

## PLANO DE TRABALHO

### 1- DADOS CADASTRAIS

Organização Parceira: Associação de Desenvolvimento Social do Rio Grande do Sul – CUFA RS			C.N.P.J.: 12.149.188/0001-13
Endereço: Rua Luiz Mazzonetto, nº 160			
Cidade: Frederico Westphalen	Estado: RS	C.E.P.: 98400-000	DDD/Telefone: 055 9 9659 2525
E-mail: cufafwrs@gmail.com			
Banco Banrisul/Agência/Conta Corrente:			Praça de Pagamento: Frederico Westphalen
Nome do Responsável: Roberto Orestes Machado Torres Junior			C.P.F.: 018.544.730-93
Nº R. G/Orgão Expedidor: 4089923363		Cargo/Função: Diretor Executivo	
Endereço: Rua Venceslau Braz, nº 374	Cidade: Frederico Westphalen	Estado: Rio Grande do Sul	
C.E.P.: 98400-000		DDD/Telefone: 055 9 9659 2525	
E-mail: cufafwrs@gmail.com			

**DOC Nº 049/2026**  
**PROTOCOLADO**

Em 19/03/2026

*delela*

### 2- DESCRIÇÃO DO PROJETO

Título do Projeto	Período de Execução	Ass. Responsável
Melhor Idade Ativa – Rio dos Índios	Início: A partir da publicação do Termo de Compromisso  Término: 10 meses	<i>delela</i>

#### Identificação do Objeto:

Diante do crescente envelhecimento populacional, o projeto "Melhor Idade Ativa" surge como uma iniciativa crucial, voltada para a promoção do bem-estar, da inclusão social e da valorização dos idosos. O objetivo central é proporcionar aos participantes a oportunidade de viver uma velhice ativa, saudável e plena, reconhecendo as habilidades e experiências acumuladas ao longo dos anos.

O projeto propõe a hidroginástica como uma das suas principais atividades, uma prática que une os benefícios da atividade física com as vantagens do ambiente aquático. A hidroginástica é ideal para a terceira idade, pois oferece um exercício de baixo impacto, que ajuda a melhorar a força, a flexibilidade e a mobilidade sem sobrecarregar as articulações. Ao participar dessa oficina, os idosos podem manter-se fisicamente ativos,

estimular sua saúde cardiovascular e muscular, ao mesmo tempo em que se divertem e se socializam.

Além das atividades físicas, o "Melhor Idade Ativa" também contempla atividades culturais, educacionais e recreativas, todas voltadas para promover o bem-estar mental e emocional dos participantes. Dessa forma, o projeto não só contribui para a saúde física dos idosos, mas também fortalece seu senso de pertencimento, propósito e realização pessoal.

O projeto ainda reconhece a importância das relações sociais para o bem-estar emocional dos idosos, promovendo a construção de redes de apoio. Por meio de encontros regulares e eventos comunitários, o "Melhor Idade Ativa" cria um espaço acolhedor, onde os idosos podem fazer novas amizades, compartilhar experiências e combater a solidão.

#### **Justificativa da Proposição:**

A população idosa representa uma parte significativa da sociedade e necessita de atenção especial devido às transformações físicas, sociais e emocionais que acompanham o envelhecimento. A prática de atividades físicas, especialmente de baixo impacto, como a hidroginástica, tem se mostrado essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo.

Diversos estudos demonstram que a hidroginástica é uma excelente atividade para idosos, pois ela favorece o fortalecimento muscular, melhora a flexibilidade, a coordenação motora e a saúde cardiovascular, ao mesmo tempo que reduz o risco de lesões devido ao impacto mínimo na articulação. Além disso, a prática regular de hidroginástica ajuda a controlar doenças crônicas típicas da terceira idade, como hipertensão, diabetes e problemas articulares.

O projeto "Melhor Idade Ativa" visa não apenas proporcionar os benefícios físicos da hidroginástica, mas também promover a socialização e a construção de laços entre os idosos, prevenindo o isolamento social e o sedentarismo. Com a participação nas oficinas, os idosos terão a oportunidade de melhorar sua qualidade de vida, manter a independência e envelhecer de maneira mais saudável, ativa e integrada à comunidade.

Portanto, ao integrar a hidroginástica ao cotidiano dos idosos, o projeto busca proporcionar um envelhecimento mais saudável, promovendo o bem-estar físico, social e mental, ao mesmo tempo em que fortalece o senso de pertencimento e apoio dentro da comunidade.

### **3- OBRIGAÇÕES DAS PARTES**


#### **Prefeitura Municipal de Rio dos Índios:**

- Apoio no transporte dos idosos

DOC N° 048/2026

**PROTOCOLADO**

Em 19/03/2026

  
\_\_\_\_\_  
Ass. Responsável



Item	Especificação	Quantidade (meses)	Custo Unit. (RS)	Custo Total (RS)
	<b>Total</b>			<b>56.000,00</b>

**Valor Total: R\$ 60.000,00**

### 7- CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

O desembolso dos recursos ocorrerá no primeiro mês de execução do projeto.

### 8- PRAZO

10 (dez) meses.

### 9- GESTOR

**Gestor:**

Roberto Orestes Machado Torres Junior

E-mail: [robertotorresjunior@yahoo.com.br](mailto:robertotorresjunior@yahoo.com.br)

Telefone: (55) 99659-2525

**Gestor Substituto:**

Roberto Orestes Machado Torres

E-mail: [cufafwrs@gmail.com](mailto:cufafwrs@gmail.com)

Telefone: (55) 99923-4666

DOC N° 049/2026  
**PROTOCOLADO**  
Em 19 / 03 / 2026  
elton  
Ass. Responsável

### 10- DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da Organização Parceria, declaro, para fins de prova junto ao Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, para os efeitos e sob as penas da lei, que inexistem qualquer débito em mora ou situação de inadimplência com o Tesouro Estadual ou qualquer órgão ou entidade da Administração Pública Estadual, que impeça a celebração de Parceria, na forma deste Plano de Trabalho.

Rio dos Índios/RS, 02 de fevereiro de 2026.	<p style="text-align: center;"><b>Roberto Orestes Machado Torres Junior</b> <b>Diretor Executivo</b> <b>Associação de Desenvolvimento Social do Rio Grande do Sul – CUFA RS</b></p>
---	---

**11- APROVAÇÃO**

Rio dos Índios/RS, 02 de fevereiro de 2026.	<p style="text-align: center;">Nome e assinatura do Presidente do Conselho</p>
---	--

DOC N° 0491/2026  
**PROTOCOLADO**  
Em 19/03/2026  
elena  
Ass. Responsável