

## RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS – MARÇO

Tendo em vista o determinado através do plano de trabalho e do Termo de Colaboração / Fomento Nº 008/2023 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 aconteceu conforme o planejado em março. Os Percursos de Convivência na Associação São Joaquim reuniram um conjunto de atividades físicas, artísticas, cognitivas e de promoção da cidadania, que aconteceram por período, todos os dias da semana, conforme tabela abaixo:

#### MANHÃ

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	SEXTOU (Saúde Integral/Bem-estar/Sustentabilidade; Cultura "pontinho"; Cidadania; Épocas do ano e Celebrações) - dia aberto
Ginástica (Wellington) - Grupo 1 - 7h; Grupo 2 - 8h salão ou externo	Ginástica (Wellington) - Grupo 3 - 7h; Grupo 4 - 8h salão ou externo/Volei (Geraldo) - 9h externo	Ginástica (Wellington) - Grupo 1 - 7h; Grupo 2 - 8h salão ou externo	Ginástica (Wellington) - Grupo 3 - 7h; Grupo 4 - 8h salão ou externo/Volei (Geraldo) - 9h externo	Horta (Helena/Leo) - à partir das 8h
Mente Ativa (Leticia) - 9h às 10h salão	Horta (Helena/Leo) - à partir das 8h; Cantoria (Cleuza) - 8h às 9h sala do abraço	SOS leitura e escrita (Ana) - 7h às 8h sala do abraço	Manualidades (GAO) - 8h às 9h sala das artes	Convivência/eventos/celebrações - salão
Contos e memória (Monica) - 10h às 11h30 salão	Feltragem (Monica) - 8h às 9h45 sala das artes	Oficina de Olhos (José Vieira) - 9h às 10h sala do abraço	Oficina de manualidades cartões (Anne) - 10h às 12h sala das artes	
	Arte livre (Dani) - 10h às 12h sala das artes	Arteterapia (Sol) - 09h45 às 11h sala das artes	Cidadania (Cris) - 10h15 às 11h15 sala do abraço	Convivência criativa II (Leo) - 9h às 11h30 salão
Convivência Criativa I (Leo) - 9h às 11h30 salão		Oficina de Arte (Leonel) - 10h às 12h sala das artes		
SOS Financeiro - 8h às 10h sala do abraço	Psi Marisa Individual (agenda/o Cris) - 9h às 11h; Biográfico (Monica) - 9h30 às 11h30 sala do abraço	Coral (Shubba) - 9h às 10h salão	Oficina de manualidades cartões (Anne) - 10h às 12h sala das artes	Psi Andrea individual (agenda/o Cris) - 10h às 12h
Psi Leticia Individual (agenda/o Cris) - 10h às 12h	Hidroginástica (Wellington) - Grupo 1 - 11h; Grupo 2 - 10h; Grupo 3 - 9h	Orquestra I (Shubba) - 10h às 11h; Orquestra II - 11h às 12h salão	Hidroginástica (Wellington) - Grupo 1 - 11h; Grupo 2 - 10h; Grupo 3 - 9h	Yogaterapia (Patrícia) - 10h30 às 11h15 sala do abraço

#### TARDE

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Alimento Vivo (Helena) - 13h às 14h varanda	Envelhecimento Ativo (Romina e João Paulo) - 14h às 15h sala de música	Teatro (Sílvia) - 13h30 às 15h30 salão	Psi Esteban individual (agenda/o Cris) - 13h às 15h30	Oficina de costura (Monica) - 14h às 16h sala das artes
Diálogos do Cotidiano (Ferrigno) - 14h às 16h sala do abraço	Jogos (Zulmira) - à partir das 13h30 sala do abraço	Música Intergeracional/Apoio ao teatro (Shubba) - 13h30 às 15h sala das artes	Alongamento - 13h30 às 14h30 salão	
Tricô e Crochê (Almira) - 14h às 16h salão; Manualidades (Angélica) - 14h às 16h sala das artes	Manualidades/Macramê (Lúcia) e PatchAplique (Mªdo Carmo) - 13h30 às 15h sala das artes/varanda	Tai Chi (Clayton) - 15h45 às 17h jardim ou salão	Automassagem e Respiração (Lourdes e Cecília quinzenal) - 14h30 às 15h30 sala das artes	Yogaterapia (Patrícia) - 16h às 16h45 salão
Roda de Conversa c/ bordado: "Meu tempo é hoje" (Cláudia) - 14h às 16h sala de música	Ginástica adaptada (Omara) - 14h às 15h salão	Ukulele (Abuin) - 13h sala do abraço	Roda de Conversa e Crochê (Maria Lúcia) - 14h30 às 16h; Atividade Intergeracional mensal com Escola Tangará - 14h30 às 16h salão	
SOS Digital (Dani) - 14h às 16h; Dança de Salão (Sorala) - 16 às 17h salão	Yoga (Omara) - 15h15 às 16h15 salão	Violão Iniciante intergeracional (Abuin) - 15h; Violão I (Abuin) - 14h sala do abraço	Grupo de Homens (Antônio) - 14h30 às 16h sala do abraço	

Foram servidos lanches de manhã e à tarde.

Entre as atividades do Percurso de Convivência, destacamos as atividades físicas, que geraram oportunidades preciosas de convivência. O cuidado nas interações contribuiu para o fortalecimento de vínculos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a socialização é tão importante para um envelhecimento saudável quanto se exercitar, comer e dormir bem. Nos encontros de Contos e Memórias, a partir do Conto Pedro Malasartes, o grupo fez uma sopa de pedra (não só... estava recheada de legumes!) Cada um deu o seu melhor e o caldo rendeu... Rendeu também vínculos, diversão e uma deliciosa sensação de “eu que fiz”.

Para além da agenda semanal, foram realizadas também as atividades: no dia 07, sábado, foi realizado mutirão na horta, aberto para famílias e comunidade. O grupo de teatro da Associação realizou uma apresentação no dia 25/03 à tarde, para todas as pessoas interessadas.

A Associação São Joaquim participou da Jogada de Ouro 60+, organizada pela Prefeitura de Carapicuíba. Grupos estiveram presentes na abertura, nas partidas de dominó, no campeonato de vôlei e no encerramento com baile e entrega de medalhas.

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

- Saúde Mental com a psicóloga Letícia Pak
- Sarau Arte e Convivência
- Cinema: O Último Azul, seguido de roda de conversa e vivência

No filme “O Último Azul”, as pessoas idosas são enviadas obrigatoriamente para uma instituição, simbolizando o apagamento social da velhice. Na vivência realizada, após assistir o filme, foi conduzida uma reflexão como essa exclusão forçada pode acontecer na vida real, quando as pessoas que conquistaram muitos anos de vida sofrem preconceitos e perda de lugar na sociedade. Ao recusar a se retirar, a protagonista afirma seu lugar no mundo, uma afirmação da vida. Sua atitude nos convidou a olharmos a velhice como ela é, um tempo legítimo de liberdade, onde continuam vivos os sonhos, a subjetividade e a identidade. Envelhecer é seguir sendo, com potência e significado!

## CONCLUSÃO DO ATENDIMENTO AO OBJETO

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

## FOTOS







Carapicuíba, 6 de abril de 2026

**Presidente da Entidade**  
Daniela Terracini

**Diretora e Vice-presidente**  
Mônica Srur Rosales

**Técnico Responsável**

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