

## **São Caetano do Sul retoma atividades físicas e culturais para a terceira idade nos CISEs**

---

Redação

*Programação inclui hidroginástica, dança, musculação, oficinas culturais e eventos sociais*



A Prefeitura de São Caetano do Sul, por meio da Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Comtid), deu início nesta segunda-feira (17/2) à volta das férias nos sete Centros Integrados de Saúde e Educação (CISEs). Com uma ampla programação, as atividades foram retomadas para proporcionar bem-estar, socialização e qualidade de vida aos idosos.

### **Atividades físicas e culturais para um retorno saudável**

A reabertura contou com aulas de hidroginástica, dança, alongamento, ginástica e musculação, todas pensadas para atender diferentes necessidades e garantir uma reinserção gradual às rotinas esportivas.

### **Além das atividades físicas, os CISEs também oferecem:**

- Oficinas Culturais: dança, yoga, violão, canto, desenho e teatro

- Oficinas de Artesanato
- Cursos de Idiomas
- Bailes, eventos e passeios
- Jogos de mesa, bocha e malha

**Segundo a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini, o retorno é um momento muito aguardado:**

“A volta das férias é um dia importante para eles, pois as atividades são essenciais para se sentirem mais dispostos nas tarefas do dia a dia, além de proporcionar benefícios significativos à saúde física e mental.”



### **Inclusão e qualidade de vida para maiores de 50 anos**

O programa é destinado a pessoas acima de 50 anos, reforçando o compromisso da administração municipal com o bem-estar e a integração social dos idosos.

#### **Importante:**

- As atividades são voltadas para alunos que realizaram matrícula em fevereiro
- Novas vagas serão disponibilizadas em março, com divulgação antecipada pelos canais oficiais da Prefeitura

Com essa iniciativa, São Caetano do Sul segue promovendo um envelhecimento ativo e saudável, incentivando a socialização e a prática de atividades físicas e culturais para os idosos.

<https://abcagora.com.br/sao-caetano-do-sul-retoma-atividades-fisicas-e-culturais-para-a-terceira-idade-nos-cises/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site ABC Agora

**Seção:** São Caetano