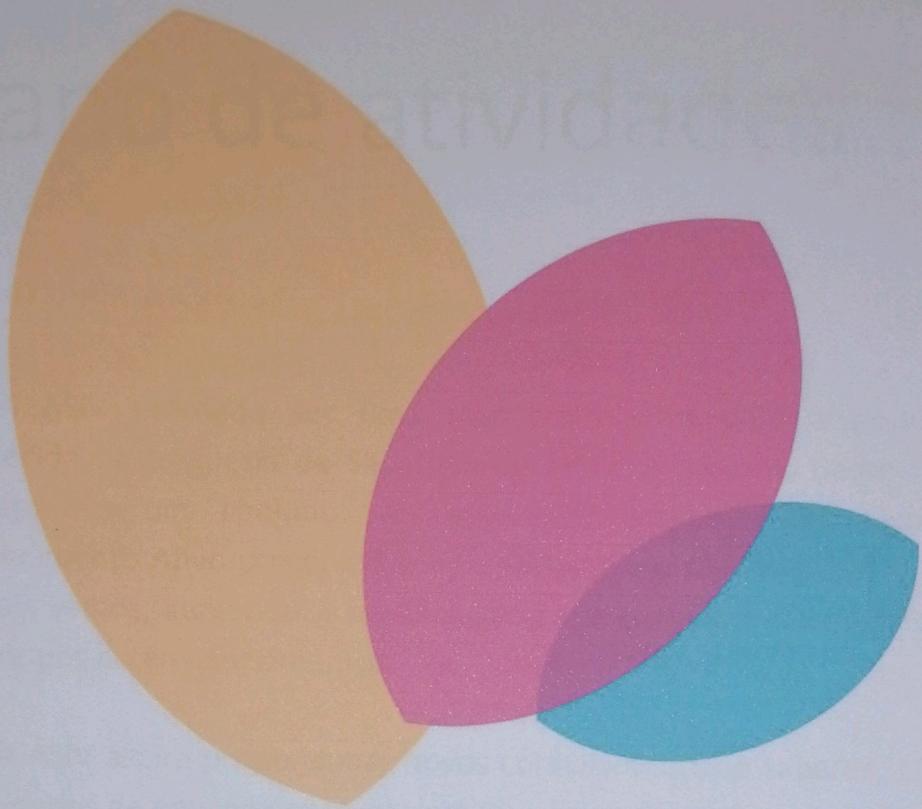


P. P. Ribeiro

A. Belo

Ana

JF



ASSOCIAÇÃO SOCIAL PARA

**IDOSOS  
COM VIDA**

S. JOÃO DE LOURE E FROSSOS

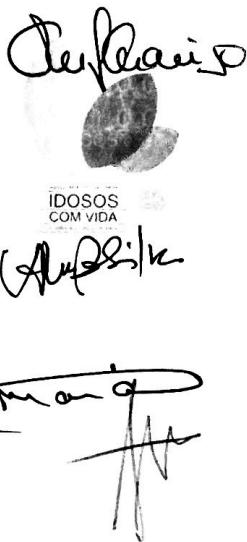


# Plano de Atividades

2021

# 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/)



# 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 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;

## 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/)



- No desenrolar deste projeto, são muitas as atividades que se têm vindo a dinamizar, a nossa proposta para 2021, 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;
- Atividades diárias que se realizam de segunda-feira a sexta-feira das 14h às 17.30h;
- Atividade semanal na piscina Municipal de S. João de Loure e Frossos;
- Protocolo com a Universidade Sénior para desenvolvimento de atividades culturais;
- 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](mailto:geral.asiv@gmail.com)  
[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)

Presidente  
  
Secretaria  
IDOSOS  
COM VIDA

### Calendarização:

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 2021 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.

### Atividade regular:

- 04 de janeiro – 30 de maio: Acompanhamento dos associados

Este 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](mailto:geral.asiv@gmail.com)  
[www.facebook.com/associacao.asiv/](http://www.facebook.com/associacao.asiv/)

*D. Brancio*  
*Alphite*  
IDOSOS  
COM VIDA

- 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 estivessem ao alcance das colaboradoras da ASIV.

**Atividades Pontuais:**

- 24 De julho: Dia dos Avós; (sábado);
- 27 de agosto: Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral;
- 6 de a 10 de setembro: semana Balnear;
- 17 de setembro: Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso;
- 24 de outubro: 6º Festival dos Sabores da Abóbora;
- 12 de novembro: Oficina para o idoso: compreender a doença do Alzheimer;
- Idas ao Cine-Teatro Alba ou à Dancetaria Turol, em datas a definir com Município de Albergaria-a-Velha e de acordo com o calendário municipal;
- 18 de dezembro almoço de natal;
- Os passeios socioculturais serão realizados consoante as restrições criadas pela pandemia do vírus SARS-COV-2.

## 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/)

*João Góis*  
*Almeida*  
IDOSOS  
COM VIDA

### A calendarizar:

- Dinamização de colóquios e outros eventos culturais no espaço da Associação e a participação na Semana da Idade Maior da Câmara Municipal.
- Protocolo com a Universidade Séniior para desenvolvimento de atividades culturais.
- Protocolos com as diversas associações da freguesia, para a realização de intercâmbios culturais de carácter intergeracional.

### Orçamento:

A projeção da atividade da ASIV, traduzida nos seus custos, encontra-se expressa no Orçamento para o ano de 2021. A elaboração deste Orçamento teve subjacente uma metodologia, com base de partida na experiência real dos exercícios de 2020, prevendo através da experiência adquirida, os números para o exercício de 2021.

Atividade / Despesa	Custo Aproximado
• 24 De julho: Dia dos Avós	1200€
• 27 de Agosto: Ação de sensibilização para compreender a vacinação em geral;	50€
• 6 de a 10 de setembro Semana Balnear	2500€
• 17 de Setembro Oficina de info-exclusão das boas práticas alimentares do idoso	150€
• 24 de outubro: 5º Festival dos Sabores da Abóbora	6000€
• 12 de Novembro: Oficina para o idoso: compreender a doença do Alzheimer	150€

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/associaçao.asiv/



Asociación  
IDOSOS  
COM VIDA

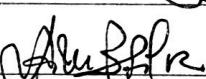
• 18 de dezembro almoço de natal	1050€
• Os passeios socioculturais com datas a definir, idas ao Cine-teatro Alba e Dancetaria Turol	800€
• Funcionamento em regime do Espaço de Convívio	20 000€
• Seguros	2331,32€

TOTAL: 34 231.32€

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 2020, pelo que, a Associação deverá desenvolver atividades que potenciem receitas capazes de suprir os custos.

A Direção:

Presidente: 

Vice-presidente: 

Secretário: 

Tesoureiro: 

Primeiro Vocal: 

Segundo Vocal: 