

Cidades

A TRIBUNA COM VOGÊ NA PRAIA DA COSTA

Ginástica de graça para a terceira idade

Em busca de qualidade de vida e bem-estar, 60 idosos frequentam as aulas de hidroginástica de segunda a quinta, na Curva da Sereia

Thainná Karina

Para quem busca mais qualidade de vida e bem-estar, uma dica é frequentar as aulas gratuitas de hidroginástica que acontecem na Curva da Sereia, na Praia da Costa, em Vila Velha.

Cerca de 60 alunos que moram no bairro e nas adjacências frequentam as atividades que são realizadas de segunda a quinta-feira, das 7h15 às 8h15.

O trabalho, que faz parte da Associação Laramar Ginástica,

Eventos e Lazer para a Terceira Idade, já acontece há 21 anos, mas só em 1995 que o projeto virou uma associação.

Segundo a fundadora do trabalho, a promotora de vendas Laramar Souza Moreira, de 50 anos, foi a paixão pelos idosos e a vontade de poder oferecer bem-estar para eles que a levou a dar início às atividades na Praia da Costa.

“O objetivo é dar qualidade de vida para as pessoas acima de 50 anos, através de tardes de lazer, dinâmicas, passeios, exercícios físicos pela manhã com alongamentos, palestras sobre saúde, entre outras atividades”, comentou.

De acordo com Laramar, o foco principal é cuidar de todos e oferecer lazer para que essas pessoas não venham a adoecer ou se sentirem sozinhas.

“As atividades tiram os idosos de casa para ter um lazer enquanto os



GRUPO da terceira idade que participa de atividade física na Praia da Costa

filhos e os demais parentes estão trabalhando. Nosso objetivo é motivar essas pessoas, fazer com que elas se sintam úteis e continuem sonhando”, destacou Laramar.

Ela disse que pessoas entre 50 e 90 anos participam das atividades. “Tenho uma aluna que vai completar 90 anos este ano. Ela sempre diz que se sente tão jovem que nem acredita que vai fazer 90 anos.”

Laramar informou que uma vez ao mês eles organizam uma festa para os aniversariantes do mês, com direito a bolo e doces.

“Em nosso grupo, qualquer pessoa acima de 50 anos pode participar. É só ir até a praia com atestado médico liberando para a prática de exercícios. Fazemos a carteira de associado e a pessoa ganha uma camisa do grupo”, disse Laramar.

TERMÔMETRO



O MELHOR
SEGURANÇA DA
REGIÃO



O PIOR
MUITO MORADOR
DE RUA

SOLUÇÃO

O que melhorou

Desde a última vez que a reportagem de **A Tribuna com Você** esteve na Praia da Costa, em 2013, houve melhorias na iluminação pública, mais policiais passaram a fazer a segurança da região e melhorou também a limpeza do bairro.

O PREFEITO RESPONDE



A Praia da Costa está sem lixeira. É só andar pelas ruas para perceber que não há depósitos de lixo. Na praia, as que têm já não atendem mais. A prefeitura pode nos fornecer? Quando?

LUCIANA BATISTA DE SOUZA, 38, servidora

RODNEY MIRANDA – Temos 250 papeleiras, sendo mais nas ruas comerciais. Ao longo da orla têm 120 papeleiras e 90 contentores de lixo. Na areia da praia, encontram-se 300 lixeiras. A prefeitura está em processo de compra de mais 1,5 mil papeleiras, que serão instaladas em todo município.



Os semáforos nas avenidas Hugo Musso e Champagnat, e na rua Castelo Branco, não estão sincronizados. Quando eles serão reprogramados?

JUDITE BATISTA DE MELO, 51, administradora

RODNEY MIRANDA – O trabalho de sincronização do sistema semafórico das avenidas está sendo feito pela equipe da Secretaria de Transporte e Trânsito. O serviço é feito periodicamente na região e em outros pontos da cidade. O cidadão pode informar onde há falta de sincronia dos sinais de trânsito no telefone 3149-7322.



A Associação de Moradores já protocolou um pedido de uma audiência com a prefeitura no dia 24 de janeiro para tratar de assuntos importantes sobre o bairro, mas até agora não recebeu nenhuma resposta. Quando vamos ser atendidos?

GILSON PACHECO, 74, diretor da Associação de Moradores da Praia da Costa

RODNEY MIRANDA – A reunião com a Associação de Moradores do bairro Praia da Costa está agendada para o dia 26 de fevereiro, na próxima quarta-feira, às 9h30, no gabinete.

REIVINDICAÇÕES



ARQUIVO/AT

Faixa – Moradores pedem mais faixa de pedestres e que pintem as faixas que estão apagadas.

RESPOSTA – A prefeitura informa que a revitalização da sinalização de trânsito já foi iniciada. A pintura de faixas de outras vias, como a rua Henrique Moscoso, já está na programação do primeiro semestre de 2014 da Secretaria de Transporte e Trânsito.

Estacionamento – Moradores reclamam que as vagas de estacionamento na praia estão sendo ocupadas por ambulantes o dia todo.

RESPOSTA – A prefeitura diz que a Secretaria de Serviços Urbanos, por meio da Coordenação de Posturas, orienta e notifica comerciantes a fim de protocolizarem requerimento de autorização para a atividade.



ARQUIVO/AT

Rua – Morador reclama que cresceu o número de moradores de rua.

RESPOSTA – A prefeitura informa que a Secretaria de Assistência Social iniciou ontem uma ação na Praia da Costa. O trabalho consiste em fazer acolhimento. Em seguida, essas pessoas são acompanhadas e encaminhadas para tratamento. No local, a prefeitura fará a retirada de entulhos.