

Projeto Férias 2026 movimenta alunos da Terceira Idade em São Caetano

Redação

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.



Mesmo durante o período de férias, a Prefeitura de São Caetano do Sul, 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.

<https://grupoabcnews.com.br/noticia/39839/projeto-ferias-2026-movimenta-alunos-da-terceira-idade-em-sao-caetano>

Veículo: Online -> Portal -> Portal ABC News - São Bernardo do Campo

Seção: São Caetano