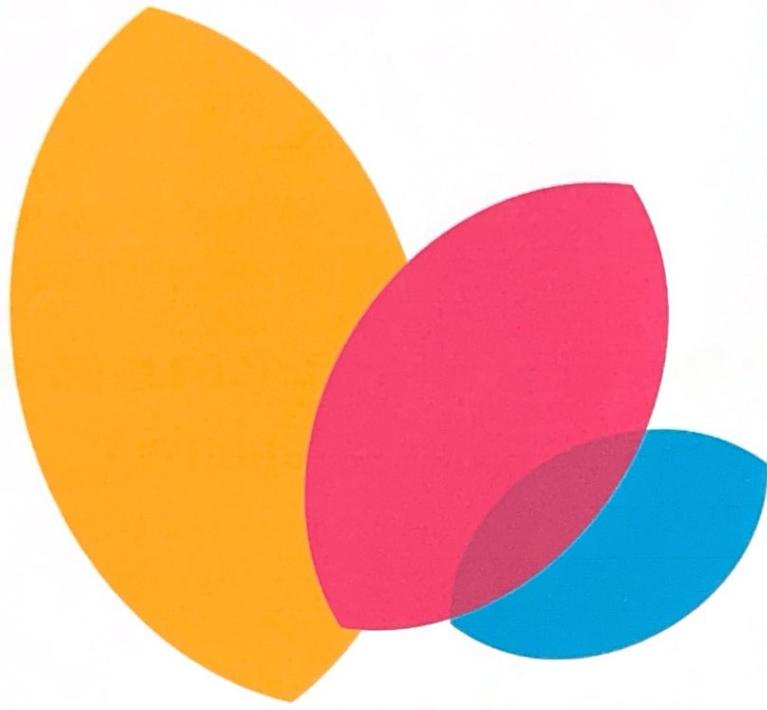


*Silvana
Ilda
Santos
Cecília
H*



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



Plano de Atividades

2024

Associação Social para Idosos com Vida

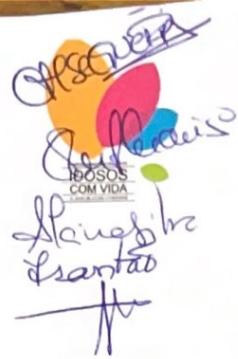
Rua Vale da Cana nº1
3850-660 Frossos
NIF - 513 082 751
geral.asiv@gmail.com
www.facebook.com/associacao.asiv/



**“O Homem sonha e a Obra nasce” -
Fernando Pessoa**

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/



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:..... | 11 |
| Orçamento:..... | 14 |
| Conclusão:..... | 17 |



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 |
| 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 | Ana Rita Gomes | Contrato sem termo |
| Auxiliar | Cristina Fernandes | 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.

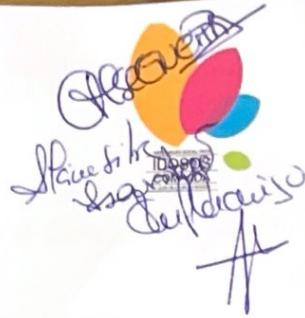
O projeto procura responder de forma global às necessidades dos seus destinatários, ajustando-se às necessidades e recursos disponíveis, ultimando desenvolver um conjunto de atividades capazes de favorecer a imagem positiva do idoso, promover a participação social e o direito a um envelhecimento saudável,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

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/



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;

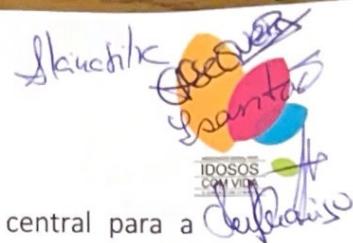
Ética profissional - valorizar a competência e obrigamo-nos a melhorar todos os dias, a sermos críticos em relação a tudo o que fazemos de forma a melhorar e potenciar o resultado do nosso profissionalismo na satisfação de quem servimos.

Metas:

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

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/



- 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 2024, 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 2024, 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.

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/



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:

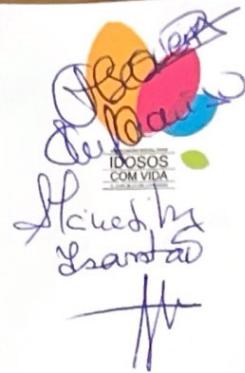
- Novos projetos, como o projeto da requalificação da Escola Primária de Loure - Centro de artes e Tradições;
- Parcerias com a BioLiving, Associação da Bateira e Associação Reformers que têm como intuito o desenvolvimento de atividades de caráter cultural e educativo;
- Novos associados;
- Candidatura aos vários projetos que surgem, (nova candidatura a centro de dia) para os quais temos condições de acesso.

Ameaças:

- Existência de duas IPSS na Freguesia;

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/



Calendarização das atividades:

ASIV delineou várias atividades que já vêm sendo realizadas consecutivamente, contudo, algumas das atividades sugeridas para 2024 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;
- Levantamento dos vales da reforma;

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/



- Pagamento de contas (água, luz e/ou 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 | <ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações. - Ginástica | <ul style="list-style-type: none"> -Atividades ao encargo da professora Isabel | <ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Sessão de fisioterapia quinzenalmente -Passeio pelas imediações. | <ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Atividade de Reformers | <ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações. |

Atividades internas:

Associação Social para Idosos com Vida

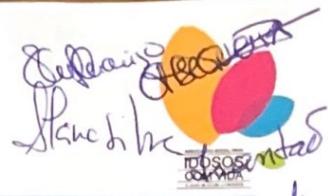
Rua Vale da Cana nº1
3850-660 Frossos
NIF - 513 082 751
geral.asiv@gmail.com
www.facebook.com/associacao.asiv/



| Datas | Atividade: | Objetivos: |
|--------------------------|--|---|
| 10, 12 e 13 de fevereiro | Carnaval | - Promover a confraternização entre os seniores e restante população do Concelho e Freguesia. |
| 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. |
| 12 de Abril | Visita à Feira de Março | - Promover a confraternização entre associados e simpatizantes. |
| 14 de Abril | Festival das sopas | - Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; - Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital. |
| 12 de maio | Aniversário da ASIV | - Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; - Fomentar a angariação de novos associados. |
| 19 de maio | Caminhada em parceria com a EBI S. João de Loure - Ecorace | - Fomentar as relações intergeracionais; - Apelo por uma alimentação mais saudável. |
| 27 de maio | Visita ao Centro de Interpretação da pateira de Frossos | - Visita à pateira de Frossos, com passagem pelo museu. |
| 24 junho a 28 de junho | Semana Balnear | - Permitir que os associados tenham uma oportunidade para irem à praia. - Participação ativa dos associados nas iniciativas da Associação e Freguesia. |
| 28 de junho | Marchas Populares | |

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/



| | | |
|---|---|---|
| 7 de julho | Arroz colaborativo | - Debater ideias para o futuro da ASIV. -Fomentar as relações entre Associados. |
| 28 de julho | Dia dos Avós | -Fomentar as relações intergeracionais. |
| 18 de setembro | Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso | -Fomentar uma alimentação equilibrada de acordo com a faixa etária. |
| 21 e 22 setembro | 7º Festival dos Sabores da Abóbora; | -Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital. |
| 16 de outubro | Colóquio sobre a importância da alimentação saudável | - Promoção de uma boa alimentação, rica em nutrientes e vitaminas para a prevenção de doenças. |
| 30 de outubro | Colóquio com a GNR sobre Segurança | - Apresentar métodos que os seniores devem adotar para estarem seguros no seu dia-a-dia e na sua habitação. |
| 14 de novembro | Colóquio com a Unidade de Saúde Local | -Sensibilizar para os cuidados que devem ter com a sua saúde e os perigos diários. |
| Data a definir | Colóquio sobre a importância da Higiene Oral | -Apresentar métodos que premeiam a melhoria da qualidade de vida. |
| Data a definir | Colóquio sobre a consciencialização da Depressão na 3ª idade | - Sensibilizar para esta temática que é tão importante para a qualidade de vida dos seniores. |
| 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. |

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/



14 de dezembro

Almoço de natal

- Fomentar a confraternização entre associados e simpatizantes;

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.

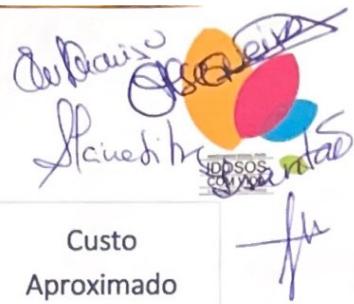
Para além destas atividades, estamos a consolidar uma parceria com o "Reformers" que tem como objetivo principal promover e manter a autonomia dos séniores em atividades prazerosas para os mesmos e realização de outras que sejam do seu agrado.

Orçamento:

A projeção da atividade da ASIV, traduzida nos seus custos, encontra-se expressa no Orçamento para o ano de 2024. A elaboração deste Orçamento teve subjacente uma metodologia, com base de partida na experiência real dos exercícios de 2023, prevendo através da experiência adquirida, os números para o exercício de 2024.

Associação Social para Idosos com Vida

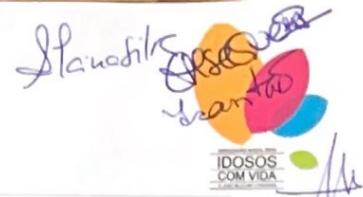
Rua Vale da Cana nº1
3850-660 Frossos
NIF - 513 082 751
geral.asiv@gmail.com
www.facebook.com/associacao.asiv/



| Atividade / Despesa | Custo Aproximado |
|---|------------------|
| • Carnaval | 1000€ |
| • Colóquio Liga Contra o Cancro | 50€ |
| • Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral | 50€ |
| • Visita à Feira de Março | 800€ |
| • Festival das Sopas | 500€ |
| • Aniversário da ASIV | 5000€ |
| • 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€ |
| • Marchas Populares | 500€ |
| • Arroz colaborativo | 300€ |
| • Dia dos Avós | 1500€ |
| • Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso | 50€ |
| • 7º Festival dos Sabores da Abóbora; | 6500€ |
| • Colóquio sobre a importância da alimentação saudável | 50€ |
| • Colóquio com a GNR sobre a segurança | 50€ |
| • Colóquio com a Unidade de Saúde Local | 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/



| | |
|---|--|
| • Colóquio sobre a importância da Higiene Oral | 50€ |
| • Almoço de Natal | 1200€ |
| • Os passeios socioculturais com datas a definir, idas ao Cine-teatro Alba e Dancetaria Turol | 1000€ |
| • Colóquio sobre a Depressão na 3ª Idade | 50€ |
| • Funcionamento em regime do Espaço de Convívio anual (ordenados, despesas de funcionamento, seguros e impostos) | 48 360€ Custo mensal é de 4030€ |
| • Pagamento de compensações pelo plano de atividades a desenvolver no âmbito da escola de Loure (2 anos) | 22760,47 |
| • Realização passeios culturais | 4000€ |
| • Projeto: Centro de Artes e Tradições | 67935,40€ (já pagos à amplitude global 53.131,59€) |

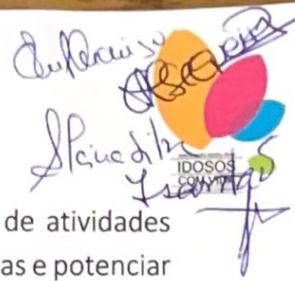
TOTAL: 165.405,87€

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;

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/



- 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 participação de IRS;
- Projeto Centro de Artes e Tradições, financiado a 80% 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 viúvez 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: Bruna Soares

Vice-presidente: Omariz Label Antunes

Secretário: AT

Associação Social para Idosos com Vida

Rua Vale da Cana nº1

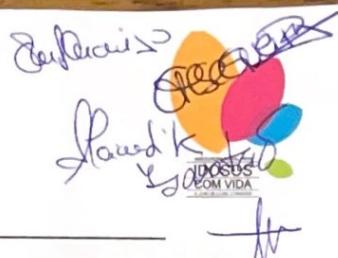
3850-660 Frossos

NIF - 513 082 751

geral.asiv@gmail.com

www.facebook.com/associacao.asiv/

Tesoureiro: Herculino



Primeiro Vocal: António Pereira Martins

Segundo Vocal: João Pedro Monteiro Mendes

Terceiro Vocal: António Oliveira

Quarto Vocal: Isabel Maria Naves Ferreira

Quinto Vocal: Maria Lília Ferreira

Sexto Vocal: Maria da Salas das Neves Ferreira