# CONVITE

É com imenso prazer que a **ASTEL-ESP** realiza este convite para sua participação em um encontro presencial acompanhado de duas palestras especiais sobre saúde e qualidade de vida, em São Paulo, no dia 31 de maio de 2022.

Vamos discutir temas importantes para a diminuição de desconfortos e dores na terceira idade e promoção de qualidade de vida e bem-estar. Esta também será uma oportunidade de rever associados e amigos. Esperamos contar com sua presença e participação. A seguir seguem mais informações sobre o evento e as palestrantes.

## PALESTRAS

**Dia 31 de maio, terça-feira, entre 13:30 e 16:00**
Hotel Comfort Nova Paulista - Sala Vila Mariana - Rua Vergueiro, 2740
Vila Mariana - São Paulo *(próximo à estação Ana Rosa do Metrô)*

### "QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO"

***Por Maria Antonieta Rulli***
Assistente Social, formada pela PUC/SP, Pós-Graduada em Gerontologia Social pela FMUSP – Faculdade de Medicina da USP – e Consultora em Saúde e Qualidade e Mentora em Serviço Social.

### "SAÚDE E ATIVIDADES FÍSICA PARA IDOSOS"

***Por Fabiana Mendes***
Fisioterapeuta formada pela Universidade Bandeirante de São Paulo, Pós-Graduada em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e especializada em Fisioterapia Ortopédica e todas as áreas do PILATES.

*Associação dos Participantes e Assistidos de Fundações e Sociedades Civis de Previdência Complementar da Área de Telecomunicações – ASTEL-ESP*
*Contatos: (11) 5083-8554 | 0800-606 4668 | WhatsApp: (11) 98801-9673 | astel@astelsp.org.br*