

Pesquisa de Satisfação ECOS



A ECOS TEM SUA PRIMEIRA CENTENÁRIA!



Que venham mais e mais centenários!



EDITORIAL

O ritmo das chuvas e o friozinho do inverno deste último bimestre veio esquentando nossos corações de alegria com o resultado da pesquisa de satisfação com os participantes e assistidos. É muito gratificante ter a confirmação de que estamos traçando os melhores caminhos na gestão da nossa entidade para entregar os melhores serviços. Agradecemos a todos que participaram da pesquisa este ano.

Também nesta edição temos uma matéria bem especial: O centenário da pensionista Maria Horosina Martins, ratificando que o bem-estar, segurança e tranquilidade dos nossos participantes e assistidos está contribuindo com a longevidade da população que tanto temos acompanhado no dia a dia.

Ainda para melhorar nossa comunicação e interação com nossos participantes e assistidos, estamos implantando nossa Lista de Transmissão por WhatsApp e lançamos o programa Mais Conectados para os assistidos de Salvador, contribuindo para agregar conhecimento com a inclusão digital.

Continuamos com a campanha ECOS e ITAÚ, trazendo benefícios para os assistidos através da parceria que além de reduzir custos para a entidade, elimina a cobrança de taxas até junho de 2023 daqueles que decidam receber o benefício pelo banco Itaú.

No início de agosto, aconteceu o 3º Encontro Nacional de Comunicação, Relacionamento e Educação da Previdência Complementar Fechada, que há décadas faz parte do calendário de treinamento da ECOS, a cada ano trazendo mais e mais novidades para nosso segmento.

Em julho o Comitê de Conduta ECOS foi renovado com novos membros para atuar nos próximos dois anos.

Em agosto, a ECOS iniciou novo trabalho em parceria com a Empresa Jr da UFBA com objetivo de ratificar e otimizar todos os processos da ECOS.

Katia Dumaresq
Comunicação ECOS

ÍNDICE

03 PARTICIPANTE

- Mais conectados - conhecimento que transforma
- Parceria ECOS e ITAÚ

04 - Centenário de Maria Horosina Martins - WhatsApp como ferramenta de Comunicação

05 ECOS INFORMA

- Pesquisa de Satisfação ECOS

06 - Novo Comitê de Conduta - ECOS em parceria com a Empresa Jr da UFBA - Atualize seu Cadastro

07 ECOS ACONTECE

- 21º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia
- 3º Encontro Nacional de Comunicação

08 PRESTANDO CONTAS

- Investimentos

09 - Plano de Benefício Definido - Plano de Contribuição Definida

10 SAÚDE E BEM ESTAR

- Vida social na terceira idade

11 ENTRETENIMENTO

- Reflexão | Dica de livro | Filme | Artesanato

12 ANIVERSARIANTES

- Setembro | Outubro

EXPEDIENTE



www.fundacaoecos.org.br
Facebook: Fundação ECOS

Fundação de Seguridade Social do Banco Econômico

Jussara Carvalho Salustino
Diretora Presidente e de Seguridade

Tiago Villas Bôas
Diretor Administrativo Financeiro

Katia Dumaresq - Coord. de Comunicação | **Carmen Moreno** Diagramação

Rua Torquato Bahia nº 3, 2º andar Comércio - Salvador/BA Cep.40015.110 - Central de Atendimento ECOS 0800.721.2600
Tel. (71) 3082.2600 | atende@fundacaoecos.org.br | comunicacao@fundacaoecos.org.br | Tiragem: 1.000 exemplares.





Mais conectados – conhecimento que transforma

A inovação tecnológica, vem invadindo nosso cotidiano e apresentando novos modelos de negócios numa velocidade espantosa que tem impactado muito fortemente nas nossas relações com amigos, familiares, no trabalho, nas contratações e manutenção de serviços. A Fundação ECOS, não pode fechar os olhos para essa transformação digital e precisa se adequar constantemente essa nova dinâmica das empresas. Seguindo esse caminho, temos disponibilizado algumas ferramentas de comunicação que facilitam e aproximam os seus Participantes e Assistidos.

Sabemos que este é um mundo novo para aqueles que não tiveram tanto contato com a tecnologia no dia a dia desde a infância. Por isso, a ECOS, traz o **Programa Mais Conectados**, que tem como objetivo promover a inclusão digital dos seus associados em Salvador através da Oficina de Smartphone com encontros **às terças-feiras das 10h30 às 12 horas** durante o mês de setembro. Cada semana acontecerá uma nova turma.

É importante que cada interessado, faça sua inscrição com a Central de Atendimento ECOS (0800-721-2600) e no dia do encontro, traga seu próprio celular, sua disposição e bom humor. O conteúdo da Oficina será focado nas funcionalidades do celular, baixa e utilização de aplicativos e mídias sociais como Facebook, Instagram e WhatsApp.

Mais Conectados é mais uma ação de responsabilidade social que promove a inclusão digital de pessoas e que a Fundação ECOS tem prazer em realizar.

Uma parceria acompanhada de muitos benefícios feitos só para você.

ECOS e

Itaú

A ECOS e o Banco ITAÚ, fecharam parceria para otimizar e beneficiar o processo de pagamento. Nesta negociação, a Fundação ECOS buscou agregar benefícios para seus ASSISTIDOS e conseguiu uma proposta que ELIMINA a cobrança de taxas por cinco anos para quem receber o benefício ECOS através do Banco ITAÚ.

BENEFÍCIOS

CONTA-CORRENTE - Isenção de tarifa dos principais pacotes de serviços até JUNHO/2023

CARTÃO DE CRÉDITO - Isenção da anuidade do cartão de crédito até JUNHO/2023

OPÇÃO 1

Desejo abrir conta no Itaú para obter isenção de tarifas

PROCEDIMENTO

1. Solicite a Carta de Apresentação com Central de Atendimento ECOS
2. Vá na agência ITAÚ de sua preferência com a Carta de Apresentação, RG e CPF (original e cópia)
3. Abra sua conta certifique-se com o gerente o PACOTE DE SERVIÇOS OFERECIDO (Veja os pacotes no site ou na Revista Tempo ECOS)

OPÇÃO 2

Tenho conta no ITAÚ e desejo obter isenção de tarifas

PROCEDIMENTO

1. Solicite a Carta de Apresentação com Central de Atendimento ECOS
2. Vá na sua agência ITAÚ com a Carta de Apresentação e peça para seu gerente cadastrar os benefícios na sua conta
3. Certifique-se com o gerente o PACOTE DE SERVIÇOS OFERECIDO (Veja os pacotes no site ou na Revista Tempo ECOS)

OPÇÃO 3

Quero continuar recebendo no meu banco

PROCEDIMENTO

Não se preocupe, a Fundação ECOS continuará depositando seu benefício na conta de sua preferência.

4. Entre em contato com a Central de Atendimento ECOS (0800-721-2600) e informe os dados da sua conta ITAÚ.

MARIA HOROSINA MARTINS, NOSSA PRIMEIRA CENTENÁRIA

É com muita satisfação que a Fundação ECOS comemora neste mês de agosto, o centenário da nossa pensionista Maria Horosina Martins. Horosina, é viúva do aposentado José Antero Martins, falecido em 16 de outubro de 2005, aos 89 anos.

Um pouco da sua história

“Guerreira centenária”, como é referenciada por seu quinto filho Edson Eutália Martins, Horosina nasceu em 30 de agosto de 1918, na cidade Muriaé-MG, na localidade conhecida por Sofocó.

Casou-se em 17 de outubro de 1936, aos 18 anos de idade, e deste matrimônio, nasceram 15(quinze) filhos, sendo 5 (cinco) em Muriaé-MG e os demais no Rio de Janeiro - RJ, dos quais ainda restam 6 (seis) vivos.

A centenária, pessoa sempre humilde, trabalhou na roça desde sua infância até alguns anos após seu casamento. Em 1948, o casal largou definitivamente os serviços da roça, indo para o Rio de Janeiro tentar uma vida melhor com os primeiros 5 (cinco) filhos, sendo que à época o mais novo tinha somente 6 (seis) meses.

Ao mudar-se para o Rio de Janeiro, Horosina enfrentou diversas dificuldades e precisou trabalhar para auxiliar o marido na manutenção do lar e na educação dos filhos. Para isso, desempenhou diversas atividades, tais como, lavar e passar roupas para outras residências. Permaneceu casada por 69 (sessenta e nove) anos, até o falecimento de JOSÉ ANTERO MARTINS em 2005.

Atualmente, possui 14 (quatorze) netos e 10 (dez) bisnetos e dos seus 11 irmãos, ainda resta uma com vida, que completará 98 anos de idade em dezembro próximo.

Às vésperas de seu centenário, vive o dia-a-dia com a mesma humildade de outrora, sob os cuidados de filhos e genros, desfrutando de boas condições de saúde física e mental.

A ECOS deseja muita saúde e paz junto a seus filhos, netos e bisnetos!



D.Mª Horosina comemorando com a família

O WhatsApp como ferramenta de Comunicação



A pesquisa de satisfação aplicada nesses últimos dois meses, nos trouxe a informação de que a maioria das pessoas que responderam a pesquisa, utilizam o WhatsApp como principal mídia social.

Pensando nisso, a ECOS decidiu inovar mais um pouco e utilizar o WhatsApp também como ferramenta de comunicação. Atualmente a Central de Atendimento faz atendimentos pontuais a

participantes e assistidos através do **WhatsApp (71) 98165.6043**, mas queremos mais.

Queremos que nossos comunicados cheguem mais rápido e melhor para todos. Sendo assim, criaremos uma Lista de Transmissão com os números dos participantes e assistidos e enviaremos convite para confirmação por parte de todos. Para este serviço, utilizaremos outro número de WhatsApp para não confundir com aquele utilizado pela Central de Atendimento.

Acreditamos que um passo seguro a cada dia, estaremos mais perto daqueles que são nossa razão de ser: os nossos participantes e assistidos.



PESQUISA DE SATISFAÇÃO ECOS

A Fundação ECOS realizou uma pesquisa junto aos seus participantes e assistidos com o objetivo de estimar o nível de satisfação com a gestão e os serviços prestados pela entidade.

A pesquisa pautou uma série de questões referentes à gestão, canais de comunicação e de atendimento. O índice de satisfação geral ficou em 99,11%. Um excelente resultado, que atesta o nível de profissionalismo e o bom relacionamento da entidade com os seus associados. Na última edição da pesquisa em 2016, o índice estava em 92,95%.

Este ano, a ECOS alterou a forma da pesquisa com objetivo de facilitar a operacionalização e reduzir o tempo de coleta, apuração e também reduzir o custo do processo. Com as novas tecnologias e enorme gama de aplicativos, identificamos uma solução que nos permitiu uma redução de 99,95% de custo, ou seja, quase zero e que facilitou e muito o retorno da pesquisa, que este ano chegou a 51,26%.

16,03% - Responderam via formulário (72)

2,90% - Responderam pelo WhatsApp (13)

81,07% - Responderam através link enviado por e-mail ou pelo celular (364)

O principal destaque nesta edição da pesquisa foi a avaliação da segurança que os participantes e assistidos tem na administração da ECOS, com um índice de satisfação de 99,56% contra 89,16% da última pesquisa. Logo em seguida, temos a avaliação da transparência, clareza e objetividade dos atos da gestão, que obteve 99,33% de satisfação enquanto o da última pesquisa foi de 86,48%.

A nossa **Central de atendimento ECOS**, continua com ótimo percentual de satisfação, 97,99%, e muitos elogios e aprovação. Parabéns as meninas do atendimento!

As ferramentas de comunicação também estão bem avaliadas, sinal de que nossos participantes e assistidos estão mais antenados com as novas tecnologias. Dentre os usuários que utilizam o SITE, 97,44% estão satisfeitos com o serviço e quanto o APLICATIVO, 98,30% dos que utilizam, estão satisfeitos.

Também a revista **Tempo ECOS**, está cumprindo bem o seu papel com 94,43% de satisfação.

Alguns questionamentos foram feitos na pesquisa com o intuito de conhecer o perfil dos nossos participantes e assistidos e em breve promover melhorias nos nossos serviços, baseadas nessas questões.

A primeira dessas questões foi sobre a intenção de receber dicas de Educação Financeira onde 59,24% responderam que SIM, demonstrando assim um interesse cada vez maior sobre esse tema que tem atingido toda a população independente da idade.

Já no tocante a preferência em receber informações e mensagens da ECOS, a maioria com 47,66% prefere receber por e-mail, seguido de SMS com 29,62% da preferência e por meio impresso com 15,37% e por fim por telefone com 6,68%.

Quanto as Redes Sociais que mais utiliza, o **WhatsApp** ficou em primeiro lugar com 81,07%, seguido do Facebook com 44,99% e por fim o Instagram com 18,71% da preferência.

Outra questão importante foi quanto o acompanhamento das informações do plano no Boletim Informativo enviado mensalmente via E-mail e SMS, e a maioria de 74,16% dos que responderam a pesquisa, fazem esse acompanhamento mensal, o que é muito gratificante para nós da ECOS e importante para o próprio participante ou assistido.

Os resultados da pesquisa vão contribuir para a entidade criar planos de ação para melhorar ainda mais nossos relacionamentos com os participantes e assistidos e para as diversas questões e dúvidas que foram apuradas na pesquisa.

Agradecemos a todos que responderam a pesquisa e contribuíram para a melhoria dos nossos processos.



Novo Comitê de Conduta



O Código de Conduta da ECOS é um documento onde são registrados padrões de comportamento indispensáveis ao saudável desempenho das atividades exercitadas pelos integrantes da administração da Fundação – diretores, conselheiros e colaboradores – agentes responsáveis

pela manutenção da ética, no âmbito da nossa fundação.

O Código foi criado em julho de 2001 e vem cumprindo seu papel através da gestão dos membros do comitê desde então. Em julho último foram eleitos novos membros para atuar nos próximos dois anos.

Conforme definido no Código, o Comitê de Conduta é composto de 3 membros titulares e respectivos suplentes, escolhidos pelo Conselho Deliberativo, pela Diretoria Executiva e pelos funcionários da Fundação ECOS, na proporção de um (01) titular e um (01) suplente por cada um dos três (03) segmentos.

Comitê eleito para o mandato de Julho/2018 a Junho/2020:

1. Luiz Ovídio Fisher (Titular)
Marcelo Monteiro Perez (Suplente)

2. Tiago Novaes Villas-Bôas (Titular)
Jussara Carvalho Salustino (Suplente)

3. Katia Dumaresq C. M. de Souza (Titular)
Jorge Raymundo de Farias (suplente)

O Código de Conduta encontra-se disponível no site da ECOS.

ECOS em parceria com a Empresa Jr da UFBA

A Fundação ECOS mais uma vez prestigia o excelente trabalho da Empresa Jr da UFBA (Universidade Federal da Bahia) através de novo contrato que tem como objetivo, ratificar e otimizar os processos da entidade, mitigando gargalos e valorizando a produtividade e a eficácia dos mesmos.



Giulia, Mylla, Guilherme e Luma

Há 18 anos atrás, a Empresa Jr fez um ótimo trabalho aqui na ECOS quando elaborou nosso primeiro manual de procedimentos, há época já em formato digital e bem avançado para aqueles tempos.

Hoje a equipe vem agregar com muita técnica e vontade de inovar, nos trazendo melhorias e aprendizado para o nosso negócio.

A equipe é composta por Giulia Dantas Teixeira, Consultora Sênior, responsável pelo gerenciamento do projeto, com um relacionamento mais próximo com as clientes e com os consultores.

Mylla Christie Calazans Ventura, Gerenciadora Organizacional, responsável pelo controle técnico do projeto, considerada referência na área organizacional dentro da empresa. Luma Mascarenhas da Silva e Guilherme Barbosa de Melo, Consultores, responsáveis pela realização do projeto, são eles que estarão no dia a dia da empresa e mais a frente do projeto.

O projeto tem duração de 3 meses e pretende dar bons frutos que esperamos repercutir para nossos participantes e assistidos na busca constante da melhoria dos nossos serviços.



Atualize seu cadastro

Mantenha atualizado seus dados cadastrais junto a ECOS. Informe a mudança de endereço, conta bancária e telefone, através da Central de Atendimento - 0800.721.2600, ou pelo e-mail: atende@fundacaoecos.org.br



21º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da BA

Acontecerá em 3 de outubro, o Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia, evento que tem registrado ótima participação dos aposentados dos fundos de pensão deste estado. Este ano, traz um novo formato com a apresentação da peça teatral, A Bofetada, que há mais de 25 anos é sucesso na Bahia e Brasil.

Ao lado o convite com as principais informações.



21º Encontro dos Aposentados dos Fundos de Pensão da Bahia

Você está convidado para passar uma tarde divertida assistindo a apresentação da peça teatral:

A BOFETADA
Cia Baiana de Patifaria

Dia: 3/10/2018 (quarta-feira), das 14h30 às 17h
Local: Cine Teatro Casa do Comércio
Av. Tancredo Neves, 1109 - Pituba - Salvador

Confirme sua presença
Central de Atendimento ECOS: 0800.721.2600

Convite



3º Encontro Nacional de Comunicação, Relacionamento e Educação da Previdência Complementar Fechada

Realizado em Brasília com público expressivo de mais de 270 pessoas, o evento demonstra o forte engajamento dos profissionais das entidades com as novas estratégias da era digital.

A ECOS, atenta a nova dinâmica da era digital e às transformações necessárias ao seu negócio, esteve presente no Encontro através da Coordenadora de Comunicação e Informação, Katia Dumaresq, que identificou muitas novidades na área para melhorar os produtos da nossa entidade. Esse evento está na grade de treinamento da ECOS e a cada ano tem trazido temas atuais e interessantes.

A abertura do evento foi prestigiada pelo Diretor Presidente da Abrapp, Luis Ricardo Marcondes Martins e o Diretor Executivo e responsável pela área de Estratégia e Criação de Valor da Abrapp, Lucas Nóbrega.

Ambos ressaltaram a necessidade de inovação e transformações, por parte das associadas, para o crescimento da previdência complementar fechada.

O evento com o tema: Estratégias que criam valor, trouxe muita novidade através de jovens palestrantes e empreendedores que aliados à tecnologia da informação, transformaram negócios tradicionais em novos modelos de negócios que são chamados de “A nova economia”.

As plenárias e palestras do primeiro dia, mostraram que a tecnologia tem tornado a escala e a velocidade das mudanças exponenciais, mas no final das contas são as pessoas que realizam a transformação.

Um fator que está no radar das empresas e pesquisadores de tecnologia globais é o aumento da longevidade. A partir de intercâmbios com

startups do Vale do Silício, Junior Bornelli revelou que o aumento da expectativa de vida e a busca de novas soluções é uma das principais preocupações de tais empresas. “Algo que vai impactar muito o setor de vocês é a longevidade e a maior parte das empresas do Vale do Silício estão investindo em soluções para essa questão”, disse.

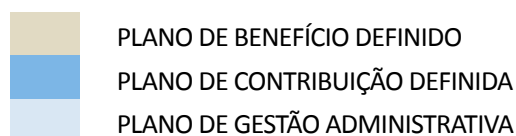
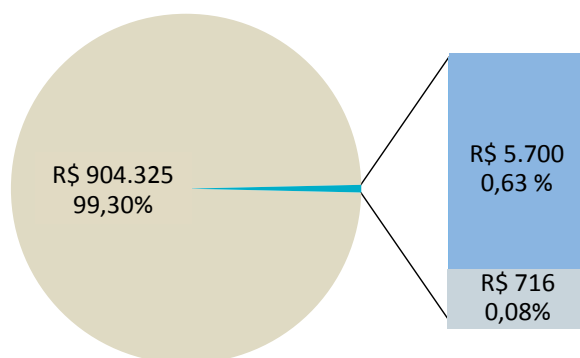
Durante sua palestra no 3º Encontro Nacional, o especialista explicou que as soluções atuais de previdência, saúde e educação irão mudar profundamente nos próximos anos em função das inovações tecnológicas que serão criadas em função do alongamento da vida das pessoas. Bornelli falou ainda que as empresas estão pesquisando soluções avançadas para a saúde, como por exemplo, a substituição de órgãos do corpo humano. São mudanças que irão revolucionar a duração da vida humana.

COMENTÁRIO DE INVESTIMENTOS

O cenário internacional continuou marcado por crescimento nas principais economias mundiais e pelas constantes ameaças de guerra comercial entre os EUA e várias economias, com maior foco na China. EUA se mantém com dados de atividade ainda robustos e taxa de inflação dentro da meta. Na Europa, o BCE (banco central europeu) anunciou que encerrará seu programa de compra de ativos no fim deste ano, mas que só vai aumentar as taxas de juros em meados de 2019. Na Ásia, o governo chinês anunciou que tomará algumas medidas para impulsionar um pouco mais o crescimento do país, como forma de antecipar efeitos da desaceleração em decorrência da guerra comercial com os EUA.

No cenário doméstico, a notícia mais relevante foi o acordo de união de partidos do “centro” em torno de uma única candidatura para presidente. O IPCA apresentou importante desinflação em julho, com o indicador recuando de 1,26% para 0,33%, indicando dissipação dos impactos decorrentes das paralisações dos caminhoneiros. Em relação à política monetária, o COPOM (Comitê de Política Monetária do Banco Central) manteve a taxa básica de juros inalterada em 6,5% ao ano, em decisão unânime.

PATRIMÔNIO ECOS | R\$mil - julho | 2018



Composição do PATRIMÔNIO CONSOLIDADO JULHO - 2018 (R\$ mil)

Renda Fixa
81,34%

R\$740.796

Renda Variável
6,84%

R\$62.291

Investimento Estruturado
5,28%

R\$48.106

Imóveis
5,37%

R\$48.945

Empréstimos
1,16%

R\$10.599

Outros
0%

R\$3

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO

PARTICIPANTES - Julho	
APOSENTADOS	438
PENSIONISTAS	281
AUTOPATROCINADOS	79
ATIVOS	27
EM AUX DOENÇA	2

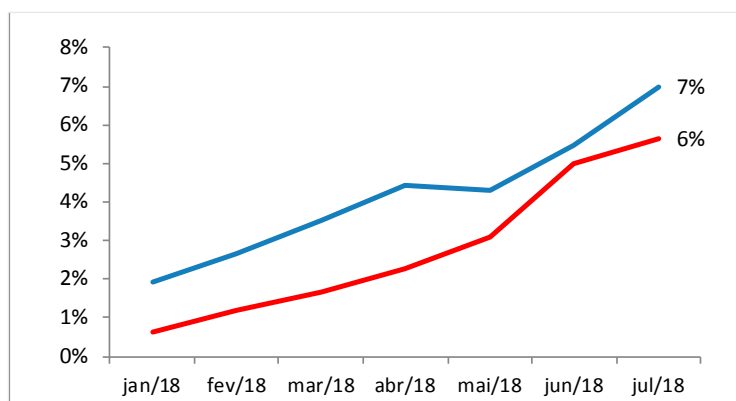
TOTAL- 827



CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS ECOS

CORREÇÃO DE EMPRÉSTIMOS	JUNHO	JULHO	AGOSTO
4,95% aa + INPC do mês anterior	0,8352%	1,8392%	0,6544%

RENTABILIDADE BRUTA X META ATUARIAL - Julho



Em julho, a carteira de investimentos apresentou um rendimento de 1,50% contra meta atuarial de 0,64%. No acumulado do ano, temos resultado de 6,98% versus meta atuarial acumulada de 5,65%.

PLANO DE CONTRIBUIÇÃO DEFINIDA

COTAS - 2018

DESCRIÇÃO		JUNHO	JULHO	Em 2018
CARTEIRA CONSERVADORA	Valor da Cota	2,574352	2,597976	-
	Variação	0,56%	0,92%	4,28%
CARTEIRA ARROJADA	Valor da Cota	2,914468	3,099910	-
	Variação	-3,43%	6,36%	4,46%

- Perfil Conservador:** alocação de 100% da Conta de Participante na **Carteira Conservadora**, composta por ativos enquadrados nos segmentos de Renda Fixa e Investimentos Estruturados, considerados de baixo risco e com baixa volatilidade de preço;
- Perfil Renda Variável:** alocação de 30%, 40% ou 50% da conta de participante na **Carteira Arrojada**, composta por ativos enquadrados nos segmentos de Renda Variável e Investimentos Estruturados - sujeitos à alta volatilidade de preço. O saldo remanescente é alocado no perfil conservador.



PARTICIPANTES - Julho

ATIVOS	45
AUTOPATROCINADOS	5
APOSENTADO	1
PENSIONISTA	1

TOTAL - 52

VIDA SOCIAL NA TERCEIRA IDADE TRAZ FELICIDADE E É SAUDÁVEL

O envelhecimento saudável, envolve o reconhecimento das mudanças do corpo e das perspectivas na vida. Estar aberto para descobrir novas abordagens e talvez até mesmo alguns novos hábitos, são aliados que podem apoiá-lo em sua jornada. Um dos segredos da longevidade é ter uma vida social na terceira idade.

Bem-estar e descontração

O convívio social é fundamental em qualquer época da vida, mas, para os idosos, ele é ainda mais importante, pois evita que se sintam sozinhos e deprimidos. Com a idade avançada, eles podem perder o interesse e o prazer por atividades que antes consideravam agradáveis.

Porém, quando mantém suas relações sociais, se sentem mais felizes e dispostos, ficam bem consigo mesmo e aumentam a sua autoestima, contribuindo para o seu bem-estar e para uma melhor qualidade de vida.

A socialização tem o papel de trazer mais diversão para a vida dos idosos e, com isso, mais sorrisos.

O teatro é um bom meio de entretenimento, a Organização Mundial de Saúde define isso como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, para além da mera ausência de doença.

Quando alguém sorri, o organismo libera endorfina — hormônio responsável pela sensação de felicidade, prazer e bem-estar. Essa substância também é capaz de: ativar o sistema imunológico; combater o estresse, a ansiedade e a depressão; relaxar o organismo; aliviar dores; potencializar a memória; regular o sono; reduzir o desenvolvimento de rugas e doenças cardíacas.



Traz maior motivação para a vida

Muitas vezes, o desânimo pode bater, principalmente para aquelas pessoas que moram sozinhas. Elas podem se sentir para baixo e querer apenas ficar em casa, dormindo ou assistindo à televisão. Entretanto, na medida do possível, é importante sair para se distrair, ir ao cinema, teatro, exposição, encontrar a família e os amigos.

Inclusive, quando fazem parte de um grupo de convivência, os idosos se sentem mais motivados a participarem de diversas atividades — sejam elas físicas, sociais ou de lazer — e a determinarem objetivos de vida. Além disso, é estimulado o compartilhamento de conhecimentos, alegrias e tristezas. Esses grupos também ampliam os vínculos sociais e garantem um estado de plenitude e bem-estar.



Ir ao teatro com grupo de amigos melhora sua qualidade de vida

Assistir peças de teatro, ir ao cinema e frequentar galerias de arte afeta a forma como nos sentimos felizes, joga com a imaginação do espectador. Ir ao teatro é sempre uma experiência única, mesmo que você assista a mesma peça 2 vezes, nunca será igual. Há sempre improvisos e reações da plateia que podem dar uma nova vida à peça. Para além disso, o teatro é uma experiência sensorial, é possível ver os atores representar à sua frente na sua forma mais pura — sentir-lhes o nervosismo, o entusiasmo e até mesmo ver as suas reações.

O teatro é uma atividade que enriquece o pensamento e a cultura, uma vez que são muitas vezes representações de obras clássicas ou, pelo contrário, abordam temas da atualidade.

De acordo com a Lei Federal no. 10741/2003, mais conhecida como Estatuto do Idoso, as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos tem direito à Meia-Entrada para eventos artísticos e de lazer.

Comece já a procurar as peças em exibição esta semana, junte um grupo de amigos e vão todos ao teatro!

REFLEXÃO

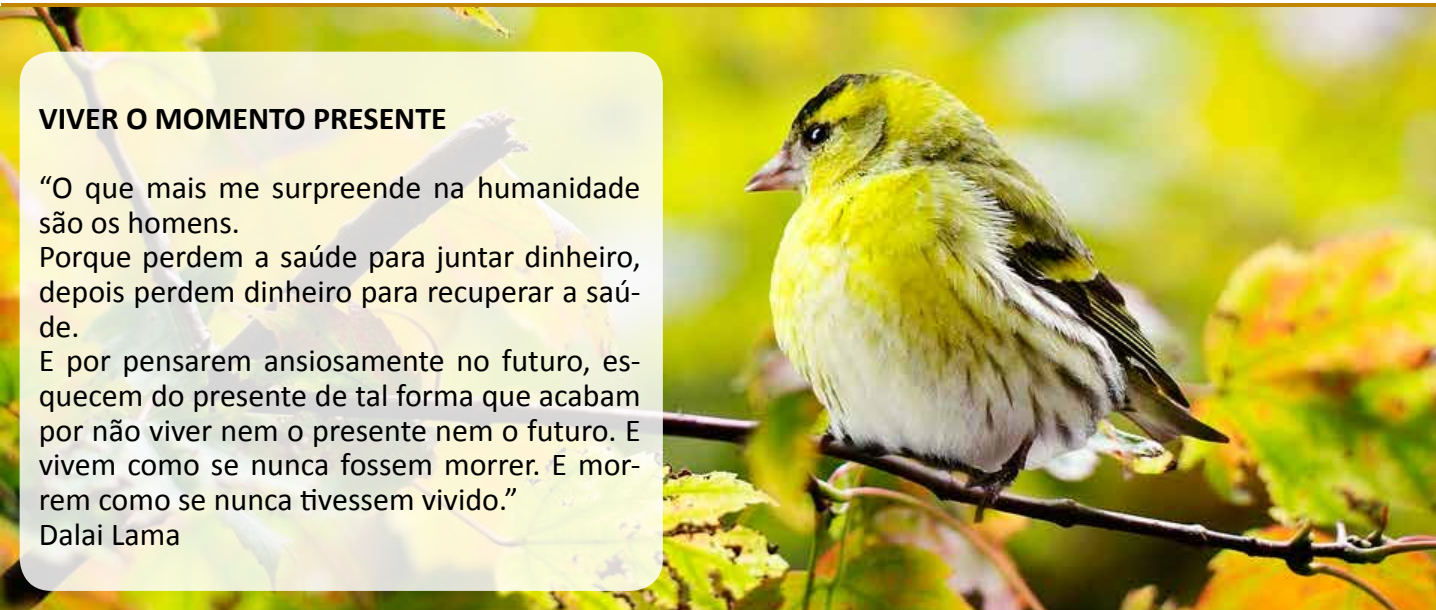
VIVER O MOMENTO PRESENTE

“O que mais me surpreende na humanidade são os homens.

Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde.

E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer. E morrem como se nunca tivessem vivido.”

Dalai Lama



DICA DE LIVRO

EU ESCOLHO SER FELIZ - Rossandro Klinjey



O psicólogo clínico, Rossandro Klinjey, traz sua ampla experiência e nos convida, neste maravilhoso livro, a fazermos uma conexão conosco, a fim de descobrirmos a relação entre a nossa felicidade e a aceitação de quem somos no mundo. Várias vezes nos queixamos: o quanto não somos valorizados, e saímos a criticar tudo e todos. Sem receitas prontas, ele propõe que a felicidade decorre de uma construção diária e demonstra que quando temos resiliência, nos adaptando às mudanças da vida e compreendendo as experiências cotidianas.

DICA DE FILME

O ORGULHO



Neïla Salah (Camélia Jordana), moradora do subúrbio de Paris, quer ser advogada e desde o primeiro dia de aula na universidade entra em confronto com Pierre Mazard (Daniel Auteuil), veterano professor conhecido por seus ataques de explosão, preconceitos e arrogância. Filmado pelos alunos fazendo comentários extremamente grosseiros e racistas, ele é desafiado a preparar Neïla para vencer um concurso acadêmico de retórica em troca de uma segunda chance de seus superiores.

ARTESANATO

DICAS DE ARTESANATO COM PREGADORES DE ROUPA



Mesmo que o seu dia esteja corrido e, com muitos compromissos, tente fazer algum artesanato, nem que seja apenas teste, com material alternativo, pois uma das muitas maneiras de animar a vida é fazendo algo novo durante o dia. E uma das coisas mais legais em fazer artesanato com pregadores de roupa é a simplicidade deste pequeno objeto, que pode ser usado inteiro ou em partes, depois colado, com cola branca de artesanato, pintado ou tingindo com tinta de tecido. Use sua imaginação e faça descansador de panela, porta vela, ou um porta foto.

Os anos passam, mas muito mais que idade
você vai ganhando sabedoria e experiências.
Que nunca lhe falte **saúde, alegria, amor**
e paz...você merece!

Feliz Aniversário!



SETEMBRO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
01	Suelymar Regina Ferreira Souza	13	Jeremias Moura Caldas	24	Nadja Leite Jorge Araújo
02	Teodomiro Gomes dos Santos	13	Leonor dos Santos Vale	24	Nilton Viana
03	Antônio Calmon Du Pin E Almeida	14	Carlos César de Oliveira Santana	26	Jelinoir Oliveira Freitas
03	Denise Protásio Dias Bartilotti	15	Heloisa Nagem Cardoso	26	Maria Celina dos Santos Alves
05	Celeste Maria Nascimento da Silva	16	Luiz Orlando Santa Barbara	26	Onildo da Silva Oliveira
05	Francisco de Souza	17	Mizael Arcanjo dos Santos	27	Felício Quatroqui
08	Guilhermina Nogueira Costa Andrade	18	Carlos Augusto de S.V.Laranjeiras	28	Doralice Martins Nascimento
08	Maria Lucia M. Maciel dos Santos	20	Elienice Vale de Carvalho	28	João Augusto Maia Hegouet
10	Sandra Lucia Silva Santos	20	Roberto de Sá Dâmaso	28	José Oliveira Filho
10	Zuleik Maria Sacramento Silva	21	Tuany Toledo Netto	28	José Souza Iglesias
12	Fernando Figueiredo Santana	22	Clodalmiro Amambay de Oliveira	29	Antônio Rodrigues Neto
12	João Rodrigues do Nascimento Filho	22	Gilson Lima Felizola	29	Francisco Roberto Baccelli
12	Julia Bispo dos Santos	23	Wilson Martins de Santana	29	José Henrique Villas B.D.dos Santos
12	Wladimir Mendes dos Santos Sá	24	Manoel Keller da Silva		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
01	Sonia Regina de Souza Espanhol	10	Iolanda Gentili Mello	21	Maria Dolores de Souza Lira
02	Maria Aldenira dos Santos	10	Iraildes Carvalho	22	Maria Lucia de Mattos C da Rocha
04	Noélia Santos Rocha	11	Iris Vieira Christao	22	Raimunda Cristina de S.D.Xavier
04	Telma Villa Góis de Souza	12	Diana Araújo Sampaio	24	Jurema da Silva Amado
05	Terezinha de Jesus T Cortes	14	Euzébio Silva Santos	25	Cleonice Dourado dos Santos
06	Jose Humberto Silva Lima	16	Edith da Costa E Silva	26	Janette Gomes Villar
06	Mara Núbia Oliveira Santana Malta	17	Maria Rodrigues Maia	28	Juscelina Elita Pereira dos Santos
07	Carolina Gloria Politano Alves	19	Doninha dos Santos C. da Silva	30	Maria de Lourdes da Silva Santos
10	Clarisse Leal Domingues				

OUTUBRO

DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS	DIA	APOSENTADOS
01	Hamilton Ferreira da Visitação	13	Aurivone Gonçalves de Oliveira	22	Milton Dias da Rocha
02	Ivaldo Santos Montarrosos	13	Eduardo Nelson de Almeida Santos	22	Zenia Garcez Palha
03	Marluce Wogeley Alves Lima	14	Auzenir Araújo Roque	23	Antonio Alves Ferreira Filho
05	Ailton da Rocha Lobo	14	Satio Kawata	23	José Silva de Santana
05	Helio Chagas do Nascimento	15	Hiroshi Maekawa	24	Adri Viana Lago
05	José Pinto	16	Edinora Souza Rocha Dutra	24	Maria Helena Di Girolamo Bessa
08	Ademiria Bacelar da Cruz	17	Carlos Gonçalves Pereira	26	Carlos Alberto de Moraes Batista
08	Gildo Caricio Caldas	17	Gerson Xavier da Silva	27	Moyisés Domingos Santos
11	Walter Noronha	19	Eduardo Telles de Carvalho	27	Valter Augusto
12	Antonio Nascimento	19	Marenilza da Conceição R.Batista	28	Raimundo Nonato C. Barbosa
12	Darlene Macedo	20	Raimundo Nonato Carvalho	29	Raymundo Nonato Santos Ferreira
12	Olivaldo Correia da Silva	21	Octavio Manzoni	30	Roberto Dotta
12	Paulo Antonio Werneck de Lacerda	22	Antonio de Jesus I		

DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS	DIA	PENSIONISTAS
02	Glicia Regina Barreto S. Guimarães	14	Janice Lemos Costa Fraga	25	Luzia Dantas Lima
06	Cesarina Menezes Chaves Alves	14	Ligia Ramos Moreira	25	Therezinha Barbosa Andrade
06	Heyde Lazer de Andrade Motta	15	Joseane de Azevedo Fonseca	26	Maria Aparecida M. Nazaré
10	Lindóia Silva Norte	15	Marialva Tereza S de Carvalho	26	Urânia Gomes Soares de Souza
11	Berneta Franco	17	Jandira Reis Vieira	28	Valquiria Gimenez Ciriaco
11	Gioconda Freitas da Silva Navarro	18	Maria Eunice Andrade Aguiar	29	Luiza de Jesus Carvalho
11	Margarida do Nascimento Oliveira	20	Joana Aparecida Vieira Basaglia	30	Floripes Lima da Hora
12	Claudia Lucia Santiago S. Ramos	20	Nely Barbosa Brock	30	Luzia Ângelo Salgado
12	Inês Aragão de Jesus	20	Telia Rodrigues da Silva	31	Lucilia Oliveira Souza