

Quinto Encontro

O quinto encontro foi realizado no dia 12 de Julho de 2022, os participantes deram continuidade no tema ATIVIDADE FÍSICA apresentado pela Educadora Física da UNIMED.

Na ocasião foi apresentada a importância da atividade física, principalmente com a chegada da aposentadoria, trazendo benefícios para a saúde, melhor qualidade de vida, principalmente nas quatro áreas da força, equilíbrio, flexibilidade e resistência.

Na sequência após de ofertado o Coffee Break, foi recebido a Psicóloga da Assistência Social, que apresentou o tema, apresentando aos participantes como lidar com alguns aspectos que a chegada da aposentadoria apresenta, com intervenções psicológicas visando contribuir nessa transição, promovendo bem-estar, adaptação e maior qualidade de vida no enfrentamento das mudanças inerentes a essa etapa.

Fotos do Quinto Encontro

