

Educação Previdenciária

Cronograma de Ações

Cariacica

2025

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 07,09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de janeiro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de fevereiro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver - Café com prosa:

Mês: fevereiro

Data: 07/02/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: integrar recém aposentados com o IPC e apresentar informações úteis aos novos aposentados.

Público alvo: servidores recém aposentados no segundo semestre/2024.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de março de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver - Evento comemorativo – Dia Internacional da Mulher:

Mês: março

Data: 11/03/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o Dia Internacional da Mulher.

Público alvo: servidoras ativas, aposentadas e pensionistas.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de abril de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa de Pré-Aposentadoria – Módulo I- Integração dos participantes

Data: 09/04/2024

Local: Auditório do IPC

Conteúdo: Apresentação do IPC e do Programa; reflexão sobre sentimentos e experiências relativas ao trabalho e a vida que estão prestes a deixar, sobre as concepções, histórias, os sentidos do trabalho; expectativas futuras (o que os espera após a aposentadoria).

Palestrantes: Assistentes Sociais (Lígia e Érika) e psicólogo.

Programa Bem Viver - Passeio em espaço cultural/área livre

Mês: abril

Data: 16/04/2025

Local: Parque Cultural Casa do Governador.

Objetivo: proporcionar conhecimento sobre a cultura capixaba e integrar aposentados e pensionistas

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Audiência Pública para Prestação de Contas

Data: 23/04/2024

Local: Auditório do IPC

Palestrante: Juliana de Lima Silva Rodrigues – Diretora Presidente/IPC.

Conteúdo: Prestação de contas das atividades do IPC referente ao exercício de 2024. Apresentação e divulgação do Relatório de Governança, dos resultados da Política de Investimentos e da Avaliação Atuarial.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de maio de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver – Oficina sobre manuseio do aplicativo whatsapp

Mês: abril ou maio

Data: a definir

Local: Auditório do IPC

Objetivo: auxiliar os aposentados e pensionistas a utilizarem o aplicativo whatsapp no dia-a-dia

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Programa Bem Viver – Palestra sobre hipertensão e diabetes:

Mês: maio

Data: 09/05/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: informar e tirar dúvidas sobre hipertensão e diabetes

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Evento em comemoração ao dia das mães

Mês: maio

Data: 13/05/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o dia das mães.

Público alvo: aposentados, pensionistas e servidoras do IPC.

Programa de Pré-Aposentadoria – Módulo II – Esclarecimentos legais sobre aposentadoria:

Mês: maio

Data: 14/05/2025

Local: Auditório do IPC

Pontos a serem abordados: Fornecer os fundamentos legais para a aposentadoria, permitindo que conheçam as opções que possuem neste tempo de suas vidas.

Facilitador: Procurador Previdenciário – Jean Ricardo Giacomim.

Atividade informativa sobre o Código de Ética do IPC

Mês: maio

Data: 21/05/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: informar sobre o código de ética do IPC.

Público alvo: servidores do IPC.

Programa Bem Viver – Café com prosa:

Mês: maio

Data: 23/05/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: integrar recém aposentados com o IPC e apresentar informações úteis aos novos aposentados.

Público alvo: servidores recém aposentados no primeiro trimestre/2025.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 05, 10, 12, 17, 24 e 26 de junho de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa de Pré-Aposentadoria – Módulo III – A saúde sob aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais:

Mês: junho

Data: 03/06/2025

Local: Auditório do IPC

Pontos a serem abordados: Conhecer e discutir os aspectos psicossociais do envelhecimento, os problemas de adaptação à velhice e ocupação do tempo

livre; estimular atividades que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e realizar avaliação física.

Facilitador: Dr. Edson José da Costa Moraes (médico).

Programa Bem Viver - Palestra Junho Violeta: conscientização e combate à violência

contra os idosos.

Mês: junho

Data: 06/06/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre o combate à violência contra os idosos.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Atividade sobre Política de Segurança da Informação na LGPD (Lei Geral da Proteção de Dados).

Mês: junho

Data: 11/06/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a LGPD.

Público alvo: servidores do IPC.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 01, 03, 08, 10, 15, 17, 22, 24, 29 e 31 de julho de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa de Pré-Aposentadoria – Módulo IV – A família:

Mês: julho

Data: 02/07/2025

Local: Auditório do IPC

Pontos a serem abordados: Propiciar um espaço de reflexão sobre as possíveis mudanças na rotina familiar advindas da aposentadoria; rever os pontos positivos e negativos que a aposentadoria traz em relação ao convívio familiar; pensar em maneiras saudáveis de enfrentar estas mudanças.

Facilitador: Psicólogo

Programa Bem Viver - Passeio em espaço cultural/área livre

Mês: julho

Data: 17/07/2025

Local: a definir

Objetivo: proporcionar conhecimento sobre a cultura capixaba e integrar aposentados e pensionistas

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de agosto de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa de Pré-Aposentadoria – Módulo V – Planos de Ação:

Mês: agosto

Data: 06/08/2025

Local: Auditório do IPC

Pontos a serem abordados: Refletir e discutir sobre a elaboração de novos projetos de vida, ou mesmo a viabilização de algum já existente a priori; estratégias necessárias para a concretização de tais projetos de vida; as possíveis mudanças de padrão financeiro;

Facilitador: Servidor da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico ou Psicólogo.

Programa Bem Viver - Agosto Lilás - campanha de enfrentamento à violência doméstica e familiar contra a mulher.

Mês: agosto

Data: 13/08/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre o combate à violência doméstica e familiar contra a mulher

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Revisão do planejamento estratégico.

Mês: agosto

Data: 20/08/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: acompanhar o desenvolvimento das atividades.

Público alvo: servidores do IPC.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 04, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de setembro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver - Conscientização sobre o Alzheimer

Mês: setembro

Data: 10/09/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a prevenção ao Alzheimer

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Programa Bem Viver - Café com prosa:

Mês: setembro

Data: 26/09/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: integrar recém aposentados com o IPC e apresentar informações úteis aos novos aposentados.

Público alvo: servidores recém aposentados no segundo trimestre/2025.

Programa Bem Viver – Evento comemorativo do Dia do idoso:

Mês: outubro

Data: 01/10/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o dia do idoso

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 07, 09, 14, 16, 21 e 23 de outubro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver – Outubro Rosa - prevenção ao câncer de mama.

Mês: outubro

Data: 08/10/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a prevenção ao câncer de mama.

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Programa Bem Viver – Encontros dos Aposentados e Pensionistas:

Mês: outubro

Data: 30/10/2025

Local: a definir.

Objetivo: comemorar o dia do servidor público

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 04, 06, 11, 13, 18, 25 e 27 de novembro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver – Novembro Azul - combate ao câncer de próstata.

Mês: novembro

Data: 07/11/2025

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a prevenção o câncer de próstata.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Seminário Previdenciário

Data: 26/11/2024

Local: Centro Cultural Frei Civitella

Palestrante: a definir

Conteúdo: informações sobre o regime previdenciário e finanças pessoais.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 04, 09, 11, 16 e 18 de dezembro de 2025

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional.

Programa IPC Itinerante

Os agendamentos para o Programa IPC Itinerante são realizados por demanda espontânea. Por essa razão, não é possível colocar todos os agendamentos do ano na Programação das Atividades. A periodicidade do IPC Itinerante é mensal e sempre na segunda quinzena do mês.