



Muito gratificante. Essas foram as palavras comuns para a coordenadora do Centro Dia do Idoso (CDI) de Franco da Rocha, Gislaine Manga e a professora de Educação Física Mara Alba, sobre a ida de oito idosos à piscina pública. A atividade aconteceu na quinta-feira (15), no Parque Benedito Bueno de Moraes e fará parte do calendário de práticas semanais dos idosos. Veja como foi

Maria Guia, de 66 anos ou Dona Guia, como é conhecida, emociona-se ao falar da nova atividade. "Em casa eu ficava muito sozinha, sem ter o que fazer porque não posso me movimentar muito. Tinha muitas dores na perna. Depois da aula, minha perna melhorou".

Dona Guia sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC) há 6 anos, que comprometeu o lado esquerdo do corpo. Desde então, ela não havia entrado na piscina. "Consegui me movimentar melhor, fazer exercícios. Estou vivendo de novo", contou.

Sobre o CDI, Dona Guia diz só agradecer. "Aqui encontrei uma família. Temos atividades e podemos conversar entre nós. É muito bom", destacou a idosa.



Valorização

A roda de conversa dos frequentadores do CDI de Franco aconteceu na manhã desta sexta-feira, (16). O assunto foi exatamente o início das aulas de hidroginástica na piscina pública.

"Elas querem continuar com as aulas e adoraram o contato com a água. Tem gente que nem conhecia piscina", disse a professora Mara Alba.

Para a coordenadora Gislaine, o efeito deixa de ser só físico, para ser psicológico. "Alguns idosos sentiram efeitos diretamente no corpo. Pode ser também pela alegria do contato com a água e, em especial, porque eles estão se sentindo muito valorizados. Foi muito válida a prática de ontem e com certeza, assim será com as próximas aulas", concluiu Gislaine.

Centro Dia do Idoso

O CDI Tereza Nair Leonardi Anzelotti funciona desde junho de 2016, de segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 17h e atualmente atende 15 idosos. Além da hidro e da educação física, os frequentadores têm aulas de artesanato e dança circular, entre outras atividades. Eles também recebem atendimento de médico geriatra; podólogo e acupunturista. No local, a prefeitura fornece três tipos de alimentação diariamente: café da manhã; almoço e café da tarde.

A unidade tem a finalidade de promover autonomia, inclusão social e a melhora de qualidade de vida das pessoas idosas, além de evitar seu isolamento social.

(Texto: Adriana Carvalho - Foto: Orlando Junior)