



Lourival, fiscal de tributos, tem no desenho um meio de dispersar o estresse



Um talento do desenho em grafite

O dia a dia do fiscal tributário Lourival Ribeiro Coelho, da Prefeitura de Joinville, tem dois momentos muito distintos. No período da manhã, quando chega para o trabalho na Secretaria da Fazenda, seu universo são números, códigos tributários, muita papelada e olhos atentos ao pagamento de impostos como o ISS, IPTU, TLL e outras contribuições por pessoas e empresas.

Fora do trabalho, Lourival é um artista. Desde os 20 anos de idade (hoje tem 59) ele faz desenhos em grafite. Na verdade, ele diz que seu talento se manifestou desde criança, na escola, durante as aulas de artes. A temática varia pouco, entre o elemento humano e paisagens. Os momentos de inspiração estão relacionados com o

momento espiritual. "Tem a hora boa e a hora ruim. De um modo geral, a vontade de desenhar vem quando estou um pouco estressado ou ocioso", explica Lourival.

Ele atribui o talento a um dom natural. Há alguns anos, fez um curso de desenho estilista, mas não foi adiante. "Sigo minha inspiração. Nunca faço um desenho igual ao outro. O que sinto é que o desenho me tranquiliza e renova meu espírito".

Lourival não sabe ao certo quantos trabalhos já realizou. Seguramente são centenas, muitos doados a amigos ou guardados em casa. De forma especial lembra de alguns, como uma orquídea que conseguiu desenhar depois de visitar a Festa das Flores, ou outro que foi vendido a um conhecido que mora em Curitiba. Acredita que, quando se aposentar, terá mais tempo para sua arte. Segundo ele, algumas folhas de papel canson A3 e lápis com grafite 6B nunca faltarão em sua mesa.

Os regimes próprios de previdência social estão prontos para a travessia?

Eliezer da Silva – Gerente Financeiro do Ipreville

Os ventos mudaram e consequentemente as perspectivas no horizonte, onde sociedade, governo, instituições e a população, após intenso convívio com o crescimento da economia, vêm-se frente a uma grave crise financeira mundial, cujo fim é uma grande incógnita.

Conforme acompanhamos, nos últimos cinco anos a economia mundial alcançou forte crescimento, obtendo taxas de 2,6% entre os países desenvolvidos e em torno de 7,6% entre os países em desenvolvimento, sem contar o ritmo superior da China de 10% ao ano e o da Índia que passou de 6,5% ano para próximo de 10%.

Esse ciclo de crescimento mundial dá sinais de contração pelo desaquecimento da economia americana, com consequente reboque de outros países e pela elevação das taxas de inflação, ocasionando assim o aumento da volatilidade do mercado e de aversão aos riscos, seja pela incapacidade de mensurar devidamente onde termina o fundo do poço e da capacidade de reação dos agentes econômicos.

Por outro lado, passado a bonança vem a tempestade e vindo a tempestade, estamos prontos para a travessia? Será que o leme é forte para sobressair aos ventos, à direção do comandante, do gestor? Que cenário vislumbramos para manter a calma frente às ameaças da recessão, do retrocesso, da perda de qualidade e da rentabilidade dos ativos no período de transição?

Como essa crise financeira afeta o Ipreville e qual a importância para os segurados em atividade, aposentados e pensionistas? O que fazer para superar seus efeitos e atacar de forma segura os recursos das contribuições previdenciárias, da receita com a venda dos imóveis, dos rendimentos das aplicações? Tudo, sem comprometer o sistema de previdência, sem alterar o grau de confiabilidade na gestão do regime, nos gestores e nos entes patrocinadores.

Resposta fácil não existe, o que existe é a capacidade de olhar para dentro, medir o passivo, conhecer os limites, redefinir a estratégia, diversificar os investimentos, diminuir os riscos, capacitar os gestores e aumentar ainda mais as ações de transparência e de zelo com os recursos da previdência.

Neste sentido e diante das notícias, dos fatos e do acompanhamento das ações pontuais do governo, a diretoria do Ipreville e o Comitê de Investimentos, formado pelos representantes dos Conselhos Fiscal e Administrativo, adotaram como medida de prudência, desde 1º de outubro, a migração quase total de seus recursos para aplicações em títulos públicos federais, seja através da aquisição da carteira própria ou dos fundos de investimentos exclusivos de títulos públicos, em observância ao artigo 7º da Resolução BACEN 3506/07, que trata das aplicações dos RPPS.

Apesar da concentração momentânea dos recursos financeiros (96,1%) estarem aplicados no segmento de renda fixa, o restante está aplicado no segmento de renda variável (fundos de ações e multimercado), o desempenho das aplicações aliado ao aumento da aquisição de títulos públicos e dos sinais de baixa da inflação, tende a alcançar a meta atuarial do exercício 2008. De outro lado, embora o desempenho negativo das ações provoque incertezas quanto ao tempo de retorno dos investimentos e do incremento neste segmento, não carrega consigo o desejo de zerar suas posições, o que é por si um processo de maturidade financeira e previdenciária.

Enfim, num regime previdenciário heterogêneo, onde cada parcela de contribuição representa o futuro de seus participantes, a perda da produtividade e a falta de liquidez do mercado desencadeiam um estado de alerta geral e de revisão dos conceitos de segurança. Passar pela crise financeira é exercitar os questionamentos sobre competências e calma, onde calma não existe e competência é sinônimo de transformação.

Notícias Banco Santos

O IPREVILLE recebeu no mês de outubro mais uma parcela dos recursos retidos no fundo de investimentos do extinto banco. Neste ano é a 3ª parcela recebida, totalizando assim a recuperação de 2,1 milhões de reais.

RECEITA ARRECADADA E DESPESA PAGA ATÉ OUTUBRO/2008

| | R\$ | % |
|----------------------------------|----------------------|------------|
| RECEITA ARRECADADA | 96.815.220,99 | 100 |
| Receita com contribuições | 49.166.937,34 | |
| Rendimentos Aplicação Financeira | 40.023.599,63 | |
| Outras Receitas | 7.624.684,02 | |

| Nº SEGURADOS CONTRIBUINTES | 8.692 |
|-----------------------------------|--------------|
| Ativos | 8.555 |
| Inativos | 127 |
| Pensionistas | 10 |

| | R\$ | % |
|----------------------------------|----------------------|------------|
| DESPESAS REALIZADAS PAGAS | 17.667.567,40 | 100 |
| Aposentadorias e Pensões | 15.690.957,55 | |
| Despesas manutenção IPREVILLE | 1.976.609,85 | |

| Nº BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS | 1.387 |
|--------------------------------------|--------------|
| Nº aposentadorias pagas | 1.121 |
| Nº pensões pagas | 266 |

PATRIMÔNIO ACUMULADO ATÉ OUTUBRO/2008

| | R\$ | % |
|--|-----------------------|--------------|
| Recursos Financeiros | 450.025.543,19 | 72,03 |
| - Bancos oficiais públicos (03 instituições) | 204.967.245,93 | |
| - Bancos oficiais privados (08 instituições) | 159.740.819,02 | |
| - Títulos Públicos Federais | 85.317.478,24 | |

| Bens Imóveis | 15.824.600,00 | 2,53 |
|---|----------------------|-------------|
| - Prédio sede IPREVILLE | 1.489.000,00 | |
| - Prédio da SEINFRA | 2.896.000,00 | |
| - Usina de Asfalto (DMER) | 1.407.400,00 | |
| - Fábrica de Tubos (Divisão Industrial) | 1.967.300,00 | |
| - Prédio sede da Garagem Municipal | 1.600.600,00 | |
| - Estação Rodoviária | 6.464.300,00 | |

| Bens Móveis | 407.076,87 | 0,07 |
|---|-----------------------|--------------|
| Créditos a Receber (*) | 158.544.561,06 | 25,38 |
| - Insuficiência Atuarial (Lei 860 – Lei 3478) | 116.847.352,84 | |
| - Dívida Previdenciária (PM) – HMSJ) | 20.326.816,06 | |
| - Venda do Complexo da EXPOVILLE (PMI) | 17.993.516,41 | |
| - Venda Terreno bairro Boa Vista (FCJ) | 3.376.875,75 | |

| | | |
|--------------|-----------------------|------------|
| TOTAL | 624.801.781,12 | 100 |
|--------------|-----------------------|------------|

(*) Valores aprovados através de Lei Municipal.



IPREVILLE - Instituto de Previdência Social dos Servidores Públicos do Município de Joinville - Órgão Integrante da Prefeitura de Joinville
Número 28 • Dezembro de 2008 • Joinville - Santa Catarina
www.ipreville.sc.gov.br

O Ipreville é nosso, o futuro é seu.



Um Natal com tudo isso...e muito mais. São os votos do Ipreville

Pesquisa

Ipreville consolida índice de Confiança Pg. 2e3

Aposentadorias concedidas de setembro a novembro de 2008

| NOME | LOTAÇÃO | TIPO DE BENEFÍCIO | SAÍDA DA APOSENT. |
|--------------------------------------|---------|-------------------------|-------------------|
| Miria Oliveira da Silva | SE | Apos.Tempo Contribuição | 01/09/2008 |
| Maria Teresa Richer | SE | Apos.Tempo Contribuição | 01/09/2008 |
| Célia de Albuquerque Lima | HMSJ | Ap. Compulsória | 05/07/2008 |
| Ernesto dos Santos | SH | Apos.Tempo Contribuição | 01/10/2008 |
| Irani Fagundes | SBES | Apos.Tempo Contribuição | 01/10/2008 |
| Raulino Adolfo Budal | SRIT | Apos.Tempo Contribuição | 01/10/2008 |
| Margarida Roriz Silva de Castro | SS | Ap. Idade | 01/10/2008 |
| José Miranda | SRNB | Ap. Compulsória | 28/09/2008 |
| Alfredo Fernandes Dias | SE | Apos.Tempo Contribuição | 01/11/2008 |
| Deonilda de Souza | SE | Apos.Tempo Contribuição | 01/11/2008 |
| José Marcos de Souza | SF | Apos.Tempo Contribuição | 01/11/2008 |
| Roque Rengel | SA | Apos.Tempo Contribuição | 01/11/2008 |
| Silvanir Bernardes | GP | Apos.Tempo Contribuição | 01/11/2008 |
| Fridolino Roecker | SA | Ap. Idade | 01/11/2008 |
| José Brazil | FC | Ap. Idade | 01/11/2008 |
| Nair Laurindo Schmitz | HMSJ | Ap. Idade | 01/11/2008 |
| Claudio Paradelia Alves | SEINFRA | Ap. Invalidez | 01/11/2008 |
| Marcio Antonio Alves | SA | Ap. Invalidez | 01/11/2008 |
| Maria da Silva | SAS | Ap. Invalidez | 01/11/2008 |
| Rosângela Luiz Pereira | GP | Ap. Invalidez | 01/11/2008 |
| Rosineia Soethe Monteiro de Oliveira | SE | Ap. Invalidez | 01/11/2008 |

Pensões Concedidas de Setembro a Novembro 2008

| LOTAÇÃO | SEGURADO FALECIDO | DEPENDENTE | DATA ÓBITO |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------|
| Aposentado Ipreville | Joaquim Lampe Raymundo | Maria Lucia Teixeira Raymundo | 09/08/2008 |
| Aposentado Ipreville | Silvia Regina Cavalheiro | Altair Oliveira | 31/07/2008 |
| SRB | Armélindo Moretti | Clélia Lucia Devegili Moretti | 29/09/2008 |
| Aposentado Ipreville | Sebastião Jose Coelho | Ilda Caviquioli Coelho | 18/09/2008 |
| Fund. M. Des. Rural 25 de Julho | Pedro dos Santos | Teresinha de Jesus Cristiano | 12/09/2008 |
| Aposentado Ipreville | João Aquino Caetano | Conceição Helena Barbara | 03/11/2008 |
| Aposentado Ipreville | José Faustino Vieira | Zulmira Ana Vieira | 09/10/2008 |

Ipreville responde ???

Quem já está aposentado poderá vender a licença prêmio que não gozou?

Não. A licença-prêmio somente poderá ser convertida em pecúnia para quem ainda está na ativa ou venha a se aposentar depois de 28/10/2008, data em que a Lei Complementar nº 266 entrou em vigor.

Quem ainda não se aposentou e não teve a licença-prêmio indenizada poderá receber no momento da aposentadoria?

Sim. Quem não tiver gozado ou recebido indenização de licença-prêmio receberá na data da sua aposentadoria o valor correspondente a 75% da remuneração a que teria direito durante o período da licença-prêmio.

Se eu não quiser vender a licença-prêmio, posso converter este período em tempo para aposentadoria?

Apenas os servidores que até 15/12/1998 adquiriram o direito à licença-prêmio poderão converter este período para aposentadoria. Após esta data nenhuma outra forma de contagem de tempo fictício é admitida pela legislação.

Quem possuía licença-prêmio e averbou para receber abono de permanência pode vender esta licença?

Não. A licença-prêmio averbada para qualquer finalidade de não poderá ser indenizada.

Fale com o Ipreville

Suas dúvidas devem ser enviadas à coluna Ipreville Responde pelo correio, por fax (47) 423.1900 ou por mensagem eletrônica no endereço juridico@ipreville.sc.gov.br



ATANÁSIO PEREIRA FILHO
Diretor-presidente do Ipreville

Reconhecimento

Ao se aproximar o final do mandato do atual prefeito municipal, este Editorial não poderia deixar de abordar algumas considerações. Foram seis anos de governo durante os quais o Ipreville foi muito prestigiado e reconhecido. É relevante destacar que durante este período todas as obrigações da administração municipal para com o regime de previdência de seus servidores foram cumpridas com a mais absoluta pontualidade. Foi assim nos repasses da contribuição da parte patronal e dos segurados, nos valores dos imóveis alugados à Prefeitura, nas parcelas da dívida e da insuficiência atuarial gerada a partir do momento em que o Ipreville assumiu as aposentadorias e complementações dos servidores das Leis nº 860/67 e 3.478/97, bem como o pagamento das parcelas referentes à compra dos imóveis por ela adquiridos (Expoville e terreno no bairro Boa Vista).

Essa postura, muito contribuiu para que o ativo patrimonial do Ipreville crescesse de R\$ 104 milhões para R\$ 625 milhões entre abril de 2002 e outubro de 2008, totalizando 501%. Além disso, outras ações como a homenagem aos aposentados e pensionistas, um projeto acolhido pela atual administração e realizado no Gabinete do Prefeito, demonstrando a gratidão do município pelos serviços prestados à comunidade.

Também, a antecipação do pagamento dos benefícios dos aposentados e pensionistas para o primeiro dia útil do mês subsequente ao vencimento faz com estes enfrentem menos dificuldades nesse período do mês nas filas das agências bancárias.

Isto tudo certamente contribuiu para os resultados da recente pesquisa realizada com os segurados do Ipreville, que apontou índice de confiança de 75% entre os ativos e 92% entre os inativos. A forma respeitosa e ética com que o prefeito sempre tratou a instituição é digna desse registro. Assim não fosse, o Ipreville não teria obtido êxito em suas ações e se consolidado ainda mais como Regime Próprio de Previdência Social.

Confiança chega a 75%

Ao completar 12 anos de criação, o Instituto de Previdência dos Servidores Públicos de Joinville (Ipreville) atingiu grau de confiança dos segurados de 75% (ver gráfico ao lado). Esse índice foi apurado em pesquisa realizada nos meses de junho a agosto com o objetivo de avaliar a opinião dos servidores municipais em relação ao Instituto.

Esta foi a segunda pesquisa realizada pelo Ipreville. A primeira foi em 2006 quando completou 10 anos. Na pesquisa de agora, quando foram entrevistados 1.104 servidores, 75% disseram confiar no Ipreville, consolidando o nível de confiança já observado na pesquisa de 2006, com destaque para os aposentados que aparecem com 92% nas duas pesquisas.

O aumento no interesse pelo informativo "Ipreville Notícias", de 51% para 72%, foi outro destaque da pesquisa. Os dados mostram que os mais jovens são mais indiferentes com o instituto porque ainda falta muito tempo para se aposentar e 20% dos segurados não acessam o site (www.ipreville.sc.gov.br) porque não têm computador ou acesso à internet.

Metodologia:

- Pesquisa quantitativa por amostragem estratificada
- Entrevistas pessoais e diretas
- 18 questões fechadas e/ou abertas por questionário
- De junho a agosto: coleta e digitação dos dados de 1.104 questionários
- De outubro a novembro: análise e apresentação dos resultados
- Nível de confiança: 95%
- Erro máximo: 2,76%

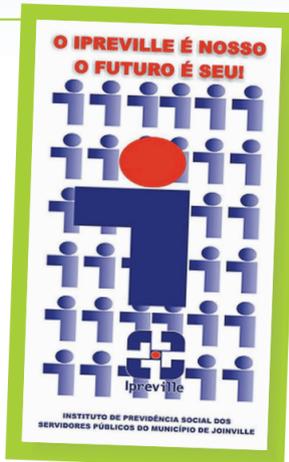
Ipreville lança nova cartilha

No entendimento de que a informação é algo muito valioso na criação da cultura previdenciária e na participação consciente dos segurados na gestão do Instituto, o Ipreville lançou em novembro a sua nova cartilha.

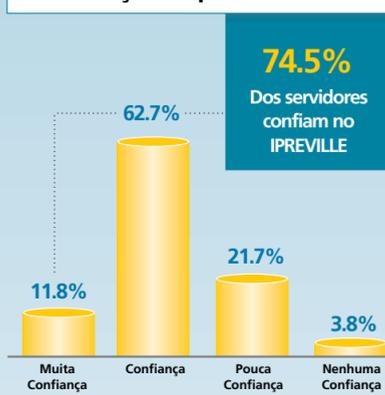
Criada pelos servidores do Instituto, traz informações previdenciárias atualizadas e o seu conteúdo procura esclarecer ques-

tionamentos levantados pelos próprios segurados.

A cartilha está disponível a todos os segurados que participam dos encontros do Programa de Educação Previdenciária nos locais de trabalho, nos atendimentos na sede do Instituto e no site (www.ipreville.sc.gov.br). Conheça a nova cartilha e mantenha-se informado!



Confiança no Ipreville



Confiança v.s satisfação no Ipreville

O maior índice de confiança: Educação (74%)
O maior índice de pouca confiança: Secretaria das Regionais (45.2% (este percentual representa 2,5% do universo da pesquisa))

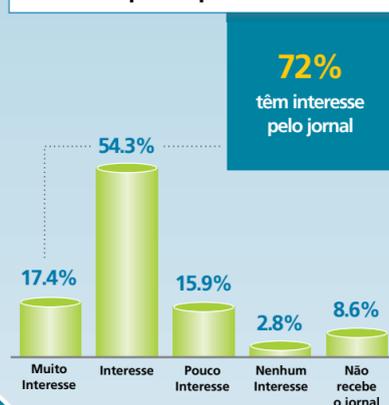
| Unidades de Lotação | Muita confiança | Confiança | Pouca Confiança | Nenhuma Confiança |
|-----------------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------------|
| Hospital Municipal São José | 6.0% | 56.4% | 31.8% | 6.0% |
| Seinfra | 3.6% | 62.5% | 26.8% | 7.1% |
| Sec. da Educação | 8.4% | 65.8% | 22.2% | 3.6% |
| Sec. da Saúde | 12.5% | 60.6% | 26.3% | 8.6% |
| Sec. Regionais | 6.5% | 37.1% | 45.2% | 11.3% |
| Aposentado | 32.6% | 59.3% | 4.7% | 3.5% |
| Total | 11.8% | 62.7% | 21.7% | 3.8% |

As 6 unidades listadas na tabela representam 81% da quantidade total de servidores

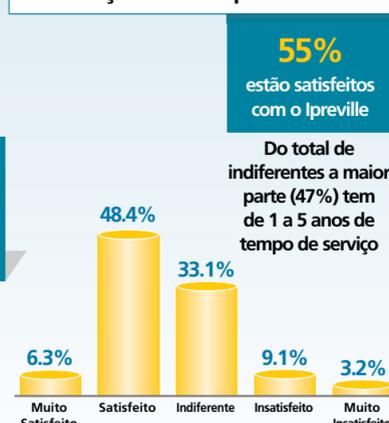
1.104 servidores foram entrevistados de junho a agosto de 2008

92% de confiança pelos aposentados

Interesse pelo "Ipreville Notícias"



Satisfação com o Ipreville



Aposentadoria do magistério

O Supremo Tribunal Federal decidiu que alguns professores com atividades fora de sala de aula também têm direito a aposentadoria especial. A sentença saiu no final de outubro. A dúvida começou em 10 de maio de 2006 quando foi editada a Lei nº 11.301, que considerava como atividade de magistério, além das atividades típicas de professor em sala de aula, outras

como "direção de unidade escolar, coordenação e assessoramento pedagógico". O Ipreville, à época, tinha o entendimento de que esta lei era inconstitucional. Por esta razão formulou consulta ao Tribunal de Contas do Estado que recomendou aguardar a decisão da Ação Direta de Inconstitucionalidade que estava em trâmite no Supremo Tribunal Federal.

Na sessão plenária de 29 de outubro deste ano, o STF decidiu que a lei em questão era parcialmente inconstitucional. A decisão foi no sentido de que apenas os professores que estiverem no exercício de direção de unidade escolar e as de coordenação e assessoramento pedagógico também gozariam do benefício. Assim, os demais especialistas não possuem direito à aposentadoria especial.

Opiniões de segurados:

"O futuro de 10 mil pessoas, este é o legado em vossas mãos".

"Não se deixem influenciar por questões que estejam fora dos objetivos do instituto. Focar no interesse dos servidores".

"Muita seriedade na administração de recursos".

"Penso que a confiabilidade é primordial no ser humano, por isso continuem fazendo mais e melhor a todos nós. Parabéns pelas atitudes".

"Que continuem sempre fazendo o melhor pelo aposentado, que nunca deixem morrer a vontade de trabalhar com amor, carinho e responsabilidade".



Ipreville organizou primeiro grupo de Yôga com aulas semanais às terças-feiras

Segurados descobrem a Yôga

O Ipreville não inovou, mas seguiu a Prefeitura Municipal de Joinville ao oferecer aos seus aposentados e pensionistas a possibilidade de conhecer e praticar Yôga regularmente, assim como faz a Secretaria de Gestão de Pessoas desde 2006.

A primeira turma de Yôga com aposentados e pensionistas teve início em junho deste ano, com o objetivo de oferecer uma atividade física leve, porém com impacto direto e profundo na harmonização das funções do organismo.

As aulas de Yôga fazem parte do "Programa de Qualidade de Vida" desenvolvido pelo Ipreville junto aos aposentados e pensionistas, o qual tem como objetivo oferecer instrumentos para uma vida mais saudável, preservando cada vez mais a autonomia física, mental, emocional e social dos mesmos.

A Yôga pode colaborar com esse objetivo, pois procura:

- Estimular, desenvolver e fortalecer a consciência corporal;
- Promover a convivência, o autocuidado e as trocas entre os participantes;
- Desenvolver a saúde física, mental e emocional;
- Aumentar flexibilidade e capacidade respiratória;
- Proporcionar soltura das articulações, alongamento e relaxamento muscular.

As aulas acontecem uma vez por semana, no Edifício Freitag, sala 201, espaço onde já acontecem outras atividades voltadas para aposentados e pensionistas. Os interessados em participar das aulas no próximo ano podem fazer sua inscrição até o dia 16 de janeiro com Elaine, no Ipreville. As vagas são limitadas.

Depoimentos



"A Yôga é uma atividade de desenvolvimento do potencial do homem de forma integral. Trabalha o sistema emocional através da respiração; as articulações através de técnicas corporais; e a redução do estresse através de técnicas de descontração. A Yôga compõe-se de vários feixes de técnicas. Também assegura a integração das pessoas que o praticam em grupo." **Helton Santana**, instrutor de Yôga



"Conheci a Yôga por acaso e estou adorando. Quando me inscrevi fiz confusão pensando que era acupuntura. Sofria de depressão e gastrite. A Yôga fez uma grande diferença em minha vida. Superei 90% da dor no corpo e 100% da gastrite. O grupo é muito receptivo. Melhorou muito minha auto-estima. Me sinto presenteada com a Yôga." **Margarida Schappo da Silva**, pensionista



"Com a aposentadoria entrei na crise da ociosidade. Fiz trabalhos voluntários por 12 anos no CVV (Centro de Valorização da Vida). No Ipreville conheci o grupo de teatro e agora a Yôga. Depois de uma vida longa de trabalho em busca do material, o homem precisa buscar o espiritual. Entrei no programa "Maturaldade", na Univille, e agora na Yôga. Me sinto muito bem." **Edgard Schtazmann**, aposentado

QUALIDADE DE VIDA

Atitude ergonômica e atividade física

Cláudio Bley do Nascimento • Médico perito do Ipreville

A qualidade de vida das pessoas está diretamente relacionada com o estilo de vida. Entendemos estilo de vida como o conjunto de todas as atividades que as pessoas realizam no seu dia-a-dia.



As dicas que queremos enfatizar nesse breve texto são a importância das atitudes ergonômicas e das atividades físicas. Ergonomia refere-se ao estudo da organização metódica do trabalho, desde a postura quando estamos sentados até a maneira como devemos levantar um peso.

Já a atividade física é um ponto muito importante na qualidade de vida de qualquer pessoa. O tipo de exercício a ser realizado depende do organismo e da vontade de cada um. Não há nenhuma fórmula mágica do que deve ser feito. Na escolha da atividade física devem ser considerados vários fatores, entre eles a capacidade funcional nas atividades do dia-a-dia (subir no ônibus, carregar pesos, arrumar camas, abaixar-se para ver o forno) e avaliação da saúde.

No caso dos idosos, estudos mostram que pelo menos 70% têm um problema de saúde e a atividade física pode ser uma grande aliada do tratamento. O idoso deve escolher a atividade de que mais gosta e lhe dê prazer. No começo, vale experimentar várias atividades até encontrar a que melhor se adapta ao seu perfil. Andar de bicicleta, caminhar e fazer natação trabalham o sistema cardiovascular. Já atividades como musculação e ginástica privilegiam o sistema músculo-esquelético. A yôga e tai chi chuan com seus movimentos mais suaves, dão equilíbrio ao sistema mente/corpo.

Quem sempre fez atividades físicas pode mantê-las quando chegar à terceira idade. Além disso, o idoso jovem (60-65 anos) não tem restrições a exercícios. É importante frisar que quem nunca praticou exercícios pode começar com qualquer idade. Após tomar a decisão, o idoso deve fazer uma avaliação médica para saber qual a atividade ideal a ser adotada. Os que não gostam de ficar sozinhos podem formar grupos de amigos.

A maioria dos idosos prefere fazer caminhada porque não é preciso ter habilidades específicas e é uma atividade que não tem custo. É bom lembrar que a caminhada não supre todas as necessidades, pois trabalha apenas o sistema cardiovascular e o músculo-esquelético. Esse último fica restrito aos pés e às pernas. Já a hidroginástica pode ser adotada pelos que gostam de água, independentemente de saberem nadar. O ideal é fazer atividades físicas que provoquem suor. Pode ser várias vezes por semana ou apenas uma vez. Isso será melhor do que levar uma vida sedentária.

Os benefícios são vários: melhora o equilíbrio, a velocidade ao andar e auto-eficácia; mantém e/ou aumenta a densidade óssea; auxilia no controle do diabetes, da artrite, das doenças cardíacas e dos problemas com colesterol alto e hipertensão; melhora a ingestão alimentar; diminui ou evita a depressão; mantém o peso corporal e melhora a mobilidade.

Cuidados: evite fazer exercícios físicos sob o sol forte; tome água moderadamente antes, durante e depois da atividade física; use roupas leves, claras e ventiladas; não faça exercícios em jejum, mas evite comer demais antes da atividade física; use calçados confortáveis e macios.