



**SINDICATO NACIONAL DOS(AS) SERVIDORES(AS) FEDERAIS
DA EDUCAÇÃO BÁSICA, PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

CNPJ: 03.658.820/0029-64

FUNDADO EM 18/07/1990

Gestão Ângela Santana (2024-2026)

PROJETO DE INTEGRAÇÃO E BEM-ESTAR PARA APOSENTADAS E APOSENTADOS SINASEFE SEÇÃO SINDICAL IFBA-CMS

1. Apresentação

O Sinasefe Seção Sindical IFBA-CMS, comprometido com a valorização e o bem-estar das aposentadas e aposentados da nossa categoria, propõe a criação de um projeto específico voltado para esse público. O plano busca manter um vínculo ativo entre as aposentadas e os aposentados e o sindicato, oferecendo um espaço de convivência, aprendizado e cuidado com a saúde física e mental.

2. Objetivo Geral

Promover a integração e o bem-estar das aposentadas e aposentados do IFBA e CMS, proporcionando atividades que estimulem a qualidade de vida e o fortalecimento dos laços com o sindicato.

3. Objetivos Específicos

- Oferecer atividades que promovam a saúde física e mental de forma acessível.
- Criar espaços de socialização e troca de experiências.
- Incentivar a participação ativa das aposentadas e aposentados nas ações sindicais.
- Fornecer informações relevantes sobre direitos, saúde e bem-estar.

4. Formato do Evento

- Periodicidade: Bimensal.
- Duração: Meio turno ou dia inteiro, conforme a adesão.
- Local: Espaço do sindicato, espaços públicos ou locais parceiros.

5. Atividades Sugeridas

Cada edição pode ter um tema central e envolver:

- Práticas integrativas: Meditação, yoga, reiki, musicoterapia.
- Atividades físicas adaptadas: Caminhadas orientadas, alongamento, dança.
- Atividades culturais e recreativas: saraus, passeios culturais, jogos
- Oficinas temáticas: Artesanato, autocuidado, culinária saudável, saúde mental.
- Palestras e rodas de conversa: reposicionamento na carreira, Reconhecimento de Saberes e Competências (RSC), Empréstimo consignado para Aposentados e Pensionistas: Como Fazer Escolhas Seguras e Conscientes; Conectados com Segurança: Aprendendo a Usar a Internet no Dia a Dia

6. Equipe e Parcerias

- Facilitadores: Profissionais de saúde, educadores físicos, terapeutas, assistentes sociais.
- Voluntários: Estudantes e servidores interessados.
- Integrantes da Diretoria Executiva

7. Avaliação e Continuidade

- Pesquisa de satisfação ao final de cada edição.
- Criação de um grupo fixo para manutenção do contato e troca de informações.
- Definição de um calendário anual com temas e atividades planejadas.

Com este projeto, buscamos reafirmar o compromisso do Sinasefe Seção Sindical IFBA-CMS com as aposentadas e aposentados, fortalecendo sua presença e participação na vida sindical e social. Acreditamos que a aposentadoria é uma nova fase da vida que deve ser vivida com qualidade, respeito e integração!

8. Calendário das Atividades

Mês 1 – Abertura do Projeto e Conectividade Digital

- ◆ Lançamento oficial do projeto
- ◆ Palestra: *Conectados com Segurança: Aprendendo a Usar a Internet no Dia a Dia*
- ◆ Oficina prática de uso do WhatsApp, e-mail e redes sociais

Mês 3 2025– Saúde e Qualidade de Vida

- ◆ Palestra: *Alimentação saudável na terceira idade*
- ◆ Oficina de culinária saudável
- ◆ Práticas integrativas: Yoga e meditação guiada

Mês 5 – Expressão e Criatividade

- ◆ Oficina de artesanato sustentável
- ◆ Sarau cultural (poesia, música e teatro)
- ◆ Roda de conversa: *Resgatando memórias e histórias de vida*

Mês 7– Direitos e Benefícios dos Aposentados

- ◆ Palestra: *Empréstimo consignado: como fazer escolhas seguras*
- ◆ Orientação sobre RSC (Reconhecimento de Saberes e Competências)
- ◆ Sessão tira-dúvidas sobre direitos previdenciários

Mês 9 – Corpo em Movimento

- ◆ Caminhada orientada em espaço público
- ◆ Aula de alongamento e dança sênior
- ◆ Oficina de autocuidado e bem-estar

Mês 11 – Planejamento Financeiro para a Aposentadoria

- ◆ Palestra: *Organização financeira e planejamento de despesas*
- ◆ Oficina prática de orçamento doméstico
- ◆ Roda de conversa sobre economia solidária

Mês 13– Saúde Mental e Bem-Estar Emocional

- ◆ Palestra: *Envelhecer com saúde mental e autonomia*
- ◆ Musicoterapia e relaxamento guiado
- ◆ Prática de Reiki e outras terapias alternativas

Mês 15– Encerramento e Celebração

- ◆ Apresentação dos trabalhos realizados ao longo do projeto
- ◆ Café da manhã especial para os participantes
- ◆ Entrega de certificados e lembranças

9.Proposta de Identidade Visual



Viver Bem

COM O SINASEFE - IFBA/CMS

*Cuidado, Integração e Bem-Estar para quem
construiu nossa história*

**Abertura do Projeto e
Conectividade Digital**

02 de abril
Sede do Sinasefe
IFBA-CMS

- **Palestra:**
Conectados com Segurança:
Aprendendo a Usar a Internet no Dia a Dia
- **Oficina prática:**
Uso do WhatsApp,
e-mail e redes sociais.


SINASEFE
Seção Sindical
IFBA / CMS

 [sinasefeifbacms](https://www.instagram.com/sinasefeifbacms)  (71) 3561-8435  sinasefeba@sinasefeifbacms.org.br