

## **PROPOSTAS DOS APOSENTADOS PARA ESPAÇO DE CONVIVÊNCIA**

### **PARTICIPAÇÃO DOS APOSENTADOS**

- Formação e consolidação de um grupo de aposentados com encontros mensais; Objetivo é dar continuidade ao trabalho iniciado nos três pré-encontros ocorridos no final de 2015; Manter o grupo mobilizado e organizado na elaboração de cronograma de atividades, divulgação, definição de coordenação, de data e local.
- Espaço gerenciado por subgrupo do conjunto de aposentados participantes do Projeto, definido em encontros presenciais, e com comissões de atividades (por exemplo, artísticas, sociais, etc.). Tal subgrupo, assim como o conjunto mais amplo dos aposentados participantes, contará com permanente suporte dos técnicos do PREVIMPA.
- Criação de Grupo no Facebook para a comunicação dos aposentados.

## **ATIVIDADES**

### ATIVIDADES LÚDICAS

- Cinema do aposentado: Apresentação mensal de filmes, com debate ao final. O Grupo poderá promover encontros de aposentados por secretarias e departamentos. A estrutura de informática do Previmpa poderá ser utilizada para divulgação dos eventos. Poderão ser idealizadas campanhas para obtenção de verbas. As mesmas contribuirão para a disponibilização de comes e bebes, bem como na contratação das atrações, sempre na perspectiva de qualificar o espaço do grupo e, eventualmente, ampliar seu número de participantes;
- Oficinas de artes: teatro, canto, cinema, música, pintura, desenho, costura, yoga, crochê, tricô e bordado.

### CURSOS

- Curso específico de informática para aposentados do PREVIMPA: como retirar segunda via do contra-cheque, etc. O objetivo é que os aposentados possam realizar operações de forma virtual, o que traria, inclusive, benefícios para a administração do PREVIMPA.
- Atividades físicas para a terceira idade;
- Instrutor de informática: capacitação com vistas à utilização de equipamentos digitais, com horário pré-determinado;

## ATIVIDADES FÍSICAS

- Verificar a viabilidade de subsídios para idosos na rede de academias e demais convênios;
- Vinculação com a Secretária de Esportes;
- Yoga;
- Pilates;
- Caminhada;
- Dança;
- Outros;

## PALESTRAS

- Palestras sobre assuntos diversos, de interesse dos aposentados;
- Palestras sobre os direitos dos aposentados junto ao Previmpa;
- Palestra com economista;
- Palestra com geriatra;
- Palestra sobre alimentação;
- Palestra sobre “vencer o sofrimento do corpo e da alma”;
- Palestra sobre “como superar a dor quando ente querido se vai”;
- Palestra sobre “como enfrentar o diagnóstico de uma doença grave”;
- Palestra sobre Direitos dos Idosos;
- Palestra sobre direitos dos aposentados;

- Palestras mensais com temáticas semelhantes ao PPA: Voluntariado, Empreendedorismo, Envelhecimento, Neurologia (memória e Saúde Mental), Espiritualidade e Ciência;
- Palestras sobre temas de interesse: planos de saúde, relações familiares, segurança no trânsito, saúde mental, beleza, comportamento, férias, lazer e educação financeira.

## EVENTOS

- Eventos: o Grupo poderá promover eventos ampliados, destinados a todos os aposentados, como o realizado pelo próprio Previmpa no Araújo Viana com o “Guri de Uruguaiana”, ou como o CPERS, que reuniu no Plaza São Rafael, em evento recente, cerca de 500 aposentados;
- Cursos e encontros culturais, com apresentação de diferentes países e experiências de viagens;

## ATIVIDADES EXTERNAS

- Organização de passeios turísticos, viagens e excursões;
- Parcerias com agências de turismo para viagens (com descontos para aposentados da PMPA);
- Mobilização dos aposentados em situações extremas.