



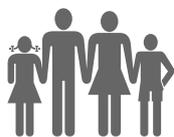
PROGRAMA “MEU HOJE”

Programa Pós-Aposentadoria 3º Trimestre 2023

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/117/2023



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".

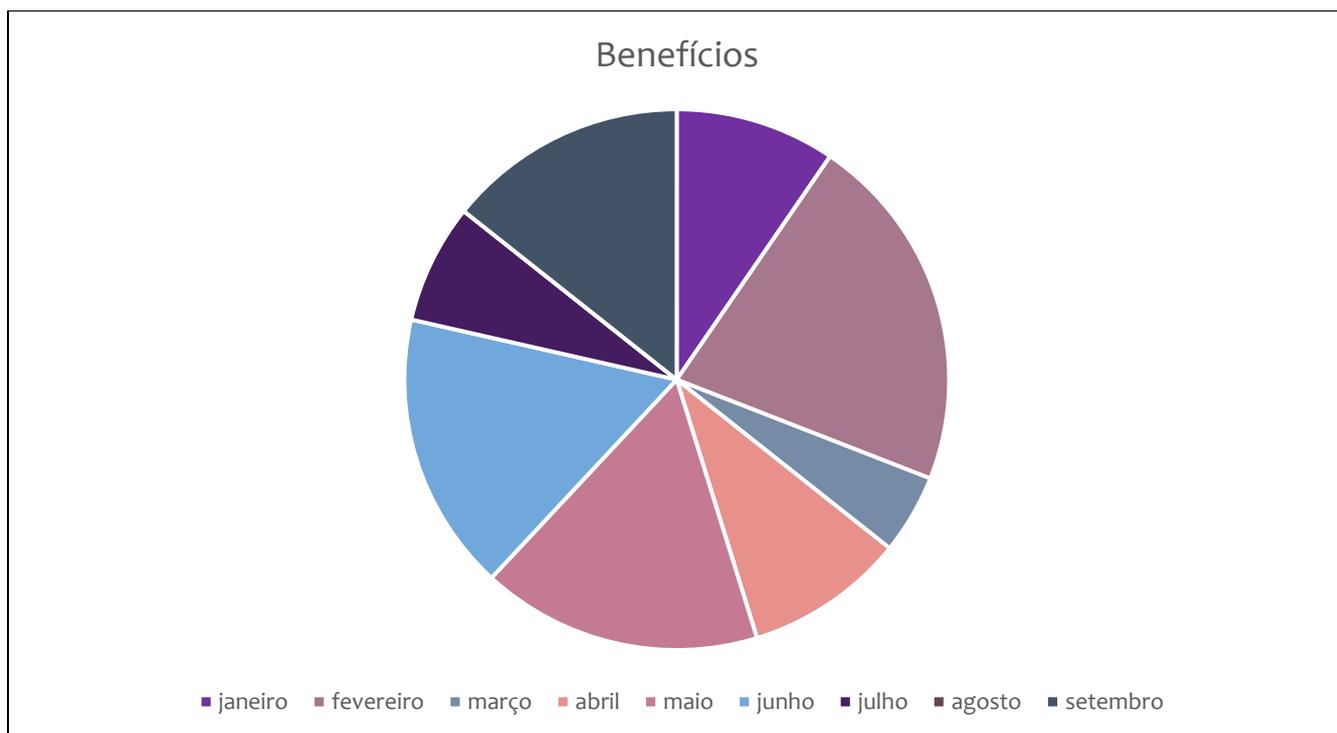
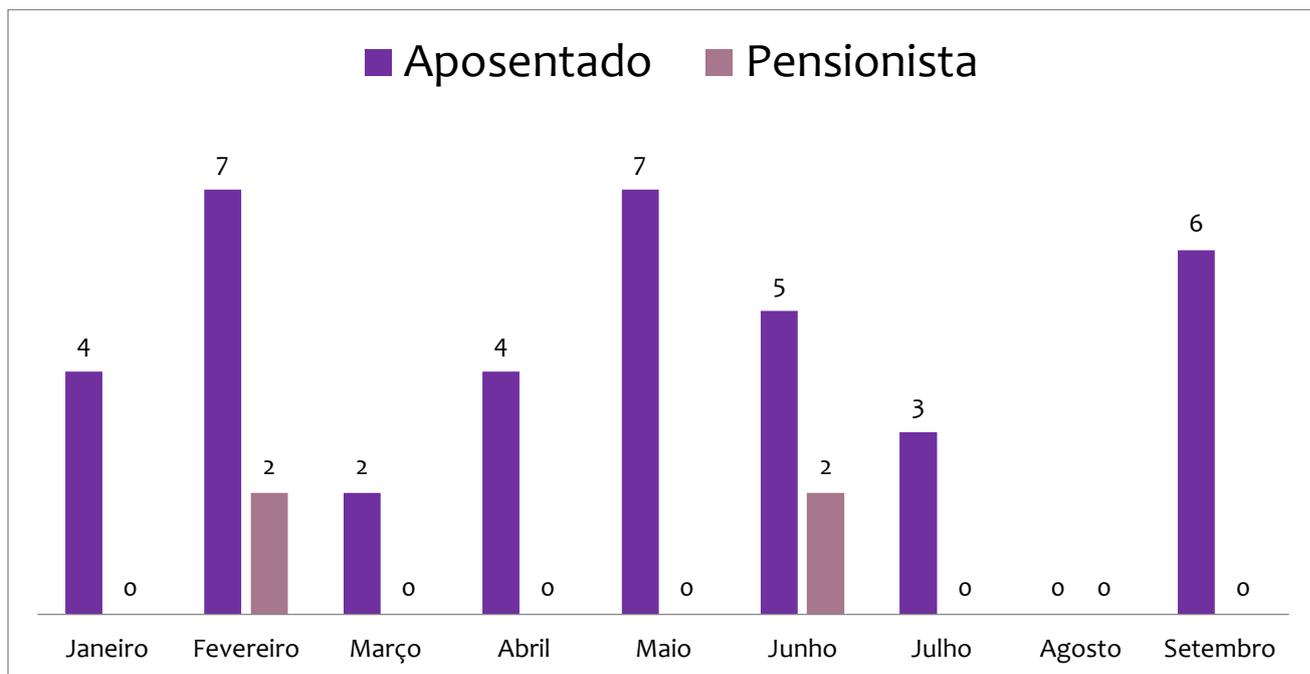
O projeto proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

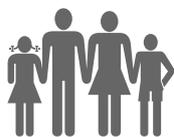
🚩 **Projeto Acolhimento "Meu Amanhã"** recepção os novos aposentados que durante o encontro, assinam a portaria de aposentadoria, bem como receberam a Carta de Boas Vindas com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento do IPMU O encontro 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 **3º Trimestre** de 2023 foram realizados **duas** reuniões 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
Julho	03-jul-23	3	0	3
Agosto				
Setembro	01-09-23	6	0	6

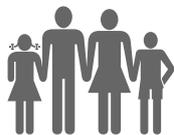
38	4	42
----	---	----



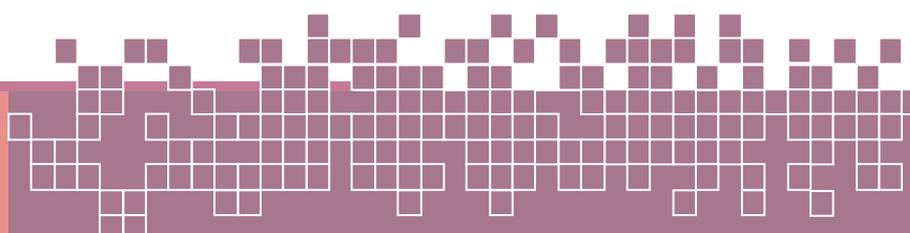


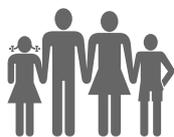
Julho/2023





Setembro/2023



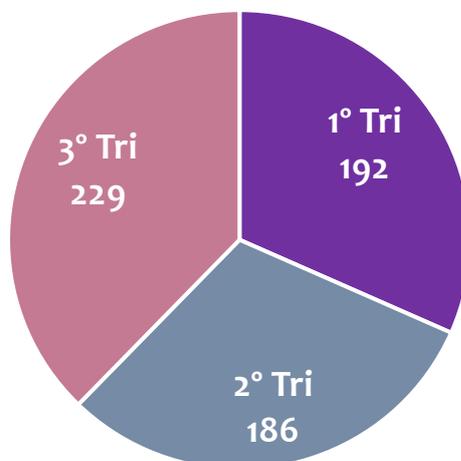


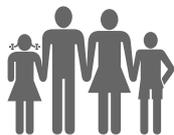
4- ANIVERSARIANTES

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 **229 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU, no encerramento do período de janeiro até setembro foram **607 mensagens**.

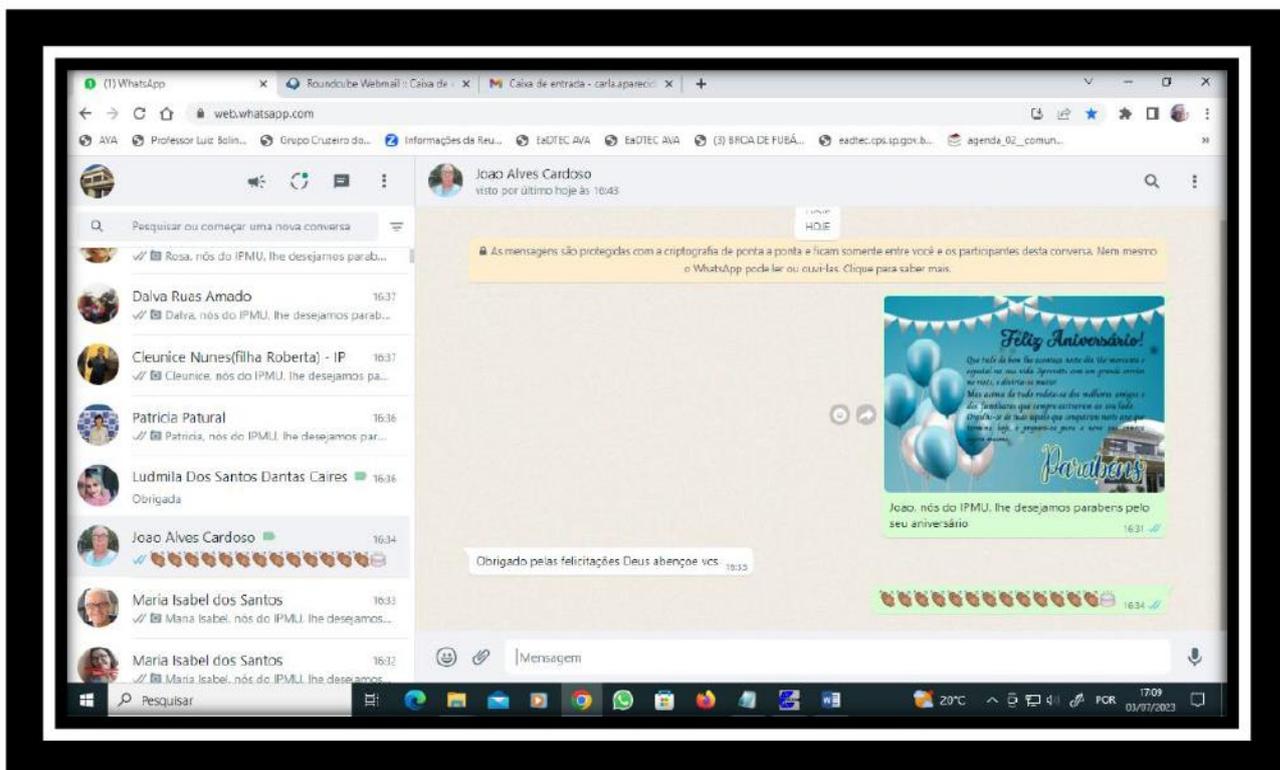
Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Janeiro	0	57	0	3	60
Fevereiro	1	64	1	1	67
Março	0	60	0	5	65
Abril	0	55	0	0	55
Maiο	0	66	1	2	69
Junho	0	60	1	1	62
Julho	0	69	0	7	76
Agosto	0	61	1	5	67
Setembro	0	80	0	6	86
	1	572	4	30	607



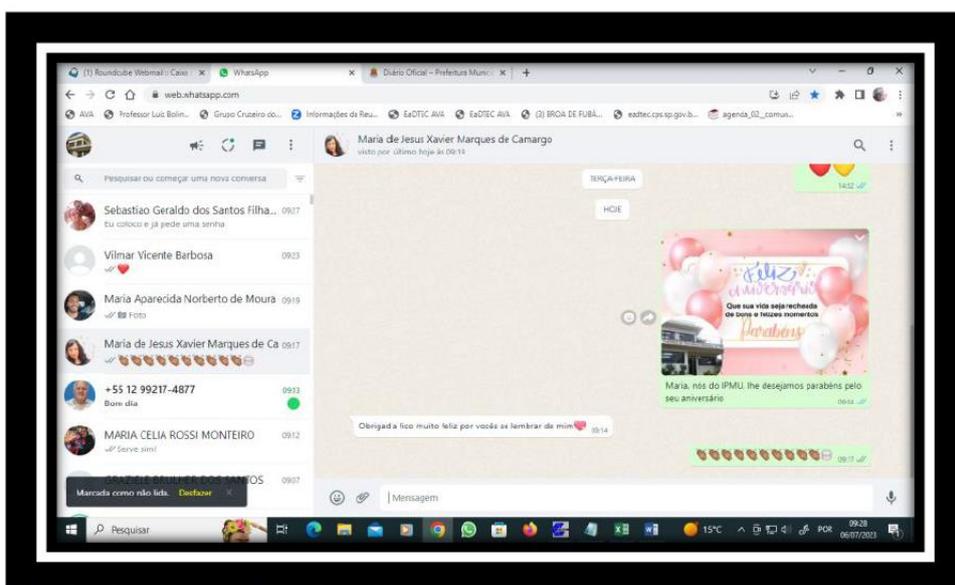


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

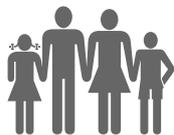
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



João Alves Cardozo – aniversário 01/07

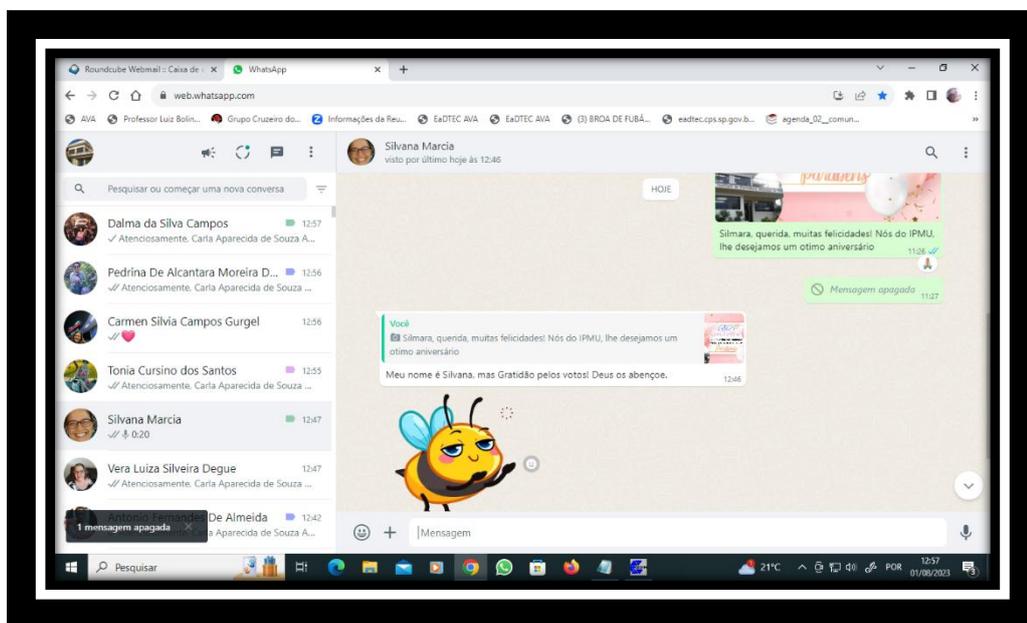


Maria de Jesus Xavier Marques de Camargo – aposentada – aniversário 06/07

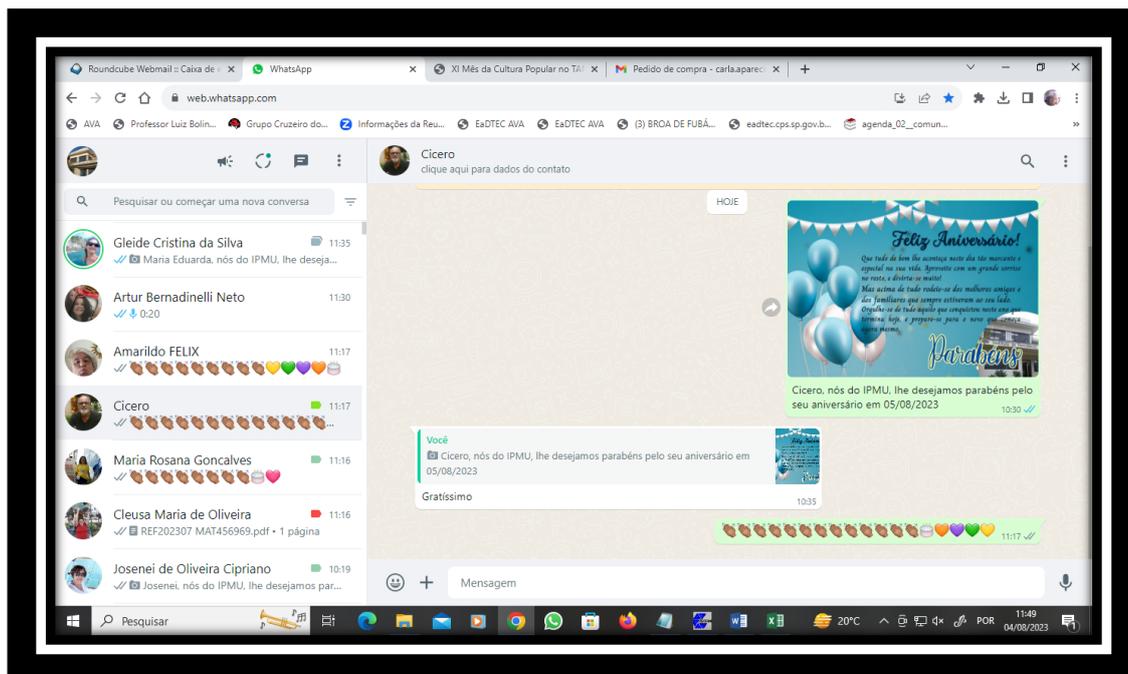


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

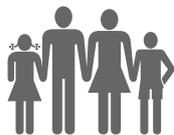
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Silvana Marcia Alves – aniversário 01/08

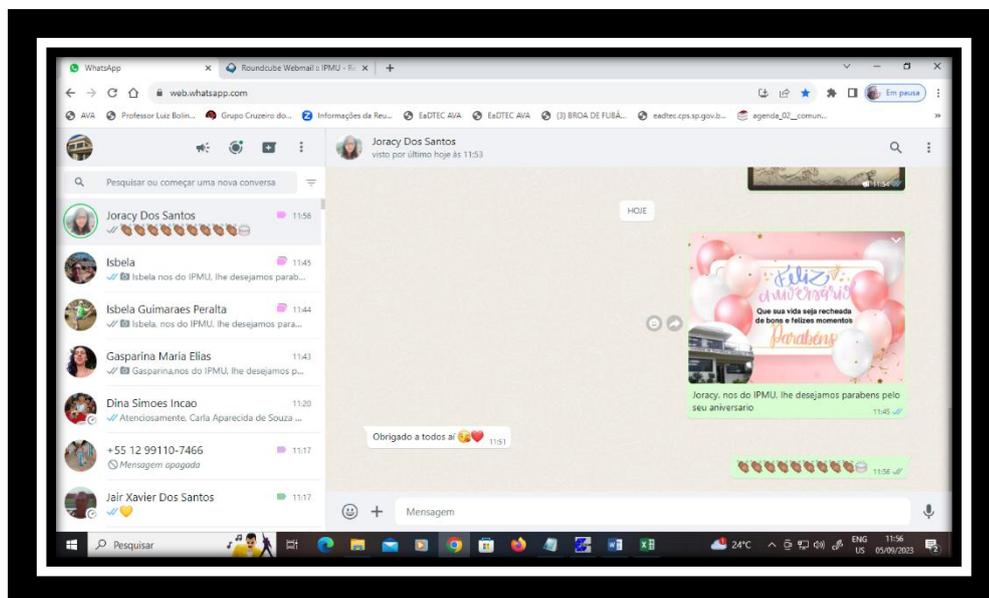


Conselheiro Fiscal Cicero Assunção – aniversário 05/08

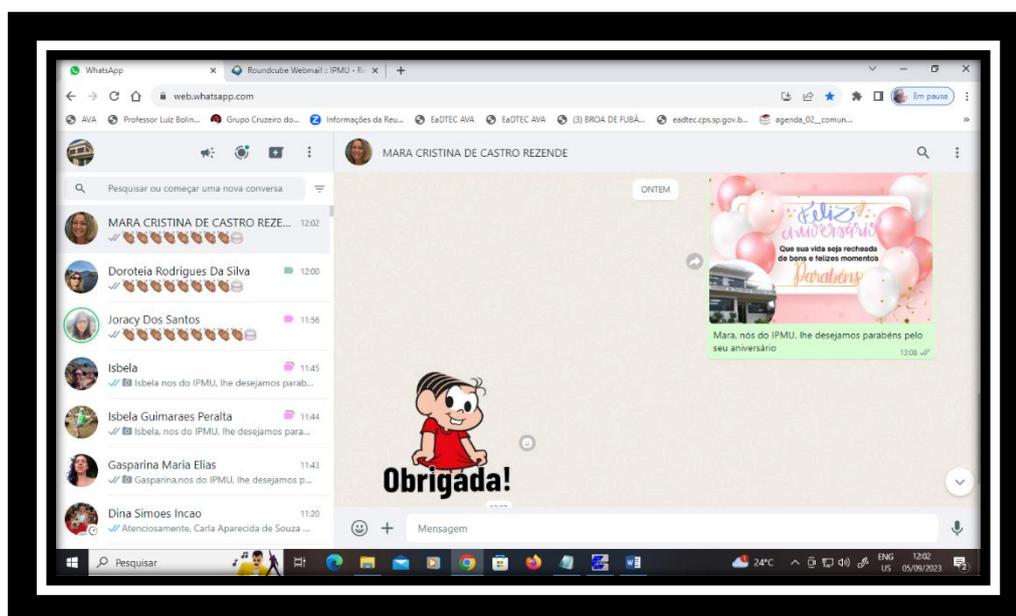


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Aniversario 04/09/2023 – aposentada



Mara Cristina de Castro Rezende – aposentada – aniversario 01/09/2023



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	WhatsApp	Face/Site	Total
Janeiro	18/01/2023	0	18/01/2023	0
Fevereiro	14/02/2023	808	-	808
Março	08/03/2023	0	06/03/2023	0
Abril	19/04/2023	0	18/04/2023	0
Maio	17/05/2023	823	-	823
Junho	21/06/2023	0	19/06/2023	0
Julho	-	0	-	0
Agosto	16/08/2023	849	15/08/2023	849
Setembro	20/09/2023	867	-	867
		3.347		3.347

Tá chegando!

42º Café com Música

16.08 - 15H

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

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

Tá chegando!

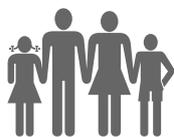
43º Café com Música

20.09 - 15H

No nosso próximo Café com Música, na Associação dos Aposentados, teremos a presença do **Dr Paulo**, Geriatra, que conversará um pouco conosco. Esperamos você para cantar, dançar e tomar um café gostoso!!!

Não deixe de participar! Evento gratuito!

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



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.





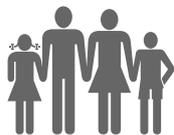
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

POLÍTICAS DE SEGURANÇA E SAÚDE DOS SERVIDORES - DIVULGAÇÃO 2023											
CAMPANHA DAS CORES											
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 a 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	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Junho	Violeta	Conscientização contra violência do idoso	21/06/2023	21/06/2023	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Junho	Verde	Prevenção Meio Ambiente	21/06/2023	21/06/2023	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Julho	Amarelo	Prevenção as hepatites virais	27/07/2023	27/07/2023	933	267	113	1532	823	3668	28/07/2023
Julho	Verde	Conscientização sobre câncer de cabeça e pescoço	27/07/2023	27/07/2023	933	267	113	1532	823	3668	28/07/2023
Agosto	Laranja	Conscientização sobre esclerose múltipla	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Lilás	Conscientização pelo fim da violência contra a mulher	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Verde Claro	Sensibilização e combate aos linfomas	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Dourado	Incentivo ao aleitamento materno	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Setembro	Vermelho	Cuidados com a saúde do coração	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	915	868	1783	04/09/2023
Setembro	Amarelo	Prevenção ao suicídio	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	915	868	1783	04/09/2023
Setembro	Verde	Inclusão social de pessoa com deficiência	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	915	868	1783	04/09/2023

18.848 5.607 2.373 33.537 19.757 80.122





Amamentar vale ouro!

AGOSTO dourado

- Simboliza a luta pela conscientização e incentivo ao aleitamento materno.
- A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno.
- Todos e todas podemos contribuir acolhendo uma mãe e não julgando, tendo um olhar da prática do aleitamento como um ato normal de amor, carinho e cuidado.



AGOSTO laranja

Mês de conscientização sobre

Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença autoimune do sistema nervoso central, do cérebro e medula espinhal, que afeta de forma destrutiva a bainha de mielina, tecido protetor das fibras nervosas, causando o impedimento ou alterando a transmissão dos impulsos nervosos do cérebro para as diversas partes do corpo.



agosto LILÁS

Mês de conscientização pelo fim da violência contra a mulher

A vida começa quando a violência acaba.

Tipos de agressões:

- VIOLÊNCIA FÍSICA
- VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA
- VIOLÊNCIA SEXUAL
- VIOLÊNCIA PATRIMONIAL
- VIOLÊNCIA MORAL



AGOSTO verde claro

Agosto é o mês de sensibilização e combate aos linfomas.

A campanha visa alertar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer no sistema linfático. Fique atento(a) aos sinais!

Sinais de alerta:

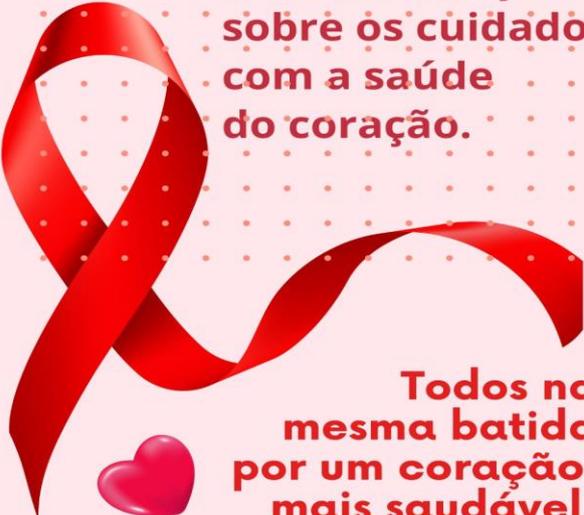
- Aumento dos gânglios do pescoço, das axilas ou da virilha;
- Suor noturno em excesso;
- Febre, coceira na pele e cansaço;
- Perda de peso superior a 10% sem motivo aparente.



SETEMBRO

Vermelha

Mês de conscientização sobre os cuidados com a saúde do coração.



Todos na mesma batida por um coração mais saudável!



setembro amarelo

Mês de prevenção ao suicídio.
Você não está sozinho!

-  acolher
-  ouvir
-  proteger
-  viver



O seu sorriso pode salvar a vida de alguém!

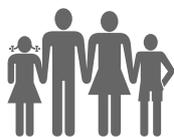


setembro Verde

Mês oficial da luta pela inclusão social de pessoas com deficiência

A inclusão começa com o respeito às diferenças!





7- PROJETO VIVA SAUDÁVEL

04/08/2023, 11:46

(20+) Facebook

Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

1 min · 🌐

Pessoas que queiram unir ritmo e solidariedade têm programação certa para o fim de semana: o Fundo Social de Solidariedade de Ubatuba (Funsoc) promove um aulão solidário de danças aeróbicas para a arrecadação de alimentos no dia 5 de agosto. O evento acontece em parceria com a academia Rhass Space a partir das 17 horas, no Centro de Capacitação Profissional – onde fica o Funsoc.

O aulão é gratuito e podem participar pessoas de todas as idades e gêneros. O objetivo é que cada participante colabore com 2kg de alimento não perecível, de preferência, óleo, feijão e leite em pó. De acordo com a presidente do Funsoc, Bruna Barbosa, esses alimentos vão compor kits de alimentação que assistem famílias em vulnerabilidade social, pois as cestas básicas repassadas pelo Governo do Estado ainda estão sendo licitadas.

<https://www.ubatuba.sp.gov.br/noticias/aulao0508/>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100067114224976>

1/2

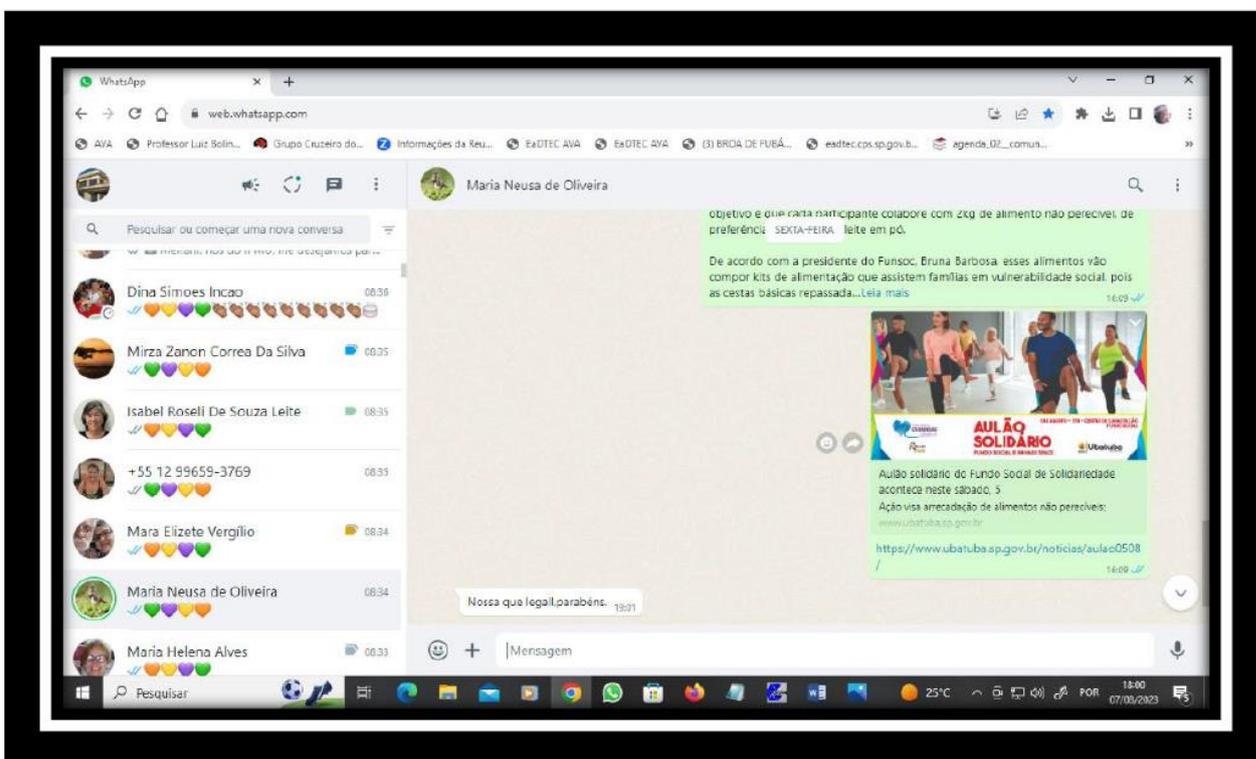


Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Aulão Solidário

PLANILHAS	SERVIDORES	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	845
TOTAL	01 ENTE		845

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

Mara Elizete Virgilio – aposentada





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



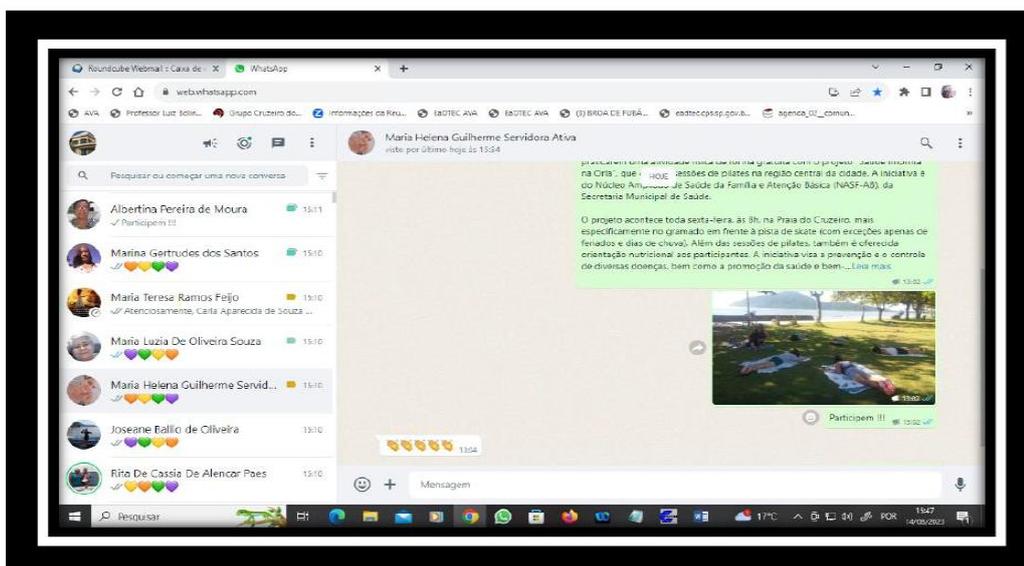
Relatório de envio de imagem 14/08/2023

Em atendimento ao **Pró Gestão**, foram enviados no dia 14/08/2023, de acordo com o Programa de Pós Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - para os aposentados, pensionistas, a imagem referente a “**Aulão de Pilates– NASF da PMU**”, toda sexta-feira - as 08h ”, a fim de comunica-los e convidá-los a participar.

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Aulão Solidário

PLANILHAS	SERVIDORES	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	849
TOTAL	01 ENTE		849

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





Relatório de envio de
imagem
11/09/2023

Em atendimento ao **Pró Gestão**, foram enviados no dia 11/09/2023, de acordo com o **Programa de Pós Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU** - para os aposentados, pensionistas, a imagem referente “**Informações sobre Sustentabilidade: Atitudes Sustentáveis para adotar no dia-dia**” a fim de comunicá-los e convidá-los e informá-los.

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem CURSO AAU em 11.09.2023			
PLANILHAS	SERVIDORES	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	867
TOTAL	01 ENTE		867

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



8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

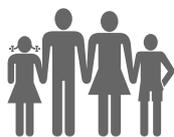
Grupo “CONCERTADA” no Projeto Tamar. Música da melhor qualidade!!!!

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Concertada no Tamar			
PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	845
TOTAL	01 ENTE		845

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

Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Concertada no Tamar			
PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	867
TOTAL	01 ENTE		867

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



01/07/23, 16:21

Concertada no Projeto Tamar 01/07/2023 – IPMU

Concertada no Projeto Tamar 01/07/2023

IPMU > Notícias > Concertada no Projeto Tamar 01/07/2023

Postado em [Notícias](#)

Programa de Preparação para Aposentadoria

28/06/2023

CONCERTADA NO TAMAR
01 de Julho - sábado - 20h

convidado: *Grupo Cantamar*



participação: *Marilena Cabral*

entrada franca

Projeto Tamar - Ubatuba
R. Antonio Athanasio, 273 - Itaguá
(12) 3832-6202

É hoje!!!! Vamos?!?!?!?



Convidamos a todos para CONCERTADA que ocorrerá hoje, sábado (01/07/23), no Projeto Tamar – 20h.

É música da melhor qualidade!!!!!! 

Participem!!! Aguardamos todos lá.



07/07/2023, 17:34

(20+) Facebook

Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Agora mesmo · 🌐

Música com Concertada

Começa nesta sexta-feira (7) mais uma edição do Festival de Culturas do Cambury, um grande encontro de artistas de Ubatuba para fomentar a comunidade do bairro. O evento segue até domingo, dia 9, com atrações diversificadas e gratuitas.

O festival foi criado pelos próprios moradores, visando a cultura da paz e o intercâmbio cultural entre os povos. Organizado de forma colaborativa, com artistas voluntários, o festival contará com música, cinema, teatro, sarau, pesca, yoga, corrida de canoas, entre outras atrações.

De acordo com os organizadores, o evento é essencial para levar cultura diferenciada para o bairro, que fica afastado do centro da cidade. O grupo reunirá as várias culturas presentes no município, valorizando e popularizando a cultura local, além de fortalecer a identidade dos moradores que acreditam na arte e na cultura como elemento essencial de transformação social.

Confira a programação no site:

<https://www.ubatuba.sp.gov.br/.../festival-de-culturas.../>

Fonte: <https://www.ubatuba.sp.gov.br/noticias/>

7º FESTIVAL DE CULTURAS do Cambury



PROGRAMAÇÃO

Dia 9 - domingo

9h - Corrida de canoas (mar)

9h - Troca de semente (campo)

9h - Banda Lira (palco)

10h - Coral da Lira (próximo ao palco)

10h30 - Oficina Abrigo para Abelhas (próximo ao palco)

11h - Boi de Conchas (palco)

12h - Tambores de Paraty (campo)

14h - Música com Concertada (palco)

15h - Bloco Var-quem-quer (praia)

15h - Música com Maré do choro (palco)

16h - Divino Sununga (palco)

17h - Fórum das Comunidades

Tradicionais (palco)

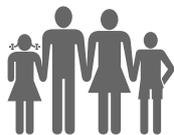
17h30 - Música com Grupo da Garoa (palco)

18h - Música com Caboca Venenosa e as Surucucus (palco)

19h - Ritmos Africanos (palco)

20h - Banda Salve 012 (palco)

21h - Música com Brisa Flow (palco)



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

04/08/2023, 11:46

(20+) Facebook

Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

É o CONCERTADA NO TAMAR, nosso programa mensal de música, cultura e alegria.

Neste mês abrindo o 11º Mês da Cultura Popular do Tamar.

Aproveitem! Participem!

Informações:

Rua Antonio Atanázio, nº 273, Jrd Paula Nobre

Tel: (12) 3832-6202 / (12) 3832-7014

E-mail: tamaruba@tamar.org.br

Fonte:

<https://www.tamar.org.br/noticia1.php?cod=1024>

05.08
a partir das 20h

11º MÊS DA CULTURA POPULAR
PROJETO TAMAR UBATUBA

Apresentação musical
Grupo Concertada

11º MÊS DA CULTURA POPULAR

05/08
19h - Apresentação cultural do Grupo de Bailes de São Benedito do Puroba
20h - Apresentação Musical do Grupo Concertada
*evento gratuito

12/08
19h - Apresentação cultural do Grupo de Bailes de São Benedito do Puroba
20h - Show de Leo Pequeli e Banda
21h - Apresentação do grupo Folclore Cultural
*evento gratuito

24 e 25/08
19h - Oficina de musicalização com instrumentos musicais feitos com materiais reciclados
26/08
19h - Show de abertura com O2 Orquestra
20h - Show de Leo Gandelman

Durante todo mês de agosto:
Exposição fotográfica e tempo PRODUÇÃO CORREIA DE CARLOS
Clube Cultural Popular - Filmes sobre o folclore e a cultura tradicional brasileira

Participação assistida:
IPMU - Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba
O endereço é tamar.org.br

11º MÊS DA CULTURA POPULAR

05/08
19h - Apresentação cultural do Grupo de Bailes de São Benedito do Puroba
20h - Apresentação Musical do Grupo Concertada
*evento gratuito

Durante todo mês de agosto:
Exposição fotográfica - Arquivo selecionado com fotos de Carlos
Clube Cultural Popular - Filmes sobre o folclore e a cultura tradicional brasileira

Participação assistida:
IPMU - Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba
O endereço é tamar.org.br

Ver insights e anúncios

Turbinar publicação

Curtir

Comentar

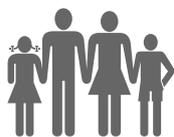
Compartilhar

Comente...



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100067114224976>

1/1



31/08/2023, 10:12

Concertada no Projeto Tamar de Ubatuba – IPMU

Postado em [Boas Práticas](#), [Notícias](#), [Programa de Pós-Aposentadoria](#)

**CONCERTADA NO TAMAR - 2 de setembro - sábado
20h**



convidado: CORO DA LIRA

participação especial:
Marilena Cabral



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

É o CONCERTADA NO TAMAR, nosso programa mensal de música, cultura e alegria.

Aproveitem! Participem!

Informações:

Rua Antonio Athanásio, nº 273, Jardim Paula Nobre

Tel: (12) 3832-6202 / (12) 3832-7014

E-mail: tamaruba@tamar.org.br

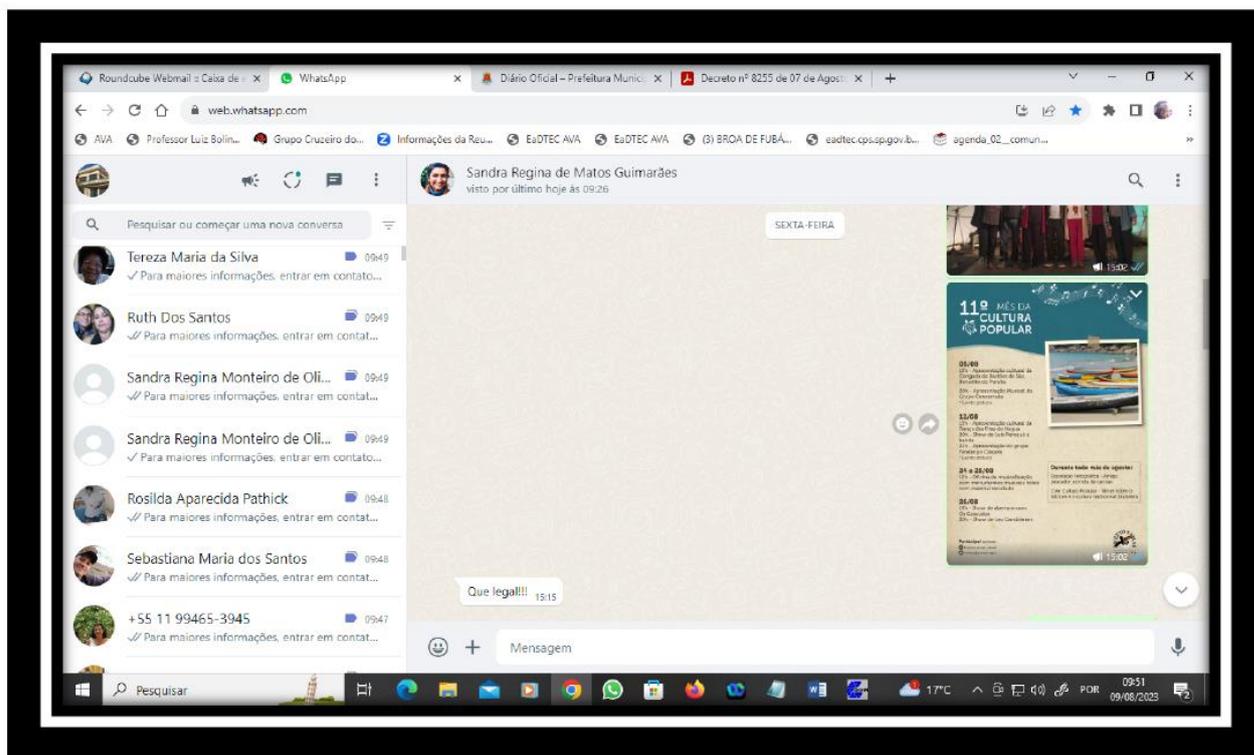
<https://ipmu.com.br/site/37536-2/>

1/1



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Sandra Regina de Matos Guimaraes – aposentada

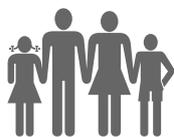


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Mês	Referência	Data	WhatsApp	Face/Site
Janeiro	Dia Mundial da Água	03/01/2023	2.330	-
Janeiro	Projeto Tamar (Concertada)	05/01/2023	2.330	-
Janeiro	Bailado Cigano	13/01/2023	807	-
Janeiro	Café com Música	18/01/2023		16/01/2023
Fevereiro	Café com Música	15/02/2023	808	-
Março	Sindicato (Dia da Mulher)	06/03/2023	367	06/03/2023
Março	Projeto Tamar (Concertada)	04/03/2023	2.329	-
Março	Café com Música	08/03/2023	0	06/03/2023
Março	Dia Mundial da Água	22/03/2023	0	22/03/2023
Abril	Café com Música	19/04/2023	0	18/04/2023
Mai	Projeto Tamar (Concertada)	06/05/2023	2.355	-
Mai	Cronograma de Pagamento	04/05/2023	823	04/05/2023
Mai	Café com Música	17/05/2023	823	-
Junho	Projeto Tamar (Concertada)	03/06/2023	0	-
Junho	Café com Música	21/06/2023	0	19/06/2023
Julho	Projeto Tamar (Concertada)	01/07/2023	0	28/06/2023
Julho	Projeto Tamar (Concertada)	09/07/2023	0	07/07/2023
Agosto	Projeto Tamar (Concertada)	05/08/2023	845	04/08/2023
Agosto	Aulão Solidário	05/08/2023	845	04/08/2023
Agosto	Aulão de Pilates	08/08/2023	849	15/08/2023
Agosto	Café com Música	16/08/2023	849	15/08/202
Agosto	Sindicato (Reunião)	11/08/2023	388	-
Setembro	Sindicato (Festa Funcionário)	06/09/2023	388	-
Setembro	Sustentabilidade	04/09/2023	867	04/09/2023
Setembro	Café com Música	20/09/2023	867	-
Setembro	Aula de violão	04/09/2023	0	04/09/2023
Setembro	Alongamento	04/09/2023	867	04/09/2023
Setembro	Projeto Tamar (Concertada)	02/09/2023	867	31/08/2023

20.604



9- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **3º Trimestre 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, 27 de outubro 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