Grupo de Idosos Sempre Unidos

Lageado Mariano, Piratuba, SC

Projeto

Lazer, Cultura e Saúde na Terceira Idade

Lageado Mariano, Piratuba, julho de 2018

Identificação:

34152

Nome do Projeto: Lazer, Cultura e Saúde na Terceira Idade

Instituição Proponente: Grupo de Idosos Sempre Unidos

CNPJ da Instituição: 03.336.782/0001-22

Responsável pela Instituição: Ari Port

Endereço: Lageado Mariano, Piratuba, SC

Fone: 49 35536462

E-mail

Responsável pelo Projeto: Ari Port

Endereço: Lageado Mariano, Piratuba, SC

Fone: 49 35536462

Email:

O Projeto

O Grupo de Idosos Sempre Unidos é formado por 52 sócios, e foi fundado em 20 de outubro de 1988, tendo como local de encontro o Centro Comunitário de Lageado Mariano. O Grupo encontra-se mensalmente, e é regido por Estatuto Próprio.

35152

O Grupo tomou a iniciativa de escrever este projeto com base na experiência do grupo e nas diversas ações realizadas. Nas reuniões mensais são discutidos assuntos diversos, além de serem promovidas atividades de lazer, socialização e de promoção da saúde física e mental. Durante o ano participam de várias atividades na comunidade e no município, colaborando em ações sociais e comunitárias, eventos e festividades, passeios e visitas de estudo.

Entre as finalidades do Grupo descritas no Estatuto está *"Desenvolver atividades ocupacionais de lazer,, esportivas, culturais, educativas e de crescimento pessoal"*. O art. 3º do Estatuto rege: *"Para atingir suas finalidades, o Grupo de Terceira Idade 'Sempre Unidos' proporcionará aos seus associados atividades cívicas, recreativas, culturais, sociais e assistenciais, tais como: cursos, palestras, seminários, encontros, competições esportivas, campanhas e festas em geral, bem como poderá recorrer a Órgãos competentes e entidades especializadas que lhe proporcionem meios e recursos para tais objetivos, firmando com eles acordos, convênios, etc."*

Nesse sentido, o Grupo, através desse projeto, busca o apoio para ampliar suas atividades, aumentar a autoestima, manter as manifestações culturais, compartilhar novas emoções e amizades através da dança, além de minimizar as dificuldades de organização de espaços no local de reunião. Este Projeto descreve as justificativas e os recursos necessários para que isto se realize.

Objetivo geral

Promover a saúde e autoestima dos idosos através de atividades culturais e de lazer, oferecendo condições físicas e materiais para essas atividades.

Objetivos específicos

Desenvolver curso de dança de salão que venha promover o ganho da qualidade de vida às pessoas da 3ª idade;

Melhorar a socialização e autoestima;

36 152

Exercitar a coordenação motora e a psicomotricidade;

Reduzir o estresse e adquirir o gosto pelas vivências das manifestações culturais;

Realizar curso de decoração e de acessórios de kerb, elemento cultural da colonização germânica e das festas típicas;

Adquirir mesas e cadeiras de material leve e de fácil manuseio para as atividades do grupo.

Adquirir caixa acústica com microfone para utilização no curso e nas reuniões mensais.

Promover evento de encerramento e formatura ao final dos cursos, como forma de socialização e valorização dos resultados e do desempenho obtido.

Justificativa

O Grupo de Idosos Sempre Unidos, como dito anteriormente, realiza suas atividades no Centro Comunitário de Lageado Mariano. Neste local, realizam suas reuniões e promovem eventos de confraternização e socialização entre si e envolvendo outros grupos da cidade e de outros municípios.

Este projeto prevê a realização de um curso de dança de salão, juntamente com um curso de flores, acessórios e decoração de kerb, elemento cultural importante das festas de kerbfest realizadas na comunidade, e pelo próprio grupo em evento anual. A decoração das festas de kerb é feita por algumas senhoras da comunidade, mas cada vez mais é difícil encontrar alguém que as faça, e com esse curso, mais pessoas estarão preparadas para manter a tradição. É uma maneira de juntar duas atividades culturais, a dança e a permanência e valorização da cultura local.

Para organizar as atividades do Grupo, são usadas mesas, cadeiras e bancos de madeira maciça e pesada. A cada reunião ou atividade, é preciso organizar e depois guardar todos esses materiais, pois o Centro é utilizado por outras entidades da comunidade, e é preciso que cada grupo que o utilizar, reorganize os espaços. Como as mesas, bancos e cadeiras são

3 f 152

pesadas e de tamanho grande, pois são usadas para almoços e jantares em festas, e o Grupo de Idosos é formado por pessoas com mais de sessenta anos, o manuseio é difícil para a saúde dos integrantes, além do risco de alguma fratura ou acidente durante o transporte e organização desses materiais. No evento anual de kerb do Grupo de Idosos, as mesas e cadeiras do Centro Comunitário não são suficientes para o público, e é preciso pegar emprestado de outro local esses móveis. Esse carregamento e transporte tem que ser feito pelos sócios, em caminhão, o que aumenta muito os riscos envolvidos, sem contar que depois do evento, eles tem que ser devolvidos, com a mesma forma de carregamento e transporte. Isso justifica ainda mais a necessidade de cadeiras e mesas leves, pequenas e que fiquem no local, para que não seja preciso fazer esse transporte.

Dessa forma, este projeto prevê a aquisição de mesas e cadeiras de material plástico, que é leve, de fácil manuseio, e em tamanhos menores para as necessidades das reuniões mensais, do curso de decoração e de dança, e também para utilização nos eventos anuais.

Com a chegada da terceira idade, nosso corpo e mente passam por modificações, dando origem a limitações físicas. Não é fácil adaptar-se ao novo estilo de vida, mas algumas práticas auxiliam nesse processo, tornando a vida mais agradável. A dança de salão para idosos tem conquistado muitos adeptos ultimamente, principalmente por ser um exercício que trabalha o corpo e a mente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a terceira idade chega a partir dos 65 anos. Com essa idade, surgem algumas limitações físicas e emocionais que podem colocar em risco a qualidade de vida do indivíduo. E é preciso superá-las.

Se não houver adequação de hábitos físicos e alimentares, várias doenças podem surgir nesse período, como hipertensão, obesidade, osteoporose e depressão, entre outras. Atividades físicas - principalmente as praticadas em grupos - surgem como um dos principais benefícios à saúde física, mental e espiritual.

Benefícios da dança de salão para idosos

38152

Antigamente, imaginava-se que apenas exercícios como a hidroginástica e a caminhada deveriam ser recomendados aos idosos, por apresentarem impactos físicos limitados e fluxo moderado. Hoje, no entanto, a gama de possibilidades aumentou, incluindo até exercícios radicais.

Entre os benefícios da dança de salão para idosos, é possível apontar:

- Bem-estar emocional

- Exercício de vários grupos musculares

- Ganho de agilidade

- Acréscimo na coordenação motora

- Melhorias à atividade cardiorrespiratória

- Benefícios à atenção

- Estímulo da memória

- Incentivo à concentração

- Prevenção a doenças como Mal de Alzheimer e Mal de Parkinson

- Melhora no equilíbrio.

Um dos principais diferenciais da dança de salão para idosos é o estímulo ao convívio social, algo fundamental para quem chega à terceira idade. Em alguns casos, o idoso pode sentir-se solitário ou abandonado, já que passa mais tempo em casa e não mantém a rotina atribulada de outros tempos. E uma das principais consequências da solidão é a depressão.

Nesse sentido, a dança surge como um excelente estímulo, pois promove a integração de várias pessoas que, afinal, podem ter muito em comum. Além disso, a aprendizagem e o conhecimento sobre a decoração e acessórios de kerb funciona como um atrativo extra, estimulando ainda mais a criatividade, a valorização da cultura local e a criação de novos laços de amizade.

39152

Outro fator importante é o fato de que os bailes e reuniões destinados à terceira idade geralmente são organizados em horários adequados ao público alvo - à tarde. Assim, os idosos podem manter sua independência e autonomia, sem precisar de acompanhantes para chegar ao local. A escolha pela tarde também contribui para respeitar o horário de sono, porque só quem já chegou à terceira idade conhece o valor da soneca após o almoço.

Local

Centro Comunitário de Lageado Mariano, Piratuba, SC

Público-alvo

Curso de dança: Sócios do Grupo de Idosos Sempre Unidos: 20 a 30 pessoas;

Curso de decoração e acessórios de kerb: Sócios do Grupo de Idosos Sempre Unidos e pessoas da comunidade da comunidade com mais de 60 anos: 20 pessoas.

Metodologia

Realização de curso de dança de salão e de decoração e acessórios de kerb, conforme horário e períodos descritos no cronograma.

Para a realização dessas atividades será necessário a contratação de profissionais e a aquisição de materiais e equipamentos, além da organização de um evento de encerramento com formatura dos participantes.

Contratação de profissionais para cursos e evento de encerramento:

Curso de dança: Contratação de professor de dança e mais um instrutor para aulas a serem realizadas em 12 encontros de 90 min, com participação e colaboração na realização do evento de encerramento e cerimônia de formatura. O deslocamento fica sob responsabilidade do contratado.

> O curso de dança deverá ser ministrado por professor com formação nessa área, acompanhado de mais um instrutor, formando o casal. O local do curso será o Centro Comunitário de Lageado Mariano. Será de responsabilidade do professor e do instrutor o transporte até o local, e as músicas e materiais visuais necessários às atividades.

40 152

Deverá apresentar, no ato da contratação, proposta de trabalho contendo cronograma, materiais utilizados e planejamento das aulas. Deverá colaborar na organização da solenidade de formatura no evento de encerramento. Ao final do curso, deverá apresentar relatório escrito sobre o desempenho do Grupo.

O Grupo organizará o equipamento de som (caixa acústica prevista neste projeto), o local dos ensaios e também o evento de encerramento, com formatura dos integrantes do curso de dança.

Conteúdos que deverão ser abordados durante o curso de dança:

- Histórico da dança de salão e da dança germânica;
- Estilos de música e danças;
- Postura, gentileza, concentração;
- Coordenação motora;
- Ritmo;
- Coreografia;
- Roupas típicas e regras de uso.

Curso de decoração e acessórios de kerb: Contratação de professor para aulas de artesanato envolvendo tiaras, chapéus, flores, guirlandas e coroas de kerb.O deslocamento fica sob responsabilidade do contratado.

O curso deverá ser ministrado por professor com formação e experiência nessa área. O local do curso será o Centro Comunitário de Lageado Mariano. Será de responsabilidade do professor o transporte até o local, e a lista de materiais necessários para o curso. Deverá apresentar, no ato da contratação, proposta de trabalho contendo cronograma, materiais utilizados e planejamento das aulas. O professor deverá acompanhar e coordenar a decoração do local para o evento de encerramento. Ao final do curso, deverá apresentar relatório escrito sobre o desempenho do Grupo.

O Grupo organizará os materiais solicitados pelo professor e o local da realização do curso.

Conteúdos abordados durante o curso de decoração e acessórios de kerb:

41152

- Histórico do kerb e características culturais;
- Influência da cultura germânica no município;
- Materiais e técnicas para decoração de eventos e acessórios de kerb;
- Utilização da decoração e dos acessórios nas festividades culturais.

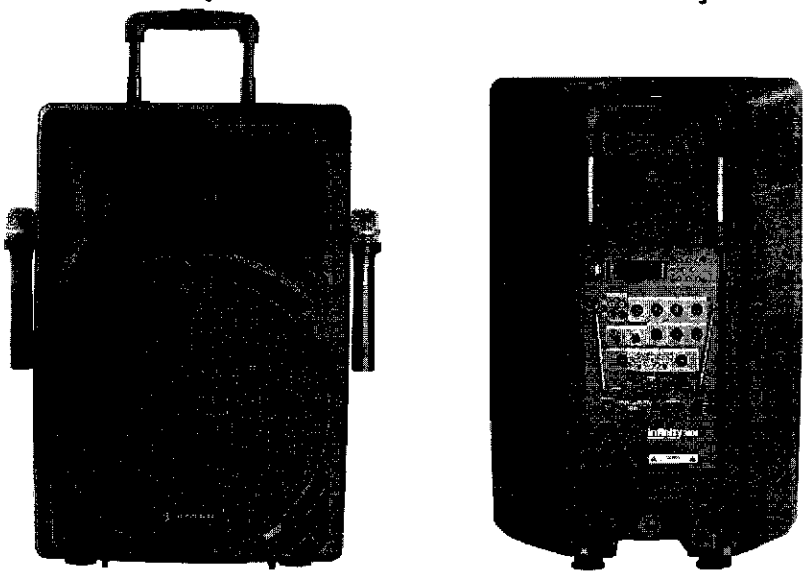
Contratação de som e música para evento de encerramento: será contratado profissional músico com equipamento de som para sonorizar o evento de encerramento e formatura, além de animar festa para os formandos e convidados depois da formatura. O serviço deverá ser prestado no local do evento, com duração de 4 horas. Também deverá fazer o protocolo do evento.

Contratação de Fotógrafo e impressão de fotos e certificados: O fotógrafo deverá participar do evento de encerramento, fazendo o registro dos principais momentos. Após seleção das imagens pelo coordenador do Grupo, deverá fazer a revelação de 50 fotos em tamanho 10x15cm, que serão acondicionadas em álbum de capa dura, e de 50 fotos em tamanho 15x21cm, sendo uma para cursista. O álbum ficará arquivado com a documentação do Grupo, e servirá como memória e registro da realização do Projeto.

O fotógrafo também deverá fazer a montagem de arte e a impressão de certificados de conclusão dos cursos em papel resistente (30 certificados para curso de dança e 20 para curso de decoração e acessórios).

Aquisição de materiais e equipamentos para realização das atividades:

- **Caixa acústica para os ensaios do curso de dança:**

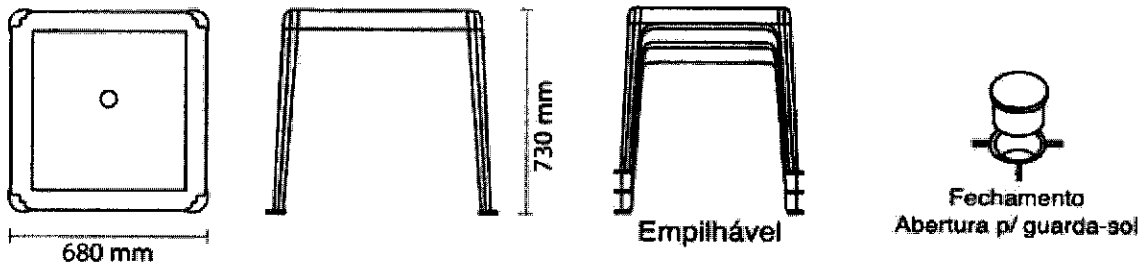


42152

Caixa acústica injetada ativa 150W RMS, marca Hayonik. Especificações técnicas: 02 microfones sem fio; 01 entrada USB; 01 entrada SD; 01 entrada FM; alça retrátil e lateral rodinha; bateria interna com duração de 08 horas no mínimo; guia de onda; Driver Seleniun entrada: 127V/220V/12V; alto-falantes: 15"; potência: 150W;

- **25 conjuntos de mesa e 4 cadeiras, da marca Tramontina:**

MESA TAMBAÚ





Descrição

A Tambaú é a mesa carro forte da Tramontina. Ela é a cara de um ambiente relax e despojado. Linda, sutil e acomodável em qualquer lugar. Produzidas com processos controlados, tendo, dessa forma, garantia de qualidade do material. Com design diferenciado. Produzida com tecnologia de ponta, alta qualidade e submetida a rigorosos testes de qualidade. Atenção com o peso colocado no tampo da mesa, pois a mesma foi dimensionada para suportar objetos e situações compatíveis com sua utilização. Aconselha-se a limpar com pano macio e umedecido apenas com água. Para que o produto mantenha sua beleza e tenha longa vida útil, é recomendado que ele seja guardado quando estiver fora de uso . Possui 01 (um) ano de garantia.

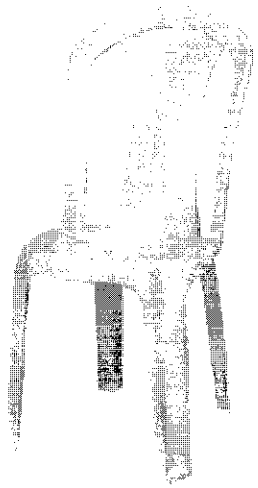
Referência	Comprimento (mm)	Largura (mm)	Altura (mm)	Cor 1	Peso s/ embalagem (kg)	Peso c/ embalagem (kg)
92314010	680	630	730		3,80	3,80

Benefícios do Produto

Tampo da Mesa Tambaú + componentes, na cor branca, pesando 3,700 kg.

43152

CADEIRA CARAVELAS SEM BRAÇO BRANCA EMPILHÁVEL



Descrição

Como extensão da linha Basic, temos as cadeiras sem braços, porém tão confortáveis quanto às de braços, mas com um design diferente. Nessa linha temos diversos modelos de encostos, um mais encantador que o outro.
Aconselha-se a limpar com pano macio e umedecido apenas com água e guardar quando não estiver em uso. Não subir no assento, evite jogar-se sobre a cadeira ou apoiar-se somente nas duas pernas traseiras: evite acidentes. Resiste a uma carga estática de até 182 kg. Certificada pelo Inmetro. Possui 1 (um) ano de garantia.

Referência	Comprimento (mm)	Largura (mm)	Altura (mm)	Cor 1	Peso s/ embalagem (kg)	Peso c/ embalagem (kg)
92017010	510	430	890		2,20	2,21

Benefícios do Produto

Cadeira monobloco de polipropileno, na cor branca, pesando 2,150kg.

- **Aquisição de materiais para curso de decoração e acessórios de kerb:**
  Flores, tiaras, chapéus, guirlandas, coroas, tesouras, cola e outros materiais: conforme lista de solicitação do professor.

- **Aquisição de figurino para evento de formatura do curso de dança:**
  Sugestão de figurino, de acordo com a Oktoberfest de Blumenau, que representa a maior festa típica alemã de SC.

44152



Fritz

O traje masculino é composto por bermuda (de veludo, sarja, couro, brim, etc.) com suspensório da mesma cor; camisa de tecido, curta ou comprida, na cor lisa ou xadrez com colarinho.

Obrigatório uso de meias com sapatos fechados, marrons ou pretos. O chapéu é opcional. Não são aceitos tênis, chinelos e sandálias.



Frida

Para as mulheres, são aceitos vestidos típicos com detalhes em rendas e bordados, ou saia e blusa com mangas bufantes e colete.

Os trajes devem ser longos, até a altura do joelho ou até 4 dedos acima dele. As blusas devem ser de tecido e em tons claros. Podem ser usados sapatos, sandálias e sapatilhas. A tiara e o avental são opcionais. Não são aceitas minissaias e camisetas de malha, regatas e chinelos.

45152

Cada integrante receberá um traje no valor de R$ 200,00, confeccionado sob medida, com ajustes de cores, estampas e bordados de acordo com o gosto de cada um. O valor será distribuído entre o custo de material e serviço de costura.
Traje masculino: camisa, bermuda com suspensório, meia branca até na altura do joelho, chapéu.
Traje feminino: vestido, blusa ou ciganinha, avental, tiara de flores, meia branca até na altura do joelho.
O calçado é de responsabilidade de cada cursista.

- **Aquisição de banner e camiseta para divulgação do projeto:**
  01 banner de 0,90mx1,20m, com arte a ser aprovada pelos envolvidos;
  50 camisas de gola pólo, malha de boa qualidade, com cor, arte e estampas a serem aprovadas pelos envolvidos.
- **Aquisição de lanche para os dias dos cursos**: deverá ser entregue de acordo com o pedido feito pelo coordenador do Grupo, no local do curso. O lanche deverá incluir suco de laranja, uma fruta (banana prata ou maçã ou salada de fruta), e uma dessas opções em cada encontro: sanduíche natural, bolo integral, cuca com linguiça, torta salgada ou pastel assado.
- **Aquisição de mantimentos para almoço:** no dia do curso de decoração e acessórios, será feito almoço, organizado pelos próprios sócios, com cardápio a ser definido.

Realização de evento de encerramento e formatura

No final dos cursos, será realizado um evento de encerramento com a participação dos sócios do grupo, cursistas e convidados.

Na ocasião o local deverá decorado utilizando as técnicas aprendidas durante o curso de decoração, os formandos deverão usar acessórios produzidos no mesmo curso para incrementar seus trajes típicos.

Na cerimônia de formatura, os cursistas do curso de dança deverão usar os trajes típicos adquiridos com o projeto.

O banner de divulgação deverá ser exposto no local do evento, em ponto de destaque.

46152

Cronograma

Atividade	Período
Estruturação do Projeto	Novembro de 2016
Aquisição dos materiais e equipamentos	Até 30 dias após recebimento do recurso
Realização do curso de decoração e acessórios de kerb	Manhã e tarde, carga horária de 8 horas de duração, com intervalo para almoço Coordenação da decoração do local do evento de encerramento – 4 horas
Realização do curso de dança	3 meses (12 encontros de 1 hora e meia)
Encerramento dos cursos em evento comemorativo	Ao final do curso de dança
Prestação de contas	Até 30 dias após o evento de encerramento

Cronograma detalhado

	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
Estruturação do Projeto	X	X									
Apresentação do Projeto no Conselho Municipal do Idoso		X									

4952

Aprovação e captação dos recursos			X	X	X						
Aquisição dos materiais e equipamentos						X					
Contratação de empresa para oferecer o curso de dança						X	X	X	X		
Contratação de professor e realização do curso de decoração e acessórios de kerb							X				
Realização do curso de dança							X	X	X	X	
Encerramento dos cursos em evento comemorativo										X	
Prestação de contas											X

Obs: os meses de janeiro, fevereiro e março serão o período de aguardo da aprovação do projeto junto ao Conselho e a captação dos recursos.

Recursos

Ação	Valor
Contratação de empresa para oferecer curso de dança (professor de dança e mais um instrutor)	R$ 4.500,00
Aquisição de caixa acústica para ensaios	R$ 2.500,00
Aquisição de 25 conjuntos de 1 mesa + 4 cadeiras	R$ 8.000,00

48152

Contratação de professora de artesanato para curso de decoração e acessórios de kerb	R$ 500,00
Aquisição de lanche para os dias dos cursos	R$ 2.500,00
Aquisição de alimentos para almoço no dia do curso de decoração e acessórios de kerb **Obs: Esse custo será de responsabilidade do Grupo de Idosos Sempre Unidos, como uma das formas de contrapartida.**	R$ 250,00
Aquisição de material para curso de decoração e acessórios de kerb	R$ 800,00
Aquisição de figurino para evento de encerramento para 15 casais ou 30 pessoas	R$ 9.000,00
Divulgação do Projeto (banner e camisetas para 50 pessoas)	R$ 2.500,00
Evento de encerramento e formatura: Contratação de som e música	R$ 1.000,00
Fotógrafo, revelação de fotos e impressão de certificados **Obs: Esse custo será de responsabilidade do Grupo de Idosos Sempre Unidos, como uma das formas de contrapartida.**	R$ 1.000,00

49152

Coordenação do Projeto	R$ 2.000,00
Total	R$ 33.300,00 – Projeto R$ 1.250,00 – Contrapartida Total: R$ 34.550,00

Contrapartida do Grupo de Idosos Sempre Unidos

Divulgação dos patrocinadores nos eventos realizados;

Utilização dos materiais e equipamentos recebidos em atividades futuras;

Utilização dos conhecimentos adquiridos em eventos e atividades do grupo;

Contratação de fotógrafo, revelação de fotos e impressão de certificados;

Aquisição de alimentos para almoço no dia do curso de decoração e acessórios de kerb.

Conclusão

A autoestima e o conhecimento adquiridos durante esse período ficará sempre na memória e nas atitudes dos envolvidos, que participam todos os meses de bailinhos promovidos por outros grupos, e poderão receber os visitantes com mais confiança e novidades nos eventos promovidos por eles, valorizando a cultura local.

Os móveis e equipamentos adquiridos ficarão à disposição do Grupo para outras atividades, e principalmente, para as reuniões e bailinhos que são realizados frequentemente. As mesas e cadeiras de material leve e de fácil manuseio farão com que a organização dos espaços para reuniões, cursos e eventos seja mais simples e respeite as condições físicas e de saúde dos integrantes da 3ª idade.

Bibliografia

50152

Bistratin, Victor Cezar Passos. Monografia A DANÇA DE SALÃO NA TERCEIRA IDADE: SUA RELAÇÃO SOCIAL E BENEFÍCIOS PSICOMOTORES. Universidade Cândido Mendes em outubro de 2005.

http://vivomaissaudavel.com.br/

http://www.ffmodatipicaalema.com.br/as-regras-dos-trajes-tipicos/

http://www.tramontina.com.br/produtos/categorias/1756-plstico

Estatuto do Grupo de Idosos Sempre Unidos

http://www.americanas.com.br/

51152

ESTADO DE SANTA CATARINA
PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRATUBA
ESTÂNCIA HIDROMINERAL E CLIMÁTICA

PROCESSO Nº 055/2018
CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 004/2018

Finalidade: projetos ou planos de trabalho com a finalidade de auxiliar os encontros do Grupo, promovendo e melhorando a saúde e autoestima dos idosos através de atividades culturais e de lazer, oferecendo condições físicas e materiais para atividades.

TABELA DE PONTUAÇÃO DAS ENTIDADES

CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 004/2018.

ENTIDADE: GRUPO DE IDOSOS SEMPRE UNIDOS

ITEM/CRITÉRIO	Ponto
a) Quantidades de Idoso que atenderá o projeto (cada 10 pessoas 02 ponto, até o limine máximo de pontos)	06
b) Número de Sócios da entidade (cada 15 pessoas 01 ponto, até o limine máximo de pontos)	03
c) Indicação do espaço utilizado para os encontros do Grupo	03
d) Realização de Evento Típico Alemã (KERB) nos últimos 3 anos.	03
e) Planilha orçamentária	02
f) Descrição das atividades social desenvolvidas	02
g) Entidade registrado no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica com mais de 10 anos	02
h) Entidade registrado no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica com mais de 20 anos	00
i) Entidade registrado no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica com mais de 30 anos	00
TOTAL DE PONTOS	**21**

Piratuba - SC, 27 de julho de 2018.

KARLA RIFFEL DA SILVA
Presidente da Comissão

ROSELEI KOCH
Membro da Comissão

CÂMILA APARECIDA PIRES BELOTTO
Membro da Comissão