



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

## RELATÓRIO MENSAL DE EXECUÇÃO DO OBJETO AGOSTO/2022

### I. DADOS DA PARCERIA

OSC: Centro Comunitário da Vila Hortolândia (CCVH)

NOME DO PROJETO OU SERVIÇO: Vida Nova, Nova Vida -

Desenvolvimento sustentável e ativo da pessoa idosa

Nº DO PROCESSO: 4571/2022

Nº DO TERMO: 04/2021

( ) COLABORAÇÃO (X) FOMENTO

VIGÊNCIA: 01 de junho de 2022 a 31 de maio de 2023

VALOR DO TERMO ANUAL: R\$ 100.000,00



### II. INTRODUÇÃO

OBJETO: Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio dos grupos de Caminhada e Alongamento e de Yoga para pessoas idosas.
- Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.
- Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.
- Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.
- Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.

PÚBLICO-ALVO: População idosa com idade igual ou superior a 60 anos.

METAS:

- Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.

- Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.
- Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiense para este tema.

RESULTADOS ESPERADOS:

- Serão realizadas avaliações de expectativas dos atendidos no início dos trabalhos, através de um formulário simples sobre seu estilo de vida e dificuldades, formulário esse que será retomado depois de seis meses e de um ano. Um relatório resumindo os principais pontos de fragilidades e avanços será feito e anexado à prestação de contas. Também será feito relatório e fotos do avanço dos trabalhos pelo oficinheiro(a) e/ou coordenador(a), como forma de ilustrar o andamento dos trabalhos.
- Uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença acima de 70% por participante
- Cópia dos materiais produzidos e veiculados, tanto de forma impressa como o print das publicações em redes sociais, com data e relatório de distribuição; meta de distribuição de 10.000 impressos por ano, comprovados via relatório de distribuição.
- Clipagem com print das postagens referentes à difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade, com estatísticas de acesso e interações nas postagens, através de ferramentas próprias de cada rede social
- Relatório semestral da coordenação contendo breves relatos dos profissionais contratados sobre o tema abordado e suas percepções sobre o encontro e resumo de dados obtidos via questionário de avaliação da palestra pelos participantes; uma cópia das listas de presenças atestará a frequência dos participantes, com meta de presença de no mínimo 20 pessoas por encontro



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

### III. DEMONSTRAÇÃO DE CUMPRIMENTO DO OBJETO

#### A. AÇÕES DESENVOLVIDAS

OBJETIVO: “Promover ações de lazer, bem estar, qualidade de vida e direitos da Pessoa Idosa pelo período de 12 (doze) meses.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 01, 08, 15, 22 e 29 de agosto: Reuniões de planejamento da equipe gestora do projeto - Encontros semanais entre a coordenação técnica e coordenação executiva, para alinhamento e planejamento das ações a curto, médio e longo prazo do projeto. Carga horária: 5h
- 01 a 31 de agosto: Atividades administrativas e financeiras referentes ao projeto, pela coordenação (técnica e executiva), tais como serviços bancários, pagamentos, orientações a emissão de notas para o projeto, orientação da equipe de limpeza e manutenção, articulação com a diretoria da entidade e com os outros projetos desenvolvidos, cotações e negociação com fornecedores, ajustes na documentação do projeto, comunicações com os gestores da UGADS e atividades similares. Carga horária: 5h.
- 01 de agosto: Reunião de alinhamento das ações da comunicação para o mês. Presentes: coordenação técnica, designer e assessoria de redes sociais. Carga horária: 1h.
- 19 de agosto: Compra de materiais para oficina de crochê. Carga horária: 1h.
- 20 e 25 de agosto: Elaboração de panfleto do projeto (flyer) pelo designer e envio do panfleto pela coordenação para aprovação da UGADS. Carga horária: 5h
- 26 de agosto: Impressão do panfleto (flyer) - Envio do panfleto aprovado para impressão na gráfica pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 31 de agosto: Recebimento dos panfletos pela secretaria e início da distribuição no espaço do CCVH, na palestra e nas casas do bairro.
- 01 a 31 de agosto: Inscrições contínuas - Recebimento das inscrições dos interessados pelo formulário on-line, presencialmente ou por telefone pela secretaria com a coordenação. Carga horária: 2h.

OBJETIVO: “Promover a vivência em comunidade com benefícios à saúde por meio do grupo de Caminhada e Alongamento e Yoga para pessoas idosas.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- 03, 10, 17 e 24 de agosto: Aulas das oficinas de Caminhada e Alongamento e de Yoga, seguindo o planejamento trimestral. Carga horária: 8h em cada oficina.
- 03, 10, 17 e 24 de agosto: Aplicação de questionário nas matrículas dos(as) novos(as) alunos(as) pela secretaria.

OBJETIVO: “Disponibilizar à Pessoa Idosa acesso às atividades culturais com a prática de arte manual, através da Oficina de Crochê a ser realizada no CCVH.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 02, 09, 16 e 30 de agosto: Aulas da oficina de crochê, seguindo o planejamento trimestral. Carga horária: 8h.
- 02, 09, 16 e 30 de agosto: Aplicação de questionário nas matrículas dos(as) novos(as) alunos(as) pela secretaria.

OBJETIVO: “Divulgar sobre a importância do envelhecimento saudável e redes de atendimento da pessoa idosa por meio da divulgação em 10.000 panfletos pela cidade de Jundiaí.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 01 a 31 de agosto: Distribuição do folder do mês de julho no espaço do CCVH.
- 16 de agosto: Desenvolvimento de texto sobre a temática da palestra baseado em material enviado pela palestrante, realizado pela coordenação com a colaboração da palestrante. Carga horária: 2h.
- 16 a 19 de agosto: Diagramação de folder da palestra sobre layout já definido para os materiais pelo designer.
- 23 de agosto: Envio do material para aprovação da UGADS pela coordenação e fechada para impressão e divulgação on-line (via site). Carga horária: 1h.
- 26 de agosto: Impressão do folder - Envio da arte final para a gráfica pela coordenação, impressão de 1000 cópias, entrega no CCVH. Carga horária: 1h.
- 31 de agosto: Retirada e distribuição do folder - Início da distribuição do material impresso (folder) produzido na temática na palestra do mês de agosto e no espaço do CCVH. Carga horária: 1h.

OBJETIVO: “Contribuir com a difusão dos direitos da pessoa idosa por meio das redes sociais da entidade.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- 15, 22, 25, 29 e 31 de agosto: Postagens nas redes sociais - Postagens voltadas à divulgação do projeto, vagas e meios de inscrição, da palestra mensal, além de registros das atividades realizadas pela Assessoria de redes sociais, com envio da divulgação também nas listas de transmissão da entidade pela secretaria.

OBJETIVO: “Promover encontros mensais com especialistas qualificados na área de qualidade de vida e envelhecimento saudável.”

AÇÕES DESENVOLVIDAS:

- 03 de agosto: Contato e formalização com palestrante - Após definição do profissional adequado para a palestra com a temática escolhida para o mês, contato para alinhamento com o projeto e expectativas, e formalização pela coordenação. Carga horária: 1h.
- 05 de agosto: Desenvolvimento da palestra - Preparação do recorte e material a ser apresentado pelo palestrante. Carga horária: 1h.
- 31 de agosto: Execução da palestra mensal - Acompanhamento da conversa com especialista sobre o tema “A importância da atividade física e do bem-estar para a pessoa idosa”, ministrada pelo professor mestre em saúde coletiva Marlon Beisiegel na última quarta-feira do mês de agosto, dia 31, às 15h30, no salão do CCVH. Carga horária: 1h.

## B. PÚBLICO ATINGIDO

1. Oficina de Crochê
  - a. Total de Inscritos: 11
  - b. Preenchimento das vagas: 55% (+5%)
  - c. Frequência:
    - i. Dia 02 de agosto: 8 presenças/10 inscritos
    - ii. Dia 09 de agosto: 10 presenças/11 inscritos
    - iii. Dia 16 de agosto: 8 presenças/11 inscritos
    - iv. Dia 30 de agosto: 10 presenças/11 inscritos
2. Oficina de Caminhada e Alongamento
  - a. Total de Inscritos Turma A: 0
  - b. Total de Inscritos Turma B: 6
  - c. Preenchimento das vagas: 12,5% (mesma mês anterior)

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

- d. Frequência:
  - i. Dia 03 de agosto: 4 presenças/5 inscritos
  - ii. Dia 10 de agosto: 3 presenças/5 inscritos
  - iii. Dia 17 de agosto: 1 presenças/5 inscritos
  - iv. Dia 24 de agosto: 3 presenças/5 inscritos
- 3. Oficina de Yoga
  - a. Total de Inscritos Turma A: 19
  - b. Total de Inscritos Turma B: 11
  - c. Preenchimento das vagas: 73% (+12%)
  - d. Frequência:
    - i. Dia 03 de agosto: 20 presenças/26 inscritos
    - ii. Dia 10 de agosto: 19 presenças/27 inscritos
    - iii. Dia 17 de agosto: 19 presenças/27 inscritos
    - iv. Dia 24 de agosto: 21 presenças/29 inscritos
- 4. Encontro com especialista
  - a. Total de público: 34
  - b. Preenchimento das vagas: 170% (+135%)

INSTRUMENTO DE MENSURAÇÃO: Lista de presença.

JUSTIFICATIVA DAS PRESENCAS: Neste mês de agosto, como no anterior tivemos novas procuras e matrículas, ainda que as turmas não estejam com as vagas totalmente preenchidas.

Houve um aumento na quantidade de inscritos nas oficinas de Crochê (5%) e Yoga (12%), confirmando o interesse do público por essas modalidades. A oficina de Caminhada e alongamento não está com a demanda esperada no formato oferecido e se manteve com o mesmo número de inscritos. Não foi possível a alteração do horário junto à professora no mês de agosto, porém estamos estudando transferir a turma A para o período da manhã, visando, ao oferecer um horário alternativo, maior adesão.

Em relação à palestra (encontro com especialista), a mudança do horário indicada em relatório anterior para o período da tarde foi um grande acerto. Tínhamos previsto 20 vagas, porém tivemos a participação de 34 pessoas, o que justifica os números totais acima de 100% de preenchimento das vagas.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

#### B.1 GRAU DE SATISFAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO (APENAS PARA O RELATÓRIO DO ÚLTIMO MÊS DA PARCERIA)

Não se aplica - não estamos no último mês da parceria.

#### C. CUMPRIMENTO DAS METAS

**META:** “Prestar atendimento planejado, especializado e coordenado por profissionais técnicos para 100 idosos em grupos de Caminhada e Alongamento, Yoga e Crochê a serem realizados semanalmente na sede do Centro Comunitário da Vila Hortolândia, sendo a Oficina de Caminhada e Alongamento nas ruas da Vila Hortolândia e adjacências.”

**RESULTADOS ALCANÇADOS:** O atendimento no mês de agosto se deu da forma planejada, especializada com os profissionais competentes descritos no plano de trabalho - coordenação e oficinairos. As oficinas aconteceram conforme planejamento em quantidade de horas e nos locais destinados. O mês de agosto teve 5 semanas, e por essa razão as oficinas de Caminhada e Yoga ministradas na última semana serão computadas em setembro, já que no dia 7 haverá um feriado, cumprindo assim 8h. Na oficina de crochê, pela mesma razão de haver 5 semanas no mês, no dia 23 não houve aula, cumprindo assim as 8h planejadas. O número de atendidos aumentou de 39% da ocupação do total de vagas nas oficinas para 47% neste mês de agosto.

**JUSTIFICATIVAS:** O número de inscrições e a frequência ainda são abaixo das expectativas. Ampliamos a nossa divulgação em nossas redes de contato, o que gerou um aumento de 8%. Acreditamos que, além do mencionado no relatório anterior sobre as pessoas ainda estarem afetadas pelo isolamento do período de pandemia, o horário de algumas atividades está mais adequado do que outros, gerando um engajamento não uniforme entre as oficinas.

**META:** “Oferecer Grupo de Orientação com periodicidade mensal, com convidados especialistas nas temáticas escolhidas sobre envelhecimento saudável e direitos da pessoa idosa.”

**RESULTADOS ALCANÇADOS:** Oferecimento de conversa com especialista, professor mestre em saúde coletiva Marlon Beisiegel, sobre o tema “A importância da atividade física e do bem-estar para a pessoa idosa”, na última quarta-feira do mês de agosto, dia 31, às 15h30, no salão do CCVH com a presença de 34 participantes.



CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

JUSTIFICATIVAS: Atividade realizada de acordo com o previsto.

META: “Divulgar via mídia impressa (10000 panfletos) e ações nas redes Sociais sobre os direitos da pessoa idosa, buscando sensibilizar vários segmentos da sociedade jundiaense para este tema.”

RESULTADOS ALCANÇADOS: Impressão e distribuição do panfleto realizadas. A distribuição foi realizada tanto no próprio CCVH quanto pelos oficinairos. Os panfletos dos meses de junho e julho continuam sendo distribuídos no espaço do CCVH.

Ações nas redes sociais voltadas para a divulgação da palestra e do projeto em si.

Foram realizadas também as postagens temáticas sobre Cultura e Lazer para a Pessoa Idosa, tema da palestra do mês de julho.

JUSTIFICATIVAS: Atividade realizada de acordo com o previsto.

#### D. BENEFÍCIOS E IMPACTOS GERADOS PELA PARCERIA

O maior impacto percebido neste mês foi o grande número de participantes na palestra mensal, fruto do replanejamento do horário (passando para as 15h30) e local (salão do CCVH). Além do número em si, tivemos uma palestra muito interessante, e com participação ativa dos presentes, que se engajaram na discussão sobre exercícios físicos como parte importante da saúde global do indivíduo idoso. Tivemos retornos muito positivos do quanto a palestra agradou ao grupo e há uma expectativa positiva para palestra que será ministrada no mês de setembro.

Continuamos a percepção dos impactos positivos nas oficinas; na de crochê, se firmando como espaço de convívio entre as participantes, de engajamento com o espaço e de grande satisfação demonstrada com a professora e as aulas; na de Caminhada, o grupo segue firme inclusive marcando encontros fora do horário das aulas, o que demonstra que para além da atividade física em si, laços tem sido construídos e fortalecidos; na de Yoga, temos alta procura e participação, com os atendidos manifestando seu contentamento com a prática e também se engajando com o centro comunitário em geral.

#### E. EXECUÇÃO FINANCEIRA

Não houveram solicitações de remanejamento. As planilhas e documentos de prestação de contas da execução financeira seguem anexos a esse relatório.

CCVH  
Rua Geralda Bertola Facca, 399 Vila Hortolândia, Jundiaí / SP.  
(11) 2816-7137  
CNPJ 44.644.557/0001-30  
www.ccvh.com.br





CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL Nº 20131  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DA CRIANÇA Nº 31970016  
CERTIFICADO CONSELHO MUNICIPAL DA PESSOA IDOSA Nº 13072017

#### F. DIVULGAÇÃO DA PARCERIA

Todas as postagens (cards) nas redes sociais estão acompanhadas de régua com logotipos dos parceiros, além de citar a parceria nos textos e releases de divulgação. Os impressos do projeto também levam a régua com os logotipos dos parceiros e citam especificamente o Termo de fomento 04/2022.

#### G. TÓPICOS ADICIONAIS

Sem intercorrências a serem mencionadas.

#### H. ANEXOS

INDICADOR: “Avaliação semestral dos trabalhos realizados pelas oficinas”

- não se aplica neste mês

INDICADOR: “Listas de presença de participação na atividade”

- anexas a este relatório

INDICADOR: “Qualidade e importância dos temas abordados”

- material impresso desenvolvido anexo a este relatório
- print das postagens nas redes sociais anexo e relatório de engajamento

INDICADOR: “Aumento do alcance das informações e engajamento com a entidade via redes sociais da entidade”

- print das postagens nas redes sociais anexo com relatório de engajamento

OUTROS ANEXOS:

- Registros fotográficos do mês de agosto
- Feedbacks recebidos sobre a palestra

---

Heloísa Silva Oliveira - Responsável Coordenador Técnico



**CAMINHADA- TURMA A (ACIMA DE 60 ANOS) - QUARTA- FEIRA - 15h-16h00**

				0	0	0	0	0
CAM- A	NOME	CONTATO	FALTAS	03/08	10/08	17/08	24/08	31/08
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

**DESLIGAMENTOS**


**LISTA DE ESPERA**










**PALESTRA:** A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM ESTAR PARA A PESSOA IDOSA

**DATA:** 31/08/22

**NOME DO PALESTRANTE:** MARLON BEISIEGEL

NOME	TELEFONE
Maria	911564918
Joseta	99395 5440
Dea Lúci	998432177
Isaura R. Medeiros	943393789
Edina S. Conceição	972761556
Luzinia Mizall Alares	4492 97 62
Francisca B. Borges	91482 1081
Maria Madalena Ribeiro Sakto	4581 2828
Helena Zequim	997946590
Leonice S G Maurucio	C 9.7398.2324
Ertildes Etelvina de Souza Lucena	9.6359.8118
Maria Aparecida Sant'Almanen	99691.5570
Tezera Regatta Gerardo	998.5070.66
Maria Helena Priolo	96909.2920
<del>Helena</del>	969896182
Simone P. Gerardo	971277899
Marta Olimpia de S. Silva	970 9998
Maria Helena Farinha Lima	4582 7705
Suzia G Lima	45921705

Cornelia Piovani		913994705
Dona Vilma Gonzalez		973424137
Valva Ferrine		995010095
Madalena Comte maior		99752-5782
Zenaide Chull		995742249
Epimem Licia Op A. Inguera		974873170
Beate maria Jaczuro		961824091
Edleusa do Sto Janusfy	(11)	993939873
Jandira O. B. Fontebasso	(11)	98685-3520
Maria Auguste F. Barbou	(11)	99920-1535
Direce C. Zonaro		963529350
Edna Peruffo		999430540.50
Quaraldo G. Rinaldi Edasanta		947542474
Rosemary Bernucci		947434873



# VIDA ATIVA

## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM-ESTAR NA VIDA DA PESSOA IDOSA

Convidamos o professor  
**Marlon Beisiegel, Mestre  
em Saúde Coletiva**, para  
conversar sobre o tema

Todo mês,  
temas sobre direitos,  
bem-estar, inclusão  
e desenvolvimento  
social da pessoa idosa.  
**Participe!**



# Combate ao sedentarismo

A pessoa idosa deve reduzir e limitar a quantidade do tempo em comportamento sedentário para o máximo de 6 a 8 horas sentado acumuladas durante o dia e para o máximo de 2 a 4 horas sentado em frente a tela da televisão durante o dia. É importante procurar fazer a maior quantidade de interrupções/pausas no tempo sentado. Substituir o tempo sedentário com atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade) proporciona grandes benefícios para a saúde!

## Quem deve praticar?

Todas as pessoas idosas devem praticar atividade física regularmente, e a pessoa idosa deve ser tão ativa quanto às suas condições físicas permitam. Incluir as atividades de fortalecimento muscular, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e agilidade por pelo menos dois ou mais dias na semana é importante para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

**Lembre-se:** fazer alguma atividade física/prática corporal é melhor do que nenhuma!

*“Pessoas idosas devem realizar semanalmente 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ou ainda uma combinação equivalente de atividades físicas de moderada e vigorosa intensidade para benefícios substanciais à saúde”*



**Marlon Beisiegel**  
profissional de Educação Física na  
Saúde e Mestre em Saúde Coletiva



# Formas de realizar atividade física

Praticar atividades físicas não é sinônimo de ir à academia! É claro que, se você se identifica, é uma ótima prática. Mas há muitas formas de realizar atividade física! Confira algumas ideias:

- Alongamento • Andar de bicicleta (ciclismo) • Atletismo
- Bocha • Caminhada • Condicionamento físico
- Dança de salão • Danças e coreografias
- Futebol • Ginástica corporal • Jogos cognitivos
- Lian gong • Malhação • Musculação • Natação
- Pedestrianismo • Tênis de campo ou quadra
- Voleibol e minobol (voleibol adaptado) • Yoga

Brincar de forma ativa e envolver-se em atividades recreativas também são formas de unir a atividade física ao lazer, dois aspectos muito importantes para uma vida ativa e saudável.

## Praticar atividade física é ter Vida Nova!



Além das atividades oferecidas no **CCVH**, em nossa cidade temos praças, parques, avenidas que podem ser espaços para a prática dessas atividades, e, **apontando a câmera do celular para o QR code**, você encontra também os Centros Esportivos e Unidades de Saúde que oferecem equipamentos adequados e aulas gratuitas em Jundiaí. Vale a pena conhecer!

Participe dos encontros mensais temáticos para a pessoa idosa, sempre na última quarta-feira do mês, das 15h30 às 16h30 no salão principal do **CCVH**, na Rua Dr. Amadeu Sachi, 400, Vila Hortolândia.

**PRÓXIMO ENCONTRO: Isolamento Social: entre a necessidade e o alerta**, com Diego Pinheiro de Araújo, profissional na promoção de saúde e terceira idade na medicina preventiva.

Yoga no CCVH  
é **Vida Nova** para a  
pessoa idosa

Acesse o site  
[ccvh.com.br/vidanova](http://ccvh.com.br/vidanova)  
ou informe-se  
pelo Whatsapp  
**11 91298-2666**



Não jogue esse impresso em vias públicas.



Relatórios de postagem e engajamento das redes sociais do CCVH - agosto/2022

**Alcance**

Mês anterior 1º ago - 31 ago

**819**  
Contas alcançadas

-89,1% x 1º jul - 31 jul

**Público alcançado**

Principais cidades

Jundiaí	81,7%
Itupeva	5,1%
Louveira	3,5%
Várzea Paulista	2,9%

Seguidores e não seguidores

Com base no alcance

585 Seguidores 234 Não seguidores

6 de setembro às 11:40

15 0 2 0

**Visão geral**

Contas alcançadas	195
Contas com engajamento	15
Atividade do perfil	3

**Alcance**

**195**  
Contas alcançadas

**Insights da publicação**

22 de agosto às 9:15

16 0 2 1

**Visão geral**

Contas alcançadas	166
Contas com engajamento	16
Atividade do perfil	0

**Alcance**

**166**  
Contas alcançadas

163 3

29 de agosto às 6:00

7 0 5 0

**Visão geral**

Contas alcançadas	123
Contas com engajamento	8
Atividade do perfil	2

**Alcance**

**123**  
Contas alcançadas

**Insights da publicação**

25 de agosto às 15:00

9 0 4 0

**Visão geral**

Contas alcançadas	104
Contas com engajamento	9
Atividade do perfil	0

**Alcance**

**104**  
Contas alcançadas

95 9

30 de agosto às 14:02

**Visão geral**

Contas alcançadas	149
Contas com engajamento	1
Atividade do perfil	0

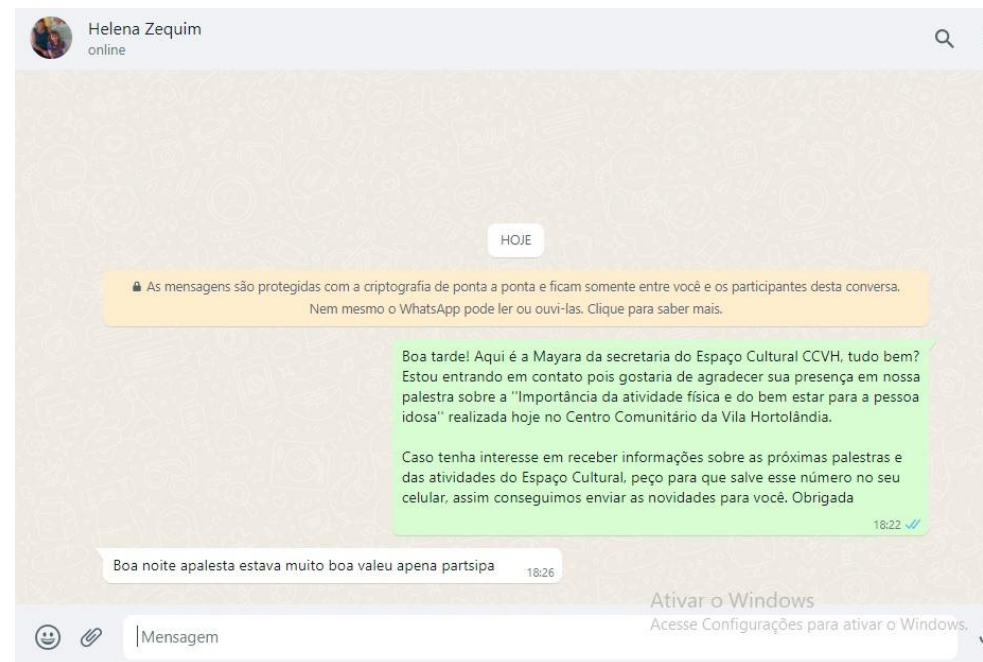
**Alcance**

**149**  
Contas alcançadas

Registros fotográficos do mês de agosto de 2022



Feedbacks palestra agosto 2022





**PALESTRA:** A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DO BEM ESTAR PARA A PESSOA IDOSA

**DATA:** 31/08/22

**NOME DO PALESTRANTE:** MARLON BEISIEGEL

NOME	TELEFONE
Maria	919564918
Joseta	93395 5410
Vera Lucia	998437177
Isleusa R. Medeiros	943393789
Edina S. Conceição	9.72761556
Luzinia Nizall Alares	449297 62
Francisco B. Borges	91482 1081
Maria Madalena Ribeiro Sakto	45812838
Helena Zequin	997946590
Leonice S G Mawucio	C 9.7398.2324
Erolides Etelvina de Souza Lucena	9.6359.8118
Maria Aparecida Sant. Valmorini	99691.5570
Tezera Regatta Geraldo	998.5070.66
Maria Helena Pires	96909.2920
<del>Patricia</del>	969896182
Simone e P. Quanto	971277899
Marta Olimpia de S. Silva	9709998
Maria Helena Farinha Lima	45827705
Luzia J. Lima	45921705



Cornelia Piovani		91399405
Dona Vilma Gonzalez		97342437
Malva Ferrone		995010095
Madalena Comte Maier		99752-5782
Zenaida Cibril		995749949
Esmeralda Licia Ap A Liguoria		974873170
Gete Maria Jaczono		961804091
Edleusa do Sbr Janusz	(11)	993939873
Jandira P. B. Fontebasso	(11)	98685-3520
Maria Auguste F. Barbosa	(11)	99920-1535
Direce C Zonaro		963529350
Edna Poruffo		999430540.50
Osvaldo G. Rinaldi Edasanta		947542474
Rosemary Bernucci		947434873



Maria

visto por último hoje às 18:29



HOJE

🔒 As mensagens são protegidas com a criptografia de ponta a ponta e ficam somente entre você e os participantes desta conversa. Nem mesmo o WhatsApp pode ler ou ouvi-las. Clique para saber mais.

Boa tarde! Aqui é a Mayara da secretaria do Espaço Cultural CCVH, tudo bem? Estou entrando em contato pois gostaria de agradecer sua presença em nossa palestra sobre a "Importância da atividade física e do bem estar para a pessoa idosa" realizada hoje no Centro Comunitário da Vila Hortolândia.

Caso tenha interesse em receber informações sobre as próximas palestras e das atividades do Espaço Cultural, peço para que salve esse número no seu celular, assim conseguimos enviar as novidades para você. Obrigada

18:21 ✓✓

Nós que agradecemos a presença de vcs muito boa obrigada. 🙌🙌🙌🙌

18:24

Ativar o Windows

Acesse Configurações para ativar o Windows.



Mensagem





Helena Zequim  
online



HOJE

🔒 As mensagens são protegidas com a criptografia de ponta a ponta e ficam somente entre você e os participantes desta conversa. Nem mesmo o WhatsApp pode ler ou ouvi-las. Clique para saber mais.

Boa tarde! Aqui é a Mayara da secretaria do Espaço Cultural CCVH, tudo bem? Estou entrando em contato pois gostaria de agradecer sua presença em nossa palestra sobre a "Importância da atividade física e do bem estar para a pessoa idosa" realizada hoje no Centro Comunitário da Vila Hortolândia.

Caso tenha interesse em receber informações sobre as próximas palestras e das atividades do Espaço Cultural, peço para que salve esse número no seu celular, assim conseguimos enviar as novidades para você. Obrigada

18:22 ✓✓

Boa noite a palestra estava muito boa valeu apenas participa

18:26

Ativar o Windows

Acesse Configurações para ativar o Windows.



Mensagem

