

PLANODEAÇÃO



Núcleo da Melhor Idade

Fazenda Caxias

2022

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Seropédica
Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos



PLANEJAMENTO

ANUAL

2022

Núcleo da Melhor Idade Fazenda Caxias

Rua: Solange Barros de Souza, 255 - Fazenda Caxias

Coordenadora: Alessandra Medeiros

Email: nucleomelhoridade49@gmail.com

Estado do Rio de Janeiro

Prefeitura Municipal de Seropédica

Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos



Responsável pela elaboração do Plano
Coordenadora do Núcleo
Alessandra de Moura Medeiros.

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Seropédica
Secretaria Municipal de Assistência Social e Direitos Humanos

APRESENTAÇÃO

O Núcleo da Melhor Idade Fazenda Caxias realiza atividades visando a qualidade de vida dos nossos idosos através de lazer como: passeios, festas, eventos, atividades diversificadas e o convívio com outros idosos.

No atual momento em que estamos enfrentando após um longo período de uma pandemia, onde a pessoa idosa foi uma das mais atingidas, poder oferecer aos idosos a oportunidade de aos poucos, e ainda com todo o cuidado voltar a realizar atividades físicas é muito gratificante. Pois estamos ajudando os a terem uma vida mais saudável e ativa, melhorando não somente a saúde física, mas principalmente a saúde mental através do convívio social que o Núcleo permite que eles desfrutem.

Poder cooperar para o bem estar dos nossos idosos é o nosso objetivo.

Oferecemos atividades diversificadas que vai desde atividades físicas, aulas de música, aulas de artesanato, aulas de dança, passeios, festas, confraternizações, palestras com os mais variados temas diversificados voltados para o interesse da pessoa idosa.

O Núcleo da Melhor Idade Fazenda Caxias está atualmente localizado na Rua Solange Barros de Souza, nº255, Bairro Fazenda Caxias, Seropédica - RJ.

Com base no Estatuto do Idoso (Lei Federal nº10.741 de outubro de 2003)

Artigo.1º. É instituído o Estatuto do Idoso destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta anos).

Devido à procura de pessoas com idade inferior a 60 anos, a coordenação geral da Melhor Idade juntamente com a Secretaria de Assistência Social de Direitos Humanos do município decidiu então liberar o atendimento a essas pessoas.

Sendo assim, portanto nossos atendimentos são direcionados a pessoas de meia idade (inferior a 60 anos) e pessoas idosas (idade igual ou superior a 60 anos).

Esses atendimentos são atividades em grupo ou individual voltadas a proporcionar uma qualidade de vida a cada um deles.

Atividades como:

- Aulas de Educação Física;
- Dança Mix
- Carimbó
- Aulas de Canto /Coral;
- Artesanato;
- Atendimento de Fisioterapia;
- Atendimento de enfermagem.

Nossas atividades acontecem de segunda-feira a sexta-feira, das 07:00h às 16:00h.

Caso haja necessidade de atendimentos Psicológicos ou Serviço Social, encaminhamos o idoso (a) para o CRAS da sua localidade.

Também oferecemos aos nossos idosos a marcação de exames e consultas juntamente com a Secretaria de Saúde. Onde a Coordenação do Núcleo faz o contato com o setor responsável, agenda a consulta médica, ou a realização do exame. Esse trabalho surgiu como forma de evitar que o idoso atendido em nosso núcleo tenha que ficar muito tempo aguardando, ou chegando de madrugada na unidade de saúde para conseguir marcar um atendimento médico.

Com seu atendimento já agendado, o idoso apenas se encaminha a unidade de saúde para o atendimento onde ele não espera por muito tempo, ou para a realização de exames que também não fica por muito tempo aguardando esse atendimento.

Esperamos que em breve esse tipo de atendimento possa alcançar todos os idosos, e não apenas os cadastrados em nosso núcleo.

O Núcleo atende idosos dos seguintes bairros:

- Fazenda Caxias
- Peixoto
- Boa Esperança
- Coqueiral
- Mutirão
- Vila Sônia
- Araújo
- Ecologia
- UFRRJ
- Areal
- Santa Sofia

O Núcleo possui diversos profissionais de diferentes áreas para realizar o atendimento aos idosos. São eles: Coordenação, Auxiliar Administrativo, Professor de Educação Física, Professora de Carimbó, Professor de Música, Instrutor de Artesanato, Professor de Dança Mix, Auxiliar de Serviços Gerais, Técnica de Enfermagem, Fisioterapeuta e Vigias.

ANEXO I

<u>HORÁRIO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS</u>					
<u>HORÁRIOS</u>	<u>SEGUNDA FEIRA</u>	<u>TERÇA FEIRA</u>	<u>QUARTA FEIRA</u>	<u>QUINTA FEIRA</u>	<u>SEXTA FEIRA</u>
07:00 - 08:00	Educação Física		Educação Física	Carimbó	Educação Física
08:00 - 09:00	Educação Física	Dança Mix	Educação Física	Carimbó	Coral
09:00 - 10:00	Educação Física	Dança Mix	Educação Física		Coral
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00					
12:00 - 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 - 14:00			Artesanato		
14:00 - 15:00			Artesanato		
15:00 - 16:00					

Todos os dias antes de iniciar as atividades físicas todos os idosos são atendidos pela técnica de enfermagem para aferição da pressão arterial, caso a mesma esteja alterada, o idoso não realiza a atividade física.

ANEXO II

TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS MENSALMENTE

- **JANEIRO**

- **FEVEREIRO***Retorno das atividades com os idosos.

- **MARÇO***Dia Internacional da Mulher.

- **ABRIL*** Comemoração dos aniversariantes.

- **MAIO*** Dia das Mães.

- **JUNHO** *Junho Violeta - Conscientização do combate à violência contra a pessoa idosa.
* Festa Junina.

- **JULHO*** Passeio Feira dos Paraíbas.
* Dia dos Avós.
*Comemoração dos aniversariantes.

- **AGOSTO***Passeio Ilha de Paquetá.
*Agosto Lilás -Mês de Conscientização pelo fim da violência contra a Mulher.

- **SETEMBRO*** Setembro Amarelo - Mês dedicado à Prevenção ao Suicídio.
* Festa da Primavera e comemoração dos aniversariantes.

- **OUTUBRO*** Outubro Rosa - Conscientização a Prevenção do Câncer de Mama.
*Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa. (Semana do Dia do Idoso)

- **NOVEMBRO*** Novembro Azul -Conscientização ao combate ao Câncer de Próstata.
* Dia da Consciência Negra.
*Passeio- Penedo.

- **DEZEMBRO*** Comemoração dos aniversariantes
*Confraternização de final de ano.
*Apresentação de Natal com a participação do Coral.

Observação: Nos meses de janeiro e fevereiro não foram realizadas atividades devido a Pandemia de Covid 19 e férias dos funcionários no período de 11 de janeiro a 09 de fevereiro.

ANEXO III

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Mês	Data/Dia Horário	Ação	Público/ Quantidade	Objetivo	Recursos necessários	Local
<u>JANEIRO</u>	_____	_____	_____	_____	_____	_____
<u>FEVEREIRO</u>	21 (segunda-feira) - 07h	Retorno das atividades com os idosos. (Reunião de boas-vindas com a coordenação, Café da manhã e Educação Física).	Idosos do Núcleo	Proporcionar qualidade de vida e convívio social aos nossos idosos.	*Em anexo nos itens do café da manhã.	Núcleo
<u>MARÇO</u>	22 (quarta-feira) - 09h	Dia da Beleza em comemoração do Dia Internacional da Mulher. Palestra, tratamento de beleza e estética.	Idosas, funcionárias do núcleo e convidadas.	Reconhecer e valorizar a importância de cada Mulher.	*Coffeebreak. *3 folhas de cartolina vermelha e 3 cartolinas brancas, 1 durex grosso.	Núcleo
<u>ABRIL</u>	11 (segunda-feira) - 09h:30	Comemoração dos aniversariantes: janeiro, fevereiro, março e abril. (Café da manhã).	Idosos e funcionários do Núcleo.	Homenagear os aniversariantes, proporcionar momentos de lazer e fortalecer o convívio social.	*2 Pacotes de bola de encher cores diversas, 2 folhas de E.V.A cor da pele, 2 rosas, 2 liás, 2 amarelos e 1 verde, 6 bastões de cola quente fina.	Núcleo
<u>MAIO</u>	10 (terça-feira) - 11h	Comemoração Dia das Mães - (Almoço).	Idosas e funcionários do Núcleo.	Homenagear as idosas mães e oferecer a elas um momento agradável.	*65 Lembrancinhas para as mães. *4 folhas de papel catão vermelho, 4 folhas de E.V.A vermelho brilhoso e 2 folhas de E.V.A dourado. *Almoço.	Núcleo

<p><u>JUNHO</u></p>	<p>06(segunda-feira) – 07h:30</p> <p>15(quarta-feira) – 09h</p> <p>30(quinta-feira)</p>	<p>Junho Violeta –Caminhada.</p> <p>Roda de conversa voltada para a conscientização do combate à violência contra o idoso.</p> <p>Festa Junina –Apresentação da quadrilha da Melhor Idade. Este evento será unificado com todos os Núcleos.</p>	<p>Idosos do Núcleo.</p> <p>Idosos do Núcleo.</p> <p>Idosos e equipe de funcionários de todos os núcleos.</p>	<p>Desenvolver durante esse mês a importância da conscientização contra a violência a pessoa idosa.</p> <p>Apresentar aos idosos os meios que podem recorrer para não aceitar nenhum tipo de violência contra o idoso. Tornar conhecidos seus direitos.</p> <p>Confraternizar e fortalecer os vínculos sociais com os idosos de todos os núcleos.</p>	<p>*4 de E.V.A,4 folhas de cartolina, 3 papéiscrepom, ambos nas cores violeta e 08 bastões de cola quente. *Crachás para os idosos e funcionários.</p> <p>*Coffee break</p> <p>*Comidas típicas de Arraiá; *Refrigerantes e sucos; *Bandeirinhas e enfeites de arraiá.</p>	<p>Horto Florestal.</p> <p>Núcleo</p> <p>A critério da coordenação geral</p>
<p><u>JULHO</u></p>	<p>15 (sexta-feira) – a combinar</p> <p>26 (terça-feira) -09h:30</p>	<p>Passeio</p> <p>Comemoração do Dia dos Avós e aniversariantes: maio, junho e julho. (Café da manhã).</p>	<p>Idosos e funcionários do Núcleo.</p> <p>Idosos do Núcleo.</p>	<p>Proporcionar aos nossos idosos um maravilhoso momento de lazer e socialização.</p> <p>Confraternizar e homenagear os aniversariantes.</p>	<p>*Transporte; *Crachás para os idosos e funcionários; *Lanches.</p> <p>*Café da Manhã; *1 pacote de bola de encher verde escuro e 1 pacote lilás.</p>	<p>Feira dos Paraibas</p> <p>Núcleo</p>

<p><u>AGOSTO</u></p>	<p>09(terça-feira) 06h</p>	<p>Passeio</p>	<p>Idosos do Núcleo e funcionários</p>	<p>Proporcionar momentos de lazer, distração e socialização.</p>	<p>*Transporte *Lanches *Crachás para os idosos e funcionários.</p>	<p>Ilha de Paquetá</p>
<p><u>SETEMBRO</u></p>	<p>15(quinta-feira) –10h. 23 (sexta-feira) - 11h</p>	<p>SetembroAmarelo: Campanha de prevenção ao suicídio. (Palestra com Psicóloga e café da manhã). Um dia no sítio e comemoração dos aniversariantes: agosto e setembro.</p>	<p>Idosos do Núcleo Idosos e funcionários</p>	<p>Conscientização a prevenção do suicídio. Um dia de lazer para confraternizar e homenagear os aniversariantes.</p>	<p>*3 folhas de E.V.A amarelo, 2 cartolinas amarelas, fita de cetim amarela e 1 caixinha de alfinete de segurança. *Coffee break *Almoço</p>	<p>Núcleo Sítio</p>
<p><u>OUTUBRO</u></p>	<p>03 (segunda-feira) a 07 (sexta-feira) - a partir das 08h.</p>	<p>Outubro Rosa: Conscientização a prevenção do câncer de mama. I Olimpíada Integrada à Pessoa Idosa. Semana de atividades em homenagem ao Dia do Idoso (01/10). Palestras com Nutricionista, Geriatra e Assistente Social.(Dia 06 Almoço).</p>	<p>————— Idosos e funcionários de todos os Núcleos.</p>	<p>Conscientização e prevenção ao câncer de mama. Proporcionar e sensibilizar a importância dos cuidados com a saúde e direitos do idoso.</p>	<p>*4 Folhas de E.V.A, 3 folhas de crepom, 3 folhas de cartolina, ambas na cor rosa. Fita de cetim, 1 caixa de alfinetes de segurança, 10 bastões de cola quente. *Coffee break todos os dias da semana. *Bambolês, dominós, bolas de encher e baralhos.</p>	<p>(Ornamentação) Núcleo Núcleo de 03 a 06, 07 fica a critério da coordenação geral, pois será unificado com todos os núcleos.</p>

<u>NOVEMBRO</u>	10 (quinta-feira) -07h:30	Passeio	Idosos e funcionários	Proporcionar momentos agradáveis de lazer e socialização aos idosos.	Transporte, lanches e crachás.	Penedo
	18 (sexta-feira) 10h	Novembro Azul: Conscientização a prevenção do câncer de próstata. (Palestra com um Médico e café da manhã).	Homens idosos, funcionários e convidados.	Conscientizar os homens sobre a importância da prevenção e cuidar com a saúde.	*Coffee break; *3 folhas de E.V.A, 4 folhas de cartolina, 3 folhas de papel laminado, ambas na cor azul. 1 rolo de nylon.	Núcleo
	22 (terça-feira) – 10h	Dia da Consciência Negra – Apresentação de danças afro e exposição de trabalhos da Cultura Afro e roda de conversa.	Idosos e convidados.	A importância de combater o racismo e a desigualdade social.	Coffee break	Seropédica Atlético Clube
<u>DEZEMBRO</u>	05 (segunda-feira) 10h	Comemoração dos aniversariantes: outubro, novembro e dezembro.	Idosos e funcionários	Homenagear os aniversariantes.	Bolos, salgadinhos e frutas.	Núcleo
	14 (quarta-feira) –	Confraternização de final de ano. Evento unificado com os Núcleos.	Idosos, funcionários de todos os núcleos e convidados.	Reunir os idosos e funcionários de todos os Núcleos para confraternização.	A critério da SMASDH.	A critério da coordenação geral.
	A critério da SMASDH.	Cantata de Natal com a participação do Coral.	Idosos dos Núcleos, autoridades e toda a população Seropedicenses.	Abertura do Natal com a participação do Coral da Melhor Idade.	*Transporte, becas e lanches.	A critério da SMASDH.

✓ **LISTAGEM DE COFFEE BREAK / CAFÉ DA MANHÃ**

✚ Para aproximadamente 80 pessoas

Pão de forma / Bisnaguinha

Salgadinhos

Torradas

Biscoitos

Bolos

Mussarela

Presunto

Requeijão

Margarina

Açúcar e adoçante

Leite em pó

Sucos diversos

Achocolatados

Chás diversos

✓ **Cardápios dos Almoços**

- Almoço Dia das Mães: Dia 10/05

15kg de coxa e sobrecoxa de frango, 8kg de batata inglesa, 4kg de farinha de mesa.

- Almoço comemoração dos aniversariantes: Dia 23/09

15Kg de peito de frango, 5kg de batata palha, 10 pés de alface, 5kg de tomates 5kg de cebola, 10l de creme de leite.

- Almoço do Dia do Idoso: 06/10

15Kg de carne bonina, 8Kg de batata inglesa, 10kg de cenoura, 4kg de farinha de mesa.

Passeios:

15/07 - Feira dos Paraibas

09/08 - Ilha de Paquetá

23/09 - Sítio

10/11 - Penedo

Lanches individuais para os Passeios:

Bolinho e biscoito: 100 unidades

Fruta: 100 unidades

Suco de caixinha: 100 unidades

Referências:

- ❖ www.planalto.gov.br/ccivil
- ❖ 03/leis/2003/l10.741compilado.htm
- ❖ Sbgg.org/o-que-e-o-estatuto-do-idoso/