

Palestras trabalhando corpo e mente dos longevos

Secretarias: Desenvolvimento Social

Departamentos: Conselho Municipal do Idoso - CMI

Data de Publicação: 4 de outubro de 2023

Fotos: Ingridi Verardo

Na tarde do dia 03 de outubro, aconteceu no Salão da Gruta, mais atividades relacionadas a 3ª Semana Municipal do Idoso.

A palestra “Criando Consciência sobre nossa história e mente”, conduzida pela facilitadora Cintia Viana, convidou os presentes a se questionarem sobre suas trajetórias e encorajou-os a se permitirem a descansar de vez em quando. Encorajou também, para que os idosos fossem mais honestos com eles mesmos quando fossem questionados se gostam ou não de algo, pois eles precisam se preocupar em agradar as suas vontades e não somente agradar aos outros.

Após esse primeiro momento de conversa os idosos foram agraciados com uma confraternização, com chá, café, salgados e doces, para que pudessem rever antigas amizades e colocar o papo em dia, mas também fazer novos amigos.

Para finalizar a tarde, a atividade “Corpo e mente - uma nova experiência com a prática do loga” com Juliana Peracchi e Camila Rebelato, foi um momento divertido e relaxante para os idosos que puderam praticar uma atividade física diferente antes de irem para casa.

Os eventos da 3ª Semana Municipal do Idoso estão sendo realizados pela Secretaria de Desenvolvimento Social, Habitação e Longevidade em conjunto com o Conselho Municipal da Pessoa Idosa.