

SAÚDE MENTAL

NASF promove roda de conversa com a Terceira Idade

Evento abordou diferentes temas relacionados à vivência e a melhoria na qualidade de vida da pessoa idosa

→ SECOM

Prefeitura de Fernandópolis

O grupo da Terceira Idade da comunidade São Bernardo participou nesta semana da primeira roda de conversa sobre 'Saúde Mental na Terceira Idade'.

Questões sobre a importância da socialização, letarismo, estilo de vida, sexualidade e demais informações foram discutidas durante o evento promovido pela Secretaria da Saúde, por meio de uma ação conjunta entre a Unidade

de Saúde Guanabara e o serviço de psicologia - equipe multiprofissional NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família).

O encontro foi realizado no salão paroquial da comunidade São Bernardo, coordenado pela psicóloga no NASF, Joana Teixeira. Na oportunidade, além de aprender e tirar dúvidas, os idosos desenvolveram atividades lúdicas e se divertiram com os profissionais da Saúde.

Para os próximos meses novas ações em Saúde Mental para o público idoso se-

rão realizadas pela equipe NASF em diferentes bairros da cidade.

Idosos e profissionais da Saúde em roda de conversa



TRADIÇÃO

Rede Municipal de Educação inicia 'Campeonato de Bola Queimada'

Competição envolve cerca de 700 competidores de nove escolas

→ SECOM

Prefeitura de Fernandópolis

Na manhã de quinta-feira, 23, foi realizada a solenidade de abertura do tradicional 'Campeonato de Bola Queimada' com a participação das escolas da rede municipal de Educação.

Todos os competidores mirrins se reuniram na quadra

da EMEF 'Coronel Francisco Arnaldo da Silva' para abertura do evento e início das competições, que contou também com a presença de convidados especiais, equipes escolares e assistentes técnico-pedagógicos da Secretaria Municipal de Educação.

Os jogos acontecerão até

a próxima semana, com a grande final no Ginásio de Esportes Beira Rio. O torneio envolve quase 700 atletas dos 5º anos de nove escolas municipais, nas categorias feminino e masculino. Participam da disputa alunos da EMEF Antônio Maurício; EMEF Dr. Alberto Senra; EMEF Pedro Malavazzi;



EMEF Cel. Francisco Arnaldo da Silva; EMEF Prof. Ivonete Amaral da Silva Rosa; EMEF José Zantedeschi; EMEF Koei Arakaki; EMEF João Garcia Andreo e EMEF José Gaspar Ruas.

O campeonato realizado pela Secretaria Municipal da

Educação tem como objetivo promover a interação social e o respeito às regras, além de criar mecanismos de socialização.

"Por meio dos jogos, os alunos aprendem se divertindo a respeitar o adversário, a ter noção de trabalho em

equipe e responsabilidade, desenvolvendo habilidades motoras, cooperação e autoconfiança. Esse é mais um importante projeto realizado em prol das nossas crianças", disse a secretária de Educação, Lucimara Rossato.



Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

ATENDE PARTICULAR E CONVÊNIO

APAS | BENSUADE | FUNDAÇÃO CESP | HB SAÚDE
POSTAL SAÚDE | SÃO FRANCISCO | SAÚDE CAIXA
BRADESCO SAÚDE | CABESP | CASSI | ECONOMUS

17 3462-1742 | 17 99724-8145 | 17 3442-4099
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

AGRO SHOP TH
O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Tel: 3843-1359 - 99735-6288

Banho e Tosa | Vacinas
Medicamentos | Rações em Geral

Diversões & Cia
99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Aluguel para festas:

- Mini Tobogã
- Cama Elástica
- Piscina de Bolinha
- Pula Pula Crocodilo

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

CAMPANHA

Lions Clube de Ouroeste promove palestra sobre Novembro Azul

O período é em referência ao combate mundial do câncer de próstata

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

O Lions Clube de Ouroeste promoveu no dia 21 de novembro, uma palestra sobre Novembro Azul: Mês mundial de combate ao câncer de próstata. A palestra foi ministrada pelo palestrante Flávio Junior Correia. A roda de conversa abordou sobre a Saúde do Homem.

O homem contemporâneo está cada vez mais preocupado com a estética física e mais engajado nas questões familiares, no entanto pesquisas mostram que este mesmo homem procura os serviços de saúde de maneira tardia.

A chegada dele aos serviços de saúde se dá quando as questões já estão mais agravadas o que acaba por deixar o processo de recitação mais demorado.

É fundamental ações como essa para sensibilizar o homem a procurar o serviço de saúde para prevenir a incidência de doenças e possíveis agravos.

O mês de novembro chama atenção dos homens para o segundo tipo de câncer que mais mata no Brasil - da próstata.



Após o encerramento da palestra foi oferecido pelo Lions Clube um delicioso coquetel aos participantes.



social

Lions Clube de Ouroeste **parabeniza** as **aniversariantes CaL Iracilda Pansani** e a **CaL Maria Aparecida Machado Santos**



O Lions Clube de Ouroeste parabeniza a **CaL Iracilda Pansani**, pelo seu aniversário no dia 15 de novembro e a presidente do Lions Clube de Ouroeste, **CaL Maria Aparecida Machado Santos**, aniversariante do dia 25 de novembro. Parabéns CaL Iracilda e CaL Maria Machado, desejamos a vocês um feliz aniversário, repleto de coisas boas e bons momentos juntos com as pessoas que amam. Que este dia seja repleto de alegrias felizes surpresas, que vocês possam sorrir amar e aproveitar tudo que a vida lhes oferece. **Parabéns companheiras!**



PERSONAL TRAINER

ALEXANDRE SABADIN
 Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva
 Exercício Funcional e Emagrecimento
 Atividade Física para Idosos
#suametaemeuobjetivo

WhatsApp: (17) 99751-0989
 TIM: (17) 98128-9766
 Instagram: @alexandresabadin

CLÍNICA DE OLHOS
 DR GUSTAVO DE OLIVEIRA NOGUEIRA

(17) 3843-2023

Avenida dos Bandeirantes 1716
 centro Ouroeste-SP

ÓTICA

SANTA LUZIA
 SINCE 1978

(17) 3843-1292

AVENIDA DOS BANDEIRANTES 1720
 CENTRO EM OUROESTE-SP

Instagram: @oticasantaluziaouroeste

Sua Vida Mais Completa

REDE

GIGANTÃO

Tudo de Bom!

Fernandópolis

Resumo de Novelas

MULHERES APAIXONADAS
Segunda-feira, 16h50

Inês pede dinheiro a Téo. Margareth propõe que Clara volte para casa, confessa que tem vergonha por ela morar com outra mulher, mas a filha não concorda. Hilda consola e conversa com uma nova paciente da quimioterapia sobre perucas. Lorena pede que Vidinha mantenha-se afastada de Sérgio até a hora da viagem. Lorena atende a um telefonema de Ricardo, amigo de Diogo, e se encanta com a voz dele. Helena recebe a família de César para jantar. Sérgio garante a Heloisa que não há possibilidade de volta. Heloisa atravessa a rua em frente ao hotel sem olhar e cruza a areia da praia em direção ao mar.

ELAS POR ELAS
Sábado, 18h00

Helena é rude com Giovanni, que se surpreende com as palavras da mãe. Jonas e Adriana pedem ajuda a Lara contra a armação de Roberto e Helena. Ísis se preocupa quando Giovanni não atende seu telefonema. Márcia/Susana disfarça quando Vic a questiona como ela sabe a história de sua família. Roberto planeja sabotar o processo de Lara. Todos se preocupam com o sumiço de Giovanni. Mário flagra Roberto com Vilma em um restaurante. Carlinhos leva Ísis até Giovanni, que havia se escondido no abrigo de animais. Érica abre os olhos, e Edu e Yeda se surpreendem.

FUZUÊ
Sábado, 19h15

Preciosa se faz de vítima para Bebel. Maria Navalha sofre por ser descreditada no caso sobre o pai de Luna. Francisco se enfurece por Nero insistir em entregar o tesouro para Luna e Maria Navalha. Francisco anuncia o resultado da repescagem do concurso Rainha da Fuzuê. Nero e Miguel contam para Luna e Maria Navalha sobre a carta da Dama de Ouro que foi encontrada. Lampião sugere que Maria Navalha prove que Luna é filha de César. Luna e Miguel se encontram com Mariângela, que revela o conteúdo da carta da Dama de Ouro. Maria Navalha pede ajuda a Bebel para provar que Luna é filha de César.

A INFÂNCIA DE ROMEU E JULIETA
Segunda-feira, 20h30

Vera admite a Bernardo que esconde algo e pede para ele encontrá-la em um horário e local específico. Karen diz para Lívia que Alex está em outra. Após discutir com Julieta, Mariana pede conselho para Clara; Clara diz que Mariana é forte por ter passado momentos difíceis e ter superado. Bernardo vai até o endereço marcado por Vera e descobre que ela escondia um talento de dança flamenca; Vera fala para Bernardo que guardou segredo por vergonha, um medo de ser julgada. Amanda sugere que Enzo converse com Hélio sobre atividades para crianças menores no CEC. Julieta pede desculpa para Mariana por ser ingrata e Mariana pede perdão por ser impaciente.

QUANDO CHAMA O CORAÇÃO
Segunda-feira, 15h15

Três semanas após a morte de Jack, Elizabeth, perturbada, se pergunta se deveria permanecer na cidade. Abigail dá a ela uma carta que Jack escreveu para ser lida no caso de sua morte. Bill dá a ela o cavalo de Jack e a escola ganha um novo nome em homenagem a Jack. Elizabeth apresenta sintomas estranhos e Abigail sugere que ela está grávida.

TERRA E PAIXÃO
Sábado, 21h00

Marino ouve Tadeu. Aline diz a Caio que se casará com ele. Angelina flagra Agatha colocando uma erva na comida de Antônio. Irene escuta Marino propor um acordo a Tadeu para capturar Sidney. Lucinda aconselha Anely a falar com Enzo para participar do filme. Agatha não gosta de saber que Antônio pensa em fazer de Luigi seu sucessor. Irene manda Ramiro tirar a vida de Sidney. Gladys pede o divórcio a Tadeu. Ramiro conta a Kelvin que Irene foi responsável pela morte de Daniel. Graça fica assustada quando Irene lhe conta que planeja acabar com Agatha. Vinícius e Iraê se beijam. Petra pergunta a Hélio se ele está fugindo de algo.

Horóscopo

ÁRIES
Resolva imprevistos na equipe, assuma novos desafios de trabalho e construa sua reputação. Problemas com o chefe ou autoridade serão contornados com uma dose maior de flexibilidade e delicadeza. Paciência não é exatamente uma qualidade do seu signo, embora você possa desenvolver com terapia e meditação — ajudaria bastante nesta fase. Viagem à vista!

TOURO
Guarde suas impressões e segredos para você e fique longe de intrigas. Você poderá se deparar com alguma falsidade no ambiente de trabalho e mudar de atitude. Observe as pessoas mais profundamente para saber em quem confiar. Um pouco mais de privacidade e momentos de relaxamento farão bem ao espírito e ao humor que poderá oscilar hoje. Amor com clima quente!

GÊMEOS
Não se enrole com compromissos por obrigação. A semana terminará com paz de espírito, embora ainda você tenha conflitos para resolver numa relação próxima. Diminua a velocidade e acalme o coração, se não quiser se estressar. Planos para o futuro passarão por uma longa avaliação, vá com calma em novos projetos. Se planejar direitinho, tudo dará certo!

CÂNCER
Mudança de ambiente fará bem nesta fase de transformações e de novos projetos. Invista no seu desenvolvimento e equilíbrio com determinação e planeje novas ações. Estudos, atividade física, cuidados médicos e trabalho pedirão rotina disciplinada e mais organização. Pequenos passos farão grande diferença nos seus resultados. Viajar será ótima opção para fazer amigos.

LEÃO
Visualize as mudanças que deseja na carreira e no lifestyle. A semana terminará com sucesso profissional, projeção e popularidade. Assuntos jurídicos e acerto de documentação ganharão agilidade, embora alguns procedimentos e burocracias ainda causem entraves. Some forças com a família e encerre processos do passado. Decisões de viagem animarão o clima!

VIRGEM
Sentimentos profundos envolverão a família, troque confidências. Planeje as festas de fim de ano e os próximos passos num projeto da casa, suas iniciativas promoverão união. Desafios financeiros pedirão contenções. Encontre soluções práticas e originais para diminuir despesas e manter o orçamento equilibrado. Menos será mais nas escolhas do dia, evite exageros.

LIBRA
Dê mais atenção às suas necessidades do que às dos outros. Posicionamentos claros nas conversas de hoje trarão mais equilíbrio e entendimento nos relacionamentos. A semana terminará com novidades e perspectivas positivas no trabalho. Resolva diferenças com parceiros, discuta um contrato e esclareça dúvidas. Mudanças virão para melhor nesta fase.

ESCORPIÃO
Cuidados de saúde, reformulações na casa e na rotina darão maior bem-estar. O dia será bastante produtivo e animador, embora algumas situações ainda sejam desgastantes nos relacionamentos cotidianos e ambiente de trabalho. Tente pegar leve e não se estressar com o que não pode mudar. Você terá ótimo desempenho em negociações, firme um contrato hoje.

SAGITÁRIO
O clima ficará animado com novos projetos e oportunidades que aparecerão de maneira inesperada. Inicie um novo ciclo de vida com objetivos mais definidos e caminhos de maior realização pessoal iluminados. Carisma, vitalidade e brilhantismo não faltarão nesta fase. Aumente sua exposição, pense positivo e conquiste a confiança de parceiros. Apoie a família.

CAPRICÓRNIO
Criatividade, entusiasmo e autoconfiança não faltarão hoje. A semana terminará com mais espaço para o prazer e programação divertida, em ótima companhia. Solte a imaginação, descontraia e recarregue as baterias com momentos de gostosos. Novos projetos ganharão uma dose maior de inspiração. Amor com fertilidade, empolgação com os planos a dois e confiança!

AQUÁRIO
Carinho da família, conforto e estabilidade darão uma gostosa sensação de proteção. A semana terminará com autoestima e positividade. Conquiste amizades num novo grupo, fortaleça a posição na equipe e amplie discussões nas redes. O dia trará maior abertura social e encontros de prestígio. Ajustes num roteiro de viagem trarão mais tranquilidade. Relaxe no sossego do lar!

PEIXES
Conversas motivadoras e ótimo desempenho em negociações desenharão um cenário positivo para o futuro, apesar dos desafios e da demora nas respostas. Pense a longo prazo e impulsione um novo empreendimento, o que você construir agora não perderá mais. A semana terminará com conquistas na carreira e abertura de caminhos. Palavras carinhosas intensificarão o amor!

Óptica Cidade
ATENDIMENTO / DE FAMILIA PARA Família
PARCELAMOS EM ATÉ 10X 5% JUROS
(17) 3463-1286
AVENIDA EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, 1301 CENTRO (AO LADO DO ITAÚ) - FERNANDÓPOLIS

DEAÇO

AÇO

É NA

DEAÇO.

**FALE
CONOSCO
E CONFIRA.**

☎ (17) 3465-1500

☎ (17) 99177-2555

www.deaco.com.br

Av. Litério Grecco, 2561 - Vila São Fernando - Fernandópolis-SP