



Parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Pains visa atenção e cuidados à saúde dos frequentadores do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves

Em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, o Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves promove o programa "AMIGOS DA SAÚDE".

O programa consiste na prevenção e promoção da saúde dos frequentadores do Centro. Todas as quartas, enfermeiras aferem a pressão dos participantes do programa e também na primeira quinta-feira do mês é feito teste de glicemia. O programa conta com o apoio das coordenadoras Érika Alvarenga, enfermeira, que tem o apoio de Dayana Daniela, Alicia Borges, Camila Arantes e Luzia Cardoso. Fabíola Fonseca Silva, enfermeira, que conta com o apoio de Silvana Maria Valadão, Elesiana Rosália da Silva, Valmira de Jesus, Ana Maria Costa Araújo, Sandra Mara Silva Faria e Heloísa Auxiliadora Silva.

Estas atividades são estendidas às comunidades rurais do município, Vila Costina, Capoeirão, Mina e também no Bairro Alvorada, sendo coordenadas por Priscila Maria do Carmo Guimarães e tem a participação de Beatriz da Costa Vieira e Rísia da Costa Nascimento.

Outros programas também são desenvolvidos no Centro com a presença de outros profissionais de diferentes áreas da saúde: fisioterapeuta Meiriane, psicóloga Adriana, a fonoaudióloga Grazielle, os dentistas José Carlos e Isa Delma e também médicos do município. Entre as atividades desenvolvidas pelos profissionais da saúde, destaca-se a realização de palestras todas as quartas-feiras, às 18:30 horas, onde são elaboradas questões sobre causas e prevenções das principais ocorrências que acometem pessoas na melhor idade.

Além destas atividades, é servido aos frequentadores do Centro, café nos períodos da manhã, após a atividade física, e no período da tarde, após a aula de artesanato. Além de muito saboroso, o café é balanceado e saudável com um cardápio muito bem elaborado, desenvolvido pelo nutricionista Diego Vaz Gondim Faria.



Centro de Convivência recebe presença de intercambistas para realização de trabalho voluntário

No dia 9 de julho recebemos a visita de intercambistas que vieram conhecer o trabalho realizado no Centro de Convivência do Idoso e também prestar trabalhos voluntários.

São elas: Racquel 13 anos; Rebeca, 12 anos, filhas de Geysa do Valle – nascida

em Pains.

As intercambistas realizaram um bonito trabalho de dobraduras em papel, com as frequentadoras do Centro de Convivência, deixando a todos, frequentadores e funcionários, deslumbrados com a iniciativa e pelo interesse por trabalho voluntário.



Seções de Cinema em prol da comunidade

Tradição do Centro de Convivência do Idoso João Honório, as seções de cinema movimentam o município de Pains. Todas as quintas, a partir das 20:00 horas, um grande sucesso recém-lançado do cinema mundial é exibido no Centro. A entrada é franca e também os espectadores ganham pipoca para aproveitar ainda mais a seção de cinema do Centro.

Além das seções às quintas, no mês de julho o Centro teve duas seções extras que ocorreram durante o dia. No dia primeiro de julho foi exibido para os alunos da APAE

e frequentadores do Centro, o filme nacional "COLEGAS", uma bonita história sobre amizade e companheirismo de portadores de síndrome de down.

Outro filme que teve seção especial foi "AS AVENTURAS DE PI". O filme foi exibido no dia 16 de julho, para participantes do programa Adolescentes em Ação do CRAS de Pains e fez sucesso entre todos que o assistiram.

OBs: No mês de agosto, as seções do Cineclube foram alteradas; agora os filmes são exibidos aos sábados.



Horta

Uma vez na semana os frequentadores do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves visitam a horta, localizada na Vila Crispim, onde está presente a secretaria municipal de esporte.

A horta oferece verduras das mais variadas qualidades: couve; alface, cebolinha, entre outros que são muito bem cuidados pelo Antônio Maurício



Aniversário tia Ganga

Foi comemorado em julho o aniversário de tia Ganga. A confraternização contou com a presença dos frequentadores do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves e amigos dela, todos felizes por poderem comemorar juntos mais uma data tão especial.



Festa Julina do Centro de Convivência do Idoso

Foi realizada, no dia 12 de julho, a bela Festa Julina do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves, por conta de Thiago, que não deixou ninguém parado. Foram servidos pratos típicos da festança: caldo de feijão e caldo milho para esquentar a todos.

Também saborosos doces: bolo de milho, canjica e pé-de-moleque.

Uma alegre quadrilha agitou os frequentadores. Jorge, com sua sanfona fez todo mundo dançar. A festança contou também com a participação da dupla Delmon e Joselito que comandou um animado arrasta-pé.



Ornamentação da Igreja Nossa Senhora do Carmo

No dia 16 de julho os frequentadores do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves participaram da ornamentação da Igreja Matriz, Paróquia Nossa Senhora do Carmo.

A ornamentação foi feita para comemorar o

dia da padroeira de nosso município, Nossa Senhora do Carmo. Os integrantes se empenharam muito para deixar nossa linda igreja limpa, ornamentada, decorada e bonita para celebrar mais uma data importante para nós, painenses.

EXPEDIENTE

GAZETA DO LAGO EDITORA – CNPJ: 17.107.058/0001-31 - Washington Lopes de Oliveira – 890.967.546-20 - Redatora: Pâmela Camargo – Colaboradores: Leandro Teixeira, Lívia Ferreira, Márcio Costa, Márcio Lopes e Manoel Gandra - Diagramação: Alan Stênio - 37 9953-7990 / IMPRESSÃO: Empresa Jornalística Midiaminas Ltda. CNPJ: 41.866.450/0001-49 - Rua Silvano Brandão, 135-L - CEP 35.570-000 - Formiga-MG - Fone: (37) 3322-1331 - Fax: (037)3322-2701 - Off-set - Gráfica própria Matriculada da Oficina Gráfica nº 6.238 - (Art. 122 - Item 2 - Lei 6015/73 e Art. 8º Item 2 - Lei 5250/67) / Publicidade / Assinatura: 3324-1253 / 9801-5551 (vivo) / 9192-5056 (tim) / 8426-4814 (claro).

O apaixonado mundo da massa do Galo e a final da Taça Libertadores

Uma experiência única. noite em que o Atlético Mineiro espantou seus fantasmas, quebrou paradigmas, destruindo rótulos, aniquilou preconceitos e pairou entre o êxtase e o pânico jamais será esquecida por nós. Testemunhar, no meio do nosso povo alvinegro a inédita conquista da Taça Libertadores, foi um prêmio para quem vive à caça de grandes histórias para serem contadas. Nós estávamos lá. Graças a Deus vimos de perto o que, certamente, contaremos durante todo o resto dos anos das nossas vidas.

Entramos no Mineirão. "Galo!" "Galo Doido!" "ÉEEEE, Galo!" 60 mil vozes prega-

vam esperança e jurava acreditar que daria certo. "Eu acredito!"

Aquela noite tinha que ser do nosso povo apaixonado. Não poderia ser diferente. 42 anos a espera da redenção. De um título que representasse o tamanho do nosso Clube.

Nós vimos o Galo ganhar a Libertadores. Vimos e vivemos as emoções dentro da massa. Vimos a esperança virar realidade. Nós vimos a mais maravilhosa das noites de futebol. É bom demais ver e viver a história. Somos privilegiados. Para sempre.

Amir e Nininha



Aula de dança gratuita agita Centro de Convivência do Idoso

Teve início no dia 09 de julho as aulas de dança do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves.

As aulas que são ministradas pelo professor Guilherme Antônio de Freitas Moreira, da Academia Corpo e Movimento da cidade de Formiga, ocorrem as terças e quintas, sendo totalmente gratuitas para os participantes, são em três horários e para públicos diferentes: às 16:30 horas para

peçoas a partir dos 30 anos, que têm aula de dança de salão; às 17:30 horas para crianças de 7 a 11 anos, que têm aula de ballet; e às 18:30 horas para jovens de 12 a 29 anos, que têm aula de street dance.

As aulas são um sucesso total tendo todos seus horários esgotados. Também está planejado para dezembro o festival cultural de dança com os alunos participantes do programa.



Aula de Artesanato

Gonçalves, aulas de artesanato. Tal aula tem como finalidade, além do entretenimento, estimu-

lar a criatividade, coordenação motora e "descansar" a mente dos frequentadores. As aulas são ministradas

por Nilma de Oliveira Santos e são oferecidas diferentes atividades, como por exemplo: tricô, crochê, pin-

turas em telas e tecidos em geral, bordado, colagens, enfeites entre vários outros.



Refeições nutritivas, balanceadas e saborosas fazem parte de nossa programação

Após as atividades matinais e do período da tarde é servido aos participantes um saboroso café preparado com muito carinho por Maria Aparecida - Cida.

O cardápio, além de variado e delicioso, é também muito nutritivo. Ele é elaborado pelo nutricionista Diego Vaz e fornece aos frequentadores todas vitaminas e substâncias necessárias ao nosso corpo.



Aula de ginástica para começar bem o dia

O Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves recebe atividades em três períodos diferentes do dia: manhã, tarde e noite. A cada dia que passa, as pessoas se conscientizam que o melhor remédio contra problemas de saúde é a prevenção e um dos melhores "remédios" para prevenir doenças, sem dúvida alguma, é a atividade física, pois proporciona vários benefícios ao corpo como por exemplo: regulação da frequência cardíaca, queima de gordura, diminuição do colesterol, exige-



nação dos tecidos entre tantos outros.

Esse importante fato não poderia passar sem destaque pelo Centro de Convivência

do Idoso João Honório Gonçalves. De segunda a sexta, de 7:00 às 8:00 horas da manhã é oferecido aos frequentadores aula de ginástica com



acompanhamento de educador físico.

As aulas são animadíssimas, com músicas dançantes que não deixam ninguém

parado. Todo cuidado necessário é levado em consideração, as aulas nunca iniciam-se sem antes ser feito um aquecimento e alongamento, pre-

venindo assim o risco de lesão. Também, sempre que necessário, é aferida a pressão dos participantes.

Agradecemos a dedicação e profissionalismo de Polinária, que esteve conosco durante um período exercendo com empenho e notável competência a tarefa de prevenir e cuidar da saúde dos frequentadores.

Desejamos a você toda felicidade e sucesso nesta nova etapa que inicia em sua vida. Não somente na sua vida profissional, mas em todos os momentos

BINGO

Todas as quartas, a partir das 18:30 horas ocorre no Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves um divertidíssimo bingo para nossos frequentadores.

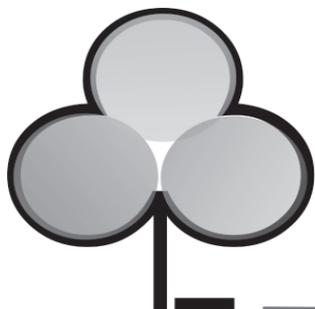
A cada rodada uma "lebrancinha" é entregue ao vencedor.

A principal intenção, além de claro da animação e lazer dos frequentadores, está nas atividades que, a princípio passam despercebidos, por muitos, mas de muita importância, a serem

trabalhadas com pessoas na melhor idade. São exigidas pequenas atitudes durante o evento, que fazem diferença para a saúde de todos.

O bingo exige das pessoas atenção durante o anúncio dos números, atenção para preencher a cartela, reconhecimento e discernimento dos números, raciocínio, entre outros.

É uma maneira divertida de se trabalhar a atenção e a mente de nossos frequentadores.



Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso.

Núcleo Vida Saudável



Esporte Lazer da Cidade



P R E F E I T U R A
PAINS

ouvir e cuidar para crescermos juntos

**Centro de Convivência
do Idoso Honório
Gonçalves**

PRAÇA TONICO RABELO, 188 - CENTRO - PAINS

Tel: 37 3323-2384