

**RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS – SETEMBRO 2023**

Tendo em vista o determinado através do plano de trabalho e do Termo de Colaboração / Fomento Nº 007/2023 celebrado entre o Município de Carapicuíba e a **Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade**, consideramos abaixo as metas inicialmente propostas e as atividades desenvolvidas para seu respectivo cumprimento:

METAS PROPOSTAS	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	CONCLUSÃO DO ATENDIMENTO AO OBJETO
<p>1. Redução das ocorrências de situações de vulnerabilidade social;</p> <p>2. Diminuição da sensação de solidão causada pelo isolamento social por meio da convivência regular e frequente no Centro de Convivência;</p> <p>3. Redução e prevenção de situações de agravos na condição física e emocional devido ao isolamento social;</p> <p>4. Ampliação do acesso aos direitos, a serviços socioassistenciais e setoriais e da participação social;</p> <p>5. Melhoria do bem-estar, estado emocional e físico refletindo na melhora da qualidade de vida dos usuários e suas famílias;</p> <p>6. Contribuir para o Direito de Ser e para a</p>	<p>No mês de setembro os grupos de convivência e fortalecimento de vínculos foram atendidos conforme o Plano de Trabalho. As oportunidades de convivência e desenvolvimento integral nos grupos, incluíram um conjunto de atividades físicas, vivências artísticas e de conscientização e apoio para garantia de direitos (cronograma semanal abaixo). Um exemplo foram as atividades da horta, que contou com visitas regulares do grupo responsável pelo cultivo e recebeu grupos em momentos de convivência criativa. No dia 04 foi promovida a roda de conversa Dieta do Arco-Íris, sobre nutrição, com Ana Cris Lourenço. Os participantes foram convidados a conhecer o seu corpo para melhorar a sua alimentação e para atentar evitando os vilões da mesa como processados, açúcar, refrigerantes e sempre comer frutas, verduras e legumes.</p> <p>No dia 12 o grupo de convivência das terças à tarde realizou um Karaokê aberto para todas as pessoas que quiseram participar. No dia 17 Orquestra ASJ se apresentou na no aniversário da Ecofeira Granja Viana. Recebemos no período grupo de voluntariado da empresa Saint</p>	<p>O atendimento nos grupos de convivência resultou na promoção das forças que geram saúde, incluindo o cuidado com o corpo, a mente e as emoções. Resultou também em convivência ativa e com afeto, o que gerou melhora da autoestima e da qualidade de vida.</p> <p>A Roda de Conversa de Cidadania "Combatendo o idadismo" contribuiu para o empoderamento dos/as usuários/as ajudando a enfrentar o preconceito de idade para viver com mais qualidade e bem-estar. A atividade com a nutricionista Ana Cristina Lourenço gerou consciência sobre hábitos alimentares que ajudam a viver muito e viver bem esta fase da vida, contribuindo para a redução e prevenção de situações de agravos na condição física.</p> <p>A horta comunitária da ASJ está a todo vapor! O grupo responsável pelo plantio, colheita e toda a manutenção e produção da horta contribuiu de</p>

<p>valorização das pessoas idosas nas famílias e na sociedade.</p>	<p>Gobain, que participaram da Arte Livre e dança e outro que fez a limpeza da horta.</p> <p>No SEXTOU!, manhã com programação especial, o Centro de Convivência recebeu também famílias e comunidade. No dia 01 o tema foi Aromaterapia, com a consultora de bem-estar Carla Godoy, que propiciou experimentar a técnica de massagem nas mãos, com múltiplos benefícios proporcionados pelos óleos essenciais, juntamente com o toque humano. No dia 15 aconteceu um ensaio aberto da Orquestra de Violões ASJ. No dia 22 a palestra / roda de conversa foi sobre como combater o preconceito de idade, dentro do tema Cidadania. No dia 29 foi realizada a Feira de Trocas.</p> <p>Na última sexta do período, foi realizada a celebração dos aniversariantes do mês.</p>	<p>várias formas para a qualidade de vida de centenas de pessoas: produziu alimento orgânico para os lanches e pessoas frequentadoras do Centro de Convivência e ainda promoveu oportunidades de convivência em um projeto que ajudou a preservar o meio ambiente, resgatou e valorizou saberes, incentivou o movimento e a motivação para a vida e gerou pertencimento e autoestima.</p> <p>A Feira de trocas contribuiu para a convivência</p> <p>As metas do período foram cumpridas, gerando a melhoria do bem-estar, estado emocional e físico refletindo na melhora da qualidade de vida dos usuários e suas famílias.</p>
--	---	--

## Cronograma Semanal

de apoio à maturidade

### MANHÃ

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<p>Grupo ASJ-E 1</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Terapia Comunitária</li> <li>- Contos e memória</li> <li>- Música</li> </ul>	<p>Grupo ASJ-E 2 Grupo ASJ-E 5</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Terapia artística</li> <li>- Hidroginástica</li> <li>- Modelagem</li> <li>- Horta</li> <li>- Roda de leitura</li> </ul>	<p>Grupo ASJ-E 3</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Convivência criativa</li> <li>- Arte visual</li> </ul>	<p>Grupo ASJ-E 4 Grupo ASJ-E 6</p> <p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginástica</li> <li>- Oficina da palavra</li> <li>- Teatro</li> <li>- Bordado</li> <li>- Inclusão digital</li> <li>- Hidroginástica</li> </ul>	<p>Palestras cidadania e vivências com programação aberta para todos os grupos, famílias e comunidade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficina saúde dos olhos</li> <li>- Música</li> <li>- Horta</li> <li>- Dança</li> </ul>

## TARDE

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclusão digital</li> <li>- Roda de conversa</li> <li>- Tricô e crochê</li> <li>- Arte livre</li> <li>- Dança</li> <li>- Oficina alimentação saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos</li> <li>- Cidadania</li> <li>- Ginástica adaptada</li> <li>- Yoga</li> <li>- Manualidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapia artística</li> <li>- Música</li> <li>- Música</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongamento</li> <li>- Grupo de homens</li> <li>- Automassagem</li> <li>- Roda de conversa</li> </ul>	<p>Palestras cidadania e vivências com programação aberta para todos os grupos, famílias e comunidade</p> <p>-Cognição e Funcionalidade</p>

## FOTOS SETEMBRO 2023:









Carapicuíba, 9 de outubro de 2023

**Presidente da Entidade**  
Mariana Pedreira



**Diretora e Vice-presidente**  
Lucia Helena Ralo e Kalaf



**Técnico Responsável**

Cristina Almeida  
Assistente Social CRESS: 65090 9ª. região  
SP

