

Férias ativas: CISEs de São Caetano promovem bem-estar para idosos



BY Abc Agora

Com aumento de 40% na adesão, programação especial foca no bem-estar dos frequentadores

A Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Comtid), está promovendo uma programação especial de férias para os frequentadores já matriculados nos sete Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade (CISEs). As atividades tiveram início no começo de janeiro e seguem até o final do mês, com o objetivo de incentivar o bem-estar físico, mental e social dos idosos durante o recesso.

Segundo a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini, a iniciativa é fundamental para garantir que os idosos mantenham uma rotina saudável, especialmente em períodos como as férias, que podem alterar os hábitos diários. “O projeto tem

crescido significativamente. Neste ano, registramos um aumento de 40% na adesão dos alunos. Por isso, ampliamos a oferta de aulas em diferentes horários para atender à grande demanda”, ressaltou Lucila.

Ginástica é destaque da programação

A prática de ginástica tem sido o carro-chefe da programação nos CISEs, sendo apontada como essencial para a manutenção da saúde física e mental dos idosos. As aulas ocorrem diariamente nos períodos matutino, vespertino e noturno em quase todos os centros. Nos CISEs Guimarães Magarotto (Bairro Mauá) e Benedito Djalma Castro (Bairro Prosperidade), as atividades são realizadas duas vezes por semana, durante a manhã e a tarde.

Maria Irene Neder, de 84 anos, frequentadora do CISE Moacyr Rodrigues há oito anos, é uma das entusiastas da programação de férias. “Adoro fazer ginástica todos os dias. Mesmo nas férias, não falto. É algo que me deixa feliz, me ajuda a manter a mobilidade e ainda me permite conviver com os amigos”, comentou Irene, que mora no Bairro Santo Antônio.

Além de ginástica, as atividades incluem alongamento, dança, oficinas de artesanato e momentos de socialização, promovendo integração entre os participantes.

Crescimento da demanda e novos planos para 2025

Nos últimos anos, a procura por atividades nos CISEs aumentou expressivamente, levando a Comtid a planejar uma ampliação das ofertas de aulas e eventos para o próximo ano. Com o retorno da programação regular em fevereiro, os idosos poderão realizar rematrículas e continuar participando das atividades que integram saúde, lazer e educação.

“Nosso foco é sempre atender cada vez melhor os frequentadores e proporcionar um ambiente acolhedor, onde eles possam se sentir bem e manter um estilo de vida saudável”, explicou Lucila Lorenzini.

Como participar

Os interessados em saber mais sobre a programação especial de férias ou as atividades regulares dos CISEs podem entrar em contato com o centro mais próximo ou diretamente com a Comtid pelo telefone (11) 4233-7557.

Os CISEs de São Caetano do Sul estão localizados em diferentes bairros da cidade, proporcionando acessibilidade e comodidade aos frequentadores. A

programação é destinada exclusivamente aos alunos já matriculados, mas novos interessados poderão procurar os centros para realizar matrículas a partir de fevereiro.

CISE João Nicolau Braidó

Rua Humberto de Campos, 600 – Bairro São José.

CISE Dr Moacyr Rodrigues

Rua Rafael Corrêa Sampaio, 601 – Bairro Santa Paula.

CISE Francisco Coriolano de Souza

Rua Dionízio Mercado, 199, Nova Gerty.

CISE João Castaldelli

Rua Cavalheiro Ernesto Giuliano, 1245 – Olímpico.

CISE Benedicto Djalma Castro

Rua Garça, 323 – Bairro Prosperidade.

CISE Sueli Nogueira

Rua Ceará, 515 – Bairro Fundação.

CISE Guimarães Magarotto

Rua Desirée Malateaux, 13 – Bairro Mauá.

Serviço

- **O que:** Programação de férias nos CISEs
- **Quando:** Até o final de janeiro, com horários variados
- **Onde:** Nos sete CISEs de São Caetano do Sul
- **Contato:** Comtid – (11) 4233-7557

<https://abcagora.com.br/ferias-ativas-cises-de-sao-caetano-promovem-bem-estar-para-idosos/>

Veículo: Online -> Site -> Site ABC Agora

Seção: Cidades