



# *Câmara Municipal de Cajamar*

Estado de São Paulo

## GABINETE DO VEREADOR

### INDICAÇÃO Nº 189 / 2025

Senhor Presidente,

Senhores Vereadores,

Indico ao Exmo. Prefeito Municipal Sr. Kauan Berto Sousa Santos, para que estude junto a Secretaria competente da municipalidade, a possibilidade de disponibilizar oficina on-line que ensina exercícios físicos de alongamento em casa para idosos.

### JUSTIFICATIVA

Justifico a presente indicação, tendo em vista que mesmo sem frequentar academias, parques ou qualquer outro ambiente para atividade física é possível o idoso se exercitar com qualidade em casa e manter o corpo em movimento. Com o auxílio de um sofá ou cadeira, é possível fazer exercícios de alongamento e agachamento, que movimentem braços, pernas, quadríceps e outras regiões do corpo.

Plenário Ver. Waldomiro dos Santos, 19 de fevereiro de 2025.

Flávio Marques Alves  
"Flavio Comajo"  
Vereador

<b>CÂMARA MUNICIPAL DE CAJAMAR</b> Incluído no expediente da sessão Ordinária Realizada em <u>26 / Fevereiro / 2025</u> Despacho: <u>Encaminhado</u> <b>EDIVILSON LEME MENDES</b> Presidente
---

### CAMARA MUNICIPAL DE CAJAMAR

PROTOCOLO  
425/2025

DATA / HORA  
19/02/2025 14:25:52

USUÁRIO  
066.XXX.XXX-62



# *Câmara Municipal de Cajamar*

Estado de São Paulo

Ofício nº 042– GP

Cajamar, 26 de fevereiro de 2025.

Senhora Presidente,

Encaminhamos à Vossa Excelência cópias autênticas das Indicações de nºs 06/2025; 07/2025; 09/2025; 33/2025; 34/2025; 38/2025; 78/2025; 88/2025; 103/2025 e de 160/2025 a 236/2025, autoria dos nobres Vereadores: Adriano Donizete de Oliveira; Alexandro Dias Martins; Cleber Candido Silva; Diogo de Carvalho Utsunomiya; Elison Bezerra Silva; Flavio Marques Alves; Izelda Gonçalves Carnaúba Cintra; José Adriano da Conceição; Manoel Pereira Filho; Reinaldo dos Santos; Saulo Anderson Rodrigues; Tarcísio Moreira de Carvalho; Vinícius Zago Jardim e William Silva Oliveira, apresentados e aprovados na 02ª Sessão Ordinária, realizada no dia 26 de fevereiro de 2025.

Aproveitamos a oportunidade para renovar nossos protestos de elevada estima e distinta consideração.

  
EDIVILSON LEME MENDES  
Presidente

Excelentíssimo Senhor  
KAUÂN BERTO SOUSA SANTOS  
DD. Prefeito Municipal  
Praça José Rodrigues do Nascimento nº 30  
Centro - Cajamar - SP

