

DIA DOS APOSENTADOS



Celebração do Dia do Aposentado e da Aposentada teve momentos de confraternização. (Foto Regina Azevedo)

Reencontros, alegria, cantos, abraços, ensinamentos, indagações e, acima de tudo, muita emoção. Um pouco de tudo isso aconteceu nas celebrações do Dia do Aposentado e da Aposentada, no dia 21 de janeiro, na Colônia A em Porto Alegre. Na sua segunda edição, novamente patrocinado pela FENAE, que passou, desde 2008, a incentivar a realização de ações que valorizaram as pessoas aposentadas, o evento com várias atividades reuniu aposentados, pensionistas e seus acompanhantes.

Uma extensa e variada programação, que começou às 10h e terminou às 17h, foi especialmente planejada para

receber os participantes do evento. O dia foi movimentado e aconteceram atividades físicas, palestras de grande utilidade, cuidados com a beleza e a saúde, oferta e sorteio de brindes, almoço de confraternização e finalizou com um show com Marcelo de Marchi cantando Beatles, que é colega e trabalha na GIRIS e também integra o Conselho Deliberativo da Associação.

Ao chegar, os participantes do evento foram recebidos com um brinde da Panvel, parceira do evento, e convidados a participar das atividades orientadas de alongamento, com o professor Carlos Rodrigues. Também puderam realizar

Novo tempo para sair da rotina

uma relaxante sessão de massoterapia seguida por um tratamento de "peeling" facial, promovido pela conveniada do APCEF SAÚDE, Lizeth Soares Amado da Silveira.

A presidenta, Célia Zingler, fez uma saudação de boas vindas ao público e depois de lamentar a instabilidade climática, que suspendeu a hidroginástica programada, emendou: "mas se o sol se escondeu, nós temos nosso brilho próprio e é ele que vai iluminar nossas atividades", sendo entusiasticamente aplaudida.

Ela lembrou a importância da continuidade da campanha "Fome de Justiça", pelo tíquete-alimentação para todos os aposentados e pensionistas da Caixa lançada há um ano pela Associação. Também foram coletadas assinaturas no abaixo-assinado que cobra da Caixa a melhoria necessária nos credenciamentos de profissionais e serviços do Saúde Caixa. O documento reivindica a criação de estruturas específicas para o Saúde Caixa, conforme deliberado no último Conecef (Congresso Nacional dos Empregados da Caixa). As diretoras

de Aposentados e Saúde, Maria Tereza Bernd e Noeli Serra, também saudaram os presentes, destacando a satisfação de reencontrar os colegas num evento da Associação.

Entre uma palestra e outra houve uma pausa para o almoço, que constou de galeto, suco de frutas e sorvete. Também foram sorteados entre os presentes três kits para exame hormonal, ofertados pela gerontóloga Clarice Luz e foram contempladas as aposentadas Isolda Kussler, Elza Maria Machado e Maria Isabel Bernardes. Independente dessa promoção, os presentes ao evento receberam também brindes da Panvel e uma camiseta cuja malha é composta de 50% algodão e 50% de material reciclado de garrafas "pet" com os dizeres "Eu decidi viver um Novo Tempo", saindo plenamente gratificados com a iniciativa que juntou variadas atividades e recebeu elogios unânimes. A Diretoria dos Aposentados e Saúde promoverá outras ocasiões em que você poderá vivenciar tudo isso: reencontros, alegria, cantos, abraços, ensinamentos, indagações e, acima de tudo, muita emoção.

Com Clarice, saúde. Com Isabel, emoção.

As duas palestras, da médica gerontóloga, Clarice Luz, e da psicanalista e apresentadora do Programa Bem Viver da TVE, Isabel Ibias, agradaram em cheio aos presentes. Na parte da manhã, Clarice Luz falou de sua especialidade, a Medicina Anti-envelhecimento. Depois de sua exposição, teve que responder a inúmeras perguntas do público ávido por saber mais sobre o tema. Acostumada a fazer palestras para variados grupos de idosos, ela não poupou elogios à iniciativa da APCEF:

"Que bom que nós pudéssemos ter outras instituições que promovessem este tipo de evento, para que se possa informar e esclarecer a pessoas em geral e as idosas que a medicina evoluiu muito nesta área e elas podem se beneficiar desse progresso. As pessoas passam a se sentir mais úteis quando estão mais bem informadas", explicou.

Segundo a médica, os homens estão atentos

às questões da qualidade do envelhecimento, mas as mulheres são mais reativas ao tema. Clarice Luz classifica como "multiplicadores" a platéia que assistiu sua palestra na APCEF:

"Reunir estes aposentados aqui e falar sobre o tema já é de uma grande valia e tem enorme significado", considerou a especialista em medicina Anti-Envelhecimento.

Já Isabel Ibias, na parte da tarde, deu o clima de emoção ao evento. Sua palestra, interativa, chamada "Resolução Criativa de Conflitos", provocou choro emocionado em alguns dos presentes. Ela usou recursos audiovisuais, som e folhas de papel colorido para dar seu recado, instigar a platéia e mostrar que a qualidade de vida dos idosos depende muito das atitudes que as pessoas tomam ao longo da vida. Uma das principais mensagens de Isabel: "ninguém deve se acomodar e o segredo está em gostar de você

mesmo. Tudo começa por aí". Para ela, iniciativas como a da APCEF é assumir uma grande responsabilidade:

"É um compromisso social. Estas pessoas fazem parte da sociedade. E a sociedade só vai melhorar quando pequenos grupos começam a atuar. Esse conhecimento, dividido, se multiplica e é transformador", assegurou.

Depois de colocar a música "Caçador de Mim", cantada por Milton Nascimento, estimular pessoas a se abraçarem, a transformar papel em arranjo floral e pedir uma salva de palmas para quem organizou o evento, ela encerrou sua palestra com uma mensagem afirmativa, repetida em coro pelos presentes. Saiu satisfeita do local e revelou: "adoro isso, quando encontro uma platéia receptiva e que me devolve em emoção o que levo para ela. Essa troca é o que mais vale à pena", concluiu.