

INFORMATIVO

# Casa do Idoso

EDIÇÃO DE  
JANEIRO/2023



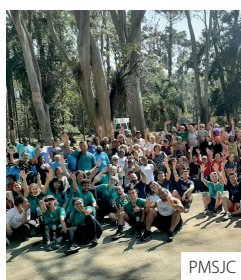
PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Mais informações:  
[www.sjc.sp.gov.br/servicos/apoio-social-ao-cidadao/casa-do-idoso/](http://www.sjc.sp.gov.br/servicos/apoio-social-ao-cidadao/casa-do-idoso/)



Adenir Britto/PMSJC

## Verão e férias: animação e lazer garantidos



PMSJC



Cláudio Vieira/PMSJC



Adenir Britto/PMSJC

► Janeiro é sinônimo de animação e lazer nas Casas do Idoso Centro, Sul, Leste e Norte de São José dos Campos. Com a chegada das férias e do verão, a estação mais esperada do ano, não faltam opções de diversão para os idosos. Entre as principais atrações, estão aulas de hidroginástica para se refrescar do calor, sessões intergeracionais de cinema com muita pipoca, passeios ao ar livre e muitas atividades físicas. **Leia mais na página 3.**

## Cuidando da saúde mental

Com o objetivo de estimular a intensificação dos cuidados com a saúde mental e emocional das pessoas idosas, a Prefeitura de São José realizará neste mês diversas ações nas Casas do Idoso por meio da campanha Janeiro Branco. Foram programadas aulas de ioga, rodas de conversa, oficinas, palestras e atividades multidisciplinares (veja mais



Cláudio Vieira/PMSJC

detalhes no encarte com a programação de janeiro). Todas as ações, que também integram a campanha EnvelheSER, executada pela Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos,

chamarão a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional para propiciar um envelhecimento ativo e saudável.

## Ioga ganha destaque

A Casa do Idoso Centro preparou uma série de atividades de ioga neste mês, que integrarão a campanha Janeiro Branco. Serão realizadas aulas abertas nos dias 6 e 11, oficina de respiração no dia 20 e a palestra com o tema “Ioga e seus Benefícios” no dia 27. A ioga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, das dores no corpo e do estresse. Por meio de exercícios físicos e respiratórios, além de técnicas de meditação e de relaxamento, as pessoas aprendem a se movimentar de forma mais consciente, além de respirar de modo mais tranquilo e profundo.



### Dicas para ter uma mente saudável

- Pratique atividades físicas
- Tenha boas noites de sono
- Cuide da alimentação
- Tenha momentos de lazer que tragam satisfação
- Mantenha o contato próximo com outros idosos
- Pratique jogos que estimulam o raciocínio lógico
- Busque regularmente informações sobre assuntos do seu interesse
- Transmita conhecimentos a outras pessoas

### DEPOIMENTOS

“A Casa do Idoso é tudo de bom. É ótima para a saúde e para as emoções. Gosto de interagir e fazer exercícios físicos”  
**Maria Brasilina Ramos Bontia, 84 anos, frequentadora da Casa do Idoso Sul**



“A Casa do Idoso é minha segunda casa, onde posso fazer várias atividades e encontrar com os amigos. É muito bom aqui”  
**Geraldo Irineu da Silva, 66 anos, frequentador da Casa do Idoso Norte**





## Cinema e pipoca para toda a família

“

Gosto muito das sessões de cinema. Nas férias, é melhor ainda. É mais uma oportunidade de diversão e integração para os idosos”

Felício Matsumoto,  
70 anos



PMSJC

Para celebrar as férias de janeiro e o início do verão, as Casas do Idoso vão realizar sessões especiais de cinema que prometem animar os frequentadores. É diversão garantida para toda a família, com a possibilidade de interação dos idosos com seus filhos e netos. No dia 24, às 14h, a Casa do Idoso Norte exibirá o filme “Um Senhor Estagiário”. No dia 25 às 9h na Leste e no dia 27 às 9h na Sul, a atração será “Viva - A Vida é uma Festa”. Em cartaz na Casa Centro no dia 26, às 13h30, o filme “As Aventuras de Pi”. Preparem a pipoca.

### Passeio no parque

Atividades ao ar livre e passeios têm tudo a ver com o verão e as férias. E ficam ainda melhores quando atrelados ao meio ambiente, à saúde e à conscientização. Em mais uma ação educativa, a Casa do Idoso Centro programou um passeio no Parque da Cidade (região norte) no próximo dia 11 de janeiro, a partir das 9h30, para marcar o Dia do Controle à Poluição por Agrotóxicos. A data tem como objetivo conscientizar sobre os riscos para a saúde e o meio-ambiente quando há o uso indiscriminado de substâncias como agroquímicos, pesticidas e praguicidas.



PMSJC

### ↓ Você sabia?

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

### ↓ Principais atrações das férias:

- Aulas de hidroginástica
- Sessões de cinema com muita pipoca
- Passeio no Parque da Cidade
- Aulão de ritmos
- Show de Prêmios
- Karaokê



“A Casa do Idoso para mim é vida, saúde e felicidade. Aqui é o meu segundo lar”

Teresa Pereira da Silva, 67 anos, frequentadora da Casa do Idoso Centro



“Gosto muito da Casa do Idoso e das atividades que oferece. Tudo é bom: os amigos, os professores e os funcionários”

José Benedito Moreira, 79 anos, frequentador da Casa do Idoso Leste





Adenir Britto/PMSJC

## Novo Conselho toma posse

Com a finalidade de ampliar as ações em defesa das pessoas idosas, a Prefeitura de São José deu posse no último dia 20 de dezembro aos novos membros do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa. São 14 titulares e 14 suplentes, representantes da Administração municipal e de entidades da sociedade civil organizada. O mandato é para o triênio 2022-2024. O Conselho é atuante e ajuda a Prefeitura nos

programas e projetos em prol da melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. É um espaço de participação democrática que realiza diversas ações, como o acompanhamento, a avaliação e a fiscalização das políticas destinadas às pessoas com mais de 60 anos. A posse do novo Conselho conclui o processo de eleição realizado no final de novembro, que teve recorde de participação popular, com quase 2.000 votantes.

### Roda de conversa da campanha EnvelheSER

#### “Olhares e histórias que fazem a diferença”

Dia 18 de janeiro (quarta-feira)

10h

**Cras Eugênio de Mello**

Rua Juvenal Santos, 15,  
Galo Branco

Dia 27 de janeiro (sexta-feira)

10h

**Cras Vista Verde**

Rua Cidade de Washington, 113,  
Vista Verde

## CadÚnico tem busca ativa

A Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos, vinculada à Secretaria de Apoio Social ao Cidadão, realizará buscas ativas para inserção de pessoas idosas no CadÚnico (Cadastro Único). As ações também terão como objetivo orientar os municípios sobre a importância de se cadastrar no sistema do governo federal para recebimento de benefícios sociais. No dia 24 de janeiro, a busca ativa será na Casa do Idoso Centro. Já no dia 26 de janeiro, o trabalho será feito na fila do Bom Prato, na região central de São José dos Campos.



Cláudio Vieira/PMSJC