

RELATÓRIO DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES DO OBJETO

Projeto: : PROGRAMA ENVELHECIMENTO ATIVO - Serviço de Convivência para Idosos

Período do relatório: 2º Quadrimestre 2020

1. DADOS PRELIMINARES

1.1 Entidade: Mater Dei CAM – Casa de Apoio à Menina

1.2 CNPJ da entidade: 03.951.901/0001-57

1.3 Tipo de instrumento: Termo de Colaboração 027/2019 - 1º Aditivo

1.4 Responsável da entidade: Gianmarco Bisaglia

2. ORGÃO GESTOR

Nome: Coordenadoria Especial do Idoso

3. OBJETO: EXECUÇÃO DE SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA PARA IDOSOS

Período de Execução: 02/01/2020 a 31/12/2020

4. OBJETIVO GERAL

Proporcionar atividades a idosos com mais de 60 anos, que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável em todos os contextos, melhorando sua capacidade funcional, sua autonomia e sociabilidade, o fortalecimento de vínculos familiares, comunitários e na prevenção de situação de risco social, assegurando desta forma seus direitos individuais e sociais.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar atividades no Centro de Convivência da Terceira Idade Rosa Aparecida Panzone, cursos e oficinas fixas ou avulsas em variadas modalidades para desenvolver novas habilidades, nas temáticas de atividade física, artísticas, socialização em grupo, cuidados pessoais, e atividades preventivas de saúde física e mental.
- Apoiar a participação em programas e eventos municipais ou estaduais dirigidos a terceira idade, como o Jori, festas tradicionais, Concurso de Mister e Miss terceira idade, programa Ponto de Equilíbrio e outros.
- Assegurar espaço de encontro para idosos com a finalidade de promover a convivência comunitária e a sua participação crítica nas causas de ação social e garantia de seus direitos.

- Propiciar vivência, que valorizem experiência que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir contribuindo para desenvolvimento da autonomia e protagonismo social dos usuários.
- Manter atualizados dados cadastrais dos idosos participantes, procurando monitorar seus interesses e identificar suas necessidades específicas
- Promover capacitação e suporte da equipe técnica e demais envolvidos no programa.
- Produzir e difundir conhecimento e materiais relacionados ao envelhecimento ativo em diversas modalidades de mídia.

6. IMPLANTAÇÃO

As oficinas propostas se organizam como SCFV e comportam um conjunto de atividades de convivência com idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, em situação de vulnerabilidade social.

Oficinas oferecidas como: Yoga, Dança Mix, Condicionamento Físico, Teatro, Lian Gong, Tai Chi, Ritmos, Capoeira, bordado livre, Estimulação Cognitiva, Dança de Salão, Pilates, Dança Sênior, Canto, Violão I, Pintura Livre, Oficinas Temáticas, Artesanatos em feltros, Alongamento, Inclusão Digital.

PLANEJAMENTO DA IMPLANTAÇÃO

O acesso ao Centro de Convivência ocorreu por meio de procura espontânea do próprio idoso ou de sua família no local de funcionamento do serviço.

Além disso, a equipe poderá realizar uma busca ativa em seu território de abrangência para identificar potenciais usuários para este serviço, com apoio de divulgação dos Cras e Creas, utilização de material informativo (cartazes, faixas e folhetos), que facilitem a comunicação com as comunidades.

Consoante a atividade praticada, foram solicitados atestados médicos/aptidão física, ou autorizações especiais.

O processo de seleção e capacitação da equipe de trabalho, foi realizado considerando as demandas emanadas do planejamento integrado, expressas no PPP, objetivando a orientação da equipe de oficinairos em reuniões ocorridas, visando a atualização profissional, através de Oficina de Indução ao Programa Capacitação – todos os colaboradores – orientação sobre o projeto, seu contexto político e institucional, seus princípios pedagógicos orientadores, a metodologia de trabalho e o papel esperado dos educadores.

7. Recursos Humanos Envolvidos:

Nr Profissionais	Função	Carga horária	Frequência Semanal
01	Coordenador	40 hs /CLT	Semanais
01	Assistente	12 hs	Semanais
01	Profissional de Educação Física	12 hs	Semanais
Conforme Demanda	Oficineiros Educadores	Carga horária Variada – Contratados e Voluntarios	Semanais
01	Agente Administrativo	40 hs	Semanais

8. INSTRUMENTAL

8.1 ESTRUTURA FÍSICA

Equipamentos e estrutura disponível: Centro de Convivência da Terceira Idade:

Salas de Aula

- 06 salas (sendo uma de informática/Biblioteca)
- 01 Salão de Eventos
- Cadeiras universitárias (média)
- Cadeiras
- Quadro branco
- Pátio

Equipamentos Diversos:

- Caixa de Som
- Microfone
- Tapetes de Yoga

Sala de aula de Informática

- 06 computadores completos
- 10 cadeiras
- 01 quadro branco

Ações Desenvolvidas durante os meses de maio á agosto/2020

Em virtude da pandemia do covid 19, as atividades presenciais continuam suspensas, sem previsão até o momento de retomada. A equipe de oficinairos seguem com as

atividades on line através dos grupos de what's App, bem como a a divulgação das atividades na página do facebook do CCTI, no canal do Youtube da Mater Dei Cam.

As atividades seguem o calendário das oficinas presenciais e seus objetivos, conforme discriminado a seguir:

Algumas oficinas realizadas por voluntários, encontram-se suspensas devido pertencerem ao grupo de risco, por conta da idade. As demais seguem normalmente.

Programação das Oficinas				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
YOGA (LETICIA) SALÃO 08:00H ÀS 09:00H	TAI CHI 08:00H ÀS 09:00H	PILATES 08:00H ÀS 09:00H	DANÇA MIX (SALÃO) 08:00H ÀS 09:00H	COND, FÍSICO SALÃO 08:00H ÀS 09H
DANÇA MIX(SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	RITMOS(SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	YOGA SALÃO 09:10H ÀS 10:10H	RITMOS (SALÃO) 09:10H ÀS 10:10H	ALONGAMENTO SALÃO 09:10H ÀS 10:10H
CON. FÍSICO (SALÃO) 10:20H ÀS 11:20H	CAPOEIRA 10:20H ÀS 11:20H	DANÇA SENIOR SALA 2 9:00H ÀS 10:00H		INCLUSÃO DIGITAL 09:00H ÀS 11:00H
TEATRO SALA 4 09:30H ÀS 11:00H	BORDADO LIVRE SAL.4 13:00H ÀS 14:30H	CANTO 10:30H ÀS 11:30H		DANÇA SALÃO SALÃO 10:20H ÀS 11:20H
	ESTIM. COGNITIVA 13:00H ÀS 14:30H	VIOLÃO I 13:00H ÀS 14:00H	OFICINA TEMÁTICA 14:00 ÀS 15:30	AULA DE FELTRO 14:00H ÀS 15:30H
LIAN GONG SALÃO 14:30H ÀS 15:30H	YOGA 13:30H ÀS 14:30H	ARTESANATO 14:00 ÀS 15:30	YOGA (LETÍCIA) 15:00H ÀS 16:00H	ESTIM. COGNITIVA 15:00H ÀS 16:30H
	DANÇA DE SALÃO 14:40H ÀS 15:40H	PERCUSSÃO 14:10H ÀS 15:10H		PILATES 15:00H ÀS 16:00H
		VIOLÃO II 15:20H ÀS 16:20H		
		MEDITAÇÃO 15:00H ÀS 16:00H		

Oficinas	Oficineiros	Objetivo
Pilates	Leticia	Proporcionar através de exercícios adaptados para a terceira idade a restauração física, com movimentos para mobilidade articular e alongamento muscular
Yoga	Leticia	Proporcionar a através da meditação conduzida para a restauração e conexão entre corpo, mente e coração.

Lian Gong	José Augusto (voluntario)	Proporcionar melhora na postura e respiração, auxiliando a conexão mente e corpo, com exercícios dinâmicos aplicando as 18 terapias.
Bordado Livre	Andrea	Arte terapia através de técnicas diversas de bordado, promovendo o convívio e a socialização dos idosos.
Dança Sênior	Maria Lúcia (voluntaria)	Exercícios adaptados para a terceira idade, que visa promover saúde e qualidade de vida, ativando a memória, concentração, equilíbrio e coordenação motora.
Teatro	Orlando	Arte terapia utilizada de forma lúdica para expressar emoções através da dramatização teatral.
Capoeira	Willian (voluntario)	Exercícios físicos adaptados para terceira idade, potencializando o equilíbrio físico, tonicidade muscular.
Estimulação Cognitiva	Jessica	Proporcionar através de atividades a estimulação cerebral, potencializando a capacidade de percepção, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida.
Meditação	Eliana	Apresentação das técnicas de meditação, tendo como principal instrumento a respiração e o relaxamento conduzido.
Canto	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade, através das aulas de canto (alongamento e aquecimento vocal), e introdução de repertórios.
Violão 1	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade através da aprendizagem do instrumento violão (noções teóricas, exercícios práticos e Ensaio de repertórios)
Violão 2	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo da terceira idade a através da aprendizagem do instrumento violão, desenvolvendo e aprimorando o repertórios.
Percussão	Jonathas Queiroz Ferreira	Socialização do grupo de idosos, utilizando a música e os instrumentos musicais e repertório variado, para integração.
Dança de Salão	José Morgado	Arte terapia através da apresentação de passos variados de danças, estimulando o bem-estar social.

Hatha Yoga	José Morgado	Ensinar a prática da Hatha Yoga adaptada para terceira idade, proporcionando equilíbrio físico, mental, força, resistência e flexibilidade, relaxamento de mente e corpo. (Atividade Suspensa)
Dança Ritmos	Edna (voluntária)	Utilização da dança para socialização dos idosos, tornando participativo e valorizando a autoestima. (Atividade Suspensa)
Dança Mix	Ademir	Introduzir uma atividade de dança que inclui ritmos variados. Aulas aeróbicas de baixo impacto adaptadas e coreografadas para terceira idade, estimulando a memória e coordenação motora
Condicionamento Físico	Ademir	Estimular a melhora da flexibilidade através de exercícios específicos.
Alongamento	Ademir	Estimular através de exercícios adaptados para terceira idade, alongamento de categorias importantes da estrutura: músculo, fáscia, tendão e ligamentos.
Computação	Pedro (estagiário)	Proporcionar o acesso aos idosos a informática e recursos tecnológicos, estimulando a independência na busca de informações. (Atividade Suspensa)
Tai Chi	Maria Lucia (voluntária)	Estimular a busca e a prática do fortalecimento do equilíbrio físico, mental e emocional, utilizando movimentos de coordenação motora suave e exercícios respiratórios.
Artesanatos (Oficinas temáticas)	Raquel	Estimular a coordenação motora através de técnicas variadas de artesanato, buscando desenvolver o raciocínio, memória e percepção
Jogos	Sala de interação grupal	Estimula a socialização, integração e memória dos idosos. (Atividade Suspensa)
Biblioteca	Voluntária	Estimula a leitura e contação de história. (Atividade Suspensa)

Objetivo Geral das Oficinas:

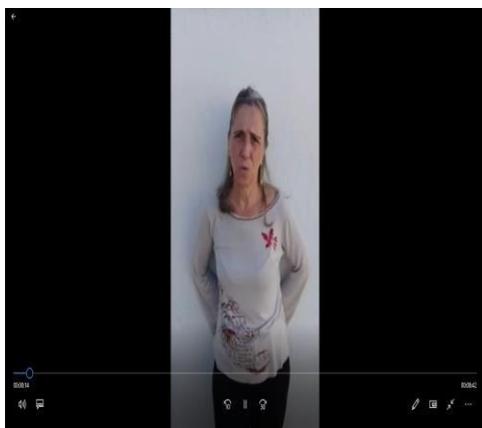
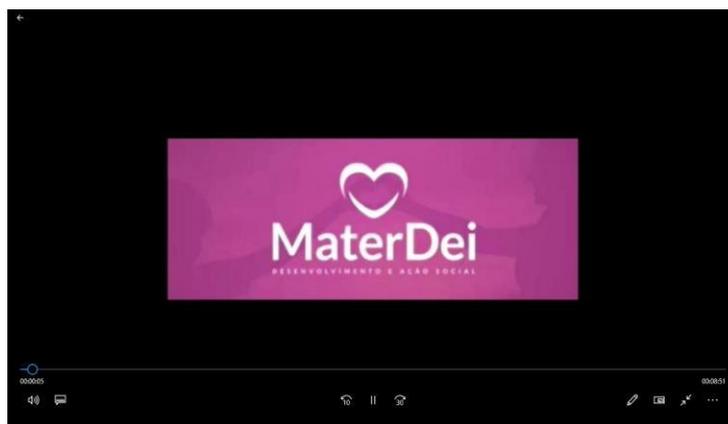
Proporcionar atividades a idosos com mais de 60 anos, que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável em todos os contextos, melhorando sua capacidade funcional, sua autonomia e sociabilidade, o fortalecimento de vínculos familiares, comunitários e na prevenção de situação de risco social, assegurando desta forma seus direitos individuais e sociais.

✓ Execução das Atividades mês de Maio

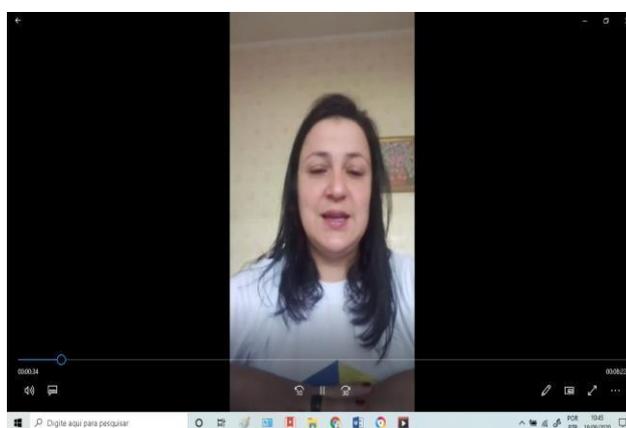
Para o mês de maio, planejamos juntos com osicineiros a realização de um vídeo para comemorarmos o Dia das Mães, onde cada um gravou uma mensagem parabenizando os idosos, e publicado nos grupos do what's App, página do facebook do Centro de Convivência, facebook Mater Dei e Canal Youtube.

A resposta para essa singela homenagem foi imediata com demonstrações de agradecimentos, emoção e registros de muitas saudades da convivência.

Vídeo de Homenagem da equipe do CCTI ao Dia das Mães



Rosana/ Coordenadora Mater Dei



Cristiane/Administrativo Mater Dei



Maria Lúcia – Oficina Taichi – Voluntaria



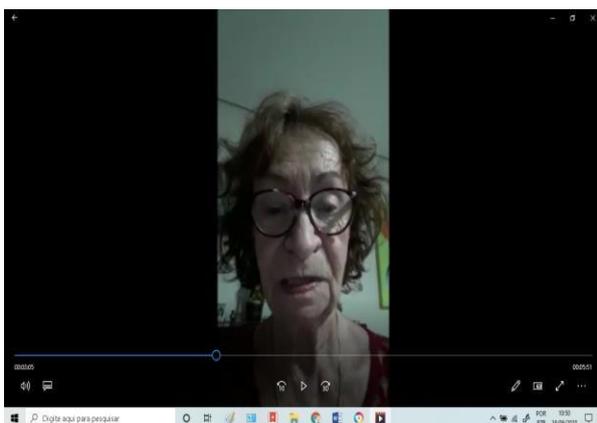
Edna – Oficina Dança Ritmos - Voluntária



Jéssica – Oficina Estimulação Cognitiva



Jonathas – Oficina Coral/Violão



Maria Lúcia – Oficina Dança Sênior – Voluntaria



Eliane – Oficina Meditação



José Morgado – Oficina de Dança



José Augusto – Oficina Liaw Gong



Ademir – Oficina de Alongamento



Willian – Oficina Capoeira - Voluntário



Leticia – Oficina de Yoga e Pilates



Andrea – Oficina Bordado



Orlando – Oficina de Teatro



Raquel - Artesanato



Denise – Oficina Artesanato em Feltro

Pesquisa:

Com a restrição do contato interpessoal aos idosos, sentimos a necessidade de identificar qual o impacto físico, emocional e financeiro que essa pandemia tem ocasionada na vida dos idosos do Centro de Convivência da Terceira Idade, e como estão lidando com essa situação, e quais necessitam de algum tipo de acolhimento. Desta forma, elaboramos uma pesquisa bem simples, através da plataforma do google forms, e encaminhamos por what's app para que durante o este mês possam expressar seus sentimentos.

Google Forms

PREENCHER NO FORMULÁRIOS GOOGLE

Este é um convite para você preencher o formulário:

[Pesquisa Serviço de Convivência para Terceira Idade - Covid 19](#)

COVID 19 – Doença ataca principalmente a terceira idade, e pessoas com patologia crônicas, obesidade, causando infecções respiratórias dentre outras complicações.

Por esse motivo fez se necessário o distanciamento social, gostaríamos de saber como isso está impactando na sua saúde física e mental de todos.

A Mater Dei em parceria com a Coordenadoria Especial do Idoso - Prefeitura da Estancia de Atibaia, elaborou o questionário para saber como estão se sentindo.

1) Identificação? (Nome) *

2) Com o distanciamento social, você diria que seu momento atual encontra-se: *

- Preocupada (o), mas conseguindo lidar com a situação
- Triste e sem animo
- Ansiosa (o)

- o Sozinha (o)
- o Stressada(o)

3) Você recebe algum suporte familiar ou de algum conhecido, para auxiliá-lo nesse momento? *

- o Sim
- o Não
- o Preciso de ajuda

4) Quantas vezes você acessa na semana os grupos das vídeo aulas elaboradas pelo professor do Serviço de Convivência

para Terceira Idade, para participar? *

- o Todos os dias
- o três vezes na semana
- o duas vezes na semana
- o uma vez na semana
- o nenhuma

5) Com você se sente em participar dessas oficinas? *

- o Me ajuda a manter corpo e mente ativa
- o Evita a solidão
- o Diminui o stress e a ansiedade
- o Não mudou nada no meu dia a dia..

Enviar

Este formulário foi criado em Mater Dei Cam.

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Termos Adicionais](#)

92 respostas Individuais

Participantes da Pesquisa

1) Identificação?

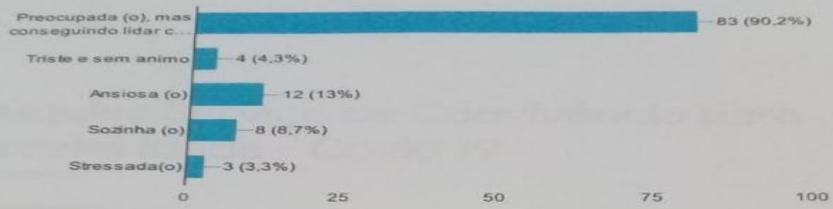
Maria Ray de Oliveira
Sônia Lopes da Silva
Neuza Aparecida do Nascimento Silva
HELENA RAMPAZZO DE SOUZA
Miriam Barbaglio Caldas
Paulina Berenstein
Priscila Glória Ramthun
Aparecida Regina Z. Jovanelli
Rosa
Cristiane Ilescas
Virgínia

Jandira Gimenez da Silveira
Selma Gomes Gigel
Dirce Sarvanini
Ines soares cardoso
Luzia Sato
Ivonete da Silva lima
Kazuko Kikuchi
Andréa Barbosa Regis de Campos
Eliana Loseviciene
Adelaide
Yvanilse Riva
Maria Eliza de Souza
Maria Martin Castilho
Maria Fatima a .kumuchian
Suely de Lourdes arruda
Solange Paulo BALTAZAR
Livete Ribeiro Netto Lima
Zelia Maria Françoso..
Maria fe Lourdes Goncalves
Livete Ribeiro Netto Lima
Ivone baumann domingues
Valquiria matallano casquet
Denise Bastos Garcia Lopes
Sônia Maria llescas Gonçalves x
Izilda da Conceição Fagundes
Marta de Sena Furtado
Marta dê Sena Furtado
Cristina Maria Rocha Lessa
Sonia andrade
Janete Fernandes Feitosa Taverna
Kinue
Olga Aparecida Matsui
Dalva Romera
Yvone
Maria Lúcia ROSA
Pero Batista Machado
Margarida de Fátima Ferraz do Amaral
Telma Rita P.R. Souza
Benedita Gonçalves dos Santos
Laura Souza
Walkiria Barbosa
Maria de fatima a kumuchian
Ondina
Virgínia Thereza Parpinelli Gonzalez
Leonora de lima garcia
Jesnnette Dora Farias

Maria Brochar
Nair Pilla Picolo
Roseli Viveiros
Helena de Cillo
Sueli Sattim
Jacira A.de Oliveira Camperlingo
Josefa gomes feliciano
Marlipedrosopedroso@gmail.com
Benedita Alves de Oliveira
Elza Dallafini Martinho
Ana Maria Fonseca Silveira
Maria Dolores Sparvoli Parola
Lourdes
Elizabeti
Maria Fátima Marques Corrêa
Ines soares cardoso
Maria fernandes gaborim
Eliana Harder
CELIA LARA
Jonathas Queiroz Ferreira
Benedita
Raul
Elisabeth M.C.Lima.
Maria nasare cardoso graça

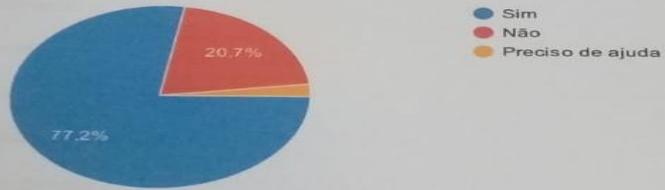
2) Com o distanciamento social, você diria que seu momento atual encontra-se:

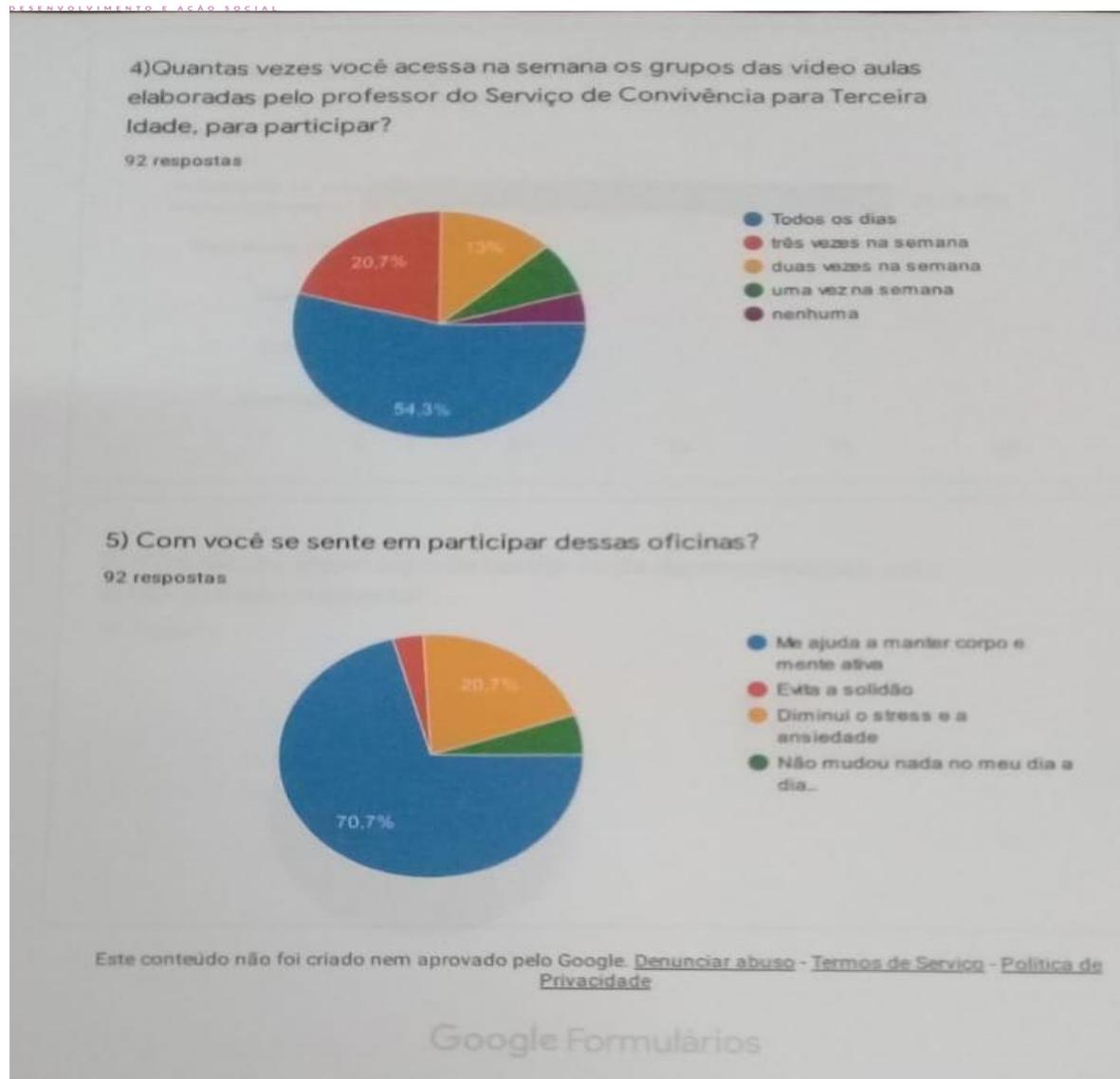
92 respostas



3) Você recebe algum suporte familiar ou de algum conhecido, para auxiliá-lo nesse momento?

92 respostas





✓ Atividades mês de junho.

Em virtude da continuidade do isolamento social e da pandemia e crise sanitária Covid 19, as atividades continuaram a ser executadas por vídeo-aulas e compartilhadas no What's app.

No mês de Junho, na impossibilidade de comemarmos presencialmente as apreciadas festas e danças do período de Festas Juninas, nos aproximamos de nossos atendidos através das redes sociais e de todos os grupos de what's app, postando sobre a história dos santos (Santo Antônio, São João e São Pedro).

A matéria foi postada nos grupos de what's app de todas as oficinas e os atendidos opinaram, alguns contaram histórias e lembranças. Houve uma boa interação.



✓ **Execução das Atividades mês de julho**

Em virtude da continuidade do isolamento social e da pandemia e crise sanitária Covid 19, as atividades continuaram a ser executadas por vídeo aulas e compartilhadas no Whatsapp.

A matéria foi postada nos grupos de whatsapp de todas as oficinas e na página do facebook do Centro de Convivência da Terceira Idade, bem como no canal do youtube da Mater Dei, para que os idosos, tem acessos variados e possam utilizar-se do que for mais confortável para cada um.

Neste mês tivemos a substituição deicineira Leticia – responsável pelas atividades de Yoga e Pilates, devido ao nascimento de seu bebê. Assumindo assim a instrutora Thais – Oficina de Yoga e a Bárbara Oficina de Pilates.

✓ **Atividades mês de agosto.**

Em virtude da continuidade do isolamento social e da pandemia e crise sanitária Covid 19, as atividades continuaram a ser executadas por vídeo-aulas e compartilhadas no What's app.

A matéria foi postada nos grupos de what's app de todas as oficinas e na página do facebook do Centro de Convivência da Terceira Idade, bem como no canal do youtube da Mater Dei, para que os idosos, tem acessos variados e possam utilizar-se do que for mais confortável para cada um.

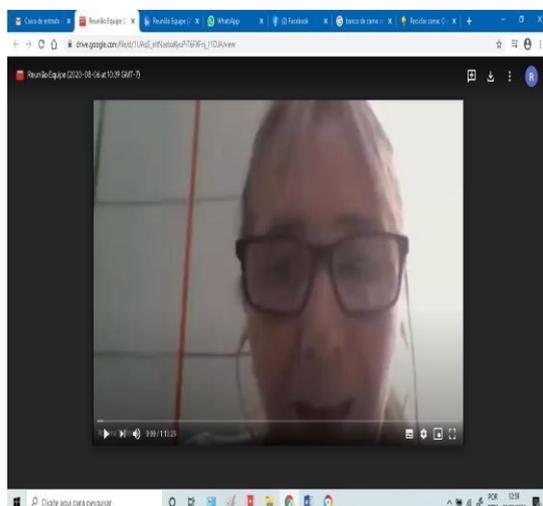
Neste mês, a homenagem ao Dia dos Pais, com vídeo postado na página do facebook do C.C.T.I, bem como em todos os grupos do what's App.



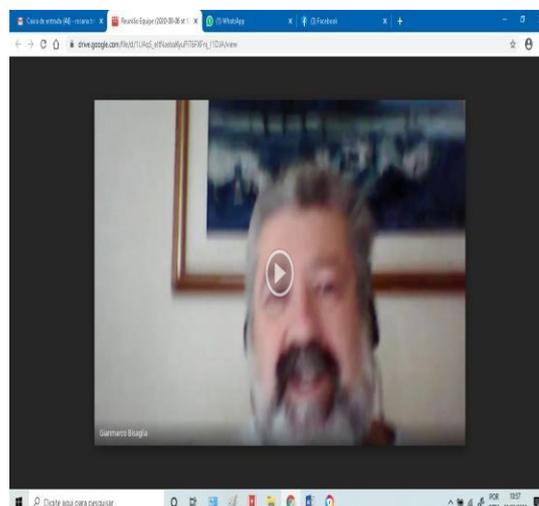
No dia 06 de agosto realizamos nossa reunião mensal de equipe, onde atualizamos os impactos dessa pandemia na terceira idade, e abrimos para reavaliar os atendimentos oficiais, trocar as experiências em grupo, apresentar sugestões, etc...

Destacamos aqui os principais assuntos discutidos: ministrar as oficinas e manter o fortalecimento de vínculos, como aumentar a participação dos idosos nos grupos, fazerem perguntas sempre, lançar desafios, etc....

Participantes: Gianmarco, Rosana, Cristiane – Equipe Mater Dei
Orlando/Oficina de Teatro
Eliana/ Oficina de Meditação
Ademir/Oficina Dança Mix, Alongamento e Condicionamento Físico
Barbara/Pilates
Thais /Yoga
Denise/ Artesanato em Feltro - Ausente
Andrea/ oficina de Bordado
Jessica/Oficina de Estimulação Cognitiva
Jonatas – Violão/ Percussão/ Coral - Ausente



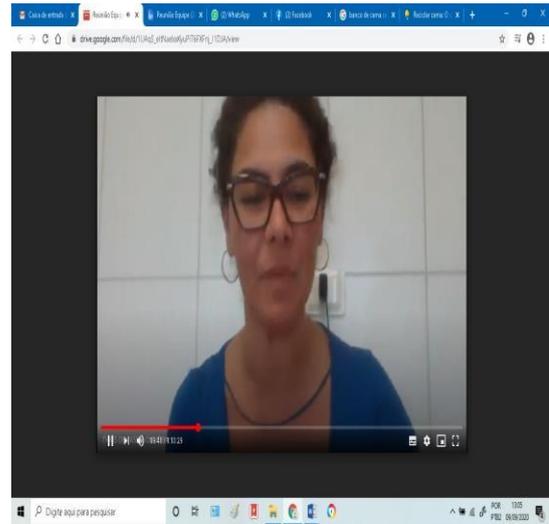
Rosana /Mater Dei



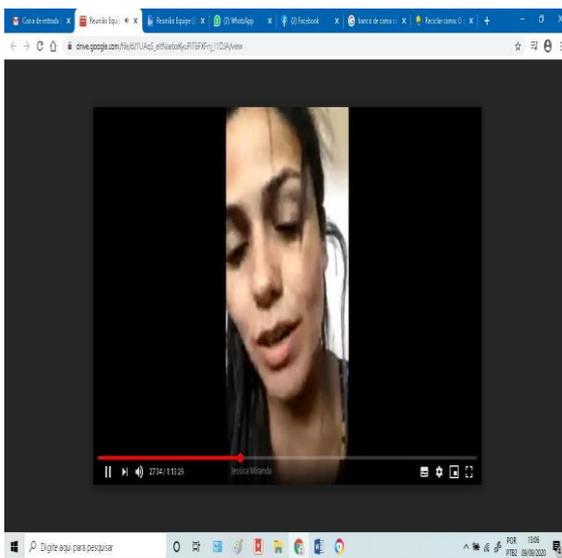
Gianmarco/Mater Dei



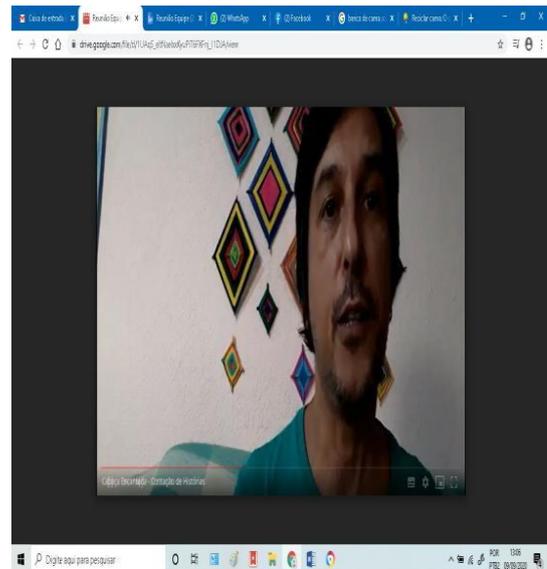
Ademir/Oficina Dança Mix/Alongamento/Cond.



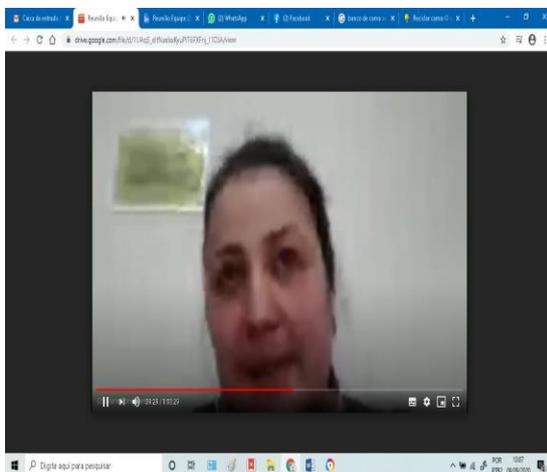
Thais /Oficina Yoga



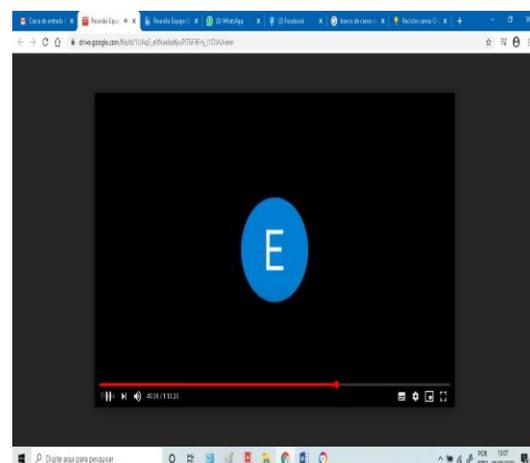
Jéssica/Oficina de Estimulação Cognitiva



Orlando/Oficina de Teatro

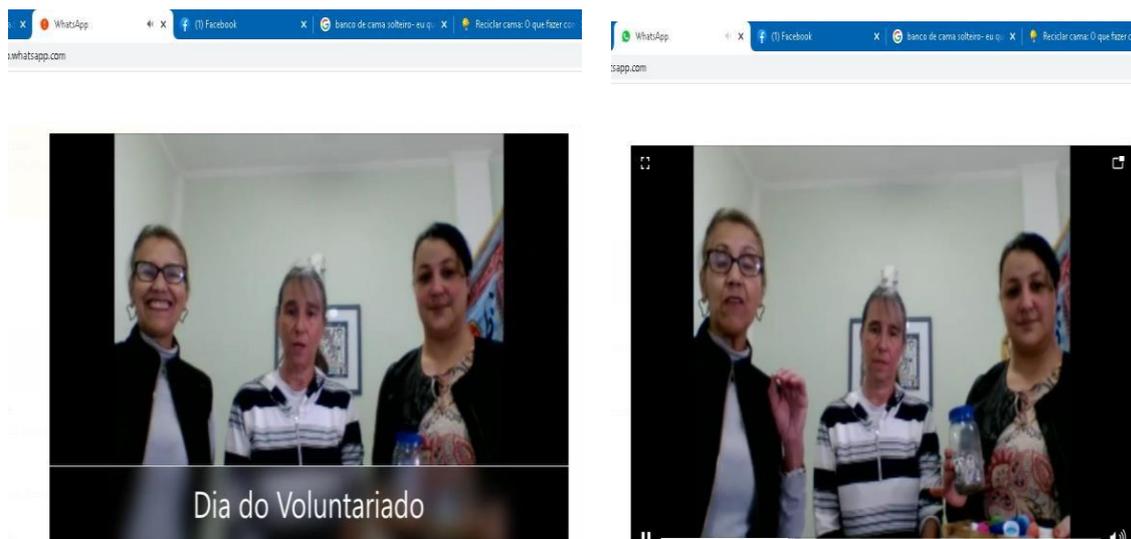


Cristiane/Mater Dei



Eliana/Oficina de Meditação

Aproveitamos o dia 28 de agosto, dia do voluntariado para abordarmos um pouco da importância desse trabalho, e lançamos uma campanha de arrecadação durante um mês, de tampinhas plásticas e lacre de latinhas, que serão doadas a outra instituição - Rotary Club – que reverte a venda desses materiais, em cadeira de rodas e produtos ortopédicos a disposição da comunidade, além de manter a conscientização da degradação da natureza.



Execução Quadrimestral das Oficinas

- Teatro - Oficineiro: Orlando Talarico da Cunha
- Nr. Participantes What´s App – 11

Para o mês de **maio**, falamos um pouco do Teatro Nacional, desde a sua chegada pelas Missões dos Jesuítas Portugueses, até um pouco do panorama teatral contemporâneo.

Outro ponto importante foi mostrar a evolução do Teatro desde a sua chegada pelos colonizadores, o caminho para uma identidade nacional e nos dias de hoje nas diversas formas de se expressar através do fazer teatral. As diversas formas de encontrar o público e de contar uma história. O seu lugar como um ato político.

O objetivo destas aulas virtuais, além de manter a proximidade do grupo, é levar o aluno a pensar, refletir e debater sobre o tema.



No mês de **junho**, as aulas de Teatro foram ainda teóricas e reflexivas. Adentramos os setores do teatro e quanto se movimentava para produção de um espetáculo. Neste período de quarentena o objetivo foi deixar um canal aberto com os participantes, onde eles pudessem usar as redes sociais para a comunicação, expressão e manter o vínculo com o educador, amigos e instituição.

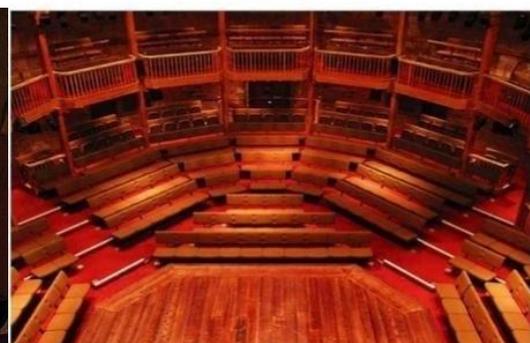
Este grupo através do aplicativo WhatsApp além das trocas referentes ao teatro tem relacionado em outros níveis, demonstrando, cuidado um com os outros, carinho e atenção.

Acontecem trocas de mensagens, vídeos e sugestões de como continuar positivamente neste momento de isolamento social.

ALGUMAS IMAGENS USADAS:



Palco Elisabetano

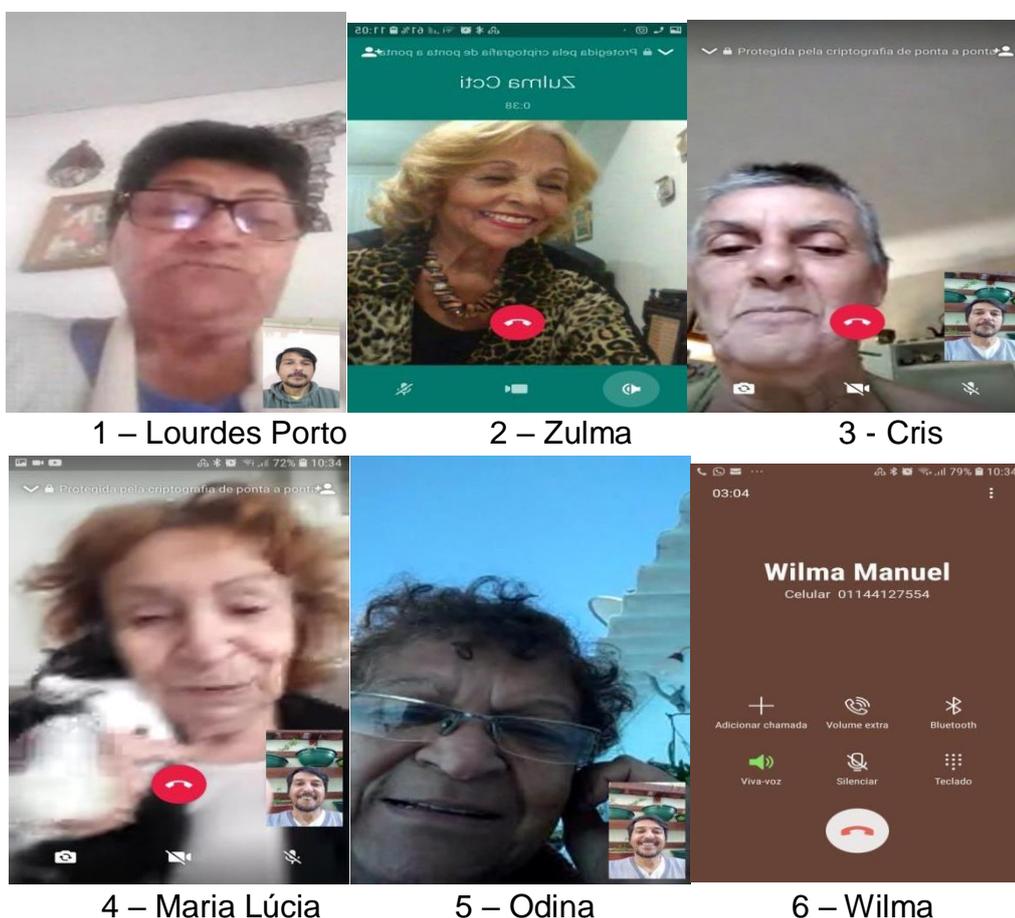


No mês de **Julho**, as aulas de Teatro tiveram dois momentos, a primeira parte foi o

contato com os alunos através de ligações ou vídeos chamadas e a outra foi um exercício prático, onde eles teriam que filmar uma cena de uma ligação com um personagem imaginário.

Nestas duas primeiras semanas, o horário da aula foi usado para entrar em contato com todos os participantes, através de ligação ou vídeo chamada. O objetivo era saber o como estavam neste período de isolamento, se estavam precisando de algo ou mesmo saber sobre as aulas. Estão conseguindo acompanhar? Estão gostando?. Enfim, um momento de se colocar em relação às aulas e conteúdo.

No mês de **agosto** o objetivo de nossas aulas à distância foi fazer o participante ser mais ativo dentro dos encontros (App Whatsapp), desta forma, as atividades propostas foram pensadas em fazê-los gerar conteúdo para serem postados no grupo, assim tendo de pesquisar, planejar, criar e se expressar, e depois de compartilhado no grupo, haver a troca sobre a atividade feita (geralmente uma cena filmada).





7 – Regina

8 – Luiza

- Dança Senior - Oficineira: Maria Lúcia – Voluntária
- Nr. Participantes What´s App – 25

Objetivo: Promover a saúde e a qualidade de vida para idosos, através de exercícios de atividade física adaptados para terceira idade.

Acolher e promover a socialização, nesse período de pandemia e isolamento social, através de vídeo aulas.

A **dança sênior** é uma atividade lúdica e motivante, que surge em meio a diversos recursos terapêuticos, usada como estratégia preventiva da inatividade para retardar a e promover a qualidade de vida entre os idosos.

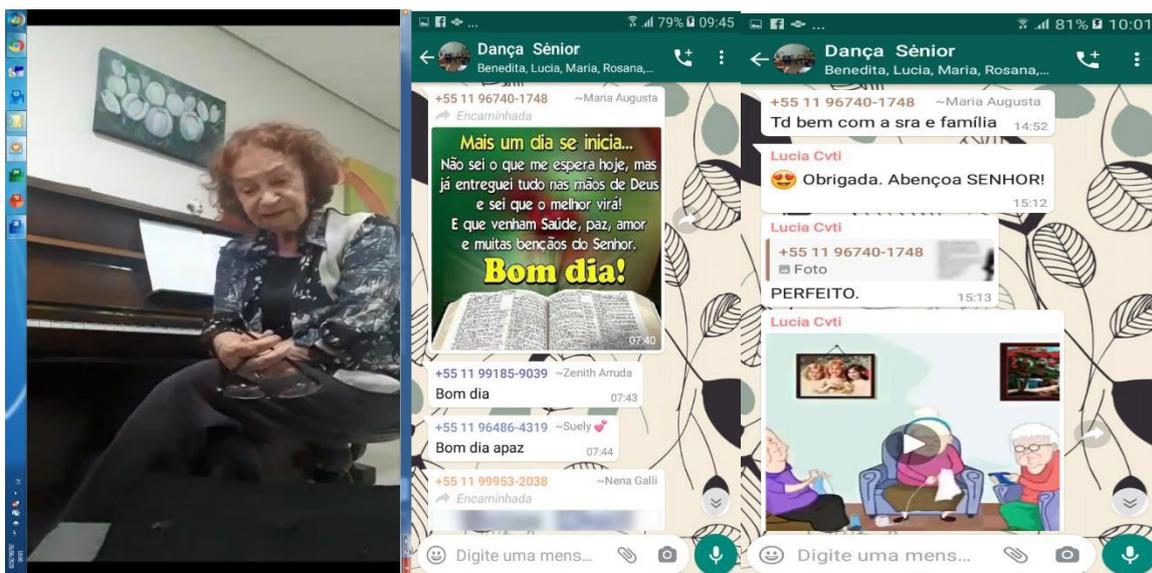
As aulas devido ao distanciamento social, permanecem on line, para segurança de todos. Diariamente mantemos contato no grupo de what's App, estimulando sempre a convivência entre os participantes.

Em homenagem ao dia das mães, realizamos a apresentação do sarau.

No mês de junho, além das atividades da dança sênior, preparamos um musical com músicas de festa junina, e relembramos as simpatias utilizadas por nossos antepassados.

Ainda promovemos em junho uma homenagem ao Dia das avós, e também ao Dia dos pais.





Oficina de Bordado - Oficineira: Andrea
Nr Participantes What's App – 21

Neste período de quarentena, o principal objetivo é usar as redes sociais para a comunicação, expressão e manter o vínculo entre todas as alunas. Temos trabalhado as técnicas artesanais por meio de vídeo aulas. O preparo das vídeo aulas tem ocupado um considerável tempo, devido à preocupação em deixar o conteúdo o mais claro possível. A proposta das aulas à distância, por meio do aplicativo WhatsApp, pretende atender a todas, trazendo conteúdos sobre os pontos de bordados. A resposta tem sido positiva e a até o envio de fotos de outros bordados que elas estão fazendo. Durante este período, também foram realizadas ligações às alunas, contemplando especialmente as que não têm acesso ao aplicativo digital, assim incluindo todas. Ademais, houve uma chamada de vídeo realizada para auxiliar uma determinada aluna que apresentava dúvida em relação a um **bordado**



- Capoeira - Oficineira: Willian – Voluntário
- Nr Participantes What's App – 16

Objetivo: Promover exercícios de capoeira, proporcionando desenvolvimento físico, e mental. Interagindo com os idosos, e auxiliando no entendimento do processo de isolamento e mantendo-os ativos.

Vídeo Aula



Repercussão



Vídeo Depoimento Aluna



- Oficina de Tai Chi – Oficineira – Maria Lúcia - **Voluntária**
- nr Participantes grupo What's App - 13

Objetivo: Exercitar todo corpo as atividades podem ser praticadas em qualquer lugar, inclusive em casa, e que ajudam a aliviar dores, estresse, melhorar o humor e a disposição, dentre outros benefícios neste tempo de pandemia. Todos os exercícios acompanhados por vídeo aula, postados nos grupos e no facebook do Centro de Convivência da Terceira Idade.



Oficina de Pilates – Oficineira – Letícia/ Thais

- nr Participantes grupo What's App - 45

Elaboração das atividades busca ativar a circulação do corpo e arejar a mente

Devido a pandemia, os exercícios estão sendo realizados por vídeos postados nos grupos de what's app, e no facebook.

Estimulamos a participação das atividades, bem como a socialização no grupo.

Aulas enviadas via grupo no WhatsApp com participação de 45 alunos (todos que possuem WhatsApp). Alunos disciplinados, colaborativos, atenciosos e dispostos para realizar os objetivos propostos para as aulas, com bons resultados e metas alcançadas (repercussão das aulas em anexo nas imagens)

Descrição da Atividade

Movimentos Metabólicos para Membros Inferiores

Movimentos Metabólicos para membros Superiores

Técnicas para relaxar o corpo

Fortalecimento Membros Inferiores

- Oficina de Condicionamento Físico – Oficineiro Ademir
- nr de participantes What's App – 45

O objetivo das aulas de condicionamento físico é fazer com que participantes executem exercícios variáveis dos membros superiores e inferiores melhorando sua capacidade física e também através de exercícios aeróbicos melhorar sua resistência cardio-respiratório.

Devido a pandemia do covid 19 as aulas serão feitas através de vídeo aulas que serão postas num grupo de Whats App . Lá as alunas recebem os vídeos e executam os exercícios em suas casas, os materiais utilizados são bastão, cadeira e colchonete.

A intenção é manter o grupo ativo, bem como a sua interação social com o resto do grupo.

VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



- Oficina: Dança Mix - Oficineiro: Ademir Antonio Caetano
- Grupo Whats App 53 participantes

O objetivo da aula de Dança Mix é gastar energia, melhorar a coordenação motora, diminuir ou controlar o peso e abrandar o estresse diário de uma maneira alegre e prazerosa.

A aula de Dança Mix é essencialmente uma atividade social e provoca uma sensação de bem-estar psicológico. Permite a troca de experiências, estimula o diálogo e aumenta a motivação.

São trabalhados ritmos variados: Samba, country, sertanejo, ritmos latinos como salsa, chachacha, merengue, ritmos baseados em dança do ventre, músicas de baladas, músicas anos 60, 70, 80 entre outros ritmos.

Devido a pandemia de covid 19 as aulas serão feitas vídeo-aulas que serão postas semanalmente em um grupo de WhatsApp. La através de relatos serão constatados a eficácia do processo de vídeo.

AULAS E RELATOS

VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA 14/05

REPERCUSSÃO



- Oficina : Alongamento - Oficineiro: Ademir Antônio Caetano
- Nr grupo Whats App 45 Relatório referente ao mês: Maio

Objetivos das aulas de Alongamento são exercícios físicos para manter ou desenvolver a flexibilidade. O alongamento é uma das mais importantes categorias de exercícios que podem ser prescritos para manter e restaurar o equilíbrio normal em cada uma destas estruturas: o músculo, a fáscia, o tendão e o ligamento, as aulas neste mês serão realizadas através de vídeo aulas devido ao a pandemia do covid 19.

Alguns dos vídeos postados no grupo de what's App, aonde as alunas e alunos executam os exercícios em suas casas.

VÍDEO AULA REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



VÍDEO AULA



REPERCUSSÃO



- Oficina de Estimulação Cognitiva – Oficineira Jéssica
participantes What's App 22

nr de

O objetivo da oficina é o de potencializar a qualidade das trocas realizadas dentro do grupo, uma vez que o contexto grupal pode proporcionar, através da relação com o outro, mudanças e a melhora de uma visão estereotipada, unilateral e cristalizada das coisas. Buscamos trabalhar a memória, a criatividade e o cuidado com a saúde em meio à pandemia do Covid-19.

Atividades utilizadas são enigmas, caça palavras, forca, sopa de letras. Atividade que possibilita organizar pensamentos, sequência e a memória de trabalho. Grupo para conversar e trocar de informações.

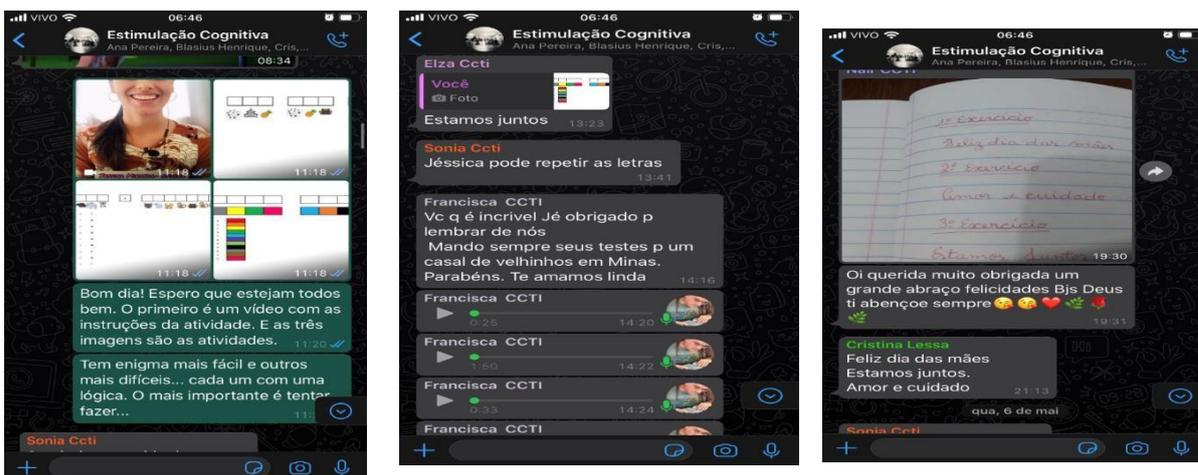
Apresentam o que estão fazendo em casa. Convido para que conversem sobre suas atividades em casa. O objetivo dessa atividade é incentivar a adoção de rotinas saudáveis nesse momento que pede isolamento social e compreender como está para cada um o isolamento social.

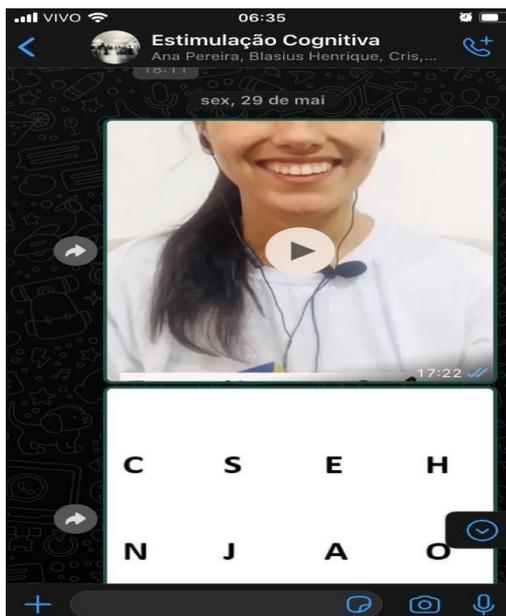
Os participantes parecem mais familiarizados com a metodologia abordada e cada atividade é estruturada de forma que possam ter uma explicação através de vídeo e compartilhar o que conseguiram produzir. Solicito um retorno de como as atividades estão sendo para eles e a resposta foi de que gostavam bastante e que era importante nesse momento de pandemia.

É um grupo que partilha experiências e acolhe os demais. Utilizo as aulas para acolher, dizer o quanto esse momento expira cuidados e com mensagens carinho para cada um deles.

Acredito que seja importante registrar aqui que, como no mês anterior, exigiu ainda mais criatividade e disposição para construir um trabalho de qualidade e ética que possa acessar a população em situações difíceis como a que estamos vivendo.

Acolhendo, criando conteúdos de aula, falando sobre a importância de cuidar da saúde mental e levando informações pertinentes sobre essa pandemia.





- Oficina de Percussão – Oficineiro Jonatas
- nr de participantes What's App 28

Objetivos da oficina: desenvolver o aprendizado e a aplicação das técnicas de de violão para intermediários visando principalmente estimular a união da prática do repertório com a melhora do convívio e auto-estima.

Aplicação dos tempos pares e das quiálteras em um ritmo (samba)

Treinamento de samba lento

Divisão de Tempos pares e Quiálteras

Aplicação dos Tempos Pares e das Quiálteras em Ritmo (samba)

Apesar da mudança de metodologia, o grupo de adaptou bem, mantendo boa interação com o Oficineiro, trocando de informações e solucionando de dúvidas. O grupo também, também manteve aberto diálogo quase que diariamente.



- Oficina de Canto/Coral – Oficineiro Jonatas
- nr de participantes What's App 23

Objetivos da oficina: desenvolver o aprendizado e aplicação das técnicas de canto coral visando principalmente estimular a união da prática do canto com a melhora do convívio e auto-estima.

Obs.: esta oficina tem três subgrupos no WhatsApp dos naipes de vozes Baixo, Tenor, Contralto e Soprano onde recebem as suas linhas vocais separadamente por grupo.

Atividades Executadas

Divisão das Vozes da Canção CUITELINHO

Exercícios de Articulação e Técnicas de Impostação de Voz

Divisão das Vozes da Nova Canção NÃO MANDE A GEADA

Vídeo Aula



Repercussão



- Oficina de Violão 1 – Oficineiro Jonatas
- nr de participantes What's App 23

Objetivos da oficina: desenvolver o aprendizado e aplicação das técnicas de violão para iniciantes visando principalmente estimular a união da prática do repertório com a melhora do convívio e autoestima.

Atividades:

Aprendizado/Aplicação da Batida de Toada na Música CHICO MINEIRO

Aumento no Aprendizado da Variedade de Acordes

Sequência de Acordes Maiores

Exercícios de Coordenação Motora

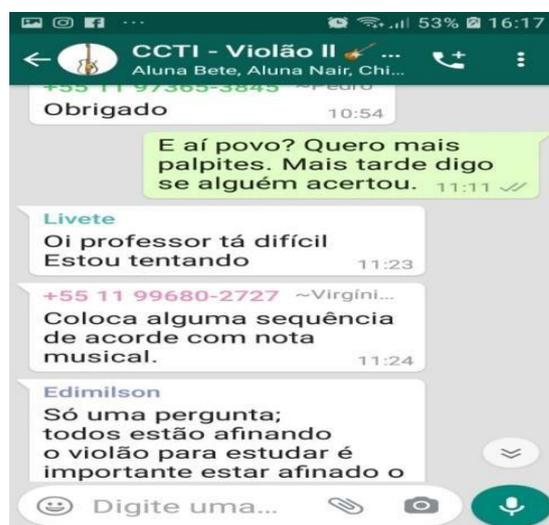


- Oficina de Violão 2 – Oficineiro Jonatas
- nr de participantes What's App 19

Objetivos da oficina: desenvolver o aprendizado e aplicação das técnicas de violão para intermediários visando principalmente estimular a união da prática do repertório com a melhora do convívio e auto-estima.

Exercício de Apreciação Musical para o Reconhecimento da Canção YOLANDA
 Aprendizado da Harmonia e Ritmo da Canção YOLANDA
 Aprendizado da Harmonia e Ritmo da Canção NÃO MANDE A GEADA
 Revisão da Canção PINGO D'ÁGUA, etc

Vídeo Aula



Vídeo Aula



Vídeo Aula



Este grupo através do aplicativo What's app, além das trocas referente ao teatro tem feito outros níveis de relação, demonstrando, cuidado um com os outros, carinho e atenção. Acontecem trocas de mensagens, vídeos e sugestões de como continuar positivamente neste momento de isolamento social.

Estamos trabalhando para que os nossos idosos se sintam acolhidos, ativos, ligados de alguma forma, se expressando, compartilhando e não se sintam sós neste período de isolamento social.

Demonstrativo Acumulado das Oficinas

Mês	Cadastros Recadastramento	Oficinas Atendimentos Presenciais	Oficinas Vídeo Aula	Total
Janeiro	190	0	0	190
Fevereiro	78	1706	0	1.784
Março	25	1258	441	1.724
Abril	0	0	436	436
Maió	0	0	436	436
Junho	0	0	519	519
Julho	0	0	535	535
Agosto	0	0	535	535
Total Geral			2.902	6.159

Considerações Finais

Com a continuidade do distanciamento social, a equipe vem estimulando a convivência dos idosos, através de desafios nas aulas, vídeos com caricaturas dos oficinairos, contatos telefônicos, etc....

A equipe administrativa acompanha e interage diariamente nos grupos das oficinas, atentos a identificar alguma manifestação de necessidades de auxílio, financeiro e emocional. Também realizamos revezamento de atendimento e visitas, aos idosos que necessitam de acolhimento e escuta.

Semanalmente contatamos os idosos de maneira aleatória, para manter o vínculo e sentir como estão, suas necessidades, dificuldades.

Tivemos ainda neste quadrimestre, a substituição da oficina Leticia – instrutora das atividades de Yoga e Pilates, que transcorreu por parte dos idosos de modo bem acolhedor com as Oficinares recém chegadas Thais/Yoga e Bárbara/Pilates.

A equipe tem mantido comprometida com a execução das oficinas, e buscando constantemente aprimorar os vídeos.

Procuramos através da mídia digital, mantê-los informados sobre prevenção e higienização contra o vírus.

Temos recebido a demanda de inclusão dos idosos em mais oficinas que não estavam cadastrados, afim de amenizar a saudades e participar do convívio. Diariamente, buscamos inovar nas oficinas e fomentar a participação das oficinas, ou o convívio social através dos grupos.

Lançamos a participação em todas as oficinas a arrecadação dos lacres das latinhas e as tampinhas plásticas, que serão entregues ao Rotary Club, para troca e aquisição de cadeira de rodas, que são destinadas a empréstimos junto a comunidade.

Diariamente, buscamos alternativas que possam manter os idosos ativos e interagindo no grupo. Alguns relatam sintomas de ansiedade e depressão, nesses casos iniciamos tratativas individuais afim de amenizar esses sentimentos. Sabemos que muitos residem sozinhos e em alguns casos sem suporte familiar, por isso nos colocamos a disposição para ajudá-los no que for necessário.

Acreditamos que todos juntos podemos fazer a diferença na vida de cada um.



Coordenador de Projetos