

Plano de Ações Núcleo Qualidade de Vida - 2º semestre 2019

PLANO DE AÇÕES 2019 - NÚCLEO DE QUALIDADE DE VIDA			
AÇÃO	ONDE	QUANDO	COMO
Aulas regulares de Pilates	Auditório IF	Terças e quintas-feiras, às 19 horas, de 18/06 a 11/07 e de 30/07 a 19/12.	Com frequência de duas vezes por semana e aulas com duração de 50 minutos serão atendidos nas instalações do campus até 20 servidores(as) previamente matriculados(as).
Pedala Primavera	Diferentes percursos urbanos próximos ao IF.	Toda primeira segunda-feira de cada mês a partir de agosto, às 19 horas.	Com saída do estacionamento do IF (e chegada no mesmo local), e percurso de 10 a 15 km. Preferencialmente com o uso de capacete.
Aulão de Hidroginástica	A confirmar	Agosto, um sábado a confirmar.	Em local, dia e horário pré-definidos, os(as) servidores(as) interessados participarão de uma aula da modalidade, com duração de 50 minutos.
Dia de Massagem	Campus	20 e 22 de agosto	Manifestação de interesse por meio de resposta a e-mail específico sobre o assunto. Sendo 12 vagas para dia 20/08/2019 período da manhã (07:00 as 11:00); e 12 vagas para dia 22/08/2019 período da tarde (13:00 as 17:00).
Setembro Amarelo - Prevenção ao Suicídio	Campus	Início do mês de setembro/2019	Decoração com balões; divulgação da campanha por meio de cartazes.
Concurso Artístico: Desenho Manual, Fotografia de Celular e Poesia	Campus	As inscrições iniciam no dia 09/09/2019 e a sua premiação ocorrerá no dia 19/10, junto com a comemoração do Dia do Servidor.	O concurso terá regulamento próprio e contará com a parceria da Secretaria Municipal de Cultura.
Corrida dos Ipês	Lagoa Vô Pedro	14/09/2019	Inscrição a cargo do servidor (valor variável em função da data de realização). Ao se inscrever, sugerimos informar em "Nome da equipe" (campo opcional): "Núcleo de Qualidade de Vida - IFMT".

Outubro Rosa - Prevenção ao Câncer de Mama	Campus	Início do mês de outubro/2019	Distribuição de broche identificativo da campanha; entrega de panfletos de autoexame; fotografia e divulgação do coletivo com camisetas na cor rosa; divulgação da campanha por e-mail e grupos de whats app.
Caminhada Ecológica	A confirmar	06/10	Com saída do IF em carros particulares, deslocamento até o local de início da atividade. Percurso aproximado de 7 km. Distribuição de camiseta alusiva ao evento até um máximo de 50 unidades, por ordem de inscrição (a camiseta será entregue no dia do evento).
Confraternização comemoração Dia do(a) Servidor(a) Publico(a)	A definir	19/10/19	Almoço; torneio de truco/dama; Karaokê; Música ao vivo; brinquedos para as crianças (piscina de bolinhas/pula-pula).
Novembro Azul - Saúde do Homem	Campus	Início do mês de novembro/2019	Decoração com balões; divulgação por meio de cartazes; palestra com enfermeiro; fotografia e divulgação do coletivo com camisetas na cor azul; divulgação da campanha por e-mail e grupos de whats app.
Torneio de Futebol	Campo de Futebol do IF	08/11	Torneio de futebol society, categorias feminina e masculina, com premiação com medalha identificada do evento para o primeiro lugar feminino e primeiro e segundo lugares masculino.
Aulão Bailes Latinos	Auditório IF	11/11	A aula, de 1 hora de duração, acontecerá no auditório, estando aberta a servidores(as) e convidados(as). Serão vivenciados os ritmos salsa, merengue, bachata, cumbia, chachacha e rumba.
Natal Solidário	Lar dos Idosos de Primavera do Leste	Início do mês de novembro/2019	Arrecadação de presentes para o Lar de Idosos de Primavera do Leste.
Confraternização Final de Ano	A confirmar	07/12/2019	Jantar; música ao vivo; dança; amigo oculto; brinquedos.