

*Dalmara R. Coutinho Vendeiro



RPG - Reeducação Postural Global

A reeducação postural global (RPG) é um método de terapia física criado em 1980, pelo fisioterapeuta Francês Philippe Souchard.

De acordo com os fundamentos da RPG, nossos músculos são interligados, e uma deficiência qualquer em determinado músculo pode causar um desequilíbrio em outro ponto do corpo.

O RPG trata esses desequilíbrios levando em consideração as necessidades individuais, já que cada pessoa reage de maneira diferente às agressões sofridas, como por exemplo, maus hábitos posturais ou profissionais, fatores emocionais, entre outros.

Podemos citar como exemplo, a lordose lombar, que pode começar com o hábito feminino de empinar o bumbum.

Uma torção de tornozelo pode se propagar pelas cadeias musculares e chegar a se refletir na coluna cervical.

Souchard criou posturas que, associadas às técnicas de respiração, relaxamento e alongamento, podem corrigir desvios e anomalias provocadas por músculos mal posicionados e restabelecer a harmonia perdida.

A Redução Postural Global é indicada no tratamento de escoliose, cifose, lordose, hérnia de disco, bursite, tendinite, dor ciática, torcicolo, etc.

Subprefeitura Cidade Ademar e CERCAD



A Subprefeitura Cidade Ademar e o Conselho Eclesiástico Regional de Cidade Ademar (CERCAD) promoveram no dia 20 de agosto mais uma reunião mensal, desta vez na Igreja Assembleia de Deus El Betel, localizada na Rua Santo Afonso, 207, no Jardim Miriam.

O conselho e a subprefeitura reúnem-se mensalmente para discutir juntos demandas das comunidades onde estão instaladas as igrejas evangélicas, na área

territorial da comarca de Cidade Ademar, bem como para promover a união e a consciência participativa nas questões sociais, políticas e culturais da região.

A próxima reunião de pastores do CERCAD com a Subprefeitura Cidade Ademar está marcada para o dia 17 de setembro, às 9h00, na Igreja Missão Evangélica Conquistando os Milagres, localizada na Rua Domênico Anibal, 149 - Vila Missionária -

Mais informações pelo telefone: (11) 5626-9223.

20º Desfile Cívico do Jabaquara

A 20ª Edição do Desfile Cívico do Jabaquara que aconteceu no domingo (31), mais uma vez valorizou as apresentações das 12 escolas que passaram pela Avenida Engenheiro Armando de Arruda Pereira. Miriam Bock organizou o desfile sob a realização da Associação Comercial de São Paulo Distrital Jabaquara, Rotary Club São Paulo Jabaquara e Imigrantes, Sociedade Amigos da Cidade Vargas e Subprefeitura Jabaquara.

A novidade este ano foi a realização do desfile no domingo, com isso atraindo um número maior de público a este evento, que já faz parte do calendário de festividades do bairro. As escolas participantes foram; Escola Mini Polegar, Escola Progresso, EMEF Cacilda Becker, EMEF Nelson Pimentel, Colégio Bilac, EMEF Marina Vieira de Carvalho Mesquita, Colégio Ressurreição, EMEF João Carlos da Silva Borges, CAMP Jabaquara, E.E. Salvador Moya



(mais uma vez inovou com a apresentação musical da ex aluna Jéssica Aparecida André, acompanhada pelo músico Bruno Barbosa também ex aluno, e ao desfile que homenageou o Centenário da Imigração Japonesa), EMEF Armando de Arruda Pereira (que fez duas apresentações - Banda Infantil e com um brilhante desfile encerrou as apresentações com a Banda Senior sob o comando do Regente Wellington).

Desfile Cívico Vila Santa Catarina

O 9º Desfile cívico de Vila Santa Catarina será realizado no próximo dia 13, a partir das 13h00, altura do número 2200 da Avenida Santa Catarina. O evento é organizado pelos diretores do Colégio's Marquês de Monte Alegre, que terá este ano como tema o Centenário da Imigração Japonesa no Brasil.

Rotary Club Cidade Ademar



No dia 25 de agosto, Samir Nakhle Khoury governador 2001/02 (Distrito 4420) realizou uma palestra no Rotary Club Cidade Ademar, um dos mais novos clubes do Distrito. A palestra Desenvolvimento do Quadro Social tem a finalidade de passar informações e ações sobre a importância do crescimento de um Clube Rotário. Este fortalecendo faz com que o presidente gestão 2008/09 Leonardo Ugolini, que tomou posse em 16 de julho já tem esta missão. Para a palestra ele solicitou de cada companheiro, mais um membro

para o clube com a finalidade de aumentar o quadro que hoje conta com 10 companheiros.

Na oportunidade Waldyr Araujo de Oliveira tornou-se o novo associado, sendo apadrinhado pelo companheiro Nelson Rabello Filho, que já deu início para a meta do clube.

As reuniões do Rotary Cidade Ademar que tem como lema Rotário este ano - Realizemos os Sonhos acontece às segundas-feiras, às 20h, no Shopping Interlagos, no Restaurante Sala São Paulo I.

Palestra gratuita sobre os benefícios da Homeopatia

Em setembro é comemorado o Dia Internacional do Idoso e hoje (3), às 15h, o médico homeopata Moises Chencinski dará uma palestra gratuita e aberta ao público com o tema "Homeopatia e a Melhor Idade".

O objetivo do encontro é mostrar quais são os benefícios do uso da homeopatia na conservação da saúde dos idosos. "Hipertensão, problemas de colesterol, triglicérides, diabetes, insônia, depressão, obesidade e quadros articulares podem aparecer a qualquer momento. Entretanto, é na Terceira Idade que esses problemas se fazem mais presentes e prejudicam, em maior intensidade, a qualidade de vida. Quero mostrar que a homeopatia é um aliado na busca da manutenção da saúde", explica o médico.

Os interessados em participar devem chegar meia-hora antes, ou seja, 14h30.

Serviço: Espaço Social
Ultrafarma Rua Doutor Isaías Salomão, 100 - Saúde. Site:
www.doutormoises.com.br

ANUNCIE

Anuncie Jabaquara em notícias
Cidade Ademar em notícias
5021-7010

SHIMIZU
Academia e Natação

- 2 Piscinas Aquecidas Cobertas
- 25 Metros
- Horários Flexíveis
- Professores Especializados

Natação e Hidroginástica
Condicionamento Físico e Musculação

Estacionamento Próprio

Praça Nova América, 72 - Altura do nº 2000 da Av. Leonardo da Vinci (Próximo ao Metrô Jabaquara)

Fone: 5011-4865

Colégio **avicena**

• Infantil • Médio • Fundamental

Meio período, intermediário e integral, Lanche e almoço, Segurança, Estudo do meio.

Inglês, Judô, Ballet, Informática
INCLUSOS NA MENSALIDADE

Matrículas Abertas

Al. Dos Guatás, 281 - Mirandópolis - 2276-2534/5581-4665