



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

ANEXO II

PLANO DE TRABALHO

1. IDENTIFICAÇÃO

OSC:	Associação Filantrópica Renascer
ENDEREÇO:	Rua Floriano Peixoto, nº1705, Jardim Sontag, 13.322-020, Salto- SP
CNPJ:	02.564.676.0001-33
TELEFONE:	(11) 4028-6295
EMAIL:	grenascerterceira@yahoo.com.br
TÉCNICO RESPONSÁVEL PELO SERVIÇO:	Natalia Caroline Batista Macedo
COORDENADOR:	Zilá Papes Ferron
PRESIDENTE:	Elaine Aparecida Donola Machado
CPF:	362.884.368-52
SITE/BLOG:	http://www.gruporenascerdesalto.com.br
TIPO DE PARCERIA:	Secretária de Ação Social
CONTA BANCÁRIA: BANCO: AGÊNCIA:	Banco do Brasil Agência: 6658-3 Conta Corrente:

2. DESCRIÇÃO

PERÍODO DE EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES PREVISTAS:

INICIO: 2021

TÉRMINO: 2021

3. OBJETO DA PARCERIA:

A Associação Filantrópica Renascer desenvolve o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos através das atividades de convívio de livre participação das pessoas idosas realizadas através de diversas oficinas que são oferecidas de forma contínua, permanentes e planejadas.

O nosso serviço tem como objetivo desenvolver atividades que possam contribuir para o processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo e que os usuários possam ocupar o tempo com as atividades diferenciadas como as que são



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag, Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

oferecidas na entidade onde temos, aulas de violão, viola, teclado, Tai-chi-chuam, zumba, fortalecimento muscular, grupo de seresta, Lian-gong, canto coral, dança e expressão corporal e entre outras.

Para garantirmos e contribuirmos com uma qualidade de vida e envelhecimento ativos, estamos fazendo por meio desse projeto a aquisição de materiais de yoga.

Em Consonância com a Tipificação Nacional de Serviço Socioassistencias que expõe que é específico do SCVF:

Tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam 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. A intervenção social deve estar pautada nas características, interesses e demandas dessa faixa etária e considerar que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer e a valorização das experiências vividas constituem formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social. Devem incluir vivências que valorizam suas experiências e que estimulem e potencialize a condição de escolher e decidir.

O Grupo Renascer vem desenvolvendo todas as atividades, com a intenção de exercitar a autonomia, o fortalecimento de vínculos, a sociabilidades e o protagonismo social. Assim, como o Estatuto do Idoso no Art. 20 também aborda que: “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade”. Sendo assim, estamos realizando atividades para que possamos trabalhar de acordo com o Estatuto, fazendo com que os idosos tenham acesso a todos esses direitos.

4. JUSTIFICATIVA:

O Brasil e vários outros países têm vivido nos últimos anos uma mudança no seu perfil populacional, passando a caracterizar-se não mais como um país de jovens. A sua população idosa representa hoje cerca de 8% da população total. Até o ano de 2025,



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag, Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Pública Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº 545/2001

deve atingir a marca de 15%, deixando-o como um dos países com maior número de idosos, ou seja, cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos (www.ibge.com.br).

Dessa forma é de suma importância que a sociedade e o poder público auxiliem as pessoas na preparação para um envelhecimento saudável e passem a ver o idoso como uma das prioridades, e nesse sentido e que haja programas que visem à melhoria da qualidade de vida dessa população como recomenda a Organização Mundial de saúde.

Os exercícios promovem uma melhoria generalizada no organismo do idoso, possibilitando a diminuição da gordura corporal, aumentando a densidade óssea e dos músculos, evitando fraturas corriqueiras e sérias porque os reflexos e a velocidade ao andar ficam melhores. Se o idoso praticar exercícios físicos durante uma hora, uma vez por semana, já elimina o sedentarismo e promove uma melhoria das funções biológicas.

A prática regular desses exercícios beneficia não só portadores de doenças cardiovasculares, mas também os hipertensos, que podem ter seus medicamentos diminuídos ou, até mesmo, suspensos, devido à melhora do.

O objetivo principal da atividade física na terceira idade é a interação ao meio social seguindo interesses individuais e respeitando a capacidade motora de cada um. As atividades devem ser prazerosas, desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar as relações sociais e facilitar o convívio entre as pessoas.

A depressão é menos frequente em pessoas ativas fisicamente, principalmente pela proximidade de pessoas da mesma faixa etária ou doenças semelhantes, favorecendo a socialização e o surgimento de novos interesses e amizades.

Quando o público idoso pratica a yoga ele pode ter diversos benefícios como fortalecimento dos músculos e diminuição da incidência de fraturas e ainda ajuda no tratamento de osteoporose, trabalha a flexibilidade, a postura e o equilíbrio. Com os exercícios praticados na yoga é possível reduzir os níveis de ansiedade e de estresse trazendo maior concentração e fortalecimento do sistema cognitivo.

Em todas as atividades que desenvolvemos na Associação Renascer, temos como pretensão de fortalecer os vínculos familiares e comunitários, em todas as oficinas



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag, Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

que oferecemos são atividades para desenvolver, questões da coordenação motora fina, fortalecimento muscular, equilíbrio e entre outras questões que o avanço da idade pode apresentar.

Dessa forma, a Associação Filantrópica Renascer oferece ao público idoso, atividades como: Alongamento, fortalecimento muscular, voleibol, Zumba, yoga, Ling-Gong (**Ginástica Terapêutica Chinesa**), Tai-chi-chuam (**Arte marcial chinesa de movimentos leves**), jogos de mesa (dominó, bingo, xadrez, buraco, truco, damas e ping-pong). Oficinas de musicas, informática e danças.

5. OBJETIVO GERAL:

Temos como intenção se fazer cumprir o Estatuto do Idoso em todos os seus aspectos, ressaltando as oportunidades e facilidades para a preservação da sua saúde física e mental, e assim, assistir, promover e integrar a pessoa idosa no meio social, respeitando sua capacidade motora, desenvolver ações e serviços sócio assistenciais, que contribuam para um processo de envelhecimento saudável, autônomo, trabalhando fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, o convívio social, prevenir situações de risco e vulnerabilidade social, desenvolver o protagonismo social e por fim valorizar as capacidades plenas das pessoas idosas, utilizando de forma integral, através do esporte, trabalhando o corpo, a mente, autoestima e as capacidades motoras.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS/ RESULTADOS ESPERADOS:

OBJETIVOS ESPECIFICOS	RESULTADOS ESPERADOS	MEIOS DE VERIFICAÇÃO
Promover a interação com a sociedade através do esporte.	Interação entre os idosos, promovendo a socialização.	Foto, relatórios técnicos e lista de presença.
Trabalhar o corpo, diminuir as doenças senis e tornar os idosos autônomos.	A concentração nas atividades desenvolvidas no dia a dia, busca por novos objetivos, independência para a realização de todas as atividades de forma autônoma.	Foto, relatórios técnicos e lista de presença.



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

7. PÚBLICO ALVO:

Idosos acima de 60 anos, assistidos pela Instituição.

8. FORMAS DE ACESSO NO SERVIÇO:

A demanda que acessar diretamente o serviço através de: procura espontânea, pelo encaminhamento da rede socioassistencial e demais políticas públicas, após realizar a inscrição.

9. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DE METAS:

Metas	Indicadores qualitativos	Indicadores quantitativos
Garantir que 50% dos idosos estejam envolvidos na atividade proposta, e alcancem os seguintes objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Assistir, promover e integrar a pessoa idosa no meio social.• Trabalhar o fortalecimento de vínculos• Trabalhar a autonomia e prevenir situações de riscos e vulnerabilidades sociais.• Valorizar as capacidades plenas da terceira idade.	Número de pessoas idosas atendidas na oficina.	Relatório técnico Fotos Lista de presenças, número de certificados emitidos ao final do curso.

10. METODOLOGIA:

As aulas de Yoga serão realizadas semanalmente com objetivo de fortalecer músculos, trabalhar postura, interação e socialização, entre os idosos, despertando o interesse pelo esporte, exercitando a autonomia, trabalhando a concentração, aspectos



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag, Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Pública Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Pública Estadual – Lei nº 545/2001

psicológicos, a coordenação motora fina e fortalecimento de vínculos comunitários e familiares. A aula de yoga será realizada no período da tarde uma vez na semana nas dependências da instituição, será acompanhada por uma professora capacitada. Todos os idosos que frequentam outras atividades na instituição serão convidados.

Atividade	Objetivo	Carga Horária	Quantas vezes na semana	Nº de atendidos	Executor	resultados
Yoga	Desenvolver socialização, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, ritmo, resistência muscular, e relaxamento.	1 hora e meia	1 vez na semana	40	Professora de yoga	Que os idosos possam ser mais ativos e autônomos com maior habilidade, força, coordenação e entre outras.

11. RECURSOS LOGÍSTICOS

11.1. AMBIENTE FÍSICO

Quantidade	Descrição
1	Espaço dentro das dependências da instituição com banheiro adaptado, e sala para a execução das aulas.

11.2 RECURSOS MATERIAIS: EQUIPAMENTO/MATERIAL PERMANENTE

Quantidade	Descrição
50	Tapetes de Yoga
100	Blocos de Yoga
50	Cintos de Yoga



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

12. QUADRO DE RECURSOS HUMANOS INDIRETOS

Nome	Formação	Função	Vinculo Empregatício	Salário	INS S	FGTS	Imposto de Renda	Carga Horária	Fonte
Natalia Caroline Batista Macedo	Ensino Superior	Assistent e social	CLT	1.534,65	122,77	122,77		16 horas semanais	Recursos estaduais

13. ESPECIFICAÇÕES DA UTILIZAÇÃO DO RECURSO FINANCEIRO

13.1 Recursos Humanos responsáveis pela execução direta

13.2. MATERIAIS DE CONSUMO

- Material de expediente

13.3. SERVIÇOS DE TERCEIROS:

- Manutenção e conservação de equipamentos
- Outros serviços de pessoa física

13.4. PREVISÃO DE DESPESAS DIRETAS E INDIRETAS NA EXECUÇÃO DO SERVIÇO

Despesas Diretas	Despesas Indiretas ¹
Compra 50 tapetes de yoga	
Compra de 100 blocos de yoga	
Compra de 50 cintos de yoga	
Total: 7.000,00	

14. FONTES DE RECURSOS

Fundo Municipal do idoso

Valor Total: R\$ 7.000,00

¹ Produtos de limpeza para manter a organização da instituição e materiais para desenvolver as oficinas.



Associação Filantrópica Renascer
Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
CNPJ- 02.564.676/0001-33
Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

15. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO:

O monitoramento será realizado através de relatório dos técnicos de acordo com a participação dos idosos, avaliando a evolução dos participantes, o fortalecimento de vínculo, o resgate da autoestima e o conhecimento, interligando as ações construídas através dos objetivos específicos, também será oportunizado para os idosos um processo avaliativo e sugestivo, com elaboração de questionário ao final de cada módulo.

16- ANEXOS

16.1- Plano de Aplicação

Despesas	Valor anual	Valor mensal
Recursos Humanos		
Serviços de Terceiros		
Material de Consumo		
Manutenção		
Material Permanente	7.000,00	7.000,00

16.2 – Cronogramas de Desembolso

Descrição	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Recursos Humanos												
Serviços de Terceiros												
Material de												



Associação Filantrópica Renascer
 Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
 CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
 CNPJ- 02.564.676/0001-33
 Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
 Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

consumo												
Manutenção												
Material permanente											X	

16.3 Valor da proposta

Descrição	Valor
Recursos Humanos (todos os encargos e impostos, FGTS, que estejam Vinculados a Proposta).	
Material de consumo Bens e materiais permanentes Manutenção Prestação de serviços	7.000,00

16.4 Cronograma de Atividades

Descrição	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Realizar levantamento das necessidades de bens permanentes								X				
Realizar cotação de bens permanentes								X				
Realizar compra											X	
Definição das aulas											X	
Monitoramento e avaliação											X	X

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do idoso**: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.



Associação Filantrópica Renascer
 Rua Floriano Peixoto, 1.705 Jd. Sontag. Salto/SP.
 CEP: 13.322-020 Fone: (11) 4028-6295
 CNPJ- 02.564.676/0001-33
 Declarada de Utilidade Publica Municipal – Lei nº 2.062/97
 Declarada de Utilidade Publica Estadual – Lei nº 545/2001

consumo													
Manutenção													
Material permanente											X		

16.3 Valor da proposta

Descrição	Valor
Recursos Humanos (todos os encargos e impostos, FGTS, que estejam Vinculados a Proposta).	
Material de consumo Bens e materiais permanentes Manutenção Prestação de serviços	7.000,00

16.4 Cronograma de Atividades

Descrição	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Realizar levantamento das necessidades de bens permanentes								X				
Realizar cotação de bens permanentes								X				
Realizar compra											X	
Definição das aulas											X	
Monitoramento e avaliação											X	X

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do idoso**: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.