Projeto interage com idosos do Lar São Francisco

Categoria: Geral
Data de Publicação: 15 de fevereiro de 2017

Na amanhã do dia 15 de fevereiro, o Vice Prefeito Rubem Pastore esteve visitando o Lar São Francisco, onde conheceu as dependências que abrigam 30 idosos do município e conversou com a equipe que cuida desses velhinhos. Momento em que responsáveis da academia Rafa Crestani Gym, que tem a missão de fazer a diferença e levar mais qualidade de vida às pessoas, apresentaram um projeto à Secretaria de Esportes e começaram a desenvolver atividades lúdicas com os idosos do Lar São Francisco. Atividade que terá duração de um mês, onde através de encontros semanais com duração de uma hora, irão proporcionar um momento de interação, alegria e movimento entre os vovôs, vovós e professores. O fortalecimento dos músculos é importante na 3ª idade, confira os benefícios da atividade física: • Aumenta a força e flexibilidade, reduzindo a possibilidade do idoso a quedas; • Aumenta a densidade óssea, o que evita o acometimento de osteoporose; • Diminui dores articulares que coluna, ombros e joelhos; • Melhora a postura corporal; • Reduz os sintomas de doenças crônicas, bem como sintomas de depressão, doenças cardíacas, diabetes e distúrbios do sono, porque eleva os níveis de serotonina no corpo; • Melhora a autoestima e aumenta a autoconfiança no dia a dia.