

Apusm transmitiu amor e carinho a mais de 400 crianças em ação de Natal

O Natal é uma época mágica que envolve as crianças em um universo de encanto e expectativas. A ansiedade cresce à medida que se aproximam do dia 25 de dezembro. Para as crianças, o Natal não é apenas sobre os presentes, mas também sobre a magia de histórias contadas, canções natalinas e a crença no Papai Noel, que transformam essa celebração em um período inesquecível de alegria.

As festividades natalinas proporcionam oportunidades únicas para as crianças criarem memórias duradouras, desde a decoração da árvore até a visita do Bom Velhinho. É um período em que a imaginação das crianças floresce, impulsionada pela expectativa de surpresas e pela atmosfera calorosa e festiva que permeia cada canto.

Pensando nisso, a Apusm transmitiu amor e carinho a mais de 400 crianças, com idades entre dois e seis anos, durante uma visita festiva na qual tiveram a presença do Papai Noel, além de receberem presentes e lanches.

A programação contou com as seguintes escolas: EMEI Ida Berteotti; EMEI Santa Rita de Cássia; EMEI Vila Vitória; EMEI Professora Gianna Grassi Didonet e EMEI Aracy Trindade Caurio entre os dias 11 e 13 de dezembro.

- As crianças ficaram muito felizes. Elas esperam pelo Papai Noel o ano inteiro e elas se comprometem com a melhoria delas mesmas também, na espera do Papai Noel. Então, essas ações mostram para elas que o mundo pode ser mais belo, que pode ter amor no mundo, que pode ter um monte

de coisas boas que, às vezes, elas não encontram no cotidiano fora da escola, né? Então, a gente agradece imensamente a participação da Apusm aqui porque isso é um incentivo para o crescimento saudável deles. São ações como essas que trazem mais amor para a vida e o amor é um dos ingredientes fundamentais para o desenvolvimento saudável das crianças. - comenta Marcia Cristine, da EMEI Ida Berteotti.

Para Luciane Trindade Kaipers Machado, diretora da EMEI Vila Vitória, a ação foi um momento para ficar eternizado no coração.

- Com a parceria da Apusm, nossas crianças puderam experienciar momentos de magia, encantamento e alegria, além de receber a visita do Papai Noel, o qual trouxe muitas gos-

tosuras, presentes e, através de abraços carinhosos, demonstrou o verdadeiro sentido do Natal: o amor. Agradecemos por essa experiência encantadora. - destaca.

Neste espírito encantador do Natal, a Apusm deixou uma marca indelével nos corações de mais de 400 crianças, proporcionando-lhes não apenas presentes e lanches, mas também o calor do amor e a magia que só esta época do ano pode oferecer. Essas ações não só iluminam os dias das crianças, mas também plantam sementes de esperança e alegria, lembrando a todos que o mundo pode ser mais belo quando compartilhamos amor. Que essas memórias festivas continuem a inspirar crescimento saudável e momentos felizes por muito tempo.



Retrospectiva Apusm 2023

Em um ano repleto de desafios e conquistas, a Apusm trilhou um caminho marcado pelo comprometimento, inovação e dedicação. Segundo o presidente Luiz Fernando Sangoi, foi mais um ano extraordinário,

com atuação norteada pelo plano diretor. O compromisso primordial é preservar o que foi conquistado e reconhecido como excelência, além de vislumbrar novas oportunidades.

Para celebrar, o Jornal

da Apusm preparou uma retrospectiva para destacar os momentos significativos que moldaram 2023 da associação, celebrando as realizações e refletindo sobre as experiências que fortaleceram o ano que se encerra.

Janeiro/ Fevereiro

A Apusm promoveu uma campanha de arrecadação de materiais escolares para o ano letivo. Os materiais foram doados para crianças de duas

instituições de ensino em Santa Maria: EMEF Diácono João Luiz Pozzobon e Escola Municipal de Ensino Infantil e EMEI Ady Schneider Beck.



Março/ Abril

A Diretoria da Apusm iniciou as negociações com a Unimed para tratar sobre o reajuste dos planos de saúde Apusm/Unimed. Foi estabelecido que o índice de reajuste é de 9,5%. Além disso, ficou acordado um percentual de 15% para atendimento nas capitais e coparticipação e franquia de 2% para cada sessão de tratamentos de quimioterapia.

No dia 08 de março, a Apusm promoveu um evento de inauguração dos novos espaços da Academia e comemoração ao

Dia da Mulher! O evento aconteceu no hall de entrada da Academia, e contou com a presença de associados, diretores, conselheiros, parceiros e colaboradores. Foram entregues 400 lembranças às associadas em homenagem ao Dia da Mulher.

Foram entregues 400 lembranças aos associados em homenagem ao feriado de Páscoa.

No dia 04 de abril, a Apusm realizou uma ação de Páscoa para os associados e seus dependentes. O evento aconteceu no estacionamento

coberto da Associação e contou com brincadeiras com os instrutores da Academia, lanches, brinquedos infláveis de Cris Recreações, visita do Coelho da Páscoa e caça aos ovos.

No dia 26 de abril, a Diretoria da Apusm realizou uma Assembleia Geral Ordinária conforme estatuto, para apresentação do relatório de 2023 e prestação de contas.

No dia 27 de abril, a Academia Apusm completou 56 anos de história.



Outubro

Dia 09 de outubro, a Apusm realizou uma ação de Dia das Crianças para os associados e seus dependentes. O evento aconteceu no estacionamento coberto da Associação e contou com brincadeiras com a equipe da Academia, lanches, brinquedos infláveis de Cris Recreações e apresentação do Mágico Walkir.

Foram entregues 400 lembranças aos associados em homenagem ao Dia dos Professores e Dia do Funcionário Público.

Dia 21 de outubro aconteceu o tradicional Jantar Baile de Dia do Professor no Salão Imembui da Apusm. Na ocasião, três projetos de Extensão

de Instituições de Ensino Superior da região. Os projetos homenageados foram: Projeto Geoparques (UFSM), coordenado pelo professor Dr. Flavi Ferreira Lisboa Filho; Projeto Arroz Sem Defensivos Agrícolas (UFSM), coordenado pelo professor Dr. Ênio Marchesan; e Comunicando Ações Socioambientais: Projeto Sustentabilidade na Prática do (IF- Far - Campus São Vicente do Sul), coordenado pela professora Dra. Vanessa Almeida da Silva.

O jantar contou com a presença de 200 pessoas, e teve show da Banda Rosa Madalena,

além de gastronomia de Norberto da Cás, decoração de Kris Eventos e open bar de espumante.

27 de outubro - Terceira do projeto "Trilheiros da Apusm" com saída da Linha Duas Norte (Silveira Martins) até Val Veronês (Faxinal do Soturno).

30 de outubro - Sexta atividade do Conexão60 - A importância das Constelações Familiares para a População 60+ com Alessandra Micheline Real Saul Rorato

No dia 31 de outubro, foi realizado o Aulão Axé da Apusm, com os professores Everton Ruiz, Bianca Strubinsky e Carolina Alegranzi. A ação contou com a presença de aproximadamente 60 associados.



Agosto

Em 2023, a Apusm fechou duas parcerias com o parque termal e resort, Termas Romanas, para benefício dos associados.

Os associados Apusm usufruem de vantagens exclusivas, incluindo descontos especiais nos ingressos day-use

para o parque termal. O valor gresso durante a semana é estabelecido em R\$ 44,00, enquanto nos finais de semana há um desconto de 50% sobre a tarifa balcão. Adicionalmente, planejar uma estadia, beneficiando um desconto de 40% na hospedagem no Resort Termas Romanas.

Foram entregues 300 lembranças aos associados em homenagem ao Dia do Pais.

No dia 23 de



No dia 14 de novembro, a Apusm completou 56 anos de história.

A Apusm inaugurou em 2023 as Churrasqueiras/Mezanino no Ginásio e tem como objetivo oferecer opções versáteis e confortáveis aos associados. O espaço tem capacidade para acomodar até 50 pessoas e oferece

Maio

Foram entregues 300 lembranças às associadas em homenagem ao Dia das Mães.

De maio a julho, a Apusm participou como patrocinadora e apoiadora da Campanha do Agasalho 2023. A campanha foi promovida pela Prefeitura de Santa Maria e, no total, arrecadou 79 mil peças e beneficiou mais de 7 mil pessoas em Santa Maria.

08 de maio - Primeira atividade do Conexão60 - Envelhecimento, sentido de vida, liberdade e felicidade com Caio Cesar Gomes e Márlon Viana.



Junho/ Julho

Dia 24 de junho aconteceu a primeira edição da Festa Entre Amigos no Salão Imembui da Apusm. A festa contou com a presença de 200 pessoas, e teve shows de Magical Mystery e Banda Charm's, além de gastronomia de Norberto da Cás, decoração de Divina Festas e drinks da Spirit Open Bar.

Nos dias 05, 06 e 07 de junho, aconteceu na Academia Apusm a 2ª edição do desafio Seu Amor Vale O Esforço. O desafio consistia em cumprir a série de exercícios propostos, no menor tempo possível. Os associados vencedores em suas respectivas categorias, foram premiados com um par de ingressos day-use para o parque termal, Termas Romanas.

Os vencedores foram: Edgar Gonzaga, na categoria até 44 anos; e Mauro Sturmer, na categoria 45+.

19 de junho - Segunda atividade do Conexão60 - A vida solitária no mundo contemporâneo com Caio Cesar Gomes.

30 de junho - Primeira trilha do projeto "Trilheiros da Apusm" - Trilha de 6km com saída do Mirante Linha Base até Vale Vêneto.

21 de julho - Segunda trilha do projeto "Trilheiros da Apusm" - Trilha de 8km com saída do Oratório Peregrinos da Paz até São João do Polêsine.

24 de julho - Terceira atividade do Conexão60 - Com idade e sem preconceito com Caio Cesar Gomes.



Setembro

No dia 13 de setembro, foi realizado o Aulão Disco da Apusm, com os professores Everton Ruiz, Bianca Strubinsky e Carolina Alegranzi. A ação contou com a presença de aproximadamente 100 associados.

25 de setembro - Quinta atividade do Conexão60 - O desafio de viver e envelhecer - Carmen Maria Andrade.



Novembro/ Dezembro

rece churrasqueira, geladeiras, fogão e demais utensílios de cozinha.

04 de dezembro - Sétima atividade do Conexão60 - A autoestima no envelhecimento com Caio Cesar Gomes, José Francisco Silva Dias, Carmen Maria Andrade e Alessandra Micheline Real Saul Rorato



Expectativas p/ 2024

Em 2024, a Apusm está concentrando esforços na conclusão de um andar específico, situado acima da garagem e abaixo do ginásio esportivo, com uma área de 1400 metros. Este espaço será transformado em um moderno local dedicado ao Espaço Kids, proporcionando aos associados a oportunidade de celebrar aniversários e trazer suas crianças.

Além disso, há planos para realocar salas de dança, pilates e yoga para esse andar

para aumentar a academia. A gestão, ainda, planeja construir uma pista de caminhada, uma quadra de beach tênis e uma quadra de futebol sete na área inferior.

Destacando a ênfase na qualidade da academia, que experimentou um aumento significativo na procura, a Apusm pretende manter um ambiente diferenciado. Investimentos foram direcionados para o aprimoramento dos colaboradores, com cursos visando oferecer um atendimento superior

aos associados. A abordagem inclui receber feedbacks, resolver questões e garantir que cada associado receba atenção especializada.

- Esperamos que o ano de 2024 seja bom, seja de muitas realizações, e que as pessoas, com isso, possam atingir os objetivos a que se propõe. Desejo, assim, que todos os nossos associados possam desfrutar plenamente do que a Apusm oferece a eles. - diz Sirlei Dalla Lana, vice-presidente da Apusm.

Autoestima no envelhecimento: última palestra de 2023 do Conexão60 reúne associados na APUSM

No dia 04 de dezembro, aconteceu mais uma edição do “Workshop Conexão60”, série de palestras do projeto Conexão60, que tem como objetivo, reunir os associados 60+ para refletir sobre envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

A palestra “Autoestima no envelhecimento”, foi a última do ano de 2023, e contou com a mediação do psicólogo e idealizador do projeto, Caio Cesar Gomes, com participação das convidadas Prof^{fa} Dra. Carmen Andrade e a Prof^{fa} Dra. Alessandra Micheline Real Saul Rorato.

Caio é formado em Psicologia com Mestrado em Saúde e Comportamento pela Universidade Católica de Pelotas, e doutorado em Ciências Sociais pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos, além da sua atuação profissional e da formação em cursos complementares na área. Desde fevereiro de 2023, Caio encabeça o projeto Conexão60 na APUSM, com publicações mensais no site da Associação e palestras para os associados.

A palestra também contou com a



presença das diretoras Iara Ethur e Jane Dalla Corte, e do presidente Luiz Fernando Sangoi, que na abertura do evento, agradeceu aos associados pelo apoio ao Conexão60 ao longo do ano de 2023.

A professora Doutora Alessandra Micheline iniciou a série de palestras, com uma fala sobre a autoestima no envelhecimento. Em seguida, a professora Doutora Carmen Andrade deu seguimento com a sua fala e por fim, Caio

Cesar Gomes finalizou. Após isso, foi aberto aos participantes que tirassem dúvidas com os palestrantes.

Por ser um momento de troca entre palestrantes e ouvintes, Caio destacou a importância das palestras como um espaço em que os associados conseguem expressar suas opiniões, talentos e vontades.

- Podemos ver que aqui na APUSM, como sempre foi constatado, que as pessoas têm um talento. Cada uma de-

las possui isso guardado e existe um desejo de expressar. E o Conexão60 está proporcionando isso, está trazendo essas pessoas e elas estão falando e conversando. - ressalta o psicólogo.

EXPECTATIVAS PARA 2024

Ao ser questionado sobre quais são suas expectativas para o projeto Conexão60 no ano de 2024, o psicólogo enfatiza que com o apoio da Diretoria, e seguindo a qualidade de palestrantes que participaram do projeto ao longo do ano, as perspectivas para o próximo ano são maravilhosas. Além disso, os associados demonstraram entusiasmo para a continuidade do projeto e o seguimento das palestras.

- As pessoas estão dizendo “eu tenho coisa pra contar, eu tenho coisa pra colaborar”, e é isso que a gente espera que aconteça o ano que vem. Colaboração, troca e crescimento do nosso projeto e das pessoas que estão envolvidas nele. - finaliza o psicólogo. (Texto: Alice Santos).

O ano termina... e nasce outra vez

“Acredito que é relevante que todos desejamos que, no próximo ano, as pessoas se preocupem mais umas com as outras e reflitam sobre suas ações e suas consequências. Passamos muito tempo isolados durante a pandemia, o que deveria ter nos levado a repensar nossas atitudes e considerar as reações delas, já que estávamos principalmente em casa, no máximo, com a família. Ao retornarmos, agora, parece que esquecemos um pouco a presença dos outros, isolando-nos psicologicamente em nosso próprio mundo. Portanto, acredito que, neste próximo ano, devemos lembrar de considerar mais o próximo e não nos isolar mentalmente em nossas próprias realidades, pensando assim em um amanhã melhor.”

Cecília Bellochio Goulart
18 anos
estudante



Ao começar o novo ano, a animação fica evidente com a ideia de novas experiências. 2023 teve seus desafios e conquistas, e agora estamos prontos para o que 2024 nos reserva. É como se tivéssemos um livro em branco à nossa frente, esperando para ser preenchido com nossas realizações e colaborações.

Na Apusm, cada ano é uma chance

“Desejo para mim, meus conviventes, familiares e para toda a comunidade, incluindo colegas, professores e vizinhos, um período de renovação, marcado por mudanças sérias e necessárias. Que a esperança volte a brilhar nos corações, pois isso é fundamental para qualquer regeneração, qualquer mudança que almejamos para nós mesmos ou para o mundo ao nosso redor. Este é o meu desejo mais forte.”

Fabiano Maggioni
45 anos
professor universitário



de explorar novas oportunidades de crescimento. Esperamos que este ano nos inspire a superar limites, desafiar o convencional e construir uma história única e marcante juntos.

Pensando nisso, o Jornal da Apusm visitou a Academia para perguntar “Qual seu desejo para o ano novo?”. Confira as respostas:

“Primeiramente, desejo saúde, considerando-a como o aspecto mais crucial para aproveitarmos as futuras experiências positivas. Além disso, a esperança por dias melhores para toda a população, almejando um Brasil mais pacífico, com menos controvérsias. Isso é o que desejo e espero.”

Sonia Terezinha dos Anjos Lopes
79 anos
aposentada



“Meu desejo para o próximo ano é que ele traga muita esperança, saúde e energia positiva. Atualmente, tudo parece bastante sobrecarregado, então é essencial reservarmos momentos para cuidar de nós mesmos, praticar atividades físicas ou fazer coisas que nos deem prazer, como dançar ou cantar, pois as artes têm esse poder. Além disso, acredito que devemos dedicar mais pensamentos ao próximo, pois ao fazermos isso, pavimentamos o caminho para a esperança e dias melhores que se tornarão realidade.”

Antônia Belochio Goulart
18 anos
estudante

