



# União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

## PROPOSTA DE TRABALHO - 2023

### CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2022

#### 1. IDENTIFICAÇÃO:

NOME:	UAPEM UNIAO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE MARILIA	
CNPJ:	03.090.284/0001-42	
ENDEREÇO:	AV NELSON SPIELMANN 188 / 194	
BAIRRO:	CENTRO	CEP: 17509-053
CIDADE:	MARILIA	UF: SÃO PAULO
TELEFONE:	(14) 3454-5122	EMAIL: uapem1@gmail.com

#### 1.2 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	
CELULAR:	(14) 99709 - 2625	EMAIL: aj.verissimo@hotmail.com

1.3 Mandato da atual diretoria: 01 de maio de 2021 a 30 de abril de 2024

1.4 Nome do Coordenador: Acácio José Veríssimo

1.5 Constituição da Entidade conforme Estatuto:

1.6 Data da Fundação: 17/12/1998

1.7 e-mail: [uapem1@gmail.com](mailto:uapem1@gmail.com)

1.8 Dados Bancários: CAIXA ECONOMICA FEDERAL - Nº BANCO 104 – AGENCIA 0320 – Nº DA CONTA CORRENTE 003-00013619-5



## **União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM**

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

### **2. DESCRIÇÃO DA REALIDADE DO OBJETO**

**2.1. Identificação do Objeto:** 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.

Atendimento em média de até 60 pessoas diariamente

**2.2. Justificativa e Fundamentação Legal: Atualmente a UAPEM é a única entidade voltada aos interesses da população idosa de Marília, se preocupando com o lazer, o bem estar físico e mental dos membros, proporcionando e contribuindo com melhor qualidade de vida, através de suas atividades, que foi de vital importância, principalmente nessa época de pandemia que estamos enfrentando nos últimos anos.**

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.



## **União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM**

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

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.

2.3. Capacidade de Atendimento: Atendimento em média de até 60 pessoas diariamente

2.4. Forma de Atendimento: Presencial

2.5. Critérios de Elegibilidade para Atendimento: Aposentados e pensionistas ambos os sexos acima de 50 anos; Aposentados de qualquer categoria (ex. Militar, Professor, Bancário, etc)

2.6. Caracterização da Clientela: Pessoas que procurem maior interação física, emocional; busquem atividades num ambiente seguro e acolhedor

2.7. Experiência na realização do objeto da parceria: Através da parceria a entidade pode manter um espaço amplo e adequado para o atendimento de seus membros.

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.

2.8. Valor Global: R\$ 93.600,00



## União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

2.9. Medidas de acessibilidade para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida e idosos, de acordo com as características do objeto da parceria, conforme previsto na Lei 13.019/2014, art. 24, § 1º, X: Local plano, rampa de acesso para a área de convivência barra de segurança nos banheiros, acessibilidade para cadeirantes.

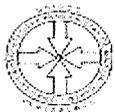
### PLANO DE APLICAÇÃO 2022

CATEGORIA	ESPECIFICAÇÃO	Valor Mensal R\$	Valor Anual R\$
Despesa de Custeio	Aluguel	6.900,00	82.800,00
	Material de Consumo (higiene, limpeza e escritório)	900,00	10.800,00
<b>S O M A . . . . .</b>		<b>7.800,00</b>	<b>93.600,00</b>

### 3. DEFINIÇÃO DE METAS

3.1 Plano de Ação: O projeto “Geração Saúde, Esporte, Cultura e Lazer” (item 5), 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.



## **União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM**

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

---

### **O PLANO DE TRABALHO - projeto "Geração Saúde, Esporte, Cultura e Lazer:**

#### **- Objetivos Gerais:**

Contribuir com o bem estar físico, psicológico e dar qualidade de vida e entretenimentos.

#### **- 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.

**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.

**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.



## União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

---

### - 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 (2ª a 5ª feira), das 8h às 9h 30.

### YOGA:

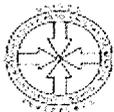
- a) **Atividade:** exercícios físicos
- b) **Descrição da atividade:** exercícios fáceis, tranquilos, treinar o equilíbrio, as articulações dos pés, joelhos e coxa com quadril, desenvolvido por profissional/voluntário.
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas.
- d) **Resultados previstos:**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

### 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 das 9h às 10h).

### GERAÇÃO SAÚDE:

- a) **Atividade:** exercícios físicos



## União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM

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

- 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.

### 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).

### 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.

### LÍNGUA ESTRANGEIRA – INGLÊS:

- a) **Atividade:** cultural
- b) **Descrição da atividade:** aulas de língua inglesa, desenvolvida por profissional/ voluntário.



## **União dos Aposentados e Pensionistas de Marília - UAPEM**

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

- 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)

### **ESPORTES :**

- a) **Atividade:** esporte
- b) **Descrição da atividade:** desenvolvimento e lazer na área esportiva com jogos de mesa
- c) **Público alvo:** aposentados e pensionistas
- d) **Resultados previstos:** O desenvolvimento do esporte faz reduzir os sentimentos de ansiedade, solidão e depressão.
- e) **Tempo de execução:** de Segunda a sexta feira.

### **4 – CAPACIDADE TÉCNICO OPERACIONAL:**

- Termo de Colaboração 038/18 (anexo)
- Relatório de Atividades 2022 (anexo)
- Estatuto (anexo)

Marília, 20 de outubro de 2022.

Acácio José Veríssimo  
CPF: 545.428.398-34  
RG:5.651.508-X  
Presidente