



# ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

## PROPOSTA DE PLANO DE TRABALHO

### 1. INSTITUIÇÃO OU ENTIDADE PROPONENTE DO PROJETO

**Nome:** Associação Beneficente Nossa Senhora do Rosário

**Endereço:** Rua Dr. Riolando Prado nº183

**Bairro:** Nogueira Barretos/SP **Cep:**14.873-254 **Telefone:**33251240

**E-mail:** [abnsrosariobarretos@hotmail.com](mailto:abnsrosariobarretos@hotmail.com)

**NOME DO PROJETO:** Arte de Viver Feliz: Atividade Física e Qualidade de Vida para Envelhecimento Bem Sucedido

**Registro no CMI:** N°006

**Banco do Brasil**

**Agência:** 6621-4

**Conta:** 8729-7

### 1.2. Nome do Responsável Legal: Marisa Marques Flausino Silva

**CPF:** 746.101.718-72 **RG:** 8.423.549-4 **Telefone:** 99773 1724

### 1.3. Vigência do Mandato da Diretoria: 01/01/2024 até 31/12/2025

**1.4. CNPJ:** 52.380.441/0001-60 **Data de Inscrição no CNPJ:** 28/07/1998

### 1.5. Eixo do Plano de Trabalho Proposto

1º Eixo - Direito a Saúde

2º Eixo - Educação, Cultura, Esporte e Lazer

3º Eixo A - Serviço de proteção social básica no domicílio para idosos

3º Eixo B - Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos

3º Eixo C - Serviço de Proteção Social Especial de Média Complexidade para Pessoas com Deficiência, Idosas e suas Famílias

3º Eixo D - Serviço de Acolhimento Institucional

3º Eixo E - Serviço de Acolhimento em Repúblicas

4º Eixo – Estrutura e Funcionamento

**1.6. Com a Lei Federal nº12.101 de 27 de novembro de 2009, regulamentada pelo Decreto Federal nº 7237 de 20/07/2010.**

Sim  Não  Em adequação

1



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

C N P J: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

### 1.7. FINALIDADES ESTATURIAS

I - Atender famílias em situação de vulnerabilidade social, com o objetivo de fortalecer o vínculo e contribuir para o melhoria de suas qualidades de vidas, tendo a assistência social como instrumento de promoção, defesa e proteção da infância, da adolescência, da juventude, de adultos e de idosos, em consonância com a Lei Orgânica da Assistência Social.

II - Estabelecer parcerias com órgãos públicos e promover atividades conjuntas, também em parcerias com instituições privadas, podendo executá-las através de cursos, palestras, seminários, oficinas, além de outros eventos de interesse e de proteção à família.

III - Defender, proteger e assistir pessoas necessitadas através de ações de assistência social e de caráter socioeconômico.

IV - Promover ações de proteção social básica para pessoas com deficiência, idosos e suas famílias.

#### 1.7.1 Apresentação Geral

A Associação Beneficente Nossa Senhora do Rosário, a OSC está localizada no bairro Nogueira visa o atendimento as famílias de baixa renda, moradoras no terreno de abrangência do CRAS IV, tem por objetivo estar desenvolvendo um trabalho voltado para o resgate dos valores, o fortalecimento dos vínculos familiares e um bom serviço de convivência, valorizando a diversidade de opiniões, oferecendo as crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos e seus familiares atividades físicas, oficinas manuais e lúdicas e onde desenvolveram trabalhos em grupo, e a formação cidadã passando a vir reconstruir sua história de vida, dando novas oportunidades, despertando suas habilidades. A necessidade de buscar uma de forma efetiva para uma melhor qualidade de vida, valorizando, promovendo e resgatando a pessoa idosa, o Projeto Arte de Viver Feliz: Atividade Física e Qualidade de Vida para Envelhecimento Bem Sucedido, emergiu a partir de observações através de variadas ações desenvolvendo um trabalho, neste sentido buscando atrativos para o atendimento da população idosa, com atividades físicas, lazer e recreativas, danças, ginásticas e trabalhos manuais sempre adaptando a sua faixa etária, na busca de reintegrar o idoso a sociedade, melhorar sua autoestima, prevenir e tratar patologias inerentes a idade, para que este mantenha sua autonomia não apenas no aspecto físico mas também nos aspectos social e mental trabalhando o indivíduo como um todo.

Entendemos que a atividade física pode proporcionar ao idoso um bem estar que irá interferir em sua maneira de pensar e se comportar, na prevenção das doenças com o despertar dos hábitos de vida saudáveis na terceira idade que é realizado com parceria com ESF (Estratégia da Saúde da Família), faculdade de Medicina da cidade de Barretos e com atividades físicas e oficinas manuais e lúdicas, sendo ministrado com a participação de profissionais qualificados, além dos atendimentos socioeducativos e psicológicos, que tem por finalidade de ofertar um bom serviço de convivência e de fortalecimento dos vínculos familiares dos idosos atendidos, para a superação dos problemas apresentados diminuindo a vulnerabilidade, estabelecendo uma reflexão crítica e repensar nas atitudes e comportamentos, buscando assim usufruir de seus direitos básicos e aprender novas maneiras de lidar com a problemática vivenciada.

Ainda visando sua sustentabilidade Associação Beneficente Nossa Senhora do Rosário realiza promoções, parcerias com órgãos públicos e empresas locais, atende em média 350 famílias, entre crianças, adolescentes e idosos e pensando em alternativas de enfrentamento desta realidade excludente, vem elaborar projetos que através de suas ações buscam uma mudança de paradigma, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o resgate dos valores pessoais dos usuários e seus familiares inseridos.

2



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

C N P J: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

### 2. IDENTIFICAÇÃO DO SERVIÇO ESPECÍFICO:

**PERÍODO DE EXECUÇÃO: INÍCIO: Março / 2024 TÉRMINO: Agosto/ 2024**

#### 2.1 IDENTIFICAÇÃO DO SERVIÇO

#### 2.2 IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR TÉCNICO DO SERVIÇO ESPECÍFICO

**Nome completo do Coordenador:** Adriana de Paula

**Formação:** Assistente Social

**Registro Profissional:** CRESS 37823

**Telefone:** (17) 98804 8007

**E-mail do coordenador:** [dryckadepaulabarretos@gmail.com](mailto:dryckadepaulabarretos@gmail.com)

### 3. DESCRIÇÃO DO SERVIÇO

#### JUSTIFICATIVA:

O Brasil não é mais um país de jovens e falar sobre o envelhecimento gera um certo desconforto na sociedade, dados econômicos indicam a preocupação da população e da política sobre a incapacidade econômica para sustentar essa parcela da população que só tende a aumentar, tendo em vista o elevado nível de desemprego nos anos recentes, por outro lado, a família base social, procura de certo modo, reaver as escolhas desses idosos, visto a gradativa perda das capacidades físicas e mentais dos mesmos, a taxa de idosos com idade igual ou acima a 60 anos, a chamada terceira idade tem tido um aumento gradativo na população. Todavia, o que é pouco discutido sobre o envelhecimento, é que a sociedade e o poder público que precisam priorizar e estar preparados para fazer frente a esta realidade, pois é o ciclo da vida, e todos estão inseridos nele, não há escapatória, é certo que ao chegar na terceira idade as capacidades físicas e mentais não serão as mesmas, o que pode abalar autoestima e muitas vezes provocar o isolamento e o afastamento do convívio social, acarretando doença crônica. E uma das mais graves é a depressão, a causa da doença pode estar relacionada a fatores biológicos, sociais e psicológicos. Portanto, sintomas de isolamento, falta de interesse em participar de atividades do dia a dia, tristeza duradoura, acompanhada de desânimo, apatia, não dormir bem, não ter apetite e entre outros, não devem ser negligenciados.

Sendo assim, a proposta do projeto Arte de Viver Feliz: Atividade Física e Qualidade de Vida para Envelhecimento Bem Sucedido, vem de encontro à estas necessidades, na perspectiva de um envelhecimento bem-sucedido, não há como negar os benefícios da prática regular e moderada da atividade física, pois ações ligadas à adoção de ritmo de vida mais ativo, diretamente relacionado à exercícios corporais favorecem, em última análise, melhoria da autonomia, da saúde física e psicológica, do bem-estar geral do idoso, auxiliando, na maioria das vezes a reconhecer-se como ser singular, promovendo a qualidade de vida da população idosa a partir de 60 anos, de ambos os sexos, um espaço destinado a prática de atividades físicas, lazer e oficinas artísticas e culturais, que contribuira para um envelhecimento ativo, enfatizando a importância das práticas de atividades físicas e a consciência em se ter uma vida com qualidade. Chegar à terceira idade em plenas condições de saúde é o desejo da maioria das pessoas e mesmo para quem já alcançou este objetivo e consciente de que o exercício físico sempre melhora a qualidade de vida da pessoa e a proposta deste projeto se justifica

3



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

pela necessidade de proporcionar aos idosos uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo, vindo de encontro com as necessidades deste grupo etário e constitui-se numa iniciativa respeitando as suas limitações fisiológicas ou patológicas, ressaltando também que a atividades poderão proporcionar aos idosos um melhor convívio social com outras pessoas, melhorando assim a qualidade de vida combatendo ao sedentarismo, onde desfrutara de uma interação social, dando uma nova perspectiva de olhar além da obsolescência de suas atividades, de uma aposentadoria que o incapacita da desvalorização de seus conhecimentos, de suas vivências, colaborando com a inclusão social, bem-estar físico, promoção da saúde e desenvolvimento intelectual dos mesmos, as mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o processo de envelhecimento, vão influenciar de maneira decisiva no comportamento da pessoa idosa com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças.

Os idosos sedentários apresentam percas significativas em quatro importantes áreas: resistência, força, flexibilidade e equilíbrio, a prática regular de atividades físicas para idosos permite não só a manter como também restaurar essas quatro áreas, outros benefícios para os idosos que praticam atividades físicas, dentre os quais podemos citar: impacto direto sobre problemas pulmonares e no combate a ansiedade; como as atividades físicas são capazes de promover a sensação de bem-estar e diminuir as dores, reduz também o consumo de medicamentos; desenvolve a força e flexibilidade, reduz o risco de quedas e facilitando os movimentos; melhora o condicionamento físico; aumenta a autoestima e a confiança do idoso, permitindo diminuir seu isolamento social. Atualmente, percebe-se que, quanto mais ativo se torna um indivíduo, mais benefícios e segurança ele terá na execução de atividades, como levantar-se, vestir-se, tomar banho, sentar ou caminhar, isto é o que garante sua independência na terceira idade atividades físicas realizadas no envelhecimento desenvolvem de maneira considerável os déficits daí decorrentes, agindo beneficemente na capacidade funcional do idoso, o que lhe possibilita, então, manter-se ativo na melhor idade.

Mensalmente aconteceram palestras e atendimentos preventivos onde serão feito o controle do colesterol e a glicemia por profissionais da ESF, contribuindo para um estilo de vida mais saudável melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida para essa população, serão oferecidos inúmeras as atividades físicas e oficinas, culturais, lúdicas e manuais todas direcionadas a pessoa idosa, com profissionais qualificados como bordado básico e intermediário, artesanatos, informática básica e intermediária de tira-dúvidas sobre redes sociais e WhatsApp, alongamentos, caminhadas, danças mix, fisioterapia funcional e de outros gêneros, oficina que trabalhara a memória, língua estrangeira, contara com atendimento de uma equipe de podologia em parceria com o SENAC, terá também atendimentos psicossociais como rodas de conversa em grupo e atendimento individual terapêutico, além destas atividades programadas foi organizado um calendário de propostas de convivência para os idosos com a destacar: bingos, bailes mensais e de carnaval, festa da pascoa, festa junina, comemoração das mães e pais, semana do idoso e natalina, atividades físicas envolvendo alongamentos; fortalecimentos e treino de equilíbrio, coordenação e agilidade, campanhas sócio educativas, recreações diversas (jogos, música, bingos, filmes), interação social e fortalecimento de vínculos com passeios culturais e essas atividades serão peças fundamentais para o desenvolvimento das atividades da vida diária, pretende com este projeto resgatar a cidadania dessa população, que de uma maneira ou de outra na maioria das vezes são discriminados pela sociedade, ou simplesmente postos de lado como incapazes, como dementes, ultrapassados.

Numa perspectiva de contribuir, o Projeto Arte de Viver Feliz: Atividade Física e Qualidade de Vida para Envelhecimento Bem Sucedido, e por acreditar que a atividade física e o movimento espontâneo são realidades indissociáveis e que se realizam harmoniosamente, é que se propõe o desenvolvimento desse



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/2000

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

projeto, no qual os idosos possam realizar a mais pura expressão da vida. Para tal, busca-se através das atividades físicas, manuais e intelectual o reeducar a população idosa para a valorização do seu desempenho e de suas potencialidades em todos os segmentos: psíquico, social, político e econômico. Estas atividades favoreceram a descontração e propiciara a todos, momentos de liberação, de cooperação, de interação, de criatividade e de aquisição de conhecimentos, contribuindo em muito para a vida em grupo, que se enquadra uma proposta de atuação como esta buscara a melhoria da qualidade de vida dos usuários idosos, ajudando a desenvolver ao máximo seu potencial, construindo, um espaço que garantam os direitos do idoso, e uma melhoria de vida para os mesmos frente à atual realidade, com medidas de proteção, prevenção, oportunidades concretas de informação, educação geral, para o trabalho, a saúde, o lazer, a cultura, as artes, com eventos, de tal forma que possamos proporcionar uma qualidade de vida que seja mais dinâmica, mais criativa, produtiva, e feliz, nesta fase, pela qual todo ser vivo deve passar, caso tenha a felicidade de viverem muitos anos.

### 3.1. Objetivo Geral do Serviço

Proporcionar a população idosa um espaço destinado a prática de atividade física, culturais e manuais, em diferentes modalidades, que contribua para um envelhecimento ativo, combatendo ao sedentarismo, visando alcançar o bem estar físico, mental e social, melhorando a qualidade de vida.

### 3.2. Objetivos Específicos do Serviço

- Implementar atividades físicas que sirvam como alternativa para a melhoria da qualidade de vida dos usuários idosos, unindo saúde, equilíbrio físico e emocional;
- Criar atividades que melhoram a qualidade de vida da terceira idade, como oficinas de trabalhos manuais, atividades físicas;
- Incentivar os idosos a manter em sua rotina atividades sociais, através do trabalho em grupo;
- Estimular a promoção de atividade física como instrumento de prevenção de doenças;

### 3.3. Público Alvo

O projeto atendera os idosos a partir de 60 anos de ambos os sexos, oriundos do bairro Nogueira e bairros adjacentes, com atividades regulares de atividades físicas e de lazer, incluindo vivências artísticas, culturais e turísticas, visando a melhora da qualidade de vida, o bem estar físico, social e emocional dos indivíduos idosos.

### 3.4. META

Qualitativa	Quantitativa
- Desenvolver atividades de qualidade para aos idosos - Melhorar capacidade física, mental e cultural dos idosos - Proporcionar aos idosos uma melhor qualidade de vida, através das atividades físicas e oficinas.	Aumento de 50% na procura de vagas para os atendimentos oferecidos pelo projeto, durante cada mês de acordo com a necessidade de cada um.  Reduzir em 75% a ocorrência de novas doenças articuladas.



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

<ul style="list-style-type: none"><li>- Através das atividades melhorar a coordenação motora e ampliação da mobilidade.</li><li>- Prevenção do atrofiamento do corpo e da mente</li><li>- Proporcionar aos idosos entretenimento, lazer e cultura através de passeios.</li></ul>	<p>Aumento 75% na procura pelas atividades físicas evitando o isolamento.</p> <p>75% de participação dos idosos nas reuniões e eventos realizados pela OSC</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Acompanhar a do convívio dos idosos em família e grupo.</li><li>- Evitar o isolamento através do conhecimento e da prática das atividades e oficinas</li><li>- Demonstração do fortalecimento dos vínculos familiares e sociais</li></ul>	<p>80% número de idosos inscritos que frequenta as atividades e oficinas oferecidas pelo projeto.</p> <p>80% no grau de interesse e satisfação dos idosos.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolvimento dos idosos nos grupos e atividades. Incentivar os idosos a prática atividade física para melhorar a qualidade de vida dessa faixa etária</li><li>- Momentos de descontração prazerosa, com atividades, que levará o público idoso a ter mais confiança em suas potencialidades.</li></ul>	<p>75% no aumentar a autoestima, a confiança e a aceitação da imagem que o idoso possui de si mesmo</p> <p>Diminuir 75% na ociosidade na terceira idade, melhorando o bem estar físico e mental.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Atividades que contribuam com a construção da autonomia, dos seus direitos e deveres junto ao idoso.</li><li>- Através de mobilizações, campanhas educativas e informativas e redução da violência contra a pessoa idosa</li><li>- Melhora no controle das doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes e dislipidemia e menos incidência de complicações decorrentes destas.</li><li>- Evolução dos idosos no convívio familiar e com o grupo e na qualidade de vida através das atividades</li></ul>	<p>70% no número de idosos inseridos nas atividades e ações voltadas para a sua integração.</p> <p>75% de melhora na saúde dos idosos com casos de hipertensão, diabetes e de doenças cardiovasculares.</p> <p>Aumento 75% de idosos participantes nos encontros e atividades.</p> <p>50% de relatos positivos das famílias e idosos do SCFV sobre a convivência familiar</p>

### 3.5. METODOLOGIA DE TRABALHO

A OSC é um espaço que oferece diversas atividades e oficinas que contribuem no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e na prevenção de situações de risco social para as pessoas idosa e sabendo que o envelhecimento saudável exige a adoção de um estilo de vida que inclua alimentação equilibrada, atividade física e mental e ainda o convívio social, fazem parte do projeto 190 idosos com mais de 60 anos, sendo de ambos os sexos, que residem no bairro Nogueira e adjacentes, será desenvolvido através de ações diretas, o acesso as atividades que se dará por meio de procura espontânea do próprio idoso, de sua família ou por encaminhamento da rede socioassistencial, as atividades do projeto serão realizadas de segunda-feira a sexta-feira, no horário a partir das 08:00h às 19:00, com atividades voltadas para uma melhor qualidade em relação ao bem estar do usuário idoso.

O projeto “Arte de Viver Feliz: Atividade Física e Qualidade de Vida para Envelhecimento Bem Sucedido” vem atuar fortemente em 2 etapas, iniciando a primeira etapa do projeto com as atividades físicas: alongamentos, caminhadas, lian gong, danças mix, yoga, pilates, pois está já se tem uma grande procura pelos

6



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

idosos, pois percebe-se que, quanto mais ativo se torna um indivíduo, mais benefícios e segurança ele terá na execução de atividades, como levantar-se, vestir-se, tomar banho, sentar ou caminhar, isto é o que garante sua independência na terceira idade atividades físicas realizadas, na segunda etapa do projeto terá início com as oficinas intelectuais: inglês, resgate da memória, informática básica e tecnologia em celular onde se tirara as dúvidas sobre redes sociais e WhatsApp, criando oportunidades de identificação e aproveitamento de potencialidades para melhorar a qualidade de vida e as oficinas lúdica e recreativas: como artesanatos e músicas, pois assim terá um tempo para o público já atendido nas atividades físicas e intelectual se interessarem e também ser feito divulgação e além disso será realizada também busca ativa de qualidade no território de abrangência para identificar potenciais usuários para este serviço para o preenchimento das vagas restantes, pois nem todos que fazem as atividades participam de todas oficinas.

Todas as atividades e frequência dos usuários junto ao projeto serão registrado em listas de presenças, o controle da frequência constituirá informações importante para o acompanhamento do idoso e sua família, bem como para a avaliação do serviço desenvolvidas serão registradas para compor um relatório mensal consolidado, este registro deverá conter o tipo e o número de atividades realizadas reunião socioeducativa, evento comunitário, oficinas, atividades físicas, palestras, encaminhamentos, visitas domiciliares, deverão ser registrados o número de idosos atendidos, o ingresso e o desligamento, por esse motivo projeto terá um impacto extremamente positivo na vida de todos os idosos que frequentarem as atividades gratuitas que é oferecido.

A para atender o usuário idosos com um serviço de qualidade e pautado na responsabilidade e no compromisso assumido que é de extrema importância sua integração e socialização será necessária à contratação de profissionais prestadores de serviços, parceiros, voluntários e formara uma equipe composta por assistente social e coordenadora, psicóloga, enfermeiras, médico, profissionais para cada atividades: físicas, manuais e terapeuta, as atividades desenvolvidas pelo projeto foram previamente planejadas com base no conhecimento do perfil dos usuários e da identificação de suas demandas, todas as atividades praticadas priorizam além da integração, interação e socialização do grupo, com a melhoria e manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, buscando o bem-estar e contribuindo para a autoestima do idoso, diminuindo com isso a ociosidade melhorando a qualidade de vida e conscientizando a importância da atividade, com isso se integraram e socializaram os grupos, melhorando e proporcionando o bem-estar e a autoestima dos idosos, conscientizando-os para o uso consciente do tempo livre bem como melhorar a qualidade de vida dos mesmos, além das atividades físicas, oficinas lúdicas, lazer e culturais.

O projeto formara parcerias com outros órgãos, como a equipe da ESF (Estratégia da Saúde da Família), Faculdade de Medicina da cidade de Barretos, sendo ministrado palestras e atendimentos com a participação de profissionais qualificados, que tem por finalidade de ofertar um bom serviço de convivência e de fortalecimento dos vínculos familiares dos atendidos, para a superação dos problemas diminuindo a vulnerabilidade, estabelecendo uma reflexão crítica e repensar nas atitudes e comportamentos, buscando assim usufruir de seus direitos básicos e aprender novas maneiras de lidar com a problemática vivenciada, este projeto buscara uma melhor qualidade em relação ao bem estar dos participantes

Atividade	Metodologia
Alongamento	Buscara melhorar os aspectos neurológicos, utilizando exercícios de propriocepção e equilíbrio, flexibilidade, beneficiando tanto ao corpo quanto à mente, tais como melhora da postura, equilíbrio muscular, estabilidade articular, eficiência dos movimentos, coordenação motora e resistência central e periférica, flexibilidade e propriocepção, que são



# ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/2000

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

	os mais afetados pelo avanço da idade, esse tipo de Fisioterapia é dividida em 3 etapas: alongamento e fortalecimento, relaxamento e exercícios respiratórios. Durante as atividades utilizara materiais como colchonetes e bastões.
<b>Fisioterapia Funcional</b>	No início, acontecerá de que os exercícios comecem com seqüências básicas, sem exigir demais do idoso e respeitando seus limites em nenhum momento eles serão forçados a fazer movimentos que não se sinta seguro em realizar sozinho, ou que não consiga esse passo é conquistado pouco a pouco na repetição de movimentos simples e conforme a confiança for surgindo. Mais importante do que conseguir fazer tudo, é se atentar a fazer os movimentos possíveis de maneira correta, os exercícios de alongamento ajudaram aumentar a flexibilidade dos músculos e articulações, coordenação motora, favorece a circulação sanguínea e faz com que seja mais fácil realizar algumas atividades diárias, como cozinhar, limpar e arrumar. Durante está atividade será utilizado os seguintes materiais; bolas medicine ball, halteres emborrachados, extensores, colchonetes, bastões.
<b>Lian Gong</b>	Este tipo de exercício treinara e exercitara o corpo de maneira harmônica, simples e consciente, transformando-o em fonte de vitalidade, além de visar o alongamento e a flexibilidade, bem como evitar a atrofia muscular e estimular a coordenação motora, sua atividade inclui promover a reeducação postural e a identificação da imagem corporal, necessária ao condicionamento físico global, é composto por séries de 18 exercícios que envolve movimentos de pescoço, ombros, costas, região lombar, glúteos, pernas, articulações, tendões e órgãos internos. Durante as atividades utilizara colchonetes.
<b>Yoga</b>	Dentro das técnicas contará com exercícios fáceis, tranquilos e gostosos que vão melhorar a cada dia o conforto dos usuários, trabalhara a flexibilidade que é imprescindível para se ter mais conforto na vida, uma coluna vertebral macia, elástica é a garantia de uma boa posição que, além de prevenir as quedas, dá mobilidade, o equilíbrio e a harmonia mental, além disso melhoram a musculatura e ajuda a reduzir dores do dia a dia. Durante as atividades utilizara materiais como, colchonetes e cadeiras.
<b>Pilates</b>	Atividade visara trabalhar com a força, melhorando a flexibilidade e controle postural, possibilitara uma maior integração com seu dia-a-dia, adquirindo melhor coordenação, equilíbrio e flexibilidade, melhorando a qualidade de vida e oferecendo resultados rápidos independentemente da idade, para atingir estes benefícios, levava em consideração os seis princípios (respiração, controle, concentração, centralização, precisão e fluidez dos movimentos) que auxiliam no controle do corpo e da mente. São exercícios feitos no solo, sobre um colchonete e bola suíça.
<b>Dança Mix</b>	O trabalho será voltados para melhorar a aptidão física e do desenvolvimento da capacidade psicomotor e coordenativa, melhorando a noção espaço-temporal, a capacidade motora, articular e cardiorrespiratória, ajudara na garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida, permitindo o envolvimento





## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/2000

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

	<p>amigável entre os idosos e a perpetuação das relações, através de diálogos, cooperação corporal e incentivos. Além de exercitar o corpo, a agilidade, coordenação motora e equilíbrio, o que ajudara também exercitar a mente, a atenção, a concentração e a memória. Durante as atividades utilizara materiais como, caixa de som, bastão.</p>
<b>Oficina da Memória</b>	<p>Serão realizadas atividades que estimularam as habilidades cognitivas, tais como atenção, funções executivas, linguagem, memória e será trabalhado para que esta última possa permanecer saudável no dia a dia, no decorrer dos encontros, será discutido sobre o funcionamento e a perda gradativa de lembranças, realizamos montagem de lista de compras, atividades como lembrar siglas e capitais dos estados, percepção de sensações, lembranças de vida, orientação de tempo e espaço, entre outras. Assim, a realização destas atividades lúdicas aconteceu por meio de jogos e será fundamentada em três pilares, conhecimento, socialização e ludicidade, uma gama de transformações por parte dos usuários poderá ser observada ao longo do ano em que se desenvolveu o trabalho proporcionara aos idosos do projeto oportunidades de resgatar está memória. Durante as atividades utilizara materiais como lápis preto e coloridos, canetinha, borracha, giz de cera, tesoura, pincel anatômico, papel sulfite, jogos interativos, cadernos, cartolina, EVA, toner e cartuchos coloridos.</p>
<b>Inclusão digital/App</b>	<p>Está oficina terá como objetivo ensinar noções de informática e internet para os idosos, o método de ensino tem aulas adaptadas, com um tempo maior para execução dos exercícios, repetição de conceitos e termos usados, de maneira dinâmica e com toda paciência que os usuários precisarem, a partir da oficina, será possível compreender o universo da tecnologia com conhecimentos tendenciosos ao uso de dispositivos como computadores, será também possível aprender conceitos básicos de uso do App em tablets e smartphones juntos das principais redes sociais e compreender melhor o funcionamento da internet bem como usar determinados sites, além de desenvolver habilidades como: pensamento crítico e analítico, criatividade e adaptação a novos desafios. Durante as atividades estará utilizando os seguintes materiais papel sulfite, toner, cartuchos, apostilas, quadro e marcador.</p>
<b>Música (Violão)</b>	<p>A atividade visara a dar noções básicas do instrumento, como também a formação de grupos instrumentais, desenvolvera o espírito crítico e o gosto pelas artes, o espírito de equipe, a cooperação entre si, além disso, a oficina abordará a teoria musical básica. Durante está atividade usar partituras e suporte, violão, papel sulfite, cartuchos e toner.</p>
<b>Língua Estrangeira - Inglês</b>	<p>As aulas de inglês com os idosos exploraram situações do cotidiano, garantindo maior segurança na conversação, lições específicas também será discutida com temas da atualidade e familiarizam os usuários com meios de comunicação estrangeiros. Além disso, os usuários serão estimulados a utilizar diversas habilidades, poderão participar de atividades bem interativas com simulações na vida real daquilo que se aprende em aula, utilizando objetos e situações reais, como roupas, comidas, e visitas a lojas e restaurantes. Durante está atividade será utilizando quadro, marcador, apostila, caderno, folha de papel sulfite, toner, aparelho de som e DataShow.</p>



# ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/200

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

<b>Artesanato Crochê</b>	Está oficina de trabalhos manuais, visaram propiciar experiências referentes a métodos e técnicas que ajudaram a estimular o cérebro e a coordenação motora, melhorando assim o raciocínio e a memória, consequências positivas da ativação das células de áreas do cérebro que estão hibernando, que estão passivas que utilizaram deste conhecimento como prática de descontração, lazer, criatividade, prazer e raciocínio, além de resgatar a cultura. Durante a atividade será utilizado agulhas de diversos tamanhos, tesouras, barbantes diversos, cola para tecidos, linhas diversas, gráficos e revistas.
<b>Artesanato Bordados Mão e Máquina</b>	As usuárias aprenderam técnicas de bordados a mão e seus diversos pontos, dos mais tradicionais aos mais modernos. Durante o andamento da atividade ser utilizado agulhas de diversos tamanhos, tesouras diversas, missangas diversas, lantejoulas diversas, perolas diversas, gotas diversas, tecidos diversos, pedras diversas, bastidores diversos, panos de prato diversos, carbono, folha de papel manteiga ou seda, cola para tecidos, aros de metal, gráficos e revistas.
<b>Artesanato Bordado em Pedrarias</b>	Proporcionara o conhecimento da técnica artesanal em chinelos, promovendo uma harmonia entre as participantes. Além de conhecimento as usuárias estarão utilizando matérias alicates para bijuteria, agulhas de diversos tamanhos, tesouras diversas, missangas diversas, lantejoulas diversas, perolas diversas, gotas diversas, pedras diversas, strass, sandálias diversas, chinelos emborrachados, fios de náilon, fitas diversas, feixes diversos, toalhas diversas, enfeites diversos, aviamentos, apliques, assessórios diversos, adesivos diversos.
<b>Artesanato Patchwork</b>	Está oficina proporcionara as usuárias, condições e técnicas para a confecção de peças em Patchwork, bem como dimensionar e utilizar materiais para composição das mesmas, proporcionando-lhes oportunidade de novos conhecimentos. Durante atividade utilizarão materiais tecidos diversos, enfeites diversos, botões diversos, percevejos, alfinetes, zíper, ferro de passar, aviamentos diversos, mantas acrílicas diversas, adesivos, linhas, fitas diversas, maquinas de costura.
<b>Customização</b>	Através desta oficina as usuárias estarão aprendendo as principais noções, desde como escolher e comprar um tecido, prepará-lo e cortá-lo, até noções básicas, visando fortalecer e ampliar a participação dos usuários na oficina. Durante está oficina as usuárias utilizaram maquinas de costura, papel para corte e risco, giz, tesoura, tecidos diversos, linhas diversas, fios diversos, fita métrica, ferro de passar, botões, zíper, alfinetes, agulhas.
<b>Atendimento Social</b>	O atendimento realizado será de forma a oferecer um acolhimento e orientação aos idosos que já frequenta a entidade e os recém chegados, contribuindo, para sua adaptação ao ambiente, conhecendo suas potencialidades, dificuldades e história de vida, será trabalhado os sentimentos vivenciados de acordo com as necessidades e problemas apresentados, buscará assim, a construção de vínculos imprescindível para o desenvolvimento do trabalho.



## ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Fundada aos 08 de dezembro de 1962.

CNPJ: 52.380.441/0001-60 – Telefone: 3325-1240

Declarada de Utilidade Pública Federal – Portaria nº 1083 de 25/03/2013

Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº. 28.606 de 11/10/2009

Declarada de Utilidade Pública Municipal – Decreto nº 5.755 de 26/07/2000

Certificação de Entidade Beneficente de Assistência Social - Portaria nº 57/2015 de 27/04/2015

Rua Dr. Riolando Prado, nº 183, Bairro Nogueira – CEP: 14.783-254 – Barretos/SP.

<b>Atendimento Psicológico</b>	O atendimento vem auxiliar os idosos a entender melhor sobre sua condição de conflitos internos, o controle emocional, melhorar a autoestima e o isolamento social e convívio entre pares e tratamentos médicos, que por vezes esteja se submetendo, além também de ajuda-lo a entrar em contato com questões emocionais e psíquicas, possibilitando assim uma diminuição dos sofrimentos causados por problemas como depressão e ansiedade, por exemplo, comuns nessa faixa etária, são encontros semanais sempre visando uma melhora de qualidade de vida do usuário idoso, adaptando-o às necessidades e anseios de quem buscar mais do que auxílio, uma nova maneira de ver e se posicionar no mundo, com mais alegria, otimismo e bem-estar.
<b>Palestras e atendimentos preventivos</b>	Estas atividades é muito importantes porque trarão o conhecimento para que eles possam saber quais são seus direitos a partir do momento que tem conhecimentos de quais são os direitos se tornam cidadãos de direitos, proporcionando aos idosos possam obter um estilo de vida mais saudável e conseqüentemente, uma melhora na qualidade de vida, nestes encontros, eles poderão tirar dúvidas sobre diversas patologias e discutir quais ações sugerem efetividade na prevenção e na promoção de saúde de acordo com a visão e experiência pessoal de cada um.
<b>Grupo de Convivência</b>	Será um espaço de conquista e efetivação dos direitos da pessoa idosa, da promoção da convivência e ampliação da circulação social, serão realizadas atividades de reflexão temática, além de atividades intergeracionais que estimulam as potencialidades dos idosos facilitando o acesso a bens e serviços, estimulando a participação em fóruns de decisão na cidade promovendo a valorização do idoso na família e na sociedade.
<b>Grupo Terapêutico</b>	Trabalhara basicamente com as demandas de cada usuário integrantes do projeto, objetivando a diluição no próprio grupo com temas levantados, utilizara técnicas de dinâmicas de grupo focalizando sempre uma temática, procurando esgotar os conflitos existentes, ou seja, de ordem pessoal, familiar ou social, essencialmente as questões de aposentadoria, luto, perdas e limitações físicas são as mais exploradas, priorizando o ser como sujeito da sua própria ação, reforçamos sua participação e integração, aproveitando as experiências dos seus pares.
<b>Visitas Domiciliares</b>	Será uma forma de atendimento como objetivo aprofundar a compreensão do cotidiano dos usuários, da dinâmica das relações que os mesmos estabelecem em sua vida familiar e comunitária, ainda, a visita domiciliar configura-se como um importante dispositivo para oportunizar a vinculação da família a OSC, quando os sujeitos se encontram impossibilitados de comparecer ao local de atendimento.
<b>Passeios e Eventos Comemorativos</b>	A realização destas atividades busca o fortalecimento dos vínculos, proporcionado entretenimento, lazer e socialização, permitindo que os idosos tenham uma vida mais descontraída, com mais socialização, fazendo a interação com outras pessoas e culturas, participando da vida social.