



PLANO DE TRABALHO

CHAM. Nº	
002-17	
FL. Nº	VISTO
194	av

IDENTIFICAÇÃO:

NOME:	UAPEM UNIAO DOS APÓS E PENSIONISTAS DE MARILIA		
CNPJ:	03.090.284/0001-42		
ENDEREÇO:	AV NELSON SPIELMANN 188		
CEP:	17509-053		
TELEFONE: (14) 3454-5122	EMAIL: uapem@gmail.com.br		

IDENTIFICAÇÃO DO DIRIGENTE

NOME:	JOSE MARIA ALVAREZ ARAUJO		
CPF:	233.692.808-68		
ENDEREÇO:	Rua 24 de dezembro n. 41		
CEP:	17501-460		
TELEFONE: (14) 3454-5122	EMAIL:		

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 Andrucioi 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:**

Nelson

1



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

Henrique Yoshio Nakano

Maria Teresa Amorim Vieira da Costa

Anizor Batista da Silva

• CONSELHO FISCAL - SUPLENTES:

Acácio José Verissimo

Cláudio José da Silva

Ézio Kaneno

OBJETO: União dos Aposentados e Pensionistas de Marília, foi fundada em 17/12/1998. A Uapem, na realização de seus objetivos, assegurarão colaboração às demais associações congêneres no sentido de solidariedade, da luta pela integração e contra as discriminações econômicas, sociais e políticas aos aposentados e pensionistas.

OBJETIVO GERAL: Representar perante as autoridades administrativas constituídas e entidades de direito privado os interesses sociais. Promover a solidariedade entre seus associados e coordenar suas atividades, visando proporcionar-lhes lazer, assistência e recreação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Manter entendimentos com poderes públicos e todas as entidades, visando o desenvolvimento da solidariedade entre todos aposentados e pensionistas.

Manter medidas de âmbito geral, nacional, tendentes a orientar, informar, assistir, dar proteção jurídica e técnica, bem como combater as medidas que forem julgadas prejudiciais aos interesses do aposentado e pensionista.

Promover intercâmbio com as demais associações, visando a melhoria das condições econômicas e da vida dos aposentados e pensionistas.

Promover a defesa dos interesses dos aposentados e pensionistas sempre que for solicitada, com decisão da diretoria.

Difundir entre os associados, leis decretos, portarias, regulamentos, resoluções, atos administrativos que se relacionem ou seja do interesse dos aposentados e pensionistas.

Participar dos congressos Nacionais, Seminários e encontros de Aposentados e Pensionistas, juntamente com trabalhadores da ativa.

Organizar, quando julgar necessário e conveniente, conferencias, encontros e seminários de aposentados e pensionistas.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

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)

CHAM. Nº	
002-17	
PL. Nº	VISTO
197	au

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.
- 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.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

- Salão de Carteado: 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-chuam, Exercício 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;
- ✓ 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.

5.2 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.



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:

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

7.2 - YOGA:

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

7.3 - TAI-CHI-CHUAN:

- a) **Atividade:** exercícios físicos com meditação/movimentos suaves
- 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.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

CHAM. Nº	
002-17	
FL. Nº	VISTO
19X	au

- 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).

7.6 - PINTURA EM TELA E TECIDO:

Atividade: cultural / artes plásticas

- a) **Descrição da atividade:** pintura em tecido, telas, emborrachados, etc. desenvolvido por profissional/ voluntário.
- b) **Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- c) **Resultados previstos:** oportunidades de expressar sentimentos e descobrir talentos, terapia e recuperação da auto-estima.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

CHAM. Nº

8.2 - Responsabilidade do Proponente – Entidade UAPEM

002 - 17
FL. Nº VISTO
198 au

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

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

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

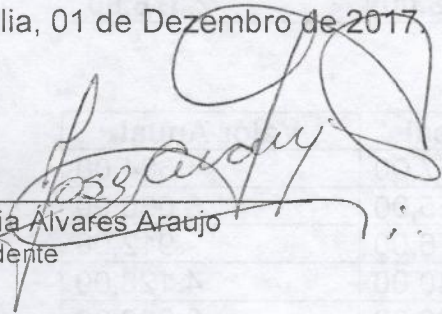
uma programação de superação das dificuldades encontradas, visando sempre à melhoria no bem estar do idoso / aposentado.

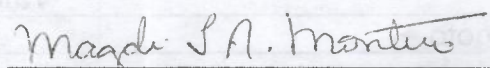
Avaliação processual: durante o desenvolvimento do projeto, estaremos colhendo informações sobre as relações entre os voluntários (professores) do projeto e os aposentados/ idosos. Discutiremos situações de relacionamento entre família, bem estar, aumento da sua auto estima.

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

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

Marília, 01 de Dezembro de 2017.


José Maria Álvares Araujo
presidente


Magali Inês Andrucioi Monteiro
1º vice-presidente



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

CHAM. Nº
002-12
VISTO
199 au

CURSO DE INFORMÁTICA



Curso de Pintura

noite

Nelson

11

Handwritten signatures and initials in blue ink.



União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

CHAM. Nº

002-17

FL. Nº VISTO

200

OK

CORAL DA UAPEM



Marília, 01 de Dezembro de 2017

Maria Inês Andreoli Machado
Secretária

Jose Maria de Souza
Presidente

Handwritten signatures and initials

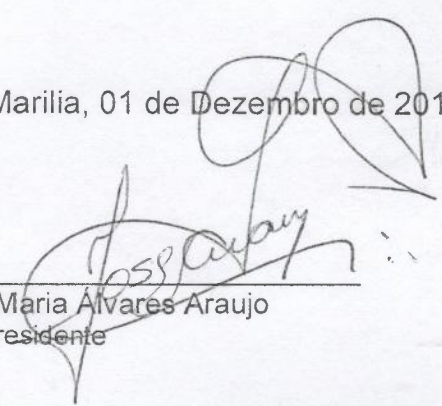


União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

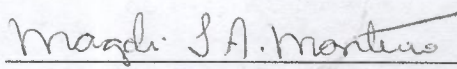
Av. Nelson Spielmann, 188 - Centro - CEP 17509-053 - Fone (14) 3454-5122 - Marília - SP



Marília, 01 de Dezembro de 2017.



José Maria Álvares Araujo
presidente



Magali Inês Andrucioi Monteiro
1º vice-presidente