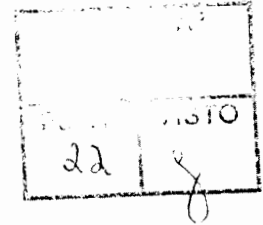




União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

PLANO DE TRABALHO OUTUBRO A DEZEMBRO/2017.



1. IDENTIFICAÇÃO:

1.1 - Nome do Projeto: Geração Saúde, Esporte, Cultura e Lazer

1.2 - Localização do Projeto:

Endereço: Av. Nelson Spielmann, 188 / 194 – Centro – Marília / SP

1.3 - Nome dos Diretores do Projeto:

Diretoria eleita em 30/04/2015 para Triênio de 2015 / 2018

- PRESIDENTE: José Maria Álvares de Araujo
1ª Vice-presidente: Magali Inês Andrucio Monteiro
2ª Vice-presidente: Antonio Zotti

- SECRETÁRIA GERAL: Márcia Rosa da Silva Rojo
1ª Secretária: Maria Angélica Bonilha Viana
2ª Secretária: Valdici Giacomini

- TESOUREIRO GERAL: Ayako Kobayashi Kato
1º Tesoureiro: Ricardo Gustavo Pohling
2º Tesoureiro: Oswaldo Pereira do Nascimento

- CONSELHO FISCAL - EFETIVO:
Henrique Yoshio Nakano
Maria Teresa Amorim Vieira da Costa
Anizor Batista da Silva

- CONSELHO FISCAL - SUPLENTE:
Acácio José Verissimo
Cláudio José da Silva
Ézio Kaneno

Handwritten signature



INSCRIÇÃO Nº
RECEBIDO
23 IV

1.4 - Público alvo da UAPEM - União dos Aposentados e Pensionistas de Marília):
Aposentados e Pensionistas de Marília e Região.

1.5 – Público DO PLANO DE TRABALHO:

- Aposentados e pensionistas ambos os sexos acima de 50 anos.
- Aposentados de qualquer categoria (ex. Militar, Professor, Bancário, etc)

2. MISSÃO:

A UAPEM (União dos Aposentados e Pensionistas de Marília) tem como objetivo e missão oferecer aos aposentados e pensionistas de Marília e Região, atividades esportivas, culturais, lazer e promoção de saúde a seus associados:

- A manutenção da atividade social é fundamental para a saúde, ajuda na prevenção de doenças, depressão, etc;
- Oferecer lazer, além de descanso e descontração, é fator fundamental para a qualidade de vida e à saúde;
- Re-inclusão social do aposentado ou pensionista, a redescoberta da motivação e novas propostas de vida;
- Combater a ociosidade;
- Dar oportunidade aos associados de convivência em grupo e compartilhar suas histórias de vida num sentido de "grande família".

ATIVIDADES:

- Vespertino Dançante: oferecemos gratuitamente (em datas comemorativas como dia das mães, festa julina, etc).
- Atividades culturais (aula de Pintura, oficina de mosaico, etc) e esportivas (Alongamento, Yoga, Tai-chi-chuan, Geração Saúde) são ministradas no espaço físico da UAPEM.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

INDEX. Nº
24

- Palestras educativas para o bem estar do idoso e dos aposentados também abordas, tais como segurança, saúde bucal, mental e outros assuntos de interesse comum.
- Eventos sociais: Comemoração Dia das Mães, 100 anos de Imigração Japonesa, Festa Julina, Desfile Comemorativo da Cidade, Festa de Confraternização, etc.
- Salão de Carteados: Ambiente com mesas, cadeiras e baralhos, para lazer onde os associados passam suas tardes, onde diariamente são oferecidos o lanche da tarde.
- Viagens: A UAPEM viagens, rodoviárias, aéreas, marítimas, sendo nacionais, internacionais, com preços acessíveis e parcelamentos.

4. JUSTIFICATIVA:

Marília alcançou 233.639 habitantes em 2016, de acordo estimativa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) divulgada em 30 de agosto 2016. O crescimento é de 0,70% em relação a 2015, quando eram estimadas 232.006 pessoas vivendo no município.

Há seis anos, o último censo – de 2010 – mostrava que Marília possuía 216.745 habitantes. Agora, se a estimativa estiver correta significa mais 16.894 pessoas vivendo no município desde então – ou 7% de crescimento populacional.

Segundo **dados** estatísticos Marília conta hoje com aproximadamente 51 mil pessoas acima de 50 anos (**fonte**: SI - Secretaria Municipal da Saúde).

O avanço populacional entre os idosos é reflexo do aumento da expectativa de vida e do acesso principalmente à saúde e ao lazer.

Os exercícios são importantíssimos para os idosos. Eles ajudam a evitar a perda de massa muscular e óssea, dois de seus maiores inimigos. Atividades físicas, fortalecem os músculos e melhoram as articulações e o bem-estar físico. A atividade física proporciona bem estar por meio das endorfinas, que são hormônios liberados quando fazemos exercícios. (hormônio da felicidade)

As atividades físicas que oferecemos são: Yoga, Alongamento, Tai-chi-chuan, Exercícios de Fortalecimento e Postural, entre outras. Temos também outros atrativos como aulas de Japonês, Informática, Pintura em Tecido e Tela, Coral, Oficina de Mosaico, etc.

Fazem parte do Calendário Social da UAPEM:

- ✓ Coral da UAPEM, apresentam em locais públicos, e agendadas pela Secretaria da Cultura de Marília;



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

RECEBIMOS Nº	
VISTO	
25	8

- ✓ Comemoração da Primavera, com vespertino dançante p/ sócios e familiares.
- ✓ Festa de Confraternização no final de cada ano, com jantar dançante p/ sócios e familiares.

5. OBJETIVOS DO PLANO DE TRABALHO:

5.1 **Objetivos Gerais:** Contribuir com o bem estar físico, psicológico e dar qualidade de vida e entretenimentos.

2 **Objetivos Específicos:**

Os objetivos pretendidos com este projeto são:

- Prevenir os idosos com atividades físicas, para que eles tenham mais equilíbrio ao caminhar, para evitar quedas e acidentes graves.
- Mudar o quadro social da população idosa, estimulando-os a saírem mais de seus habitat (suas casas) cuidar mais de sua auto estima, para eles sentirem que ainda são capazes de desenvolverem atividades sociais e físicas.
- Criar atividades aos idosos de ambos os sexos de segunda a sexta-feira;
- Proporcionar diversos entretenimentos, para sua ocupação física e mental;
- Elaborar Palestras com assuntos voltados a valorização do idoso, aumentando assim a sua auto-estima;
- Incentiva-los a conviver em grupo, para conhecer novas pessoas, novas experiências de vida.

6. METODOLOGIA:

O projeto "Geração Saúde, Esporte, Cultura e Lazer", oferece vários entretenimentos como exercícios físicos, mentais, culturais e diversas atividades de lazer. Estes entretenimentos são todos oferecidos na Entidade. Todos são administrados por profissionais voluntários de cada área administrada.

As atividades são desenvolvidas de 2ª e 5ª feira.

Handwritten signature and initials



INSCRIÇÃO Nº	
26	8

7. OFICINAS:

Todas as oficinas são ministradas por voluntários, sem nenhuma remuneração, o professor/voluntário cobra direto dos associados que assistem as aulas/exercícios apenas uma pequena contribuição para sua ajuda de custo com transporte de locomoção.

Ilustramos através de fotos as atividades que são desenvolvidas em nossa Associação.:

7.1 - ALONGAMENTO:

- Atividade:** exercícios físicos
- Descrição da atividade:** exercícios com acompanhamentos de materiais auxiliares e desenvolvido por profissional/ voluntário
- Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- Resultados previstos:** aumento de flexibilidade, massa óssea, maior equilíbrio, etc.
- Tempo de execução:** Quatro aulas por semana (segunda a quinta-feira), das 8h às 9h 30.

7.2 - YOGA:

- Atividade:** exercícios físicos
- Descrição da atividade:** exercícios fáceis, tranquilos, treinar o equilíbrio, as articulações dos pés, joelhos e coxa com quadril, desenvolvido por profissional/ voluntário.
- Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- Resultados previstos:** mantendo a coluna vertebral sadia e com flexibilidade retarda o envelhecimento.
- Tempo de execução:** Duas aulas por semana (terça e quinta-feira), das 8h às 9h.

7.3 - TAI-CHI-CHUAN:

- Atividade:** exercícios físicos com meditação/movimentos suaves

Handwritten signatures and initials



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

Nº 123456789	
FL. Nº	VISTO
27	8

- b) **Descrição da atividade:** desenvolvimento da energia interna e evitar qualquer bloqueio, tensão ou contração muscular, desenvolvido por profissional/ voluntário.
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- d) **Resultados previstos:** prática, treino constante para trazer benefícios.
- e) **Tempo de execução:** Duas aulas por semana uma turma no período da manhã (terça e quinta-feira 9h as 10h).

7.4 - GERAÇÃO SAÚDE:

- a) **Atividade:** exercícios físicos
- b) **Descrição da atividade:** alongamento, fortalecimento e melhoria do equilíbrio, bem estar mental, emocional e social, desenvolvido por profissional/ voluntário (Educadora Física).
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas acima de 50 anos
- d) **Resultados previstos:** combater o sedentarismo.
- e) **Tempo de execução:** Duas aulas por semana uma turma no período da manhã (segunda e quinta-feira) das 16h as 17h.

7.5 - INFORMÁTICA:

- a) **Atividade:** educacional
- b) **Descrição da atividade:** manusear equipamentos de informática, desenvolvido por profissional/ voluntário.
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- d) **Resultados previstos:** razões apontadas é a necessidade de atualização e de sentirem-se incluídos na sociedade.
- e) **Tempo de execução:** 1 aula por semana, com duração de 1h/ aula ou 1 hora e meia/aula. (período da manhã ou tarde, horário a ser programado).

Nelson

6

Ch.

R



DATA:	
PERÍODO:	
28	8

7.6 - PINTURA EM TELA E TECIDO:

Atividade: cultural / artes plásticas

- Descrição da atividade:** pintura em tecido, telas, emborrachados, etc. desenvolvido por profissional/ voluntário.
- Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- Resultados previstos:** oportunidades de expressar sentimentos e descobrir talentos, terapia e recuperação da auto-estima.
- Tempo de execução:** 1 aula por semana (quarta-feira) no horário das 8h às 10h 30.

7.7 - CORAL:

- Atividade:** cultural / musical
- Descrição da atividade:** regência por profissional capacitado/ voluntário. Estímulo à memória e melhoria da capacidade de concentração. Contribui com auto-estima e senso grupal. Apresentações públicas e instituições de idosos, hospitais, etc.
- Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- Resultados previstos:** O desenvolvimento musical faz reduzir os sentimentos de ansiedade, solidão e depressão.
- Tempo de execução:** terça-feira das 14h 30 as 16h 30.

7.8 - LÍNGUA ESTRANGEIRA – JAPONÊS:

- Atividade:** cultural
- Descrição da atividade:** aulas de língua japonesa, desenvolvida por profissional/ voluntário.
- Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- Resultados previstos:** conhecimentos de uma cultura diferenciada.
- Tempo de execução:** 1 aula por semana (terça-feira das 16h as 17h)

ch.

R



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

REEX.D. Nº

REEX.D. Nº

29

8. PROPOSTA ORÇAMENTÁRIA:

8.1 Concedente – Prefeitura Municipal

	Valor Mensal	Valor Anual
* Aluguéis	3.500,00	42.000,00

* As sedes anteriores os ambientes com espaço físico pequeno era devido a pequena quantidade de associados, medida que os anos vão passando foram aumentando a quantidade de sócios, necessitando de ambiente mais amplo. Desde 2009 nossos aluguéis é concedente da subvenção recebida pela Prefeitura Municipal. Estamos a 8 (oito) anos na Av. Nelson Spielmann, 188 – Centro, com amplos salões e salas . Necessitamos o reajuste da subvenção para que possamos continuar com as atividades e o desenvolvimento do projeto. Visto que haverá o reajuste da locação e necessitamos do aumento desta subvenção.

8.2 - Responsabilidade do Proponente – Entidade UAPEM

8.2.1 Despesas Administrativas

	Valor Mensal	Valor Anual
Salários (2 funcionários)	3.417,00	41.004,00
F.G.T.S	290,00	3.480,00
Previdência Social	1.290,00	15.480,00
PIS - s/ folha Pagamento	34,00	408,00
Aux. Alimentação /Cesta Básica	643,00	7.716,00
TOTAL	5.674,00	68.080,00

8.2.2 Material de Consumo

	Valor Mensal	Valor Anual
Água	140,00	1.680,00
Gás	58,00	696,00
TOTAL	198,00	2.376,00

8.2.3 Despesas Administrativas

	Valor Mensal	Valor Anual
Água e esgoto	57,00	684,00
Energia Elétrica	255,00	3.060,00
Telefone	76,00	912,00
Manutenção / Instalações	340,00	4.128,00
Internet	333,00	3.996,00
Correios (postagem informativo)	230,00	2.760,00
TOTAL	1.291,00	15.540,00

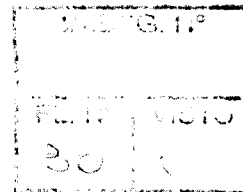
ch

R



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP



9. PARCERIA :

O projeto será desenvolvido através da parceria UAPEM e Prefeitura Municipal de Marília.

10. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO:

O grande desafio da Entidade consiste em desenvolver atividades para inserção social das pessoas acima de 50 anos, para que sejamos agentes de transformação e manutenção do bem estar e convívio social.

Sendo assim, a avaliação será constante, de modo que sirva como instrumento impulsionador de aperfeiçoamento do nosso projeto.

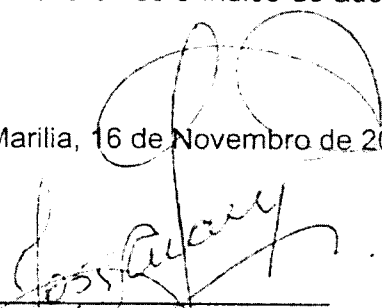
Estabelecer compromissos avaliativos com todos os envolvidos no projeto, desta forma todos terão oportunidades de refletir sobre a realidade, analisar as diversas situações e traçar uma programação de superação das dificuldades encontradas, visando sempre à melhoria no bem estar do idoso / aposentado.

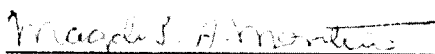
Avaliação processual: durante o desenvolvimento do projeto, estaremos colhendo informações sobre as relações entre os voluntários (professores) do projeto e os aposentados/ idosos. Discutiremos situações de relacionamento entre família, bem estar, aumento da sua auto estima.

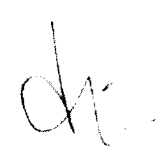
Avaliação dos resultados: avaliaremos o desempenho dos parceiros envolvidos (diretores, professores voluntários, etc).

Analisaremos o índice de adesão, frequência, satisfação e aproveitamento do aposentado/ idoso.

Marília, 16 de Novembro de 2017.


José Maria Álvares Araujo
presidente


Magali Inês Andrucio Monteiro
1º vice-presidente







MEXIG. Nº
31/18

CURSO DE INFORMÁTICA



Curso de Pintura

Handwritten signature and initials



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM
Av Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

EXPL. Nº
VISTO
32 8

OFICINA DE MOSAICO



PALESTRAS

Nelson

11

Handwritten signature and initials



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP

INDEXIS. N°
32

CORAL DA UAPEM



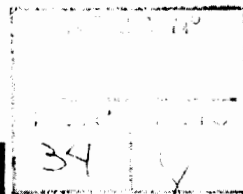
ch.

Fl



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP



47

UAPEM - União dos Aposentados e Pensionistas de Marília