

## Projeto Férias 2026 movimentou alunos da Terceira Idade em SCS



## Projeto Férias 2026 movimentou alunos da Terceira Idade em SCS

**Atividades físicas adaptadas durante o recesso mantêm idosos ativos, fortalecem a saúde e incentivam a convivência social**

Mesmo durante o período de férias, a Prefeitura de São Caetano, por meio da Comtid - Coordenadoria Municipal da Terceira Idade, oferece aos idosos já matriculados nos CISEs - Centros Integrados de Saúde e Educação atividades de condicionamento físico especialmente planejadas para manter o corpo em movimento, preservar a saúde e fortalecer a socialização ao longo do mês de janeiro.

As atividades são opcionais e funcionam como uma alternativa para que os participantes não interrompam completamente a rotina durante o recesso de algumas modalidades. A proposta da Comtid é garantir continuidade, respeitando o ritmo e a autonomia de cada

aluno, com exercícios leves e adaptados, focados na mobilidade, no fortalecimento muscular, no equilíbrio e no alongamento.

“O Projeto Férias 2026 vai além dos benefícios físicos. Ele mantém a rotina dos idosos, fortalece os vínculos com os espaços esportivos, com os amigos e com os profissionais que os acompanham ao longo do ano. É um período importante para seguir ativo e cuidar da saúde física e mental”, destaca a coordenadora da Comtid.

As aulas regulares retornam normalmente em fevereiro. Os inscritos interessados em participar do Projeto Férias podem procurar o seu CISE de referência e consultar a grade de atividades disponível para o mês de janeiro.

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

**Seção:** Cidades **Página:** 8