

Durante o mês de julho, foram realizadas diversas atividades físicas com os residentes do Lar São Vicente de Paulo, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a integração social dos mesmos. As atividades foram cuidadosamente planejadas, levando em consideração as necessidades e limitações de cada residente, sempre priorizando a segurança e o monitoramento adequado durante a execução de cada exercício. A programação foi adaptada de forma a respeitar o ritmo individual, buscando não apenas o estímulo à prática física, mas também o fortalecimento dos vínculos sociais e o estímulo à convivência em grupo, aspectos fundamentais para a qualidade de vida da comunidade assistida.





Lar São Vicente de Paulo
Santo Antonio de Posse|SP

As atividades realizadas no mês de agosto com os idosos, como o passeio na feira, o circuito funcional e a caminhada assistida, têm como objetivo melhorar a saúde e o bem-estar. O passeio na feira permite que os idosos saiam de casa, interajam com outras pessoas e estimulem a memória e o raciocínio. O circuito funcional é um conjunto de exercícios simples que trabalha força, equilíbrio e flexibilidade, ajudando a melhorar a mobilidade. Já a caminhada assistida oferece uma atividade física leve, com apoio para garantir segurança e evitar quedas, promovendo a autonomia e a saúde cardiovascular. Essas atividades ajudam a manter os idosos ativos e com mais qualidade de vida.



Rua Quirino Semeghini, 271 – Vila Esperança – Santo Antônio de Posse – SP
Telefone: (19) 3896 2503 – CNPJ: 59.027.1930001-17 /- E-mail:asilosap@gmail.com

As atividades planejadas e realizadas no mês de setembro foram desenvolvidas com base nas condições físicas e necessidades individuais de cada residente, garantindo que as ações propostas fossem adaptadas para sua execução com segurança e eficácia, de modo que os objetivos fossem plenamente alcançados. Entre as atividades promovidas, destacam-se exercícios voltados para o fortalecimento muscular, cuidadosamente adaptados às capacidades de cada participante, visando melhorar a força, a mobilidade e a autonomia dos residentes. Além disso, foi organizado um passeio na cavalgada, proporcionando uma experiência única e estímulo à interação social. As caminhadas externas também fizeram parte da programação, incentivando a prática de atividades ao ar livre e o bem-estar físico, além de promoverem a convivência em grupo. Todas as ações foram planejadas com o objetivo de garantir a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento do vínculo social entre os residentes.



No mês de outubro, em celebração ao Mês dos Idosos, foram promovidas diversas atividades com foco no bem-estar, na interação social e na melhoria da qualidade de vida dos participantes. Entre as ações destacadas, realizaram-se sessões de karaokê, que proporcionaram momentos de lazer e descontração, além de atividades direcionadas ao fortalecimento muscular, com o objetivo de promover maior mobilidade e preservar a saúde física dos idosos. Adicionalmente, foi organizado um passeio no Bosquinho, permitindo aos residentes um contato mais próximo com a natureza, o que favoreceu o bem-estar e a convivência social. A participação do Sr. Márcio, com sua apresentação musical, também se destacou, proporcionando um ambiente ainda mais acolhedor e animado. As atividades realizadas durante esse período tiveram como propósito não apenas o cuidado com a saúde física, mas também o estímulo à socialização, ao fortalecimento de vínculos e à promoção de momentos de alegria e confraternização para todos os envolvidos.

