ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE MONTENEGRO

"Montenegro Cidade das Artes
Capital do Tanino e da Citricultura"

Montenegro

Ao Excelentíssimo Senhor Prefeito,
para ver a possibilidade de atender.

_____
Presidente

INDICAÇÃO N.º 061 /2021

Gabinete do Vereador Sergio Souza, 10 de Fevereiro de 2021.

Excelentíssimo Senhor Presidente:

Solicito a V. Exa., nos termos regimentais, que seja encaminhada ao Excelentíssimo Senhor Prefeito a seguinte INDICAÇÃO:

Estudar viabilidade de criação de um **centro Convivência do Idoso**, é um espaço destinado ao desenvolvimento de atividades socioculturais e educativas, que dá oportunidade á participação do idoso na vida comunitária, prevenindo situações de riscos, pessoal contribuindo para o envelhecimento ativo, saudável e autônomo. Diversas atividades são desenvolvidas no Centro Social Idoso. Tais como: **Ginástica, dança, artesanato, teatro, coral, jogos de carta, domino, xadrez, bailes, palestras, passeios e entre outros.** É uma das preocupações sociais do nosso município é oferecer opções de ocupação para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Sabe – se que hoje fatores como alimentação, prevenção e atividade física adequada são características de um estilo de vida saudável, e o fato dessa população escapar do sedentarismo torna-os mais participante da cidadania pública. **(Anexo do projeto Centro Convivência do Idoso, no pedido de indicação).**

Vereador Sergio Souza
PSB

MUNICÍPIO DE MONTENEGRO
CONSELHO MUNICIPAL IDOSO

PROJETOS
CENTRO CONVIVÊNCIA DO IDOSO

2021

CENTRO CONVIVÊNCIA DO IDOSO

O Centro de Convivência do Idoso é um espaço destinado ao desenvolvimento de atividades
socioculturais e educativas, que dá oportunidade à participação do idoso na vida comunitária,
prevenindo situações de risco pessoal e contribuindo para o envelhecimento ativo, saudável e
autônomo. Diversas atividades são desenvolvidas no centro de Convivência, tais como: ginástica,
dança, ballet, artesanato, teatro, canto, jogos de cartas, bailes, palestras, encontros, entre outros.
Para participar das atividades, os idosos de Montenegro, com 60 anos ou mais, devem estar
cadastrados no Centro social do idoso viver a vida.

EQUIPE TÉCNICA

Secretária de Assistência Social e Habitação:
Supervisora da Política do Idoso:
Assessor Administrativo:
Auxiliar Serviços Gerais:
Professor de Educação Física:
Professora de Dança Folclórica:
Professora de Artesanato:

PROJETOS

- Bem Viver
- Lazer na Terceira Idade
- Integração
- Qualifica
- Olhando para o Futuro
- Carinho e Afeto
- Auxilio Transporte

PERÍODO DE REALIZAÇAÕ DOS PROJETOS: De fevereiro a dezembro de cada ano.

PROJETO BEM VIVER

JUSTIFICATIVA

É uma das preocupações sociais do município oferecer opções de ocupação para uma melhor
qualidade de vida dos idosos. Sabe-se que hoje fatores como a alimentação, prevenção e atividade
física adequada são característica de um estilo de vida saudável. Então, vê-se uma necessidade de

oferecer atividades físicas e culturais como alongamento, ginástica de coordenação motora,
fortalecimento cardiovascular e muscular, atividades recreativas e rítmicas, teatrais e de canto,
adequadas a faixa etária e as condições fisiológicas da população. As atividades físicas e culturais
trazem ao organismo do participante muitos benefícios físicos, mentais, sociais, além de
sentimentos de ocupação e valor de utilidade. O fato dessa população escapar do sedentarismo,
torna-os mais participante da cidadania pública.

OBJETIVO

Proporcionar aos idosos a prática de atividades físicas e culturais adequadas a faixa etária e
limitações, buscando a melhora na qualidade de vida, autonomia de movimentos, sentimento de
ocupação e valor de utilidade.

AÇÕES

✔ Aulas de ginástica, atividades físicas, alongamento e rítmica, específico para o público da
Terceira Idade;

✔ Aulas de ginástica, atividades físicas, alongamento e rítmica, específico para o público da
Terceira Idade no interior;

✔ Aulas de danças folclóricas, tradicionalistas, de integração;

✔ Aulas de canto, técnica vocal, ritmo e composição de Grupo de Cantoria;

✔ Aulas de teatro, expressão corporal, criação de peças teatrais;

✔ Aulas de artesanato.

Aulas de Ginástica no Centro de Convivência

As aulas de ginástica, alongamento e rítmica para a Terceira Idade são ministradas pelo
professor de Educação Física , contratada pela Prefeitura Municipal de Montenegro
inscritos, onde praticam-se atividades de alongamento, aquecimento, fortalecimento muscular,
atividades de integração grupal, relaxamento e reflexão.
Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou
orientando as especificações e/ou limitações.

Aulas de Ginástica no Interior

As aulas de ginástica, alongamento e rítmica para a Terceira Idade no Interior são
ministradas pelo Prefeitura Municipal
de Montenegro, onde praticam-se
atividades de alongamento, aquecimento, fortalecimento muscular, atividades de integração grupal,
relaxamento e reflexão.
As aulas acontecem semanalmente com duração de 1 hora, nas comunidades do interior,.

Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou
orientando as especificações e/ou limitações.

Aulas de Dança Folclórica

As aulas de dança do Grupo de Dança Folclórica são ministradas pela Prefeitura Municipal de Montenegro, funcionária .
. As aulas acontecem uma vez por semana, com duração de 1 hora cada, onde são praticadas danças folclóricas, tradicionalistas,
de integração, além de alongamento e relaxamento.
Os alunos devem apresentar atestado médico liberando-os para a atividade física ou
orientando as especificações e/ou limitações.
Além das aulas, o Grupo de Dança do Centro de Convivência realiza apresentações artísticas
nos eventos programados pela Política Municipal do Idoso e/ou eventos convidados de demais
entidades. A indumentária é existente, podendo ser confeccionadas nova e acrescentando itens
conforme necessidade.

Aulas de Canto

As aulas de canto tem como objetivo ensaios de canto, técnica vocal, ritmo e composição de
Grupo de Cantoria. O Grupo de Cantoria pode realizar apresentações artísticas nos eventos
programados pela Política Municipal do Idoso e/ou eventos convidados de demais entidades.
As aulas acontecem semanalmente, com duração de 1h.

Aulas de Teatro

As aulas tem como objetivo oferecer ensaios de teatro, através da utilização da expressão
corporal, desinibição e criatividade, com o objetivo de criação de peças teatrais. Não há necessidade
de apresentar atestado médico para se inscrever no Grupo de Teatro.
O grupo de Teatro do Centro de Convivência é orientado por funcionário
pública da Prefeitura Municipal de Montenegro. As aulas acontecem semanalmente. Horário estabelecido.

O Grupo de Teatro realiza apresentações artísticas nos eventos programados pela Política
Municipal do Idoso e em eventos convidados de demais entidades. A indumentária e/ou figurino do
grupo pode ser criada conforme necessidade.

Aulas de Artesanato

As aulas de artesanato tem como objetivo ensinar as mais diversas técnicas de trabalhos
manuais, com todo material necessário para executá-las, bem como promover e fortalecer as

relações comunitárias, além de promover a integração e a troca de experiências entre os
participantes, valorizando o sentido de vida coletiva. Os encontros possuem um caráter preventivo,
pautado na defesa e afirmação de direitos e no desenvolvimento de capacidades dos idosos.
Para participar das aulas, os idosos devem se inscrever no Centro social do idoso viver a vida.

MATERIAIS UTILIZADOS

Material para aula de ginástica:

- ✔ Aparelho de som
- ✔ Colchonetes
- ✔ Bolas
- ✔ Bastões
- ✔ Cadeiras
- ✔ Borrachas hospitalares
- ✔ Pares de caneleiras 1kg
- ✔ Pares caneleiras 1,5 kg
- ✔ Pares de caneleiras de 0,5
- ✔ Pares halteres 1 kg
- ✔ Pares halteres 1,5 kg

Material para aulas de Teatro: Indumentária, cenários, além de material para as peças,

Material para aulas de Artesanato: Todo material para as aulas é fornecido gratuitamente pela
Administração, municipal de Montenegro.

JUSTIFICATIVA

Faz-se necessário que as entidades governamentais desenvolvam Políticas Públicas para
Idosos a fim de proporcionar uma qualidade de vida favorável a esta população que vem crescendo
em âmbito mundial e que precisam formas de amenizar e adiar as dificuldades próprias desta faixa
etária. Dentro das Políticas para Idosos desenvolvidas no município de Montenegro direciona-se
atividades envolvendo todas as áreas da natureza humana, tentando alcançar o maior número de
idosos em um ou mais projetos, respeitando o gosto individual.
O Projeto Lazer na Terceira Idade tem como finalidade proporcionar aos idosos momentos
de socialização, lazer, comemoração de festividades e grandes eventos, oportunizando momentos
de alegria, amizade, tirando-os de suas casas, da solidão e ociosidade. O idoso passa a ver que o

Centro de Convivência é o seu lugar, onde as portas estarão sempre abertas e que poderão
frequentar semanalmente ou diariamente, conforme seu desejo

OBJETIVO

Promover atividades de lazer, encontros festivos, passeios para os idosos frequentadores do
Centro de Convivência, proporcionando ao idoso momentos de integração social, motivando-os a
saírem de suas casas para participar de atividades de lazer e diversão, evitando a solidão, depressão
e ociosidade; lembrar de datas comemorativas do calendário e prestar homenagens em datas
especiais, envolvendo-os e estimulando a participação social, estimulando o hábito da frequência e
participação contínua no Centro de convivência.

ATIVIDADES

- **Encontro da Amizade:** Os encontros da amizade são bailes que acontecem no Centro de
Convivência, com som mecânico ou gaiteiros voluntários, e os demais participantes.
- **Cartas na Mesa:** Esta atividade acontece , na recreativa de jogos diversos: cartas, dominó, xadrez
e outros, onde os idosos socializam e interagem com os demais. É servido lanche aos participantes e
todos os idosos de Montenegro podem participar.
- **Bingo:** Acontecem o bingos recreativos para estimular a capacidade
intelectual dos idosos, sem visar lucro algum, com brindes ofertados/doados por pessoas físicas,
idosos participante, empresas, etc.
- **Datas Comemorativas:** São bailes destacando uma data comemorativa do mês ou onde prestamse
homenagens. Nestes encontros os temas são pré definidos.
  - Baile de Carnaval
  - Homenagem ao Dia da Mulher
  - Páscoa
  - Homenagem ao Dia das Mães
  - Baile dos Namorados
  - Homenagem ao dia dos Vovôs
  - Homenagem ao Dia dos Pais
  - Setembro: Semana farroupilha
  - Aniversario de Montenegro
  - Apresentação de Natal/Final de Ano
- **Passeio Cultural:** O objetivo desta ação é promover passeios culturais e ecológicos, que remetam
os idosos a lembrar de seu passado e promover a saúde, estimulando-os à reflexão para cuidar do
meio ambiente e a si próprio, além de valorizar as paisagens, a cultura e o turismo local.

PROJETO INTEGRAÇÃO

JUSTIFICATIVA

Através da integração e socialização, o idoso é capaz de incorporar, na sua relação, não
apenas a família, mas os seus amigos, o próximo, outros idosos, inserindo-se num contexto social
maior, ampliando suas relações pessoais, conhecendo novas realidades, desmistificando medos e
percebendo todo o espaço que pode conhecer e vivenciar. A prevenção aos sentimentos de solidão,
incapacidade e depressão é realizada través da integração, visto que o homem é um ser de relações e
não só de contatos, não apenas está no mundo, mas com o mundo.

OBJETIVO

Realizar grandes encontros entre idosos das comunidades do interior com os bairros da
cidade, estimulando-os em todos os aspectos psicossociais, proporcionando momentos de
convivência social, lazer, recreação e integração social, estimulando o idoso a ser um indivíduo
ativo, através de atividades recreativas, culturais, dinâmicas reflexivas, com trocas de experiências.

ATIVIDADES

Os encontros reúnem diversas localidades, promovendo o intercâmbio dos idosos. Os
encontros são sempre dirigidos e acompanhados pela equipe da Política do Idoso, que oferece
transporte gratuito para os idosos participantes ou de acordo com as datas nos quais as comunidades
disponibilizam de ônibus de linha (cada idoso recebe gratuitamente quatro passagens intra
municipais ao mês).

- **Confissão Comunitária para a Páscoa:** Acontece na Igreja Matriz
Confissão Comunitária especialmente celebrada para os idosos. Após, os idosos reúnem-se para confraternização.
- **Festa de São João da Terceira Idade:** Em um momento de descontração e alegria, os idosos se
reúnem para dançar quadrilha e compartilhar os quitutes típicos das festas juninas do nosso município.

- **Despertar da Primavera:** Encontro para celebrar o Mês do Idoso, comemorado todos
os anos em , conta com apresentações, almoço e baile.
- **Encontro de Final de Ano:** Almoço de confraternização para encerramento das atividades do ano,
em clima de Natal, com apresentações artísticas diversas e um animado baile.

PROJETO QUALIFICA

JUSTIFICATIVA

O processo de envelhecimento gera modificações no corpo humano e são consequências do
processo evolutivo: alterações cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, na pele, no sistema

digestivo, ósseo, neurológico, genito-urinário, muscular, etc. Com isso, existe uma preocupação e
interesse em divulgar assuntos referentes a idosos, envelhecimento e qualidade de vida, onde os
próprios idosos e pessoas que lidam com eles, sejam na área da saúde, social ou psicológica
demonstram a necessidade de serem orientados e motivados a entender como passar por essa etapa
da vida de forma mais agradável.

OBJETIVO

O Projeto Qualifica tem por objetivo promover palestras e encontros para os idosos e seus
familiares, esclarecendo dúvidas e proporcionando aprendizado e experiências motivacionais sobre
os aspectos do envelhecimento com qualidade de vida

AÇÕES

✔ Realização de palestras com profissionais das diversas áreas.

PROJETO OLHANDO O FUTURO

JUSTIFICATIVA

O ensino de informática e outras tecnologias para idosos é uma tarefa que tenta efetuar a
inserção do aluno no mundo digital. Esta atividade poderá implicar em processo de transformação
na vida dos idosos diante da descoberta de que ainda são capazes de aprender e vislumbrar uma
nova consciência e uma nova maneira de ver as coisas em que vivemos, permitindo assim, uma
reintegração no contexto familiar, compartilhando as novas técnicas digitais aprendidas com seus
familiares.

OBJETIVO

Integrar o idoso a um mundo virtual, proporcionando-lhe adquirir informações rápidas e
globalizadas através do mundo da informática, atualizá-los o idoso diante das novidades surgidas,
fazer com que o idoso retorne ao mundo da aprendizagem oferecendo-lhe uma continuidade de
ensino, onde ele se sinta capaz em um ambiente cheio de perspectivas de tecnologia, permitindo
assim, uma reintegração no contexto familiar, compartilhando as novas técnicas digitais aprendidas
com seus familiares.

ATIVIDADES

As aulas de informática são todas reservados somente para os idosos,
sobre uso de computadores, programas úteis, internet, celular e outros, sendo

- **Curso de Informática Básica**
- **Curso de Informática Avançada**
- **Curso de Smartphone**

PROJETO CARINHO E AFETO

JUSTIFICATIVA

As atividades desenvolvidas pela Política Municipal do Idoso visam ativar a qualidade de
vida dos idosos sob diferentes aspectos, sempre buscando atingir o maior grupo possível.
Desta forma, não basta valorizar apenas os idosos que tem independências físicas e
autonomia, tende-se também a voltar as atenções aos que não saem de suas casas por motivo de
doenças ou dependências familiares. Para tanto, desenvolve-se o Projeto Carinho e Afeto,
proporcionando aos idosos, familiares e cuidadores informações, orientações e ajuda qualificada
quanto aos assuntos relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida, para atravessar, de forma
mais amena, as situações decorrentes desta fase da vida do idoso.

OBJETIVO

Valorizar o idoso que não sai de casa por motivo de doença ou dependência, oferecendo ao
mesmo, aos familiares e cuidadores informações, orientações e ajuda qualificada quanto assuntos
relacionados ao envelhecimento e qualidade de vida.

AÇÕES

Através de visitas domiciliares da equipe do Centro de Convivência será possível analisar e
avaliar a situação física, psíquica e econômica do idoso, a fim de buscar a orientação adequada para
ser levada aos familiares e/ou cuidadores.
Os interessados devem se inscrever mostrando interesse em participar do programa. A
inscrição pode ser feita pelo idoso, pela família ou responsável pelo idoso.

Gabinete do vereador Sergio Souza

PSB