

Itapevi ganha nova academia pública para idosos

O prefeito de Itapevi, Marcos Godoy, o Teco (Podemos), inaugurou nesta quarta-feira (9), a Academia do Idoso, localizada no Parque da Cohab (Avenida Pedro Paulino, 200). A iniciativa tem como principal objetivo contribuir para a inclusão social e promover a autonomia e a qualidade de vida dos idosos por meio da prática regular de atividades físicas.

O novo equipamento integra as ações do Programa 60+ Itapevi e será gerenciado pela organização social Conexão, entidade parceira da Prefeitura, contando também com o apoio do UOL (Universo Online). Os recursos para a manutenção do programa são provenientes do Fundo Municipal do Idoso.

Cerca de 160 idosos poderão ser atendidos gratuitamente pelo programa. As aulas, com duração de uma hora, ocorrerão em grupos de até 20 pessoas e serão ministradas por monitores capacitados, de terça a quinta-feira, com turmas pela manhã (a partir das 8h) e à tarde (a partir das 16h).

O espaço foi equipado com nove aparelhos especialmente selecionados para trabalhar todos os grupos musculares, além de possibilitar exercícios aeróbicos e de alongamento. Entre os equipamentos estão simulador de remo, alongador, multi exercitador, simulador de cavalgada, aparelhos de rotação vertical e diagonal, pressão de pernas, peitoral e elíptico triplo. O objetivo é melhorar a capacidade cardiorrespiratória, reduzir riscos associados ao colesterol e pressão arterial, aliviar dores articulares e proporcionar mais disposição no dia a dia dos participantes.

Inscrições abertas para maiores de 60 Anos

Ainda há vagas disponíveis para participar das aulas na Academia do Idoso. Os interessados devem ter 60 anos ou mais e possuir o Cadastro Único (CadÚnico) atualizado, como critério de atendimento prioritário para a população em situação de vulnerabilidade.

As inscrições devem ser realizadas presencialmente no Centro de Convivência do Idoso (CCI), localizado na Avenida Cesário de Abreu, 915, no Bairro dos Abreus. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4205-4586.

<https://visaoeste.com.br/itapevi-ganha-nova-academia-publica-para-idosos/>

Veículo: Online -> Site -> Site Visão Oeste