

EM FOCO *Festa, inclusão e respeito*



Rumo ao Hexa

A Copa nas Casas do Idoso

Centro
Dia 17, às 10h15:
Chute ao Gol Verde Amarelo

Dia 25, às 9h15:
Aulão de ritmos

Leste e Sul
Dos dias 21 a 25, sempre às 9h:
Jogos adaptados

Norte
Dias 23, 25 e 29, sempre às 9h30: Festa da Copa do Mundo 2022, com celebração de países (Qatar, Camarões e Japão)

As Casas do Idoso já estão em ritmo de Copa do Mundo 2022 e prometem muita torcida pela Seleção Brasileira de futebol na luta pelo hexacampeonato.

A partir do dia 17 e até o final do mês, foram programadas várias ações para os idosos. Entre as principais atrações, estão festa dos países, disputa de chutes a gol, festival de jogos adaptados e aulão de ritmos. E dezembro tem mais.

Ao hexa, Brasil!



Atividades intergeracionais

Os frequentadores das Casas do Idoso têm participado de atividades intergeracionais, que permitem troca de experiências com crianças, adolescentes, jovens e adultos. No último dia 24 de outubro, assistiram apresentações musicais e teatrais na Associação Ágape para Educação Especial (foto), em evento emocionante com pessoas com deficiência. Em novembro, será a vez de interação com alunos do Sphere International School, escola bilíngue da região central. No dia 4, a partir das 9h, na Casa do Idoso Sul, com oficina culinária. No dia 18, também às 9h, na unidade Leste, onde assistirão o teatro musical "A Fantástica Fábrica de Chocolate". São ações que valorizam a inclusão, o respeito, a socialização e a diversidade.



Centro de Referência Afro-Brasileira (foto), implantado pela Prefeitura de São José na Secretaria de Apoio Social ao Cidadão.

Viva a igualdade racial

No mês da Consciência Negra, de valorização da igualdade racial e combate à discriminação, as Casas do Idoso realizarão rodas de conversa sobre o tema nos dias 17 (Leste), 18 (Sul), 21 (Centro) e 22 (Norte), em mais uma parceria com a Assessoria de Políticas Públicas de Igualdade Racial. Este mês de novembro também será especial pela comemoração de um ano do

Casa do Idoso

INFORMATIVO

EDIÇÃO DE NOVEMBRO/2022



Aulas de inglês: diversão e aprendizado

Os frequentadores das Casas do Idoso Centro, Sul, Leste e Norte têm se divertido com as aulas de inglês, que acontecem quatro dias por semana. O curso rápido tem duração de um ano e é atualmente uma das principais atrações das unidades, garantindo socialização e bem-estar. Ao aprenderem inglês, os idosos ganham autonomia, melhoram a memória e podem praticar o que aprendem com filhos e netos. **Leia mais na página 3.**



ENVELHE SER

Saúde e prevenção



Charles de Moura/PMSJC



PMSJC

Novembro Azul

A saúde e a prevenção de doenças são temas recorrentes nas Casas do Idoso, onde os frequentadores participam de palestras, rodas de conversas e atividades físicas. Como acontece todos os anos, as unidades terão rodas de conversa do Novembro Azul, de conscientização e prevenção ao câncer de próstata. É mais uma parceria com a Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos. Será nos dias 3 (Centro), 7 (Leste), 11 (Sul) e 16 (Norte). No mês passado, o destaque foi o Outubro Rosa, de conscientização e prevenção ao câncer de mama e ao câncer de útero.

Práticas integrativas

Em mais uma parceria com a Secretaria de Saúde, as Casas do Idoso terão rodas de conversa para debater as PICS (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde). Será nos dias 7 (Norte), 10 (Centro), 23 (Sul) e 29 (Leste), das 9h às 10h30. As PICS são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Palestra para idosos

As emoções e seus reflexos na saúde

A partir das 13h30

Dia 25 de novembro
(sexta-feira)

Casa de Cultura Júlio Neme
Praça Cônego Antonio Manzi, sem número
São Francisco Xavier



PMSJC

“A Casa do Idoso é uma bênção na minha vida. Sempre fui muito bem acolhida. Sou muito feliz aqui”

Geny Aparecida Lima de Araújo, 83
Frequentadora da Casa do Idoso Leste



PMSJC

“Gosto de tudo que a Casa do Idoso nos oferece. É muito bom participar das atividades”

Luiz Giugreano, 82
Frequentador da Casa do Idoso Sul

ATIVA IDADE

Idiomas em alta



PMSJC

As aulas de inglês nas quatro Casas do Idoso têm gerado muitos benefícios para os frequentadores das unidades. Além de aprenderem uma língua diferente, eles se animam com a possibilidade de progredirem juntos. Uma das principais vantagens para a saúde é a prevenção de doenças degenerativas. Novas turmas são abertas todos os anos. Para participar é muito fácil: basta se inscrever. **Let's go learn English?**

“É um barato as aulas de inglês. Estou amando. O mais legal é que aprendemos nos divertindo” Manuel Moreira Mendes, de 67 anos



PMSJC

Coral encanta em inglês

O Coral da Casa do Idoso Centro adotou um diferencial. Duas vezes por ano, sempre no final dos semestres, os integrantes cantam em inglês, em apresentações que sempre emocionam

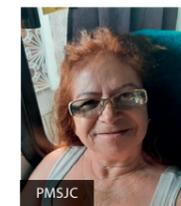
a plateia. O próximo show já está agendado: será no auditório da unidade no próximo dia 9 de dezembro, a partir das 10h, com canções com temática de Natal.



PMSJC

“Amo a Casa do Idoso. Desde que conheci e passei a frequentar, tem sido uma bênção”

Geralda Lopes dos Santos, 74
Frequentadora da Casa do Idoso Centro



PMSJC

“A Casa do Idoso é tudo de bom. A união é muito grande. Já formamos uma grande família”

Ednéia Rosa, 61
Frequentadora da Casa do Idoso Norte

Benefícios

- Prevenção de doenças degenerativas
- Melhoria da memória
- Socialização
- Autonomia e independência
- Aumento da autoestima
- Bem-estar

Você sabia?

As Casas do Idoso oferecem, diariamente, 40 atividades artísticas, culturais e esportivas?
Conheça e participe!