

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

Redação



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 externa 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, exercícios cognitivos e divertidos.

A professora Luciana Lorenzini, responsável pela disciplina Corpo e Mente Ativos, transferiu 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 objetivo principal é proporcionar um momento de diversão e descontração, onde todos possam se soltar, dançar e, claro, manter o corpo e a mente ativa”, destacou.

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

Wilson Marques, aluno de 70 anos, do Bairro Olímpico, comprometeu sua satisfação com a atividade. “É uma alegria fazer parte desse grupo. A convivência com meus amigos e o conhecimento que adquirimos na sala de aula é algo que nos faz evoluir dia após dia. Sempre aprendendo 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 aos idosos, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Por meio das atividades promovidas, a universidade busca não oferecer apenas conhecimento, mas também contribuir para o bem-estar e a evolução do processo de envelhecimento ativo.



<https://tvsabernardo.com/aulao-especial-da-unimais-promove-saude-e-bem-estar-para-idosos-de-sao-caetano/>

Veículo: Online -> Site -> Site TV São Bernardo

Seção: São Caetano