

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

21, 22 e 23 de novembro de 2018

PROGRAMAÇÃO

1º dia – 21 de novembro de 2018	
9:00	Abertura
9:15	A aposentadoria e os ciclos da vida
10:30	Intervalo
10:45	A aposentadoria e os ciclos da vida
12:00	Almoço
13:30	Aspectos legais da aposentadoria
16:00	Intervalo
16:30	Saúde Financeira
18:00	Término do 1º dia

2º dia – 22 de novembro de 2018	
9:00	Cuidados com a saúde
10:30	Intervalo
10:45	Projetos para uma nova etapa
12:30	Almoço
14:00	Atividade física e qualidade de vida
16:30	Intervalo
17:00	Técnicas para controle do stress
18:00	Término do 2º dia

3º dia – 23 de novembro de 2018

9:00	Alimentação saudável
10:45	Intervalo
11:00	Trabalho voluntário
12:00	Almoço
13:30	Atividade Vivencial: “Oportunidades e Escolhas”
16:30	Fechamento dos Temas
17:00	Coffee Break de Encerramento