



# 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 2022

### 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:	ACACIO JOSE VERISSIMO	
CPF:	545.428.398-34	
ENDEREÇO:	Rua Dolores Guerreiro de Oliveira 361, Q 2 – L 2 –B Esmeralda II	
CEP:	17516-721	
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 26/04/2021 para Triênio de 2021 / 2024

- **PRESIDENTE:** Acácio José Veríssimo  
1ª Vice-presidente: Maria Angélica Bonilha Viana  
2ª Vice-presidente: José Maria Alvares de Araujo
- **SECRETÁRIA GERAL:** Magali Ines Andrucioi Monteiro  
1ª Secretária: Gloria Yoshiko Michishita Arata  
2ª Secretária: Marcia Rosa da Silva Rojo
- **TESOUREIRO GERAL:** Antonio Zotti  
1º Tesoureiro: Ayako Kobayashi Kato  
2º Tesoureiro: Maria Lucia Gonçalves dos Santos



# União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

---

- CONSELHO FISCAL - EFETIVO:  
Anizor Batista da Silva  
Carmen Barroso de Oliveira  
Maria Aparecida Ramos Nogueira
- CONSELHO FISCAL - SUPLENTE:  
Marisa de Lourdes Sarmazo  
Eliezer de Alencar Ribeiro Leite

**OBJETO:** União dos Aposentados e Pensionistas de Marília, foi fundada em 17/12/1998. A Uapem, na realização de seus objetivos, assegurará 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 os trabalhadores da ativa.

Organizar, quando julgar necessário e conveniente, conferências, 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)

## **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 abordadas, tais como segurança, saúde bucal, mental e outros assuntos de interesse comum.
- Eventos sociais: Comemoração Dia das Mães, 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 240.590 habitantes em 2020, de acordo estimativa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) divulgada no site [ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/marilia.html](http://ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/marilia.html). O crescimento é de 11% em relação a 2010, quando eram estimadas 216.745 pessoas vivendo no município.

Há dez anos, o último censo – de 2010 – mostrava que Marília possuía 216.745 habitantes. Agora, se a estimativa estiver correta significa mais 23.845 pessoas vivendo no município desde então – ou 11% 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, 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;
- ✓ 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.
- 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.
- e) **Tempo de execução:** 1 aula por semana (quarta-feira) no horário das 8h às 10h 30.

## 7.7 - CORAL:

- a) **Atividade:** cultural / musical
- b) **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.
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- d) **Resultados previstos:** O desenvolvimento musical faz reduzir os sentimentos de ansiedade, solidão e depressão.
- e) **Tempo de execução:** terça-feira das 14h 30 as 16h 30.

## 7.8 - LÍNGUA ESTRANGEIRA – JAPONÊS:

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





## 8. PROPOSTA ORÇAMENTÁRIA:

### 8.1 Concedente – Prefeitura Municipal

	Valor Mensal	Valor Anual
* Alugueis	4.375,00	52.500,00

\* 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 alugueis é concedente da subvenção recebida pela Prefeitura Municipal. Estamos a 10 (dez) anos na Av. Nelson Spielmann, 188 – Centro, com amplos salões e salas. Embora estarmos sofrendo com as consequências da pandemia e nossas atividades presenciais comprometidas, devido nosso público alvo ser do grupo de risco, necessitamos da manutenção da subvenção para que possamos continuar com as atividades e o desenvolvimento do projeto.

### 8.2 - Responsabilidade do Proponente – Entidade UAPEM

#### 8.2.1 Despesas Administrativas

	Valor Mensal	Valor Anual
Salários (2 funcionários)	4.049,00	48.588,00
F.G.T.S	324,03	3.888,36
Previdência Social	1.429,36	17.152,32
PIS - s/ folha Pagamento	42,30	507,60
Aux. Alimentação /Cesta Básica	802,58	9.630,96
<b>TOTAL .....</b>	<b>6.647,27</b>	<b>79.727,24</b>

#### 8.2.2 Material de Consumo

	Valor Mensal	Valor Anual
Água	45,00	540,00
Lanche da Tarde	156,00	1.872,00
<b>TOTAL .....</b>	<b>225,68</b>	<b>2.412,00</b>

#### 8.2.3 Despesas Administrativas

	Valor Mensal	Valor Anual
Água e esgoto	69,68	836,16
Energia Elétrica	313,82	3.765,84
Telefone	89,79	1.077,48
Manutenção / Instalações	103,38	1.240,56
Internet	373,44	4.481,28
Correios (postagem informativo)	413,05	4.956,60
<b>TOTAL .....</b>	<b>1.363,16</b>	<b>16.357,92</b>



## 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, freqüência, satisfação e aproveitamento do aposentado/ idoso.

Marília, 19 de outubro de 2021.



Acácio José Veríssimo  
Presidente

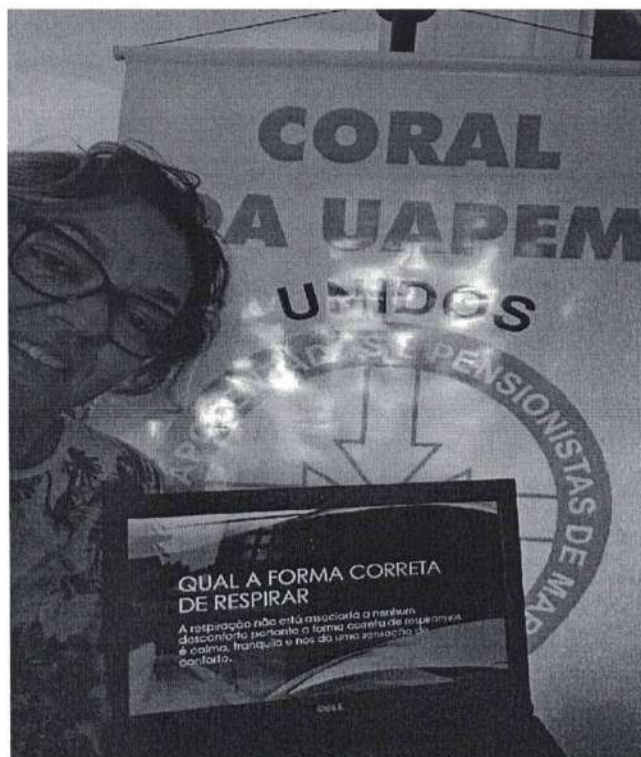


Maria Angélica Bonilha Viana  
1º vice-presidente





## AULAS DE CANTO ON LINE



## ALUNOS EM AULA







**FESTA JUNINA**





## União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

### MOMENTO DE INTERAÇÃO ENTE OS MEMBROS



**Mesmo em tempo de pandemia, procuramos manter atividades on-line e a interação entre os membros, estamos retomando as atividades seguindo todos os protocolos.**

Marília, 19 de outubro de 2021.

  
Acácio José Veríssimo  
Presidente

  
Maria Angélica Bonilha Viana  
1º vice-presidente