



ASSOCIAÇÃO SOCIAL PARA

**IDOSOS
COM VIDA**

S. JOÃO DE LOURE E FROSSOS



Plano de Atividades

2022

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

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
Atividades em parceria com a Associação da Bateira:	13
Atividades em parceria com a Associação BioLiving:	13
Orçamento:.....	15
Conclusão:	17



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/

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	Dr. Linhares Miranda	
Primeiro Secretário	Tiago Rodrigues Paço	Quadriénio de
Segundo Secretário	João Carlos Melo Silva	2018-2022 Regime Pro-bono

Concelho Fiscal:

Funções	Nomes	Observações
Presidente	Jorge Altino Pinho Melo	

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/

Primeiro Vogal	Cristina Maria Araújo Sequeira	Quadriénio de 2018-2022 Regime Pro-bono
Segundo Vogal	Maria Isabel Sequeira Nunes da S. Antão	
Primeiro Suplente	Clementina Nunes da Silva	
Segundo Suplente	Maria Isabel Fonseca Melo	

Direção:

Funções	Nomes	Observações
Presidente	Cristina Maria Fonseca Araújo	Quadriénio de 2018-2022 Regime Pro-bono
Vice-Presidente	Ana Maria de Melo Bastos Silva	
Secretário	Arménio Henriques Oliveira M. da Silva	
Tesoureiro	Aristides Martins Maia	
Primeiro Vogal	Armando Pereira Martins	
Segundo Vogal	António Lopes da Silva Martins	
Terceiro Vogal	António Manuel Lopes Branco	
Quarto Vogal	Joaquim Monteiro de Azevedo	
Quinto Vogal	António Claro de Oliveira	
Sexto Vogal	Isabel Maria das Neves Ferreira	

Quadro Interno:

Funções	Nomes	Observações
Técnica Superior	Tânia Neves	Contrato sem termo
Auxiliar		CEI

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/

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 2022, 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 2022, 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 os potenciais 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;
- Novas parcerias, nomeadamente, 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 em muitos aspetos a nossa missão.
- Existência de duas IPSS na Freguesia;
- A Segurança Social não está a abrir candidaturas para o licenciamento de Centros de Convívio.

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, porém dado o contexto pandémico que estamos a vivenciar do vírus SARS-COV-2, algumas das atividades sugeridas para 2022 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 já faziam parte da calendarização da ASIV. Sejam estas, a continuidade das aulas de Hidroginástica, 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 permitem aos utentes conhecerem seu país seja este a nível geográfico e sociocultural.

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 em 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
www.facebook.com/associacao.asiv/

- Levantamento dos vales da reforma;
- Pagamento de contas (água, edp 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 a todos os associados que queiram participar, uma semana na qual, visa promover aos idosos novas aprendizagens que podem ajudar, em muito, o seu bem-estar físico e psicológico.

	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 da ASIV -Hidro-ginástica 	<ul style="list-style-type: none"> -Atividades ao encargo da professora Isabel 	<ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Visionamento de um filme quinzenalmente -Passeio pelas imediações da ASIV 	<ul style="list-style-type: none"> -Jogos Didáticos -Passeio pelas imediações da ASIV 	<ul style="list-style-type: none"> -Atividades ao encargo da BioLiving

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/

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 se preocupou 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.

Datas	Atividade:	Objetivos:
2 Março	O que é o Marketing?	-Dicas e estratégias para compras mais eficientes.
11 de março	Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral	-Consciencialização da importância da vacinação.
2 de Abril	17º passeio Off Road Motas e jipes	- Ação promovida pelos Bombeiros Voluntários de Albergaria-a-Velha.
10 de Abril	Festival das sopas	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; -Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital.
14 de Abril	Visita à Feira de Março	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes.
8 de maio	Aniversário da ASIV	- Promover a confraternização entre associados e simpatizantes; - Fomentar a angariação de novos associados.
23 De julho	Dia dos Avós	-Fomentar as relações intergeracionais.
27 junho a 1 de julho	semana Balnear	-Permitir que os associados tenham uma oportunidade para irem à praia.
15 de setembro	Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso	-Fomentar uma alimentação equilibrada de acordo com a faixa etária.
23 de outubro	6º Festival dos Sabores da Abóbora;	-Promoção da ASIV e da Freguesia a nível concelhio e distrital.

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/

11 de novembro	Oficina para o idoso: compreender a doença do Alzheimer	- Promover ações que ajudem o cuidador informa a saber lidar com a doença.
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.
21 de dezembro	Almoço de natal	- Fomentar a confraternização entre associados e simpatizantes;
Os passeios socioculturais serão realizados consoante as restrições criadas pela pandemia do vírus SARS-COV-2.		

Atividades em parceria com a Associação da Bateira:

Datas:	Atividades:
março	Dia Mundial do Teatro
Junho	Dia Mundial da Criança
Junho	Santos Populares
Agosto	Aniversário do Grupo de Teatro “A Bateira”;
Novembro	Dia de S. Martinho
Dezembro	Festa de Natal

Atividades em parceria com a Associação BioLiving:

ATIVIDADES ⁱ	BREVE DESCRIÇÃO
-------------------------	-----------------

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/

1. Despertando Memórias	Recolha de objetos associados a memórias e construção de uma instalação artística com esses objetos.
2. Flora, como estás?	Workshop de identificação de plantas da flora portuguesa e reflexão do seu estado atual comparativamente ao passado.
3. Flora em jogo	Jogo sobre a temática da flora portuguesa: associação de aspeto global, folhas, frutos, utilizações.
4. Semeando Aromas	Construção de canteiro com plantas aromáticas/medicinais, com recurso à reutilização de materiais.
5. Fauna, onde andas? (Parte I)	Workshop de identificação de mamíferos da fauna portuguesa e reflexão do seu estado atual comparativamente ao passado.
6. Fauna, onde andas? (Parte II)	Workshop de identificação de aves da fauna portuguesa e reflexão do seu estado atual comparativamente ao passado.
7. Refúgios e recantos - Construção de abrigos para aves	Construção de caixas-ninho para aves.
8. Passeio interpretativo - Aves	Passeio interpretativo com <i>birdwatching</i> e/ou sessão anilhagem.
9. Fauna, onde andas? (Parte III)	Workshop de identificação de répteis e anfíbios da fauna portuguesa e reflexão do seu estado atual comparativamente ao passado.
10. Fauna em jogo	Jogo sobre a temática da fauna portuguesa: associação de aspeto global, habitat, alimento, abrigo.
11. Fauna, onde andas? (Parte IV)	Workshop de identificação de insetos e invertebrados da fauna portuguesa e reflexão do seu estado atual comparativamente ao passado.
12. Refúgios e recantos - Construção de abrigos para a fauna.	Construção de hotéis para insetos.
13. VacaLoura.pt	Atividades de sensibilização sobre a Vaca-loura.
14. Saída de observação de fauna	Saídas para observação de insetos/borboletas.
15. Mitos e Lendas da Fauna Portuguesa	Partilha e desconstrução de mitos e lendas da Fauna portuguesa.
16. Invasoras	Workshop de identificação de plantas invasoras.

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/

17. Floresta e Monocultura, amigos ou inimigos?	Atividades de sensibilização sobre a problemática da monocultura e riscos associados (incêndios, diminuição da biodiversidade, etc.). Visita de bombeiros para partilha de vivências.
18. Sensibilizar para os Rs	Atividades de sensibilização sobre os resíduos
19. Sustentabilidade lá em casa	Demonstração de alternativas sustentáveis para uso no dia-a-dia e partilha de saberes.
20. Colecionando memórias	Construção de um herbário.
21. Dia mundial do idoso	Mês dedicado ao envelhecimento saudável, com partilhas de Saberes dos processos realizados; danças; teatros e encontros intergeracionais estendidos à comunidade local
22. BioNatal – Um Natal Sustentável	Construção e apresentação de itens natalícios e alternativas sustentáveis para o Natal.

¹ Propostas estão desenhadas para serem realizadas de acordo com as 4 estações do ano:

- 1.^a etapa janeiro a março 2022: Inverno - Ciclo de preparação - Aquecermos, conhecer, envolver e acalentar o eu interior;
- 2.^a etapa abril a junho 2022: Primavera - RenovAÇÃO - Entre cores, cheiros e sabores;
- 3.^a etapa julho a setembro 2022: Verão - RevitalizAÇÃO - o ciclo da conquista - Calor no coração, partilhas e momento de expansão;
- 4.^a etapa setembro a dezembro 2022: Outono - Ciclo da Transformação - A entrega de nosso legado construído em cooperação.

Atividades previstas para serem desdobradas em mais de um encontro para garantirmos (sensibilização, ações concretas e partilhas de saberes).

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/

A projeção da atividade da ASIV, traduzida nos seus custos, encontra-se expressa no Orçamento para o ano de 2022. A elaboração deste Orçamento teve subjacente uma metodologia, com base de partida na experiência real dos exercícios de 2021, prevendo através da experiência adquirida, os números para o exercício de 2022.

Atividade / Despesa	Custo Aproximado
2 de Março: O que é o Marketing?	0€
<ul style="list-style-type: none"> • 11 de Março: Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral 	150€
<ul style="list-style-type: none"> • 2 de Abril: Almoço dos Bombeiros 	0€
<ul style="list-style-type: none"> • 10 de Abril: Festival das sopas 	500€
<ul style="list-style-type: none"> • 14 de Abril: Visita à Feira de Março 	0€
<ul style="list-style-type: none"> • 14 de maio: Aniversário da ASIV 	1500€
<ul style="list-style-type: none"> • 23 De julho: Dia dos Avós 	1200€
<ul style="list-style-type: none"> • 27 a 1 de Julho: semana Balnear 	2500€
<ul style="list-style-type: none"> • 15 de Setembro Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso 	150€
<ul style="list-style-type: none"> • 23 de outubro: 6º Festival dos Sabores da Abóbora 	6000€
<ul style="list-style-type: none"> • 11 de Novembro: Oficina para o idoso: compreender a doença do Alzheimer 	150€
<ul style="list-style-type: none"> • 21 de dezembro Almoço de Natal 	1100€

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/

<ul style="list-style-type: none"> • Os passeios socioculturais com datas a definir, idas ao Cine-teatro Alba e Dancetaria Turol 	800€
<ul style="list-style-type: none"> • Atividades a definir com a Bateira e BioLiving 	400€
<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamento em regime do Espaço de Convívio 	20 000€
<ul style="list-style-type: none"> • Seguros 	2331,32€
<ul style="list-style-type: none"> • Projeto: Centro de Artes e Tradições 	121.066,99€

TOTAL: 157.848,31€

ASIV é uma Associação sem fins lucrativos, cujo as receitas terão de fazer face às despesas em igual valor, sendo que, as suas fontes serão as mesmas de 2021, pelo que, a Associação deverá desenvolver atividades que potenciem receitas capazes de suprir os custos.

Conclusão:

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/

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 como na solidão na 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 idosos mantenham as suas atividades psico-motoras por mais tempo e, evitando deste modo, a institucionalização em lar.

A Direção:

Presidente: _____

Vice-presidente: _____

Secretário: _____

Tesoureiro: _____

Primeiro Vogal: _____

Segundo Vogal: _____
