

PROGRAMA VIDA COM PROPÓSITO

Objetivo Geral:

O Programa Vida com Propósito tem como finalidade preparar os servidores municipais e segurados para a aposentadoria, promovendo a melhoria da qualidade de vida e auxiliando na construção de novos projetos pessoais. O programa também visa acolher e oferecer suporte aos aposentados, incentivando a manutenção da saúde física, emocional e financeira.

Público-Alvo:

Servidores municipais, segurados com possibilidade de aposentadoria dentro de um ano e aposentados vinculados ao Instituto ItacurubaPrev.

Metodologia:

Os encontros serão realizados a cada três meses, com atividades diversificadas, dinâmicas, palestras e oficinas. Cada encontro trará um tema central, abordando aspectos essenciais para uma transição tranquila para a aposentadoria e um envelhecimento ativo e saudável.

Atividades e Temas:

1º Trimestre - Planejamento Financeiro e Empreendedorismo

- Importância da educação financeira
- Orçamento pessoal e planejamento para a aposentadoria
- Como gerar renda extra na aposentadoria
- Empreendedorismo para aposentados
- Distribuição de cartilha de educação financeira

2º Trimestre - Saúde Física e Alimentação

- Benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável
- Alimentação equilibrada e mitos sobre a nutrição
- Prevenção de doenças como hipertensão e diabetes
- Imunização e cuidados com a saúde

3º Trimestre - Participação Social e Cidadania

- Voluntariado e engajamento comunitário

- Direitos do aposentado e benefícios sociais
- Manutenção da autoestima e da rede de apoio social
- Inclusão digital para idosos

4º Trimestre - Relações Familiares e Bem-Estar Emocional

- Adaptação às mudanças na rotina e no ambiente familiar
- Saúde mental e combate à solidão
- Desenvolvimento de novos hobbies e atividades de lazer
- Convivência intergeracional e fortalecimento de laços familiares

Ações Complementares:

- **Oficinas de Artesanato:** Desenvolvimento de habilidades manuais como forma de terapia ocupacional.
- **Campanhas Educativas de Prevenção à Saúde:** Monitoramento da saúde com aferição de pressão, exames de glicose e vacinação.
- **Parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, Ação Social, Educação, Cultura e Esportes, e Prefeitura Municipal de Itacuruba:** Palestras e atendimentos voltados à promoção do bem-estar dos servidores, segurados e aposentados.

Impacto Esperado:

O programa busca proporcionar aos participantes uma transição mais tranquila para a aposentadoria, incentivando hábitos saudáveis e um planejamento eficiente para essa nova fase da vida. Além disso, a iniciativa visa fortalecer os vínculos sociais, evitar o isolamento e promover um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

Conclusão:

O Programa Vida com Propósito reforça o compromisso do ItacurubaPrev em cuidar dos seus servidores e segurados, oferecendo suporte contínuo e incentivando um estilo de vida equilibrado e saudável. A aposentadoria deve ser encarada como uma nova oportunidade de crescimento pessoal e social, e o programa se propõe a guiar os participantes nessa jornada.