

INFORMATIVO IPERON

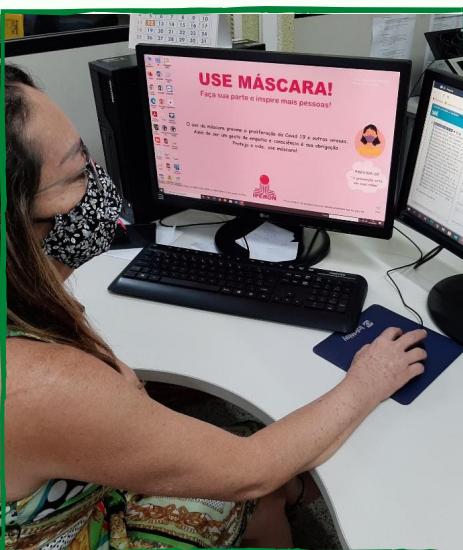
Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia



O Governo de Rondônia, por meio do Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Estado de Rondônia (Iperon), publicou em 2020, 788 atos de aposentadoria. Entre os novos aposentados estão 10 servidores do Instituto.

É um momento esperado para muitos servidores, mas a novidade pode se tornar desgastante ao longo do tempo, uma vez que os novos aposentados já estavam acostumados com a rotina de trabalho no serviço público. Pensando nisso, o Iperon possui um canal de vídeos, com dicas para que aposentados e servidores que estão caminhando para a aposentadoria saibam como administrar o tempo livre, reorganizar as finanças e até mesmo empreender.

A assistente em previdência Amujacy Perez, se aposentou em dezembro do ano passado. Para ela essa nova fase ainda é muito recente. “Eu estou conseguindo cada dia mais me conscientizar que estou aposentada, chegou meu dia. Ainda estou processando aos poucos o desligamento do trabalho. Sinto falta dos meus colegas, de trabalhar, de estar produzindo”, afirmou.



A psicóloga Maria Enilsa, destaca que neste novo ciclo de vida é normal surgirem as dúvidas quanto a nova rotina e a nova vida.

“A aposentadoria é o fim de um ciclo formal e a possibilidade de iniciar novas atividades, já que agora o novo aposentado pode colocar em prática planos e sonhos que não poderiam ser realizados anteriormente por falta de tempo e oportunidade”.

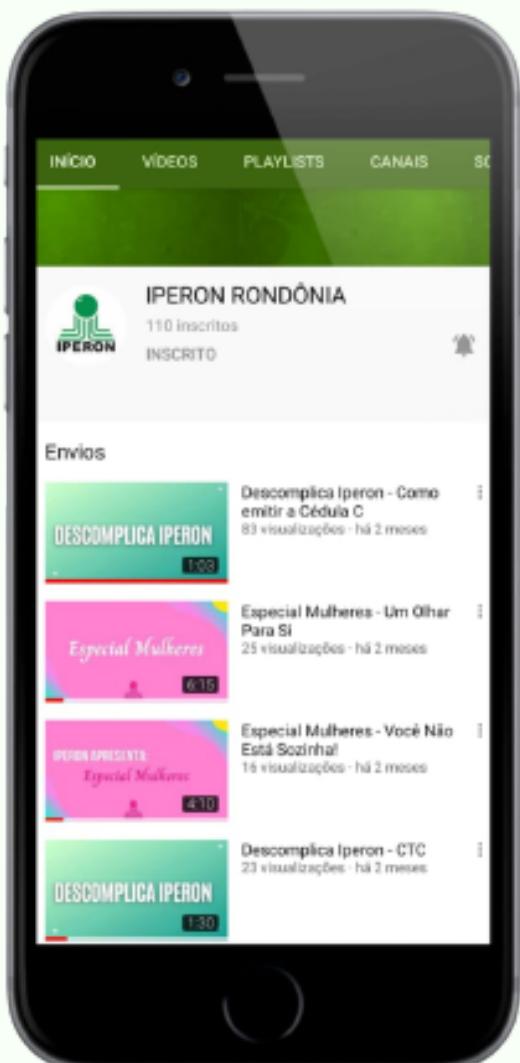
Após 32 anos como técnica em previdência, Cláudia Machado, agora se dedica ao artesanato. “Para mim essa fase está sendo muito boa. Tenho planos, sou artesã e estou me dedicando mais a esse trabalho que amo muito. O importante é a pessoa ter um planejamento, para que não fique simplesmente dentro de casa, procure aprender novos ofícios para se sentir melhor após a aposentadoria”, afirma.

A psicóloga Maria Enilsa diz que para ter uma aposentadoria saudável, o importante é cuidar da saúde física e mental, da alimentação, praticar atividade física, se ocupar com novas atividades. O planejamento é a palavra-chave para quem está aposentado e para quem vai se aposentar.

Campanha Tampinhas de Amor



O Iperon adotou a campanha Tampinhas de Amor, o objetivo é arrecadar tampas plásticas que serão destinadas à AVCC e vendidas para empresas de reciclagem. Os recursos serão destinados a assistência de pacientes com câncer em tratamento no Hospital de Amor. O Iperon adquiriu 4 totens para arrecadação de tampinhas e ao todo já entregamos mais de 5 mil tampinhas à Associação. Você também pode contribuir com a campanha, junte em sua casa qualquer tipo de tampas plásticas e deixe na sede do Iperon.



Especial Mulheres

O "Especial Mulheres" são vídeos com temas especiais direcionados às mulheres. Os vídeos podem ser vistos no facebook e no canal do youtube do Iperon.

Nos vídeos você pode aprender mais sobre Reiki, uma filosofia de vida apresentada pela terapeuta holística Laura Marcela e sobre um tema muito importante: os vários tipos a violência contra a mulher, explicado pela conselheira administrativa do Iperon e atuante na Rede Lilás Rosimar Franco.

Vale a pena conferir os vídeos e saber mais sobre os temas abordados, você pode conferir mais vídeos sobre o Iperon em nosso canal. Se inscreva, curta e compartilhe.

Mais um ano em que não podemos comemorar nosso aniversário da melhor forma, mas que podemos manter a esperança em dias melhores.

Cuide-se, cuide do próximo.

37
anos

*Instituto de Previdência dos Servidores Públicos
do Estado de Rondônia*



**Nos envie comentários e sugestões do que deseja ver por aqui.
Fique ligado em nossas redes de comunicação.**



[iperon.rondonia](#)



[Iperon Rondônia](#)



(69) 9 8473-4486 (69) 9 8473-4701



faleconosco@iperon.ro.gov.br



(69) 3216-9427 (69) 3216-9436

