

	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023
HORA	1º DIA	2º DIA	3º DIA
8h30	Abertura		
9h	Momento de Integração: Transição para a Aposentadoria	Qualidade de Vida e Saúde	Saúde Mental na Prática: adicionando pequenos hábitos para o nosso Bem-estar
10h30 – 10h45	Intervalo	Intervalo	Intervalo
10h45	Momento de Integração: Transição para a Aposentadoria	Re programe a sua Alimentação: melhore o seu desempenho	Empreendedorismo na Aposentadoria
12h – 13h20	Almoço	Almoço	Almoço
13h30	Aspectos Legais da Aposentadoria	Roda de Conversa: expectativas e sentimentos diante da aposentadoria	Atividade Vivencial: caminhos
15h30 – 16h	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h	Educação Financeira	Importância da Atividade Física para o controle do estresse e ansiedade	Atividade Vivencial: caminhos
17h	Término do 1º dia	Término do 2º dia	Fechamento dos temas
17h30			Término do 3º dia: Coffee break de encerramento