



**ASSOCIAÇÃO CULTURAL, BENEFICENTE E ESPORTIVA
NIPO BRASILEIRA DE JACUPIRANGA**

Fundada em 19 de Abril de 2007
Filiada a FENIVAR "Federação das Entidades Nikkeys do Vale do Ribeira"
Entidade Reconhecida Como de Utilidade Pública Municipal
Conforme Decreto Nº 2.198 de 02 de Maio de 2023
CNPJ: 09.088.589/0001-04



PLANO DE TRABALHO – 2024

1. DADOS CADASTRAIS:

Proponente: ASSOCIAÇÃO CULTURAL, BENEFICENTE E ESPORTIVA NIPO BRASILEIRA DE JACUPIRANGA (ACBNIBRA)		CNPJ: 09.088.589/0001-04	
Endereço: Rua Augusto José de Macedo, 240 – Centro			
Município/Localidade: Jacupiranga/SP		UF: SP	CEP: 11940-000
E-mail: saitto@terra.com.br		DDD/Telefone:	Data da Fundação: 19/04/2007
Nome do Responsável: Yutaka Ishida		CPF:	
RG./Órgão Expedidor:		Cargo: Presidente	
Conta Corrente: 1889-3	Banco: Caixa Economica Federal	Agência: 1222	Praça de Pagamento : Jacupiranga/SP

Nome do Responsável Técnico: Antonio Roberto Rodrigues Bicas	
Cargo: 2º Secretário	Celular:
CPF Nº	RG Nº
Endereço: Rua Augusto José de Macedo , Nº 240 - Centro	E-Mail: saitto@terra.com.br

Sede
Rua: Augusto José de Macedo, 240 – Centro – Jacupiranga – SP – CEP 11.940-000
Fone (13) 99784-7625 E-Mail saitto@terra.com.br

Assinado por 2 pessoas: YUTAKA ISHIDA e PATRICIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA
Para verificar a validade das assinaturas, acesse <https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14> e informe o código E60B-E07C-02F4-BC14





**ASSOCIAÇÃO CULTURAL, BENEFICENTE E ESPORTIVA
NIPO BRASILEIRA DE JACUPIRANGA**

Fundada em 19 de Abril de 2007
Filiada a FENIVAR "Federação das Entidades Nikkeys do Vale do Ribeira"
Entidade Reconhecida Como de Utilidade Pública Municipal
Conforme Decreto Nº 2.198 de 02 de Maio de 2023
CNPJ: 09.088.589/0001-04



2. DESCRIÇÃO DO PROJETO:

Título do Projeto: ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DO SCFV	Ano de vigência: 2024/2025
Identificação do Objeto: Atividades físicas em atendimento aos grupos de idosos do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos do CRAS.	

3. JUSTIFICATIVA: A parceria entre a Associação Cultural Beneficente e Esportiva Nipo Brasileira de Jacupiranga (ACBNIBRA) e a Secretaria de Assistência Social de Jacupiranga tem como objetivo promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos participantes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) por meio da prática de atividades físicas orientadas por um educador físico. Esta ação visa proporcionar aos idosos uma melhoria na saúde física e mental, prevenindo doenças e promovendo maior autonomia e interação social, alinhando-se com as diretrizes de assistência e desenvolvimento social do município.

4. PUBLICO ALVO: Idosos atendidos no SCFV do CRAS.

5. OBJETIVOS / ESPECÍFICOS: O projeto busca promover a saúde física e mental dos idosos, incentivando a prática de atividades físicas para melhorar o condicionamento físico, equilíbrio e prevenir doenças. A iniciativa também visa fortalecer a socialização, reduzindo o isolamento social e estimulando o desenvolvimento da autonomia dos participantes para realizarem atividades cotidianas com mais independência. Além disso, orienta sobre o autocuidado e a importância de uma rotina saudável, envolvendo práticas posturais e de alongamento. Por fim, prevê o monitoramento dos resultados, ajustando as atividades conforme necessário para atender às necessidades do grupo e promover um envelhecimento saudável.

Assinado por 2 pessoas: YUTAKA ISHIDA e PATRÍCIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA
Para verificar a validade das assinaturas, acesse <https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14> e informe o código E60B-E07C-02F4-BC14



6. METODOLOGIA: A metodologia do projeto é estruturada em três etapas mensais, cada uma com atividades progressivas e adaptadas para os idosos, visando atender às necessidades físicas e sociais do grupo.

No primeiro mês, os participantes iniciam com exercícios de Ginástica Geral e Condicionamento Físico, focando em movimentos para mobilidade articular, fortalecimento dos músculos dos membros superiores e inferiores, além de alongamentos dos principais grupos musculares. Cada sessão é finalizada com relaxamento corporal, para promover o bem-estar e a recuperação.

No segundo mês, o trabalho é ampliado, mantendo o fortalecimento muscular e mobilidade articular, e introduzindo exercícios de equilíbrio estático e dinâmico, essenciais para melhorar a estabilidade dos idosos. O alongamento e o relaxamento seguem ao final de cada atividade, complementando a prática.

No terceiro e último mês, além dos exercícios anteriores, são introduzidas dinâmicas corporais em grupo, com foco na socialização. Esse método não só reforça o equilíbrio e o fortalecimento muscular, mas também estimula a interação social e o senso de comunidade entre os participantes, proporcionando um encerramento que celebra os ganhos físicos e sociais do projeto.

7. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

AÇÕES	SEMANAS												
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Divulgação do projeto:	X	X											
Inscrição dos participantes	X	X											
Realização das aulas			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Monitoramento das ações		X				X					X		
Avaliação						X							X
Encerramento do projeto													X

Assinado por 2 pessoas: YUTAKA ISHIDA e PATRÍCIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA
Para verificar a validade das assinaturas, acesse <https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14> e informe o código E60B-E07C-02F4-BC14

Sede

Rua: Augusto José de Macedo, 240 – Centro – Jacupiranga – SP – CEP 11.940-000

Fone (13) 99784-7625 E-Mail saitto@terra.com.br

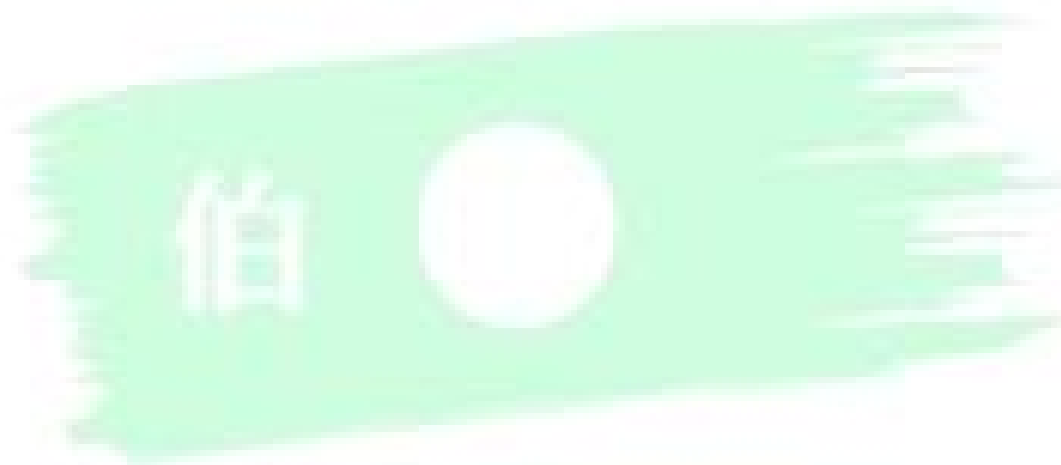


8. GRADE DE ATIVIDADES:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Atividades				Projeto de atividade física	
Equipe Multidisciplinar:				Educador Físico Assistente Social	

Diante das atividades do SCFV ocorrerem todas terça e quinta feira, para maior adesão do público alvo, o projeto será realizado todas quintas-feiras.

ACBNIBRA



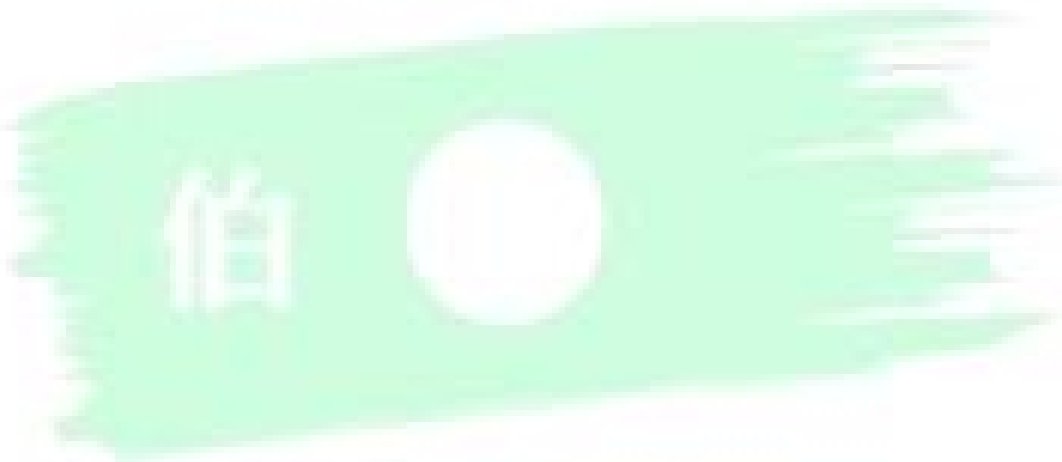
9. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO (METAS):

Código da Meta	Meta	Descrição	Indicadores	Prazo/Quantidade
1	Iniciar atividades de Condicionamento Físico	Realizar exercícios básicos para fortalecimento muscular, mobilidade articular e alongamento dos principais grupos musculares.	Número de sessões realizadas e participação dos idosos.	4 sessões por mês durante a vigência do termo.
2	Introduzir exercícios de equilíbrio	Incorporar exercícios de equilíbrio estático e dinâmico para promover a estabilidade e prevenir quedas.	Número de exercícios de equilíbrio praticados semanalmente.	4 sessões por mês durante a vigência do termo.
3	Implementar dinâmicas de socialização em grupo	Realizar dinâmicas corporais em grupo, reforçando a interação social e o bem-estar coletivo.	Número de dinâmicas em grupo realizadas e nível de engajamento dos idosos.	4 sessões por mês durante a vigência do termo.
4	Realizar encerramento e celebração	Organizar um evento de encerramento para celebrar o desenvolvimento dos participantes e fortalecer os vínculos criados.	Número de participantes no evento e feedback dos idosos sobre o projeto.	Alcançar 80% da participação dos idosos no projeto.
5	Garantir a satisfação dos participantes	Avaliar a satisfação dos idosos com as atividades realizadas, por meio de pesquisa com perguntas sobre a percepção dos benefícios.	Percentual de respostas positivas em pesquisa de satisfação.	Alcançar 80% de satisfação dos idosos acerca da realização do projeto.

10. PLANO DE APLICAÇÃO:

DEMONSTRATIVO DE APLICAÇÃO DA DESPESA			
NATUREZA DA DESPESA	DETALHE DA DESPESA	TOTAL POR NATUREZADA DESPESA	TOTAL DA DESPESA (ANUAL)
SERVIÇOS DE TERCEIROS	CONSULTORIA/ASSESSORIA CONTÁBIL		R\$ 1.200,00
	LIMPEZA E CONSERVAÇÃO		
	OUTROS SERVIÇOS DE TERCEIROS PESSOA FÍSICA		
	OUTROS SERVIÇOS DE TERCEIROS PESSOA JURÍDICA	R\$ 1.200,00	
	SEGUROS		
	OBRAS/REFORMAS		
	TOTAL	R\$ 1.200,00	R\$ 1.200,00

ACBNIBRA



11. RECURSOS HUMANOS

(Quantificar os profissionais existentes e necessários ao desenvolvimento do Plano de Trabalho especificando formação, cargo, função, carga horária e vínculo empregatício).

CARGO	QUANTIDADE	CARGA HORÁRIA (Semanal)	VÍNCULO EMPREGATÍCIO
Educador Físico	01	1	Prestador de serviço
Assistente Social	01	1	Prestador de Serviço

12. CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO: (VALORES MENSAIS)

MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

MÊS 7	MÊS 8	MÊS 9	MÊS 10	MÊS 11	MÊS 12
0,00	0,00	0,00	0,00	R\$1.200,00	0,00

VALOR TOTAL: R\$1.200,00 (parcela única)



**ASSOCIAÇÃO CULTURAL, BENEFICENTE E ESPORTIVA
NIÇO BRASILEIRA DE JACUPIRANGA**

Fundada em 19 de Abril de 2007
Filiada a FENIVAR "Federação das Entidades Nikkeys do Vale do Ribeira"
Entidade Reconhecida Como de Utilidade Pública Municipal
Conforme Decreto Nº 2.198 de 02 de Maio de 2023
CNPJ: 09.088.589/0001-04



13. RECURSOS FINANCEIROS:

Origem	Valor repasse / ANO	Total / ANO	%
Termo de Colaboração Municipal:	R\$1.200,00	R\$1.200,00	100%
	Total R\$	R\$1.200,00	100%

Conclusão: Este projeto de atividade física para os idosos do SCFV, reforça o compromisso da Assistência Social com o fortalecimento dos vínculos comunitários e familiares entre os idosos. Além de promover a saúde física e o equilíbrio, as atividades foram planejadas para estimular a convivência, incentivando a construção de relações de apoio e troca entre os participantes. O foco nas dinâmicas em grupo e na socialização foi fundamental para reduzir o isolamento social, fortalecer a autoestima e promover o senso de pertencimento à comunidade. Ao valorizar a interação e a criação de laços afetivos, o projeto se destaca como uma ação essencial para o envelhecimento ativo e fortalecimento dos vínculos sociais, contribuindo para a inclusão e o bem-estar dos idosos no município.

Assinado por 2 pessoas: YUTAKA ISHIDA e PATRÍCIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA
Para verificar a validade das assinaturas, acesse <https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14> e informe o código E60B-E07C-02F4-BC14





**ASSOCIAÇÃO CULTURAL, BENEFICENTE E ESPORTIVA
NIPO BRASILEIRA DE JACUPIRANGA**

Fundada em 19 de Abril de 2007
Filiada a FENIVAR "Federação das Entidades Nikkeys do Vale do Ribeira"
Entidade Reconhecida Como de Utilidade Pública Municipal
Conforme Decreto Nº 2.198 de 02 de Maio de 2023
CNPJ: 09.088.589/0001-04



14. DECLARAÇÃO:

Pede deferimento,

Jacupiranga, 14 de Outubro de 2024

YUTAKA
ISHIDA:13366868805

Assinado de forma digital por
YUTAKA ISHIDA:13366868805
Dados: 2024.10.29 18:34:14
-03'00'

YUTAKA ISHIDA
Presidente

15. APROVAÇÃO PELA CONCEDENTE:

Aprovado

Jacupiranga, 29 de Outubro de 2024

PATRICIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA

Assinado por 2 pessoas: YUTAKA ISHIDA e PATRICIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA
Para verificar a validade das assinaturas, acesse <https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14> e informe o código E60B-E07C-02F4-BC14





VERIFICAÇÃO DAS ASSINATURAS



Código para verificação: E60B-E07C-02F4-BC14

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:

- ✓ YUTAKA ISHIDA (CPF 133.XXX.XXX-05) em 29/10/2024 18:34:14 (GMT-03:00)
Emitido por: AC SOLUTI Multipla v5 << AC SOLUTI v5 << Autoridade Certificadora Raiz Brasileira v5 (Assinatura ICP-Brasil)

- ✓ PATRÍCIA DE MOURA AVELINO E ALMEIDA (CPF 294.XXX.XXX-65) em 31/10/2024 15:45:31
(GMT-03:00)
Papel: Parte
Emitido por: Sub-Autoridade Certificadora 1Doc (Assinatura 1Doc)

Para verificar a validade das assinaturas, acesse a Central de Verificação por meio do link:

<https://jacupiranga.1doc.com.br/verificacao/E60B-E07C-02F4-BC14>