

São Caetano oferece programação de férias a frequentadores dos CISEs

Redação



*Prática regular de atividades físicas é fundamental para o bem-estar dos idosos
(Foto: Eric Romero/PMSCS)*

São Caetano promove programação especial de férias destinada aos frequentadores já matriculados nos sete CISEs (Centros Integrados de Saúde e Educação da Terceira Idade). As atividades, que começaram no início de janeiro, seguem até o final do mês com objetivo de manter os idosos ativos, saudáveis e socialmente engajados durante o recesso.

De acordo com a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini, a prática regular de atividades físicas é fundamental para o bem-estar dos idosos, especialmente em períodos em que a rotina é alterada, como nas férias.

“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”, destacou Lucila.

As aulas são realizadas diariamente nos CISEs, nos períodos matutino, vespertino e noturno. No entanto, nos CISEs Guimarães Magarotto, no bairro Mauá, e Benedito Djalma Castro, no bairro Prosperidade, a programação ocorre apenas duas vezes por semana, nos períodos da manhã e da tarde.

A ginástica é o destaque da programação, sendo considerada essencial para a manutenção da saúde física e mental na Terceira Idade. Para Maria Irene Neder,

de 84 anos, frequentadora do CISE Moacyr Rodrigues há oito anos, a prática regular tem sido indispensável para sua rotina. “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”, contou Irene, moradora do Bairro Santo Antônio.

A busca por atividades nos Centros da Terceira Idade aumenta expressivamente nos últimos anos. A Comtid planeja ampliar a oferta de aulas e atividades em 2025, com o retorno das programações regulares e do período de matrícula, previsto para fevereiro.

Para mais informações sobre a programação de férias, os interessados podem entrar em contato com o CISE mais próximo ou diretamente com a Comtid pelo telefone (11) 4233-7557.

CISE João Nicolau Braido
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.

Receba notícias do ABC diariamente em seu telefone.
Envie a mensagem “receber” via WhatsApp para o número 11 99927-5496.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3568583/sao-caetano-oferece-programacao-de-ferias-a-frequentadores-dos-cises/>

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: São Caetano