

Instituto Jones dos Santos Neves
Biblioteca

JUDÔ PARA TIRAR CRIANÇAS E JOVENS DA OCIOSIDADE

PROJETO FUNDADO HÁ QUATRO ANOS TEM COMO OBJETIVO INCENTIVAR A ATIVIDADE FÍSICA



Judô significa “caminho da suavidade”. Em Alto Lage, os moradores têm a oportunidade de seguir esse caminho através do Projeto “Judô para Todos”, uma parceria entre o Centro Comunitário e a Associação Waza de Judô.

Fundado há quatro anos, o projeto, segundo o professor de Educação Física, Francisney Sperandio Fernandes, tem o objetivo de tirar as crianças e os jovens da ociosidade e proporcionar a eles uma atividade física.

No início, 15 pessoas participavam das aulas. Hoje, já são mais de 90 crianças, jovens e adultos, com faixa etária a partir de 4 anos. “Temos alunos de até 47 anos”, afirmou Francisney.

Através da prática do Judô consegue-se o aprimoramento técnico, físico e espiritual, uma vez que essa arte marcial não apenas aperfeiçoa as técnicas para o aluno ser imbatível nos campeonatos, mas também envolve a for-

mação espiritual do praticante. “O aluno torna-se apto a enfrentar os obstáculos da vida de forma honesta e leal”, destaca o professor.

Esses princípios estão sendo aprendidos com perfeição pelos alunos do projeto. Como é o caso do pequeno Luiz Hélio Neto, de 10 anos. “Gosto muito dessa luta. Ficamos mais calmos e acabamos conhecendo muita gente. Fiz muitos amigos aqui”, disse.

O estudante Thiago Maciel do Nascimento, de 12 anos, também acha importante participar do projeto. “Fico feliz quando chega o dia das competições. Treinamos mais e conhecemos lugares novos quando viajamos para competir”, afirmou.

Os interessados em participar do projeto podem ligar para os telefones 9928-1285 e 3226-3911. Os treinos são realizados no Centro Comunitário de Alto Lage pela manhã, das 9h às 10h; à tarde, das 17h30 às 18h30; e à noite, das 19h às 21h.

TOME NOTA

■ **Doações.** O Projeto Judô para Todos precisa de parceiros que possam pagar as taxas dos alunos que querem e estão aptos a participar das competições. “Muitas vezes,

alguns alunos ficam de fora das competições”, disse o professor de Judô, Francisney Sperandio Fernandes. Os contatos podem ser feitos pelos telefones 9928-1285 e 3226-3911.

PARTICIPAÇÃO. No início, 15 pessoas participavam das aulas. Hoje, já são mais de 90 crianças, jovens e adultos, com faixa etária que varia de 4 a 47 anos. FOTO: FÁBIO VICENTINI

FARMÁCIA FITOTERÁPICA OFERECE REMÉDIOS CASEIROS



ATENDIMENTO. A Associação de Mulheres de Cariacica Buscando Libertação atende famílias carentes há 12 anos. FOTO: FÁBIO VICENTINI

REMÉDIOS CASEIROS PODEM SER ENCONTRADOS COM VALORES ACESSÍVEIS E ATÉ DE GRAÇA

TATIANA PAYSAN

Asma, bronquite, gastrite, anemia, infecções urinárias e até impotência sexual. Você sabia que pode combater todos esses males sem que tenha que desembolsar muito dinheiro?

Pois é, na farmácia fitoterápica Associação de Mulheres de Cariacica Buscando Libertação (Amucabili), todos esses remédios caseiros podem ser encontrados com preços bem pequenos e até de graça.

Há 12 anos, a Amucabili ajuda a famílias carentes de Alto Lage e redondezas que não têm condições de pagar pelo

tratamento médico. São atendidas cerca de 300 famílias das comunidades de Sotema, Expedito, São Paulo, São José dos Operários, Boa Vista, Santa Luzia, Itaquari, entre outros, por 16 voluntários. “Quando a família está desempregada, o remédio sai de graça”, explicou a coordenadora da farmácia Elisabeth Rocha da Silva.

Elisabeth afirma que o valor cobrado é uma contribuição. “O dinheiro é usado apenas para repor o material”. Segundo ela, também são aceitos frascos para armazenar os remédios.

Na farmacinha da Amucabili, a maior procura é para medicamentos contra alergias, gripe, gastrite e má digestão. As ervas medicinais são conhecidas em vários municípios do Estado. “Moradores de Guarapari vêm até aqui para comprar o remédio”, disse Elisabeth.

O trabalho não é só fazer e fornecer a medicação. “Valorizamos a pessoa, acolhemos, fazemos orações e orientamos sobre os nossos remédios caseiros”, contou Elisabeth.

A farmácia Amucabili funciona das 13h às 17h, na Rua Arthur Mazeli, 41, em Alto

Lage. Os interessados podem ligar para o telefone 3236-0818. São mais vinte opções de remédios caseiros.

TOME NOTA: Amanhã, veja quais são as principais reivindicações dos moradores e as respostas dos órgãos públicos.

TOME NOTA

■ **Doações.** Qualquer tipo de ajuda é válida. Precisamos de voluntários e parceiros. O telefone de contato é 3236-0818.

Receita Caseira

ELIZABETH DA SILVA, DA AMUCABULI, ENSINA UMA RECEITA BARATA PARA SER USADA NO COMBATE A INFECÇÕES: “BATA 300 GRAMAS DE BABOSA SEM ESPINHO NO LIQUIDIFICADOR. COLOQUE MEIO LITRO DE MEL E BATA BASTANTE. JUNTE TRÊS COLHERES DE CACHAÇA PARA CONSERVAR”. COMO PREVENÇÃO, DEVE SER TOMADO MEIO COPO DO COMPOSTO PELA MANHÃ, EM JEJUM. “SE A INFECÇÃO JÁ EXISTIR, DEVE-SE TOMAR DUAS COLHERES DE SOPA TRÊS VEZES AO DIA”, ORIENTOU. FOTO: FÁBIO VICENTINI



G

GAZETA
NOS
BAIRROSALTO
LAGE

AJ 00828-1

Instituto Jones dos Santos Neves
Biblioteca

- tmattos@redegazeta.com.br
- Fax: 3321-8765
- Tel.: 3321-8244
- Das 13h às 18h
- Rua Chafic Murad, 902, Ilha de Monte Belo, Vitória, ES. CEP: 29.050-901