

VIDA ATIVA

A IMPORTÂNCIA DO LAZER E DA CULTURA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Convidamos a educadora **Paula Bernardo**, Animadora Cultural do Sesc Jundiaí, para conversar sobre o assunto com a gente

Todo mês, temas sobre direitos, bem-estar, inclusão e desenvolvimento social da pessoa idosa. **Participe!**



Como as pessoas idosas ocupam seu tempo livre em nossa cidade?

Como se relacionam com pessoas que não são da sua família, amigos, colegas, vizinhos? O que gostam de fazer no seu tempo livre? Esporte? Artesanato? Trabalhos manuais? Por que tudo isso é importante na garantia da qualidade de vida da pessoa idosa?

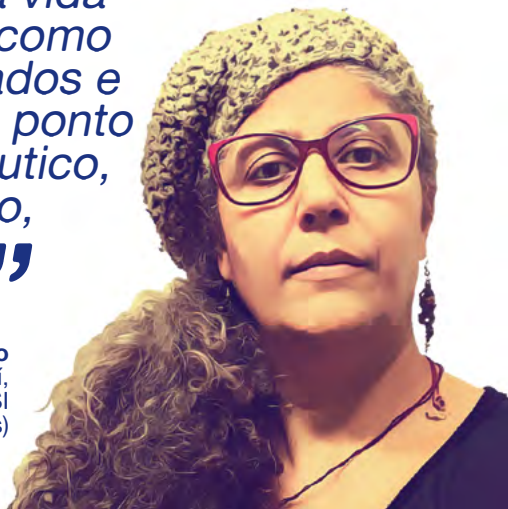
Tempo livre

O tempo livre é um tempo importante para convivência, descanso, lazer e aprendizado em todas as fases da vida e na velhice também. É um tempo para conhecer novas possibilidades, outras pessoas, explorar novos talentos, ou simplesmente de se divertir, descansar o corpo e a mente.

Nosso tempo de vida não pode ser ocupado apenas pelo trabalho. Apesar de sua importância no sustento econômico das famílias, existem outras possibilidades de atividades que são prazerosas, que melhoram a qualidade de vida, garantem a funcionalidade do nosso corpo, a saúde física, mental etc.

“ Envelhecer é um processo comum a todos os seres vivos. A velhice é uma fase da vida como outra qualquer e como tal merecedora de cuidados e atenções não apenas do ponto de vista médico, terapêutico, mas também político, social e cultural ”

Paula Bernardo
Animadora Cultural do Sesc Jundiáí,
responsável pelo programa TSI
(Trabalho Social com Idosos)



Sugestões de cultura e lazer em nossa cidade



Espaço Cultural CCVH: diversas oficinas culturais gratuitas como coral, dança, desenho, libras, yoga, crochê e outras!

Informações: <https://ccvh.com.br/atividades-2022/>

Sesc Jundiá: atividades como teatros, shows, exposições, oficinas, biblioteca e muito mais.

Informações: <https://www.sescsp.org.br/unidades/jundiai/>

Vovô Bem-Vindo: turismo para idosos com experiências turísticas na própria cidade e região.

Informações: <https://turismo.jundiai.sp.gov.br/programavovobem-vindo/>

CCI (Centro de Convivência do Idoso) – antigo Crijú: várias atividades para a pessoa idosa, como o tradicional **Baile dos Idosos** com música ao vivo.

Informações: 4587-4664

Buscar lazer e cultura é ter Vida Nova!



Aponte a câmera do celular para o QRcode, e conheça mais locais de cultura e lazer disponíveis em Jundiá.



Participe dos encontros mensais temáticos para a pessoa idosa, sempre na última quarta-feira do mês, no Espaço Cultural CCVH, Rua Profª Geralda Bertola Facca, 399, na Vila Hortolândia.

PRÓXIMO ENCONTRO: A importância da atividade física e prática corporal na saúde e bem estar da pessoa idosa, com Marlon Beisiegel, profissional de Educação Física na Saúde e Mestre em Saúde Coletiva.

Caminhada e Alongamento no CCVH é **Vida Nova** para a pessoa idosa

Acesse o site ccvh.com.br/vidanova ou informe-se pelo Whatsapp **11 91298-2666**



△ Não jogue esse impresso em vias públicas.

