

Prefeitura de São Caetano oferece programação especial de férias para frequentadores dos CISEs



A Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), promove uma 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 o objetivo de manter os idosos ativos, saudáveis e socialmente engajados durante o período de 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,

Prefeitura de São Caetano oferece programação especial de férias para frequentadores dos CISEs

contemplando os períodos matutino, vespertino e noturno. No entanto, nos CISEs Guimarães Magarotto, no Bairro Mauá, e Benedicto 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 tem aumentado expressivamente nos últimos anos. Visando atender a essa crescente demanda, a Comtid planeja ampliar a oferta de aulas e atividades em 2025, com o retorno das programações regulares e do período de rematricula, 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 Dionizio 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.



Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Desperta São Caetano

Seção: Saúde **Página:** 5