

ATENTE-SE, APOSENTADO!



PREZADOS APOSENTADOS
ATENIENSES!

É com imensa satisfação que apresentamos o informativo "Atente-se Aposentados", tão desejado pela Diretoria de Aposentados/Seção Santa Maria. Pretendemos que as edições sejam bimestrais e tragam assuntos relativos à temas jurídicos, de saúde, financeiros e culturais, que tenham importância para o servidor público aposentado.

Experenciar o envelhecimento ultrapassa a adoção de comportamentos saudáveis ou o controle de doenças crônicas.

Está na garantia dos direitos, nos cuidados específicos à essa fase, no lazer, no acesso às mídias sociais, na independência e autonomia e, especialmente na visibilidade da pessoa idosa.

Assim, queremos estreitar laços e engajar os servidores aposentados diante dos desafios estruturais, políticos, sociais e culturais nessa etapa da vida. Nos apresentamos, com muita esperança e ânimo, buscando juntar forças, para sermos ouvidos nas nossas demandas como grupo prioritário.

Lembrando: **"Juntos Somos mais Fortes!"**

Vida Longa ao "Atente-se Aposentado!!".

Abraços Fraternos.!

Vânia L. Durgante, Diretora de Aposentados.

ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL



Ao longo da vida, sofremos com problemas relacionados a saúde mental. Com o aumento da expectativa de vida, experimentamos alterações nas condições sociais e de saúde que aumentam a ocorrência de eventos relacionados ao sofrimento psíquico e transtornos mentais.

Adotar um estilo de vida equilibrado favorece o cuidado com a mente, pois a saúde mental é aliada da saúde física e emocional: "Mens sana in corpore sano".

Márcia Aparecida Penna - Mestre em Gerontologia. Enfermeira Assistencial do HUSM

APOSENTADORIA: UM NOVO CICLO FINANCEIRO

Parabéns, aposentado! Você conquistou liberdade de tempo, o bem mais precioso que existe. É um momento muito sonhado e esperado por muitas pessoas. Sua rotina e suas prioridades já devem ter mudado muito. Assim como em todo novo ciclo, as finanças pessoais também devem ser revisadas e replanejadas. Se você é desses que ainda tem muita disposição, novas fontes de renda podem ser desenvolvidas e/ou então, no mínimo, seus custos e despesas devem ser reajustados continuamente, pois a renda tende a diminuir ao longo dos anos. Você desenvolveu habilidades valiosas. O que mais poderia realizar? Desejo uma vida longa e feliz para você!



Elisete Kronbauer –
Economista da UFSM



ENFIM APOSENTADO(A). E AGORA?

Colegas. Por mais que todos sempre almejamos chegar o mais cedo possível na aposentadoria, precisamos estar atentos para as mudanças que isso pode causar em nossas vidas. Falo aqui de possíveis perdas financeiras por conta de reformas e mudanças na legislação que se encontram sempre no horizonte dos legisladores e que visam diminuir os recursos destinados à essa parcela da população.

O melhor caminho para tentar minimizar esses problemas, é unirmos forças junto à nossa representação sindical (ATENS/UFSM), que busca diuturnamente combater as ameaças aos seus filiados, especialmente aposentados, inclusive com orientação jurídica, sempre que necessário. Afinal, lugar de aposentado é também no seu Sindicato.

Engenheiro Agrônomo do CCR, aposentado.

EXPEDIENTE:

Produção: Diretoria de Aposentados da ATENS-UFSM

Elaboração e diagramação – Assessoria de Comunicação da ATENS-UFSM