



ASSOCIAÇÃO SOCIAL PARA  
**IDOSOS**  
**COM VIDA**  
S. JOÃO DE LOURE E FROSSOS



# **Plano de Atividades**

## **2015**



## **Plano de Atividades**

### **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.

### **Metas**

A ASIV estabelece como metas a atingir para o ano civil de 2015 a obtenção do estatuto de IPSS; a angariação de novos sócios e a inauguração da sede da associação.

### **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.



## Calendarização

A ASIV pretende desenvolver um conjunto de atividades pontuais, manter as atividades promovidas até à data, tais como a frequência das aulas de hidroginástica do Programa Idade Maior da Câmara Municipal, e criar atividades de ocupação dos tempos livres regulares.

### Atividades Pontuais:

- 22 de Março: A Primavera (celebrada com um festival de sopas);
- 2 de maio: Comemoração do 1.º Aniversário e dia mundial do riso;
- 22 a 26 de junho: Semana Balnear;
- 25 de Julho: Dia dos Avós;

2015			
JANEIRO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL
Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO
Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Do Se Te Qu Qu Se Sá 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

### A calendarizar:

- Realização de colóquios e outros eventos na sede da associação e participação na Semana da Idade Maior da Câmara Municipal.



## Orçamento

A projeção da atividade da ASIV, traduzida nos seus custos, encontra-se expressa no Orçamento para o ano de 2015. A elaboração deste Orçamento teve subjacente uma metodologia, com base de partida na experiência real dos exercícios de 2014 prevendo através experiência adquirida, os números para o exercício de 2015.

Atividade	Custo Aproximado
• 22 de março: A Primavera	750€
• 2 de maio: Comemoração do 1.º Aniversário e Dia Mundial do Riso	2000€
• 22 a 26 de junho: Semana Balnear	1500€
• 25 de Julho: Dia dos Avós	1000€
<b>Total</b>	<b>5 250€</b>

A Direção

Presidente: \_\_\_\_\_

Secretário: \_\_\_\_\_

Tesoureiro: \_\_\_\_\_

Primeiro Vogal: \_\_\_\_\_

Segundo Vogal: \_\_\_\_\_