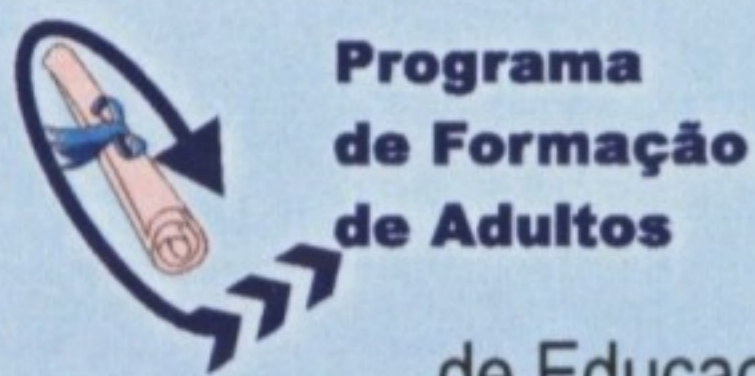


O programa oferece aos profissionais do MS cursos de:

Programa de Formação de Adultos **Ensino Fundamental e Ensino Médio**, utilizando a metodologia do construtivismo, com certificação da Secretaria de Educação do DF/Ministério da Educação.



A vontade de vencer não tem idade!

Mensalmente, a comunidade do MS tem a oportunidade de participar de palestras ou oficinas de trabalho com temas inovadores e de interesse geral.



Ampliando seus horizontes!



O Programa Agenda Ambiental tem por objetivo a implantação do sistema de coleta seletiva de lixo no MS, e a sensibilização dos profissionais do MS para a importância da reciclagem e o uso racional dos recursos naturais e bens públicos.

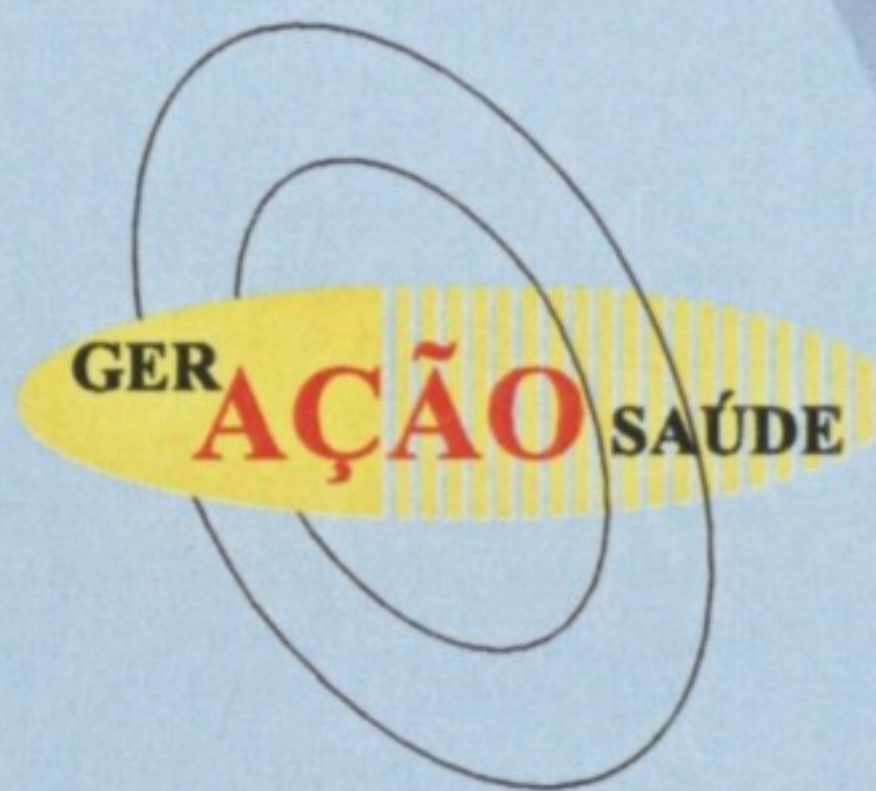
“...Vamos precisar de todo mundo, 1 + 1 é sempre + que 2...” Beto Guedes

O Programa de Voluntariado estimula o trabalho voluntário no MS, visando ao engajamento de seus profissionais, em exercício e aposentados, nessa causa.



Contribuindo para um mundo melhor!

Impressão - Editora MS/Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SA/SE - setembro - Brasília-DF - OS 1064/2003



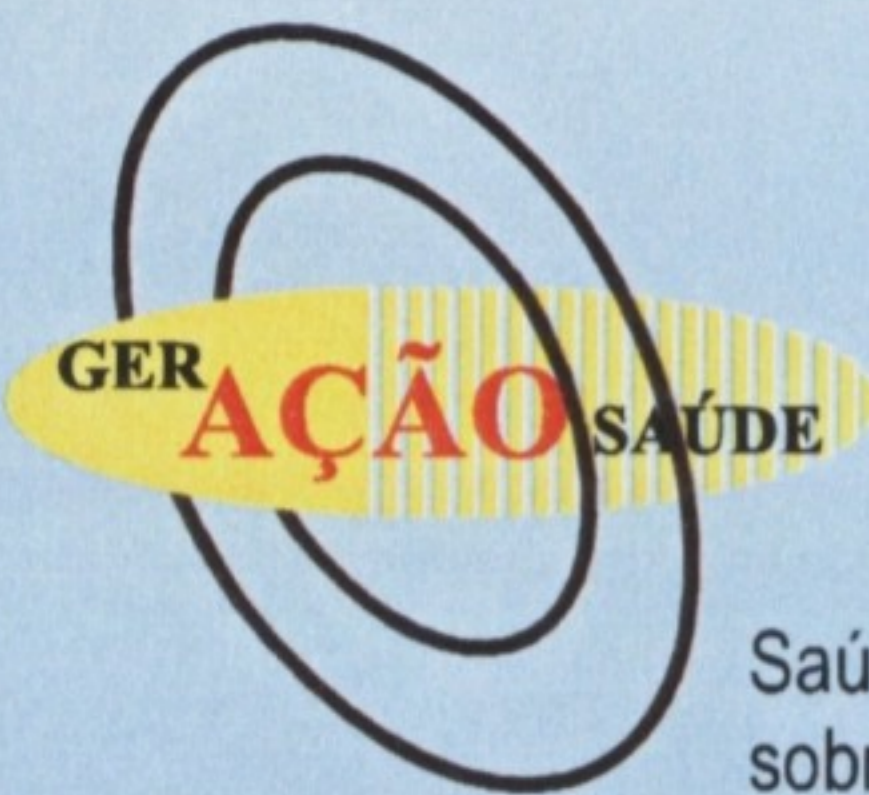
Ministério da Saúde



Um universo bem perto de você.



Um espaço para a busca do equilíbrio mental, físico e social.



O que é qualidade de vida?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

O Programa Geração Saúde acredita na mudança de hábitos dos profissionais do Ministério da Saúde e oferece modalidades que estimulam a percepção de si mesmo e do mundo na busca de uma vida saudável.

Atividades

Voltada para a harmonização e aperfeiçoamento do corpo, mente e espírito, a *yoga* beneficia a regeneração celular, a circulação, a respiração e todas as funções orgânicas.

Yoga



2.ª - das 12h às 13h

4.ª e 6.ª - das 7h30 às 8h30

Aula de percussão que tem por objetivo montar uma bateria de samba, promovendo a integração dos participantes. Um trabalho feito em conjunto, no qual cada peça é importante, vem oferecer uma bela visão do trabalho em equipe.



4.ª - das 12h às 13h



Mistura de dança, luta e folclore, é uma herança cultural dos negros escravos. Hoje em dia, é praticada nas escolas, academias, em espaços culturais e nos locais de trabalho, mostrando todo seu mistério e exotismo.

3.ª e 5.ª - das 17h às 18h

Aliar uma alimentação saudável à prática regular de exercícios físicos é a atitude ideal para prevenir doenças, reduzir a gordura, fortalecer a musculatura e articulações, além de favorecer a diminuição de fatores de risco como hipertensão e obesidade, estimulando a consciência corporal e elevando a auto-estima.

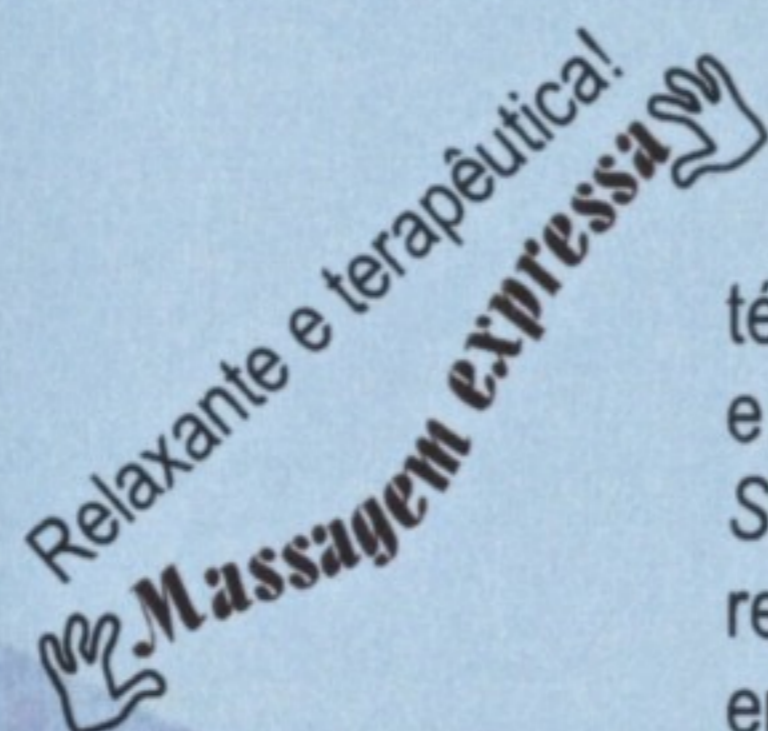


2.ª, 4.ª e 6.ª - das 16h às 17h e das 17h às 18h



Normalmente realizada em grupo, de forma descontraída e lúdica, permite ao indivíduo aprimorar sua noção de participação em equipe. Desperta a consciência corporal, melhora a postura, diminui os riscos de lesões por acidentes ou por esforços repetitivos.

Diariamente, às 10h



De origem japonesa, utiliza técnicas próprias inspiradas nos ensinamentos da massagem *Shiatsu*. Tem ação relaxante, revigorante e promove o equilíbrio energético.

3.ª, 5.ª e 6.ª - das 8h às 18h

É a partir das reações às cores, às formas e às luzes que começamos a construir um "novo olhar" que nos permita compreender melhor o mundo a nossa volta, valorizando a beleza da vida e da natureza que forma o universo. Em 2003, o tema do curso será a Agenda Ambiental.



Fique atento! São cursos intensivos no decorrer do ano.

Aí está uma bela oportunidade de você aprender a tocar vários estilos de músicas, seja o *pop/rock*, bossa nova, MPB, sertanejo, jovem guarda entre outros. Escolha o estilo musical que mais lhe agrada e desenvolva suas habilidades musicais.

Violão

3.ª e 5.ª - das 12h às 13h



"A expressão corporal é de fundamental importância para o ser humano, pois além de aperfeiçoar nossa coordenação motora, alivia as tensões do dia-a-dia e proporciona a convivência social saudável".

Rinaldo Donizete de Freitas

3.ª e 5.ª - das 13h às 14h

"Arte milenar da Dança do Ventre foi descoberta há mais de quatro mil anos no Egito, quando a sensualidade da dança se uniu à sabedoria milenar do Oriente, espalhando o amor da alma e a paz na batida do coração".



2.ª, 4.ª e 6.ª - das 18h às 19h

Quem canta se diverte! Essa frase traduz bem o objetivo e o sentimento do grupo Saúde em Canto, que encanta as platéias para as quais se apresenta. Seu repertório formado por músicas populares, em sua maioria, agrada pessoas de todas as idades.



2.ª e 5.ª - das 14h às 15h30

Mais informações: Tels.: (61) 315 2194/ 2192/ 2204
Fax: (61) 223 9540