

## RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS – DEZEMBRO

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 atividades desenvolvidas para cumprimento das metas inicialmente propostas:

### ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O Plano de Trabalho foi executado conforme previsto, os Percursos de Convivência para os grupos na Associação São Joaquim reuniram um conjunto de atividades físicas, artísticas, cognitivas e de promoção da cidadania, conforme cronograma semanal abaixo.

| MANHÃ                                                                                                                              | Segunda                                                                    | Terça                                                       | Quarta                                                                                         | Quinta                                                      | SEXTOU<br>-Família/Amigos/Lista de<br>Espera/ Percurso |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Percurso de<br>Convivência                                                                                                         | Ginástica - Grupo 1 - 7h; Grupo 2 - 8h; Hidroginástica 4 - 9h              | Ginástica- Grupo 3 - 7h; Grupo 4 - 8h s/Volei (GAO) 9h      | Ginástica (- Grupo 1 - 7h ; Grupo 2 - 8h; Hidroginástica 4 - 9h                                | Ginástica - Grupo 3 - 7h; Grupo 4 - 8h / Volei (GAO) 9h     | Roda de Conversa Percurso - 8h às 9h                   |
|                                                                                                                                    | Mente Ativa - 9h às 10h                                                    | Cantoria (GAO) - 8h às 9h                                   | Música/Coral - 9h às 10h                                                                       | Manualidades (GAO) - 8h às 9h                               | Convivência/eventos/celebrações                        |
|                                                                                                                                    | Contos e memória - 10h às 11h30                                            | Convivência Criativa I - 9h às 11h30                        | Oficina de Olhos - 9h às 10h                                                                   | Convivência criativa II - 9h às 11h30                       |                                                        |
|                                                                                                                                    | Terapia Artística - 09h turma I e 10h30 turma II                           | Terapia Artística - 09h45 às 11h                            | Cidadania - 10h30 às 11h30                                                                     |                                                             | Yogaterapia Percurso - 10h30 às 11h15                  |
|                                                                                                                                    | Arte livre - 10h às 12h                                                    |                                                             |                                                                                                |                                                             |                                                        |
|                                                                                                                                    | Psi Daniela individual - 9h às 11h                                         | Horta                                                       | Oficina de Arte - 10h às 12h                                                                   | Oficina de manualidades cartões - 9h30 às 11h30             |                                                        |
|                                                                                                                                    | Psi Leticia individual - 10h às 12h                                        | Hidroginástica - Grupo 1 - 11h; Grupo 2 - 10h; Grupo 3 - 9h | Música/Violão I - 10h às 11h e Música/Violão II - 11h às 12h                                   | Hidroginástica - Grupo 1 - 11h; Grupo 2 - 10h; Grupo 3 - 9h |                                                        |
| LANCHE MANHÃ - 9h45 (seg, qua e qui); 9h30 (terça) e 10h (sextou) ; LANCHE TARDE - 15h (segunda e terça) e 15h30 (quarta e quinta) |                                                                            |                                                             |                                                                                                |                                                             |                                                        |
| TARDE                                                                                                                              | Segunda                                                                    | Terça                                                       | Quarta                                                                                         | Quinta                                                      | Sexta                                                  |
| Percurso de<br>Convivência                                                                                                         | Alimento Vivo (Helena) - 13h às 14h varanda                                | Roda de Conversa - 14h às 15h                               | Teatro - 13h30 às 15h30                                                                        | Alongamento - 13h30 às 14h30                                | Oficina de costura - 14h às 16h                        |
|                                                                                                                                    | Diálogos do Cotidiano (Ferrigno) - 14h às 16h sala do abraço               | GAO jogos - 13h30 às 15h ; SOS Digital - 15h15 às 16h15     | Música/Violão iniciante - 13h30 às 14h30 ; Música em Apoio ao teatro eventual - 14h30 às 15h30 | Automassagem (quinzenal) - 14h30 às 15h30                   |                                                        |
|                                                                                                                                    | Tricô (Almira) salão e Manualidades (Angélica) sala das artes - 14h às 16h | Manualidades/Macramê e PatchAplique - 13h30 às 15h          | Oficina de Espanhol - 14h30 às 15h30                                                           | Roda de Conversa - 14h30 às 16h + Tangará (mensal)          | Yogaterapia - 16h às 16h45                             |
|                                                                                                                                    | Escuta Ativa - atendimento individual (agenda/o Cris) - 13h30 às 15h30     | Escuta Ativa - atendimento individual - 13h30 às 16h30      | Escuta Ativa - atendimento individual - 13h30 às 16h30                                         | Escuta Ativa - atendimento individual - 13h30 às 16h30      |                                                        |
|                                                                                                                                    | Dança de Salão (Soraia) - 16 às 17h salão                                  | Ginástica Adaptada 14h às 15h; Yoga - 15h15 às 16h15        |                                                                                                | Grupo de Homens - 14h30 às 16h                              |                                                        |

No período, o Centro de Convivência realizou as atividades descritas acima e entre elas destacamos as Manualidades, como Tricô, Crochê, Macramê, Patch Aplique, Costura, entre outras, que são organizadas em sua maioria por usuárias, e que ganharam força no período, tanto no número de participantes como na qualidade da convivência e das peças produzidas. A importância destas oficinas também se dá pela relativa autonomia para a convivência por parte das usuárias. Já no campo das manualidades oferecidas por voluntárias, destacamos a oficina de bordado “Nosso tempo é agora”, com Cláudia Ferreira, que uniu a prática de bordar com as experiências e histórias de vida. No período recebemos a Escola Tangará, com a feitura de decoração em papel, fortalecendo a convivência intergeracional. Destacamos também O Grupo de Homens, que nasceu há mais de 10 anos, criado pelo querido Sérgio Frug, voluntário que nos deixou no ano passado, mas cujo legado de cuidado, convivência e presença segue vivo nos encontros. O grupo surgiu para aproximar mais os homens do Centro de Convivência, já que, historicamente, o número de mulheres é maior do que o de homens. Hoje, essa iniciativa continua fazendo história e sendo a porta de entrada para mais homens no Centro de Convivência. Outro destaque é a oficina “Envelhecimento ativo”, com Romina e João, que trabalhou a valorização e

autoestima das pessoas participantes por meio da troca em rodas de conversa e do reconhecimento das essências compartilhadas. A participante Gorete relatou sobre a sua vivência na oficina: “Uma das frases mais fortes que eu já ouvi: EU TE VEJO”. As(os) participantes ganharam fotos customizadas que trazem este olhar para o outro como forma de reconhecimento:



No "SEXTOU!", que é uma programação aberta também para as pessoas da lista de espera, comunidade e famílias, foram realizadas:

- Dia 5 - SEXTOU! Advento com Mônica e Celebração Dia do voluntariado e aniversariantes do mês
- Dia 12 - Niver ASJ 14h30 às 16h
- Dia 19 - Auto de Natal, seguido de café da manhã colaborativo

## CONCLUSÃO DO ATENDIMENTO AO OBJETO

Tendo em vista o detalhamento acima das atividades realizadas, as metas do período foram cumpridas devidamente.

## FOTOS









Carapicuíba, 05 de janeiro de 2026

|                                                                                                        |                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Presidente da Entidade</b><br/>Daniela Terracini</p>                                             | <p><b>Diretora e Vice-presidente</b><br/>Mônica Srur Rosales</p> |
| <p><b>Técnico Responsável</b><br/>Cristina Almeida<br/>Assistente Social CRESS: 65090 9ª.região SP</p> |                                                                  |