



DEPOIMENTO

MARIA DO CARMO GOMES, NATURAL DE PAINS, 09/08/1952 (SANTINHA)



Fui beata. Particpei da cena do beijo da cruz, da procissão no Dozinho e da quadrilha, dançando em volta da fogueira. A gravação foi cansativa, mas foi muito bom, compensou todo esforço. Tinha muita vontade de fazer esse filme, de participar, de ver como ficou. A ansiedade era muito grande e muitas pessoas perguntando quando ia sair, o que só aumentava a ansiedade.

Ao finalmente vê-lo, fiquei muito emocionada, estava esperando com grande emoção para me ver na cena. Foi muito bom ver o resultado do trabalho.

ISMAEL JOSÉ DOS SANTOS, NATURAL DE PAINS - 22/06/1954



Particpei da procissão, do baile na roca, com comida típica de época e do bar. Gostei demais, valeu demais. Foi muito emocionante participar do filme, uma oportunidade única. Já havia assistido o trailer no computador, estava na expectativa para ver:

Fiquei muito emocionado durante a exibição, não era da minha época mas já sabia, foi uma honra participar da história que meu pai me contava, ele tinha nove anos, mas lembrava e contava pra nós. A emoção é muita.

A trilha sonora foi muito bem escolhida e produzida, lembra a trilha dos filmes de faroeste antigo, gostava muito de assistir, até hoje quando tenho oportunidade eu assisto, em preto e branco.

SUDÁRIA MARIA CAMPOS, NATURAL DE CÔRREGO FUNDO - 17/04/1946



A expectativa da estreia foi muito grande por todos que participaram. A alegria foi muito grande que não dá pra descrever. Foi muito amor, uma emoção muito forte, fiz tudo com amor e carinho. Toda minha família ficou emocionada como eu por me ver na tela.

A filmagem eu adorei, gostei demais, uma oportunidade de algo que eu nunca fiz, e acredito que todos gostaram. É tanta coisa para falar e ao mesmo tempo faltam palavras, nessa idade não esperava de acontecer algo tão maravilhoso, em pleno 67anos, ter um papel importante, não apenas para mim, mas para a sociedade painense foi um acontecimento que nunca será esquecido e levará o nome de Pains, no Brasil e no mundo inteiro. A felicidade não cabe dentro de mim.

Pré estreia do filme "FAROESTE"

Exibição "Faroeste", Parque de Exposições Alvinos Alves Pinto, 05 de abril de 2014, sábado às 20:30h.

Primeiro longa de Abelardo de Carvalho com exibição especial na cidade onde foi filmada, Pains. Em abril de 2012 recebemos a equipe do filme "Faroeste". Reunimo-nos com os integrantes do Núcleo Vida Saudável, com o objetivo de orientar sobre as filmagens e personagens. O cineasta Abelardo de Carvalho e sua equipe, juntamente com a coordenadora do Núcleo, Nininha Rezende. Abelardo falou sobre os locais onde aconteceriam as filmagens que os integrantes iriam participar: A linda Fazenda das Palmeiras, onde a Festa Junina iria acontecer, com decoração e montagem lembrando as festas da época. Todo material para a festa foi confeccionado pelos integrantes, bem como o figurino, estilo da roupa, estampa que melhor se encaixaria na trama, que se passou por volta de 1916, ano da morte de Luiz Garcia. O grupo participou de vários cursos: Introdução à Fotografia, Introdução à Direção de Arte no Cinema.

A pré-estreia teve a presença do Diretor do filme exibido (Faroeste), Abelardo de Carvalho, os atores Wladimir Winter (Luiz Garcia), Dellani Lima (sanfoneiro), Manu Mangaravite (amante de Luis Garcia), Jom Tob Azulay (padre), Juliana Terra (esposa de Luis Garcia) e todo elenco de apoio. Momentos antes da pré-estreia, os integrantes do filme, como os atores mencionados anteriormente e o diretor participaram de uma entrevista coletiva. Houve no local a exposição de vários murais e filmes exibido no Cineclubes Núcleo Vida Saudável, divulgando todo trabalho desenvolvido em nosso município. A forma-



Atores do filme junto a autoridades painenses

ção foi em parceria com a Prefeitura Municipal de Pains e o Programa Mais Cultura do Ministério da Cultura.

Tivemos a honra em contar com a presença de atores e cineastas presentes no local, que autografaram o DVD de seus filmes: Jom Tob Azulay, autografando "Os Doces Bárbaros" e Dellani Lima "Os Residentes".

Toda região centro-este foi convidada para a pré-estreia do filme. A notícia foi veiculada em programas de televisão regionais, em programas de rádio também regionais, nos principais jornais da região e também do estado de Minas Gerais, nas redes sociais além da distribuição de cartazes, panfletos e convites.

Ao todo, participaram do filme duzentos integrantes do Núcleo Vida Saudável. Seus conhecimentos e experiência acumulados de toda uma vida! Um verdadeiro exemplo de superação, cada um dentro de suas possibilidades alguns com dificuldades e limitações, seja visual, física e motora, com faixa etária bem diversificada: 47anos a 86anos (ou mais).

Eles enfrentaram desafios com a filmagem e superaram todas elas. Promoveram ações educativas viabilizando a ocupação, o convívio, estimulando a participação de todos.



A coordenadora do Núcleo Nininha Rezende e o diretor Abelardo



Stand do cineclubes com presença de diretores que assinaram seus filmes e atores do filme



Participantes do Núcleo durante exibição do filme

Agradecemos e louvamos a Deus, pela graça desta experiência única.

Foi uma grande e feliz aventura, vivida por todos os participantes do Núcleo Vida Saudável!!!

CINEASTA CARIOCA VEM A PAINS GRAVAR DOCUMENTÁRIO DE RESGATE 'A CULTURA POPULAR

Nos dias 25 a 30 de março, esteve na cidade de Pains, o cineasta Luiz Carlos Lacerda (Bigode), para gravação de um documentário resgatando a cultura popular: Folia de Reis, Benzedeiros e Capoeira, para o Canal Brasil.

A gravação teve a pre-

sença do Senhor Antônio Belo dos Santos (Senhor Torresmo), participante do Núcleo Vida Saudável, dando depoimentos de sua história, relembrando sua infância de maneira emocionada. As filmagens de seu depoimento foram feitas na Fazenda São Lourenço (Mandem-

bo), onde Senhor Paulo e Dona Margarete foram muito gentis cedendo a fazenda para o início da filmagem, tanto do depoimento quanto a benção de cobras feito pelo Senhor Antônio Torresmo.

Já na Fazenda de Silvana e seu irmão, foi filmada a roda de capoeira,

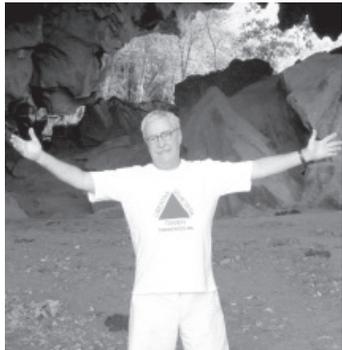
com o professor Joel Amaro Santos Júnior, e teve também a participação de alguns integrantes do grupo de capoeira painense. A filmagem também ocorreu na Gruta Santa Rita, do senhor Aldo. Ficou muito lindo!

Na Igreja do Rosário, junto 'a comunidade

ocorreu a gravação da Folia de Reis, todos vestidos de branco, bem a caráter como manda a tradição, com cânticos danças e a alegria tradicional do evento. Foi muito gratificante ver a alegria estampada no rosto de todos os participantes na gravação, depois de

anos de luta e persistência mantendo a tradição ensinado por seus pais e avós, finalmente ser reconhecida e homenageado todo esforço e dedicação de cada um.

A reportagem será apresentada no Canal Brasil, logo após o término da Copa do Mundo.



O cineasta Luiz Carlos Lacerda, Bigode, em visita a Gruta Santa Rita, um dos locais de filmagem da capoeira



A Coordenadora do Núcleo Nininha Rezende, o cineasta carioca Bigode e o cinegrafista Alisson



Participantes do Núcleo durante gravação da Folia de Reis



NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Mãe do Rosário
Mãe da oração,
Mãe que faz do coração
Principalmente comunhão
E da oração do terço
Sua armadura
Para educar e proteger
Seus filhos e sua família
E pela salvação das famílias.
Mãe ouvinte, que atende os apelos
De nossa Mãe do Céu
Em sua fiel
Na oração do terço.

FELIZ DIA DAS MÃES!

Núcleo Vida Saudável

EXPEDIENTE

FUNDAÇÃO PAINENSE 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: Jésus 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.painense@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: 41.886.450/0001-49 - Rua Silviano 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 5250/07)

Palestra “Atividade Física: Um Gol de Placa, Um Gol de Saúde!”

Atualmente estamos vivendo dias tão corridos, cheios de tarefas de trabalho e em uma globalização avançada, que o sedentarismo é dito a doença do século. Os riscos e prejuízos causados pelo sedentarismo são visíveis direta e indiretamente. Como exemplo temos uma vida stressada e com doenças como a hipertensão arterial sistêmica (HAS), o diabetes, obesidade, problemas cardíacos, fraqueza muscular, que irão gerar dores no corpo, principalmente nas costas, entre outros.

Para mudar todo esse quadro clínico é necessário uma vida com a prática de atividade física apropriada de, no mínimo, duas vezes por semana, durante 50min (importante que proporcione prazer e satisfação em realizar tal atividade). A modalidade vai depender de cada pessoa e dos objetivos individuais.



A fisioterapeuta Meiriane palestrando sobre a importância da atividade física

Os benefícios da atividade física vão desde a melhora do sono, controle de doenças (como a HAS, por exemplo) e diabetes, até melhor qualidade de vida e envelhecimento saudável.

Nunca é tarde para começar uma atividade física e mudar o estilo de vida para melhor.

Meiriane Kely Ribeiro
Fisioterapeuta

Alimentação Saudável na Terceira Idade

Com o envelhecimento da população brasileira, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Cada pessoa envelhece num ritmo próprio e, entre os cuidados diários com a saúde, que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento, está a alimentação saudável.



A nutricionista Maria Célia de Oliveira, falando sobre a importância e cuidados da alimentação na terceira idade

Uma alimentação saudável deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro, variada de acordo com a cultura alimentar; harmônica em quantidade e qualidade e segura sanitariamente.

E para se ter uma alimentação saudável é muito importante se alimentar de três em três horas, jamais “pular” refeições, incluir diariamente cereais na alimentação, dando preferência sempre aos integrais, consumir diariamente três porções de frutas e três porções de legumes e verduras, consumir três

porções de leite e derivados e uma de carne por dia, beber pelo menos dois litros de água também é muito importante. Não exagerar nas frituras, óleos e manteiga, evitar o consumo de refrigerantes e produtos industrializados, diminuir a quantidade de sal na comida, comer feijão com arroz todos os dias, esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde. Bebidas alcoólicas devem ser evitadas.

Maria Célia de Oliveira
Nutricionista

Semana Mundial da Atividade Física é comemorada no Núcleo Vida Saudável

A abertura oficial do evento ocorreu no dia 09 de abril com uma apresentação do grupo de dança da melhor idade do Núcleo Vida Saudável, com coreografia de Guilherme Moreira, da Academia Corpo e Movimento, da cidade de Formiga e teve participação do dançarino Franklin Junio Silva.

Após apresentação teve a palestra ministrada pela fisioterapeuta Meiriane Kely Ribeiro, sobre o tema central “Atividade Física: Um Gol de Placa, Um Gol de Saúde!”. A palestrante destacou a importância da prática da atividade física para a longevidade, “Vamos Conquistar os Sedentários”. Tivemos um grande público presente, tanto dos integrantes do Núcleo Vida Saudável, quanto da população paíense.

Logo ao final da palestra tivemos o já tradicional e animado bingo. Aproveitamos a oportunidade para abordar campanhas de saúde de interesse da população: campanha de combate a dengue além da campanha para conquistar os sedentários.



No dia 09 de abril o Núcleo recebeu um excelente público na abertura da Semana Mundial da Atividade Física

No dia 10 de abril tivemos a participação das Enfermeiras Municipais, Agentes Municipais e Técnicas de Enfermagem, para controle da pressão arterial, exame de glicemia e conferência do cartão de vacinação. Mais uma vez tivemos a felicidade de receber um ótimo público. Ao todo 09 pessoas tomaram a primeira dose da Hepatite, 02 pessoas tomaram a anti-tetânica e 01 pessoa tomou a vacina de Febre Amarela.



Controle da Pressão Arterial dos participantes



Controle da glicemia e cartão de vacinação



O combate a dengue também teve destaque em nossas atividades



Os participantes da aula de dança do Núcleo Vida Saudável e o dançarino Franklin Junio Silva

NÚCLEO COMEMORA PÁSCOA COM FABRICAÇÃO DE OVOS DE PÁSCOA E SESSÃO DE CINEMA COM ALUNOS DO CEMEI

No dia 14 de abril, funcionários e participantes das aulas de artesanato do Núcleo Vida Saudável, confeccionaram ovos de Páscoa, como já é tradição.

Algumas participantes fizeram pela primeira vez e aprenderam a montar e embalar os ovos. Aquelas que já haviam aprendido ajudaram aquelas que ainda estavam em aprendizado. Todas colocaram a mão na massa e, depois de prontos, serviram para presentear aos participantes.

As crianças do CEMEI estiveram presentes no Núcleo, no dia 16 de abril para exibição de filme em comemoração à Páscoa. Ao todo 56 crianças estiveram presentes. Abaixo alguns relatos:

“ Nós alunos do CEMEI “Sinhá Naticó” gostamos muito de ir ao cinema no Núcleo Vida Saudável, onde todos nos receberam com muito carinho.

O filme que assistimos falava sobre amizade e os animaizinhos salvaram as minhocas contra a maldade do Tatu Bola,

As minhocas gostavam



Alunos do CEMEI durante sessão de cinema em comemoração a Páscoa



E também aos alunos do CEMEI



Integrantes do Núcleo confeccionam ovos de Páscoa



Ovos são distribuídos aos integrantes do Núcleo

de jogar bola com o tatu que era o bichinho de estimação.

Mas acontece que o Tatu Bola era malvado e hipnotizava as minhocas com o casco do caracol que transformava sua voz e elas ficavam verdes e de olhos arregalados e obedeciam

ao malvado Tatu Bola.

Mas acontece que Linda, a minhoca esperta e seu amigo Júnior não deixaram o Tatu concretizar seu plano de maldade.

É muito bom ir ao cinema e ver um filme que fala do valor da amizade, dos sentimentos das pessoas e

queremos voltar novamente para assistir novos filmes”.

Ao todo, 56 crianças estiveram presentes e, no final, todas elas, assim como as professoras, foram presenteadas com os ovos confeccionados pelos participantes.

Aniversariantes

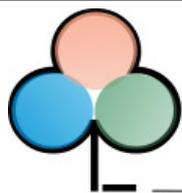
ABRIL

José Borges Teixeira	03/04/1945
Terezinha Cândida da Silveira Medeiros	10/04/1931
Alice da Silva	12/04/1926
Sudária Maria Campos	17/04/1946
Dejanira da Silva	22/04/1959
Clausina Cândida Santos Silva	29/04/1964

MAIO

Antônio Firmo da Silva	01/05/1941
João Batista dos Santos	03/05/1953
Jaqueline Gonçalves Nonato	04/05/1974
Zulmira dos Reis Ribeiro	04/05/1928
Marta Aparecida Pereira de Oliveira	04/05/1956
Maria Consolação Gonçalves	08/05/1957
Maria Marta dos Santos	08/05/1952
Doraci Perciliana Arantes	09/05/1953
Maria Rosa da Silva	15/05/1955
Rafael da Silva	16/05/1939
Edilze Silva de Mendonça	17/05/1946
Leia Raimunda Gomes	18/05/1946
Maria Aparecida (Cida Núcleo)	19/05/1970
Saymon (Núcleo)	20/05/1988

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 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
Professora de Ginástica: Rayssa Regina Teixeira Goulart
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

PRAÇA TONICO RABELO, 188 - CENTRO - PAINS - CEP 35582-000 - Email: fundacao.painense@neffor.com.br