

Aduem adquire novos aparelhos para academia

Pensando em atender às necessidades dos sócios, esta semana a Aduem adquiriu quatro equipamentos de ginástica para a academia do Centro de Esportes e de Lazer da UEM/Aduem. Os nomes dos aparelhos são conhecidos pelos frequentadores de academia: cadeira flexora, cadeira extensora, aparelho crucifixo (voador) e banco articulado para supino. Esses equipamentos ajudam a obter melhores resultados com os exercícios físicos.

A academia funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 11h; das 17h às 21h, e aos sábados fica aberta das 8h às 12h. Lembrando que a academia da associação é livre para sócio e dependente (não sócio paga R\$ 60,00).

Estudos da Associação Americana do Coração (AHA) dizem que 30 minutos de atividades físicas simples são suficientes para regular o sono, aliviar o stress e auxiliar na perda de calorias.



Avaliação física para frequentadores da academia

Cada vez mais pessoas estão aderindo à programação de práticas esportivas desenvolvidas na Aduem. Com isso, aumenta nossa atenção para os cuidados que devemos ter antes do aluno iniciar qualquer ciclo de treinos. Por isso, para atingir os objetivos esperados, tanto para o usuário como para o instrutor, será disponibilizado um formulário para TODOS os frequentadores responderem. E quanto maior o número de informações do aluno, mais personalizada e individual será a planilha de atividades organizada pelo professor.

O formulário se encontra disponível na secretaria da associação.

Unimed inaugura maior centro de oncologia da região

A Unimed inaugurou na segunda-feira (18) o maior Centro Oncológico da região de Maringá com capacidade para atender cerca de 1100 pacientes, podendo realizar até 2,4 mil aplicações por mês. A presidente Elaine Rosely Lepri representou a Aduem no evento e ficou encantada com o novo ambiente criado pela Unimed. O Centro de Oncologia foi adaptado para receber crianças e adultos em tratamento quimioterápico, em espaços separados. “A nova instalação ficou muito aconchegante e em nada lembra um hospital”, disse Elaine. Várias autoridades locais prestigiaram a inauguração.

