ANEXO II – MODELO DE PLANO DE TRABALHO MODELO PLANO DE TRABALHO – ACORDO DE COOPERAÇÃO

1. Identificação da PROPONENTE e SEUS DIRIGENTES

Nome da OSC: INSTITUTO PINHEIRO		
CNPJ:10.562.871/0001-52	**Endereço:** Rua Afonso Celso, nº 552	
Complemento: 5º andar Sl 53	**Bairro:** Vila Mariana	**CEP:** 04119-002
Telefone: (11) 5904.1958	**Telefone: (11) 5904-1955**	**Telefone: (DDD)**
E-mail: marilene@institutopinheiro.org.br	**Site:**www.institutopinheiro.org.br	
Dirigente da OSC: Fabiana Rocio Pinheiro de Mello		
CPF:158.998.368-81	**RG:**18.502.058-6	**Órgão Expedidor:**SSP/SP
Endereço do Dirigente: Rua Dr. Luiz Suplicy,32 Gonzaga, Santos, SP , Cep 11055-330		

2. Resumo do PLANO DE TRABALHO

Oferecer atividades físicas e cognitivas para Terceira Idade as quais possam lhe proporcionar ressocialização e recuperação da autoestima. A prática frequente dessas atividades, faz com que os idosos apresentem melhoria nos aspectos físicos, motores e intelectuais, melhorando os relacionamentos interpessoais, despertando habilidades e resgatando históricos de vida.

3. Dados do projeto

PROJETO BEM ESTAR 60 +

Local de realização – CEU Feitiço da Vila , CEU Casa Blanca, CEU Vila Rubi, com possibilidade de ampliação para outros CEUS .

Data de Início no CEU VILA RUBI – Após a Assinatura do Termo Aditivo

Data de término – 08/10/2027

Responsável pelo projeto – Fabiana Rocio Pinheiro de Mello

As aulas serão ministradas de acordo com o cronograma estabelecido junto com a Gestão da Institutição em dias de semana, com duração de 60 (sessenta) minutos cada aula.

CEU CASA BLANCA

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Pilates - 4 Turmas	100 idosos (25 por turma)
Dança Rítmica - 5 Turmas	200 idosos (40 por turma)
Hidroginástica - 2 turmas	60 idosos (30 por turma)

CEU FEITIÇO DA VILA

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Yoga - 1 turma	25 idosos
Pilates - 4 Turmas	160 idosos (40 por turma)
Zumba - 1 Turma	30 idosos
Hidroginástica - 4 turmas	200 idosos (50 por turma)

CEU VILA RUBI

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Yoga - 1 turma	25 idosos
Pilates - 2 Turmas	50 idosos (25 por turma)
Hidroginástica - 1 turma	30 idosos

4. Histórico da PROPONENTE

O Instituto Pinheiro é uma instituição não governamental fundada em 08 de agosto de 2008 pelo Sr. Plinio Pinheiro de Mello. Inicialmente a vertente principal do Instituto era levar a população , principalmente de baixa renda informações e meios de acesso á cultura.

Em meados do ano de 2016, visando a promoção do bem estar da pessoa da terceira idade, o Instituto Pinheiro passa através de parcerias com instituições públicas e privadas a inserir atividades físicas e cognitivas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas, além da sociabilização que é fundamental tanto para o idoso como também para sua inclusão na sociedade, através de Bailes, passeios, piqueniques, palestras e outras ações.

A iniciativa tem como desafio tirar a pessoa idosa do cotidiano que na maioria das vezes não permite que ela tenha um tempo dedicado a si mesmo afim de buscar benefícios para a saúde física e mental além de ter um papel ativo na sociedade.

5. Objeto

As atividades que serão desenvolvidas no projeto são oficinas de Hidroginástica, Dança Ritmica, Zumba, Pilates e Yoga nos CEU's Casa Blanca, Feitiço da Vila e CEU Vila Rubi com possibilidade de inclusão de outras modalidades e outros CEU's, ***conforme quadro dados do Projeto***.

6. Público Alvo

Idosos com idade a partir de 60 anos, de qualquer gênero, qualquer raça e de qualquer classe econômica.

As pessoas envolvidas no projetos são Professores qualificados para desenvolvimento das atividades, Gestores das instituições parceiras, Colaboradores do Instituto Pinheiro que fazem o controle e supervisão do projeto.

7.Justificativa do Projeto

O Projeto Bem Estar 60+ tem o objetivo de facilitar a inclusão da pessoa de terceira idade em atividades físicas e cognitivas as quais possam lhe proporcionar ressocialização e recuperação da autoestima.
Além de disponibilizar e divulgar informações de qualidade em cultura e lazer para os idosos atendidos e comunidade em torno dos CEUs.
Serão oferecidas as modalidades de atividades físicas e cognitivas.
Fica subtendido que a prática frequente dessas atividades, faz com que os idosos apresentem melhorias nos aspéctos físicos, motores e intelectuais, melhorando os relacionamentos interpessoais, despertando habilidades e resgatando históricos de vida, visto que na terceira idade a improdutividade e a baixa estima são pontos que acabam levando o idoso ao isolamento social.

A parceria entre o Instituto Pinheiro e a SME/COCEU/DIESP tem como objetivo apoiar, implantar e desenvolver atividades que permitam o acesso gratuito para as pessoas com idade a partir dos 60 anos em oficinas que possibilitem o bem estar e a manutenção da qualidade de vida dos mesmos estimulando assim a elevação de sua auto estima.

Esta parceria resultará na ampliação de atividades já oferecidas por estes Equipamentos, ofertando maiores possibilidades no atendimento a pessoa idosa.

8. Metas e Parâmetros de Monitoramento e Avaliação

METAS QUANTITATIVAS:

Atender por mês aproximadamente 600 idosos por CEU
O atendimento poderá variar de acordo com o período de férias e recesso.

CEU CASA BLANCA

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Pilates - 4 Turmas	100 idosos (25 por turma)
Dança Rítmica - 5 Turmas	200 idosos (40 por turma)
Hidroginástica - 2 turmas	60 idosos (30 por turma)

CEU FEITIÇO DA VILA

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Yoga - 1 turma	25 idosos
Pilates - 4 Turmas	160 idosos (40 por turma)
Zumba - 1 Turma	30 idosos
Hidroginástica - 4 turmas	200 idosos (50 por turma)

CEU VILA RUBI

MODALIDADE	QTDE VAGA POR MODALIDADE
Yoga - 1 turma	25 idosos
Pilates - 2 Turmas	50 idosos (25 por turma)
Hidroginástica - 1 turma	30 idosos

METAS QUALITATIVAS:

- Melhoria na qualidade de vida da população idosa por meio de ampliação do acessoas oficinas oferecidas pelo Instituto Pinheiro em parceria com o CEU.
- Melhoria no quadro de saúde dos idosos
- Satisfação dos participantes das oficinas oferecidas
- Participação da Comunidade nas ações oferecidas pelo Instituto Pinheiro
- Aplicação de metodologia de acompanhamento de trabalho e de satisfação dos idosos preenchidos pelo usuário através de questionário de avaliação
- Supervisão de campo através de visita técnica feito mensalmente e semestralmente

METAS			
1 Implantação de oficina de Pilates	Divulgação das oficinas Contratação de profissionais qualificados para desenvolvimento das atividades e que sejam engajados na causa Definição de dias e horários que acontecerão as aulas junto a Gestão dos CEUS Casa Blanca ,Feitiço da Vila e V.Rubi Providenciar materias necessários para realização das oficinas Acompanhamento das inscrições	Contemplar um público de aproximadamente 600 idosos por mês em cada CEU	Melhorar a qualidade de vida da popução idosa além da sociabiliação, tirando a pessoa idosa do cotidiano fazendo com que ela tenha um tempo dedicado a si mesmo buscando benefícios para sua saúde física e metal tendo um papel ativo na sociedade
2 Implantação de oficina de Hidroginástica			
3 Implantação de oficina de Dança Rítmica /Zumba			
4 Implantação de oficina de Yoga			

PARÂMETROS DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO		
Supervisão	Supervisão das oficinas através de colaboradores do Instituto Pinheiro presencialmente seguindo um cronograma mensal	Através de relatórios, fotos e vídeos, questionários, reuniões, listas de presença e supervisão serão os meios de monitoramento e avaliação do projeto
Indicadores	Apontamento de frenquência do idoso na atividade e melhorias na qualidade de vida	
Pesquisa de avaliação	Acompanhar o grau de satisfação dos idosos com relação ao profissional e metodologia aplicada na aula	

9. Metodologia

As atividades serão implantadas após mapeamento e levantamento de demanda feito pelo Instituto Pinheiro e equipe gestora de cada CEU. A seguir um representante do Instituto fará uma visita técnica ao espaço acompanhado de preferência pelo gestor do CEU para avaliar os possíveis locais onde as oficinas poderão ser implantadas.

As oficinas ofertadas pelo Instituto Pinheiro utilizarão apenas os espaços acordados no contrato de parceria.

Oficinas:

YOGA – trabalhará a execução dos Asanas(postura), alinhamento, força, equilíbrio e flexibilidade. Além de desenvolver o controle da respiração e estimular a concentração e o autoconhecimento.

PILATES – a sistematização do método desta atividade tem uma abordagem funcional, ampla e intergrada que garanti a associação de desenvolvimento muscular e controle neuromuscular permitindo assim melhoria e ganho de força, flexibilidade, resistência e estabilização dinâmica.

DANÇA RÍTMICA E ZUMBA – a metodologia de ensino está adaptada aos alunos idosos, considerando as necessidades, os interesses e principalmente o respeitoas características e limitações de cada idoso. Tem como principal objetivo estimular o idoso a participar assiduamente das aulas uma vez que o foco não é a estética da dança e sim o bem estar que a dança proporciona.

HIDROGINÁSTICA– irá trabalhar flexibilidade, força, alongamento e resistência através de exercícios localizados, observandoo limite de cada idoso participante dentro e fora d'água de acordo com as condições climáticas e da piscina do CEU.

***Caso não seja possível fazer a Hidroginástica a aula será feita fora da piscina no formato Ginástica**

9.1 - As inscrições para tais oficinas serão gratuita e feitas por intermédio da gestão dos CEUs parceiros conforme planejamento dos núcleos.

No ato da inscrição o idoso deve preencher a ficha onde será descrito seus dados pessoais, termode autorização de imagem, (questionário de prontidão para a atividade física) em respeito a LEI nº 15.681 de 04 de Janeiro de 2013, atestado médico para atividade física

9.2 - A Instituição poderá, mediante justificativa pro escrito, solicitar a SME alteração das modalidades oferecidas

9.3 – Como método de avaliação será aplicado quastionário qualitativo semestralmente para todos os atendidos no CEUs

9.4 – O Instituto Pinheiro fará de supervisão de campo periodicamente, verificando a frequência dos alunos, qualidade do desenvolvimento dos profissionais e dos idosos atendidos

9.5 – Todo material utilizado nas oficinas serão os disponibilizados pelos CEU's. Caso haja necessidade de material complementar será de responsabilidade do Instituto Pinheiro.

PILATES – bola para pilates, elástico de média resistência
DANÇA RÍTMICA E ZUMBA – aparelho de som , pen drive
YOGA – colchonetes e aparelho de som
HIDROGINÁSTICA – macarrão, bola pingo de leite

10. Plano de divulgação/comunicação

A divulgação será através das redes sociais (Facebook , Instagram , Site , Youtube)
Meios eletrônicos como Whatsapp, e-mails e comunicação presencial através dos Supervisores do Instituto Pinheiro

11. Orçamento Geral [se houver]

Valor Geral do projeto sem contrapartida.

12. Contrapartida [se houver]

Valor da contrapartida em recursos ou valor e descrição dos bens dados em contrapartida. Se não houver contrapartida, não é necessário preencher este quadro.

13. Apoios, patrocínios, fontes externas [se houver]

Identificar apoios e patrocínios e seus valores. Se não o projeto não tiver apoios e patrocínios, não é necessário preencher este quadro.

14. Cronograma de realização do Projeto [se houver]

CEU CASA BLANCA

MÊS 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Total Turmas Mês
PILATES	2 Turmas		2 Turmas			16
DANÇA RÍTMICA		3 Turmas		2 Turmas		20
HIDROGINÁSTICA			1 Turma		1 Turma	8

Obs- Os demais meses se repetem

CEU FEITIÇO DA VILA

MÊS 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Total Turmas Mês
PILATES	2 Turmas		2 Turmas			16
HIDROGINÁSTICA		1 Turma	1 Turma	1 Turma	1 Turma	16
YOGA				1 Turma		4
DANÇA ZUMBA				1 Turma		4

Obs- Os demais meses se repetem

CEU VILA RUBI

MÊS 1	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
YOGA		1 Turma			
PILATES	1 Turma		1 Turma		
HIDROGINÁSTICA				1 Turma	

Obs- Os demais meses se repetem

15. Equipe de trabalho

Recursos Humanos

3 (três) Oficineiros de Pilates com formação em Educação Física

2 (dois) Oficineiro de Yoga com formação em Educação Física

2 (dois) Oficineiros de Dança com Nível Técnico

4 (quatro) Oficineiros de Hidroginástica com formação em Educação Física

2 (dois) Supervisores com Ensino Médio

São Paulo, 22 de Outubro de 2025.

Fabiana R. Pinheiro de Mello
Diretora Executiva