

Educação Previdenciária

Cronograma de Ações

Cariacica

2026

JANEIRO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de janeiro de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

FEVEREIRO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 03, 05, 10, 12, 18, 19, 24 e 26 de fevereiro de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

MARÇO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 03, 05, 10, 12, 17, 19, 24, 26 e 31 de março de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: março

Data: 10/03/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o Dia Internacional da Mulher.

Público alvo: servidoras ativas, aposentadas e pensionistas.

ABRIL

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 07, 09, 14, 16, 23, 28 e 30 de abril de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Data: 08/04/2026

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: Psicólogo

Audiência Pública para Prestação de Contas

Data: 15/04/2026

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 2025. Apresentação e divulgação do Relatório de Governança, dos resultados da Política de Investimentos e da Avaliação Atuarial.

MAIO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 05, 07, 12, 14, 19, 21, 26 e 28 de maio de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: maio

Data: 13/05/2026

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.

Evento em comemoração ao dia das mães

Mês: maio

Data: 07/05/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o dia das mães.

Público alvo: aposentados, pensionistas e servidoras do IPC.

Programa Bem Viver – Palestra informativa sobre alimentação e nutrição

Mês: maio

Data: 27/05/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: informar e tirar dúvidas sobre alimentação e nutrição

Público alvo: aposentados e pensionistas.

JUNHO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 09, 11, 16, 18, 23, 25 e 30 de junho de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver – atividade de conscientização sobre a preservação do meio ambiente e sustentabilidade.

Mês: junho

Data: 04/06/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a preservação do meio ambiente e sustentabilidade.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Programa Bem Viver - Conscientização e combate à violência contra os idosos.

Mês: junho

Local: Auditório do IPC

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

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Controle Interno na Prática: Capacitação para Servidores do IPC

Mês: junho

Data: 17/06/2026 -10:00

Local: Auditório do IPC

Objetivo: Capacitar e aperfeiçoar os servidores do IPC acerca das práticas de controle interno, visando garantir a conformidade dos processos administrativos e previdenciários.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

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

Mês: junho

Data: 30/06/2026

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).

JULHO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 02, 07, 09, 14, 16, 21, 23, 28 e 30 de julho de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: julho

Data: 15/07/2026

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

Atividade informativa sobre o Código de Ética do IPC

Mês: julho

Data: 29/07/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: informar sobre o código de ética do IPC.

Público alvo: servidores do IPC.

AGOSTO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 04, 06, 11, 13, 18, 20, 25 e 27 de agosto de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: agosto

Data: 12/08/2026

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: 26/08/2026

Local: Auditório do IPC

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

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

SETEMBRO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 01, 03, 09, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de setembro de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

Programa Bem Viver – Palestra sobre segurança da informação

Mês: setembro

Data: 09/09/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a importância da segurança da informação.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Programa Bem Viver - Conscientização sobre o Alzheimer

Mês: setembro

Data: 16/09/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a prevenção ao Alzheimer

Público alvo: aposentados e pensionistas.

OUTUBRO

Programa Bem Viver – Evento comemorativo do Dia do idoso:

Mês: outubro

Data: 01/10/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: comemorar o dia do idoso

Público alvo: aposentadas e pensionistas.

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 01, 06, 08, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 de outubro de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: outubro

Data: 14/10/2026

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: 26/10/2026

Local: a definir.

Objetivo: comemorar o dia do servidor público

Público alvo: aposentados e pensionistas.

NOVEMBRO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 03, 05, 10, 12, 17, 19, 24 e 26 de novembro de 2026

Local: Auditório do IPC

Professor: Giovanni Buback

Conteúdo: Exercício funcional

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

Mês: novembro

Data: 11/11/2026

Local: Auditório do IPC

Objetivo: conscientizar sobre a prevenção o câncer de próstata.

Público alvo: aposentados e pensionistas.

Seminário Previdenciário

Data: 18/11/2026

Local: Centro Cultural Frei Civitella

Palestrante: a definir

Conteúdo: informações sobre o regime previdenciário e finanças pessoais.

DEZEMBRO

Programa Bem Viver - Cuidando da Saúde

Datas: 01, 03, 08, 10, 15 e 17 de dezembro de 2026

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.