

Cidades

A TRIBUNA COM VOCÊ EM ORIENTE

Ginástica de graça para a 3ª idade

Aulas acontecem três vezes por semana, às 7 horas, em ginásio do bairro Oriente. Objetivo é melhorar a saúde e a autoestima dos idosos

Christina Kruschewsky

As aulas de ginástica localiza-da que acontecem no bairro reúnem um grupo de 50 alunos da terceira idade. Os alunos moram em Oriente, em Cariacica, e buscam manter a saúde física e mental através da prática da atividade física.

Três vezes por semana, o grupo se reúne nas aulas, que acontecem de graça no ginásio Nossa Quadra.

O professor que orienta os alunos, Davi Paes Leme, 25, conta que

vê melhora no desempenho de muitas pessoas que chegam com problemas de saúde.

“Eu tenho aluno que teve acidente vascular cerebral (AVC) e chegou aqui de muleta. Hoje consegue andar normalmente”.

O professor explicou que a melhora foi gradativa, por meio da correção da postura e das atividades que promovem o fortalecimento muscular.

Davi se empolgou ao falar da turma. “Adoro trabalhar com a terceira idade. Eles são um público fiel e que me recebe com muito carinho”.

Ele é estagiário da prefeitura de Cariacica e estudante do curso de Educação Física. As aulas acontecem às segundas, quartas e sextas-feiras, às 7 horas.

Davi ainda explicou o cuidado que tem na hora de passar os exercícios para seus alunos.

“Muitos deles têm problemas



O PROFESSOR DAVI orienta alunos durante a prática de exercícios físicos

cardíacos e por isso procuro passar exercícios leves. A intenção é não passar exercícios que acelerem muito seus batimentos cardíacos”.

Segundo o professor, as faltas são raras e mesmo em dias de chuva o grupo não costuma faltar.

“É perceptível a melhora da autoestima deles. Eles ganham um outro sentido em suas vidas com as aulas. Aqui eles fazem amizades, convivem com outras pessoas e ainda trabalham o fortalecimento de sua saúde com o trabalho da musculatura”.

As aulas fazem parte de um projeto da prefeitura de Cariacica e os interessados devem preencher uma ficha cadastral no ginásio, que depois será analisada pelo coordenador do programa.

TERMÔMETRO



O MELHOR UNIDADE DE SAÚDE ANÍSIO FERREIRA DOS SANTOS



O PIOR VIOLÊNCIA CONTRA JOVENS

SOLUÇÃO

O que melhorou

Desde a última vez que o projeto A Tribuna com Você esteve em Oriente, em 2009, os moradores ganharam a unidade de saúde Anísio Ferreira dos Santos, que está atendendo às necessidades na área da saúde da população do bairro.

O PREFEITO RESPONDE

ANTONIO MOREIRA/AT

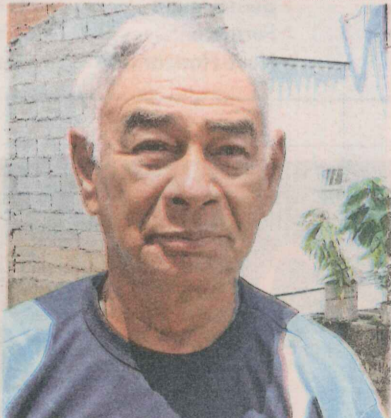


Quando serão resolvidos os problemas de alagamento e buracos na rua Antônio Gatti?

STEFANIE MOLULO DA SILVA, 20, estudante

HELDER SALOMÃO - Em outubro, a Secretaria Municipal de Serviços e Trânsito iniciou uma ação de limpeza em toda rede de captação de água da cidade, para minimizar os alagamentos provocados pelas fortes chuvas. Em Oriente, o serviço será feito ainda em novembro. Quanto aos buracos, a equipe fará os reparos necessários na via.

CHRISTINA KRUSCHEWSKY



Quando a obra do valão de Oriente será retomada? A empresa que estava fazendo a obra no local deixou mais de 200 sacos de areia jogados próximo à galeria e nunca mais voltou.

DAVI GODÓI, 68, comerciante

HELDER SALOMÃO - Parte da obra de canalização dos afluentes do rio Itanguá, que também passa pelo bairro Oriente, já foi concluída. Para que a obra seja retomada, uma nova empresa já está sendo contratada pela prefeitura para finalizar o serviço.

CHRISTINA KRUSCHEWSKY



Quando teremos uma área de lazer com espaço para prática de esportes no bairro?

LUIZ PEREIRA DA SILVA, 59, comerciante

HELDER SALOMÃO - Para o início do próximo ano está prevista a implantação do projeto Rua de Lazer, aos sábados. A região será contemplada com uma academia de saúde. O local para instalação do projeto do parque O Cravo e a Rosa também já foi desapropriado e está em fase de captação de recursos para início das obras.

REIVINDICAÇÕES



Barreiras nas portas - Moradores reclamam de ter que usar barreiras nas portas por causa dos alagamentos em dias de chuva.

RESPOSTA - A Secretaria Municipal de Serviços e Trânsito informou que a limpeza do canal de Oriente será concluída este mês, e que depois o serviço será feito no rio Itanguá, onde o canal de Oriente deságua.

Trânsito - A falta de sinalização no trânsito do bairro costuma provocar acidentes, segundo os moradores.

RESPOSTA - De acordo com a Secretaria Municipal de Serviços e Trânsito, as principais vias da cidade estão recebendo sinalização e as vias do bairro Oriente também serão contempladas.

CHRISTINA KRUSCHEWSKY



Acidentes - Moradores pedem uma solução para o cruzamento da rua Eurico Rezende com outras vias, onde acontecem acidentes no bairro.

RESPOSTA - A Secretaria Municipal de Serviços e Trânsito disse que uma equipe irá até o local identificar o problema e estudar quais medidas poderão ser tomadas.