

ASSOCIAÇÃO SOCIAL PARA

**IDOSOS  
COM VIDA**

S. JOÃO DE LOURE E FROSSOS



# Plano de Atividades

## 2023



*Deleite  
Isantao  
H  
Sticodile*

# Índice:

Caracterização	1
Objetivos	2
Missão	3
Visão	4
Valores	5
Método	6
Público-Alvo	7
Objetivos	8
Análise SWOT	9
Calendarização das atividades	10
Acompanhamento das atividades	11
Atividades previstas de 2014 a 2015	12
Atividades previstas	13
Ocupações	14
Considerações	15



## Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1  
3850-660 Frossos  
NIF - 513 082 751  
geral.asiv@gmail.com  
[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



# Índice:

Caracterização: .....	4
Corpos Gerentes .....	4
Mesa da assembleia: .....	4
Concelho Fiscal: .....	4
Direção: .....	5
Quadro Interno: .....	5
Enquadramento: .....	6
Missão: .....	6
Visão: .....	7
Valores: .....	7
Metas: .....	7
Público-alvo: .....	8
Objetivos: .....	8
Análise SWOT: .....	9
Calendarização das atividades: .....	10
Acompanhamento dos associados: .....	10
Atividades semanais do nosso Espaço de Convívio: .....	11
Atividades internas: .....	12
Orçamento: .....	13
Conclusão: .....	16



## Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1  
3850-660 Frossos  
NIF - 513 082 751  
[geral.asiv@gmail.com](mailto:geral.asiv@gmail.com)  
[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



ASSOCIAÇÃO SOCIAL PARA  
IDOSOS  
COM VIDA  
Dep. Leal  
Isaías  
#  
#  
#

### Caracterização:

Denominação social: Associação Social para Idosos com Vida - IPSS

Sede: Rua Vale da Cana nº1 3850-660 Frossos

Desenvolve as suas atividades no Centro Cultural: Rua do Agro – EN 230/2  
3850-772 S. João de Loure e Frossos

Contribuinte: 513 082 751

Constituição: 02 de maio de 2014

Atividade: Apoio à Terceira Idade

### Corpos Gerentes

#### Mesa da assembleia:

Funções	Nomes	Observações
Presidente	António Lopes da Silva Martins	Quadriénio de 2023-2026 Regime Pro-bono
Primeiro Secretário	Luísa Filipa Ferreira das Neves	
Segundo Secretário	Aristides Martins Maia	

#### Concelho Fiscal:

Funções	Nomes	Observações
Presidente	Cristina Maria Araújo Sequeira	Quadriénio de 2023-2026
Primeiro Vogal	Tiago Rodrigues Paço	



# Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1

3850-660 Frossos

NIF - 513 082 751

geral.asiv@gmail.com

www.facebook.com/associacao.asiv/



Segundo Vogal	Jorge Altino Pinho Melo	Regime Pro-bono
Primeiro Suplente	Maria Isabel Fonseca Melo	
Segundo Suplente	Clementina Nunes da Silva	

## Direção:

Funções	Nomes	Observações
Presidente	Cristina Maria Fonseca Araújo	Quadriénio de 2023-2026 Regime Pro-bono
Vice-Presidente	Maria Isabel Sequeira Nunes da S. Antão	
Secretário	Arménio Henriques Oliveira M. da Silva	
Tesoureiro	Alcina Silva	
Primeiro Vogal	Armando Pereira Martins	
Segundo Vogal	Joaquim Azevedo	
Terceiro Vogal	António Claro Oliveira	
Quarto Vogal	Isabel das Neves Ferreira	
Quinto Vogal	Lília Ferreira	
Sexto Vogal	Maria de La-Salete das Neves Ferreira	

## Quadro Interno:

Funções	Nomes	Observações
Técnica Superior	Tânia Neves	Contrato sem termo
Auxiliar	*Está por preencher	CEI



## Enquadramento:

A ASIV pretende ser uma resposta efetiva para a população envelhecida da freguesia de São João de Loure e Frossos. Deste modo, delinearam-se um conjunto de atividades assentes nos eixos do Envelhecimento Ativo preconizado pela OMS, que visam valorizar o papel dos mais velhos, aumentar a sua inclusão na sociedade e desmistificar os estereótipos do envelhecimento.

A ASIV aspira proporcionar novos conhecimentos e saberes, através de atividades de envolvimento intelectual e físico, incentivar a participação em atividades culturais e de cidadania pretendendo contribuir para a atualização de conhecimentos, criação e manutenção de relações sociais e culturais da população idosa.

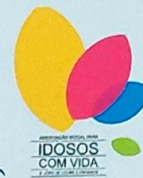
O projeto procura responder de forma global às necessidades dos seus destinatários, ajustando-se às necessidades e recursos disponíveis, ultimando desenvolver um conjunto de atividades capazes de favorecer a imagem positiva do idoso, promover a participação social e o direito a um envelhecimento saudável, enquanto processo intrínseco do ser humano.

## Missão:

ASIV propõe-se a manter e alargar um conjunto de atividades e serviços que estão ao dispor da comunidade, sejam estes de carácter social, educativo e cultural. Promovendo a construção e dinamização de equipamentos que fomentem a integração e o desenvolvimento da comunidade local.



Depoimento  
Santos  
Alcázar



## Visão:

Ser reconhecida como uma Instituição de referência a nível local e distrital, consolidando a sua ação na Freguesia de S. João de Loure e Frossos e atuando de uma forma proactiva face às necessidades emergentes da comunidade.

## Valores:

**Solidariedade:** apoiar os utentes e a comunidade local na satisfação das suas necessidades, apesar das dificuldades e constrangimentos.

**Respeito pelos direitos humanos** - a humanização dos serviços é uma procura constante, à qual damos inteira prioridade e atenção, pois a nossa prioridade são as pessoas e o seu bem-estar.

**Movimento associativo** - Sendo o espírito da nossa criação, e é o espírito que no dia-a-dia procuramos manter e fortalecer;

**Ética profissional** - valorizar a competência e obrigamo-nos a melhorar todos os dias, a sermos críticos em relação a tudo o que fazemos de forma a melhorar e potenciar o resultado do nosso profissionalismo na satisfação de quem servimos.

## Metas:

- A ASIV tem como objetivo central o estabelecimento de acordos com a Segurança Social, que visem dar suporte e estabilidade ao projeto;



- Angariação de novos associados é um elemento central para a continuidade da Instituição;
- No desenrolar deste projeto, são muitas as atividades que se têm vindo a dinamizar, a nossa proposta para 2023, é dar seguimento às atividades que enriquecem o quotidiano dos nossos associados e simpatizantes, bem como, a realização de novas atividades que promovam a inclusão social e o bem-estar;
- Desenvolver o trabalho e as démarches necessárias para que em 2023, nasça da nossa Instituição um Centro de Dia, uma das mais antigas pretensões da freguesia.

## Público-alvo:

Adultos com idade igual ou superior a 55 anos, ou outros cidadãos que manifestem sinais de isolamento social.

## Objetivos:

- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;
- Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar social dos idosos, proporcionando-lhes momentos de lazer, cultura, recreio e confraternização.
- Potenciar no seio da ASIV, o desenvolvimento cultural dos utentes, com o desenvolvimento contínuo de atividades de cariz cultural e intergeracional.



## Análise SWOT:

A elaboração deste gráfico permite-nos perceber e analisar quais são as fraquezas e as potencialidades da Instituição. Tal facto, irá permitir que cada associado reflita, e conjuntamente iremos potencializar os pontos fortes e minimizar os pontos fracos.

### Pontos Fortes:

- ASIV dispõe de boas instalações, tanto ao nível de localização como de acessos;
- Direção é coesa e focada em servir a população local;
- A comunidade local reconhece o trabalho desenvolvido pela Instituição.

### Pontos Fracos:

- Fracos recursos financeiros;
- A Instituição não é autónoma financeiramente;
- Não temos nenhum protocolo estabelecido com a Segurança Social.

### Oportunidades:

- Novos projetos, como o projeto da requalificação da Escola Primária de Loure - Centro de artes e Tradições;
- Parcerias com a BioLiving e com a Associação da Bateira, que têm como intuito o desenvolvimento de atividades de cariz cultural e educativo;
- Novos associados;

### Ameaças:

- A pandemia do Covid-19, condicionou e condiciona em muitos aspetos a nossa missão.
- Existência de duas IPSS na Freguesia;
- A Segurança Social não está a abrir candidaturas para o licenciamento de Centro de convívio e/ou Centro Dia.



## Calendarização das atividades:

ASIV delineou várias atividades que já vêm sendo realizadas consecutivamente, porém dado o contexto pandémico que estamos a vivenciar do vírus SARS-COV-2, algumas das atividades sugeridas para 2023 poderão sofrer alterações, ou até mesmo, serem suspensas. Cada atividade programada será alvo de uma avaliação a quando da sua realização. A nossa Instituição prima pelo bem-estar e segurança dos nossos associados e simpatizantes.

Sempre que nos for possível, iremos dar seguimento a todas as atividades que fazem parte da calendarização da ASIV. Sejam estas, a continuidade das aulas de ginástica, o ateliê de artes plásticas, colóquios sobre as mais variadas áreas de interesse, atividades que visam fomentar o intelecto e a motricidade, a capacitação dos utentes para as novas tecnologias, que permitem a inclusão nas redes sociais. A organização de vários passeios que proporcionam aos utentes momentos de lazer e de cariz cultural.

## Acompanhamento dos associados:

O acompanhamento dos associados iniciou-se por meados do mês abril do ano 2020, quando fomos confrontados com uma nova realidade. Os seniores da freguesia de S. João de Loure e Frossos, foram informados de todos os serviços (que estão disponíveis até aos dias de hoje), a saber:

- Acompanhamento ao posto médico;
- Acompanhamento a consultas, sejam estas em Albergaria-a-Velha, em Águeda ou em Aveiro;
- Acompanhamento de exames médicos nos concelhos de Albergaria-a-Velha, em Águeda ou em Aveiro;



## Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1

3850-660 Frossos

NIF - 513 082 751

[geral.asiv@gmail.com](mailto:geral.asiv@gmail.com)

[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



- Levantamento dos vales da reforma;
- Pagamento de contas (águas, luz e/outros serviços);
- Levantamento de medicação nas farmácias/hospital;
- Compras de mercearia;
- Acompanhamento semanal dos seniores em risco de exclusão social/isolamento ou debilitados.
- Outras tarefas de interesse do sénior que estejam ao alcance das colaboradoras da ASIV.

## Atividades semanais do nosso Espaço de Convívio:

As atividades semanais proporcionam aos associados, momentos de convívio e bem-estar, fomentando ainda, a manutenção da motricidade e do intelecto.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:00-17.00h	-Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações. - ginástica	-Atividades ao encargo da professora Isabel	-Jogos Didáticos -Visionamento de um filme quinzenalmente -Passeio pelas imediações.	-Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações.	-Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações.



## Atividades internas:

Datas	Atividade:	Objetivos:
Data a definir	Colóquio Liga contra o Cancro	-Capacitar os seniores para as ajudas que têm à sua disposição.
Data a definir	Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral	-Consciencialização da importância da vacinação.
31 de Março	Visita à Feira de Março	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes.
16 de Abril	Festival das sopas	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; -Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital.
23 de Abril	Caminhada em parceria com a EBI S. João de Loure - Ecorace	-Fomentar as relações inter-geracionais; -Apelo por uma alimentação mais saudável.
7 de maio	Aniversário da ASIV	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; - Fomentar a angariação de novos associados.
26 de maio	Visita ao Centro de Interpretação da pateira de Frossos	-Visita à pateira de Frossos, com passagem pelo museu.
19 junho a 23 de junho	Semana Balnear	-Permitir que os associados tenham uma oportunidade para irem à praia.
9 de julho	Arroz colaborativo	- Debater ideias para o futuro da ASIV. -Fomentar as relações entre Associados.



# Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1  
3850-660 Frossos

NIF - 513 082 751

geral.asiv@gmail.com

[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



30 De julho	Dia dos Avós	-Fomentar as relações intergeracionais.
15 de setembro	Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso	-Fomentar uma alimentação equilibrada de acordo com a faixa etária.
23 e 24 Setembro	6º Festival dos Sabores da Abóbora;	-Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital.
Data a definir	Colóquio sobre a importância da Higiene Oral	-Apresentar métodos que premeiam a melhoria da qualidade de vida.
Datas a definir com Município de Albergaria-a-Velha e de acordo com o calendário municipal	Idas ao Cine-Teatro Alba ou à Dancetaria Turol	- Criação de momentos de confraternização entre Instituições.
17 de dezembro	Almoço de natal	- Fomentar a confraternização entre associados e simpatizantes;
31 de Dezembro	Passagem de ano (Ideia a consolidar)	-Diminuir a solidão e o isolamento da comunidade de S. João de Loure
Os passeios socioculturais serão realizados mensalmente, com exceção nos meses em que haverá atividades planeadas.		

Estas atividades já são a imagem de marca da ASIV, promovendo o reconhecimento da Instituição a nível local e distrital. Além disso, a Instituição desde cedo preocupou-se em criar momentos de debate entre a comunidade científica e a população, para o esclarecimento de dúvidas e a capacitação para lidar com as problemáticas, relacionadas com a saúde e com as questões sociais ou outro qualquer assunto que mereça destaque.

## Orçamento:



# Associação Social para Idosos com Vida

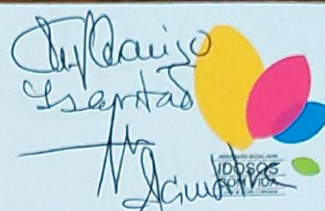
Rua Vale da Cana nº1

3850-660 Frossos

NIF - 513 082 751

geral.asiv@gmail.com

[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



A projeção da atividade da ASIV, traduzida nos seus custos, encontra-se expressa no Orçamento para o ano de 2023. A elaboração deste Orçamento teve subjacente uma metodologia, com base de partida na experiência real dos exercícios de 2022, prevendo através da experiência adquirida, os números para o exercício de 2023.

Atividade / Despesa	Custo Aproximado
• Colóquio Liga contra o Cancro	50€
• Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral	50€
• Visita à Feira de Março	200€
• Festival das sopas	500€
• Aniversário da ASIV	1000€
• Caminhada em parceria com a EBI S. João de Loure Dia da luta contra a obesidade	100€
• Visita ao Centro de Interpretação da pateira de Frossos	50€
• Semana Balnear	3500€
• Arroz colaborativo	300€
• Dia dos Avós	1500€
• Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso	50€
• 6º Festival dos Sabores da Abóbora;	6500€
• Colóquio sobre a importância da Higiene Oral	50€



# Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1

3850-660 Frossos

NIF - 513.082.751

geral.asiv@gmail.com

[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)



• Almoço de natal	1200€
• Os passeios socioculturais com datas a definir, idas ao Cine-teatro Alba e Dancetaria Turol	1000€
• Passagem de ano	1000€
• Funcionamento em regime do Espaço de Convívio	20 000€
• Seguros	2400€
• Realização passeios culturais	4000€
• Projeto: Centro de Artes e Tradições	121.066,99€

**TOTAL: 164 516,99€**

ASIV é uma Associação sem fins lucrativos, sendo que as suas atividades agora apresentadas neste orçamento e consequente despesas, terão de ser supridas por via de:

- Quotização dos Associados;
- Donativos;
- Algumas realizações desenvolvidas neste plano de atividades serão fonte de receita, capazes de pagar as mesmas e potenciar outras.
- Subsídios das Instituições Municipais e outras;
- Leilões e sorteio de artesanato produzido e confeccionado durante as atividades diárias da Instituição;
- Valor de comparticipação de IRS;
- Projeto Centro de Artes e Tradições, financiado a 95% pelo programa PDR2020, e pelo protocolo estabelecido com o Município de Albergaria-a-Velha, no desenvolvimento das atividades acordadas.



## Conclusão:

ASIV é uma Instituição que presta um serviço às pessoas da terceira idade da freguesia de S. João de Loure e Frossos, na qual encontramos um conjunto de pessoas com características muito específicas, tais como: o avançar da idade, a aposentação, as diferentes situações de convivência sejam estas com a solidão, a viuvez ou em casal; as várias limitações ao nível da saúde devido a doenças e à perda de capacidade motora e cognitiva, tais características, merecem toda a nossa atenção e dedicação, afim de diminuir sintomas de isolamento social.

A Instituição propõe este plano de atividades para fazer face, às fragilidades dos nossos Associados e sempre que possível, valorizar todos os seus conhecimentos, promovendo um envelhecimento ativo, de modo a que, os nossos idosos mantenham as suas atividades psico-motoras por mais tempo e, evitando deste modo, a institucionalização em centro de dia/lar.

A Direção:

Presidente: Reinaldo

Vice-presidente: Maria Isabel Antão

Secretário: [Assinatura]

Tesoureiro: [Assinatura]

Primeiro Vogal: [Assinatura]

Segundo Vogal: [Assinatura]

Terceiro Vogal: [Assinatura]

Quarto Vogal: Isabel Maria [Assinatura]

Quinto Vogal: Maria Lúcia Faria

Sexto Vogal: Maria do-Salito Neves Ferreira