

## ONG Parceiros Voluntários oferece oficinas temáticas para idosos

[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

A iniciativa ocorre de forma gratuita e pretende beneficiar mais de 400 pessoas. Visando proporcionar espaços de acolhimento e reflexão sobre bem-estar e saúde às pessoas idosas, o projeto Dignidade 60+, da ONG Parceiros Voluntários (PV), de Porto Alegre, está realizando oficinas temáticas em Organizações da Sociedade Civil (OSC's). As ações, que ocorrem de forma gratuita, abordam temas como inclusão digital, longevidade saudável, narrativas autobiográficas, comunicação não violenta, autonomia e independência. Assim, além de ajudar no cuidado com a terceira idade, a iniciativa também projeta auxiliar o trabalho das instituições. — Entendemos que, através dessas formações, as organizações conseguem profissionalizar seu processo de gestão e, assim, atender melhor seu público beneficiado — explica José Alfredo Nahas, superintendente da PV. De acordo com levantamento feito em 2020 pelo Centro de Políticas Sociais da Fundação Getúlio Vargas, Porto Alegre é a segunda capital do país com a maior proporção de idosos — cerca de 14%. Pensando nisso e na qualidade de vida deste público, a PV entendeu que deveria ter um trabalho especial para com esse grupo de pessoas. — Fizemos todo um processo de escuta junto com organizações sociais que atendem a este público e conversamos, também, com o Conselho Municipal do Idoso de Porto Alegre. Então, foram levantadas as necessidades e expectativas para atender este grupo e, assim, começamos a desenvolver diretamente esse projeto — conta o superintendente da PV. As datas das ações variam conforme a disponibilidade da ONG, dos profissionais e de cada OSC parceira. No segundo semestre deste ano, a iniciativa espera abordar novas temáticas em suas oficinas, como alimentação saudável, atividades laborais, música e dança. Segundo José, a ONG, criada há mais de duas décadas, conta com a parceria de cerca de 100 OSC's. Já para realização do Dignidade 60+ em si, que pretende atender mais de 400 idosos, a iniciativa recebe o patrocínio do Fundo Municipal do Idoso de Porto Alegre e busca novas parcerias com organizações sociais. Atualmente, o projeto atende somente na capital gaúcha. No entanto, de acordo com José, já há tratativas e expectativa de expandir as ações para outros municípios e estados ainda neste ano. Idosos elogiam o atendimento do projeto Anselmo Cunha / Agencia RBS Aprendizado Dentre as OSC's parceiras do projeto, está o Grupo da Longevidade Viva a Vida, localizado no bairro Passo D'Areia, que já teve quatro oficinas em 2023 — e ainda terá mais. A coordenadora do Grupo, Cristina Padilha Lemos, comenta, com gratidão: — Os profissionais têm muita competência e habilidade para trabalhar com idosos, tratando de temas importantes para um envelhecimento com qualidade, protagonismo e saúde. Frequentadora do local desde 2019, Anilda Dal Forno Nunes, 67 anos, já participou de algumas oficinas do Dignidade 60+, como a de inclusão digital, longevidade saudável e de narrativas autobiográficas. Empolgada, ela conta: — Todas as oficinas nos proporcionam um aprendizado que nos auxiliam a viver melhor esta fase da vida, da qual temos o privilégio de alcançar. É muito importante o entendimento sobre o nosso espaço na família e na sociedade, a conscientização que nos é passada. Colega de Anilda, Marlene Inês Campos Souza, 73 anos, diz que, sempre que tiver ações do Dignidade 60+, ela quer continuar participando. — É importante para o nosso conhecimento e, também, para nosso entrosamento com outras senhoras. Os profissionais são delicados, atenciosos e nos passaram diversas atividades, até para praticarmos em casa como exercícios — relata Marlene. Participe As Lideranças sociais de Porto Alegre interessadas em levar essa atividade para a sua OSC devem entrar em contato pelo e-mail: [teiasocial@parceirosvoluntarios.org.br](mailto:teiasocial@parceirosvoluntarios.org.br). O mesmo vale aos idosos interessados nas oficinas ofertadas pela PV. Conheça as oficinas realizadas do Dignidade 60+:

**Longevidade Saudável!** - Idoso Ativo A oficina se propõe a trabalhar condições de saúde de idosos com 60 anos ou mais, com conteúdos teóricos e práticos voltados para: saúde do Idoso - um olhar do profissional de Educação Física; exercícios fáceis que podem ser feitos em casa e no seu condomínio; exercícios com música, com o peso do corpo, alongamentos suaves, respiratórios, descontração e relaxamento; exercícios simples, prazerosos e eficazes. Carga horária: três horas

**Narrativas Autobiográficas** As oficinas promovem a sensibilização para narrativas orais ou escritas de experiências e histórias de vida pessoais, contribuindo para o fortalecimento da memória, para o exercício da

criatividade, para a expressão da comunicação oral e escrita, para o exercício da capacidade de escuta do outro e para possibilidades de ressignificar experiências passadas. Carga horária: três horas Diálogo Produtivo No decorrer da oficina será apresentada a comunicação não-violenta, visando identificar possíveis contribuições que esse método pode trazer para os idosos lidarem melhor com os conflitos que surgem no meio familiar, no trabalho, entre outras pautas pertinentes à temática. Carga horária: três horas Ferramentas Digitais Para Os Idosos Tem o objetivo de ampliar o conhecimento a respeito das principais tecnologias que podem melhorar o dia a dia do público idoso, aumentando a sua autonomia e independência. Carga horária: três horas Produção: Leonardo Bender

