

G

GAZETA  
NOS  
BAIRROSBAIRRO  
REPÚBLICA

A19055



**ATIVIDADE.** O objetivo é proporcionar lazer, alegria e até uma fonte de renda para vovôs e vovós. FOTO: CARLOS ALBERTO DA SILVA

## GRUPO DA TERCEIRA IDADE PARA ESPANTAR A TRISTEZA

**GRUPO EXISTE HÁ  
QUATRO ANOS E  
ATUALMENTE ATENDE  
40 PESSOAS**

**TATIANA PAYSAN**

Ou ficar sozinho e triste dentro de casa ou fazer amigos e ser uma pessoa feliz. Essas eram as duas alternativas do aposentado Francisco Mozart Almeida Lesa, de 77 anos. Ele relutou um pouco até se convencer que o melhor era fazer parte do Grupo da Terceira Idade de Bairro República "Mensageiros da Paz". E ho-

je comemora a escolha.

"Tenho muitos amigos e a tristeza que quis se aproximar de mim foi embora rapidinho. Agora, toda terça-feira tenho uma atividade a tarde toda", afirmou Francisco.

Quem também fez uma escolha feliz foi a aposentada Geny do Espírito Santo Araújo, de 75 anos. "Faço parte do grupo há dois anos e gosto muito. Agora, brinco, rio, arranjo mais amizades. Tristeza passa longe de mim", afirmou.

O Grupo Mensageiros da Paz existe há mais de quatro anos e reúne os vovôs e vovós de Bairro República. Atualmente, 40 idosos estão inscritos. O objetivo é proporcionar lazer, alegria e até uma fonte de ren-

da para eles.

Segundo a presidente do grupo, Geodyr Maria de Carvalho, os alunos têm aulas de artes e participam de bingos, passeios e festas. Eles também têm orientação sobre os cuidados com a saúde.

O grupo se reúne todas as terças-feiras, das 14h às 17h, nos fundos da Igreja Cristo Redentor, em Bairro República. Para participar, basta ter a partir de 50 anos e fazer a sua inscrição.

A tarde dos integrantes do Mensageiro da Paz começa com uma conversa com a assistente social, aulas de artes, intervalos com bingos, oração e, para finalizar, um delicioso lanche da tarde. Os alu-

nos também têm aulas de ginástica e de alongamento.

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

**TOME NOTA**

■ **Doações.** O Grupo da Terceira Idade Mensageiros da Paz precisa de voluntários que cedam uma área para que eles possam se reunir e realizar as suas festinhas. Os contatos podem ser feitos através dos telefones 3317-7792 (Geodyr) ou 3327-2116 (Arlene).

\* **TOME NOTA**

■ Nos depoimentos publicados ontem no Gazeta nos Bairros, as fotos de Marlene Sueli Furtado Viana e Arlete Maria Pazini da Rocha foram invertidas.

■ [tmattos@redgazeta.com.br](mailto:tmattos@redgazeta.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



# GINÁSTICA ALIA MEDICINA ÀS ARTES MARCIAIS

**ATIVIDADE É OFERECIDA GRATUITAMENTE AOS MORADORES DO BAIRRO**

Exercícios que aliam medicina às artes marciais. Assim é a Lian Gong, ginástica terapêutica e preventiva que traz flexibilidade e bem-estar e é oferecida gratuitamente aos moradores de Bairro República.

A professora Cely Dias de

Carvalho é quem orienta os alunos, colaborando com o social. O objetivo é alongar, relaxar e prevenir doenças e dores.

“Fiz um treinamento há três anos e fui habilitada a dar aula. Resolvi então compartilhar os ensinamentos com outras pessoas. Então passei a dar aulas de graça para os moradores do bairro”, explicou.

Cely conta que começou dando aula para as suas vi-

zinhas. Depois, o número de interessados foi crescendo e então passou a dar aula na quadra de esportes do Centro Comunitário do bairro. Hoje, as aulas contam com 40 alunos.

A aula consiste em 45 minutos de atividade, de segunda a sexta-feira, a partir das 7h10, na quadra de esportes da Praça Terezinha Greco. Para participar, basta comparecer ao local nos dias das aulas e fazer a sua inscrição.

O Lian Gong é composto de

três séries de 18 exercícios, totalizando, 54. A primeira série é indicada para tratamento e prevenção de enfermidades no pescoço, nos ombros, na região lombar, nos glúteos e pernas.

A segunda série é recomendada para a prevenção e tratamento de articulações doloridas e distúrbios funcionais dos órgãos internos. Já a terceira, é para a prevenção e tratamento de bronquite crônica e debilidade funcional do coração e dos pulmões.

## TOME NOTA

■ O Grupo de Ginástica Terapêutica e Preventiva Lian Gong precisa de voluntários que possam colaborar com a divulgação do trabalho social, através de panfletos ou faixas. Os interessados podem fazer contato através dos telefones 3327-1441 e 9909-6242.



**LIAN GONG.** A ginástica terapêutica e preventiva traz flexibilidade e bem-estar. FOTO: CARLOS ALBERTO DA SILVA