

# Idosos praticam atividade física para melhorar a saúde

Foto: Ascom/P-Gba

**Guaraciaba**  
Com o passar dos anos, todos vão perdendo massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio, massa óssea, além de aumentar a gordura corporal. E o exercício físico é um grande aliado e pode prevenir e retardar este processo de envelhecimento. Foi pensando nisso que a professora de Educação Física e Diretora do Departamento

Esportivo de Guaraciaba, Simone Bencke, que realiza atividade física semanalmente com os idosos no ginásio municipal, devido ao calor da última semana resolveu realizar algo diferente, levou os idosos para a Praça Giuseppe Palú, para que eles realizassem o exercício semanal com os aparelhos e equipamentos disponibilizados no local. Para Simone a atividade

de física "A atividade física é importante para o bem estar físico e psicológico" ressalta.

Marlene Servo, uma das frequentadoras das atividades destaca que a atividade é "Muito boa, além do exercício físico existem o convívio com outras pessoas".

Agora com o início da primavera a professora Simone levou os idosos

para se exercitarem nos aparelhos da Praça Giuseppe Palú. Conforme ela "Um ambiente diferente dá mais ânimo para a prática do exercício, o contato com a natureza acaba virando um grande estímulo" destaca.

Simone ainda lembra que o sedentarismo é sem dúvidas um poderoso inimigo para quem quer ter uma vida saudável.



Ilustração: Spazzini Arquitetura

## Praça Belarmino Annoni será revitalizada

**São Miguel do Oeste**  
A Secretaria de Esportes, garantiu recursos para a revitalização da Praça Belarmino Annoni e o projeto já está elaborado.

Conforme o secretário Everaldo Di Berti, a proposta foi apresentada para

o deputado Maurício Eskudlark, o qual garantiu recursos para a execução de melhorias, por meio da cota individual.

Conforme o secretário, estão contempladas no projeto três quadras de esportes, banheiros, play-

ground (parque infantil) e revitalização da pista de caminhada. Di Berti afirma que o projeto será encaminhado para licitação e a expectativa é que até o início de dezembro iniciem as obras.

"Nosso objetivo é

melhorar ainda mais este local de lazer para as famílias e pessoas que ocupam o espaço, considerando que a Praça Walnir Bottaro Daniel encontra-se em más condições, desde o ano passado", observou ele.



Spazzini Arquitetura

# Markar

Papelaria e Bazar  
bazarmarkar@hotmail.com

Fone: 49 3622 6136

Rua Columbia, 600, B. São Luiz - São Miguel do Oeste - SC

## 12 DE OUTUBRO - DIA DAS CRIANÇAS!!!

COMPRE NA MARKAR E PAGUE EM ATÉ 5 VEZES E GANHE UM VALE PESCA.



Markar Papelaria e Bazar: onde é bom comprar e fácil estacionar!

O SUCESSO PROFISSIONAL MAIS PERTO DE **VOCÊ**

**UNIP**  
UNIVERSIDADE PAULISTA

Interativa

POLO SMO: 36228866

0800 010 9000 www.unip.br/ead

**Graduação** INSCRIÇÕES 15/05 a 24/07/2013

CREDENCIADA MEC

**Guarafrio**, sempre fazendo o melhor pra você!

Telefone: (49) 3645-1274

- Resfriadores de leite
- Imersão/expansão
- Ordenhadeiras
- Canalizada/Balde ao pé
- Carrinhos para tarro de leite
- Aquecedores de água
- Lava-jato
- Bomba transferidora de leite

Endereço: Br 163 Km 86 Bairro Industrial II - Guaraciaba/SC

# CONTINUAR A VOAR É PRECISO

- ➔ Adequação dos horários
- ➔ Preços de mercado
- ➔ Melhoria na infraestrutura
- ➔ Incentivo ao transporte aéreo

Uma campanha: **JORNAL IMAGEM**  
3622 0796 - www.oimagem.com.br

Apoio:

**Conak** CONSTRUÇÕES E EMPREENDIMENTOS

**Rede TV Box**

**MAURICIO ESKUDLARK**

**BOLFE** Engenharia e Construções  
Seu melhor negócio em imóveis