

**Câmara Municipal de Grândola  
Divisão de Desenvolvimento Social  
Setor de Envelhecimento Ativo  
Programa Viver Solidário**

# Plano de Actividades

do

# Programa Viver Solidário

**De Janeiro a Dezembro de 2013**

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

O Programa “Viver Solidário” é um Programa que tem como entidade promotora o Município de Grândola, e como entidades parceiras as várias IPSS’s do Concelho, as Juntas de Freguesia, o Centro de Saúde e a GNR.

Desta forma o Município enquanto entidade promotora, disponibiliza os técnicos de animação e de desporto e os parceiros disponibilizam os espaços onde desenvolvemos as atividades nas localidades, colaboram em iniciativas pontuais, e também na divulgação e inscrição dos participantes nas visitas e passeios.

Este Programa 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.

O Programa Viver Solidário está dividido em três pilares fundamentais, as atividades permanentes, as rotativas e as pontuais.

As atividades permanentes desenvolvem-se durante todo o ano, sempre com o mesmo técnico, as quais são a ginástica, a hidroginástica, a gerontomotricidade, a alfabetização (apenas na localidade do carvalho) e as atividades pedagógicas e culturais.

As atividades rotativas rodam trimestralmente, sendo a dança, os trabalhos manuais, as tecnologias de informação e os jogos de grupo e estimulação cognitiva.

As atividades pontuais, são as que se fazem pontualmente durante o ano, sem periodicidade, nomeadamente as visitas culturais, as comemorações das épocas festivas, eventos concelhios e intercâmbios.

## 2. Objectivos

O Programa Viver Solidário tem como principal meta a promoção da qualidade de vida das pessoas com 65 ou mais anos do Concelho de Grândola, através da dinamização de diversas atividades que têm por objetivo:

- 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” são todos os idosos do Concelho de Grândola, com 65 ou mais anos que pretendam participar nas atividades desenvolvidas nas onze localidades rurais do Concelho, nomeadamente, em Carvalhal, Melides, Lousal, Azinheira dos Barros, Canal Caveira, Água Derramada, Silha do Pascoal, Cadoços, Aldeia do Futuro, Isaías e Santa Margarida da Serra.

### 4. Calendarização de Atividades por Localidades

As diversas atividades desenvolvidas semanalmente nas onze localidades diferentes, distribuem-se da seguinte forma:

<b>Dia da Semana</b>	<b>Localidade</b>	<b>Atividade</b>	<b>Horário</b>
<b>Segunda-feira</b>	Água Derramada	Atividade Física	10h30 – 11h15
	Silha do Pascoal	Atividade Física	11h30 – 12h15
	Cadoços	Animação Permanente	14h30 – 17h00
	Canal Caveira	Animação Permanente	14h30 – 17h00
	Melides	Animação Permanente	14h30 – 17h00
<b>Terça-feira</b>	Carvalhal	Ginástica	9h45 – 10h45
	Melides	Ginástica	11h30 – 12h30
	Isaías	Animação Rotativa (1º - Trabalhos Manuais; 2º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental; 3º - Dança)	10h00 – 11h00
	Carvalhal / Canal Caveira / Água Derramada	Ensaio Grupo Coral	14h30 – 15h30
	Cadoços	Ginástica	14h30 – 15h30
<b>Quarta-feira</b>	Carvalhal	Animação permanente	10h00 – 12h00
	Carvalhal	Alfabetização	12h00 – 13h00
	Localidades	Hidroginástica	10h30 – 11h15 11h30 – 12h15
	Lousal	Animação Rotativa (1º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental; 2º - Dança; 3º - Tecnologias de	15h00-16h00

		Informação)	
	Canal Caveira	Animação Rotativa (1º -Tecnologias de Informação; 2º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental; 3º - Dança)	15h00-16h00
	Azinheira dos Barros	Animação Rotativa (Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental)	15h00-16h00
	Santa Margarida	Animação Rotativa (Tecnologias de Informação)	15h00-16h00
	Isaías	Atividade Física	14h30 – 15h30
<b>Quinta- feira</b>	Azinheira dos Barros	Atividade Física	10h30 – 11h15
	Lousal	Atividade Física	11h30 -12h15
	Melides	Animação Rotativa (1º - Dança ; 2º - Trabalhos Manuais; 3º -Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental)	10h00 – 11h00
	Carvalhal	Animação Rotativa (1º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental; 2º - Dança; 3º - Trabalhos Manuais)	10h15 – 11h15
	Carvalhal	Alfabetização	11h30 – 12h30
	Cadoços	Animação Rotativa (1º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental ; 2º - Dança; 3º - Trabalhos Manuais)	15h00 – 16h00
	Água Derramada	Animação Rotativa (Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental)	15h00 – 16h00
	Silha	Animação Rotativa (1º - Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental ; 2º - Dança; 3º - Trabalhos Manuais)	15h00 – 16h00
	Aldeia do Futuro	Animação Rotativa (Jogos de Estimulação Cognitiva e Mental)	15h00 – 16h00
<b>Sexta - Feira</b>	Aldeia do Futuro	Atividade Física	10h30 – 11h15
	S.ta Margarida Serra	Atividade Física	11h45 – 12h30
	Isaías	Animação Permanente	10h00 – 12h00
	Localidades	Hidroginástica	11h30 – 12h15
	Reunião da Equipa Técnica		15h30 – 17h00

## 5. Recursos Humanos

O Programa Viver Solidário conta com uma equipa técnica muito diversificada, sendo que os Recursos Humanos diretamente envolvidos no Programa são:

- Uma técnica superior de Serviço Social - Chefe do Sector de Envelhecimento Ativo e Coordenadora do Programa Viver Solidário.
- Um técnico de desporto que planeia e desenvolve as atividades de desporto sénior e hidroginástica.
- Quatro técnicos de animação sociocultural e comunitária que planeiam e desenvolvem atividades diversificadas de animação.

## 6. Planificação das Actividades do Programa Viver Solidário

Mês	Dia Semana	Atividades	Destinatários
Janeiro	De 3 a 11	2ª fase de Inscrições no programa "Viver Solidário"	Idosos do concelho de Grândola
	De 21 a 25	Visita à Casa Frayões Metello	Várias localidades do Programa Viver Solidário
	27	Visita a um espetáculo ou peça de teatro, a definir conforme agenda	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
Fevereiro	13	Baile de Carnaval Concurso dos três disfarces mais misteriosos!	- Alunos da USG; - Participantes do Programa "Viver Solidário";
	28	Jantar na Casa de Fados "Café Luso"	40 alunos da USG e 40 participantes do Programa "Viver Solidário"
Março	21	Visita ao Museu Mineiro de Aljustrel e às minas de S. Domingos	- 40 Alunos da USG; - 40 Participantes do Programa "Viver Solidário";
	18 ou 19	Passeio Pedestre Sénior	- Participantes do Programa "Viver Solidário";
Abril	19	Visita às Salinas de Rio Maior	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
	27	Visita à Ovibeja	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa "Viver Solidário";
Maio	11 e 12	5ª Feira Sénior de Grândola	População do Concelho de Grândola
	29,30,31	Viagem de Final de Atividades	Participantes do Programa Viver Solidário;
Junho	18	Almoço Comemorativo do Final das Atividades do Programa Viver Solidário	- Participantes do Programa "Viver Solidário";
	18,19 e 20 Junho 25,26 e 27 Junho	Manhãs na Praia	- Participantes do Programa "Viver Solidário" e Alunos do

	2,3 e 4 Julho		Desporto Sénior da USG.
<b>Julho</b>	26	Comemoração do Dia dos Avós “Um dia na Praia com o meu Neto”	Avós e Netos do programa Viver Solidário e da Universidade Sénior
<b>Agosto</b>	Pausa de Atividades		
<b>Setembro</b>	De 2 a 15	1ª fase de inscrições no Programa Viver Solidário	Pessoas co 65 ou + anos residentes no Concelho de Grândola
	De 23 a 27	Sessões de Informação e esclarecimento sobre os horários e as atividades a desenvolver em cada localidade.	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
<b>Outubro</b>	1	Abertura Oficial do Programa Viver Solidário, no Encontro Concelhio de Jogos Tradicionais Seniores em Grândola	- Participantes do Programa “Viver Solidário”;
	De 14 a 18	Visita à Fábrica do Arroz da SEAR, em Santiago do Cacém	Várias localidades do Programa Viver Solidário
<b>Novembro</b>	23	Visita a um espetáculo ou peça de teatro, a definir conforme agenda	- 40 Alunos da USG; - 40 Idosos do Programa “Viver Solidário”;
<b>Dezembro</b>	16	Almoço de Natal Sénior	-Alunos da USG; - Participantes do Programa “Viver Solidário”;