

## Projeto Férias mantém atividades para a Terceira Idade

---

*Iniciativa da Prefeitura de São Caetano oferece atividades físicas adaptadas para alunos da Terceira Idade durante o recesso*

*Autor: Redação*

*Fonte: PMSCS*



*Crédito:Eric Romero / PMSCS*

Mesmo durante o período de férias, a Prefeitura de São Caetano do Sul promove ações voltadas ao bem-estar da população idosa. Por meio da Coordenadoria Municipal da Terceira Idade (Comtid), o Projeto Férias oferece atividades de condicionamento físico para alunos já matriculados nos Centros Integrados de Saúde e Educação (CISEs), ao longo do mês de janeiro.

**Projeto Férias estimula saúde e convivência**



*Eric Romero / PMSCS*

As atividades são opcionais e funcionam como alternativa para que os participantes não interrompam completamente a rotina durante o recesso de algumas modalidades regulares. A proposta respeita o ritmo e a autonomia de cada aluno, com exercícios leves e adaptados, voltados à mobilidade, ao fortalecimento muscular, ao equilíbrio e ao alongamento.

De acordo com a Comtid, o Projeto Férias busca manter os idosos ativos física e mentalmente, além de fortalecer a socialização e o vínculo com os espaços esportivos e com os profissionais que acompanham os alunos ao longo do ano.

“O Projeto Férias vai além dos benefícios físicos. Ele ajuda a preservar a rotina, fortalece os laços sociais e contribui para a saúde integral dos idosos, mesmo durante o período de recesso”, destaca a coordenação da Comtid.

### **Aulas regulares retornam em fevereiro**



As aulas regulares dos CISEs serão retomadas normalmente em fevereiro. Durante janeiro, os interessados em participar do Projeto Férias devem procurar o CISE de referência para consultar a grade de atividades disponível.

<https://abcdoabc.com.br/projeto-ferias-atividades-terceira-idade/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal ABC do ABC

**Seção:** São Caetano