

# RecriaVida proporciona atividade com profissionais da Gerontologia



Na última quinta-feira (12), os integrantes do Programa RecriaVida foram contemplados com uma atividade recreativa psicofísica-social, conduzida por profissionais da Gerontologia. O momento durou cerca de uma hora e teve como objetivo principal promover exercícios que auxiliam no envelhecimento saudável.

Os profissionais Gerontólogos atuam para promover o envelhecimento saudável, por meio da aplicação de atividades que requerem habilidades motoras de baixo impacto, utilizando recursos através de atividades cotidianas. Exercícios na cadeira, com copo de água e com uma vassoura, são alguns exemplos de afazeres e hábitos cotidianos que podem ser utilizados como uma atividade física sem precisar realizar movimentos de alta complexidade.

A atividade, além disso, objetiva valorizar o envelhecimento com saúde, atividade, protagonismo e empoderamento, sempre respeitando a individualidade de cada um. Para os integrantes, a atividade recreativa foi mais um dos benefícios que o programa proporciona. Além das oficinas ofertadas de segunda a sexta-feira, ao longo do ano, cursos e capacitações são disponibilizados com o objetivo de ampliar as habilidades e contribuir com o processo de envelhecimento de forma ativa.

## **SOBRE O PROGRAMA**

O RecriaVida é um Programa da Secretaria de Desenvolvimento Social e Cidadania, para pessoas acima de 60 anos, que objetiva promover o bem-estar, a saúde e trabalhar o protagonismo social dos idosos. As inscrições podem ser realizadas no próprio espaço do RecriaVida, localizado na Rua Dois de Outubro, s/n, Vila Maquiné, portando documento oficial com foto e cartão de vacina atualizado.

Foto e texto: Evelin Almeida

<https://territoriopress.com.br/noticia/2458/recriavida-proporciona-atividade-com-profissionais-da-gerontologia> em 11/02/2026 21:54