

ATENTE-SE, APOSENTADO!



CULTURA DA PAZ E NÃO VIOLÊNCIA NO ENVELHECIMENTO

Celebramos o Dia Mundial da Não Violência em 30 de janeiro, inspirados por Mahatma Gandhi. Nesse contexto, promovemos a Cultura da Paz e rejeitamos atitudes violentas, especialmente contra grupos historicamente oprimidos.

Dados preocupantes da Ouvidoria Nacional dos Direitos Humanos revelam um aumento de 38% nos casos de violência contra idosos no primeiro semestre de 2023, resultando em danos físicos, psicológicos e sociais.

Ao abordar a violência, é crucial considerar as desigualdades estruturais no envelhecimento e questionar como as instituições estão garantindo os direitos dos idosos.

Compreender a violência enraizada na cultura brasileira é fundamental para promover diálogo e empatia, permitindo que o potencial humano floresça independentemente da idade.

Vânia Durgante, Diretora de Aposentados da ATENS UFSM

PLANEJAMENTO, A CHAVE PARA AS CONQUISTAS!



Conforme envelhecemos, a percepção do tempo muda. O longo prazo se torna cada vez mais incerto e o curto prazo se torna mais relevante. Novas preocupações surgem, substituindo as antigas. O que realmente importa nessa fase da vida? Quais são os seus desejos para os próximos meses e anos? Pegue caneta e papel e escreva sobre isso. Transforme seus desejos em um planejamento: anote o que você quer, quando quer realizar, quanto vai custar e quanto dinheiro precisa guardar por mês. Depois organize em uma ordem de prioridade.

Separe em alguns objetivos de até 1 ano e outros mais longos. Seja realista e fixe seu planejamento em um lugar que você possa ver com frequência.

Elisete Kronbauer – Economista da UFSM

PERFIL: MARIA EMILIA KANTORSKI

Maria Emília Kantorski, sindicalizada desde a fundação da ATENS UFSM, é servidora aposentada da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), onde trabalhou por 33 anos. Ela ingressou na instituição em 1957, atuando no curso de medicina, que estava no terceiro ano e ainda pertencia à UFRGS, pois a UFSM só seria criada em 1960.

Emília sempre foi muito ativa e desempenhou diversas funções administrativas. Por um longo período, foi secretária do curso de medicina, de onde guarda bonitas recordações

Após sua aposentadoria, em 1990, participou de projetos como a Associação dos Servidores Inativos Técnicos-Administrativos da UFSM (ASITA), onde foi Presidente por diversas vezes, com uma destacada atuação. Também atuou no Plano de Assistência à Saúde do Servidor (PAS) e foi membra do Conselho Universitário, representando a ASITA e depois a ATENS UFSM, com a última participação em 2023.

Emília ressaltou a importância do aposentado manter-se envolvido com a Universidade e de encontrar atividades que tragam satisfação pessoal. Ela explorou seus interesses em pintura e teclado, participando de grupos e cursos, buscando ocupações significativas para preencher o tempo.

Ela também compartilhou sua visão sobre a valorização dos aposentados e a falta de reconhecimento, que muitas vezes ocorre após o término da carreira profissional. Enfatizou a importância de manter contato com a universidade e encorajou os recém-aposentados a encontrarem atividades que os mantivessem ativos e realizados.

Ao final, Emília destacou sua vida tranquila, seu amor por música, festas e a importância da família em sua felicidade.



Aposentado, não deixe de fazer parte do nosso grupo no WhatsApp para receber materiais exclusivos! Para participar é só entrar em contato com a Diretora de Aposentados, Vania Durgante, ou com a Comunicação através do WhatsApp (55) 99165-3391.

EXPEDIENTE:

Produção: Diretoria de Aposentados da
ATENS UFSM

Elaboração e diagramação - Assessoria de
Comunicação da ATENS UFSM

Av. Roraima nº 1000, Prédio 03, sala 07 - Centro
comercial. Camobi. CEP 97105-900 - Santa Maria/RS