



DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE CIVIS INATIVOS PENSIONISTAS E
ASSISTÊNCIA SOCIAL



11ª REGIÃO MILITAR

**PROGRAMA DE PREPARAÇÃO E APOIO PARA A RESERVA E
APOSENTADORIA (PPREB)**

CICLO DE PALESTRAS – 1ª Turma 2016

1. Finalidade: proporcionar aos militares e servidores civis do Comando do Exército uma transição para a inatividade de forma natural e menos impactante.

2. Atividades:

| DATA | ÁREA | HORÁRIO | TEMA | PALESTRANTE |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------|---|---|
| 19 MAIO 16 (5ª feira) | ASPECTOS LEGAIS | 1400/1415 | Abertura | Cmt 11ª RM |
| | | 1415/1500 | Preciso me preparar? | Cel MARCELO Ch SSAS/11 |
| | | 1520/1630 | Inatividade: aspectos legais | Cel VILAR Ch SSIP/11 |
| 31 MAIO 16 (3ª feira) | SAÚDE | 1330/1500 | Cuidados na idade madura | Geriatra HMAB |
| | | 1530/1630 | Alimentação Saudável | Ten GUTERRES B Adm Ap/CMP |
| 28 JUN 16 (3ª feira) | CONVÍVIO SOCIAL E FAMILIAR | 1330/1500 | O Ser Social: a importância da convivência em grupos | Ten GISELLE Psicóloga HMAB |
| | | 1530/1630 | Relacionamento familiar na aposentadoria | Ten GISELLE Psicóloga HMAB |
| 19 JUL 16 (3ª feira) | PLANEJAMENTO FINANCEIRO | 1330/1500 | Princípios de educação financeira | Profª JANE ELISABETH Educadora Financeira |
| | | 1530/1630 | Organizando as finanças pessoais | Profª JANE ELISABETH Educadora Financeira |
| 26 JUL 16 (3ª feira) | EMPREENDEDORISMO | 1330/1500 | Empreendedorismo | Facilitador EMPRETEC/SEBRAE |
| | | 1530/1630 | O seminário EMPRETEC | Facilitador EMPRETEC/SEBRAE |
| 09 AGO 16 (3ª feira) | CORPO, MENTE E ESPÍRITO | 1330/1500 | Os benefícios da atividade física na idade madura | Educador Físico Academia Planalto |
| | | 1530/1630 | Reflexos na espiritualidade na qualidade de vida das pessoas | Cel R/1 PAULO CÉSAR Maj Cpl MARCOS |

3. Local: Auditório do DGP (QGEx, Bloco E, 1º piso).

4. Público: os militares com mais de 25 (vinte e cinco) anos de serviço ativo, e os servidores civis em condições análogas, além de militares da reserva remunerada e/ou reformados, servidores civis aposentados e pensionistas.

5. Inscrição: os interessados deverão encaminhar e-mail para "paulo_cesar@11rm.eb.mil.br" solicitando a inscrição até **25ABR16 (foi encaminhado um DIEx, via V Ch DGP, para os Departamentos e Diretorias)**.

6. Dúvidas: poderão ser retiradas junto à SSAS/11 pelos telefones:

- Cel R/1 PTTC PAULO CÉSAR - Coordenador do PPREB - 2035-2396; e
- S Ten GONDIM - Secretaria - 2035-2398.