

INFORMATIVO

Casa do Idoso

EDIÇÃO DE
MAIO/2023

PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Divulgação

Mês das Mães



Beto Freitas/PMSJC



Claudio Vieira/PMSJC



Adenir Britto/PMSJC

► A programação do mês de maio está dedicada para as mães que frequentam as Casas do Idoso Centro, Sul, Leste e Norte. Além de muita atividade que desenvolve o envelhecimento ativo, para cuidar de quem cuida! E ainda: maio amarelo, baile noturno e palestras com dicas valiosíssimas! **Leia mais na página 3.**

ENVELHE SER *Em cada olhar, uma história*

Novos Desafios para um Público + Experiente

Neste mês de maio, a Prefeitura de São José dos Campos, em parceria com a Diretoria do Centro Regional do Vale do Paraíba da Secretaria do Estado do Desenvolvimento Econômico promovem ações voltadas ao público acima dos 50 anos que buscam uma recolocação no mercado de trabalho.

A iniciativa tem como objetivo identificar este público que, embora alguns já se encontram aposentados, conta com um percentual significativo de pessoas acima dos 50 anos de idade e manifestam um forte desejo de continuarem ativos em suas funções.

Neste cenário, cabe as empresas se adaptarem para englobar no mesmo ambiente pessoas de diferentes idades, no favorecimento do encontro intergeracional e o exercício do protagonismo das carreiras de pessoas acima dos 50 anos, além de garantir que esses trabalhadores continuem o seu ciclo de contribuição.

A chamada “economia prateada”, nos apresenta inúmeros desafios e que em São José dos Campos, o Poder Público mobiliza diversos setores da sociedade, para que a longevi-



Adenir Britto/PMSJC

A campanha “EnvelheSER: em cada olhar, uma história. Valorize e Respeite!”, executada pela Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos, tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância das diversas formas de envelhecimento.



Lucas Cabral/PMSJC

dade seja reconhecida, com novas oportunidades e perspectivas de uma vida ativa em todas as fases da vida.

Se você faz parte deste público mais experiente, participe desta programação.

Datas	Horários
04 de maio de 2023	10 horas
05 de maio de 2023	14 horas
08 de maio de 2023	10 horas
12 de maio de 2023	10 horas

Local: PAT - Praça Afonso Pena, 175, Centro, São José dos Campos – SP.
Maiores informações pelo telefone: (12) 3941-2043.



“A Casa do Idoso é tudo de bom! Eu estou aqui há 5 anos e mudou muita coisa, quanto mais velha melhor é. Aqui faço vôlei, basquete, chute a gol, peteca, dominó e como eu saio de casa todos os dias, a minha qualidade de vida melhorou muito. Fico o dia inteiro aqui.”

Maria Bárbara Gonçalves, 83 anos, frequentadora da Casa do Idoso Centro



“A Casa do Idoso é uma ótima opção para nós que somos de mais idade. A gente tem uma qualidade de vida melhor quando fazemos os exercícios. As pessoas são muito educadas e aqui é muito bem organizado. Estou aqui desde o ano passado e eu me tornei mais ativo fisicamente e psicologicamente. Aqui tem várias opções para o idoso sair dessa vida parada.”

Genésio Mulato de Lima, 71 anos, frequentador da Casa do Idoso Sul

AS MEMÓRIAS QUE NUTREM A ALMA

As memórias afetivas são importantes para todas as pessoas, mas para os idosos elas têm um significado ainda mais especial. À medida que envelhecemos, as lembranças do passado ganham uma relevância maior e se tornam um tesouro que nos ajuda a compreender a nossa trajetória de vida.

Para os idosos, as memórias afetivas têm um papel fundamental na construção da identidade e da autoestima. Elas são uma forma de manter vivo o passado e relembrar momentos felizes, que podem ajudar a lidar com os desafios do presente.

O contato com as lembranças do passado pode ser especialmente importante para vivenciarmos o processo de envelhecimento. Neste mês, a Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretária de Apoio Social ao Cidadão, promove um resgate das memórias dos idosos que participam do grupo de convivência no CRAS de São Francisco Xavier.

Oficina de Letramento Racial: Um desafio cotidiano

24/05 14h, Casa do Idoso Centro
25/05 14h, Casa do Idoso Sul
26/05 14h, Casa do Idoso Leste
29/05 14h, Casa do Idoso Norte

► PAMONHADA:

Memórias Afetivas e o Fortalecimento de Vínculos Comunitários
19/05 | 9h

► PONTO DE ENCONTRO:

Casa de Cultura Julio Neme, em São Francisco Xavier

ATIVA IDADE

Especial: Mês das Mães



“A Casa do Idoso representa muita coisa para mim. Enquanto eu tinha bastante saúde, fazia diversas atividades. Agora apareceu um problema de saúde e estou meio quieto, mas vou começar de novo. Eu frequento a Casa do Idoso há 6 ou 7 anos e eu gosto muito daqui, antes eu ficava muito parado e agora faço diversas atividades”.

Pedro Bruno Filho, 84 anos, frequentador da Casa do Idoso Norte



“A Casa do Idoso é a minha casa, estou aqui há 10 anos e para mim, aqui é tudo. Eu moro somente com o meu neto e, desde que abriu, eu estou sempre vindo aqui. Amo essa casa, só falta eu dormir aqui.”

Laura Maria, 87 anos, frequentadora da Casa do Idoso Leste



Beto Freitas/PMSJC

Infinitamente Mãe

O Dia das Mães é uma data especial em que homenageamos aquela que nos deu a vida e nos dedicou seu amor e cuidado ao longo dos anos. É um momento para expressar gratidão e reconhecimento por tudo o que as mães fazem por seus filhos.

Valorizar a mãe idosa significa reconhecer a sua história de vida, suas experiências e aprendizados. É preciso estar presente e demonstrar carinho, cuidado e atenção.

É importante lembrar que a velhice não é um sinal de fragilidade, mas sim de sabedoria e experiência. As mães idosas têm muito

a ensinar e compartilhar com seus filhos e netos, e é fundamental valorizar e respeitar esse legado.

Neste Dia das Mães, lembre-se de valorizar e homenagear não apenas a mãe que está ao seu lado, mas também aquela que já viveu muitos anos e merece todo o nosso amor e respeito.

É neste sentido que a Prefeitura de São José dos, através da Secretaria de Apoio Social ao Cidadão preparou uma programação especial para as Casas do Idoso em comemoração do Dia das Mães. Confira abaixo:

▶ MAIS!

O mês de maio nas Casas do Idoso está repleto de atividades que desenvolvem o envelhecimento ativo! Confira no folheto a programação completa.

▶ VOCÊ SABIA?

Os saraus das Casas do Idoso são para toda a família! Todos os sábados, das 15h às 17h. Conheça e participe!



Beto Freitas/PMSJC



Beto Freitas/PMSJC

CASA DO IDOSO SUL

Contos de histórias, com Ana Rita
Dia 8, segunda – 9h

CASA DO IDOSO LESTE

Manhã musical com café comunitário
Dia 12, sexta – 8h

CASA DO IDOSO CENTRO

Manhã Especial com Música, Teatro e Café Comunitário
Dia 12, sexta – 9h

CASA DO IDOSO NORTE

Oficina de Cartão Intergeracional
Dia 12, sexta – 9h30

VICENTINA ARANHA

Infinitamente Mãe: Exposição de Bordados
Dia 13, sábado – 8h

SÃO JOSÉ É CAMPEÃ DOS JOGOS DA MELHOR IDADE

A cidade de São José dos Campos conquistou, no mês de abril, o 11º título regional do JOMI (Jogos da Melhor Idade), que foram disputados em Guaratinguetá. Após seis dias de disputa, a delegação joseense terminou na primeira colocação com 151 pontos.

Os jogos deste ano, em sua 25ª edição, reuniram 36 municípios do Vale do Paraíba, Vale Histórico, Serra da Mantiqueira, Litoral Norte, região mogiana e Guarulhos.

A delegação contou com 126 atletas para os jogos, sendo 62 homens e 64 mulheres, que trouxeram para a casa 8 medalhas de ouro com os times de atletismo masculino por equipe, damas feminino, tênis categoria B feminino, natação feminino, vôlei categoria B feminino e masculino; e xadrez masculino.

Teve ouro também no arremesso de peso feminino, que foi a primeira



Divulgação



Divulgação

vez nos jogos, a vencedora foi a senhora joseense Isolina Tucunduva que frequenta as atividades da Casa do Idoso Centro.

Além das campeãs, as equipes de damas masculino e malha, que foram vice-campeãs, se classificaram para a final estadual, que neste ano acontecerá em São José do Rio Preto, de 27 de junho a 3 de julho.

Competindo com apoio da Prefeitura, São José disputou a competição em Guaratinguetá em 14 modalidades: atletismo, bocha, buraco, coreografia, damas, dança de salão, dominó, malha, natação, tênis, tênis de mesa, truco, voleibol e xadrez.

Os Jogos da Melhor Idade são promovidos pela Secretaria de Estado de Esportes e Secretaria de Desenvolvimento Social, com objetivo de valorizar e estimular a prática esportiva como fator de promoção de saúde e bem-estar da população idosa.

MAIO AMARELO: No Trânsito, Escolha a Vida

Segurança no trânsito é uma preocupação importante para todos os usuários das vias públicas, incluindo os idosos. Porém, devido às alterações físicas e cognitivas que acompanham o envelhecimento, os idosos podem estar mais vulneráveis a acidentes de trânsito. Por isso, é importante que eles adotem medidas de segurança específicas para prevenir acidentes.

Desta forma, a Prefeitura de São José dos Campos, através da parceria das Secretarias de Apoio Social ao Cidadão e Mobilidade Urbana, promove rodas de conversa que compõem a campanha de conscientização sobre o trânsito, com tema "Maio Amarelo: No trânsito, Escolha a Vida". Confira a programação ao lado:



Claudio Vieira / PMSJC

- 10/05 – Casa Idoso Sul, 14h
- 17/05 – Casa do Idoso Leste, 9h40
- 17/05 – Casa Idoso Centro, 14h
- 22/05 – Casa Idoso Norte, 9h40
- 30/05 – Casa de Cultura Julio Neme/
São Francisco Xavier, 10h

Baile Noturno na Casa do Idoso

Durante o mês de maio, a Prefeitura de São José dos Campos, por meio da Secretaria de Apoio Social ao Cidadão e da Assessoria de Políticas e Direitos dos Idosos, promove os charmosos e dançantes Bailes Noturnos nas Casas do Idoso. Toda semana uma Casa do Idoso estará preparada para a festa, os bailes começam a partir das 18 horas. Acompanhe as datas pela programação:

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

Casa do Idoso - Bailes Noturnos

- 05/05 – 18h, Casa do Idoso Norte
- 12/05 – 18h, Casa do Idoso Centro
- 19/05 – 18h, Casa do Idoso Leste
- 26/05 – 18h, Casa do Idoso Sul