



PROPOSTA DE PLANO DE ATIVIDADES - 2025/2026

A SABEDORIA DA VIDA MERECE SER CELEBRADA TODOS OS DIAS

PATRIMÓNIO LOCAL (Pão de UI)

1º Período

Setembro:

Dia 1 – Reunião da Direção para preparação do ano letivo 2025/2026.

Dia 15 a 18 - Inscrições para o ano letivo 2025/2026.

Dia 30 – Reunião com os professores.

Outubro:

Dia 01 – início das disciplinas com protocolo (Hidroginástica Piscina Municipal).

OBSERVAÇÃO: Hidroginástica e Natação na Cerciaz, sem data prevista devido a obras.

- Continuação das inscrições.

Dia 06 – Início das aulas Teóricas.

Dia 16 – Reunião Magna e Aniversário da RUTIS: Deslocação de elementos da Direção a Almeirim e a participação de “Os Madrigais” no evento.

Dia 17 – Visita de estudo a Felgueiras.

Dia 21 – Palestra com Dr^a Paula Cristina Medeiros.

Tema: “A inflamação silenciosa no corpo e seu impacto na saúde sénior.

Dia 24 - *Assembleia Geral*.

Dia 28 – WORKSHOP, com Joana Ferreira.

- Comemoração do Dia Mundial da Terceira Idade.

Novembro:

Dia 06 – Comemoração do Dia do Saxofonista.

- Momento musical com a participação de um grupo de saxofonistas.

Dia 07 e 08 – Visita de estudo a Vila de Frades e Beja.

Dia 14 – Magusto (convívio de S. Martinho).

Dia 25 – WORKSHOP, com Joana Ferreira.

Comemoração do Dia Internacional para eliminação da violência contra as mulheres

Dezembro:

- Participação da USOA nas comemorações da época natalícia, a organizar pela Câmara Municipal.

Dia 4 – Comemoração do 22º ANIVERSÁRIO DA USOA – programa a informar oportunamente.

Dia 11 – Comemoração do Dia Internacional do Tango (participação de bailarinos da escola “Meia Ponta”.

Dia 12 – ALMOÇO DE NATAL

Interrupção de 15 de dezembro de 2025 a 02 de janeiro de 2026

2º Período

Janeiro:

Dias 06 a 08 - “Cantar das Janeiras” - pelos grupos musicais da USOA, com visita a várias instituições concelhias.

Dia 15 – Dia Mundial do “Compositor” – apresentação em estudo.

Dia 24 – Encontro das Janeiras com a participação de Universidades Séniores convidadas.

Fevereiro:

Dia 4 – Dia Mundial do Câncer – o tema será apresentado por especialistas ligados à saúde.

Dia 6 – Visita de Estudo a Póvoa do Lanhoso.

Dia 13 – CARNAVAL – convívio com desfile de trajes e prémio para melhor fantasia.

Interrupção de 16 a 18 de fevereiro de 2026

Dia 20 – Comemoração do “Dia Internacional da Língua Materna” (Organização do Grupo Coral da USOA).

Março:

Dia 3 – Dia Mundial da Audição – participação do Grupo de Cantares e Romarias de Travanca.

Dia 27- Assembleia Geral.

Dia 26 – Dia do Livro Português – Palestra com Professor Djalma.

Interrupção de 30 de março a 9 de abril

3º Período

Abril:

Dia 16 – Dia Mundial da Voz - animação a cargo do Grupo Coral a USOA)

Dia 29 – Dia Internacional da Dança - animação a cargo da disciplina “Ritmo e Movimento” e “Meia Ponta”

Maio:

Dia 12 – “Comemoração da Dia Mundial do Enfermeiro” - apresentação de temas atuais por enfermeiros.

Dia 22 – Dia do “Autor Português”, animação do Grupo Coral da USOA – participação dos autores Tavares Ribeiro, Margarida Ramalho, Abílio Mortágua, Eduardo Pereira e Arminda Santos.

Dia 25 – Dia Nacional dos Jardins – Visita aos Jardins de Braga.

Junho:

Dia 18 – Dia da Gastronomia Sustentável – WORKSHOP (ilustração do tema com chefe ou cozinheiro).

ATIVIDADES DE ENCERRAMENTO:

Dias 22 a 25, inclusive:

SEMANA CULTURAL, aberta à comunidade.

Dia 26 – Almoço de Final de ano

Nota: A Direção pondera:

- ✓ Viagem de Final de Ano aos Açores (data a designar)
- ✓ Visitas de estudos apresentadas pelos professores
- ✓ Participação de eventos promovidos pela Câmara Municipal e Biblioteca Municipal

Ao longo do ano outras atividades poderão surgir que serão divulgadas em momento oportuno.

Oliveira de Azeméis, 24 de outubro de 2025.

A Presidente: Maria Eulália Nunes Barbosa

O Secretário: Luís Manuel Correia de Matos
