



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 2025/2026

#

Ano 2026 – 2º e 3º Períodos 2025/2026 + 1º Período 2026/2027

DCD\$ / Setor de Desenvolvimento Social

Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo

Dados Ano Letivo 2025-2025

Universidade Sénior de Grândola

- ❖ **360 Pessoas inscritas** – (48 são caloiros/as no presente ano letivo)
- ❖ **14 Professores/as voluntários/as** garantem 13 disciplinas / 19 aulas semanais
- ❖ **9 Técnicos/as** do Município mais **1 Avençado** garantem 12 disciplinas / 28 aulas semanais
- ❖ **25 Disciplinas / 47 Turmas por semana**

- | | |
|--|---|
| 1. Artes Decorativas – 7 turma | 14. Expressão Teatral – 1 turma |
| 2. Bem-estar e Saúde – 2 turma | 15. História Local: Espaços e Pessoas – 1 turma |
| 3. Boccia Sénior – 1 turma | 16. Informática – 4 turmas |
| 4. Caminhada Sénior – 1 turma | 17. Inglês – 2 turma |
| 5. Cantinho dos Segredos - 1 turma | 18. Karaté para Seniores – 1 turma |
| 6. Chi Kung – 1 turma | 19. Macramê – 2 turmas |
| 7. Cidadania, Direitos e Deveres – 1 turma | 20. Pilates Sénior – 4 turmas |
| 8. Danças coreografadas – 1 turma | 21. Valsa mandada – 2 turma |
| 9. Desenho a Carvão – 1 turma | 22. Walking Football– 1 turma |
| 10. Desporto Sénior – 5 turmas | 23. Xadrez – 1 turma |
| 11. Ensaio da Tuna – 1 turma | 24. Yoga do Riso– 1 turma |
| 12. Espaço Internet – 2 turmas | 25. Zumba Gold – 1 turma |
| 13. Estimulação Cognitiva – 2 turmas | |

Programa Viver Solidário

→ **273 Pessoas inscritas** no ano letivo **2025/2026**

Nº	Localidade	Nº de Inscritos/as 2024/2025	Nº de Inscritos/as 2025/2026	Sexo	
				F	M
1.	Aldeia do Futuro	15	7	5	2
2.	Silha do Pascoal	8	7	4	3
3.	Sta. Margarida	8	10	8	2
4.	Água Derramada	11	11	8	3
5.	Azinheira dos Barros	17	14	8	6
6.	Cadoços	20	16	13	3
7.	Aldeia do Pico	27	20	13	7
8.	Isaías	28	21	17	4
9.	Canal Caveira	25	24	20	4
10.	Lousal	30	29	21	8
11.	Carvalhal	35	31	28	3
12.	Melides	55	45	35	10
Totais		279	235	180	55

→ 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 (45 seniores); Localidades com menor número de pessoas inscritas: Aldeia do Futuro e Silha de Pascoal, com 8 seniores cada, registando-se uma diminuição generalizada do número de inscrições, basicamente em todas as localidades;

→ **6 Técnicos/as** do Município (DCDS e DD) (4 mulheres e 2 homens), garantem 3 Atividades Permanentes (Animação; Boccia Sénior; Desporto Sénior), mais **1 Técnico (avença)** que garante o Ensaio do Grupo Coral do PVS, em Canal Caveira e Aldeia do Pico;

→ **Das 24 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 2025/20256- Horários UGS e PVS

<i>2.ª Feira</i>	<i>Sala</i>	<i>3.ª Feira</i>	<i>Sala</i>	<i>4.ª Feira</i>	<i>Sala</i>	<i>5.ª Feira</i>	<i>Sala</i>	<i>6.ª Feira</i>	<i>Sala</i>
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
Chi Kung (Iniciantes) 10h00/11h00	Sala Polivalente	Informática 9h30/11h00	Sala Convívio	Informática 10h00/11h30 11h30/13h00	Sala 2	Desporto Sénior 09h30/10h30 10h30/11h30 11h45/12h45	Ginásio B	Espaço Internet 09h30/11h00 11h30/12h30	Sala 2
Desporto Sénior 10h00/11h00 11h00/12h00	Ginásio B	Pilates Sénior 09h30/10h30 11h15/12h15	Sala Polivalente	Bem-estar e Saúde 9h30/10h30	Sala 1	Pilates Sénior 09h30/10h30 11h00/12h00	Sala Polivalente	Caminhada Sénior 09h30/11h00	Exterior
		Macramé 9h00-11h00	Sala1	Walking Football 9h30/10h45	Parque Desportivo	Macramé 10h00-12h00	Sala 1	Zumba Gold 10h00/10h45	Sala Polivale nte
				Valsa Mandada 09h30/10h30	Edifício Bombeiros	Expressão Teatral 10h00/12h00	Cine Granadeiro		
		Ensaio da Tuna 11h00/12h00	Salão Paroquial	Danças coreografadas 11h00/12h00	Edifício Bombeiros				
Hora de Almoço									
Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Artes Decorativas 14h30/1700	Atelier de Pintura	Cantinho dos Segredos 14h00/17H00	Sala 1	Yoga do Riso 14h00/15h00 (Quinzenal)	Sala Polivalente	Cidadania, Direitos e Deveres 14h30/15h30	Sala Polivale nte
		Valsa Mandada (iniciação) 14h30/15h30	Ginásio B	Desenho a Carvão 14h30/15h30	Atelier de Pintura	Inglês I 14h30/15h30 Inglês II 15h30/17h00	Sala 1	Reunião de Equipa	Sala de Reuniõe s
		Estimulação Cognitiva 14h15/15h15 15h30/16h30	Sala 1	Bem-estar e Saúde 15h30/16h30	Sala de Convívio	Boccia Sénior 14h30/15h30	Pavilhão Parque Desportivo		
		Informática 14h30/16h00	Sala Convívio			Chi Kung 15h00/16h00	Sala Polivalente		
		História Local 16h00/17h00	Sala Polivalente			Xadrez 15h00/16h00	Gabinete Psicologia		
						Karatê para Seniores 17h30/18h30	Ginásio B		

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	Ginásio B	CADOÇOS		DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	1	STA. MARGARIDA		ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	USG		DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Ginásio B	USG		CAMINHADA	FORTUNATA	Exterior
11H00 - 12H00					11H15 - 12H15					11H30 - 12H30					10H30 - 11H30					10H00 - 10H45				
USG		DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	Ginásio B	SILHA E AG. DERRAMADA		DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	1	ALDEIA DO PICO		DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2	USG		DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Ginásio B	USG		ZUMBA GOLD	TELMA	Polivalente USG
10H00 - 11H00					9H30 - 10H30					9H30 - 10H30					11H45 - 12H45					9H30 - 10H30				
ISAÍAS E ALDEIA FUTURO		DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	USG TURMA 1		PILATES	JOANA	Polivalente USG	USG		VALSA MANDADA	FORTUNATA	Salão Bombeiros	USG		DESPORTO SÉNIOR	FORTUNATA	Ginásio B	MELIDES		DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1
10H00 - 11H00					11H15 - 12H15					11H00 - 12H00					10H00 - 11H00					11H00 - 12H00				
MELIDES		DESPORTO SÉNIOR	WILMA		USG TURMA 2		PILATES	JOANA	Polivalente USG	USG		DANÇAS COREOGRAFA DAS	FORTUNATA	Salão Bombeiros	CARVALHAL		ANIMAÇÃO	ANA	1	CARVALHAL		DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1
10H00 - 11H00					10H00 - 11H00					9H30 - 10H30					10H00 - 11H00									
AZ. BARROS		ANIMAÇÃO	ANDREAS	2	ISAÍAS E ALDEIA FUTURO		ANIMAÇÃO	TELMA	2	CANAL		DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	MELIDES		ANIMAÇÃO	ANDREAS / TELMA	1					
10H15 - 11H15					10H15 - 11H15					11H00 - 12H00					9H45 - 10H45									
LOUSAL		ANIMAÇÃO	ANA / TELMA	2	ALDEIA DO PICO		ANIMAÇÃO	ANA	2	LOUSAL		DESPORTO SÉNIOR	JOANA	1	AZ. BARROS		DESPORTO SÉNIOR	CÁTIA	2					
					9H30 - 11H00					9H30 - 10H45					9H30 - 10H30									
					MELIDES		VALSA MANDADA	Manuel e Luísa	CASA POVO	USG		WALKING FOOTBALL	Júlio Folgado	Parque Desportivo	USG TURMA 3		PILATES	JOANA	Polivalente USG					
															11H00 - 12H00									
															USG TURMA 4		PILATES	JOANA	Polivalente USG					
HORA DE ALMOÇO																								
14H30 - 15H30					14H15 - 15H15					14H45 - 15H45					15H00 - 16H00					14H30 - 17H00 				

Ano Letivo 2025/2026

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Setembro 2025	10 setembro (4ª Feira)	Dia Mundial de Prevenção do Suicídio 10 setembro	Ação de Sensibilização “Envelhecer com Sentido: Valorização da Vida e Prevenção do Suicídio” (Iniciativa Gab. Psicologia) <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	. Alunos/as e Professores/as da USG	. Divulgação SMS . Técnicas Gabinete de Psicologia . Técnicas EA
Período de Inscrições para o Ano Letivo 2025/2026 Inscrições PVS: 8 a 12 de setembro de 2025 . Inscrições USG: 15 a 19 de Setembro de 2025					
Setembro 2025	25 setembro (5ª feira)	Semana Europeia do Desporto Dia do Desporto Sénior	VI Caminhadas das US (RUTIS) <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / realizada</i>	. Alunos/as e Professores/as da USG e do PVS	. Autocarros de 55 + 51+ 41 . Serviço de Fotografia; . Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; . Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS; . Técnicos/as do EA e DD; . Pavilhão e Campo do Parque Desportivo Municipal
			III Encontro de Boccia Sénior Inter localidades <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / realizada</i>	. Alunos/as USG e de algumas localidades PVS (Melides, Carvalho, Lousal, Aldeia do Pico e Isaías)	
			Aula / Demonstração de Pilates Sénior <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	. Alunos/as e Professores/as da USG e do PVS	

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			Jogo de Walking Football <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / realizada</i>	- Turma de Walking Football da USG - Turma de Walking Football de outra US	
1 de Outubro 2025 – Início do Ano Letivo 2025/2026 – USG e PVS					
Outubro 2025	4 outubro (Sábado)	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa	Festa Popular Sénior (Jardim 1º de Maio: Grupo Convidado e Baile) <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / realizada</i>	- Alunos/as e Professores/as da USG - Alunos/as de todas as localidades PVS - População Sénior em geral	- Autocarros (55 + 51 + 41 + 19) - Serviço Apoio Logístico (Palco; Cadeiras...); - Quiosque do jardim (parceria c/entidade parceira); - Serviço de Som; Serviço de Fotografia; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; - Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS; - Técnicos/as do EA; - Aquisição de Prenda/lembrança comemorativa - Grupo Musical; Acordeonista; licenças SPA
	16 out. (5.ª Feira)	Atividade Rutis	Participação na Reunião Magna da RUTIS (Almeirim) <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Não realizada</i>	Técnicas/o da USG	- Carro com motorista - Coordenadora EA
	16 out. (5.ª Feira)	Dia Mundial da Alimentação	Atividade comemorativa realizada no Largo de S. Sebastião (Iniciativa DDEFC) Tema: Alimentação Saudável / Comunidade Saudável	- Alunos/as e Professores/as da USG - População Sénior em geral	- Divulgação Cartaz e SMS - Técnicos/as DDEFC) - Técnicas EA

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			Participação USG: Aula aberta de Ginástica Sénior e aula aberta de Pilates Sénior <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>		
	20 a 24 outubro (2ª a 6ª Feira)	Semana para a Igualdade	Dinamização de atividades comemorativas do 24 de outubro Dia Municipal para a Igualdade Ciclo de Conversas Projeto “STOP Discriminação” – Projeto Pedagógico de Promoção do Interculturalismo <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / realizada</i>	- Destinatários/as: jovens com idade superior a 13 anos / alunos/as do 3.º ciclo de escolaridade do Ensino Básico e Ensino Secundário; - Alunos/as, Professores/as USG e/ou PVS	- Cinegranadeiro - Parceria com o CLA da Uab - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; - Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS - Serviço de Som; Serviço de Fotografia; - Equipamentos Informáticos; - Técnico/as do EA
	27 outubro (2ª Feira)	Oficinas Gabinete de Psicologia	Oficina “Tristeza ou Depressão” (Iniciativa GP) <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	Alunos/as e Professores/as da USG	- Divulgação SMS - Técnicas Gabinete de Psicologia - Técnico/as do EA
	29 outubro (4ª Feira)	Comemoração do Aniversário da USG	<i>Sessão Comemorativa do</i> 18º Aniversário da USG <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada em diferente formato</i>	- USG - Alunos/as e Professores/as da USG	- Cine Granadeiro; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Serviço de Som; Serviço de Fotografia; - Divulgação SMS; - Animação; - Técnicos/as do EA; - Lanche; Bolo de Aniversário; Flores p/ prof. e p/ mesa assinaturas;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	31 outubro (6.ª Feira)	Dia Mundial da Poupança	Atividade comemorativa na USG (Iniciativa DDEFC) Aula aberta da disciplina de Cidadania, Direitos e Deveres, sobre Poupança, dinamizada pela DECO <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	Alunos/as e Professores/as da USG	- Divulgação - Técnicas EA - Técnicos/as da DDEFC
Novembro 2025	4 novembro (3.ª Feira)	1 ou 2 Saídas/Visitas no âmbito das disciplinas	Visita da turma de Walking Football ao Estádio da Luz e jogo de WF com a equipa da Fundação Benfica <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada</i>	Turma WF, Alunos/as e Prof. da USG	- Autocarro (55 lugares); - Técnico/as acompanhantes; - Prof. Voluntário - Divulgação SMS
	12 novembro (4.ª feira)	Saída / Visita no âmbito das disciplinas	Deslocação à Fabrica dos Gessos c/visita ao MAAT – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (Lisboa) Atividade da Disciplina de Artes Decorativas – USG <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada</i>	- USG - Alunas e Prof. de A. Decorativas - Alunos/as e Professores/as da USG	- Autocarro (41 ou 51 lugares); - Técnico/as EA - Divulgação SMS
	14 novembro (6.ªfeira)	Acordos de Compromisso	Assinatura dos Acordos de Compromisso com Prof. Voluntários/as <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada na Casa Mostra</i>	- Executivo Municipal - Professores/as Voluntários	- Divulgação SMS - Equipa Técnica EA - Beberete pelos Serviços Sociais
	8 ou 9 novembro	Comemoração do S. Martinho	Magusto Sénior	USG e PVS	Autocarros (55 + 51 + 41 + Carrinha);

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	(Sábado ou domingo)		(visita à Feira do Chocolate) <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada em diferente formato (visita à Feira do Chocolate)</i>	- Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG	- Divulgação SMS - Serviço de Fotografia - Técnico/as do EA;
	24 novembro (2ª Feira)	Oficinas Gabinete de Psicologia	Oficina “Solidão” (Iniciativa GP) <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	Alunos/as e Professores/as da USG	- Divulgação SMS - Técnicas Gabinete de Psicologia - Técnicos/as EA
	25 novembro (3.ª feira)	Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres	Teatro de Rua / Poesia Visual “Sombras” pelo Teatro Só <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	- Alunos/as e Professores/as da USG - Jovens da EPDRG e CENFIM - População em Geral	- Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS - Serviço de Som e serviço de Fotografia - Técnicos Produção Cultural - Técnicos/as EA
Dezembro 2025	3 dezembro (4ª Feira)	Dia Internacional da Pessoa com Deficiência 3 dezembro	Atividade conjunta de construção um globo terrestre feito de pessoas (Iniciativa AEG) (Participação das turmas de Macramé da USG, com elaboração de bonecos que integraram a exposição) <i>Obs. Atividade não constante do Plano inicial / Realizada</i>	Iniciativa do AEG / Participação das Turmas de Macramé da USG	- Prof. Vol. E Técnico/as EA - Divulgação SMS
	5 dezembro (6.ª feira)	Declaração Universal dos Direitos Humanos	Caminhada pelos Direitos Humanos	Turma de Caminhada Sénior da USG; Outros participantes	- Técnicos/as do EA e Rede Social; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			<i>Obs. Atividade temática não constante do Plano inicial / Realizada</i>		
	8 dezembro (2ª Feira)	Saída / Visita de Natal	Circo/Teatro/Espetáculo (Comédia Musical “Filme a Martelo” no Cinegranadeiro – 2 sessões) <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada</i>	- USG e PVS - Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG - População em Geral	- Autocarros (55 + 51 + 41 + 19 lugares) - Cinegranadeiro - Técnicos/as do EA; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
	10 dezembro (4ª Feira)	Feira de Natal Sénior	Feira de Natal Solidária da USG Largo de S. Sebastião <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Adiada para 17 de dezembro devido às condições meteorológicas / realizada</i>	- USG - Alunos/as e Prof. da USG; - População em Geral - Turmas: Grupo Coral do PVS, Tuna; Danças Coreografadas, Valsa Mandada USG e PVS, e Expressão Teatral;	- Carrinha (transporte Grupo Coral) - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos; - Serviços som e fotografia; - Divulgação SMS - Serviço de Logística (mesas, cadeiras...) - Técnicos/as do EA;
	17 dez. (3.ª Feira)	Festa de Natal Sénior	Lanche de Natal Sénior <i>Obs. Atividade constante do Plano inicial / Realizada 21 dezembro</i>	- USG e PVS - Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG	3 Autocarros (55 + 41 + 19 lugares) - Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras e Exposições; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Serviço de Fotografia; - Divulgação SMS - Serviço de Apoio Logístico; - Serviço de Catering; - Acordeonista; SPA - Prenda de Natal; - Técnicos/as do EA;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Ação / Atividade	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	18 dezembro (4.ª Feira)	Festa de Natal da Casa do Povo de Melides	Atuação da Turma de Valsa Mandada e Grupo de Cantares Tradicionais do Alentejo do PVS Melides <i>Obs. Atividade temática não constante do Plano inicial / Realizada</i>	- Alunos/as dos grupos do PVS Melides - Destinatários: utentes da Casa do Povo de Melides	- Divulgação; - Técnica do EA; - Carro de serviço;
Pausa Letiva de Natal: 17 de dezembro 2025 a 2 de janeiro 2026					

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
2º Período Escolar: 5 de janeiro a 27 de março de 2026; (Interrupção Carnaval: 16, 17 e 18 de fevereiro)					
Janeiro 2026	6 jan. (3ª Feira)	Comemoração do Dia de Reis	Animação Sénior de Reis – Música, Dança e Teatro no Largo dos Castelões (Grupo Coral PVS; Grupo de Cantares Tradicionais do Alentejo/PVS Melides; Tuna USG; Expressão Teatral, Danças Coreografadas e Valsa Mandada USG e PVS)	- USG e PVS - Alunos/as e Prof. da USG; - População em Geral	- Carrinha (transporte Grupo Coral) - Autocarro 41 (transporte Melides) - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos; - Serviço som; Serviço de Fotografia; - Divulgação SMS - Técnicos/as do EA; - Técnicos/as da DDEFC
	Janeiro a junho 2026	Promoção da Intergeracionalidade	Preparação da participação sénior no projeto “Alentejo no Coração” - Ação 1: Ensaios das atividades intergeracionais definidas nas diferentes disciplinas/grupos de alunos/as; - Ação 2: definir em reunião de equipa, quais os momentos para apresentação final do projeto (Geração Mais 2026 e/ou Programa de Encerramento do Ano Letivo 2025/2026)	- Alunos/as e Professores/as da USG - Crianças da EB1 do AEG	- Cinegranadeiro; - Materiais diversos para elaboração dos trabalhos; - Carrinha 9 lugares; - Técnico/as responsáveis pelas disciplinas; - Ensaíador Paulo Ribeiro
	-- jan.	1 Saída/visita no âmbito das disciplinas	Atividade da(s) Disciplina(s) ----- _____	Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS	- Divulgação SMS - Autocarro (55 ou 41 lugares); - Técnico/as acompanhantes;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	28 janeiro	Atividades Rutis	Torneios de Walking Football Lisboa	Turma e Prof. da USG	- Divulgação SMS - Autocarro 55 ou 41 lugares - Técnico/a EA
Fevereiro 2026	2 a 6 fevereiro (<i>Pausa letiva AEG</i>)	2 ou 3 saídas Saída/visita no âmbito das disciplinas	Atividade da(s) Disciplina(s) ----- _____	Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS	- Divulgação SMS - Autocarro (55 ou 41 lugares); - Técnico/as acompanhantes;
	14 fevereiro (sábado)	Comemoração do Dia de S. Valentim	Atividades temáticas Dia dos Namorados	Alunos/as e Prof. da USG	- Materiais/Fichas - Técnicos/as do EA;
	14 ou 15 fevereiro (sábado ou domingo)	Comemoração do Carnaval	Carnaval Sénior (Visita ao Carnaval de Melides)	Alunos/as e Prof. da USG e PVS	- Autocarros (55 + 41 + 19 + 1 Carrinha) - Divulgação SMS - Técnicos/as do EA;
	Interrupção de Carnaval: 16, 17 e 18 fevereiro 2026				
	-----	Atividades Rutis	Torneios de Walking Football Aljustrel	Turma e Prof. da USG	- Divulgação SMS - Autocarro 41 lugares - Técnico/a EA
	25 fevereiro 4ª feira	Atividade RUTIS	XIII Congresso das Academias e Universidades Seniores Santarém	Equipa Envelhecimento Ativo	- Carro - Técnico/as EA
Fevereiro ou março 2026	-----	Intercâmbios PVS	1ª Ronda do Intercâmbio 2025/2026 (Tema -----)	Alunos/as e Prof. do PVS	- Autocarro 55 ou 41 lugares + Carro - Técnico/a Animação - Materiais diversos
Março 2026	De 2 a 8 março	Comemoração do Dia Internacional da Mulher 8 março (domingo)	Atividades no âmbito das Disciplinas - Atividades no âmbito das Disciplinas - Oferta institucional de cravos e postais no centro da vila - Outra(s) atividade(s) a definir	- População em Geral - Participantes PVS; alunos/as USG	- Serviço Som e Fotografia - Serviço de Produção Gráfica - Divulgação / Distribuição - Aquisição de Cravos - Técnicos/as do EA

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	----- março	1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas	Atividade da(a) Disciplina(s) ----- _____	Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS	- Autocarro (55 lugares); - Técnico/a acompanhante; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
	28 ou 29 março (Sábado ou domingo)	Passeio Pedestre Sénior	Caminhada, Almoço e Baile (Canal Caveira?)	- Participantes de todas as localidades do PVS - Alunos/as da USG.	- Autocarros (55 + 41 + 19 + 1 Carrinha) - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação; - Serviço de Fotografia - Divulgação SMS - Técnicos/as do EA; - Acordeonista, Licença SPA - Participação Entidade Parceira CPAB
Março e/ou abril 2026	----/---- Sábado ou domingo	Saída / Visita conjunta	Visita ao Politeama "Carmem Miranda – O Grande Musical"	- Participantes de todas as localidades do PVS - Alunos/as da USG.	- Autocarros (55 + 41 + 19 + 1 Carrinha) - Divulgação SMS - Técnicos/as EA
	-- ---- março/abril	Intercâmbios PVS	2ª Ronda do Intercâmbio 2024/2025 (Tema ---)	Turmas de Animação PVS	- Autocarro 41 lugares + Carro - Técnico/a Animação - Materiais diversos
	----- março/abril	Atividades Rutis	1 ou 2 Torneios de Walking Football 20 março – Caldas da Rainha / 23 abril – Loures / 30 abril – Santo André	Turma e Prof. da USG	- Divulgação SMS - Autocarro 41 lugares - Técnico/a EA
Pausa Letiva da Páscoa: 30 março a 10 abril 2026					

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Abril 2026	2 a 10 abril (pausa Letiva AEG)	1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas	Atividade da(a) Disciplina(s) ----- _____	. Alunos/as e Prof. da USG	. Autocarro (55 lugares); . Técnico/a acompanhante; . Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
3º Período Escolar: 13 de abril a 30 de junho de 2026					
Abril 2026	7 abril (3ª Feira)	Comemoração do Dia Mundial da Saúde 7 abril	Atividade Comemorativa (a definir)	. Alunos/as e Prof. da USG e do PVS	. Autocarro (55 ou 41 lugares); . Técnico/as EA . Divulgação SMS
	27 a 30 de abril (2ª a 4ª Feira)	Dia Europeu da Solidariedade e Cooperação entre Gerações (29 Abril)	Conversas sobre o Idadismo (formato 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;
Maio 2026	--- Maio	Atividade RUTIS	Participação em Festival, Torneio ou outro Evento da Rutis	. Equipa ou Turmas e Prof. da USG	. Autocarro (55 ou 41 lugares); . Técnico/as EA . Divulgação SMS
	17 maio (Sábado)	Feira Sénior de Grândola Geração +	17ª Feira Sénior Geração Mais 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	. 3 Autocarros (55 + 41+ 19) + carrinha 9 lugares . Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras; . Serviço de Apoio Logístico;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
				envelhecimento ativo de outros concelho	- Serviço de Produção Gráfica (Cartazes, Faixas; laminados, letterings; materiais de divulgação; fotos, etc; - Divulgação Maré Alta, Site CMG, Redes Sociais e painéis eletrónicos; - Serviços de Som e Fotografia; - Divulgação SMS; - Acordeonista; SPA; - Lembrança Geração +; - Lanches da Tasquinha; - Almoços Convidados/as; - Técnicos/as do EA; e da DD
Maio ou junho 2026	Maio ou junho	1 ou 2 Saídas / Visitas no âmbito das disciplinas ou atividades RUTIS	Atividade da(a) Disciplina(s) ----- _____	Alunos/as e Prof. da USG e/ou PVS	- Autocarro (55 lugares); - Técnico/a acompanhante; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
	22-junho	Atividade RUTIS	Encontro Nacional de Universidades Seniores (Gondomar)	Alunos/as e Prof. da USG	- Autocarro (55 lugares); - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação; - Divulgação SMS - Técnico/as acompanhantes;
	Semana de Encerramento das Atividades Letivas: 22 a 30 Junho 2026				
	22 e 30 junho (2ª a 6ª Feira)		Demonstração de atividades desenvolvidas no âmbito das Disciplinas <u>Exposição de trabalhos:</u> - Cantinhos dos Segredos - Artes Decorativas - Desenho a Carvão	- Alunos/as e professores/as da USG - Crianças da EB1 - População em Geral - Grupos Convidados	- Serviço de Produção Gráfica (Cartaz); Divulgação; - Serviços de Som e Fotografia - Serviço de Apoio Logístico - Licença SPA - Técnicos/as do EA

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
			<u>Demonstrações:</u> • Danças coreografadas; • Valsa Mandada; • Desporto Sénior • Pilates Sénior • Zumba Gold • Ensaio da Tuna • Expressão Teatral • Demonstrações das atividades intergeracionais com as crianças da EB1 • Caminhada Sénior c/Piquenique (Eventual participação de Grupos Convidados)		• Produtos p/coffee break • USG ou Sala Biblioteca Municipal; • Pátio Biblioteca Municipal ou Jardim 1º de maio • Casa Mostra ou Cinegranadeiro • Pátio Biblioteca Municipal ou Jardim 1º de maio • Eco parque Montinho da Ribeira
Junho 2026	27 ou 28 junho (sábado ou domingo)		Festa de Final de Ano Letivo Sénior	• Alunos/as e professores/as da USG e do PVS • Familiares e Amigos/as	• Pavilhão do Parque de Feiras • Autocarros (55 + 41 + 19 + carrinha) • Técnicos/as do EA; • Cartaz / Divulgação; • Serviços: Produção Gráfica, Som, Fotografia, logística • Animação e baile; Licença SPA • Empresa de Catering
Julho 2026	30 jun. a 10 julho (3ª a 6ª Feira) ou 1 a 13 julho (4ª a 2ª Feira)	Praia Sénior	Manhãs na Praia do Carvalhal	• Alunos/as e Prof. da USG • Participantes de todas as localidades do PVS	• Autocarro (51 ou 55 lugares); • Técnicos/as acompanhantes • Cartaz / Divulgação

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade / Ação	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	-- a -- julho	Workshops de Verão	Workshops de Artes	Alunos/as e Prof. da USG	- Técnica do EA - Cartaz / Divulgação
			Workshop de Psicologia	Alunos/as e Prof. da USG	- Técnicas do GP - Cartaz / Divulgação
	26 jul. (Domingo)	Comemoração do Dia dos Avós	Saída/Visita de Avós e Netos/as <i>(Local em análise)</i>	- Participantes de todas as localidades do PVS - Alunos/as e Prof. da USG - Respetivos netos e netas	- Autocarros (55, 41 e 19 lugares); 6 Técnicos/as acompanhantes - Cartaz / Divulgação sms

Ano Letivo 2026/2027

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Período de Inscrições para o Ano Letivo 2026/2027 Inscrições PVS: 7 a 11 de setembro de 2026 Inscrições USG: 14 a 18 de Setembro de 2026					
Setembro 2026	---- set. (----ª feira)	Semana Europeia do Desporto	VII Caminhadas das US (RUTIS) Dia do Desporto Sénior	Alunos/as e Professores/as da USG e do PVS	- Autocarros de 55 + 41 + 19 - Serviço de Fotografia; - Técnicos/as do EA e do Desporto; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; - Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS; - Pavilhão do Parque Desportivo Municipal; - Oferta de Almoço Merenda
	----- (-----ª Feira)		IV Encontro de Boccia Sénior Inter-localidades	Alunos/as USG e localidades PVS	
	----- (-----ª Feira)		Desmonstração de disciplinas de Exercício Físico	Alunos/as USG e localidades PVS	
	---- set. (----ª feira)		Walking Football (Jogo / Encontro)	- Turma de Walking Football da USG - Turma de Walking Football de outra US	
	1 de Outubro 2026 – Início do Ano Letivo 2026/2027 – USG e PVS				
Outubro 2026	3 outubro (Sábado)	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa	Festa Popular Sénior (Jardim 1º de Maio: Grupo Convidado + Baile)	- Alunos/as e Professores/as da USG - Alunos/as de todas as localidades PVS - População Sénior em geral	- Autocarros (55 + 41 + 19 + carrinha) - Serviço Apoio Logístico (Palco; Cadeiras...); - Quiosque do jardim (parceria c/entidade parceira); - Serviço de Som; Serviço de Fotografia;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
					- Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; - Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS; - Técnicos/as do EA; - Aquisição de Prenda/Lembrança comemorativa - Grupo Musical; Acordeonista; licenças SPA
	----- out. (-----)	Atividade Rutis	Reunião Magna da RUTIS (Almeirim)	Técnicas/o da USG	- Carro com motorista - Coordenadora EA
	----outubro	Temática ano letivo 2026/2027	Definição da Temática a trabalhar durante o ano letivo 2026/2027	Equipa Envelhecimento Ativo	Reunião de Equipa EA
	19 a 24 outubro (2ª a sábado)	Semana para a Igualdade	Dinamização de atividades comemorativas do 24 de outubro Dia Municipal para a Igualdade Ciclo de Conversas (atividade(s) a definir)	- Alunos/as, Professores/as USG e PVS - Outros/as destinatários/as	- Cinegranadeiro e ou Cineteatro - Parceria com o CLA da Uab - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) e Distribuição / Divulgação; - Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS - Serviço de Som; Serviço de Fotografia; - Equipamentos Informáticos; - Materiais Diversos - Técnico/as do EA
	29 out. (5ª Feira)	Comemoração do Aniversário da USG	19º Aniversário da USG Sessão Comemorativa (formato a definir)	- USG - Alunos/as e Professores/as da USG	- Cine Granadeiro; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Serviço de Som; Serviço de Fotografia; - Divulgação SMS; - Animação; - Técnicos/as do EA; - Lanche; Bolo de Aniversário; Flores p/ prof. e p/ mesa assinaturas;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
Novembro 2026	----- novembro (-----)	Saída / Visita no âmbito das disciplinas	Deslocação à Fabrica dos Gessos (Lisboa) Atividade da Disciplina de Artes Decorativas – USG	- USG - Alunas e Prof. de A. Decorativas - Alunos/as e Professores/as da USG	- Autocarro (41 ou 51 lugares); - Técnico/as EA - Divulgação SMS
	-- ou -- novembro (Sábado ou domingo)	Comemoração do S. Martinho	Magusto Sénior (Numa localidade a definir ou visita à Feira do Chocolate)	- USG e PVS - Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG	- Autocarros (55 + 41 + 19 + Carrinha); - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Divulgação Redes Sociais; - Divulgação SMS - Serviço de Fotografia - Acordeonista; licenças SPA - Técnico/as do EA; - Parceria com a Entidade a definir
	-- novembro (-----) (Dias da pausa letiva do AEG)	1 ou 2 Saídas/Visitas no âmbito das disciplinas	Atividade da(a) Disciplina(s) ----- -----	Alunos/as e Prof. da USG	- Autocarro (55 ou 41 lugares); - Técnico/a acompanhante; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
Dezembro 2026	1, 6 ou 8 dezembro (Sábado ou feriado)	Saída / Visita de Natal	Circo/Teatro/Espectáculo	- USG e PVS - Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG - População em Geral	- Autocarros (55 + 41 + 19 lugares + carrinha) - Técnicos/as do EA; - Cartaz/ Divulgação Redes Sociais e Divulgação SMS
	9 dezembro (4ª Feira)	Feira de Natal Sénior	Feira de Natal Solidária da USG Largo de S. Sebastião	- USG - Alunos/as e Prof. da USG; - Turmas: Grupo Coral do PVS, Tuna; - Danças Coreografadas, Valsa Mandada e Expressão Teatral; - População em Geral;	- Autocarro 41 + Carrinha (transporte Grupos PVS) - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Divulgação Maré Alta, Redes Sociais e painéis eletrónicos; - Serviços som e fotografia; - Divulgação SMS - Serviço de Logística (mesas, cadeiras...) - Técnicos/as do EA;

Mês	Dia	Temática/ Contexto	Atividade e Destinatários/as	Programas Envelhecimento Ativo Destinatários/as E Participantes	Recursos Humanos, Materiais e Financeiros
	--- dez. (---Feira)	Festa de Natal Sénior	Lanche de Natal Sénior	- USG e PVS - Todas as localidades do PVS; - Alunos/as e Professores/as da USG	3 Autocarros (55 + 41 + 19 lugares) - Pavilhão, Tasquinhas e Wc's do Parque de Feiras e Exposições; - Serviço de Produção Gráfica (Cartaz) - Serviço de Fotografia; - Divulgação SMS - Serviço de Apoio Logístico; - Serviço de Catering; - Acordeonista; SPA - Prenda de Natal; - Técnicos/as do EA;

Equipa Técnica dos Programas de Envelhecimento Ativo – 2025/2026

Ana Amaro (DCDS) / 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) / Telma Falcão (DCDS) / Vera Silva (DCDS)