



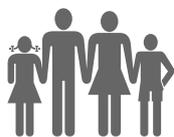
PROGRAMA “MEU HOJE”

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/011/2023



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.

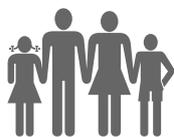
É de suma importância instituir um programa que auxilie os servidores a se preparem para lidar com os aspectos relacionados ao processo de “aposentadoria” e “pós-aposentadoria”, ajudando-os a se adaptarem de forma positiva à nova fase de suas vidas.

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 2023** 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".

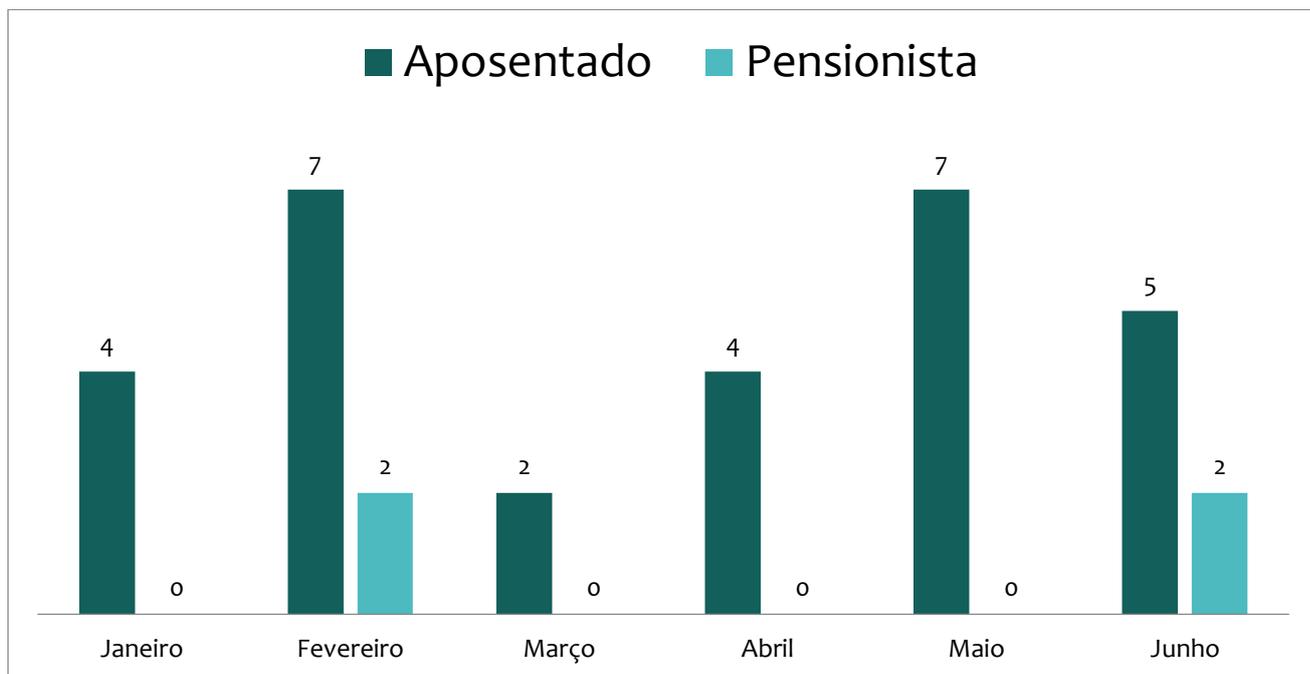
O projeto proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

🚩 **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 2023, 06 encontros** para recepcionar os novos aposentados:

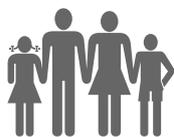
Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	04-jan-23	4	0	4
Fevereiro	01-fev-23	7	2	9
Março	01-mar-23	2	0	2
Abril	06-abr-23	4	0	4
Mai	02-mai-23	7	0	7
Junho	01-jun-23	5	2	7

29	4	33
----	---	----



Janeiro/2023





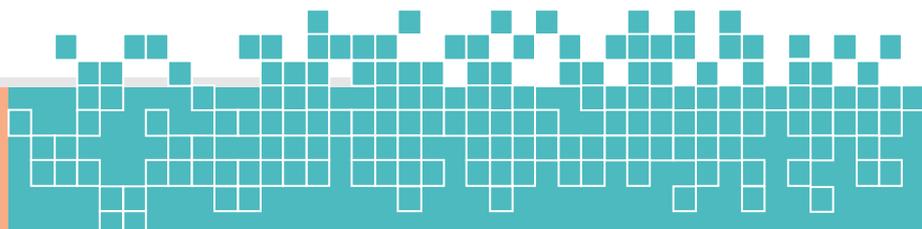
Fevereiro/2023



Março/2023



Novos
Aposentados
Março/2023

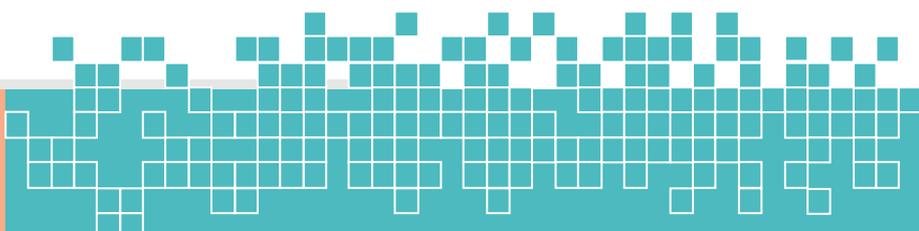


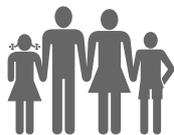


Abril/2023

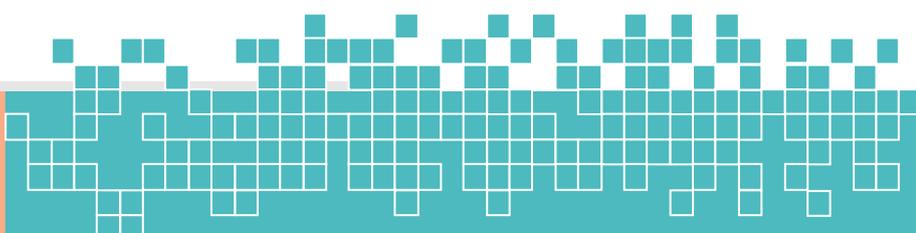


Maió/2023





Junho/2023



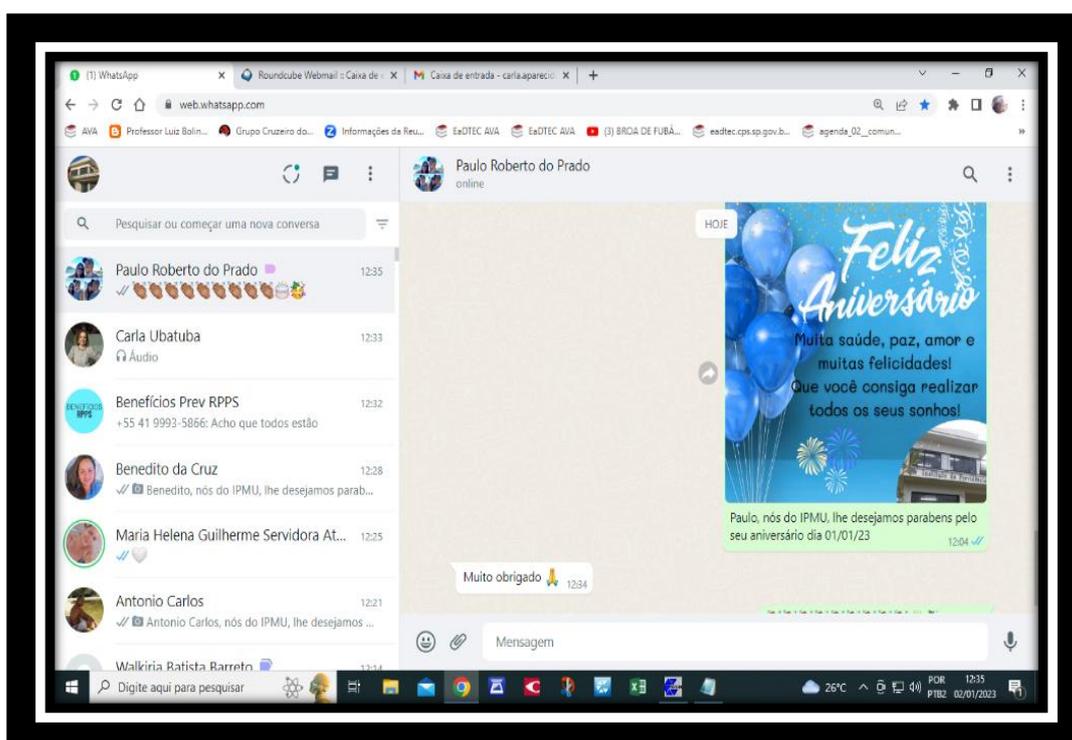


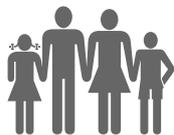
4- ANIVERSARIANTES

Ao longo do **1º semestre de 2023** o Programa também buscou levar uma palavra de carinho aos nossos segurados no dia do seu aniversário, onde encaminhamos um “cartão de parabéns”.

Foram **378 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU.

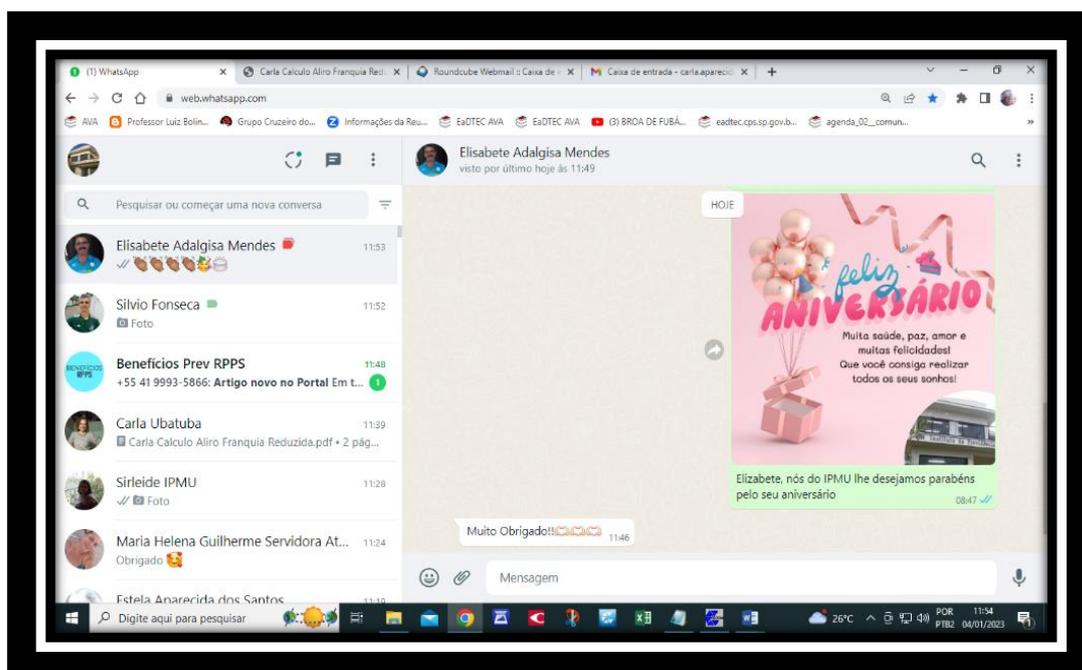
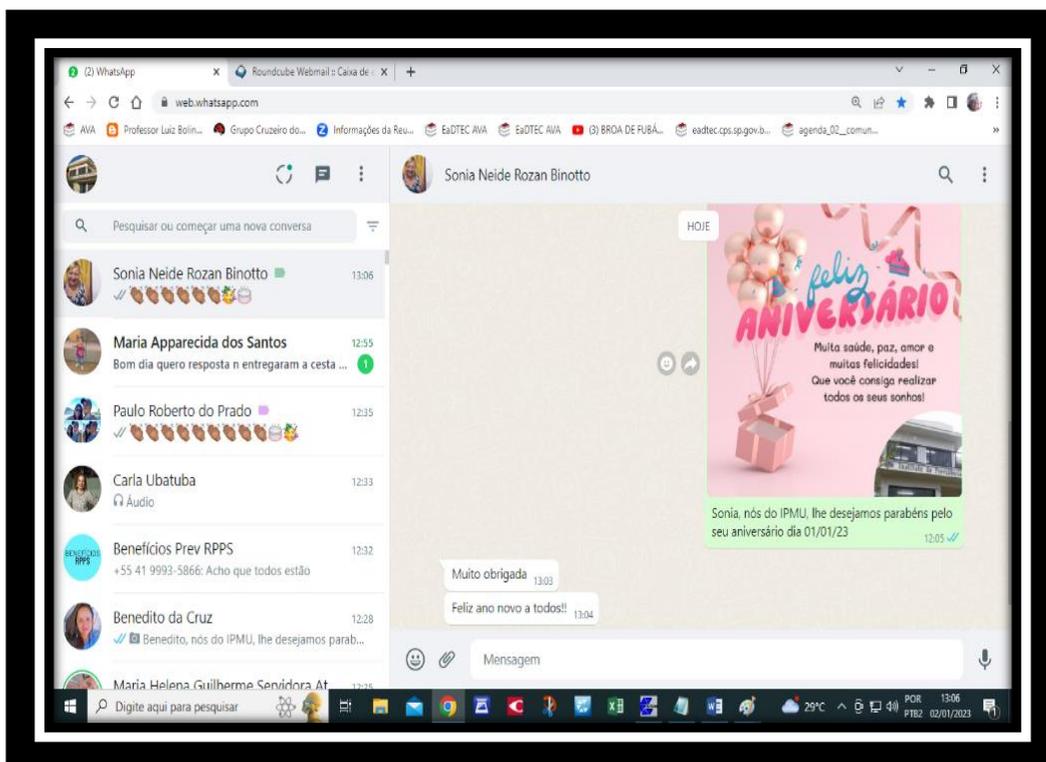
Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Janeiro	0	57	0	3	60
Fevereiro	1	64	1	1	67
Março	0	60	0	5	65
Abril	0	55	0	0	55
Maio	0	66	1	2	69
Junho	0	60	1	1	62
	1	362	3	12	378

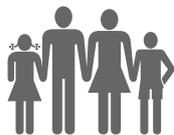




Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

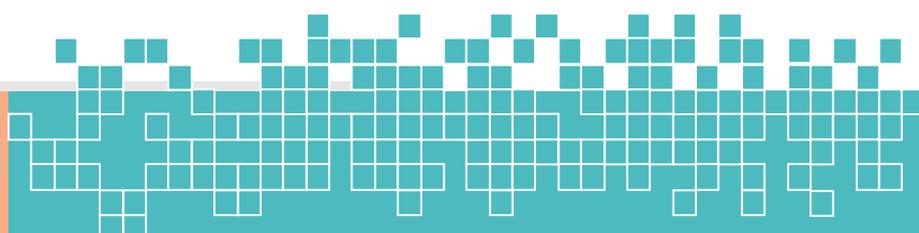
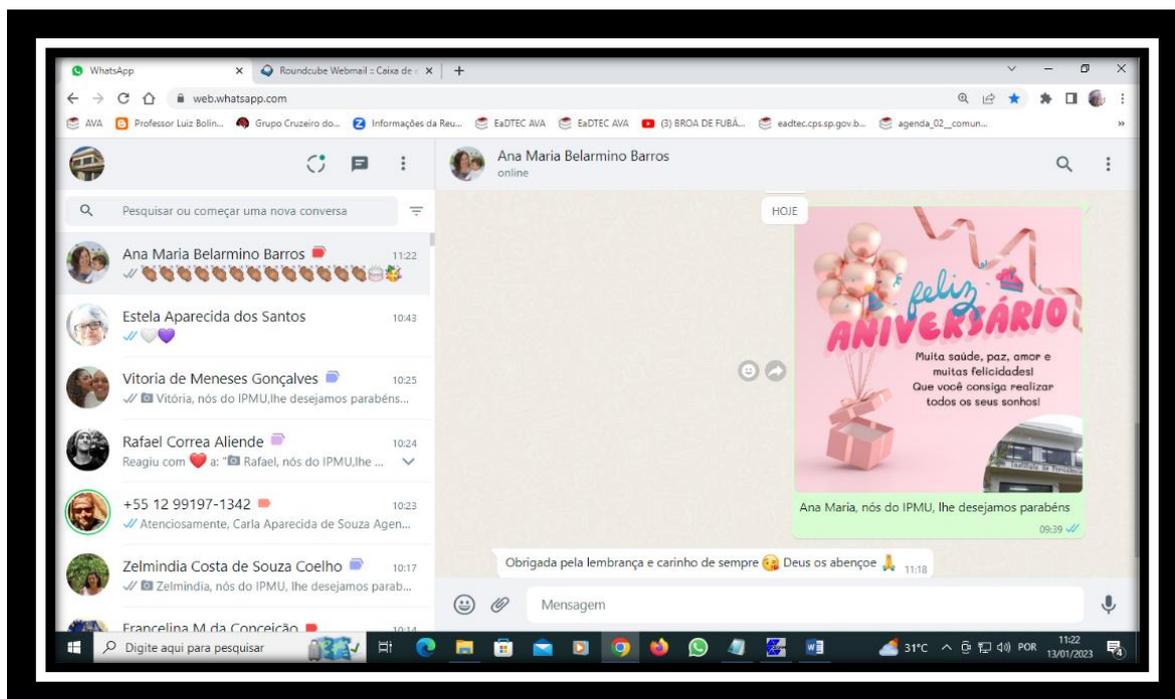
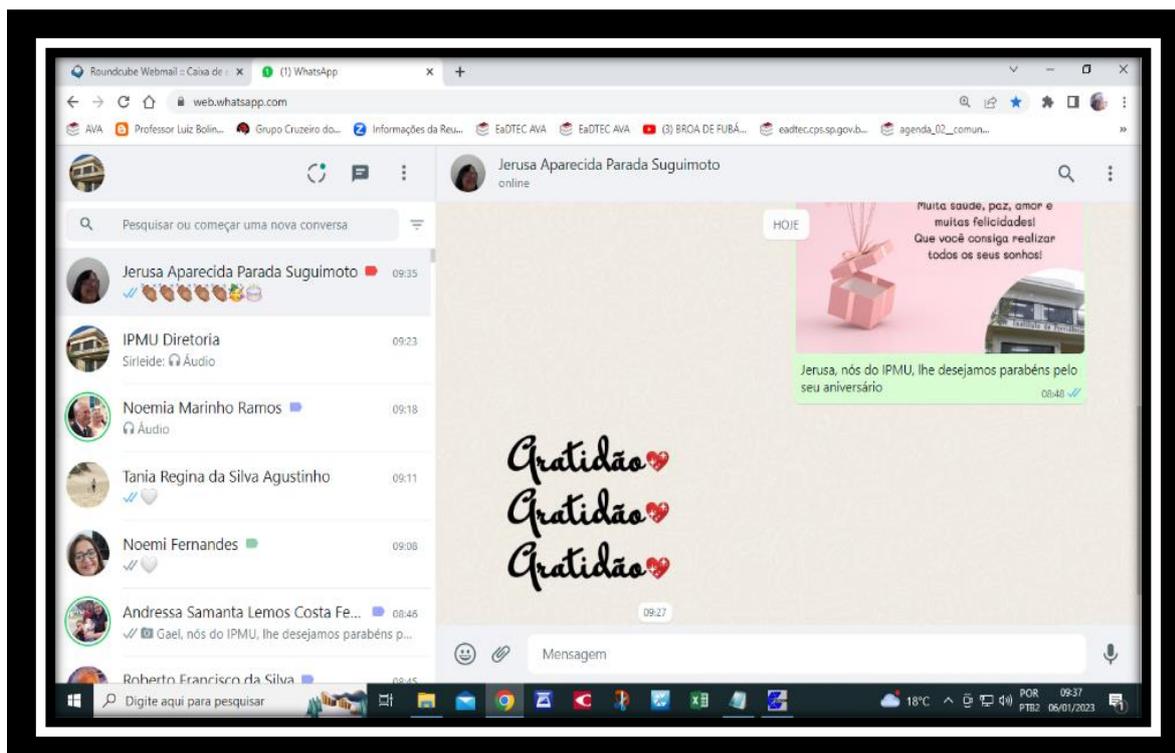
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba





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.

Mês	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Janeiro	18/01/2023	0	0	18/01/2023	0
Fevereiro	14/02/2023	0	808	-	808
Março	08/03/2023	0	0	06/03/2023	0
Abril	19/04/2023	0	0	18/04/2023	0
Maio	17/05/2023	0	823	-	823

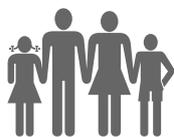
0	1.631
---	-------

1.631

36º Café com Música

18 de janeiro de 2023

Primeiro Café com Música de 2023, na Associação dos Aposentados, às 15h. Esperamos você para cantar, dançar e tomar um café gostoso!!!



A.A.U CLUBE ESPAÇO AZUL

37º Café com Música Carnaval

15 de fevereiro de 2023

Nossa folia de carnaval na Associação dos Aposentados, às 15h.
Esperamos você para cantar, dançar e tomar um café gostoso!!!
Evento gratuito.....

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

A.A.U CLUBE ESPAÇO AZUL

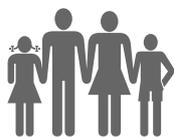
38º Café com Música

08 de Março

Na Associação dos Aposentados, às 15h.
Esperamos você para cantar, dançar e tomar um café gostoso!!!
Evento gratuito.....

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

Dia Internacional Da Mulher



 **A.A.U CLUBE ESPAÇO AZUL**

39° Café com Música

19 de Abril

Na Associação dos Aposentados, às 15h.
Esperamos você para cantar, dançar e tomar um
café gostoso!!!
Evento gratuito.....

Rua Sebastião Benedicto da
Rocha nº 95 - Silop
Fone: (12) 3832 5898



 **A.A.U CLUBE ESPAÇO AZUL**

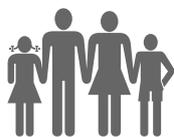
40° Café com Música

17 de maio

Na Associação dos Aposentados, às 15h.
Esperamos você para cantar, dançar e tomar um
café gostoso!!!
Evento gratuito.....

Rua Sebastião Benedicto da
Rocha nº 95 - Silop
Fone: (12) 3832 5898





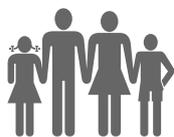
Tá chegando!

41º Café com Música

21.06 às 15h

**Na Associação dos Aposentados
Rua Sebastião Benedicto da Rocha nº 95 -
Bairro Silop - Fone: (12) 3832 5898**

**Esperamos você para cantar, dançar e
tomar um café gostoso!!!
Evento gratuito.....**



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.

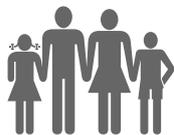
O calendário colorido da saúde surgiu com o objetivo de conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. O mais importante para que uma cor seja realmente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

Todas essas campanhas mensais servem de alerta tanto para prevenção das doenças, quanto para abertura de debates sobre elas, conscientização e educação do público e troca de experiência entre as pessoas. Ou seja, reflete no cuidado com a saúde no dia-a-dia da população. De um tempo para cá, elas têm se tornado muito importantes, principalmente quando se trata da prevenção. Elas servem para alertar tanto os profissionais de saúde quanto a população.

O objetivo é conscientizar sobre temas como câncer, transtornos mentais e doação de órgãos.

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.





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

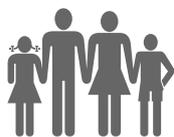
Mês	Cor	Campanha	Conselho de Administração	Conselho Fiscal	E-mail			WhatsApp		Total	Site/Face
					ativo	inativo	seções	ativo	inativo		
Janeiro	Branca	Saúde mental	26/01/2023	26/01/2023	933	267	113	1532	807	3652	04/01/2023
Janeiro	Roxo	Conscientização da hanseníase	26/01/2023	26/01/2023	188	267	113	152	807	1527	04/01/2023
Fevereiro	Roxo	Doenças: lupus, fibromalgia e alzheimer	26/02/2023	16/02/2023	933	267	113	1532	809	3654	08/02/2023
Fevereiro	Laranja	Combate a leucemia	26/02/2023	16/02/2023	933	267	113	1532	809	3654	08/02/2023
Março	Azul marinho	Prevenção ao câncer de intestino	23/03/2023	22/03/2023	933	267	113	1532	809	3654	06/03/2023
Março	Lilás	Prevenção ao câncer de colo de útero	23/03/2023	22/03/2023	933	267	113	1532	809	3654	06/03/2023
Abril	Azul	Autismo	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Abril	Verde	Saúde e segurança do trabalho	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Abril	Marrom	Prevenção e combate à cegueira	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Mai	Amarelo	Prevenção à acidentes de trânsito	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Mai	Vermelho	Prevenção e combate ao câncer bucal	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Mai	Cinza	Prevenção e combate ao câncer cerebral	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Junho	Vermelho	Doação de sangue	21/06/2023	21/06/2023							06/06/2023
Junho	Violeta	Conscientização contra violência do idoso	21/06/2023	21/06/2023							06/06/2023
Junho	Verde	Prevenção Meio Ambiente	21/06/2023	21/06/2023							06/06/2023
					10.451	3.204	1.356	17.004	9.746	41.761	

Janeiro
branco

Mês da Conscientização
da Saúde Mental

Quem cuida da
mente
cuida da vida





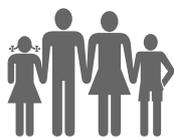
Janeiro
Roxo

**MÊS DA PREVENÇÃO
E CONSCIENTIZAÇÃO
DA HANSENIASE**

Quanto **mais cedo** descobrir
e se tratar, maior a chance
de **evitar sequelas.**

Fevereiro
Laranja

**MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
E COMBATE À LEUCEMIA.**



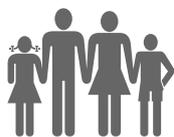
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

MÊS DA
PREVENÇÃO E
CONSCIENTIZAÇÃO
DA FIBROMIALGIA,
LÚPUS E MAL
DE ALZHEIMER

Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba

FEVEREIRO
Roxa



Março



MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE O

Câncer Colorretal

MARÇO AZUL-MARINHO

**Doença tem cura e é um dos
três tipos mais frequentes
de câncer na população
brasileira**



Março Lilás

Mês de Conscientização e Combate
ao Câncer de Colo de Útero.





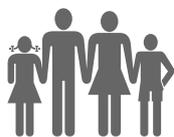
Abril Verde
**MÊS DE PREVENÇÃO AO
ACIDENTE DE TRABALHO**

**NENHUM TRABALHO
É TÃO IMPORTANTE QUE NÃO POSSA
ESPERAR PARA SER FEITO COM
SEGURANÇA.**

**MAIO
amarelo**
JUNTOS POR UM TRÂNSITO MAIS SEGURO

**Juntos salvamos
vidas!**

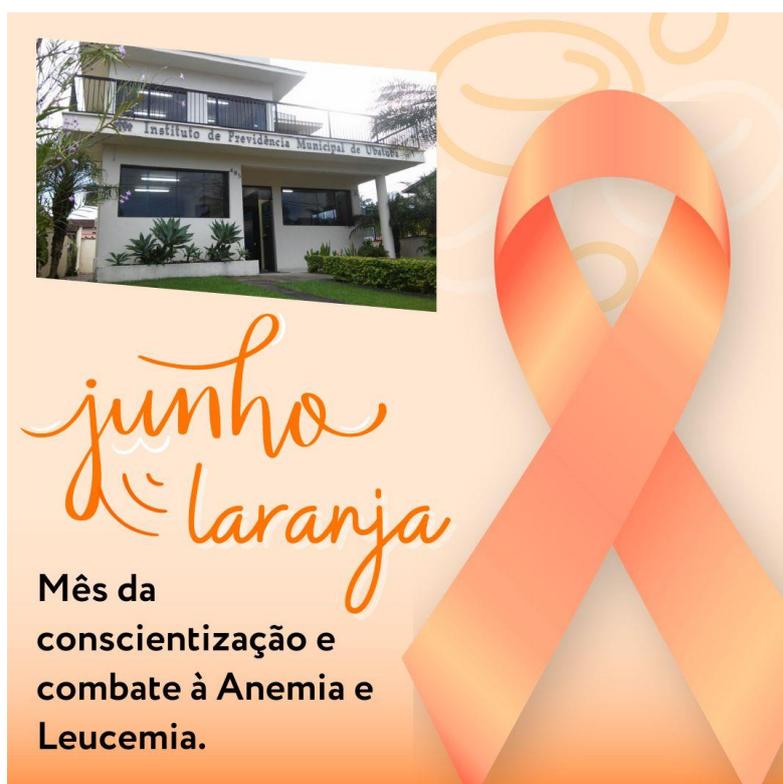
- Pare de usar o celular ao volante
- Atenção com pedestres e ciclistas
- Siga as leis de trânsito

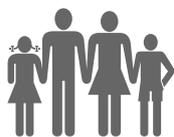


MAIO CINZA

mês de
conscientização
e combate ao
câncer cerebral







JUNHO VERDE

Mês de conscientização quanto à preservação do
Cuide daquilo que também é seu.

Meio Ambiente

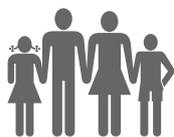


Junho Vermelho

Mês de incentivo à doação de sangue

AJUDE A SALVAR VIDAS



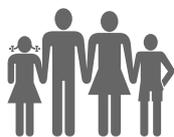


Junho Violeta

Mês da:

conscientização e
prevenção contra
violência à pessoa
idosa!





7- PROJETO VIVA SAUDÁVEL

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.

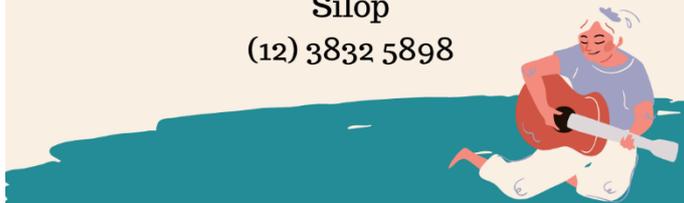
Informações:

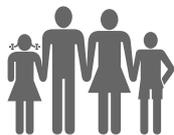
A.A.U. Clube Espaço Azul

Rua Sebastião Benedicto da Rocha nº 95 –

Silop

(12) 3832 5898





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Bailado Cigano 13/01/2023

PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	807
Total	01 ENTE		807

Fonte: WhatsApp institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU



Aziza Belly Dance

Professora: Márcia Lobo

Em 2023 seja
mudança.
Vem dançar.
Vem!

Bailado cigano 6ª feira às 9:30

A vida
é melhor
quando
dançamos.

Rua Sebastião Benedicto da Rocha
Nº 95 –Silop 3832-5898





8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

Grupo “CONCERTADA” no Projeto Tamar. Música da melhor qualidade!!!!

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Feira da terra ao Mar – Tamar 2023

PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	SERVIDORES ATIVOS	WHATSAPP	1533
PLANILHA 05	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	797
Total	02 ENTES		2330

Fonte: WhatsApp institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

PROJETO TAMAR
FUNDAÇÃO

rede agroecológica
caiçara

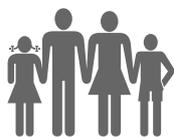
CONVIDAM

FEIRA da terra
ao mar
3ª Edição

07/01, SÁBADO | 14H ÀS 18H

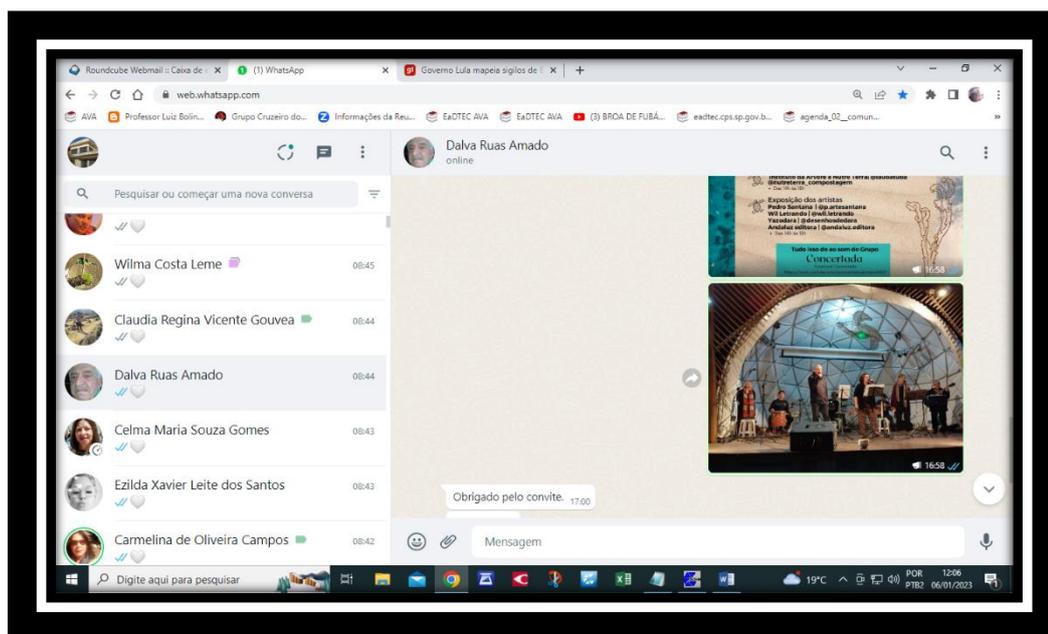
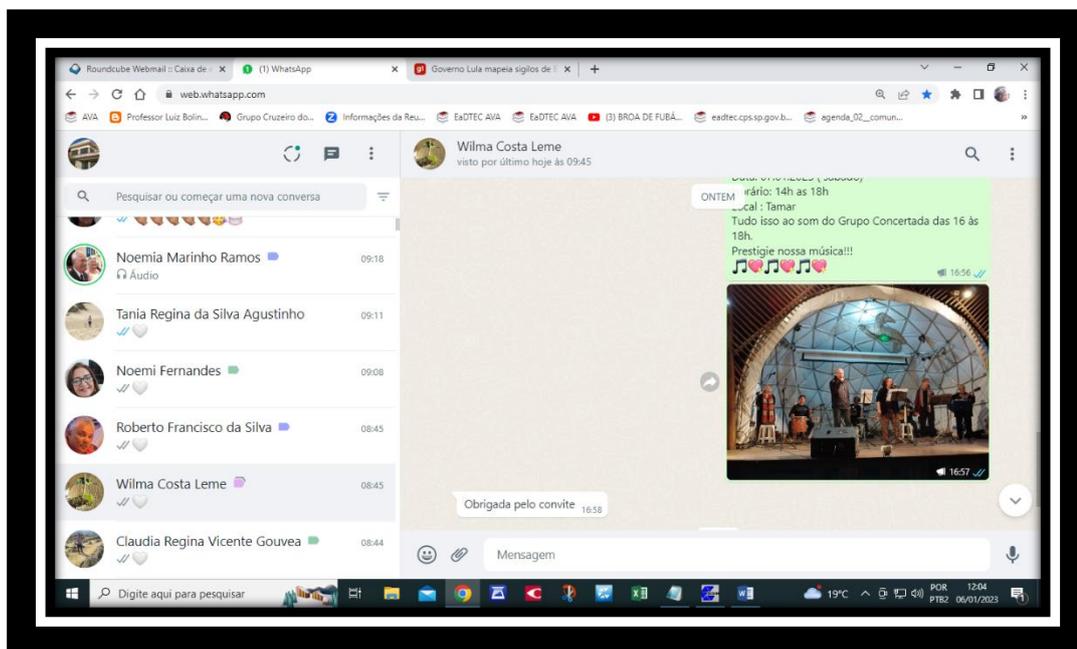
LOCAL: FUNDAÇÃO PROJETO TAMAR
R. ANTÔNIO ATANÁZIO, 273 - ITAGUÁ, UBATUBA

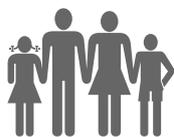
Crianças até 5 anos e moradores com cadastro não pagam



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

CONCERTADA NO TAMAR PRÓXIMO SÁBADO - 04/03/2023 - 20H

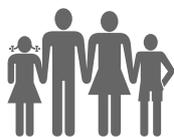


PARTICIPAÇÃO ESPECIAL: MARILENA CABRAL

CONVIDADO ESPECIAL: TRIO DE VENTO



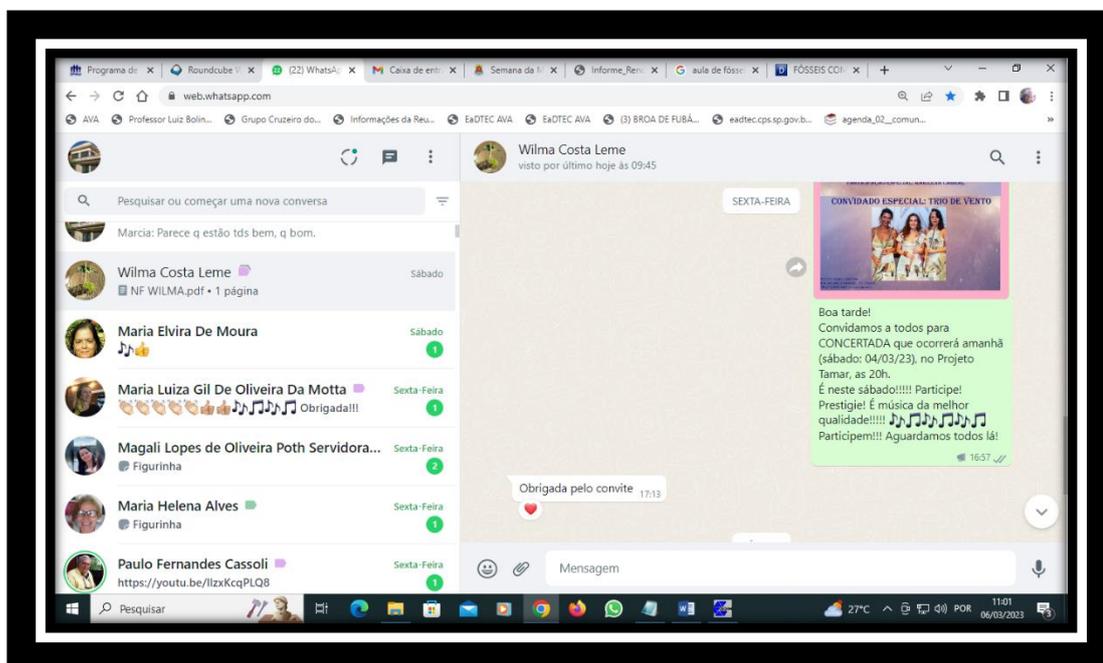
PROJETO TAMAR - UBATUBA
RUA ANTONIO ATHANÁSIO, 273 - ITAGUÁ
TEL. (12) 3832-6202 (EVENTO GRATUITO)

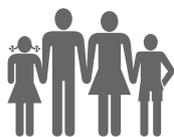


Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Concertada no Tamar

PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	797
PLANILHA 02	SERVIDORES ATIVOS	WHATSAPP	1532
TOTAL	02 ENTES		2329

Fontes: WhatsApp, e-mail institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU





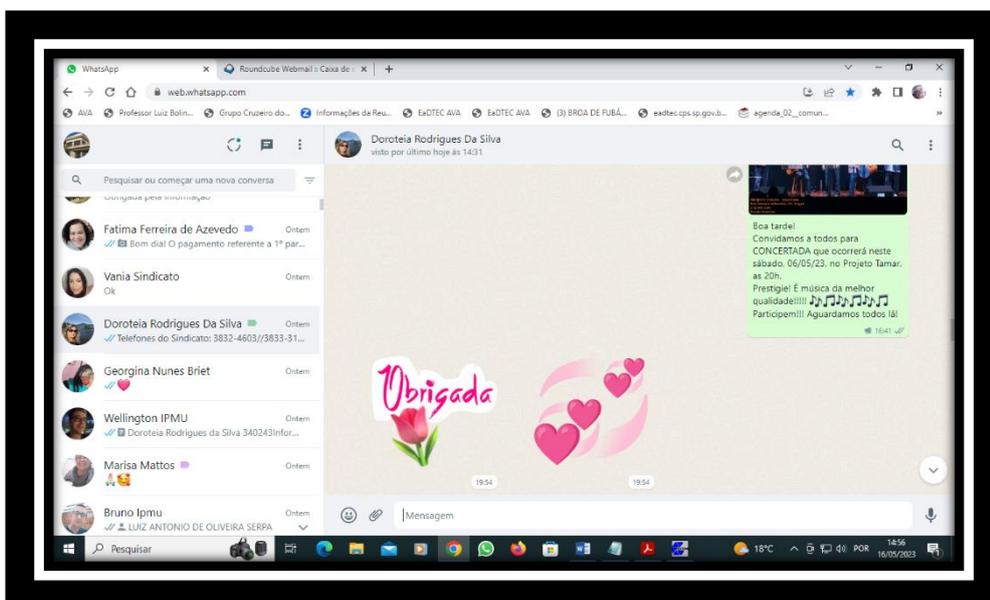
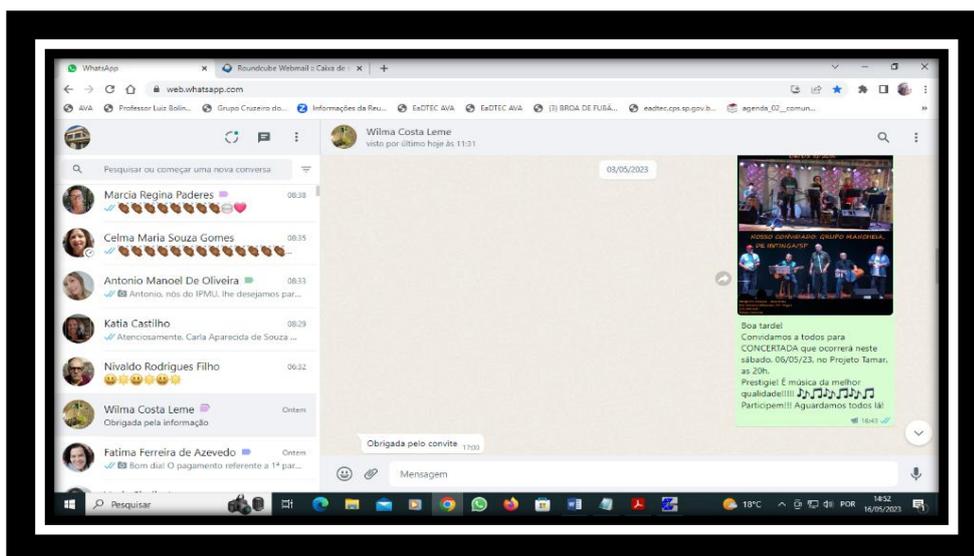
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

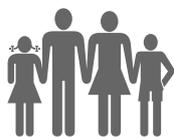
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Concertada no Tamar

PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	823
PLANILHA 02	SERVIDORES ATIVOS	WHATSAPP	1532
TOTAL	02 ENTES		2355

Fontes: WhatsApp, e-mail institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

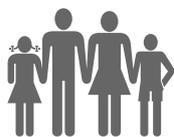
CONCERTADA NO TAMAR
PRÓXIMO SÁBADO
06/05 às 20h



**NOSSO CONVIDADO: GRUPO MANCHEIA,
DE IBITINGA/SP**



PROJETO TAMAR - UBATUBA
Rua Antonio Albanino, 273 - Itaguá
(12) 3812 6302
Evento Gratuito



*CONCERTADA NO TAMAR
PRÓXIMO SÁBADO*

03/06 às 20h

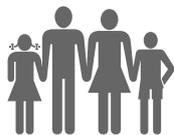


*NOSSO CONVIDADO:
QUADRILHA DO CURTIÇO*



PARTICIPAÇÃO: MARILENA CABRAL

PROJETO TAMAR - UBATUBA
Rua Antonio Athanásio, 273 - Itaguá - (12) 3832-6202
EVENTO GRATUITO



9- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **1º Semestre de 2023**, 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, 28 de julho de 2023

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
Portaria IPMU nº 066/2022

Antônio Carlos Berti Gomes

Presidente do Conselho Fiscal do
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba