

Palestra orientou sobre alimentação saudável

A alimentação e os hábitos saudáveis impactam diretamente na qualidade da vida e na longevidade. Foi com essa afirmação que a nutricionista Joseane Basgal,



iniciou sua conversa com os associados, durante a palestra, que aconteceu no dia 13 de agosto, numa parceria entre a AGEA e o Hospital Mãe de Deus.

A partir da pirâmide alimentar, Joseane falou sobre a importância da prática da atividade física regular e da hidratação, que formam a base da pirâmide. Seguindo depois para os alimentos propriamente ditos, como os cereais integrais, os óleos vegetais, as frutas, verduras e legumes, que cumprem um papel fundamental em nossa vida e devem estar presentes diariamente nas refeições, assim como as proteínas, as leguminosas, as oleaginosas e o leite e seus derivados. Já o topo da pirâmide é formado por alimentos que fornecem menos nutrientes e mais calorias e são responsáveis pelo bem-estar e a saciedade momentânea. Segundo ela, uma alimentação saudável deve estar longe de todo e qualquer excesso, hidratação, sono de qualidade e atividade física.

Homenagem aos Associados Beneméritos

A AGEA vai homenagear no dia **dia 28 de agosto**, durante o Chá da Amizade, os novos Beneméritos, associados que completam 80 anos de idade neste ano. A cerimônia e o chá acontecerão, **às 15h**, no auditório do 11º andar. Todos estão convidados. Para melhor organização do evento, é importante a confirmação na secretaria da AGEA ou pelo telefone (51)3228-8770 e Whatsapp: (51) 99898-5145.

Grupo Assistencial comemora 28 anos

A AGEA saúda a todas as integrantes do Grupo Assistencial pelos 28 anos de trabalho voluntário e de doação aos que mais precisam. A data foi comemorada com um almoço de confraternização entre as participantes e a diretoria da AGEA, no dia 14 de agosto.



Conheça o melhor de Portugal com a AGEA

A AGEA, em parceria com a Fellini Turismo, está organizando, de 1º a 8 de abril de 2025, uma viagem inesquecível com o melhor de Portugal para você. Serão dias incríveis de uma viagem que começa pela cidade de Porto e segue por Guimarães, Braga, Óbidos, Nazaré, Fátima até chegar a Lisboa. No pacote, além do aéreo e hospedagem está incluído um passeio no Porto City Tour com navegação pelo Rio D'Ouro e o trem 1ª Classe direto para Lisboa. Garanta já a sua vaga ligando ou enviando um WhatsApp para Carla, pelo telefone (51) 99898-5145.

Contatos AGEA: (51)3228-8770 e (51) 993323831 - **E-mail:** agea@agea.org.br
Instagram:@ageaassocgaucha **Site:**www.agea.org.br