

UBS JARDIM LÍDIA

Dezembro/2025



Nome da Ação: Caminhada e saúde **biopsicossocial**

Nº de Participantes:
57



Alongamento/fortalecimento muscular global com ênfase no fortalecimento de MMII para prevenção de quedas.

Nome da Ação: Natal solidário do Cnar

Nº de Participantes: 25
pessoas



Levar um pouco de alegria com entrega de kits de lanches, higiene e redução de danos e entregas de roupas e a magia do Natal com a presença do papai noel

**Nome da
Ação:
Fortalecendo
a coluna e
membros.**

Nº de
Participantes: 24



Alongamento/fortalecimento muscular global com ênfase no fortalecimento do CORE para prevenção de quedas.

