



# Projeto Viva Melhor: qualidade de vida para aposentados e pensionistas do Ipassp

Nesses três anos administrados pelo presidente André Evandro Pedro da Silva, o Ipassp manteve o Projeto Viva Melhor superativo, com a proposta de proporcionar momentos de integração e lazer aos aposentados e pensionistas do Instituto.

Coordenado por Carmen Luiza Arnoni Carlet e Sandra Aparecida Manarin Tremocoldi, o Projeto Viva Melhor tem entre seus objetivos a prevenção e o controle de doenças metabólicas (diabetes, colesterol, hipertensão arterial entre outras) por meio de atividades físicas, palestras educativas, oficinas, passeios e recreação. Semanalmente, as atividades ocorrem as segundas e sextas-feiras, das 8 às 10 horas, no deck do restaurante Porto da Praia (Rua do Porto, 1621 - na direção do Posto da Guarda Civil).

Como nos anos anteriores, as ati-

vidades de 2013 foram intensas e culminaram com a inauguração da Biblioteca Solidária, em novembro, que funciona no deck do Restaurante Porto da Praia, durante os encontros do grupo.

O acervo da Biblioteca Solidária do Projeto Viva Melhor é composto por meio de arrecadação de doações entre as participantes. Com quase 100 títulos, entre livros literários (todos catalogados), revistas e gibis, a intenção é incentivar o hábito de leitura.

"A locação é restrita aos integrantes do projeto Viva Melhor e novas doações são bem-vindas. Queremos aumentar as opções, por isso, contamos com a colaboração da comunidade. Quem tiver livros ou revistas pode entrar em contato com a gente", falam as coordenadoras do Projeto Viva Melhor. As publicações podem ser levadas para casa e depois devem ser devolvidas.



As publicações podem ser locadas e levadas para a casa

A programação de início das atividades contou com a execução do Hino Nacional, apresentações musicais (cantores, violão e sanfona), de-

clamação de poesias, leitura de contos e apresentação de dança de salão (ritmos forró e chá chá chá), encerrando com um delicioso café da manhã.

## Programação especial marca o 4º aniversário

Quarto ano do projeto Viva Melhor do Ipassp ganhou programação especial de aniversário. No dia 8 de agosto de 2013, um delicioso café da manhã, seguido de partidas de bingos e sorteios, reuniu os participantes do projeto. Performances de palhaço e outras atrações apresentadas pelo grupo Brandolim Produção e Eventos marcaram a comemoração.

Para o presidente do Ipassp, André Evandro Pedro da Silva, a programação comemorativa foi um momento de confraternização. "O grupo mostrou um bonito envolvimento e espírito de participação, seja nas campanhas sociais ou nas atividades de rotina. Parabéns às coordenadoras Carmen e Sandra pela dedicação".



Participantes prestigiam o aniversário



Sandra Aparecida Manarin Tremocoldi e Carmen Luiza Arnoni Carlet, coordenadoras do projeto Viva Melhor

## Espectáculo teatral celebra o mês do idoso

Para encerrar o mês do idoso, o Projeto Viva Melhor organizou o espetáculo teatral "Viver é uma arte", no Sesi Vila Industrial, em outubro. Durante todo o tempo, a plateia riu e se emocionou com cada cena.

O espetáculo, uma adaptação de quatro contos infantis e duas músicas coreografadas, contou com elenco formado pelas participantes do projeto Viva Melhor. Sob orientação das professoras Fátima Cristina Moniz (pro-

fessora de Artes Cênicas do Sesi) e Janine Diorio (professora de Educação Física da Selam), foi um sucesso.

A apresentação começou com a música Saúde, de Rita Lee, seguida pela encenação teatral dos contos infantis A cigarra e a Formiga, Os Três Porquinhos, Chapeuzinho Vermelho e Branca de Neve e os Sete Anões. No encerramento, elenco e público foram convidados a participar - e dançar - ao ritmo da música O que é, o que é, de Gonzaguinha.



Foram apresentadas adaptações de contos infantis

### RETROSPECTIVA

Confira a seguir uma breve retrospectiva destes três anos do Projeto Viva Melhor:

#### 2011



Viva Melhor começou 2011 celebrando a Páscoa



Controle de despesas familiares atraiu o público



Calçadão da Rua do Porto virou um grande arraial



1º Concurso Musa Primavera: emoção e descontração

#### 2012



Em maio, as mães ganharam uma manhã especial



Viva Melhor animou o Lar Betel



Dança celebra três anos do Viva Melhor



2º Concurso Musa Primavera: brilho na terceira idade

#### 2013

##### CARNAVAL

Os funcionários públicos aposentados e pensionistas se reuniram em fevereiro para celebrarem o início das festividades do Viva Melhor.

##### PALESTRA

A programação oficial começou com a palestra "A Dificil Arte de Viver e Ser Feliz", ministrada pela psicóloga Mayara Eline Manarin, também em fevereiro.

##### DIA DA MULHER

A 1ª Mini Feira da Beleza para Melhor Idade - Ipassp 2013 celebrou o Dia Internacional da Mulher, em março, com maquiagem, degustação de produtos de beleza, exposição de artesanato, relaxamento cervical com terapia manual, terapia manual e estética, acupuntura

com sementes, degustação de comida japonesa e distribuição de botões de rosa. A data especial também teve música e sorteios de brindes.

##### DIA DA POESIA

Comemorado em 14 de março, o Dia da Poesia recebeu homenagem dos participantes do Projeto Viva Melhor do Ipassp. Eles se reuniram para debater o tema e ler algumas obras no 1º Concurso de Poesias.

##### TEATRO

Em abril, uma manhã especial contou com aula de teatro e cálculo de IMC (Índice de Massa Corporal). Coordenadas por Fátima Moniz, as aulas de teatro ocorreram todas as segundas-feiras e tiveram ótima receptividade. Já o cálculo do IMC foi feito pela nutricionista Eleonora com a ajuda de alunas de Nutrição da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba).

##### DIA DAS MÃES

Declamações de poesias, tratamentos estéticos oferecidos pela Herbalife e sorteios de prêmios transformaram o Dia das Mães numa data mais que especial no mês de maio.



##### LAR BETEL

O Projeto Viva Melhor também é solidário com importantes causas sociais. Em maio, os idosos do Lar Betel foram beneficiados com a doação de peças arrecadadas na Campanha do Agasalho. A manhã foi animada com músicas de qualidade do Sambaturk.



##### FESTA JUNINA

Uma festança junina alegrou o deck do restaurante Cais Do Porto com cardápio típico, música, casamento e dança capira. A brincadeira foi um grande momento de descontração e alegria, em julho.

##### SOLIDARIEDADE

Se para muitos os lacres de latinhas são jogados no lixo ou enviados à reciclagem, para outros significa a troca por cadeiras de rodas. Para ex-

plicar como aderir à campanha de arrecadação, o vereador André Bandeira esteve no Viva Melhor, em agosto. Durante a palestra, os participantes do Viva Melhor contribuíram com a entrega de sete garrafas com lacres.

##### OLIMPIADA

As participantes do Projeto Viva Melhor marcaram presença na solenidade de abertura da 9ª Olimpíada Municipal da Terceira Idade, promovida

em setembro pela Prefeitura Municipal, por meio da Selam (Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Atividades Motoras).



##### CAMINHADA

Integrantes do Viva Melhor percorreram a 3ª Caminhada entre Gerações, organizada pela Rede Drogal, em setembro, para incentivar a prática de exercícios físicos e a conscientização familiar sobre os cuidados com os idosos.