



PROGRAMA “MEU HOJE”

Programa Pós-Aposentadoria

Resumo

O Projeto de Pós-Aposentadoria, busca promover a qualidade de vida de seus beneficiários, bem como aproximá-los do Instituto, por meio do incentivo a participação em atividades práticas e teóricas, possibilitando a convivência e socialização, bem como o aprendizado de técnicas que os participantes poderão utilizar de forma profissional ou para lazer.

IPMU/011/2024



1- APRESENTAÇÃO

A aposentadoria representa uma das maiores mudanças na vida do servidor, já que é um momento em que surgem diversas dúvidas quanto ao tempo ideal, cálculo e critério para obter o benefício.

Associada ao envelhecimento natural do ser humano, a aposentadoria acarretará mudanças de hábitos, na dinâmica familiar e social, que certamente necessitarão de um preparo e apoio.

O **Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU** preocupado com o aumento progressivo dos servidores efetivos, aposentados e os em fase de aposentadoria, assume o compromisso social de cuidar, preparar e apoiar este especial grupo de servidores.

Diante destas premissas, a equipe do IPMU desenvolveu o Programa Pós-Aposentadoria, visando acolher os servidores aposentados com o intuito de suavizar o impacto que esta nova fase pode causar nessas pessoas.

Este programa abrange o período de pré-aposentadoria dos servidores do município de Ubatuba, observando as expectativas e fatores críticos que influenciam a qualidade de vida, procurando o ajustamento adequado após a aposentadoria, suas necessidades e mudanças, para melhor qualidade de vida dos mesmos.

2- OBJETIVO

A transição para aposentaria implica em muitas mudanças além do afastamento do trabalho, como a troca de hábitos cotidianos, a alteração da dinâmica familiar e social e a reestruturação de identidade pessoal. No entanto, se houver uma preparação, muitas situações poderão ser prevenidas e o impacto da aposentadoria poderá ser minimizado.

É de suma importância instituir um programa que auxilie os servidores a se preparem para lidar com os aspectos relacionados ao processo de “aposentadoria” e “pós-aposentadoria”, ajudando-os a se adaptarem de forma positiva à nova fase de suas vidas.

Promover o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida tornou-se uma prioridade para o IPMU. Reconhecer a importância da satisfação de seus beneficiários é imprescindível para obter sucesso e eficiência em sua gestão.

O IPMU, através do Projeto de Pós-Aposentadoria, busca promover a qualidade de vida de seus beneficiários, bem como aproximá-los do Instituto, por meio do incentivo a participação em atividades práticas e teóricas, possibilitando a convivência e socialização, bem como o aprendizado de técnicas que os participantes poderão utilizar de forma profissional ou para lazer.

Estimular a consciência sobre a realidade da aposentadoria, enfocando as perdas e os ganhos, pois muitas pessoas, ao se aproximar do momento de efetivar a aposentadoria, têm pouca clareza de suas implicações. A preparação no sentido de tomada de consciência consiste na busca de novas áreas de interesse para o servidor, incentivando a descoberta de potencialidades, prevenindo conflitos emergentes e ensinar que as possibilidades de ação não se esgotam com o fim de uma carreira.

Também, tem como finalidade incidir diretamente nas questões relacionadas à saúde e qualidade de vida, estimulando os servidores a refletir sobre a aposentadoria ainda enquanto estão no trabalho, para que trabalhem de forma mais motivada e comprometida no final de suas carreiras.



3- PROJETO ACOLHIMENTO

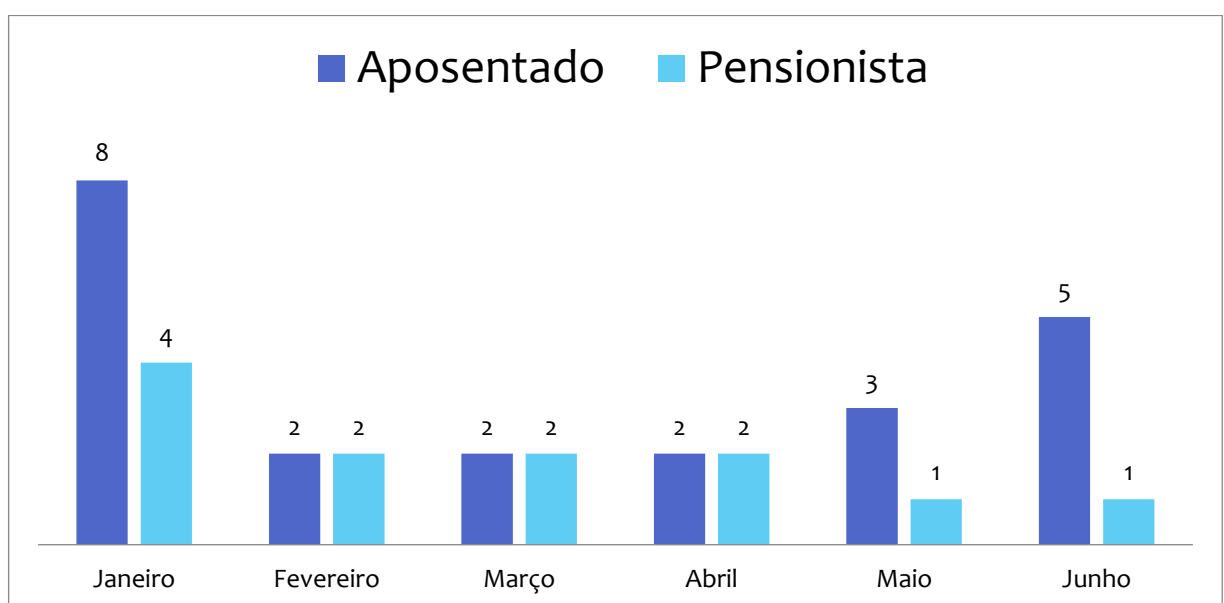
O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU realizou durante o **1º Semestre de 2024** diversos eventos parte do Programa Pós-Aposentadoria, permitindo aos aposentados se manter em movimento e avançar em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-los da "Instituição IPMU".

O projeto proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

- 🚩 **Projeto Acolhimento "Meu Amanhã"** recepção os novos aposentados que durante o encontro, assinam a portaria de aposentadoria, bem como receberam a Carta de Boas Vindas com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento do IPMU O encontro conta também com a participação da Associação dos Aposentados de Ubatuba e da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. Todos os eventos realizados no IPMU são divulgados no endereço eletrônico.

Foram realizados durante o **1º Semestre de 2024**, **06 encontros** para receber os novos aposentados:

Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	04/jan/24	8	4	12
Fevereiro	01/fev/24	2	2	4
Março	01/mar/24	2	2	4
Abril	03/abr/24	2	2	4
Mai	02/mai/24	3	1	4
Junho	01/jun/24	5	1	6





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Janeiro/2024



Fevereiro/2024



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



Março/2024





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Abril/2024



Maio/2024





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

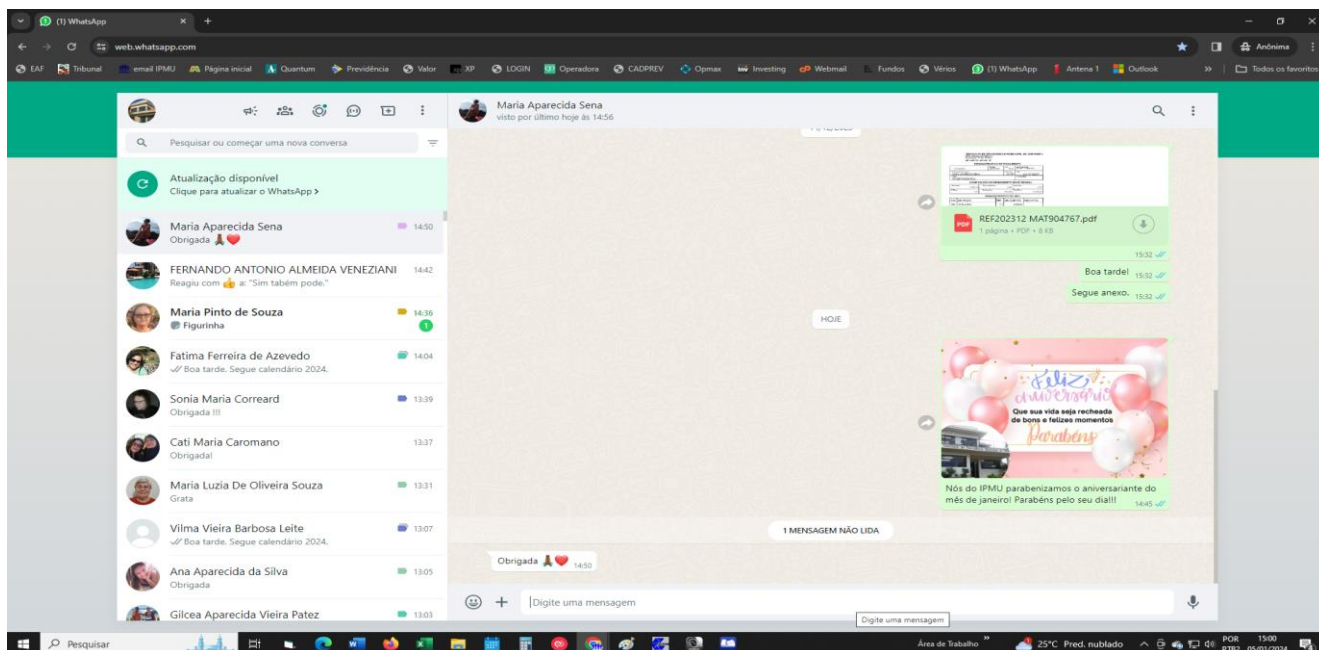
Junho/2024



4- ANIVERSARIANTES

Ao longo do 1º semestre de 2024 o Programa também buscou levar uma palavra de carinho aos nossos segurados no dia do seu aniversário, onde encaminhamos um “cartão de parabéns”.

Foram **438 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU: 80 janeiro, 73 fevereiro, 75 março, 71 abril, 73 maio e 66 junho.



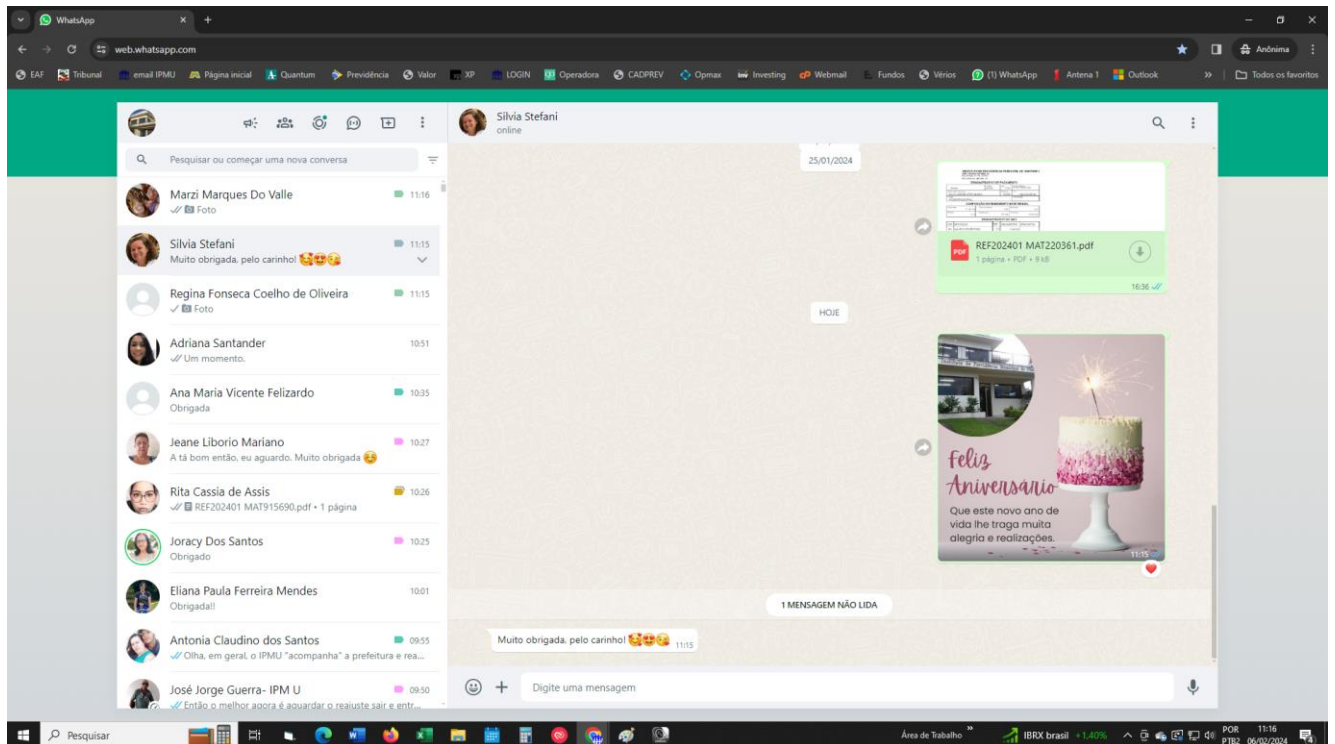
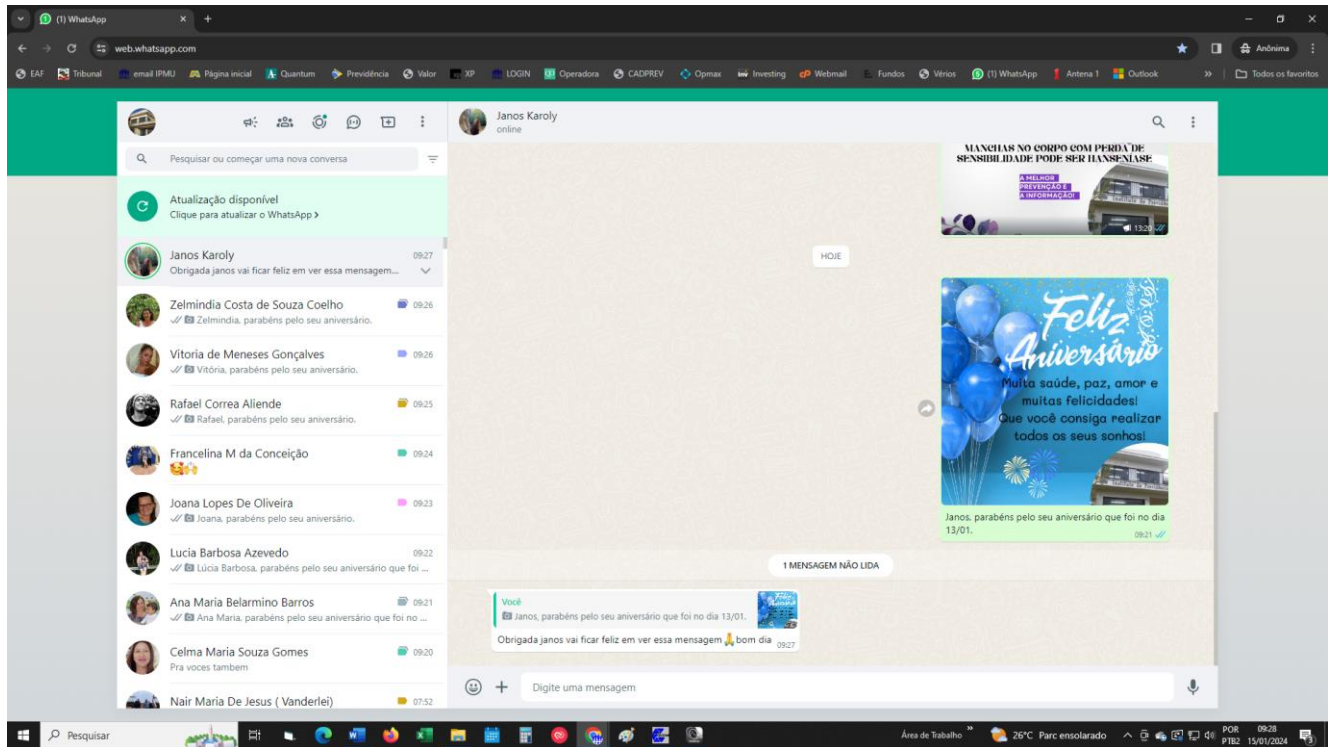


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



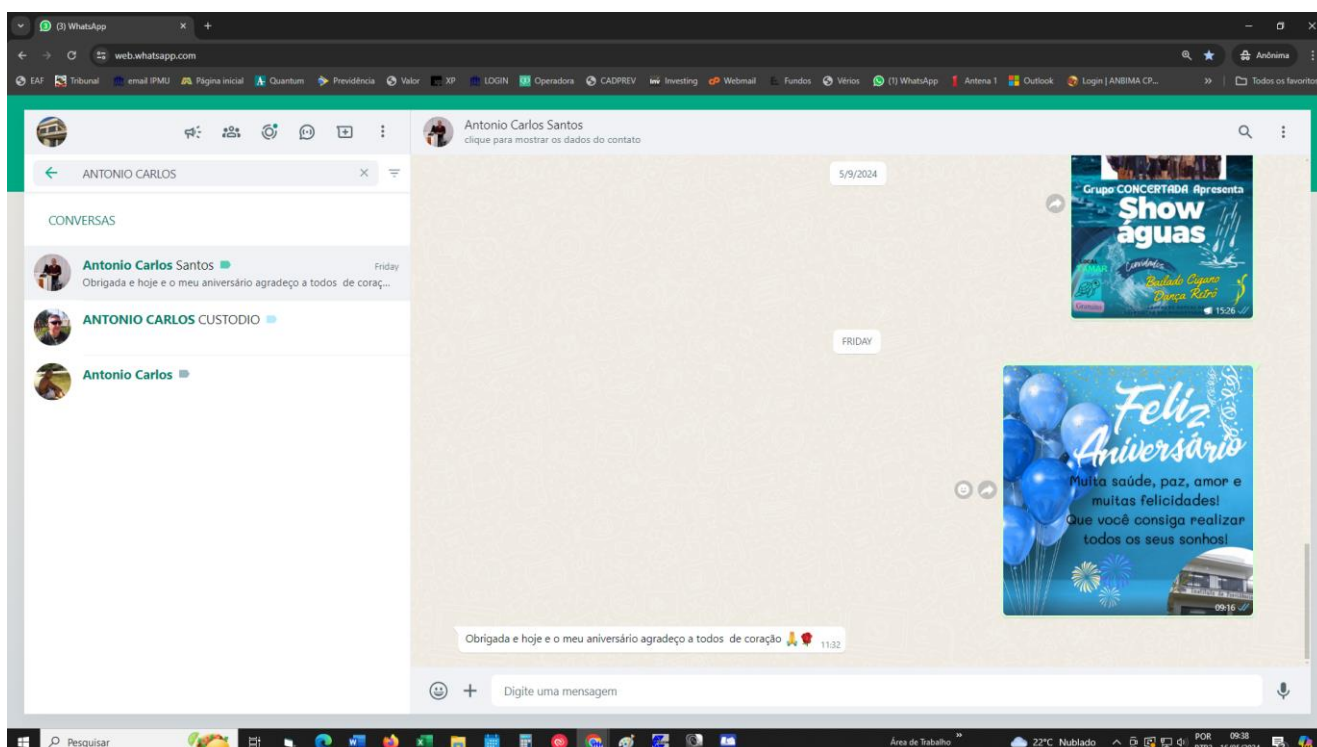


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



5- CAFÉ COM MÚSICA

Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o IPMU em conjunto com a Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul, estimula os aposentados a participarem do "CAFÉ COM MÚSICA", evento realizado mensalmente que onde tem interação dos participantes com música, dança e muito bate papo.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Tá chegando!

47º Café com Música

07.02 - 15H

No nosso próximo Café com Música, na Associação dos Aposentados em ritmo de Carnaval.

Esperamos você para cantar, dançar e tomar um café gostoso!!!
Não deixe de participar!
Evento gratuito!

Local:
Rua Sebastião Benedito
da Rocha nº 95 Bairro Silop
Fone: (12) 3832 5898

UBATUBA/SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDITO DA ROCHA, N°95 - SILOP
CONTATO: (12)3832-5898 / 99182-3873

PARABÊNS
MULHERES

O DIA 13 DE MARÇO ESTÁ QUASE CHEGANDO E ESPERAMOS VOCÊ PARA O NOSSO 48º ENCONTRO .

café com MÚSICA

Vocês carregam a força e determinação de uma guerreira e a delicadeza e perfume de uma flor.

DAS 15H AS 17H
Evento Gratuito



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

UBATUBA/SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, N°95 - SILOP
CONTATO: (12)3832-5898 / 99182-3873

NOSSO 48*
"CAFÉ COM MÚSICA"
ESTÁ SE APROXIMANDO.

DIA 10/04
DAS 15H ÀS
17H

Participe!
Esperamos
você ...

ENTRADA
FRANCA



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

UBATUBA/SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, Nº95 - SILOP
CONTATO: (12)3832-5898 / 99182-3873

Está chegando ...

NOVIDADE!
MICROFONE ABERTO
VOCÊ CANTA!

49^o  **CAFÉ COM MÚSICA** 

DIA 08/5 - 15H ÀS 17H

Esperamos você!

FELIZ DIA DAS MÃES

Café colaborativo
EVENTO GRATUITO

A.A.U CLUB ESPAÇO AZUL

CAFÉ COM MÚSICA

TRAGA UM PRATO TÍPICO

JUNINO

19 DE JUNHO
A PARTIR DAS 15 HS
VENHA BRINCAR DE QUADRILHA

EVENTO GRATUITO

RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA N 95



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

6- CAMPANHA DAS CORES

O IPMU também utiliza no Programa de Preparação para Aposentadoria as campanhas mensais temáticas “AS CORES DOS MESES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS” como alerta para a conscientização sobre a prevenção de doenças.

Em síntese, a importância de todas essas campanhas se reflete na disseminação com do cuidado com a saúde e do alerta aos pequenos sintomas do corpo e da mente.

De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização colore o calendário da **saúde** com causas defendidas por entidades e organizações não governamentais.

O calendário colorido da saúde surgiu com o objetivo de conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. O mais importante para que uma cor seja realmente adotada é a divulgação. Ou seja, quanto maior for a divulgação, maior a chance de a cor ficar fixada na mente do público.

O objetivo é conscientizar sobre temas como câncer, transtornos mentais e doação de órgãos e todas as campanhas vêm precedidas de um laço, que tem o poder simbólico de abraçar e, de estimular carinhosamente cada um de nós a entrar nessa luta.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, “e-mail institucionais”, facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.

cuidar da
mente é cuidar
da **vida.**

Janeiro
Branco
mês de conscientização
sobre saúde mental

Janeiro
roxo

**MÊS DA LUTA
CONTRA A HANSENÍASE**

**MANCHAS NO CORPO COM PERDA DE
SENSIBILIDADE PODE SER HANSENÍASE**

**A MELHOR
PREVENÇÃO É
A INFORMAÇÃO!**



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



♥ Fevereiro ♥

Laranja **Roxo**

Este mês, vestimos a cor roxa com orgulho para conscientizar sobre o Lúpus, a Fibromialgia e o Mal de Alzheimer. Junte-se a nós nessa luta pela informação e apoio!

Fevereiro laranja é dedicado à conscientização sobre a Leucemia, uma batalha que muitos enfrentam com coragem. Vamos nos unir para apoiar e informar.



março lilás

mês de prevenção do câncer do colo do útero

nós apoiamos ESSA CAUSA



ABRIL MARROM



Mais do que olhar, este mês é preciso enxergar a importância de cuidar da saúde dos olhos!



Abril verde

Mês dedicado a Saúde e Segurança do Trabalho

O trabalho é importante, mas a sua segurança é essencial.



ABRIL azul

Mês da Conscientização do

AUTISMO

A empatia é a chave para uma sociedade inclusiva.



MAIO Amarelo

Pare, pense e siga com segurança. No trânsito escolha sua vida.



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

**MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
E COMBATE AO CÂNCER CEREBRAL**



UNIDOS PELA ESPERANÇA,
JUNTOS VENCEREMOS: VAMOS
CONSCIENTIZAR E APOIAR A LUTA
CONTRA O CÂNCER CEREBRAL

**MÊS DA LUTA
CONTRA O CÂNCER
BUCAL**

maio
vermelho

todos juntos

por mais essa luta!



JUNHO
VIOLETA
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA
A PESSOA IDOSA



JUNHO
VERMELHO

Doe sangue,
salve vidas



junho laranja
Mês da conscientização e
combate à Anemia e Leucemia.



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba


Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

7- PROJETO VIVA SAUDÁVEL


Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o IPMU em conjunto com a “Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul” e o “Sindicato dos Funcionários Públicos”, estimula os aposentados e pensionistas a participarem dos Projetos realizados com a divulgação através de mensagens no WhatsApp, “e-mail institucionais”, facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Aulas de violão!



Sabe aquele violão empoeirado, no canto da sala, atrás de um móvel?
É hora de usá-lo!!!
Venha participar da aula de iniciantes adultos da Associação dos Aposentados.

Informações:
A.A.U. Clube Espaço Azul
Rua Sebastião Benedito da Rocha nº 95 -
Silop
(12) 3832 5898



Venha conhecer os benefícios desta aula!
3ª feira às 15:30h.

Dança Circular



um convite ao bem estar!

 AAU
Espaço Azul Ubatuba
Rua Sebastião Benedito da Rocha nº 95
(12) 3832-5895 

Focalizadora: Márcia Lobo



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

MOVIMENTE-SE COM SINDTAPU "SINDMOVIMENTO"



Estamos com vagas para os horários:

**Segunda e Quarta-Feira
7h às 7h50**

**Terça e Quinta-Feira
17h30 às 18h20**



**Informações:
SINDTAPU**



**Sindicato dos Trab. na Admin. Pública de Ubatuba
End.: Rua Maranhão, N° 357 - Centro - Ubatuba
Tel.: (12) 3832-4603/3833-3105**





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

Grupo "CONCERTADA" no Projeto Tamar. Música da melhor qualidade!!!!

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.



CONCERTADA NO TAMAR
6 de abril - sábado
20h

participação especial:
MARILENA CABRAL



convidado:



**NEM ALEGRES, NEM TRISTES,
SÓ POETAS!**
Jorge Amado, Ferreira Gular,
Manuel Bandeira, Cecília Meirelles,
Florbela Espanca,
Vinícius de Moraes, Mário Quintana,
e nossos tradicionais,
e nossos caixaras!

PROJETO TAMAR UBATUBA
R. ANTONIO ATHANAZIO 273
ITAGUA
EVENTO GRATUITO

11 de maio
20h



Grupo **CONCERTADA** Apresenta
Show águas

LOCAL **TAMAR**
Ubatuba

Convidados
Bailado Cigano
Dança Retrô

GRUPOS DE DANÇAS DA
ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS UBATUBA

Gratuito

**VEM AÍ
CONCERTADA
NO TAMAR**



01.06.24
SÁBADO - 20H
-LOCAL: PROJETO TAMAR
UBATUBA
ENTRADA FRANCA



9- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **1º Semestre de 2024**, proporcionar aos aposentados se mantivessem em movimento, avançando em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-lo da Instituição IPMU.

O programa proporcionou atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, em parcerias com a Prefeitura Municipal de Ubatuba (Secretaria Municipal de Esportes de Lazer e Secretaria Municipal de Saúde), Sindicato dos Trabalhadores de Ubatuba e Associação dos Aposentados de Ubatuba.

Em decorrência do aumento da expectativa de vida que vem ocorrendo nas últimas décadas, as pessoas se aposentam e tem um longo período pela frente. Eis que vem a famosa questão: aposentei e agora? Embora a aposentadoria seja desejada por muitos, com grandes expectativas, o término de uma carreira profissional sempre traz diferentes problemas em termos de adaptação e de reorganização no tempo e no espaço. A noção de tempo livre é completamente diferente após a chegada da aposentadoria.

Os novos tempos exige que os aposentados não fiquem inertes para o que acontece na sociedade, para tanto, pode ser considerada uma nova etapa para desfrutar de tempo para o lazer, cuidar da saúde física e mental (amizades, afetividade, higiene), bem como adquirir novos conhecimentos e melhorar a qualidade de vida, haja vista que é uma fase de mudanças sociais, comportamentais e psicológicas.

É procurando acolher, apoiar e mostrar novas possibilidades, que o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU desenvolveu o Programa de Pós-Aposentadoria, tendo como objetivo que a nova fase seja de envelhecimento ativo, de apoiar o aposentado a manter-se em movimento e buscar novas possibilidades.

Ubatuba, 05 de julho de 2024

Sirleide da Silva

Presidente do Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba

De acordo

Flávio Bellard Gomes

Presidente do Conselho de
Administração do Instituto de
Previdência Municipal de Ubatuba

Luiz Alexandre de Oliveira

Responsável pelo Controle
Interno Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba - IPMU

Antônio Carlos Berti Gomes

Presidente do Conselho Fiscal do
Instituto de Previdência Municipal
de Ubatuba