

Plano de Actividades  
do  
Programa Viver Solidário:  
  
Animação Itinerante  
e  
Actividades Concelhías

De Janeiro a Dezembro de 2011

## 1. Breve Caracterização do Programa “Viver Solidário”:

O Programa “Viver Solidário” é dirigido à População Idosa do Concelho de Grândola e visa essencialmente a promoção de actividades que proporcionem aos idosos, uma velhice mais activa e com mais qualidade de vida. Dentro deste programa existe a animação Itinerante, a actividade física e também as actividades de âmbito concelhio.

## 2. Objectivos

- Dinamizar actividades para a população idosa do Concelho de Grândola, de forma a:
  - a. Ocupar os tempos livres, saudável e ludicamente;
  - b. Melhorar a qualidade de vida;
  - c. Proporcionar uma vida mais harmoniosa, activa e dinâmica;
  - d. Envolver activa e participativamente na dinâmica das actividades;
  - e. Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura;
  - f. Aumentar a auto-estima e auto-confiança;
  - g. Promover o conhecimento e a cultura;

## 3. Destinatários

Os destinatários do Programa “Viver Solidário” e conseqüentemente da Animação Itinerante, são todos os idosos do Concelho de Grândola, com mais de 65 anos que pretendam participar nas actividades desenvolvidas.

É importante referir que se poderão abrir excepções relativamente à idade dos participantes, desde que as pessoas, residam na localidade, sejam reformadas e mostrem interesse em participar activamente nas actividades.

Relativamente às actividades de âmbito concelhio é importante referir que a maioria é realizada em parceria com a Universidade Sénior de Grândola de forma a podermos rentabilizar tanto os recursos materiais como os recursos humanos.

## 4. Calendarização de Actividades por Localidades

A calendarização é realizada após uma primeira abordagem junto dos destinatários de forma a adequar o mais possível os horários à disponibilidade dos mesmos. Desta forma as actividades realizar-se-ão nas seguintes localidades e horários:

Localidade	Actividade	Dia	Horário	Técnico
<b>Centro Comunitário dos Cadoços</b>	Animação de Leitura	2ª Feira	15h45-17h00	Catarina Saldanha
	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Ginástica	3ª Feira	14h00-15h00	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	6ª Feira	14h30-17h00	Telma Falcão
<b>Centro de Convívio “A Estação”</b>	Animação de Leitura	5ª Feira	14h00-15h30	Catarina Saldanha
<b>Santa Casa da Misericórdia de Grândola</b>	Animação de Leitura	4ª ou 6ª Feira	11h00-12h15	Catarina Saldanha
<b>Centro de Convívio da Silha do Pascoal</b>	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Ginástica	4ª Feira	11h00-12h00	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	5ª Feira	10h30-12h30	Telma Falcão
	Animação de Leitura	2ª Feira	10h30-11h45	Catarina Saldanha
<b>Centro de Convívio da Água Derramada</b>	Ginástica	4ª Feira	9h30-10h30	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	4ª Feira	14h00-16h30	Sílvia Gomes
	Animação de Leitura	2ª Feira	14h00-15h15	Catarina Saldanha
	Gerontomotricidade	5ª Feira	14h00-16h30	Andreas Sobral
<b>Centro Comunitário de S.ta Margarida da Serra</b>	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Ginástica	2ª Feira	11h15-12h15	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	2ª Feira	14h00-16h30	Sílvia Gomes
<b>Casa do Povo de Azinheira dos Barros</b>	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	3ª Feira	14h00-16h30	Sílvia Gomes
	Ginástica	2ª Feira	9h45-10h45	Fortunata Ratinho
<b>Centro Comunitário do Lousal</b>	Animação Sócio Cultural	4ª Feira	10h30-12h30	Sílvia Gomes
	Gerontomotricidade	3ª Feira	14h00-16h30	Andreas Sobral
<b>Casa do Povo de Melides</b>	Animação Comunitária	2ª Feira	10h00-12h30	Susana Pereira
	Ginástica	3ª Feira	11h00-12h00	Fortunata Ratinho
	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Gerontomotricidade	4ª Feira	10h00-12h00	Andreas Sobral
<b>Polivalente do Carvalho</b>	Animação Comunitária	5ª Feira	14h00-16h30	Susana Pereira
	Ginástica	3ª Feira	9h30-10h30	Fortunata Ratinho
	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Gerontomotricidade	2ª Feira	14h00-16h30	Andreas
<b>Centro Comunitário do Canal Caveira</b>	Natação (Grândola)	5ª Feira	12h15-13h15	Fortunata Ratinho
	Ginástica	2ª Feira	14h00-15h00	Fortunata Ratinho
	Animação Sócio Cultural	5ª Feira	14h00-16h30	Sílvia Gomes

	Informática	3ª Feira	14h30-16h30	Rita Palhas
	Alfabetização	4ª Feira	14h30-15h30	Rita Palhas
	Animação de Leitura	6ª Feira	14h30-15h45	Catarina Saldanha
	Gerontomotricidade	6ª Feira	10h00-12h00	Andreas Sobral
<b>Grândola</b>	<b>Ginástica</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>9h00-10h00 10h00-11h00</b>	<b>Fortunata Ratinho</b>

## 5. Recursos Humanos

Os Recursos Humanos directamente envolvidos no Programa Viver Solidário são: 1 técnica de desporto que planeia e desenvolve a actividade física com a terceira idade, 3 técnicos de animação sócio cultural que desenvolvem actividades diversificadas, 1 técnica de biblioteca que desenvolve a actividade de animação de leitura, 1 técnica de animação comunitária que planeia e desenvolve as actividades da animação e a chefe do sector de envelhecimento activo com a função de orientar e supervisionar a realização das mesmas.

## 6. Planificação da Animação Itinerante

Mês	Dia Semana	Actividades	Destinatários
Janeiro	De 1 a 14	Elaboração do plano de Actividades da Animação Itinerante	-----
	De 14 a 31	Preparação da actividade do Carnaval	Participantes da Animação Itinerante
Fevereiro	De 1 a 28	Preparação da actividade do Carnaval	Participantes Animação Itinerante
	23	Visita ao espectáculo "Mais respeito que sou tua mãe", na Casa do Artista.	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	De 21 a 25	À Conversa com ... a GNR - Violência no Idoso	- Alunos da USG; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
Março	Até dia 4	Preparação da actividade do Carnaval	Participantes Animação Itinerante
	9	Baile de Carnaval com concurso de máscaras e prémios para: + Trapalhão; + Misterioso; + Original	- Alunos da USG; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
	23	Jantar numa Casa de Fados	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	De 14 a 31	Preparação das actividades a apresentar na 3ª Feira Sénior de Grândola.	- Participantes Animação Itinerante
	De 21 de Março a 30 de Abril	Jogos Florais	- População Idosa do Concelho de Grândola - +50 anos
Abril	De 1 a 30	Preparação das actividades a apresentar na 3ª Feira Sénior de Grândola.	- Participantes Animação Itinerante

	18, 19 e 20	Visita Cultural à Beira Interior	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	11	Visita ao Museu e aos Estúdios da RTP	- 80 Participantes da Animação Itinerante;
Maio	De 1 a 13	Preparação das actividades a apresentar na 3ª Feira Sénior de Grândola.	Participantes Animação Itinerante
	8	Visita à Ovibeja	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	14 e 15	3ª Feira Sénior de Grândola com o tema: A Família	População do Concelho de Grândola
	De 16 a 31	Preparação das marchas populares	Participantes Animação Itinerante
Junho	De 1 a 24	Preparação das marchas populares	Participantes Animação Itinerante
	4	Visita ao Refúgio Aboim Ascensão com os grupos corais da animação Itinerante para actuação	- 50 Participantes Animação Itinerante
	22	Concurso das Marchas Populares Seniores e Intergeracionais numa localidade rural do Concelho.	- Idosos do Programa "Viver Solidário";
	29	Visita ao Museu de Aviação da ANA e ao Aeroporto de Lisboa	- 32 Idosos do Programa "Viver Solidário";
Julho	28,29 e 30 Junho 5,6,7,12,13, 14 Julho	Manhãs na Praia (Da responsabilidade da Técnica de Desporto - Fortunata Ratinho)	- Alunos da Actividade Física;
	4	Piquenique na Barragem de Vale de Gaio	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	15,16 e 17	Colónia de Férias - Algarve com visita ao Zoomarine	- 80 Participantes da Animação Itinerante;
	De 5 a 25	Exposição e Demonstração Itinerante nas Localidades Rurais das actividades e dos trabalhos desenvolvidos	- Participantes da Animação Itinerante;
	26	Dia dos avós	-Alunos da USG; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
Agosto			
Setembro	5 a 9	- Início das actividades nas localidades - Recolha e actualização de inscrições	Participantes Animação Itinerante
	24	Passeio de barco no grande lago do Alqueva com almoço	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	12 a 30	Preparação das actividades a apresentar no Almoço de Natal	Participantes Animação Itinerante
Outubro	1 a 31	Jornadas Seniores - Comemoração do dia do idoso e da 3ª idade com diversas actividades durante o mês	-Alunos da USG; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
	10 a 14	À Conversa com... Nutricionista -	-Alunos da USG;

		Alimentação Saudável	- Idosos do Programa "Viver Solidário";
	26	Visita ao teatro - Peça a definir -	- 40 Alunos da USQ; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
Novembro	2 a 30	Preparação das actividades a apresentar no Almoço de Natal	- Participantes Animação Itinerante
	8,9,10 e 11	Intercâmbio entre localidades com comemoração do Magusto Sénior	-Alunos da USQ; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
	24	Visita ao Centro de Ciência Viva do Lousal e ao Museu Mineiro, com almoço no Armazém Central.	- 40 Alunos da USQ; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
Dezembro	2 a 16	Preparação das actividades a apresentar no Almoço de Natal Sénior	Participantes Animação Itinerante
	12	Almoço de Natal Sénior com demonstração de actividades do Programa Viver Solidário e da Universidade Sénior de Grândola.	-Alunos da USQ; - Idosos do Programa "Viver Solidário";
	19 a 23	Apresentação de actividades, nas festas de Natal das instituições parceiras.	Participantes Animação Itinerante

- É importante referir que as actividades a desenvolver em cada localidade não são especificadas, uma vez que estas variam conforme a localidade e a época do ano ou a época festiva.

#### 7. Contributos:

Para que este plano de actividades se torne exequível, será necessário que todos os intervenientes dêem o seu contributo. Assim a Câmara Municipal de Grândola enquanto entidade promotora contribuirá com a cedência dos técnicos de animação, com a divulgação das iniciativas e com a cedência de espaço e transporte dos idosos sempre que necessário para a concretização das actividades.

Os parceiros deverão contribuir com a cedência do espaço para a dinamização das actividades nas localidades e na promoção, divulgação e inscrição nas mesmas.

É importante referir que só com a participação activa de todos os elementos intervenientes neste projecto é que conseguimos alcançar os objectivos propostos e abranger um alargado número de idosos.