

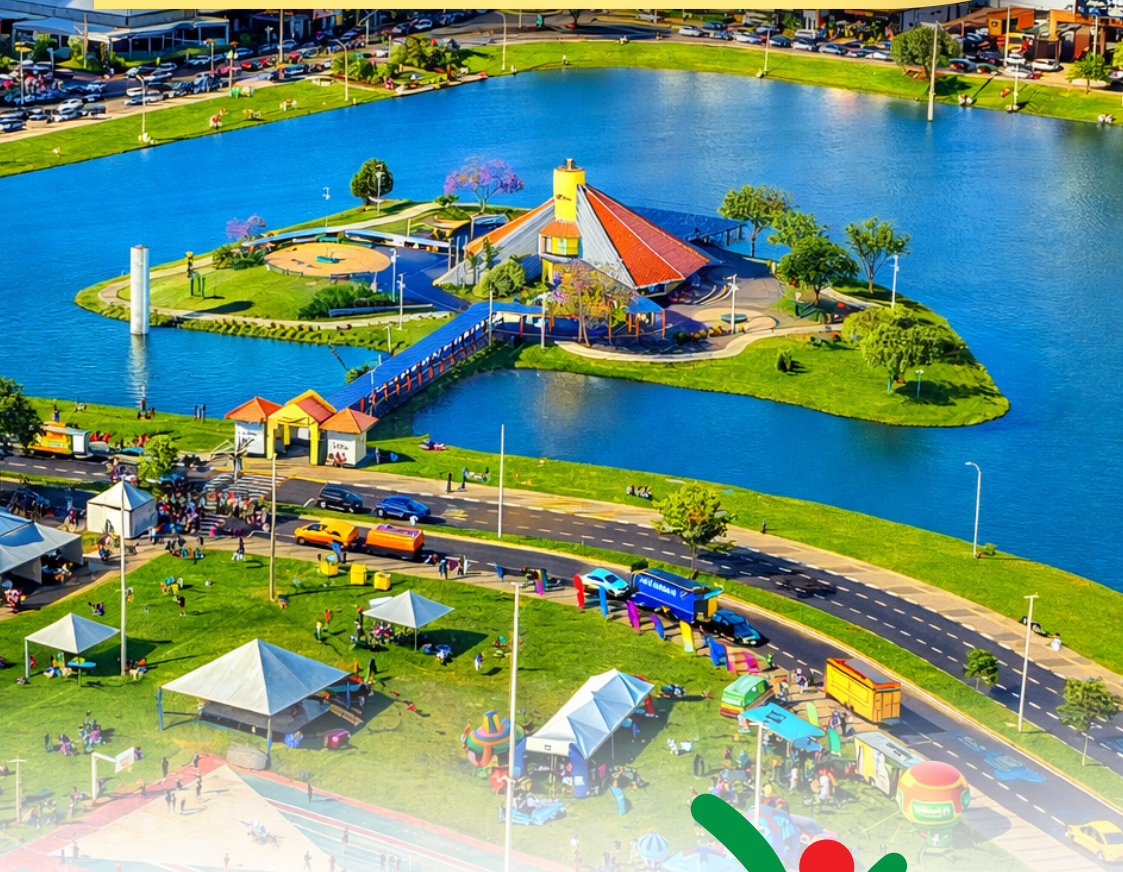


PROGRAMA
PARANÁ AMIGO
DA PESSOA IDOSA



CERTI EM AÇÃO

Centro de Revitalização da Terceira Idade



PREFEITURA DE
TOLEDO

SECRETARIA DE **ASSISTÊNCIA SOCIAL**



Centro de Revitalização da Terceira Idade

Toledo, Paraná - Brasil 2026

Prefeito do Município de Toledo

Mario César Costenaro

Vice-prefeito do Município de Toledo

Lúcio de Marchi

Secretária Municipal de Assistência Social

Simone Beatriz Ferrari

Departamento de Proteção Social Básica

Rejane Marlene Linck Neumann

Anna Amália Plein Vergutz

Liliani Ferreira Sato

Rosana Aparecida Pinho

Equipe de elaboração

Anna Amalia Plein Vergutz

Gabriela de Lima Machado

Maria Eduarda Botta

Scheila Taimara da Silva

Simone Beatriz Ferrari

Jaqueline Aparecida Alves dos Santos

Centros de Revitalização da Terceira Idade

CERTI - Dr. Ernesto Dall'Oglio

Rua Rodrigues Alves, nº 1224 – Jardim Coopagro

CERTI - Dr. Wilson Carlos Kuhn

Rua Capitão Leônidas Marques, nº 1159 - Vila Pioneiro

Complexo Social Cidade da Pessoa Idosa - CERTI

“José Carlos Schiavinato”

Bairro Jardim Panorama - Construção em processo de licitação

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
ARTISTAS DO CERTI NA ESTRADA.....	5
BOCHA.....	6
PROJETO BROTAR.....	7
CLUBE DO LIVRO.....	8
CONEXÕES DOURADAS.....	9
CONECTADOS.....	10
CORAL.....	11
DIVERTIDA MENTE.....	12
DANÇA FOLCLÓRICA.....	13
DANÇA POP.....	14
FELIZ IDADE.....	15
FORTALECIMENTO MUSCULAR.....	16
GINÁSTICA.....	17
GINÁSTICA PARA O CÉREBRO	18
HIDROGINÁSTICA	19
HIDROGINÁSTICA ESPECIAL.....	20
JOGOS RUMMIKUB.....	21
NATAÇÃO.....	22
PILATES.....	23
PROGRAMA 60 + CIDADANIA.....	24
TEATRO.....	25
TREINAMENTO FUNCIONAL.....	26
XADREZ.....	27
MEMÓRIA.....	28
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO.....	29
ARTESANATO.....	30
ESCOLA DE REAPRENDIZAGEM.....	31

APRESENTAÇÃO

O Centro de Revitalização da Terceira Idade (CERTI) é um espaço de convivência criado para promover qualidade de vida, bem-estar e envelhecimento ativo. Aqui, a pessoa idosa encontra oportunidades de aprendizado, lazer, cultura, movimento e fortalecimento de vínculos, em um ambiente acolhedor e participativo. Esta cartilha apresenta as atividades desenvolvidas no CERTI, com o objetivo de valorizar as experiências vividas e dar visibilidade às atividades realizadas.

● COMO AS ATIVIDADES ACONTECEM?

As atividades do CERTI seguem o Projeto Político-Pedagógico (PPP) da instituição e são realizadas conforme o cronograma de cada unidade, respeitando a cultura e as necessidades de cada território do município. As metodologias utilizadas incluem, oficinas, aulas, atividades físicas, entre outras.

● O QUE É UMA OFICINA?

A oficina é um momento de convivência, troca de saberes e aprendizagem prática, no qual os participantes desenvolvem habilidades, compartilham experiências e fortalecem vínculos, sempre de forma participativa e colaborativa.

● O QUE É UMA AULA?

A aula é um espaço organizado de aprendizado, voltado à construção de conhecimentos e experiências, respeitando o ritmo, os interesses e as vivências de cada participante, em um ambiente acolhedor e inclusivo.

● O QUE É ATIVIDADE FÍSICA PARA A PESSOA IDOSA?

A atividade física é toda prática corporal realizada de forma planejada e segura, que ajuda a manter o corpo ativo, fortalecer a autonomia, melhorar o equilíbrio, a mobilidade e o bem-estar, além de favorecer a convivência e a qualidade de vida. Para participar, é importante realizar avaliação médica prévia, garantindo mais segurança e cuidado com a saúde.

● EVENTOS FESTIVOS

São realizados eventos festivos e culturais. Consulte na unidade a programação de eventos e as datas disponíveis para participação nas atividades.

E tem mais: Estão em fase de implantação ações nas áreas de educação, por meio da Escola de Reaprendizagem, além de iniciativas nas áreas de cultura, esporte e meio ambiente.



ARTISTAS DO CERTI NA ESTRADA

O que é

Projeto que leva produções culturais do CERTI (dança, canto, coral e teatro) a instituições do município e região, valorizando talento, expressão artística e protagonismo.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover envelhecimento saudável, autonomia e convivência comunitária por meio de apresentações culturais.

Resultados esperados

- Fortalecimento da autoestima e do protagonismo;
- Ampliação da convivência social;
- Valorização da cultura produzida pelos idosos;
- Estímulo ao trabalho em grupo e à criatividade.





BOCHA

O que é

Encontros esportivos e recreativos com o jogo de bocha, estimulando coordenação, equilíbrio, atenção, estratégia e interação social.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Objetivo

Promover bem-estar físico, convivência social e fortalecimento de vínculos por meio da prática da bocha.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Resultados esperados

- Melhora da coordenação motora e do equilíbrio;
- Fortalecimento dos vínculos sociais;
- Promoção do lazer e do bem-estar;
- Estímulo ao trabalho em equipe e à participação.





BROTAR

O que é

Projeto socioambiental com horta social, pomar, estufa de bonsais, composteira, viveiro de mudas e paisagismo, estimulando convivência, aprendizagem e valorização de saberes.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos, especialmente beneficiários do BPC, pessoas em situação de vulnerabilidade ou isolamento social.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade na unidade do CERTI.

Objetivo

Promover o envelhecimento ativo, o bem-estar e o protagonismo por meio do contato com a natureza.

Resultados esperados

- Fortalecimento de vínculos; sociais e comunitários;
- Estímulo cognitivo emocional e físico;
- Valorização de saberes e memórias;
- Promoção da educação ambiental;
- Redução do isolamento social.





Clube do livro

O que é

Encontros de leitura compartilhada e rodas de conversa com livros, poesias, crônicas e textos informativos.

Objetivo

Promover convivência, estímulo cognitivo e envelhecimento ativo por meio da leitura e do diálogo.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Resultados esperados

- Estímulo à memória, atenção e comunicação;
- Fortalecimento da autoestima e do protagonismo;
- Ampliação do repertório cultural;
- Redução do isolamento social;
- Fortalecimento dos vínculos sociais e comunitários.





CONEXÕES DOURADAS VIDA SAUDÁVEL

O que é

Encontros mensais com palestras educativas, atividades coletivas e orientações sobre alimentação, atividade física e prevenção de riscos.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover saúde, bem-estar e autonomia por meio de hábitos saudáveis e fortalecimento dos vínculos sociais.

Resultados esperados

- Melhora da qualidade de vida;
- Maior cuidado com a saúde;
- Ampliação da convivência;
- Fortalecimento do protagonismo.





CONECTADOS

O que é

Oficina semanal sobre smartphones, aplicativos, internet, comunicação digital e prevenção de golpes.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover inclusão digital, autonomia e segurança no uso do celular, fortalecendo vínculos sociais.

Resultados esperados

- Maior autonomia digital;
- Ampliação do acesso à informação;
- Fortalecimento dos vínculos;
- Prevenção de golpes e fraudes.





Coral

O que é

Grupo musical com ensaios de repertório variado e apresentações internas e comunitárias.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade de escolha

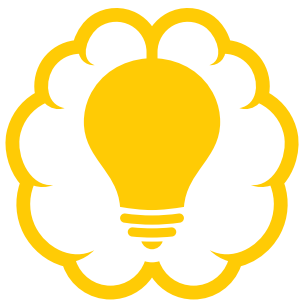
Objetivo

Promover convivência, bem-estar emocional e fortalecimento de vínculos por meio do canto coral.

Resultados esperados

- Fortalecimento da autoestima e do pertencimento;
- Melhora do bem-estar emocional e respiratório;
- Ampliação da convivência social;
- Valorização da memória afetiva e cultural;
- Redução do isolamento social.





DIVERTIDA MENTE

O que é

Oficina semanal com jogos, desafios, rodas de conversa, histórias e atividades cognitivas.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular memória, atenção, raciocínio e convivência social por meio de atividades lúdicas.

Resultados esperados

- Estímulo cognitivo;
- Ampliação da autonomia;
- Fortalecimento dos vínculos;
- Redução do isolamento social.





DANÇA FOLCLÓRICA

O que é

Oficina cultural que trabalha danças típicas regionais e internacionais, resgatando tradições, memórias e histórias. A quadrilha junina é destaque anual, ampliando a convivência, a integração social e a visibilidade da pessoa idosa.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade de escolha.

Objetivo

Valorizar a cultura popular, fortalecer vínculos familiares e comunitários e promover o envelhecimento ativo por meio da dança.

Resultados esperados

- Fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários;
- Melhora da coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal;
- Estímulo da memória, atenção, ritmo e expressão corporal;
- Promoção do bem-estar emocional e da socialização;
- Valorização das tradições culturais e do protagonismo da pessoa idosa.





DANÇA POP

O que é

Aulas com coreografias de baixo impacto que trabalham coordenação, ritmo, postura e convivência.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular a socialização, autonomia e qualidade de vida por meio da dança e da expressão corporal.

Resultados esperados

- Melhora da coordenação e mobilidade;
- Aumento da autoestima;
- Ampliação da convivência social;
- Promoção do envelhecimento ativo.





Feliz Idade

O que é

Espaço semanal de convivência e escuta com percursos temáticos sobre envelhecimento, autocuidado, direitos, saúde mental, intergeracionalidade e projetos de vida.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI e seus familiares.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

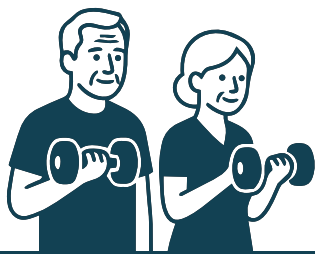
Objetivo

Fortalecer vínculos familiares e comunitários, promovendo envelhecimento ativo, autonomia e bem-estar.

Resultados esperados:

- Fortalecimento dos vínculos;
- Promoção da saúde emocional;
- Ampliação do protagonismo;
- Redução de vulnerabilidades.





FORTALECIMENTO MUSCULAR NÍVEIS I, II E III

O que é

Aulas com exercícios adaptados de resistência muscular e alongamento, voltadas à melhora da força, flexibilidade, postura e equilíbrio.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover saúde física, autonomia e bem-estar por meio de exercícios de fortalecimento e alongamento.

Resultados esperados

- Melhora do tônus muscular e da flexibilidade;
- Aumento do equilíbrio e da coordenação;
- Maior autonomia nas atividades diárias;
- Promoção do bem-estar físico e mental;
- Fortalecimento dos vínculos sociais.





GINÁSTICA

O que é

Aulas de baixo impacto com exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e alongamento, realizadas em grupo e adaptadas às capacidades individuais.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

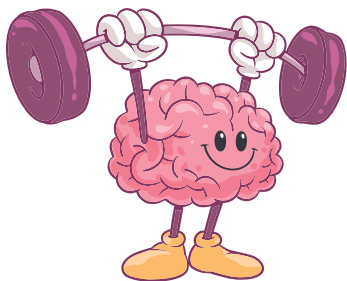
Objetivo

Promover saúde física, mental e social, contribuindo para o envelhecimento ativo e seguro.

Resultados esperados

- Melhora da aptidão física e saúde cardiovascular;
- Aumento da flexibilidade e mobilidade;
- Estímulo à convivência e ao bem-estar social;
- Promoção da autonomia e do protagonismo;
- Contribuição para a qualidade de vida.





GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

O que é

Atividade lúdica voltada à estimulação da memória, atenção, raciocínio e criatividade por meio de jogos, desafios, dinâmicas psicomotoras e exercícios mentais, valorizando as vivências e experiências das pessoas idosas.

Quem participa

Idosos com 60 anos ou mais inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular as funções cognitivas, promovendo autonomia, bem-estar, convivência social e envelhecimento ativo.

Resultados esperados

- Estímulo da memória, atenção e raciocínio;
- Fortalecimento da autonomia e autoestima;
- Promoção do lazer e do bem-estar emocional;
- Ampliação da convivência social;
- Prevenção do isolamento social.





HIDROGINÁSTICA

O que é

Aulas em piscina com exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular, coordenação, equilíbrio, alongamento e relaxamento.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover saúde física, emocional e social por meio da prática da hidroginástica.

Resultados esperados

- Melhora da força, resistência e flexibilidade;
- Alívio de dores e tensões;
- Aumento do bem-estar emocional e da autoestima;
- Fortalecimento da convivência social;
- Redução do isolamento social.





HIDROGINÁSTICA ESPECIAL

O que é

Atividade física aquática de baixo impacto, indicada especialmente para pessoas idosas com limitações osteomusculares e condições cardiovasculares controladas. Favorece o fortalecimento muscular, flexibilidade, resistência física e o bem-estar, sem sobrecarregar as articulações, em ambiente seguro e supervisionado.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

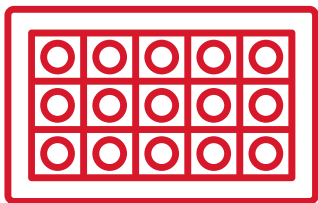
Objetivo

Promover o envelhecimento saudável, ativo e autônomo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, da saúde física, emocional e da convivência social da pessoa idosa.

Resultados esperados

- Melhora da mobilidade, força e flexibilidade;
- Redução de dores articulares e risco de quedas;
- Ampliação da autonomia funcional;
- Fortalecimento da convivência social.





JOGOS RUMMIKUB

O que é

Encontros lúdicos com uso do jogo Rummikub, favorecendo atenção, concentração, planejamento e interação social.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular o raciocínio, a memória e a convivência social por meio de jogos.

Resultados esperados

- Estímulo à memória, atenção e raciocínio lógico;
- Fortalecimento dos vínculos sociais;
- Promoção do lazer e do bem-estar;
- Incentivo à participação ativa e ao trabalho em grupo.





NATAÇÃO

O que é

Aulas em piscina aquecida com exercícios de adaptação ao meio aquático, flutuação, respiração, coordenação e aprendizagem do nado.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover saúde, bem-estar e integração social por meio da prática da natação.

Resultados esperados

- Melhora da coordenação, equilíbrio e resistência;
- Aumento da confiança no meio aquático;
- Promoção do bem-estar físico e emocional;
- Fortalecimento da convivência social;
- Redução do isolamento social.





PILATES

O que é

Aulas com exercícios adaptados de fortalecimento, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover saúde física e emocional, fortalecendo a autonomia funcional e prevenindo quedas.

Resultados esperados

- Melhora da força, equilíbrio e mobilidade;
- Aumento da autonomia funcional;
- Prevenção de quedas e lesões;
- Fortalecimento da autoestima;
- Ampliação da convivência social.





60+ PROGRAMA CIDADANIA

O que é

Programa socioassistencial com oficinas, grupos temáticos e encontros pedagógicos sobre saúde, inclusão digital, bem-estar, cultura, lazer e direitos. Ao final, cinco participantes de cada CERTI são selecionados como Monitores Protagonistas 60+, podendo receber Bolsa Auxílio de R\$ 500,00 por 11 meses.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover a qualidade de vida, a autonomia e o protagonismo da pessoa idosa, ampliando sua participação social e fortalecendo a articulação intersetorial no território.

Resultados esperados

- Fortalecimento da cidadania e do protagonismo;
- Inclusão digital e social;
- Ampliação da autonomia e autoestima;
- Maior participação comunitária;
- Estímulo ao envelhecimento ativo e saudável.





TEATRO

O que é

Oficina semanal com atividades de expressão corporal, improvisação, criação de cenas e ensaios.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover a expressão criativa, desenvolvimento pessoal e fortalecimento de vínculos por meio da prática teatral.

Resultados esperados

- Aumento da autoestima e autoconfiança;
- Melhora da expressão corporal e comunicação;
- Estímulo à criatividade e à memória;
- Fortalecimento da convivência social;
- Ampliação do protagonismo.





TREINAMENTO FUNCIONAL

O que é

Atividade física que trabalha movimentos do dia a dia, envolvendo força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover a saúde, autonomia e funcionalidade por meio de exercícios integrados.

Resultados esperados

- Melhora da mobilidade e da autonomia;
- Aumento da força e do equilíbrio;
- Prevenção de quedas;
- Fortalecimento da convivência social;
- Mais segurança nas atividades diárias.





XADREZ

O que é

Encontros lúdicos com uso do xadrez para desenvolver atenção, concentração, planejamento e tomada de decisões.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular o raciocínio, a memória e a convivência social por meio do jogo de xadrez.

Resultados esperados

- Estímulo ao raciocínio lógico e à memória;
- Fortalecimento dos vínculos sociais;
- Promoção do lazer e do bem-estar;
- Incentivo à autonomia e à tomada de decisões.





Memória

O que é

Oficina semanal com jogos, desafios cognitivos, atividades manuais e rodas de conversa.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Estimular a memória, atenção e o raciocínio, promovendo autonomia e convivência social.

Resultados esperados

- Estímulo da memória e da concentração;
- Prevenção do declínio cognitivo;
- Fortalecimento da autoestima;
- Ampliação da convivência social;
- Promoção da autonomia.





ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

O que é

Atividade física realizada em ambiente de academia, com exercícios de fortalecimento muscular, coordenação, mobilidade e resistência, de forma segura e adaptada às condições individuais.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

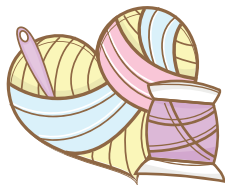
Objetivo

Promover força, equilíbrio, mobilidade e autonomia da pessoa idosa por meio de exercícios orientados, contribuindo para o envelhecimento ativo e a qualidade de vida.

Resultados esperados

- Melhora da força muscular e da autonomia;
- Prevenção de quedas e perdas funcionais;
- Aumento do equilíbrio e da mobilidade;
- Promoção do bem-estar físico e emocional;
- Fortalecimento da convivência social.





Artesanato

O que é

Oficina prática que desenvolve habilidades manuais e expressão artística por meio de diferentes técnicas e materiais, valorizando saberes tradicionais e proporcionando momentos de convivência, troca e bem estar.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos ou mais inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover o envelhecimento ativo, o bem-estar e o fortalecimento de vínculos por meio de atividades manuais criativas.

Resultados esperados

- Estímulo à coordenação motora fina, atenção e concentração;
- Valorização das habilidades individuais e da criatividade;
- Fortalecimento da autoestima e do bem-estar emocional;
- Ampliação da convivência e dos vínculos sociais;
- Resgate e valorização de saberes manuais e culturais.





ESCOLA DE REAPRENDIZAGEM

O que é

Atividade educativa voltada à alfabetização e ao letramento funcional, com uso de textos do cotidiano (bilhetes, receitas, músicas, notícias), respeitando o ritmo e as histórias de vida dos participantes.

Quem participa

Idosos a partir de 60 anos inscritos no CERTI.

Frequência e número de vagas

Consultar a disponibilidade e o cronograma na unidade do CERTI mais próxima.

Objetivo

Promover a leitura e a escrita como fortalecimento da cidadania da pessoa idosa.

Resultados esperados

- Desenvolvimento da leitura e escrita funcional;
- Fortalecimento da autonomia e da autoestima;
- Estímulo à memória e à comunicação;
- Fortalecimento dos vínculos comunitários;
- Ampliação da participação social.





CERTI - Dr. Ernesto Dall'Oglio
Rua Rodrigues Alves, nº 1224 – Jardim Coopagro



CERTI - Dr. Wilson Carlos Kuhn
Rua Capitão Leônidas Marques, nº 1159 - Vila Pioneiro



Complexo Social Cidade da Pessoa Idosa - CERTI "José Carlos Schiavinato"
Bairro Jardim Panorama - *Projeto arquitetônico - Construção em processo de licitação*