



Prefeitura Municipal de Jari  
"Terra de Lutas e Conquistas"  
Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Habitação  
Sistema Único de Assistência Social - SUAS  
CNPJ: 01.609.402/0001-50 E-mail: suasjari@gmail.com  
Av. Hipólito Cardoso da Silveira, nº 184 - CEP 98175-000 - Jari/RS - Fone/WhatsApp: (55) 933004303

---

## **OFICINA SOCIAL DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE**

Uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as idades, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano, visando inclusive a integração, a inclusão e o fortalecimento dos vínculos sociais.

Praticar atividade física em idades mais avançadas pode melhorar as habilidades de socialização, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para realizar as atividades do dia a dia. Esses fatores são especialmente importantes, já que é muito comum ver idosos se tornando dependentes de seus cuidadores conforme a idade avança.

A atividade física pode resgatar essa independência, promover bem-estar e ajudar a desfrutar de uma vida com mais qualidade. Seguindo a lista de vantagens, um idoso mais ativo é também um indivíduo que se sente menos cansado e com menos dores nas articulações e nas costas. E a atividade física não faz bem só para o corpo, ela é ótima para a mente também. Os idosos podem experimentar uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhora da autoestima, da imagem corporal e dos sentimentos relacionados à solidão.

Nesta oficina serão atendidas pessoas que tenham 58 anos completos +, visando também a prevenção do envelhecimento sadio, de forma continuada, entre os meses de março a novembro, nas sextas-feiras, das 14h15min às 15h15min, no Centro de Eventos da Câmara Municipal de Vereadores de Jari/RS, sendo disponibilizadas 40 vagas, com a empresa Lívia Thomas - CNPJ sob nº 15.455.342/0001-73.