

## **Palestra na AGEA destacou a importância de se manter em movimento**

A palavra de ordem para uma vida longa e com qualidade é se manter em movimento, foi o que disse o professor de educação física do Hospital Mãe de Deus, Luciano Teixeira, em



palestra na AGEA. Segundo ele, não interessa o tipo de atividade física, mas o importante é que faça algo que goste e com regularidade.

Numa palestra dinâmica e que colocou todos em movimento, o professor mostrou exercícios básicos e que podem ser feitos em casa para trabalhar a força nas pernas, braços e a mobilidade, funções tão importantes para uma vida com autonomia depois dos 60 anos. Luciano destacou algumas atividades que podem ser feitas e que têm um retorno muito positivo, como a caminhada, o pilates e a natação. “O pilates é muito bom, porque é mais completo, trabalha a força, o alongamento, a consciência corporal e a respiração. A caminhada é legal, mas precisa ser acompanhada de musculação para o reforço muscular. O segredo é fazer algum exercício, ter regularidade e se manter em movimento”, disse ele.

## **Comemoração dos 50 anos em Caxias**

Atenção associados de Caxias do Sul e região. A reunião e o almoço festivo em comemoração aos 50 anos da AGEA serão no dia **24 de setembro, a partir das 10h**, na sede da APCEF, em Forqueta. O encontro terá início com uma reunião de esclarecimento sobre assuntos de interesse dos associados. Ao meio dia, um almoço marcará as festividades do cinquentenário da AGEA. Todos os associados de Caxias do Sul, Farroupilha e Bento Gonçalves estão convidados.

## **Participe do Café do Economiário**

Você é nosso convidado especial para o Café do Economiário no dia **18 de setembro, das 9h às 10h, no auditório do 11º andar**. Esse é um evento que a AGEA organiza exclusivamente para a integração e bem-estar dos associados. A sua participação é muito importante, mas para a melhor organização solicitamos a confirmação na secretaria da AGEA ou pelo telefone (51)3228-8770 e Whatsapp: (51) 99898-5145.

## **Viaje a Portugal com a AGEA**

Que tal conhecer Portugal com a AGEA? Estamos organizando uma viagem incrível de **1º a 8 de abril de 2025**, em parceria com a Fellini Turismo. Serão oito dias de um roteiro cheio de história e alegria, passando pelas cidades de Porto, Guimarães, Braga, Óbidos, Nazaré, Fátima e 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. Saiba mais 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](mailto:agea@agea.org.br)  
**Instagram:**@ageaassocgaucha **Site:**[www.agea.org.br](http://www.agea.org.br)