

Aulão da UniMais promove Saúde e Bem-Estar para Idosos de São Caetano do Sul



admin

Na tarde desta quinta-feira (27/3), o CISE (Centro Integrado de Saúde e Educação) João Nicolau Braido, em São Caetano do Sul, foi palco de uma atividade especial voltada para os alunos da UniMais (Universidade Aberta da Terceira Idade).

O evento, que teve como objetivo oferecer uma aula prática para os iniciantes, reuniu mais de 50 alunos em um encontro repleto de música, risadas e exercícios cognitivos.

A professora Luciana Lorenzini, responsável pela disciplina Corpo e Mente Ativos, conduziu a aula, que se destacou pela combinação de atividades que estimulam a mente e a memória dos participantes.

“O foco foi trabalhar a parte cognitiva, promovendo a prevenção de demências e incentivando o desenvolvimento de habilidades mentais. Mas o principal objetivo é proporcionar um momento de diversão e descontração, onde todos possam se soltar, dançar e, claro, manter o corpo e a mente ativos”, destacou.

O aulão teve um impacto positivo entre os alunos, que vivenciaram uma experiência diferente das tradicionais aulas na sala de aula. A dinâmica em grupo proporcionou momentos de lazer e aprendizado, além de fortalecer o vínculo entre os participantes.

Wilson Marques, aluno de 70 anos, do Bairro Olímpico, compartilhou sua satisfação com a atividade. “É uma alegria fazer parte desse grupo. A convivência com meus amigos e o conhecimento que estamos adquirindo em sala de aula é algo que nos faz evoluir dia após dia. Sempre aprendemos coisas interessantes sobre nosso corpo e nossa mente. Afinal, nunca é tarde para aprender”, afirmou.

A UniMais tem como missão proporcionar melhores condições de saúde física, mental e social para os idosos, visando uma melhor qualidade de vida.

Por meio das atividades promovidas, a universidade busca não apenas oferecer conhecimento, mas também contribuir para o bem-estar e a evolução do processo de envelhecimento ativo.

Fonte, foto e texto: PMSCS

<https://www.saocaetanodigital.com.br/aulao-da-unimais-promove-saude-e-bem-estar-para-idosos-de-sao-caetano-do-sul/>

Veículo: Online -> Site -> Site São Caetano Digital

Seção: Notícias