



A Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Administração Regional de Saúde do bairro Cidade Aracy, deu início nesta semana ao programa Caminhada Orientada. Parceria com a Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), o projeto tem como objetivo oferecer aos moradores uma oportunidade de acesso à prática regular de atividade física e outras atividades relacionadas à saúde com orientação de profissionais da área. Todo 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. Na ocasião 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, são oferecidas gratuitamente aulas de zumba, que é uma forma divertida de se exercitar. Os interessados em participar das atividades devem comparecer USF (Unidade de Saúde da Família) “José Fernando Petrilli Filho”, na Rua 83 do bairro Cidade Aracy II. As caminhadas são realizadas de segundas às sextas-feiras, a partir das 7h15 da manhã.

(07/08/2015)

{gallery}agosto_2015/caminhada-07-08-2015{/gallery}