



Tradicional baile em comemoração ao dia dos pais é realizado no Núcleo Vida Saudável

No dia 09 de agosto foi comemorado no Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves o Dia dos Pais

A comemoração contou com uma bonita homenagem a Vicente de Paulo Pereira, pai de Ana Luiza, Carlos Eduardo e Marcus Vinícius e esposo de Geni. Casal assíduo e entusiasmado com os eventos realizados neste Núcleo. A homenagem deve-se a pessoa e pai que Vicente representa, criando seus filhos com dignidade, idoneidade. Foi uma forma singela de homenagear todos os pais de nosso município. Após a homenagem, os filhos Ana Luiza e Carlos Eduardo distribuíram a todos os pais

presentes uma "lembrancinha" feita com muito carinho pelos participantes do Centro.

Após a homenagem foi servido um saboroso jantar aos presentes. Contamos com a ajuda de Zenaide, Franz, Santinha, Lia e Cida.

Para terminar a noite, um animado baile com Luizinho da Silva, da cidade de Arcos não deixou ninguém parado. O cantor desfilou seu variado repertório e fez todos dançarem a noite inteira. Como sempre, a festa do Dia dos Pais foi um grande sucesso.



DIVERSAS ATIVIDADES SÃO OFERECIDAS AOS PARTICIPANTES

Entre as várias atividades oferecidas aos participantes do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves, estão incluídos em nossa programação os jogos de truco, dominó e dama, que ocorrem toda segunda-feira, a partir das 18:30 horas e o já tradicional forró do Centro de Convivência do Idoso que ocorre todas as sextas-feiras e não deixa ninguém parado.

Destacamos ainda as aulas de ginástica matinal para começar bem o dia, com muita disposição e animação que, a partir do mês de agosto, conta com a simpatia, alegria e profissionalismo de Ana Luiza, como professora de ginástica. Seja muito bem-vinda à família do Núcleo Vida Saudável, Ana.

Em julho foi lançado o "Jornal do Núcleo", boletim



mensal para estar colocando a população painense a par de nossas atividades e informar sobre o trabalho desen-

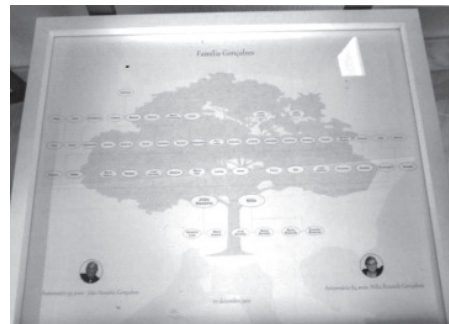
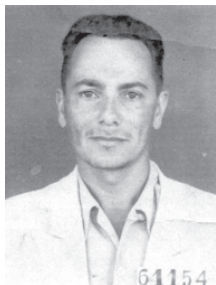
volvido pela equipe do Núcleo. A distribuição é gratuita; vá até o Núcleo e garanta o seu.

Venha você também fazer parte de nossa família e acrescente mais vida aos seus dias.



HISTÓRIA DE VIDA “CASAL EXEMPLO”

Sr. João Honório, e D. Nilta completaram, no mês de maio, 70 anos de casados, “Bodas de Vinho”.



Data da Árvore Genealógica 2011. Após esta data houve o nascimento dos Bisnetos: Jorge Luis, hoje com 01 aninho e Ana Laura está com 03 meses.

São 70 anos de convivência, de cumplicidade e dedicação um com o outro e para com os 09 filhos, 13 netos, 11 bisnetos e 01 trineto.

Na década de 1940 eles se conheceram.

Casaram-se em 1943 e foram morar na região do Mandembo; município de Pains.

Sr João Honório, na época com 24 anos de idade, trabalhador incansável, sempre preocupado com o bem estar das pessoas.

D. Nilta, uma jovem de 16 anos, apesar da pouca idade, demonstrava ser uma mulher forte, trabalhadora, de muita fibra e dedicação, sempre ao lado do marido nos afazeres da casa e na educação dos filhos.

“A vida naquela época não foi fácil” diz Sr. João Honório.

Ele, desde os sete anos de idade, trabalhava em fazendas, guiando boi ou realizando várias tarefas ligadas ao campo, chegando a ir até para São Paulo, aos 17 anos, trabalhar com japoneses.

“Muitas vezes não tínhamos lugar para dormir, eu e meus companheiros fazíamos fogueira no meio da mata para espantar as onças, mas eu jamais desisti de lutar por uma vida melhor”, conta Sr. João.

Em 1951, o casal veio para Pains e o Sr. João adquiriu um Armazém, dando seguimento à mesma atividade, quando montou uma Vendinha, lá na roça, assim que se casou com D. Nilta.

Aqui na cidade, depois de muita luta e trabalho e com os filhos todos pequenos, ele complementava o sustento da família com a criação de suínos para abate.

Era trabalho dia e noite e a esposa sempre ao seu lado lhe ajudando e o Sr. João ainda arrumava tempo para aplicar injeção nas pessoas da comunidade e participar como conselheiro vicentino,

dando banho em doentes ou preparando o morto para o enterro; até fazia caixão para aqueles que não tinham condições de comprar.

E desta forma criaram os filhos, ensinando-os a trabalhar com honestidade e ajuda ao próximo.

“Lá no Armazém, às vezes era necessário colocar um banquinho para os meninos subirem, para alcançar o balcão, complementa Sr. João.

Era importante as crianças conhecerem o trabalho, realizar pequenas tarefas, tanto domésticas, como no armazém, porém era necessário repassar para os filhos a importância da escola, dos estudos.

OS TEMPOS ERAM OUTROS

Tanto o Sr. João, quanto D. Nilta tiveram essa percepção.

Eles queriam que os filhos tivessem o conhecimento, que eles não puderam ter.

Quando perguntamos ao casal a mensagem que eles gostariam de transmitir para as pessoas, depois de 70 anos dessa união, que, diga-se de passagem, atualmente é um evento raro, eles nos responderam que, em primeiro lugar, vem o agradecimento a Deus, por terem uma família tão unida.

Sr. João e D. Nilta se sentem muito felizes, porque os filhos são um exemplo para eles.

Além disso eles nos disseram sobre a grata oportunidade de ver, atualmente, os netos se formando e seguindo caminhos com sucesso.

D. Nilta e Sr. João Honório consideram uma dívida de Deus ter uma família assim.

O Sr. João ainda fez um elogio a sua esposa, pelo companheirismo e cumplicidade nesses 70 anos de união.

Hoje D. Nilta está com 85 anos e o Sr. João Honório completará 95 em novembro.

Realmente é um exemplo de casal!



As netas e um dos netos do casal



As filhas e filhos do casal

EXPEDIENTE

FUNDACÃO PAINESE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO / CNPJ/MF: 08.963.882/0001-00 / CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO JOÃO HONÓRIO GONÇALVES / Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá. Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira. Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos. Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves. Auxiliar técnico: Jéssus de Paiva. Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza / Endereço: Praça Tonico Rabelo, 188 - CENTRO - PAINS-MG CEP 35582-000 / TELEFONE DE CONTATO: 3323-2384 / Email: fundacao.painse@netfor.com.br. Expediente de segunda a sexta. VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA. DIAGRAMAÇÃO: Roni Silva 9953-8130 ou 8824-1440 (ronao55@gmail.com) 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 Matrícula da Oficina Gráfica nº 6.238 - (Art. 122 - Item 2 - Lei 6015/73 e Art. 8º Item 2 - Lei 5250/67)

“Passeio bom”

Poema Dona Emiliana

Estivemos em Arcos, que passeio bom
Que povo humilde, alegre, hospitaleiro
E muito festeiro.

Povo animado e não são bagunceiros

Dançamos muito na praça, o povo estimado
E muito conservado
Fizemos caminhada, todos cantando
O sol quente girando.

Vamos todos para o salão para almoçar
Almoço muito “bão”
Não pagamos nenhum “tostão”

O povo almoçando
O sanfoneiro tocando e cantando
Como se fosse um pássaro voando
O prefeito a todos cumprimentando

O “povão” se abraçando
O “povão” entre si conversando
Como se fosse um bando de papagaio falando

PALESTRAS MÊS DE AGOSTO: DIABETES E FIBROMIALGIA

As palestras que ocorrem às quartas, a partir das 18:30 horas tiveram como tema: “Entendendo a Diabetes”, ministrada pela enfermeira Fabíola; e “Fibromialgia” pela fisioterapeuta Meiriane.

Sobre a diabetes, Fabíola explicou o que é a patologia, modo como a insulina age no corpo, fatores de risco, sinais e sintomas e complicações que esta causa, como por exemplo: infarto, complicações nos rins e membros inferiores. Aproveitou para falar também como é possível o diabético ter qualidade de vida (através de uma alimentação correta e atividade física três vezes por semana e

a importância do uso medicamentoso correto, evitar o fumo e bebidas alcoólicas).

Já sobre a fibromialgia, Meiriane explicou que é condição clínica que manifesta em todo corpo ligada ao emocional da pessoa e associações, como cansaço, dificuldade para dormir, dores de cabeça dormência entre outros. Sua causa é indefinida sem exame para comprovação da mesma. O paciente que apresenta essa patologia deverá passar por tratamento medicamentoso, fisioterápico e psicológico. A fibromialgia não tem cura, apenas controle dos sintomas para melhor qualidade de vida do paciente.



Aula prática sobre estética ministrada pela enfermeira Priscila Guimarães

No dia 31 de julho de 2013, foi realizada uma aula prática no Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves, sobre a forma certa de lavar as mãos, uso correto de hidratante e o uso diário de protetor solar, em que os participantes ficaram bastante interessados. A palestra foi ministrada pela enfermeira Priscila Maria do Carmo Guimarães, que é graduada pela Universidade de Uberaba e atualmente é enfermeira dos Postos de Saúde da zona rural (Mina, Alvorada, Capoeirão e Vila Costina) em que relata que a parceria entre os PSF's e o Centro de Convivência do



Idoso está sendo de suma importância, pois está enfatizando a promoção da saúde e a prevenção de doenças, para

que a população possa tomar condutas adequadas à melhoria da qualidade de vida. O objetivo dessa parceria é sen-

sibilizar, mobilizar e conscientizar a população para que promovam a saúde e prevenção de doenças, ocasionando assim o bem estar e uma vida mais saudável.

A promoção da saúde consiste em planos e programas de saúde pública, com ações voltadas a evitar que as pessoas se exponham a fatores de riscos, como por exemplo, programas de educação em saúde que se propõem a ensinar a população a cuidar de sua saúde, como é proposto no Centro de Convivência do Idoso, através de palestras educativas por profissionais da saúde.

GLICEMIA

Todos os meses, as enfermeiras da Secretaria Municipal de Saúde de Pains comparecem ao Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves para verificar a

glicemia capilar (medir a glicose). O exame é feito em jejum, apenas com uma gota de sangue retirada da ponta do dedo e o resultado sai em 10 segundos.

Esta ação é importante para o acompanhamento da pessoa que já tem Diabetes e também para descobrir precocemente casos novos de pré-diabéticos, onde a pessoa

poderá iniciar os cuidados para que a doença não avance.

Vale lembrar que o valor normal da glicemia em jejum é de até 99mg/dl



Comemoração da Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla

No dia 23 de agosto estiveram presentes no Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves, alunos e professores da APAE para comemorarem a Semana Nacional

da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla. O evento contou também com a presença do vice-prefeito e secretário de Educação e Cultura Deusdedit Alves André – Detinho.

Esteve presente alegria de tarde o Palhaço Piririca, de Formiga, proporcionando um momento de muitas gargalhadas, brincadeiras, danças e músicas. Após as ativi-

dades foi servido aos alunos um delicioso café com salgadinhos variados, refrigerantes e bolo. Foi uma tarde especial para todos que tiveram oportunidade de participar.



VIAGENS DE CONFRATERNIZAÇÃO ENTRE CENTROS DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO A CARMO DO CAJURU E BAMBUÍ

No mês de agosto, os participantes do Centro de Convivência do Idoso João Honório Gonçalves foram convidados para dois encontros de confraternização dos Centros de Convivência, sendo no dia 04 de agosto em Carmo do Cajuru e no dia 25 de agosto em Bambuí.

Em cada encontro estiveram presentes 46 painenses, que levaram para os municípios vizinhos toda alegria e diversão que já é marca registrada de nosso Centro.

Além dos participantes, estiveram acompanhando-os os funcionários do Centro: Maria Aparecida, Nilma, a coordenadora Maria Conceição, além das enfermeiras Daiana Daniela Silva Pereira e Geni de Fátima, para maior segurança, conforto e respeito com os animados turistas painenses.

Logo na chegada foram recebidos de forma calorosa e entusiasmada, pelos vereadores e autoridades, onde logo em seguida foram convidadas a saborear um delicioso café da manhã.

As atividades aconteceram durante todo o dia, tendo uma pequena pausa para o almoço. Atividades como



danças, artesanatos, feiras, e exposição de comidas caseiras fizeram a alegria de todos os participantes deste animado passeio.

Os participantes de nosso município foram convidados para outras atividades e também, como desfile de Miss da Terceira Idade, representado pela linda e carismática Zilva Macêdo – Dona Ganga – e apresentação dos coordenadores, estando nosso município representado pela competente coordenadora Maria Conceição Rezende Oliveira.



Aniversariantes

AGOSTO

Antônia Aparecida de Sá	03/08/1956
Albertina da Silva Almeida	05/08/1942
Maria do Carmo Gomes	09/08/1947
Maria Aparecida C. Gonçalves	09/08/1950
Maria Divina Pereira	16/08/1943
Terezinha Cândida de Jesus	17/08/1932
José Joaquim Filho	23/08/1943
Dulcemar Vieira de Oliveira	29/08/1945
Maria Ap. Gomes Pereira	29/08/1960
Hélia Maria Guimarães	31/08/1943

SETEMBRO

Rosária de Melo Ramos	06/09/1945
Eloisa da Silva	07/09/1942
Lúcia da Silva	07/09/1945
Maria das Dores Joaquim	08/09/1937
Helena Stela Veiga	10/09/1933
Emiliana dos Santos Silva	11/09/1940
Iraci Terezinha da Silva	13/09/1945
Guaraciaba Leticia Dias	14/09/1936
Gastão Bernardes Ferreira	21/09/1933
Maria Efigênia Souza Morais	21/09/1948
Maria de Lourdes Leão	25/09/1940

Feliz Aniversário !



Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso.

FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO

CNPJ/MF: 08.963.882/0001-00

Centro de Convivencia do Idoso Honório Gonçalves

Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá

Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira

Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos

Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves

Auxiliar técnico: Jésus de Paiva

Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza

Expediente de segunda a sexta

VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA.

TELEFONE PARA CONTATO: (37) 3323-2384

Email: fundação.painense@netfor.com.br

PRAÇA TÔNICO RABELO, 188 - CENTRO - PAINS - CEP 35582-000