

PROGRAMA

Unimed Ativa



Promovido em parceria com o Plenitude Sênior, o Núcleo de Qualidade de Vida do Idoso conta com aulas online e gratuitas para trabalhar questões relacionadas ao envelhecimento de forma mais equilibrada e positiva. O seu objetivo é a estimulação física, cognitiva e emocional de pessoas com mais de 60 anos.

Para isso, os idosos têm o apoio de uma equipe multidisciplinar formada por educador físico, professor de dança, fisioterapeuta, musicoterapeuta, terapeuta ocupacional, nutricionista e psicólogo.

A socialização mantém a integração das pessoas mesmo a distância de forma ativa com momentos de partilha e troca de dicas entre si. Criando uma rede de apoio que ajuda a promover saúde.

Quando acontece?

São atividades com 1 hora de duração, duas vezes por semana.

O que eu preciso para participar?

Computador, celular ou de uma TV com acesso à Internet.

Quanto custa para participar?

Nada, é totalmente gratuito.

Estou interessado(a), e agora?

Preencha o formulário de inscrição em: bit.ly/unimedativa2022

Mas corra, que as vagas são LIMITADAS.

Confira os horários disponíveis por grupo:

GRUPO	HORÁRIO	DIA
Grupo A e E	16h às 17h	Quarta e Sexta
Grupo B e F	17h às 18h	Quarta e Sexta
Grupo C e D	15h às 16h	Terça e Quinta
Grupo G e H	8h às 9h	Terça e Quinta
Grupo I e J	8h às 9h	Quarta e Sexta
Grupo K e L	9h às 10h	Quarta e Sexta



CENTRAL NACIONAL UNIMED