

Prefeituras aderem a programa da ONU

Direitos humanos e combate à corrupção são alguns focos da ação

KATIA DE OLIVEIRA
katia@perfiln.com.br

Rio Negrinho, São Bento do Sul, Cam-
po Alegre e Coru-
pá, que formam o Con-
sórcio Quiriri, aderiram
ao Programa Cidades, da
ONU (Organização das
Nações Unidas). A ação
gira em torno de quatro
eixos - direitos huma-
nos, direitos do traba-
lho, meio ambiente e
combate à corrupção - e
tem como objetivo fazer
com que os municípios
em parceria com as de-
mais esferas de governo,
organizações privadas
e sociedade civil resol-
vam os problemas que
enfrentam. "A ideia é



Objetivo é parceria entre setor público, privado e sociedade

promover a colaboração entre todas as esferas

sociais para que estas trabalhem na solução

de suas necessidades", destacou Leoni Fuerst, Secretária Executiva do Quiriri.

Ela falou que na quinta-feira (20), foram abertos os trabalhos do Programa em uma reunião no Centro de Estudos e Pesquisas Ambientais da Univille, apoiadora institucional da ação. "Foi a primeira reunião da Comissão Executiva do Programa de Cidades da ONU na região do Quiriri. Essa comissão está em processo de construção e além dos representantes das quatro cidades da região, ainda serão convidadas novas representações", explicou ela.



Equipe do Quiriri se reuniu na última quinta-feira

Grupos de hiperdia retomam as atividades

Os grupos de hiperdia iniciam suas atividades nesta terça-feira (25), às 9 horas. O primeiro encontro acontece no Pavilhão dos Imigrantes e nesta aula inaugural, e os membros dos grupos serão recebidos pela diretora de esporte Fabiana Alves e pelo professor Rodrigo Kuhnenem. A aula é de aproximadamente 20 minutos.

Segundo Fabiana, os grupos de hiperdia se encontram nos bairros e cada unidade de saúde, tem seu local para a realização das atividades. "Essa primeira aula inaugural do ano temos que fazer diferente para que possamos receber todos os membros dos grupos e mostrar que novamente estaremos com todas as atividades para os grupos de hiperdia", disse Fabiana.

O professor Rodrigo, responsável pelos grupos e pelas atividades realizadas, explica que a atividade física realizada com regularidade, é uma das principais condições para a manutenção da saúde, em qualquer idade. "Ela se torna ainda mais importante para os idosos isto porque quando envelhecemos, o corpo sofre algumas transformações como, perda da força e massa muscular, diminuição da densidade óssea, diminuição da flexibilidade, da agilidade, do equilíbrio e da coordenação motora todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento, mas podem

ser amenizadas através da prática regular de exercícios físicos", afirma o professor.

O professor ainda fala que entre os principais e melhores exercícios para os mais maduros, estão a natação, caminhada, corrida, bicicleta, ioga, pilates, exercícios funcionais e a musculação. "Estudos recentes, mostram que um programa de musculação bem elaborado pode resultar em inúmeros benefícios para os idosos como aumento na massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhoria da performance tanto nas atividades da vida diária quanto nas atividades que exijam força muscular", ressalta.

Mas Rodrigo enfatiza que o acompanhamento de um profissional da saúde é muito importante para a realização das atividades físicas porque os idosos bem como as pessoas que são hipertensas precisam de um controle principalmente para aqueles que sofrem de pressão alta e diabetes. Hoje, fazem parte dos grupos de hiperdia, cerca de 100 pessoas.

Horário do transporte:

São Pedro - Posto de Saúde São Pedro-08h

Vista Alegre - CAE Lucinda-08h10

Quitandinha - Igreja São João Batista-08h20

São Rafael - Igreja Cristo Rei-08h30

Cruzeiro - Ginásio Ratinho-08h35

Caps - Ao lado da antiga Delegacia-08h40

Cohab - Ginásio Camiseta-08h50

GASOLINA COMUM
R\$ 2,859

Posto
Nova Geração

Ipiranga



Fones: (47) 3644-3079 / 3644-7415 | E-mail: postorionegrinhense@gmail.com

Av. Julieta Simões de Oliveira, 160 - Industrial Norte - Rio Negrinho - Santa Catarina

Abastecendo Qualidade!