



A Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Administração Regional de Saúde do Cidade Aracy, está com inscrições abertas para o programa Caminhada Orientada. Os interessados devem comparecer a partir das 9 horas desta sexta-feira (31), no Centro da Juventude Lauriberto José Reys, localizado na Rua Reinaldo Pizani, s/nº, no bairro Cidade Aracy II. Pode se inscrever qualquer pessoa acima dos 20 anos de idade. Não há limite de vagas. Parceria com a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), o programa tem como objetivo oferecer aos moradores da região do Cidade Aracy, uma oportunidade de acesso à prática regular de atividade física e outras atividades relacionadas à saúde com orientação de profissionais da área.

O trabalho é realizado por uma equipe composta por profissionais e estudantes de Gerontologia e Educação Física, em conjunto com os profissionais de saúde das Unidades Saúde da Família (USF) do bairro. No programa, os profissionais fazem todo o acompanhamento das atividades em grupo, orientando-os a realizar atividades físicas corretamente e oferecendo outras atividades como orientação alimentar, oficina de memória e roda de conversa.

Além das caminhadas, serão oferecidas gratuitamente aulas de zumba, que é uma forma divertida de se exercitar. Os participantes também serão acompanhados pela equipe de saúde das Unidades de Saúde da Família, através de realização de exames médicos, para acompanhar as melhorias de saúde.

O programa é uma oportunidade das pessoas melhorarem suas condições de saúde nos aspectos físicos, mental e social, com o intuito de promover saúde para que as pessoas possam envelhecer melhor ao longo da vida.

Segue calendário

31/07 - 9h - Centro da Juventude do Aracy II - Inscrição dos novos participantes

03/08 – 7h15 - USF José Fernandes Petrilli Filho (conhecido como postinho da rua 83) - Início do programa de caminhada.

(30/07/2015)

{gallery}julho_2015/caminhada-30-07-2015{/gallery}