GERAÇÃO 60+

1ª EDIÇÃO. OUT/2022

canal 3ª IDADE

Eternos Namorados

Casal Inspiração

Envelhecer com saúde

A prática de exercícios que integram todos os aspectos do ser humano.

Sou Vaidosa sim

www.canalterceiraidade.com.br

Nossa Capa *03*
Envelhecer com Saúde *04*
Casal Inspiração *05*
Trajetória do Canal ..... *06 e 07*
Eternos Namorados *08*
Sou Vaidosa Sim *09*
Pegada Tecnológica *10*
Palavras Cruzadas *11*

Neste 1 de outubro de 2022 – Dia Internacional do Idoso e 10 anos do Canal Terceira Idade: plataforma digital que contempla ações em prol das pessoas acima dos 60 anos, a jornalista Edna de Souza Faria lança a Geração60+ revista impressa que visa divulgar o envelhecimento saudável.

A primeira edição reúne histórias de amor ao próximo e cuidados com a saúde. O respeito e a valorização humana extraída de relatos dos 60+ de Jaguariúna que buscam se reinventar para obter mais qualidade de vida. Além do espaço para dicas de tecnologia e palavras cruzadas, de estímulo ao cérebro.

Gratidão as empresas parceiras, Empório Nutri Mais, Foto Tropical, Gráfica Nova Geração, G2 Viagens e Turismo, Nova Gás, Óticas Ipanema, Personalizados Nova Era, Prometais, Stúdio ERJ e Vital Suplementos, pelo apoio neste projeto dedicado ao público 60+

Edna de Souza Faria
contato@canalterceiraidade.com.br

G2 Viagens e Turismo
19 3837 1232
www.g2viagens.com.br

Quem é Marilene Ferrari?

Uma pessoa simples que pratica o bem e gosta de partilhar as alegrias da vida com outras pessoas. Gaúcha de Porto Alegre, aprendeu com os pais Pimenta Ferrari os ensinamentos do amor ao próximo e, ao lado dos irmãos soube acolher e lutar em defesa das pessoas.

Com a tão desejada tarefa de ser mãe de José Lucas Alves Filho, Paulo, Braulia, Marilene Filha (Meri) e Carmen, não media esforços para se envolver com a educação e as conquistas populares que, aos poucos, lhe renderam duas creches equipadas, a instalação de um semáforo, moradias populares e um centro de juventude – localizados na periferia de São Paulo.

Foram anos de luta recompensados com a transformação de muitas vidas. A mudança para o interior anunciava que já era hora de descansar. Porém, não é da natureza de Marilene aceitar o descanso e passa a promover entretenimento para idosos e a praticar atividades culturais e esportivas.

Na pandemia, se ocupou com a pintura de quadros e outros produtos que expõe na Feira de Artesanato de Jaguariúna. "Quem tem um propósito na vida consegue fazer o certo. Não tem depressão e nem tristeza. Não falta nada porque ali a gente está envolvido, realizando coisas boas".

FOTO TROPICAL
19 97160-9081
Rua Alfredo Bueno, 1260
Centro - Jaguariúna/SP
fototropical.jag@gmail.com

A prática de exercícios que integram todos os aspectos do ser humano – do físico ao espiritual e que não se trata de atividade física ou religiosa, mas de um meio para o auto conhecimento, este é o YOGA.

A profissional de Educação Física e instrutora de Yoga, Beatriz Lopes explica um pouco mais sobre o ramo de conhecimento que nos faz compreender quem somos e do que precisamos para ter uma vida com mais harmonia.

"No físico, melhora o tônus muscular e a mobilidade das articulações. No emocional, traz mais autocontrole diante das situações do dia a dia, vitalidade e disposição para realizar tarefas, além de conectar sensações de paz e tranquilidade".

Entre os exercícios indicados para tratamento Beatriz Lopes pontua "Exercício de postura (corpo) respiração, concentração e atenção, além dos meditativos e de relaxamento".

Raimunda Silva, 70, é aluna do Espaço Beatriz Lopes Yoga há 8 anos. Ela comenta que o Yoga contribuiu bastante para a sua saúde "Eu tinha problema de coluna, melhorei muito e era ansiosa pra fazer as coisas. Tinha que ser tudo naquele instante e agora não, estou mais tranquila" ela aprova e recomenda.

Beatriz Lopes é profissional de Educação Física há 19 anos e instrutora de Yoga há 8 anos, no Espaço Yoga Beatriz Lopes. Ela também oferece aulas online.

STUDIO ERJ
PERSONAL TRAINER BATATA

19 97406-9237

Rua Maranhão, nº 166
Centro - Jaguariúna/SP

Maria Laudiceia e Paulo Galvão formam um casal de bem com a vida. Presentes em muitos encontros esportivos e de lazer, eles têm uma agenda cheia e sabem se divertir, mas reservam um espaço para as consultas médicas e cuidados com a saúde para manter a vida mais tranquila e feliz.

A busca por hábitos saudáveis - de alimentação equilibrada e exercícios físicos, aliado a fé e sabedoria tem sido a melhor maneira do casal viver com mais qualidade de vida. "Eu tenho doenças pré-existentes e quando se muda os hábitos o organismo funciona melhor. O colesterol ruim abaixa, a disposição, o bom humor, a respiração, tudo melhora" comenta a praticante de dança, caminhada, pintura e grupo de música.

"O meu marido toma remédio para controlar a pressão, sendo necessário fazer exercícios e é atento a gordura e o sal dos alimentos" ele joga vôlei e dominó, gosta de música e de estar com os amigos.

É difícil ser idoso *"Não é difícil. Quando se passa dos 60 é preciso se reinventar, pois o tempo é precioso para ficar no sofá só reclamando. Desafio vai sempre existir e a todo momento. Cabe a pessoa se adaptar as mudanças e procurar uma atividade que lhe dê prazer. Cuidar do corpo e da mente, porque o nosso corpo é uma máquina e precisa funcionar bem".*

Emporio
NUTRI MAIS
Castanhas - Grãos - Chás - Temperos

(19) 99630-3919
(19) 3867-5555

Rua Alfredo Engler, nº 291
Centro - Jaguariúna/SP

O Canal Terceira Idade surgiu em 1º outubro de 2012, intencional-mente na data em que se comemora o Dia do Idoso e celebra a Lei do Estatuto do Idoso com o intuito de divulgar as ações e os programas desenvolvidos para os idosos de Jaguariúna, se expandindo para a (RMC) e Circuito das Águas Paulista.

A jornalista Edna de Souza Faria, responsável pelo conteúdo da plataforma e redes sociais reforçou o interesse pelos idosos no período em que fotografava eventos culturais e esportivos direcionados a eles na cidade de Jaguariúna e pôde perceber a tímida divulgação pela mídia local e consequentemente, a baixa participação desse público.

O título de Bacharel em Comunicação com habilitação em Jornalismo pela PUC Campinas (2008) concedido após a produção de uma revista impressa direcionada ao público idoso da RMC reforçou a confiança para lançar um produto de comunicação que pudesse oferecer conteúdo de qualidade através da plataforma e redes sociais, acessíveis a todas as localidades e públicos.

Vale ressaltar que o Canal oportunizou encontros com especialistas e autoridades de várias instituições envolvidas com o processo de envelhecimento e a velhice, servindo inclusive de base para informação e pesquisa no desenvolvimento de projetos e a conexão de grupos de idosos de Jaguariúna, região e estados do país.

A proposta do Canal é criar meios de valorizar a pessoa idosa que já realizou várias etapas da vida e hoje tem a oportunidade de escolher o convívio social e a prática de múltiplas atividades que favoreçam a sua vida com mais qualidade.

E para celebrar o período de encontros, amizades e comprometimento com o seu público o Canal Terceira Idade lança neste dia, a revista impressa "Geração 60+" repleta de inspirações, amizades, cuidados, tecnologia e estimulo com o apoio das empresas desse projeto de valorização dos 60+.

Gratidão ao público 60+, patrocinadores, especialistas e interessados!

Edna de Souza Faria

Secretaria de Assistência Social

CMI Conselho Municipal do Idoso Jaguariúna

DISQUE DIREITOS HUMANOS 100 ou 180

*Acesse **www.canalterceiraidade.com.br***
e veja todas as matérias na íntegra

NOVIDADES
APONTE A CÂMERA DO CELULAR
OU ACESSO NOSSO INSTA PELO @personalizadosnovaera
99951 6892
RUA OSVALDO TONINI, 48
NOVA JAGUARIÚNA
JAGUARIÚNA/SP

Eternos Namorados

Pense em um casal que exala amor e respeito um para o outro – Neusa e Nivaldo Oliveira, apaixonados e eternos namorados. Eles se conheceram ainda jovens, em uma lanchonete de Carapicuíba (SP) onde Neusa trabalhava e o rapaz encantado se apaixonou pela moça de 18 anos. Daquele dia em diante, a união só se fortalecia com o namoro, casamento e os filhos Claudia, Elisabeth, Patrícia, Carlos e Ana Paula. Dezesseis netos e onze bisnetos, ao longo dos 52 anos de muito amor.

Neusa Arantes diz gostar muito da maneira como Nivaldo a trata - com carinho e respeito, e da bondade que tem com as pessoas, algo que admira muito no parceiro. Eles também participam de encontros esportivos, culturais e de lazer, junto a outros grupos de casais e amigos, sendo vistos como o 'casal 20' dedicado e que expressa amor.

Sobre a fórmula de amor Neusa declara “A convivência, o modo de um tratar o outro, o respeito e a consideração, um com o outro é muito importante. Sempre amei e amarei para sempre”

Não se trata de um casal blindado de bons momentos, os difíceis também acontecem e são sanados pela confiança e sabedoria do casal - modelo de amor e respeito para as futuras gerações.

•TELHAS METÁLICAS
•TELHAS TERMOACÚSTICAS (SANDUICHE)
•BOBINAS PARA CALHEIROS
•TUBOS, CHAPAS E PERFIS ESTRUTURAIS
•CORTE E DOBRA
TODAS TELHAS EM ATÉ
10X NO CARTÃO

PROMETAIS
O AÇO PARA O SEU PROJETO
PROMETAIS.COM.BR

CONTATO:
(19) 99252-0341
(19) 99288-2982
ROD. SP 340 KM139, Nº 10
CHÁCARA STO. ANTÔNIO
SANTO ANT. DE POSSE/SP

Jandira Marin, 78, se considera arrumadinha “Cabelos brancos e rugas fazem parte da nossa vida e todos chegam nesse pé” fase da vida. Mas Jandira sempre se mostrou vaidosa. No período em que frequentava bailes e passeios antes da pandemia, ao passar um batom, ter unhas e cabelos bem feitos ou na escolha de um vestido que sempre a deixava mais elegante. “A gente tem que se dar valor, cuidar bem da saúde e alimentação” pois segundo ela, ser idoso não é difícil, desde que se tenha saúde.

Já **Eliani Neves** diz ser mais vaidosa com a saúde do que com a aparência. Apesar de não sair de casa sem passar batom e o protetor solar pra se sentir protegida e de bem consigo mesma. E sem a obrigação de estar bonita para outras pessoas, mas natural e se amando primeiro, o que acredita elevar a autoestima e atrair coisas boas.

A prática de atividade física “É saudável e produz resultados positivos, para o corpo, a alma e o espírito. Atividade em grupo, você faz novas amizades e fica menos doente e depressiva. Eu acho que é um aprendizado e a gente partilha coisas boas”

O que mais gosta em você “O meu sorriso. Acho que é o que mais cativa nos outros, tem gente que elogia o meu sorriso e diz que estou sempre sorrindo”

Desafios da idade “Tenho 66 anos bem vividos graças à Deus. Penso em realizar algumas coisas e as que consigo agradeço à Deus porque são as mais importantes. Participo do Grupo Vida Ascendente da 3ª Idade onde a gente aprende artesanato e gosto de bater papo. No Esporte, integro o grupo Viva Melhor de Coreografia e frequento aulas de alongamento e caminhada. Gosto muito de dançar e mais ainda quando nos convidam para os bailes da cidade ou região”

(19) 99825-6410

Av. Antônio Pinto Catão, nº 83 - Jaguariúna/SP

Pesquisa da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e SPC Brasil sobre o “Uso da Tecnologia pelos Idosos” aponta para uma elevação no acesso à internet, de 68% (2018) para 97% (2021). Entre as motivações: 64% buscar notícias, 61% interagir e 54% pesquisar produtos e serviços.

Use a tecnologia a seu favor e de forma segura. Navegue por plataformas oficiais, confiáveis e proteja seus dados pessoas. Na dúvida, procure uma pessoa de confiança e comente o que está sendo oferecido a você. Os golpes pela internet são frequentes e trazem muitos prejuízos. O golpe de 2022 está sendo o PIX, então fique atento.

Celular ou Smartphone

Conheça as funcionalidades do seu aparelho para aproveitar o máximo dos recursos disponíveis.

Verifique o sinal do Wi-Fi (conectado) estilo e o tamanho da fonte, entre outros.

Cada aparelho possui uma configuração padrão, o que não impede ser ajustado as suas necessidades.

Os aplicativos estão disponíveis no Google Play Store ou App Store.

NOVA GÁS
19 98112 4409
19 3837 1664
19 98275 2680
Rua Celso Camargo de Moraes, nº82
Nova Jaguariúna
Jaguariúna/SP

Desafio 60+

Vamos aprender distraindo

Horizontais

2. Qual a principal mudança no envelhecimento?
4. Desde quando atividade física é importante?
6. Onde posso encontrar meu direito como idoso(a)?
7. Primeiro sinal e sintoma de Alzeimer é?
8. Cuidar e respeitar é a melhor forma de?
9. Ter e manter o vínculo social é importante para?
11. Alimentos Coloridos no prato é a ?
12. Qual o maior desafio de envelhecer?
13. Envelhecer é uma?

Verticais

1. O melhor remédio para prevenção de doenças e envelhecimento é?
3. Choro bastante, estou triste sem vontade de nada, estou?
5. Beber água mesmo sem sede é um dos cuidados com a nossa?
10. Meu coração está acelerado posso estar?

Sonia Maião

(19) 99114-1507

Psicóloga SoniaMaiao

@psicologasoniamaiao

soniamaiao1@gmail.com

Atendimento Domiciliar, Presencial e Online.

RESPOSTAS

1. ALIMENTAÇÃO - 2.CORPOMENTE - 3. DEPRIMIDO - 4. NASCIMENTO - 5. SAUDEDAPELE - 6. CARTILHAIDOSO - 7. ESQUECIMENTO - 8. AMARSE - 9. DIVERTIRVIDA 10.ANSIOSO - 11. PREVENÇÃO - 12.. VIVER - 13.OPORTUNIDADE

ÓTICAS IPANEMA

Rua Cândido Bueno, 912 - Sala 1
Centro – Jaguariúna / SP
ipanemajaguariuna
19 98119-2089

IAE! BORA

NOS CONECTAR

Gráfica Nova Geração®

Imprimindo arte com tecnologia!

19 97407 8371

APONTE A
CÂMERA DO CELULAR

OU ACESSO NOSSO ***INSTA*** PELO
@personalizadosnovaera