

Centros da Terceira Idade de São Caetano retomam atividades



Aulas tiveram início com as atividades de Hidroginástica, aulas de dança, alongamento, ginástica e musculação

A Prefeitura de São Caetano, por meio da Comtid (Coordenadoria Municipal da Terceira Idade), iniciou a volta das férias das atividades físicas nos sete CISEs (Centros Integrados de Saúde e Educação) da Terceira Idade. A retomada ocorreu, na segunda (17), com uma ampla variedade de programas voltados ao bem-estar e à socialização dos idosos.

As aulas tiveram início com as atividades de Hidroginástica, aulas de dança, alongamento, ginástica e musculação. Cada uma dessas modalidades foi pensada para atender a diferentes necessidades e proporcionar uma reintegração gradual.

Além das atividades físicas, os CISEs oferecem cursos de Idiomas, Oficinas de Artesanato, Oficinas Culturais (como dança, yoga, violão, canto, desenho e teatro), passeios, viagens, bailes, eventos e jogos de mesa, bocha e malha.

“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”, afirmou a coordenadora da Comtid, Lucila Lorenzini.

O retorno das atividades visa proporcionar um ambiente de bem-estar e inclusão para a população com idade acima de 50 anos, reforçando o compromisso da administração municipal com a qualidade de vida e a integração social dos seus cidadãos.

As atividades são direcionadas aos alunos que realizaram a matrícula no mês de fevereiro. Novas vagas serão disponibilizadas em março, com divulgação antecipada pelos canais oficiais da Prefeitura de São Caetano.

<https://folhadoabc.com.br/centros-da-terceira-idade-de-sao-caetano-retomam-atividades/>

Veículo: Online -> Site -> Site Folha do ABC - São Bernardo do Campo/SP

Seção: São Caetano