Sexta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	27	10h45 – 11h45	Cátia Freitas
ALDEIA DO PICO – N.º alunos/as Inscritos: 28 = 18 Mulheres + 10 Homens						
AZINHEIRA DOS BARROS	Segunda-feira	ANIMAÇÃO	ATL	11	10h00 – 11h00	Andreas Sobral
	Terça-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	1	16h00 – 16h45	Fortunata Ratinho
	Terça-feira	PSICOMOTRICIDADE	ATL		14h45 – 15h45	Ana Amaro
	Quinta-feira	DESPORTO SÉNIOR	ATL	13	9h30 – 10h30	Cátia Freitas
AZINHEIRA DOS BARROS – N.º alunos/as Inscritos: 13 = 8 Mulheres + 5 Homens						
CADOÇOS	Segunda-feira	ANIMAÇÃO	Centro	17	14h30 – 15h30	Telma Falcão

Localidade	Dia	Atividade	Local	Inscrições por disciplina	Horário	Técnico/as
			Comunitário			
	Quarta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	19	09h45 – 10h45	Cátia Freitas
CADOÇOS – N.º alunos/as Inscritos: 19 = 14 Mulheres + 5 Homens						
CANAL CAVEIRA	Segunda-feira	ANIMAÇÃO	Centro Comunitário	15	14h45 – 15h45	Andreas Sobral
	Terça-feira	ENSAIO DO GRUPO CORAL DO PVS	Centro Comunitário	7	14h30 – 16h00	Paulo Ribeiro
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	3	15h45 – 16h30	Cátia Freitas
	Quinta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	15	09h30 – 10h30	Joana Sousa
	Sexta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário		11h00 – 12h00	Ana Amaro
CANAL CAVEIRA – N.º alunos/as Inscritos: 18 = 14 Mulheres + 4 Homens						
CARVALHAL	Segunda-feira	DESPORTO SÉNIOR	Polivalente	21	11h15 – 12h15	Joana Sousa
	Terça-feira	PSICOMOTRICIDADE	Polivalente		11h15 – 12h15	Ana Amaro
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	9	11h30 – 12h15	Cátia Freitas
	Quinta-feira	ANIMAÇÃO	Polivalente	21	9h45 – 10h45	Andreas Sobral e Telma Falcão
CARVALHAL – N.º alunos/as Inscritos: 25 = 22 Mulheres + 3 Homens						
ISAÍAS	Segunda-feira	DESPORTO SÉNIOR	Casão do Rancho	28	14h30 – 15h30	Cátia Freitas
	Terça-feira	ANIMAÇÃO	Casão do Rancho	26	09h30 – 10h30	Andreas Sobral e Telma Falcão
	Terça-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	16	15h00 – 15h45	Fortunata Ratinho
	Quarta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Casão do Rancho	28	14h30 – 15h30	Joana Sousa
	Quarta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Casão do Rancho		15h45 – 16h45	Ana Amaro
ISAÍAS – N.º alunos/as Inscritos: 29 = 22 Mulheres + 7 Homens						
LOUSAL	Segunda-feira	ANIMAÇÃO	Salão do Lousal	20	10h15 – 11h15	Telma Falcão
	Terça-feira	BOCCIA SÉNIOR	Salão do Lousal	16	15h00 – 16h00	Nelson Mateus
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	16	15h45 – 16h30	Cátia Freitas

Localidade	Dia	Atividade	Local	Inscrições por disciplina	Horário	Técnico/as
	Quinta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Salão do Lousal	22	11h00 – 12h00	Cátia Freitas
	Sexta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Salão do Lousal	22	09h45 – 10h45	Joana Sousa
LOUSAL – N.º alunos/as Inscritos: 22 = 17 Mulheres + 5 Homens						
MELIDES	Segunda-feira	DESPORTO SÉNIOR	Salão da Casa do Povo	44	09h45 – 10h45	Joana Sousa
	Terça-feira	PSICOMOTRICIDADE	Salão da Casa do Povo		09h45 – 10h45	Ana Amaro
	Terça-feira	DESPORTO SÉNIOR	Salão da Casa do Povo	44	14h30 – 15h30	Cátia Freitas
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	19	11h30 – 12h15	Cátia Freitas
	Quinta-feira	ANIMAÇÃO	Salão da Casa do Povo	45	11h15 – 12h15	Andreas Sobral e Telma Falcão
MELIDES – N.º alunos/as Inscritos: 46 = 33 Mulheres + 13 Homens						
SANTA MARGARIDA DA SERRA	Segunda-feira	PSICOMOTRICIDADE	Centro Comunitário		10h00 – 11h00	Ana Amaro
	Terça-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	7	09h30 – 10h30	Cátia Freitas
	Quarta-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	5	11h30 – 12h15	Cátia Freitas
	Quinta-feira	DESPORTO SÉNIOR	Centro Comunitário	9	11h00 – 12h00	Joana Sousa
SANTA MARGARIDA DA SERRA – N.º alunos/as Inscritos: 9 = 7 Mulheres + 2 Homens						
SILHA DO PASCOAL	Terça-feira	DESPORTO SÉNIOR	Escola Primária	11	9h30 – 10h30	Cátia Freitas
	Terça-feira	HIDROGINÁSTICA	Piscinas Municipais	5	15h00 – 15h45	Fortunata Ratinho
	Quarta-feira	ANIMAÇÃO	Escola Primária	8	09h45 – 10h45	Telma Falcão
	Quinta-feira	PSICOMOTRICIDADE	Escola Primária		14h30 – 15h30	Ana Amaro
SILHA DO PASCOAL – N.º alunos/as Inscritos: 11 = 7 Mulheres + 4 Homens						
TOTAL PVS – N.º alunos/as Inscritos/as: 240 = 174 Mulheres + 66 Homens						

Nota: A disciplina de Psicomotricidade em princípio só iniciará no 2º Período do ano letivo.



Tabela 3 – Horário do/as Técnico/as com aulas USG e PVS

Técnico/a		Ana Amaro(*)	Andreas Sobral	Cátia Freitas	Fortunata Ratinho	Joana Sousa	Telma Falcão
2ª Feira	Manhã	10h00/11h00 PVS	10h00/11h00 PVS	10h15-11h15 USG 11h30-12h30 USG		09h45-10h45 PVS 11h15 -12h15 PVS	10h15-11h15 PVS
	Tarde		14h45/15h45 PVS	14h30/15h30 PVS		14h45/15h45 PVS	14h30/15h30 PVS
3ª Feira	Manhã	09h45/10h45 PVS 11h15/12h15 PVS	09h30/10h30 PVS 10h45/11h45 PVS	09h30/10h30 PVS 11h00/12h00 PVS	11h00/12h00 USG	09h30-10h30 USG 11h00/12h00 USG	09h30-10h30 PVS 10h45/11h45 PVS
	Tarde	14h45/15h45 PVS	14h15/15h15 USG 15h30/16h30 USG	14h30/15h30 PVS	15h00/15h45 PVS 15h45/16h30 USG	14h30/15h30 PVS	14h15/15h15 USG 15h30/16h30 USG
4ª Feira	Manhã		09h30/10h30 PVS 11h00/12h00 PVS	09h45/10h45 PVS 11h30/12h15 PVS	09h30/10h30 USG 11h00/12h00 USG	09h30/10h30 USG 11h00/12h00 USG	09h45-10h45 PVS 11h00-12h00 PVS
	Tarde	14h30/15h30 PVS 15h45/16h45 PVS		15h45/16h30 PVS		14h30/15h30 PVS	
5ª Feira	Manhã		09h45/10h45 PVS 11h15/12h15 PVS	09h30/10h30 PVS 11h00/12h00 PVS	09h15/10h15 USG 10h30/11h30 USG 11h45/12h45 USG	09h30/10h30 PVS 11h00/12h00 PVS	09h45/10h45 PVS 11h15/12h15 PVS
	Tarde	14h30/15h15 PVS 15h45/16h30 PVS					
6ª Feira	Manhã	09h30/10h30 PVS 11h00/12h00 PVS		09h45/10h45 PVS	09h30/11h00 USG 11h30/12h15 USG	09h45/10h45 PVS	10h00-11h00 USG
	Tarde			Reuniões de Equipa 14h15/17h00			

(*)A técnica só poderá avançar com a disciplina de Psicomotricidade, em princípio, no 2º Período do ano letivo.



Plano de Atividades 2022/2023

Tabela 4 – Horário do Técnico/as com Aulas PVS e USG – Ano Letivo 2022/2023

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
10H15 - 11H15				9H30 - 10H30				9H45 - 10H45				9H15 - 10H15				9H30 - 11H00			
USG	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	ESPAÇO LATERAL	SILHA PASCOAL	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2	SILHA PASCOAL	ANIMAÇÃO	TELMA	1	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	GINÁSIO B	USG	CAMINHADAS	FORTUNATA	
11H30 - 12H30				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				10H30 - 11H30				9H45 - 10H45			
USG	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	GINÁSIO B	ÁGUA DERRAMADA	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2	ÁGUA DERRAMADA	ANIMAÇÃO	TELMA	1	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	GINÁSIO B	LOUSAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1
9H45 - 10H45				9H30 - 10H30				9H30 - 10H30				11H45 - 12H45				9H45 - 10H45			
MELIDES	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	2	USG TURMA 1	PILATES	JOANA	SALA USG	STA. MARGARIDA	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	USG	DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	GINÁSIO B	ALDEIA DO PICO	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2
11H15 - 12H15				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				9H45 - 10H45				10H00 - 11H00			
CARVALHAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	2	USG TURMA 2	PILATES	JOANA	SALA USG	ALDEIA DO FUTURO	ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	CARVALHAL	ANIMAÇÃO	ANDREAS E TELMA	1	USG	ZUMBA GOLD	TELMA	SALA USG
10H00 - 11H00				9H30 - 10H30				9H30 - 10H30				11H15 - 12H15				9H30 - 10H30			
AZINHEIRA BARROS	ANIMAÇÃO	ANDREAS	1	ISAÍAS	ANIMAÇÃO	ANDREAS E TELMA	1	USG	DANÇAS COREOGRAFADAS	FORTUNATA		MELIDES	ANIMAÇÃO	ANDREAS E TELMA	1	ALDEIA DO FUTURO	PSICO MOTRICIDADE	ANA	
10H15 - 11H15				10H45 - 11H45				11H00 - 12H00				9H30 - 10H30				11H00 - 12H00			
LOUSAL	ANIMAÇÃO	TELMA	1	ALDEIA DO PICO	ANIMAÇÃO	ANDREAS E TELMA	1	USG	VALSA MANDADA	FORTUNATA		AZINHEIRA BARROS	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2	CANAL CAVEIRA	PSICO MOTRICIDADE	ANA	
10H00 - 11H00				9H45 - 10H45				9H45 - 10H45				11H00 - 12H00				11H30 - 12H15			
STA. MARGARIDA	PSICO MOTRICIDADE	ANA		MELIDES	PSICO MOTRICIDADE	ANA		CADOÇOS	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	3	LOUSAL	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2	USG	HIDRO	FORTUNATA	PISCINA
				11H15 - 12H15				9H30 - 10H30				9H30 - 10H30							
				CARVALHAL	PSICO MOTRICIDADE	ANA		USG TURMA 3	PILATES	JOANA	SALA USG	CANAL	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	3				
				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00				11H00 - 12H00							
				USG	VALSA MANDADA I	FORTUNATA	GINÁSIO B	USG TURMA 4	PILATES	JOANA	SALA USG	STA. MARGARIDA	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	3				
								11H30 - 12H15											
								PVS	HIDRO	CÁTIA	PISCINA								

Melides - Carvalhal - Muda - Aldeia do Pico - SMS

HORA DE ALMOÇO

14H30 - 15H30			
CADOÇOS	ANIMAÇÃO	TELMA	1
14H45 - 15H45			
CANAL	ANIMAÇÃO	ANDREAS	1
14H30 - 15H30			
ISAÍAS	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2
14H45 - 15H45			
ALDEIA DO PICO	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	2

14H15 - 15H15			
USG	EST. COGNITIVA	ANDREAS E TELMA	SALA USG
15H30 - 16H30			
USG	EST. COGNITIVA	ANDREAS E TELMA	SALA USG
14H30 - 15H30			
ALDEIA DO FUTURO	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1
14H30 - 15H30			
MELIDES	DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2
14H45 - 15H45			
AZINHEIRA BARROS	PSICO MOTRICIDADE	ANA	
15H00 - 16H00			
LOUSAL	BOCCIA	NELSON	
14H30 - 16H00			
CANAL, ALDEIA PICO, ISAÍAS	ENSAIO GRUPO	PAULO RIBEIRO	CENTROS COMUNITÁRIOS
15H00 - 15H45			
USG	HIDRO	FORTUNATA	PISCINA
Isaías - Ald Futuro - Silha Pascoal - Água D.			
15H45 - 16H30			
USG	HIDRO	FORTUNATA	PISCINA

14H30 - 15H30			
ISAÍAS	DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1
15H45 - 16H30			
PVS	HIDRO	CÁTIA	PISCINA
Lousal - Vale da Eira - Canal			
14H30 - 15H30			
ALDEIA DO PICO	PSICO MOTRICIDADE	ANA	
15H45 - 16H45			
ISAÍAS	PSICO MOTRICIDADE	ANA	

14H30 - 15H30			
SILHA PASCOAL	PSICO MOTRICIDADE	ANA	
15H45 - 16H30			
ÁGUA DERRAMADA	PSICO MOTRICIDADE	ANA	

REUNIÃO DE EQUIPA

Tabela 5 - Horário USG – Ano Letivo 2022/2023

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	Atelierde Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelierde Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelierde Pintura	Artes Decorativas 09h30/12h00	Atelierde Pintura
Informática 09h00/10h45 11h00/12h45	Sala 2	PilatesSénior 09h30/10h30 11h00/12h00	Sala Polivalente	Informática 09h00/10h45 11h00/12h45	Sala 2	Informática 09h00/10h45 11h00/12h45	Sala 2	UTT 09h00/10h45 Informática 11h00/12h45	Sala 2
Desporto Sénior 10h15/11h15 1130/12h30	Ginásio B	Valsa Mandada 11h30/12h30	Ginásio B	Danças Coreografadas 09h30/10h30	Cine granadeiro	Desporto Sénior 09h15/10h15 10h30/11h30 11h45/12h45	Ginásio B	Caminhada Sénior 09h30/11h00	Exterior
<u>Ecologia do Corpo</u> <u>9h30/10h30</u>	Sala Polivalente	Poesia 11h30/12h30	Sala 1	Bem-estar e Saúde 09h30/10h30	Sala 1	Desenvolvimento Pessoal-N2 10h00/11h00	Sala Polivalente	Zumba Gold 10h00/11h00	Ginásio B
		<u>Atendimentos</u> <u>Desigualdades</u>	<u>Sala 2</u>	Valsa Mandada 11h00/12h00	Cine granadeiro	Alfabetização 10h00/11h00	Sala 1	Hidroginástica 11h30/12h15	Piscinas Municipais
				Pilates Sénior 09h30/10h30 11h00/12h00	Sala Polivalente			Aulas de Acordeão-N1 9h00/10h30 N2 10h30/13h00	Sala de Reuniões
				Espanhol 11h00/12h00	Sala 1				
Hora de Almoço									
Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Cantinho dos Segredos 14h00/17H00	Sala 1	Ciências da Natureza 14h30/15h30	Sala 1	Cidadania, Direitos e Deveres 14h30/15h30	Sala Polivalente
Informática 14h00/15h45	Sala 2	Estimulação Cognitiva 14h15/15h15 15h30/16h30	Sala 1	Ensaio da Tuna 14h00/15h00	Salão Paroquial	Inglês 15h30/16h30	Sala 1	Reuniões de Equipa do Envelhecimento Ativo	Sala de Reuniões
Escrita Criativa 15h00/16h00	Sala 1	Expressão Teatral 15h00/17h00	Cine Granadeiro	Informática 14h00/15h45	Sala 2	Teoria e Prática de Artes Marciais no Japão 17h00/18h00	Ginásio B		
		História Local 16h00/17h00	Sala Polivalente	Desenvolvimento Pessoal-N1 14h30/16h00	Sala Polivalente				
		Hidroginástica 15h45/16h30	Piscinas Municipais	Desenho a Carvão 14h30/15h30	Atelierde Pintura				

Plano de Atividades USG / PVS – Ano Letivo 2022/2023

Mês	Dia	Atividades	Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Setembro 2022	Período de Inscrições para o Ano Letivo 2022/2023: <u>12 a 23 de Setembro de 2022</u> Inscrições USG e PVS			
Outubro 2022	1 Out. (Sábado)	Comemoração do Dia Internacional do Idoso	Baile no Jardim 1º de Maio Todas as localidades do PVS; Alunos/as e Professores/as da USG e População Sénior em geral	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Serviço de Som; Serviço de Fotografia; Técnicos/as do EA; Cartaz / Distribuição / Divulgação; Prenda; Acordeonista.
	3 de Outubro 2022 – Início do Ano Letivo 2022/2023 – USG e PVS			
	18 Out. (3ª Feira)	Reunião Magna da RUTIS em Almeirim	Atividade USG Técnicas/o da USG	<ul style="list-style-type: none"> Transporte
	29 Out. (Sábado)	Comemoração do 15º Aniversário da USG	Sessão Comemorativa no Cine Granadeiro, seguida de Almoço/lanche Alunos/as e Professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Cine Granadeiro; Serviço de Som; Serviço de Fotografia; Animação Técnicos/as do EA; Lanche / Bolo de Aniversário; Flores p/ prof. e p/ mesa assinaturas; Cartaz / Divulgação
18 a 24 Out.	Comemoração do Mês do Concelho	Atividade sobre a lenda de Grândola Participantes do PVS das aulas de Animação; Alunos/as das aulas de Estimulação Cognitiva da USG	<ul style="list-style-type: none"> Técnico/a. 	
Novembro 2022	12 de Nov. (Sábado)	Comemoração do S. Martinho	Magusto Sénior com Baile e Lanche Carvalho Participantes PVS; alunos/as USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (51 + 55 + 41 + 1 carrinha de 9 lugares); Serviço de Som; Serviço de Fotografia; Acordeonista; Cartaz / Distribuição / Divulgação Técnicos/as do EA Parceria Centro Social do Carvalho e Junta Freguesia do Carvalho
	5 Nov. (Sábado)	Deslocação à Fabrica dos Gessos (Lisboa)	Atividade USG Alunas/os e professora das Artes Decorativas	<ul style="list-style-type: none"> Autocarro (51 lugares); Técnico/a acompanhante Cartaz / Divulgação
Dezembro 2022	3, 8 ou 10 Dez.	Saída / Visita de Natal	Visita / Teatro / Espetáculo Todas as localidades do PVS; Alunos/as e Professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Técnicos/as do EA; Cartaz / Distribuição / Divulgação;
	20 Dez. (3ª Feira)	Almoço / Lanche de Natal Sénior	Todas as localidades do PVS; Alunos/as e	<ul style="list-style-type: none"> Pavilhão do Parque de Feiras e Exposições; Serviço som; Serviço de Fotografia;

			Professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Logística (mesas, cadeiras, laminados...) Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares); Acordeonista; Licença SPA; Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação; Lanche; Parceria AISGRA
14 Dez. (4ª Feira)	Feira de Natal Solidária Largo de S. Sebastião		Atividade USG Alunos/as e Prof. da USG; População em Geral	<ul style="list-style-type: none"> Técnicos/as do EA; Turmas: Cantinho dos Segredos, Tuna; Danças Coreografadas e Valsa Mandada; Turmas Poesia e Expressão Teatral e Grupo Coral do PVS; Serviço som; Serviço de Fotografia; Serviço de Logística (mesas, cadeiras, pilaretes...) Cartaz / Distribuição / Divulgação;

Pausa Letiva de Natal: 19 Dezembro 2022 a 2 de Janeiro 2023

2º Período Escolar: 3 Janeiro a 31 de Março 2023 (Interrupção de Carnaval: 20 a 22 Fevereiro)

Janeiro 2023	Semana de 3 a 6 de Janeiro 2ª Fase de Inscrições para o ano letivo 2022/2023			
Jan. / Fev.	A Definir	Saída/Visita no âmbito de uma Disciplina	Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarro (51 lugares); Técnico/a acompanhante; Cartaz/divulgação.
Fevereiro 2023	21 Fev (3ª Feira)	Comemoração do Dia de Carnaval	Saída / Visita de Carnaval Ou Dinamização de atividade comemorativa em Grândola Participantes PVS; alunos/as USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação; Ou Técnicos/as do EA Materiais diversos
Fev. / Mar.	A Definir	Saída/Visita no âmbito de uma Disciplina	Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarro (51 lugares); Técnico/a acompanhante; Cartaz/divulgação.
Março 2023	8 Mar. (3ª Feira) Semana de 8 de Março	Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Ação de Rua e / ou Dinamização de atividades diversas no âmbito das diferentes Disciplinas Participantes PVS; alunos/as USG	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Fotografia Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) Divulgação / Distribuição Aquisição de Cravos e/ou Técnicos/as do EA Materiais diversos

Férias da Páscoa: 3 a 14 de Abril
Início 3º Período Escolar: 17 de Abril a 23 Junho

Abril 2023	5 Abril	Passeio Pedestre Sénior (Comemoração do 6 de Abril - Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz "Municípios pela Paz")	Caminhada, Almoço e Baile Cadoços Participantes de todas as localidades do PVS e Alunos/as da USG.	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação; Serviço de Fotografia Acordeonista, Licença SPA Participação Entidade Parceira
	19 a 29 Abril	Comemorações do 25 de Abril	Dinamização de atividades diversas no âmbito das diferentes Disciplinas Participantes PVS; alunos/as USG	<ul style="list-style-type: none"> Técnicos/as do EA Materiais diversos
	28 ou 29 Abril	Saída/Visita à Ovibeja	Participantes de todas as localidades do PVS e Alunos/as da USG.	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41) Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação.
Maio 2023	A Definir	Saída/Visita no âmbito de uma Disciplina	Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Autocarro (51 lugares); Técnico/a acompanhante; Cartaz/divulgação.
	20 Maio (Sábado)	Geração +	Feira Sénior Participantes de todas as localidades do PVS, alunos/as da USG e seniores de programas de envelhecimento ativo de outros concelhos	<ul style="list-style-type: none"> Pavilhões do Parque de Feiras e Exposições Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação; Serviços: Produção Gráfica, Som, Fotografia, Logística Participação das Entidades Parceiras Animação
Junho 2023	17 Junho (Sábado)	Atividade de Final de Ano PVS	Arraial Sénior no Lousal Participantes PVS	<ul style="list-style-type: none"> Autocarros (55 + 51 + 41 + 1 Carrinha 9 lugares) Técnicos/as do EA; Cartaz / Divulgação; Serviço de Fotografia Acordeonista; Licença SPA Participação Entidade Parceira
	Semana de Encerramento das Atividades Letivas: 19/06 a 23/06			
	19 a 23 Junho	Demonstração de atividades desenvolvidas no âmbito das Disciplinas: <ul style="list-style-type: none"> Danças Coreografadas; Valsa Mandada e Zumba Gold; TP das Artes Marciais no Japão; Ensaio da Tuna e Aula de Acordeão; Expressão Teatral e Poesia Mega Aula de 	Alunos/as e professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> Biblioteca Municipal; Serviços de Som e de Fotografia; Técnicos/as do EA Cartaz / Divulgação

		Hidroginástica.		
	19, 20 e 21 Junho	Exposição de trabalhos das Disciplinas Cantinhos dos Segredos, Artes Decorativas e Desenho em Carvão	Alunos/as e professores/as da USG; População em Geral	<ul style="list-style-type: none"> . Biblioteca Municipal; . Técnicos/as do projeto; . Serviço de Fotografia; . Cartaz / Divulgação;
	30 Jun (6ª Feira)	Jantar de Gala da USG	Jantar e Baile de Gala no Pinheiro da Chave Alunos/as e professores/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> . Restaurante Pinheiro da Chave; . Autocarro 55 lugares; . Técnicos/as do EA; . Cartaz / Divulgação; . Serviços: Produção Gráfica, Fotografia, Animação musical; Licença SPA .
Julho 2023	3 a 14 Jul. (2ª a 6ª Feira)	Manhãs na Praia (Carvalhal)	Participantes de todas as localidades do PVS e Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> . Autocarro; . Técnicos/as acompanhantes . Cartaz / Divulgação.
	Entre 3 e 14 Jul.	Workshop de Verão	Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> . Técnica do EA . Cartaz / Divulgação
	Entre 3 e 14 Jul.	Workshop de Saúde e Bem-Estar	Alunos/as da USG	<ul style="list-style-type: none"> . Professora Voluntária . Cartaz / Divulgação
	26 Jul. (4ª Feira)	Comemoração do Dia dos Avós (Parque das Águas)	Participantes de todas as localidades do PVS e Alunos/as da USG e respetivos netos e netas	<ul style="list-style-type: none"> . Autocarros (55, 51 e 41 lugares); . Técnicos/as acompanhantes . Cartaz / Divulgação

Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo – 2022/2023

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