

24 de janeiro
>>>> Dia do
Aposentado

A
melhor
idade
é a sua



Que tal dar uma de **turista** na sua **cidade!**

Essa pode ser uma oportunidade de ver a sua cidade com outra perspectiva. Um novo olhar para experiências novas e antigas.



Vá a um lugar novo;



Redescubra pontos turísticos;



Visite novamente um lugar memorável;



Tire várias fotos e compartilhe essas lembranças.



Prevenção:
a grande aliada
da **saúde** e
do bem-estar.

Cuidar da saúde é importante em todas as fases da vida. Confira algumas dicas para ser mais saudável e ter mais qualidade de vida:



Fique em dia com suas consultas médicas;



Realize exames periodicamente;



Alimente-se bem;



Pratique atividade física;



Reduza o estresse fazendo aquilo que gosta, ao lado de quem você ama.



>>> **Semana do Aposentado**

SAÚDE
BRB