

PROGRAMAÇÃO

DE JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	1	2	3	4	Zumba 5	6
7	8 OFICINA: AUTOCUIDADO	+Reflexologia 9 OFICINA: AUTOCUIDADO PALESTRA: BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS	10 OFICINA: AUTOCUIDADO	+Biodança 11 PALESTRA: ORATÓRIA	+Zumba 12 PALESTRA: EMPREENDEDORISMO	13
14	15	16	17 PALESTRA: TEMPO É VIDA	18	19	20
21	22 OFICINA: ESTRATÉGIAS DE ORATÓRIA	+Yoga 23 OFICINA: ESTRATÉGIAS DE ORATÓRIA	+Biodança 24 OFICINA: ESTRATÉGIAS DE ORATÓRIA	25 COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS E SÁUDE MENTAL	+Zumba 26 RODA DE CONVERSA: AUTOCUIDADO	27
28	Yoga 29	30 OFICINA: GESTÃO DO TEMPO	31 OFICINA: GESTÃO DO TEMPO	1 OFICINA: GESTÃO DO TEMPO	Zumba 2	



Fortaleza
PREFEITURA

Planejamento,
Orçamento
e Gestão

Programa de Apoio ao Servidor Aposentado (Prosa)

05
JULHO

Zumba
De 9h30 às 10h30

09
JULHO

Reflexologia
De 9h às 10h30

11
JULHO

Biodança
De 15h às 16h30

12
JULHO

Zumba
De 9h30 às 10h30

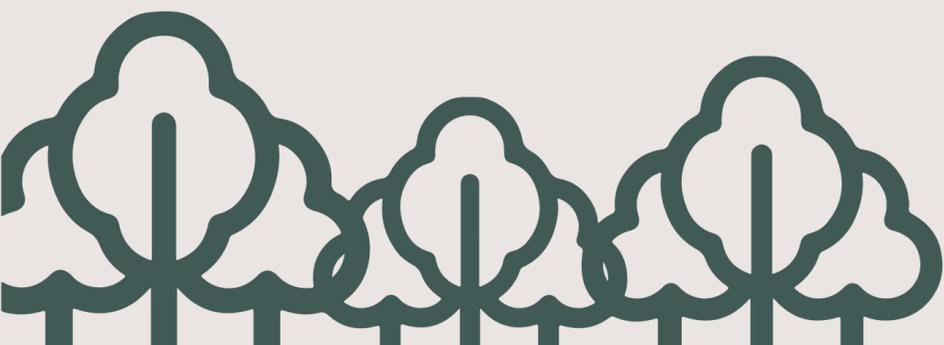
15
JULHO

Reflexologia
De 9h às 10h30/ 14h às 15h30

19
JULHO

Zumba
De 14h30 às 16h

PROGRAMAÇÃO JULHO



Programa de Apoio ao Servidor Aposentado (Prosa)

PROGRAMAÇÃO JULHO

23
JULHO

Yoga

De 9h30 às 10h30

24
JULHO

Biodança

De 9h às 10h30

26
JULHO

Zumba

De 9h30 às 10h30

29
JULHO

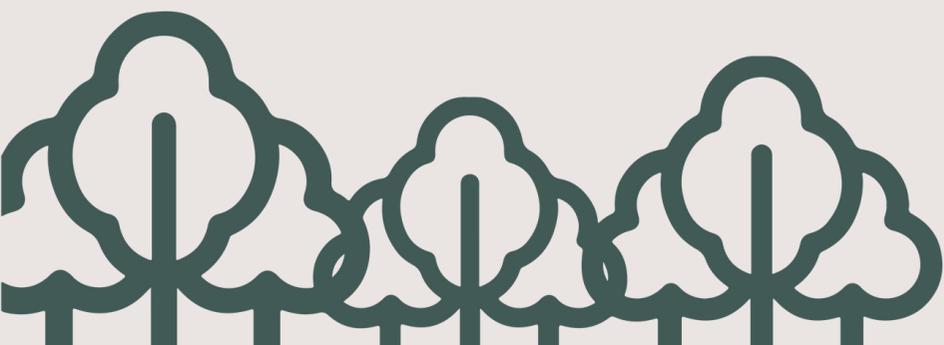
Yoga

De 9h às 10h30

02
AGOSTO

Zumba

De 9h30 às 10h30



Programa de Apoio ao Servidor Aposentado (Prosa)

09
JULHO

Palestra: Os Benefícios Previdenciários
De 9h às 12h com Talita Nunes

10
JULHO

Oficina: O Autocuidado: Olhando a Saúde Mental
De 13h30 às 16h30 com Danielle Luz

11
JULHO

Palestra: Encantando Através da Oratória
De 9h às 11h com Augusto Cruz

12
JULHO

Palestra: Empreendedorismo: Transformando Experiência em Oportunidades
De 9h às 11h com Augusto Cruz

17
JULHO

Palestra: Tempo é Vida
De 14h às 16h com Luciano Lopes



Programa de Apoio ao Servidor Aposentado (Prosa)

22
JULHO

Oficina: Estratégias de Oratória
De 8h30 às 11h30 com Augusto Cruz

23
JULHO

Oficina: Estratégias de Oratória
De 8h30 às 11h30 com Augusto Cruz

24
AGOSTO

Oficina: Estratégias de Oratória
De 8h30 às 11h30 com Augusto Cruz

25
JULHO

Compartilhando Experiências IPM
De 8h30 às 11H30 com Servidores IPM

25
JULHO

Palestra Sobre Saúde Mental
De 8h30 às 11H30 com Aurea Cedraz

PROGRAMAÇÃO JULHO



Programa de Apoio ao Servidor Aposentado (Prosa)

26
JULHO

Roda de Conversa: A Importância do Autocuidado
De 15h às 16h30 com Aurineli Freire

30
JULHO

Oficina: Gestão do Tempo
De 13h30 às 16h30 com Luciano Lopes

31
JULHO

Oficina: Gestão do Tempo
De 13h30 às 16h30 com Luciano Lopes

01
AGOSTO

Oficina: Gestão do Tempo
De 13h30 às 16h30 com Luciano Lopes

PROGRAMAÇÃO JULHO

