

FOTOS: RODRIGO GAVINI/AT



FLORENTINO E ELZA fazem parte do grupo de ginástica de São Geraldo. Além de alongamento, os idosos fazem exercícios de repetição com pesos e bastões e malham braços, pernas e abdômen

A TRIBUNA COM VOCÊ EM SÃO GERALDO

Ginástica para idoso de graça no bairro

Quem tem mais de 60 anos pode aproveitar as aulas que, além de melhorarem a saúde e o astral, estimulam a convivência

Luísa Torre

Moradores com mais de 60 anos do bairro São Geraldo, em Cariacica, e até de regiões vizinhas não têm desculpa para ficar em casa sem se exercitar. É que no bairro a ginástica é de graça para os idosos.

O projeto existe há cinco anos e atende 150 alunos, com aulas duas vezes por semana — às terças e quintas-feiras —, das 7 às 8 horas.

Não há limite de idade para malhar. Segundo uma das coordenadoras do projeto, a aposentada El-

za Maria Falchetto Meira, 62, há alunos de 60 até 88 anos.

Além de alongamento, os idosos fazem exercícios de repetição com pesos e bastões, além de malhar braços, pernas e abdômen.

No entanto, a melhor parte do programa de exercícios é a convivência entre os idosos, explicou Elza. “Os exercícios fazem bem à saúde, mas a convivência é a melhor parte da ginástica.”

Para começar a se exercitar, é só comparecer no horário das aulas, na quadra da Faculdade São Geraldo, e apresentar laudo médico que permita a realização de exercícios.

A Prefeitura de Cariacica oferece um professor de ginástica e o local é cedido pela Faculdade São Geraldo.

Conforme contou Florentino Smassar, 69, aluno da ginástica e membro da Associação de Moradores, os materiais foram compra-

dos pelos próprios moradores com ações para levantar fundos, tais como rifas e bolões.

“O grupo de ginástica foi idealizado pela Associação e faz muito bem a todos nós. Malho toda terça e quinta e gosto bastante”, disse Florentino.

PASSEIOS

Com o grupo, Elza contou que são organizados passeios e visitas fora do bairro, além de confraternizações. “Há pessoas que conheceram a praia por causa do grupo. Esse trabalho com os alunos é gratificante.”

Nas datas comemorativas, como Dia das Mães e dos Pais, a festa é animada para os amigos que fazem ginástica.

Para que os passeios e festas possam ser organizados, a coordenadora do grupo lembrou que é pedida a contribuição de R\$ 3 por mês para cobrir custos.

HISTÓRIA DO BAIRRO

Nasceu de loteamento particular

> **SÃO GERALDO** começou a partir de um loteamento particular. Terrenos foram vendidos a partir da década de 1950.

> **ATÉ A DÉCADA** de 1960, o bairro tinha poucos moradores, mato alto, ruas de terra e não havia água nem luz.

> **QUATRO** poços abasteciam o bairro, que também tinha um chafariz.

> **ALUZ** chegou ao bairro após abaixo-assinado dos moradores, que conquistaram iluminação em 1966, mesma época em que chegou o abastecimento de água.

> **O BAIRRO** era humilde no início, mas se modernizou e hoje oferece diversos serviços aos moradores.

COMO FAZER CONTATO

Sugira uma reportagem

Os moradores de São Geraldo, em Cariacica, podem reivindicar melhorias e sugerir reportagens sobre o bairro. As sugestões devem ser enviadas para o e-mail atcomvoce@redetribuna.com.br. Quem é de outro bairro pode sugerir uma visita do projeto **A Tribuna com Você** ao local.

AS RECORDAÇÕES



MARIA APARECIDA: mudanças

Melhoria no bairro

Moradora de São Geraldo há 40 anos, a aposentada Maria Aparecida Deprá, 60, contou que só viu melhorias no bairro todos esses anos. “Mas antes o bairro era feio, eu vim para cá com 20 anos. Não tenho saudade de nada, as ruas eram esburacadas e não tinha água quando cheguei”, afirmou.

No entanto, hoje muita coisa mudou, garantiu Aparecida. “Hoje, o bairro é ótimo. O ponto alto é a amizade dos moradores. Agora precisamos só de uma praça.”



SEU DUCA pegava água no poço

Plantação no quintal

Em 1959, o aposentado Manoel Bento dos Santos, 85, conhecido como Seu Duca, veio de Viana viver no bairro. Ele contou que construiu uma casa e começou a plantar laranja, aipim, feijão e milho em seu lote e no terreno vizinho, que cuidou durante anos.

Ele contou que, quando chegou, a rua principal tinha só quatro casas. Ele disse que pegava, todos os dias, água no poço e, às vezes, no chafariz, que ficava no centro do bairro.

“Tenho saudade da tranquilidade do bairro antigamente. Era um lugar pobre, mas não tinha violência. Fazia tudo a pé, tinha apenas dois ônibus.”