

São Caetano amplia opções de cursos para a terceira idade

Pedro França

São Caetano, por meio da Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Comtid), deu início à retomada das atividades físicas nos sete Centros Integrados de Saúde e Educação (CISEs) da cidade. A volta das férias ocorreu na última segunda-feira (17/2), e trouxe ampla programação voltada ao bem-estar e à inclusão dos idosos. Em entrevista ao RDtv, Lucila Lorenzini, coordenadora da Comtid, falou sobre o programa e comentou as novidades que estão por vir.

As atividades incluem 11 modalidades esportivas, como alongamento, dança de salão e latina, musculação, ginástica, hidroginástica, pilates, práticas corporais orientais, ritmos, treinamento resistido e vôlei adaptado. Segundo Lucila Lorenzini, a adesão às práticas esportivas tem sido cada vez maior. “Mudou muito o perfil do idoso da cidade. Antes, eles gostavam mais de ir a bailes. Hoje, querem passear, viajar e praticar esportes. Atualmente, temos 162 turmas de musculação”, destaca.

A estimativa é que mais de 8 mil idosos estejam ativos nas atividades esportivas da cidade, e, para ampliar o acesso, a prefeitura abrirá novas 3 mil vagas a partir de 10 de março. O cronograma de inscrições será escalonado: no dia 10, para pessoas com 80 anos ou mais; no dia 12, para aqueles com 60 anos ou mais; e no dia 14, para os interessados com 50 anos ou mais. “Hoje, não trabalhamos com fila de espera. Disponibilizamos um link para pré-inscrição, e nas nossas sedes oferecemos suporte para aqueles que têm dificuldades com tecnologia”, explica Lucila.

Ações culturais e educativas

Além das atividades esportivas, os CISEs oferecem um leque de ações culturais e educativas, como cursos, oficinas, passeios, eventos e jogos. Para a próxima semana, três novas oficinas serão inauguradas: pintura em tecido, crochê e

bordado, em parceria com o Fundo Social do município.

Novos cursos

Entre as novidades para 2025, a coordenadora da Comtid destaca que, a partir de abril, a Secretaria de Cultura abrirá novos cursos, incluindo violão, desenho artístico e aulas de idiomas. “Teremos cursos de italiano, espanhol e alemão, que são muito procurados pela população idosa”, adianta.

Além das atividades físicas e culturais, a cidade oferece uma rede de suporte à saúde dos idosos, com atendimentos psicológicos, geriátricos, fisioterapêuticos e nutricionais. Atualmente, mais de 30 mil idosos estão cadastrados nos serviços oferecidos pelo município.

Com cerca de 30% da população composta por pessoas acima dos 50 anos, São Caetano se destaca por investir na qualidade de vida dessa parcela da sociedade. “A volta das férias é um momento muito importante, pois as atividades são essenciais para que os idosos se sintam mais dispostos no dia a dia. Também proporcionam benefícios significativos à saúde física e mental”, reforça Lucila Lorenzini.

Para participar das atividades, basta ser morador de São Caetano, ter 50 anos ou mais e comparecer a um dos centros especializados com comprovante de endereço e documento com foto.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3588190/sao-caetano-amplia-opcoes-de-cursos-para-a-terceira-idade/>

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: São Caetano