



**MUNICÍPIO DE CARLOS BARBOSA
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E HABITAÇÃO
POLÍTICA MUNICIPAL DO IDOSO**

**PROJETOS
CENTRO DE CONVIVÊNCIA
ANTÔNIO MARTIN GUERRA
2017/2020**

Carlos Barbosa

2017

CENTRO DE CONVIVÊNCIA ANTÔNIO MARTIN GUERRA

O Centro de Convivência do Idoso é um espaço destinado ao desenvolvimento de atividades socioculturais e educativas, que dá oportunidade à participação do idoso na vida comunitária, prevenindo situações de risco pessoal e contribuindo para o envelhecimento ativo, saudável e autônomo. Diversas atividades são desenvolvidas no centro de Convivência, tais como: ginástica, dança, ballet, artesanato, teatro, canto, jogos de cartas, bailes, palestras, encontros, entre outros. Para participar das atividades, os idosos de Carlos Barbosa, com 60 anos ou mais, devem estar cadastrados no Centro de Convivência Antônio Martin Guerra.

LOCALIZAÇÃO

Rua Nova Brésia, 337 – Bairro Vila Nova - Carlos Barbosa/RS

Telefone: (54) 3433-2173

E-mail: centroconvivencia@carlosbarbosa.rs.gov.br

EQUIPE TÉCNICA

Secretária de Assistência Social e Habitação: Jéssica Dalcin Andrioli

Supervisora da Política do Idoso: Lourdes Schafer Rojas

Assessor Administrativo: Antônio Cesar de Souza Mendes Junior

Auxiliar Serviços Gerais: Marcia Dalcin

Professor de Educação Física: Tiago Baccon

Professora de Ballet: Denise Zancanaro

Professora de Dança Folclórica: Janara de França

Professora de Artesanato: Dalva Barbosa

PROJETOS

- Bem Viver
- Lazer na Terceira Idade
- Integração
- Qualifica
- Olhando para o Futuro
- Carinho e Afeto
- Auxilio Transporte

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DOS PROJETOS: De fevereiro a dezembro de cada ano.

PROJETO BEM VIVER

JUSTIFICATIVA

É uma das preocupações sociais do município oferecer opções de ocupação para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Sabe-se que hoje fatores como a alimentação, prevenção e atividade física adequada são característica de um estilo de vida saudável. Então, vê-se uma necessidade de oferecer atividades físicas e culturais como alongamento, ginástica de coordenação motora, fortalecimento cardiovascular e muscular, atividades recreativas e rítmicas, teatrais e de canto, adequadas a faixa etária e as condições fisiológicas da população. As atividades físicas e culturais trazem ao organismo do participante muitos benefícios físicos, mentais, sociais, além de sentimentos de ocupação e valor de utilidade. O fato dessa população escapar do sedentarismo, torna-os mais participante da cidadania pública.

OBJETIVO

Proporcionar aos idosos a prática de atividades físicas e culturais adequadas a faixa etária e limitações, buscando a melhora na qualidade de vida, autonomia de movimentos, sentimento de ocupação e valor de utilidade.

AÇÕES

- ✓ Aulas de ginástica, atividades físicas, alongamento e rítmica, específico para o público da Terceira Idade;
- ✓ Aulas de ginástica, atividades físicas, alongamento e rítmica, específico para o público da Terceira Idade no interior;
- ✓ Aulas de ballet;
- ✓ Aulas de danças folclóricas, tradicionalistas, de integração;
- ✓ Aulas de canto, técnica vocal, ritmo e composição de Grupo de Cantoria;
- ✓ Aulas de teatro, expressão corporal, criação de peças teatrais;
- ✓ Aulas de artesanato.

Aulas de Ginástica no Centro de Convivência

As aulas de ginástica, alongamento e rítmica para a Terceira Idade são ministradas pelo professor de Educação Física Tiago Baccon, contratada pela Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa, funcionário da empresa Academia Baccon e Abreu LTDA. As aulas acontecem 4 vezes por semana, nas segundas, terças, quartas e quintas-feiras, com duração de 1h, com média de 60 alunos inscritos, onde praticam-se atividades de alongamento, aquecimento, fortalecimento muscular,

atividades de integração grupal, relaxamento e reflexão.

Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou orientando as especificações e/ou limitações.

Aulas de Ginástica no Interior

As aulas de ginástica, alongamento e rítmica para a Terceira Idade no Interior são ministradas pelo professor de Educação Física Tiago Baccon, contratado pela Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa, funcionário da empresa Academia Baccon e Abreu LTDA, onde praticam-se atividades de alongamento, aquecimento, fortalecimento muscular, atividades de integração grupal, relaxamento e reflexão.

As aulas acontecem semanalmente com duração de 1 hora, nas comunidades de Arcoverde, Torino, Santo Antônio de Castro e Cobléns, e são realizadas no salão de cada comunidade.

Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou orientando as especificações e/ou limitações.

Aulas de Ballet

As aulas de Ballet no Centro de Convivência são ministradas pela professora Denise Zancanaro, contratada pela Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa, funcionária da empresa Denizan Comércio de Artigos Esportivos LTDA e acontecem semanalmente às segundas-feiras, das 13h30min às 14h30min. Os alunos participam de alongamentos e técnicas do ballet clássico, posturas e nomenclaturas de passos e movimentos. Ainda, coreografias, apresentações artísticas e avaliação da professora.

O Grupo de Ballet realiza apresentações artísticas nos eventos programados pela Política Municipal do Idoso e/ou eventos convidados de demais entidades. A indumentária e/ou figurino do grupo é existente, também podem ser criada conforme necessidade.

Aulas de Dança Folclórica

As aulas de dança do Grupo de Dança Folclórica são ministradas pela professora Janara de França, contratada pela Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa, funcionária da empresa Denizan Comércio de Artigos Esportivos LTDA. As aulas acontecem uma vez por semana, nas terças-feiras, às 14h30min, com duração de 1 hora cada, onde são praticadas danças folclóricas, tradicionalistas, de integração, além de alongamento e relaxamento.

Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou orientando as especificações e/ou limitações.

Além das aulas, o Grupo de Dança do Centro de Convivência realiza apresentações artísticas

nos eventos programados pela Política Municipal do Idoso e/ou eventos convidados de demais entidades. A indumentária é existente, podendo ser confeccionadas nova e acrescentando itens conforme necessidade.

Aulas de Canto

As aulas de canto tem como objetivo ensaios de canto, técnica vocal, ritmo e composição de Grupo de Cantoria. O Grupo de Cantoria pode realizar apresentações artísticas nos eventos programados pela Política Municipal do Idoso e/ou eventos convidados de demais entidades.

As aulas acontecem semanalmente, nas terças-feiras, às 14h30min, com duração de 1h.

Aulas de Teatro

As aulas tem como objetivo oferecer ensaios de teatro, através da utilização da expressão corporal, desinibição e criatividade, com o objetivo de criação de peças teatrais. Não há necessidade de apresentar atestado médico para se inscrever no Grupo de Teatro.

O grupo de Teatro do Centro de Convivência é orientado por Marcia Dalcin, servidora pública da Prefeitura Municipal de Carlos Barbosa. As aulas acontecem semanalmente nas quintas-feiras, das 9h30min às 10h30min.

O Grupo de Teatro realiza apresentações artísticas nos eventos programados pela Política Municipal do Idoso e em eventos convidados de demais entidades. A indumentária e/ou figurino do grupo pode ser criada conforme necessidade.

Aulas de Artesanato

As aulas de artesanato tem como objetivo ensinar as mais diversas técnicas de trabalhos manuais, com todo material necessário para executá-las, bem como promover e fortalecer as relações comunitárias, além de promover a integração e a troca de experiências entre os participantes, valorizando o sentido de vida coletiva. Os encontros possuem um caráter preventivo, pautado na defesa e afirmação de direitos e no desenvolvimento de capacidades dos idosos.

Para participar das aulas, os idosos devem se inscrever no Centro de Convivência do Idoso. As aulas acontecem nas terças-feiras, das 14h30min às 16h30min, no Centro de Convivência Antônio Martin Guerra.

OBS: Se o aluno estiver inscrito em mais de uma atividade do Projeto Bem Viver pode apresentar o mesmo atestado médico.

CRONOGRAMA BEM VIVER

Atividade	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Ginástica	8h30min	13h30min	8h30min	8h30min
Aula de Ballet	13h30min			
Aula de Dança Folclórica	14h30min			
Aula de Canto		14h30min		
Aula de Teatro			9h30min	
Aula de Artesanato		14h30min		

MATERIAIS UTILIZADOS

Material para aula de ginástica:

- ✓ Aparelho de som
- ✓ Colchonetes
- ✓ Bolas
- ✓ Bastões
- ✓ Cadeiras
- ✓ Borrachas hospitalares
- ✓ Pares de caneleiras 1kg
- ✓ Pares caneleiras 1,5 kg
- ✓ Pares de caneleiras de 0,5
- ✓ Pares halteres 1 kg
- ✓ Pares halteres 1,5 kg

Material para aulas de Dança e Ballet:

- ✓ Aparelho de som
- ✓ Indumentária/Figurino
- ✓ Barras fixas
- ✓ Espelhos

Material para aulas de Teatro: Indumentária, cenários, além de material para as peças, providenciados pelo grupo ou pelo Centro de Convivência.

Material para aulas de Artesanato: Todo material para as aulas é fornecido gratuitamente pela Administração, através de contrato com o prestador do serviço.

PROJETO LAZER NA TERCEIRA IDADE

JUSTIFICATIVA

Faz-se necessário que as entidades governamentais desenvolvam Políticas Públicas para Idosos a fim de proporcionar uma qualidade de vida favorável a esta população que vem crescendo em âmbito mundial e que precisam formas de amenizar e adiar as dificuldades próprias desta faixa etária. Dentro das Políticas para Idosos desenvolvidas no município de Carlos Barbosa direciona-se atividades envolvendo todas as áreas da natureza humana, tentando alcançar o maior número de idosos em um ou mais projetos, respeitando o gosto individual.

O Projeto Lazer na Terceira Idade tem como finalidade proporcionar aos idosos momentos de socialização, lazer, comemoração de festividades e grandes eventos, oportunizando momentos de alegria, amizade, tirando-os de suas casas, da solidão e ociosidade. O idoso passa a ver que o Centro de Convivência é o seu lugar, onde as portas estarão sempre abertas e que poderão frequentar semanalmente ou diariamente, conforme seu desejo

OBJETIVO

Promover atividades de lazer, encontros festivos, passeios para os idosos frequentadores do Centro de Convivência, proporcionando ao idoso momentos de integração social, motivando-os a saírem de suas casas para participar de atividades de lazer e diversão, evitando a solidão, depressão e ociosidade; lembrar de datas comemorativas do calendário e prestar homenagens em datas especiais, envolvendo-os e estimulando a participação social, estimulando o hábito da frequência e participação contínua no Centro de convivência.

ATIVIDADES

- **Encontro da Amizade:** Os encontros da amizade são bailes que acontecem no Centro de Convivência, com som mecânico ou gaiteiros voluntários, em algumas sextas-feiras do mês, com início às 14h e término previsto às 16h30min. Sempre é feita abertura com uma mensagem/dinâmica/lembranças, recados e oração, e é servido lanche aos participantes.

- **Cartas na Mesa:** Esta atividade acontece nas segundas e quintas-feiras à tarde, às 13h30min, no Centro de Convivência. Consiste em uma tarde recreativa de jogos diversos: cartas, dominó, xadrez e outros, onde os idosos socializam e interagem com os demais. É servido lanche aos participantes e todos os idosos de Carlos Barbosa podem participar.

- **Bingo:** Acontecem no Centro de Convivência bingos recreativos para estimular a capacidade intelectual dos idosos, sem visar lucro algum, com brindes ofertados/doados por pessoas físicas, idosos participante, empresas, etc.

- **Datas Comemorativas:** São bailes destacando uma data comemorativa do mês ou onde prestam-se homenagens. Nestes encontros os temas são pré definidos.

- Baile de Carnaval
- Homenagem ao Dia da Mulher
- Páscoa
- Homenagem ao Dia das Mães
- Filó Italiano
- Baile dos Namorados
- Homenagem ao dia dos Vovôs
- Homenagem ao Dia dos Pais
- Setembro: Mês do Idoso Barbosense
- Oktoberfest
- Momento Maria
- Apresentação de Natal/Final de Ano

- **Passeio Cultural:** O objetivo desta ação é promover passeios culturais e ecológicos, que remetam os idosos a lembrar de seu passado e promover a saúde, estimulando-os à reflexão para cuidar do meio ambiente e a si próprio, além de valorizar as paisagens, a cultura e o turismo local.

PROJETO INTEGRAÇÃO

JUSTIFICATIVA

Através da integração e socialização, o idoso é capaz de incorporar, na sua relação, não apenas a família, mas os seus amigos, o próximo, outros idosos, inserindo-se num contexto social maior, ampliando suas relações pessoais, conhecendo novas realidades, desmistificando medos e percebendo todo o espaço que pode conhecer e vivenciar. A prevenção aos sentimentos de solidão, incapacidade e depressão é realizada através da integração, visto que o homem é um ser de relações e não só de contatos, não apenas está no mundo, mas com o mundo.

OBJETIVO

Realizar grandes encontros entre idosos das comunidades do interior com os bairros da cidade, estimulando-os em todos os aspectos psicossociais, proporcionando momentos de convivência social, lazer, recreação e integração social, estimulando o idoso a ser um indivíduo ativo, através de atividades recreativas, culturais, dinâmicas reflexivas, com trocas de experiências.

ATIVIDADES

Os encontros reúnem diversas localidades, promovendo o intercâmbio dos idosos. Os encontros são sempre dirigidos e acompanhados pela equipe da Política do Idoso, que oferece transporte gratuito para os idosos participantes ou de acordo com as datas nos quais as comunidades disponibilizam de ônibus de linha (cada idoso recebe gratuitamente quatro passagens intra municipais ao mês). O horário dos encontros é das 14h às 16h30min.

- **Romaria dos Idosos:** Os idosos andam em peregrinação do Capitel Nossa Sra. de Caravaggio (próximo à plataforma da Maria Fumaça) até a Igreja Nossa Sra. do Caravaggio, no Bairro Triângulo, onde é celebrada a Santa Missa.

- **Confissão Comunitária para a Páscoa:** Acontece na Igreja Matriz Nossa Senhora Mãe de Deus a Confissão Comunitária especialmente celebrada para os idosos. Após, os idosos reúnem-se na Rua Coberta para uma integração, onde é ofertado lanche.

- **Festa de São João da Terceira Idade:** Em um momento de descontração e alegria, os idosos se reúnem para dançar quadrilha e compartilhar os quitutes típicos das festas juninas.

- **FestiQueijo da Terceira Idade:** Evento maior do município de Carlos Barbosa, o FestiQueijo abre as portas do seu salão para acolher os idosos com boa música e, principalmente, com a típica comida italiana, muitos tipos de queijos, copa e salame.

- **Despertar da Primavera:** Encontro para celebrar o Mês do Idoso Barbosense, comemorado todos os anos em setembro, conta com apresentações, almoço e baile, alusivos ao tema da Primavera.

- **Encontro de Final de Ano:** Almoço de confraternização para encerramento das atividades do ano, em clima de Natal, com apresentações artísticas diversas e um animado baile.

PROJETO QUALIFICA

JUSTIFICATIVA

O processo de envelhecimento gera modificações no corpo humano e são consequências do processo evolutivo: alterações cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, na pele, no sistema digestivo, ósseo, neurológico, genito-urinário, muscular, etc. Com isso, existe uma preocupação e interesse em divulgar assuntos referentes a idosos, envelhecimento e qualidade de vida, onde os próprios idosos e pessoas que lidam com eles, sejam na área da saúde, social ou psicológica demonstram a necessidade de serem orientados e motivados a entender como passar por essa etapa da vida de forma mais agradável.

OBJETIVO

O Projeto Qualifica tem por objetivo promover palestras e encontros para os idosos e seus familiares, esclarecendo dúvidas e proporcionando aprendizado e experiências motivacionais sobre os aspectos do envelhecimento com qualidade de vida

AÇÕES

- ✓ Realização de palestras com profissionais das diversas áreas.

PROJETO OLHANDO O FUTURO

JUSTIFICATIVA

O ensino de informática e outras tecnologias para idosos é uma tarefa que tenta efetuar a inserção do aluno no mundo digital. Esta atividade poderá implicar em processo de transformação na vida dos idosos diante da descoberta de que ainda são capazes de aprender e vislumbrar uma nova consciência e uma nova maneira de ver as coisas em que vivemos, permitindo assim, uma reintegração no contexto familiar, compartilhando as novas técnicas digitais aprendidas com seus familiares.

OBJETIVO

Integrar o idoso a um mundo virtual, proporcionando-lhe adquirir informações rápidas e globalizadas através do mundo da informática, atualizá-los o idoso diante das novidades surgidas, fazer com que o idoso retorne ao mundo da aprendizagem oferecendo-lhe uma continuidade de ensino, onde ele se sinta capaz em um ambiente cheio de perspectivas de tecnologia, permitindo assim, uma reintegração no contexto familiar, compartilhando as novas técnicas digitais aprendidas

com seus familiares.

ATIVIDADES

As aulas de informática acontecem na sala do Tele Centro, junto a Biblioteca Pública, todas as terças-feiras à tarde, em horários reservados somente para os idosos, onde recebem informações sobre uso de computadores, programas úteis, internet, celular e outros, sendo ministrados pela professora do Tele Centro Sara Regina Bernardo.

- **Curso de Informática Básica**
- **Curso de Informática Avançada**
- **Curso de Smartphone**

PROJETO CARINHO E AFETO

JUSTIFICATIVA

As atividades desenvolvidas pela Política Municipal do Idoso visam ativar a qualidade de vida dos idosos sob diferentes aspectos, sempre buscando atingir o maior grupo possível.

Desta forma, não basta valorizar apenas os idosos que tem independências físicas e autonomia, tende-se também a voltar as atenções aos que não saem de suas casas por motivo de doenças ou dependências familiares. Para tanto, desenvolve-se o Projeto Carinho e Afeto, proporcionando aos idosos, familiares e cuidadores informações, orientações e ajuda qualificada quanto aos assuntos relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida, para atravessar, de forma mais amena, as situações decorrentes desta fase da vida do idoso.

OBJETIVO

Valorizar o idoso que não sai de casa por motivo de doença ou dependência, oferecendo ao mesmo, aos familiares e cuidadores informações, orientações e ajuda qualificada quanto assuntos relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida.

AÇÕES

Através de visitas domiciliares da equipe do Centro de Convivência será possível analisar e avaliar a situação física, psíquica e econômica do idoso, a fim de buscar a orientação adequada para ser levada aos familiares e/ou cuidadores.

Os interessados devem se inscrever mostrando interesse em participar do programa. A inscrição pode ser feita pelo idoso, pela família ou responsável pelo idoso.