



## EXP60+ JAGUARIÚNA

A 2ª Exp60+ Jaguariúna contará com colaboradores de Jaguariúna e região nas ações e apresentações do evento.

## MINHA HISTÓRIA DE VIDA

Conheça um pouco da história de vida da amiga Eunice Mota. Uma pessoa serena, de fala mansa e muito sábia.

## FANFARRA E COREOGRAFIA

Participação inédita do Núcleo da Melhor Idade de Pedreira com os integrantes da Fanfarra e da Coreografia.

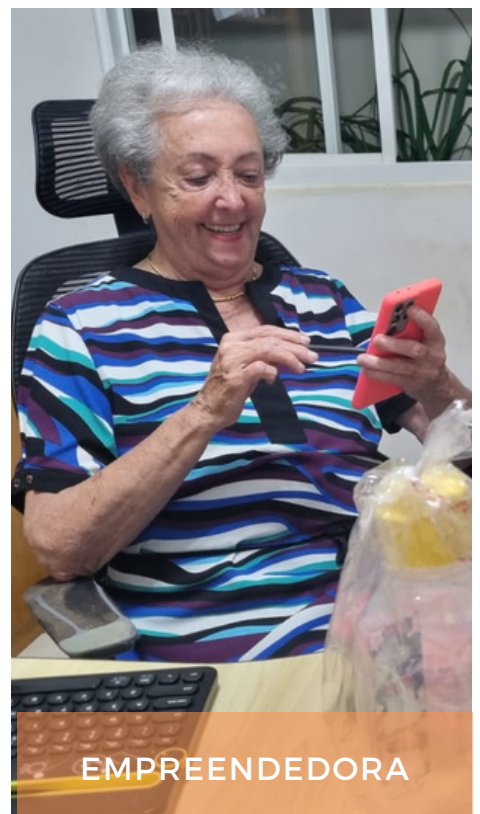
ACOMPANHE A GENTE PELO CANAL DO YOUTUBE, FACEBOOK E INSTAGRAM DO CANAL TERCEIRA IDADE



COREOGRAFIA VIVA MELHOR DE JAGUARIÚNA



GRUPO ACOLHER



EMPREENDEDORA



SHOW DE PRÊMIOS 2ª EXP60+ JAGUARIÚNA



## 2ª EXP60+ JAGUARIÚNA

### EXPOSIÇÃO E TROCA DE EXPERIÊNCIAS

A comissão organizadora da Exp60+ Jaguariúna se empenha para oferecer um mix de ações, serviços e entretenimento que propicie uma vida mais leve e saudável aos participantes da 2ª Exp60+ Jaguariúna marcada para o dia 30 de setembro, das 8h às 13h, no espaço Boulevard Pedro Abruhez de Jaguariúna.

Este é um evento totalmente dedicado à pessoa idosa que reúne profissionais na área da Saúde, Educação, Serviços, Turismo e Cultura com ações de bem estar e qualidade de vida, além das apresentações de Coreografia e Fanfarras da Melhor Idade de Pedreira e Grupo Acolher de Coral e Violão, e Coreografia Viva Melhor de Jaguariúna, distribuição de brindes e aberto à todos os públicos.

A Exp60+ Jaguariúna nasceu da paixão e do respeito pelas velhices espalhadas por todas as localidades do país e por isso, celebra o Dia Internacional da Pessoa Idosa, os 20 anos do Estatuto do Idoso e 11 anos do Canal Terceira Idade na divulgação de ações que estimule a socialização, reforce a garantia de direitos e permita o envelhecimento saudável.

Nos acompanhe pelo site <https://www.canalterceiraidade.com.br/>  
 Facebook <https://www.facebook.com/canalterceiraidade>  
 Instagram <https://www.instagram.com/canal3idade/>  
 Youtube Canal Terceira Idade

## SHOW DE PRÊMIOS

### MÚSICA E SORTEIO

A comissão realizou no mês de julho, o sorteio de prêmios em prol da 2ª Exp60+ Jaguariúna que foi um sucesso e teve a participação expressiva de pessoas do bem que puderam colaborar com o evento, concorrer a vários brindes e se divertir com as canções do violão Preto, expressando alegria.

Vale ressaltar, a importância da equipe voluntária empenhada em ajudar

e se fazer valer na figura do próximo. Com isso, pudemos garantir mais atrativos com a colaboração de alguns populares e empresas de Jaguariúna e Pedreira, e somos agradecidos por todos os esforços!

A 2ª Exp60+ Jaguariúna contará com gestores e alunos do Grupo UniEduk (Fisioterapia, Medicina, Enfermagem e Educação Física).

A Cirurgiã-Dentista Daniela, Fisioterapêutas Paula, Nathaly e Jessica, Psicóloga FTO, ZN personal health e Programa Physio 60.

Grupo Já de Teatro e Artista Plástico Ever. Agentes Ana e Solange da G2 Viagens e Turismo, Professor Tchê Bailes, CPFL Energia, OAB, CMI e PMJ.

**GERAÇÃO 60+**  
EDIÇÃO DIGITAL

#### Jornalista Responsável:

Edna Faria  
MTB: 56.426 SP

**E-mail:** contato@  
canalterceiraidade@gmail.com

**Contato:**  
19.99845-7337



## VIVA MELHOR

### A PRATA DA CASA QUE VALE OURO

O grupo de coreografia do programa Viva Melhor, da Secretaria de Esportes de Jaguariúna coleciona, ao longo dos 6 anos, importantes prêmios e participações, com destaque para os Jogos da Melhor Idade (JOMI) e os festivais de Dança de Valinhos e Joinville no mês de julho.

As conquistas são frutos do trabalho do professor e coreógrafo Michael Wesley Oliveira dos Santos, somado a capacidade e dedicação dos alunos nos ensaios e apresentações de Dança.

Segundo o professor Santos, o movimento traz uma contribuição ímpar “A coreografia envolve muita coordenação, mobilidade, consciência corporal, ritmo, lateralidade, entre outros aspectos que ajudam o aluno, não só na dança, mas na sua vida em geral” com as apresentações ‘Força Chique e Liberdade Executiva’ de Eliani, Maria Alice, Leda, Moacir, Zoraide, Izaura, Maria Laudiceia, Maria de Fátima, Edileuza, Marli e Sueli.

Vale ressaltar que, a participação da coreografia no JOMI rendeu importantes colocações: 3º lugar na Fase Regional em 2019, 2º lugar na Fase Regional e 1º lugar na Fase Estadual em 2022 e o 2º lugar na Fase Regional de Itapira.

O JOMI é um dos mais grandiosos eventos do Estado SP. Na edição deste ano, reuniu 36 municípios da 4ª Região Esportiva na disputa de 14 modalidades esportivas e mais de 20 municípios na coreografia sob o olhar atento dos especialistas pontuando para Itatiba 48,40 pts, Jaguariúna 46 pts e Rio Claro 44,7 pts à Fase Estadual, de 3 a 9 de setembro, na cidade de São José do Rio Preto.

O Viva Melhor recebeu Moção de Congratulação e Louvor da Câmara de Jaguariúna pela conquista da 1ª colocação na categoria Danças Urbanas Hip Hop da Melhor Idade e destaque de Melhor Grupo do Festival de Dança de Valinhos, em junho, com a coreografia Força Chique.

O professor Michael disse que o Festival de Valinhos é um evento totalmente voltado à dança nas diversas categorias, reunindo mais de 80 grupos participantes “O que reforçou nossa vitória foi o grupo estar bem conectado, ensaiado, se divertindo e levando alegria para o público”.

Santos reúne especializações na área de danças Urbanas, atividade como Educador Social nas escolas de Holambra, professor de Dança de Rua para várias faixas etárias e diversas participações em festivais e eventos de Dança.

Em julho, o Viva Melhor conquistou o 2º lugar na Dança Coreográfica Livre 60+, no 40º Festival de Dança de Joinville com a nota 9,77 “Estamos muito felizes pelo resultado, conseguimos levar a nossa energia por onde passamos” intitulado o maior Festival do mundo pelo Guinness Book.

Gostou? Quer participar? O coordenador do programa Viva Melhor, João Lúcio Alves comenta que todo começo de ano é feito uma seletiva para selecionar as pessoas que vão compor o grupo nas competições do ano. Basta ir à Secretaria de Esportes, se candidatar e boa sorte!

Um orgulho para a Cidade Amiga do Idoso que investe no bem estar e qualidade de vida da pessoa idosa.

Vamos prestigiar a Coreografia e demais modalidades esportivas que fazem a diferença nas competições.



## NÚCLEO DE PEDREIRA

### COREOGRAFIA E FANFARRA

Em participação inédita na 2ª Exp60+ Jaguariúna, a Fanfarra Núcleo da Melhor Idade de Pedreira se prepara para abrilhantar o leque de atrações do evento no próximo dia 30 de setembro.

Sob a regência da professora Bianca Regina Carbonato e composta de 34 integrantes envolvidos de alegria, socialização, autoestima, respeito, amizade e a oportunidade de aprender musicoterapia, a Fanfarra é sucesso total.

Nesses 9 anos de formação, o grupo reúne participações especiais em desfiles de 7 de Setembro, encontros de Fanfarra em Monte Alegre e apresentações alusivas ao Dia do Idoso e a Festa do Milho de Campinas.

A regente Bianca destaca a importância da Fanfarra de Pedreira na vida dos alunos da Melhor Idade “Desenvolve habilidades de atenção, concentração, autoestima, disciplina e noção de tempo e espaço” incentiva “a superação do limite, do respeito, da amizade, do espírito cooperativo e da socialização com a comunidade em geral” além de valorizar a cultura nacional.

## COREOGRAFIA

### MELHOR IDADE

Teremos o prazer de receber a Coreografia Melhor Idade de Pedreira na 2ª Exp60+ Jaguariúna, composta de 10 integrantes e que se apresenta em eventos da região, nos Jogos da Melhor Idade, desfiles e festivais.

Segundo a professora Helena Beatriz Fernandes, o grupo foi criado há 1 ano e meio com a ideia de representar a cidade nos eventos e estimular a participação no projeto Melhor Idade “De especial o grupo tem alegria e vontade de viver uma vida com mais qualidade, amizade e respeito” afirma.




A professora Helena menciona os benefícios da dança na vida das pessoas “o combate ao stress, estimula a oxigenação do cérebro, combatendo diversas doenças como o mal de alzheimer, tonifica a musculatura e protege as articulações. Ajuda na flexibilidade, melhora o equilíbrio e a postura, possibilita o convívio social, afastando o idoso da solidão” e convida as pessoas a dançar com o grupo.

Os ensaios acontecem às segundas-feiras, a partir das 14h30, no Núcleo de Pedreira.

O Núcleo da Melhor Idade de Pedreira promove saúde e bem-estar aos associados por meio de uma variedade de atividades e serviços personalizados.


Conheça um pouco mais pelo site <https://terceiridadepedreira.org.br>

 curta as nossas redes



 [facebook.com/canalterceiridade](https://facebook.com/canalterceiridade)

 [instagram.com/canal3idade](https://instagram.com/canal3idade)

 [youtube.com/@canalterceiridade](https://youtube.com/@canalterceiridade)



## EMPREENDEDORA MAGNIFICA

### CONSULTORA E LÍDER

A empresária Maria Regina Albuquerque Gusmão Degani, 80, integra o grupo de mulheres empreendedoras do país que se dedica ao negócio próprio e hoje, vem ganhando espaço no disputadíssimo mercado de trabalho.

Pesquisa publicada pelo Sebrae (2019) com dados da Global Entrepreneurship Monitor (GEM) feita em 49 nações, totalizam mais de 24 milhões de brasileiras que tocam negócios próprios, movendo a economia e gerando empregos.

A frente do Grupo Magnifica e consultora Tupperware Maria Regina lidera uma equipe de 75 consultoras empenhadas nas vendas e se destaca entre os 10 melhores grupos de distribuição “Empreender exige organização. Gosto muito do que faço, então me dedico bastante”.

A dedicação de Maria Regina é fruto do amor e prazer pelo trabalho “Acho absolutamente necessário na minha idade ter alguma coisa para fazer e que seja importante para mim” com organização e foco, ela recorre ao estudo para se manter atualizada “Neste tempo em que tudo acontece tão depressa é preciso”.

O feeling empresarial começou com uma confecção de sacos TNT e depois uma loja de roupas até ser convidada para ser consultora Tupperware em 2006 e depois em 2012, com 69 anos, se tornar líder do Grupo Magnifica.

“Acredito que todas as mulheres precisam ter uma fonte de renda, isso nos deixa mais confiantes e aumenta a autoestima” quanto aos desafios “O principal desafio é fazer as pessoas acreditarem em si. Trabalhamos com pessoas de todos os níveis e cada uma é um desafio diferente, mas temos ótimos treinamentos para lidar com isso”.

A consultora Maria Regina diz que trabalhar como empresária autônoma proporciona escolher horários, os trabalhos são muitos e nem sempre consegue cumprir tudo “Quanto ao reconhecimento devo dizer que a Tupperware é uma empresa que reconhece tudo o que você faz. Minha distribuidora Rita Lago é excelente em todos os aspectos” e convida outras mulheres a se juntarem a elas “Tenho certeza de que será uma experiência gratificante”.

## DESAFIO 60+

### Instrumentos Musicais



<b>Acordeão</b>	<b>Órgão</b>	<b>Flauta</b>	<b>Maracas</b>
<b>Violino</b>	<b>Xilofone</b>	<b>Trompete</b>	
<b>Piano</b>	<b>Guitarra</b>	<b>Saxofone</b>	
<b>Contrabaixo</b>	<b>Tambor</b>	<b>Violão</b>	
<b>Clarinete</b>	<b>Harpa</b>	<b>Bateria</b>	



## GRUPO ACOLHER

### MÚSICA E VIOLÃO

Com um repertório todo especial, o Grupo Acolher de idosos participantes do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos CRAS Nassif da Secretaria de Assistência Social (SAS) de Jaguariúna vai levar alegria e otimismo aos visitantes da 2ª Ep60+ Jaguariúna.

Esta é a segunda participação do Acolher que tem boa receptividade do público. Em 2022, o Grupo contou com o apoio do professor Júlio de Moraes e neste ano, terá o instrutor Leonardo Venturini que já auxilia os idosos nas oficinas de Música e Violão, às segundas e quartas-feiras, no Centro Dia do Idoso.

Estudos comprovam que a prática de tocar violão aumenta a atividade cerebral, estimula a coordenação motora, melhora a concentração, combate o declínio cognitivo relacionado ao envelhecimento, alivia o estresse, a ansiedade e a depressão, desenvolve a socialização e aprimora o trabalho em equipe, sendo um ganho para os participantes.

A participação em eventos como este, estimula a vida ativa, oportuniza a prática do aprendizado, o convívio social e a valorização da pessoa idosa.



## PARTEIRA

### COM MUITO ORGULHO

Tranquila, de fala mansa e vasta experiência. Essa é a Eunice Augusta Mota, 75, formada enfermeira no Hospital Ana Costa de Santos para atender aos cuidados do berçário.

Ela já trabalhou como cozinheira, babá, mas foi na enfermagem que se encontrou, depois de ter tido a entrada negada no convento para ser freira. Mãe de Elisa, Fabiana, Fernanda, Geraldo, Fernando, Marco, André, Ricardo, Gustavo e Guilherme e adepta da Congregação Cristã do Brasil. Ela adora cozinhar e fazer de tudo, com muito carinho.

Eunice já fez uns 100 partos. Aprendeu a técnica com um médico de Itanhaém, onde realizou alguns partos e depois, em um domicílio de Holambra e no Pronto Socorro de Jaguariúna, no período em que não havia hospital na cidade. E relembra "Sempre passava na minha cabeça que eu ia salvar uma vida" ela se alegra quando reencontra alguém que ajudou a colocar no mundo "Era algo a mais que eu podia fazer" além do parto da filha Fabiana que trouxe o neto Matheus para a família.