

Aulão especial da UniMais promove saúde e bem-estar para Idosos de SCS

Aulão especial da UniMais promove saúde e bem-estar para Idosos de SCS

A dinâmica em grupo proporcionou momentos de lazer e aprendizado



Na tarde desta quinta-feira (27), 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. "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", afirmou.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal ABC Repórter - Grande ABC/SP

Seção: Cidades **Página:** 6