

## Oficinas para longevos são retomadas

Categoria: Desenvolvimento Social

Secretarias: Desenvolvimento Social

Data de Publicação: 12 de abril de 2023

Crédito da Matéria: Débora Silvestre

Fotos: Secretaria de Desenvolvimento Social, Habitação e Longevidade

Na tarde desta segunda-feira, no Centro de Convivência Ivo Zanella, foi retomado o grupo Ginástica da Mente/Motivos para Sorrir, direcionado aos idosos com mais de 60 anos.

Esta atividade, conduzida pela psicóloga Ane Breitenbach, faz parte da grade de oficinas ofertadas pelo Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), que complementa o trabalho social com famílias, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, Habitação e Longevidade, por meio do CRAS.

O processo de envelhecimento traz variados desafios. Para que transcorra de modo saudável, é necessário que a pessoa continue sendo ativa, busque experiências que a façam bem, colocando em exercício o corpo e a mente.

O projeto contribui para a melhora das condições de saúde mental, emocional e física, estimulando a memória, a cognição, a comunicação, a expressão de emoções, aumentando a autoconfiança, autoestima, o sentimento de pertença e fortalecendo vínculos comunitários.

Para a equipe da Secretaria Municipal é uma alegria retomar a atividade e poder acompanhar a grande participação, vinculação e integração do grupo. É gratificante observar os resultados que vêm sendo alcançados desde o ano passado, e os relatos dos participantes, de aprendizado constante, troca de experiências e bem-estar gerado por estes momentos.

*(Fotos autorizadas)*