



# Sociedade dos Amigos de Bairro do Jardim Marajoara

JORNAL SAJAMA • MAIO 2017

## CAFÉ DA MANHÃ: UNINDO O ÚTIL AO AGRADÁVEL

O café da manhã de 26 de abril uniu, novamente, o útil ao agradável. A reunião de moradores, autoridades e amigos do bairro, que ocorre na **última quarta-feira de todo mês**, trouxe os seguintes destaques:

O vereador Rodrigo Goulart esteve presente, com a previsão de uma melhoria no acesso dos entroncamentos do autódromo de Interlagos. Tal mudança decididamente faria avançar um pouco mais o fluxo no corredor Norte-Sul: se o autódromo tem uma área similar à do Parque do Ibirapuera, o melhor escoamento de tráfego em seu entorno traz um impacto notável na região.

Também foi ventilada junto ao prefeito regional Roberto Arantes a viabilidade de um mutirão no bairro em conjunto com os funcionários da manutenção pública. Arantes respondeu positivamente, explicando que agora a prefeitura regional já coordena melhor as demandas da região, pois “já dá para se programar e se planejar melhor”.

O sr. Sérgio Berti, amigo do bairro e figura conhecida do Conseg Campo Grande, informou em sua fala as várias atividades (muitas delas voltadas para a comunidade do entorno) desempenhadas no autódromo de Interlagos, defendidas pela recém-criada Comissão dos Usuários do Autódromo, da qual ele faz parte.

Além dos participantes já mencionados, registramos, como é de praxe, o contentamento em receber no café junto aos moradores do bairro o delegado Dr. Solano Santana, a delegada Dra. Juliana Bussacos, o tenente Santarelli e os assessores Edivan Bezerra e Isabel Marques, respectivamente do vereador Ricardo Nunes e do deputado Goulart.



### CALENDÁRIO DE EVENTOS DE 2017

Primeiro Semestre

**31 de Maio** – Café da Manhã  
**28 de Junho** – Café da Manhã

\* **Junho** – Festa Junina da Casa das Crianças  
\*data a ser definida

### Confira nesta edição:

**LIAN GONG**

pág. 02

Ótima oportunidade gratuita de manter a saúde!



**VOLUNTARIADO** pag. 03

Vontade de mudar para melhor



Esta publicação tem  
apoio das empresas:

**contento**  
relacionamento com conteúdo  
11 5082-2200

GRÁFICA  
**PAPERGRAF**  
11 5525-3770

# A BEM GUARDADA ARTE DO LIAN GONG



**A** reação é quase sempre a mesma entre todos que param para olhar o mural de horários das atividades na sede da Sajama: “liang gong? O que é isso?” A confusão é ainda maior quando algum perdido no recinto, que sabe do que se trata, emenda: “não é liang gong, mas sim liang kung!” Agora você vai entender por que, mais do que um nome curioso, o lian gong é uma ótima oportunidade de gratuita de manter a saúde!

O nome completo da prática é “Liang gong em 18 terapias” e foi assim denominado por seu criador, o ortopedista chinês Zhuang Yuan Ming, em 1974. Numa tradução livre, “Liang gong” pode ser entendido como “exercícios que necessitam perseverança” (e se pronuncia, de fato, liang kung por uma falta de equivalência sonora do chinês para o português). Já as “18 terapias” se explicam porque seu inventor inspirou-se em outras sequências tradicionais de exercícios terapêuticos.

A prática foi tão bem sucedida em tratar dores corporais e facilitar a movimentação que recebeu prêmios na China e vem ganhando reconhecimento desde que foi trazida para o Brasil, em 1987: foi incluída, em 2006, entre as práticas de medicina tradicional chinesa a serem oferecida à população pelo SUS.

Quem ministra as aulas na Sajama é a professora Konomi, que sintetiza rapidamente uma sessão: “É uma ginástica leve, que exercita muito o alongamento, a respiração e a articulação. É uma terapia e exercício ao mesmo tempo. São 54 exercícios ao todo, divididos

em 3 fases.” A primeira fase trabalha a musculatura tendo em vista a prevenção das dores; a segunda, o movimento das articulações, estimulando a produção de líquido sinovial; a terceira põe ênfase na respiração, com mudanças de dinâmica e controle.

Konomi explica seu entusiasmo com a atividade com resultados concretos: “Tem muita gente que já fala que melhorou e dá até para tirar alguns remédios do cotidiano, porque é bom para diabetes, hipertensão, ansiedade, sono... Eu sou pré-diabética e já tirei meu remédio. Estou acompanhando com o médico e ela fala que, nos níveis que está, não precisa.” A professora despontou como uma das praticantes mais experientes do grupo, assumindo a liderança para ensinar de maneira natural: de 2007 a 2011, as aulas eram dadas por outra professora na garagem do Pão de Açúcar da Rua Sócrates, mas foram descontinuadas. Então, a vizinha Vera Sayeg fez o “meio-de-campo” com a Sajama, que disponibilizou a sede para a prática.

Desde então, a comunidade de vizinhos vem se mobilizando para ficar em dia com a saúde e gerando até mesmo outros benefícios: as aulas de jardinagem e de culinária vieram justamente de do interesse e da imaginação dessas amigas.

**AULAS DE LIAN GONG**  
Terças e quintas-feiras, às 8:00

## NOSSA FLORA

**F**icus elastica (Falsa Seringueira) – Originária da Ásia tropical, esta árvore atinge 20 a 30 metros de altura. Suas raízes são superficiais, vigorosas causando danos nas calçadas, arrebentando alicerces, muros, etc. Apresenta raízes aéreas pendentes e troncos secundários chegando mesmo a 4 metros de diâmetro. Suas folhas são coriáceas, verde brilhantes, com nervura central saliente. Seu rápido crescimento forma imensa copa com ramagem vigorosa e látex abundante. Devido aos problemas expostos não deve ser usada na arborização urbana.

Tabebuia impetiginosa (Ipê roxo) – Árvore brasileira, bastante recomendada para o plantio em áreas urbanas pelas suas características da beleza e adequação à arborização urbana. Raízes pivotantes (que não arrebentam calçadas) e porte adequado (8 a 12 m de altura). Sua madeira é muito dura e resistente ao ataque de organismos xilófagos. Perde as folhas no inverno e floresce de maio a agosto com a árvore totalmente despida da folhagem.

Todo ano, de setembro a outubro, colhemos seus frutos, deixamos ao sol para completarem a abertura e liberação das sementes. Depois colocamos para germinar nos canteiros ou vasos do viveiro da Sajama. A germinação é abundante e o desenvolvimento das mudas é rápido. Já fizemos muitas mudas dessa árvore com as alunas do curso de jardinagem da Sajama e distribuímos para várias escolas municipais e munícipes interessados.



Falsa seringueira da praça Elfos

Ipê roxo da Av Ministro Álvaro de Souza Lima

# VONTADE DE MUDAR PARA MELHOR

A força do voluntariado no Jardim Marajoara é palpável nos últimos tempos. Entre mutirões, bazares, bingos e outros esforços coordenados, aparecem iniciativas inéditas entre vizinhos que fazem a diferença e motivam a enxergar o bairro como a grande comunidade que é. Com estes relatos de trabalho visando apenas o bem comum, é impossível não se inspirar.

## Por Lilian Chris

Vicente (nome latim de “vencedor”), aposentado e morador da Travessa Júlio Contier, e Iracema (nome indígena de mel que flui), dona de casa e moradora da R. Sebastião Pereira Leite, formam uma dupla pró-ativa, bem-humorada, zeladora pelo nosso cantinho. De comum acordo, resolveram pintar nossa lixeira, colocar placas educacionais quanto ao descarte de lixo, colocar novo piso, pintar o banco e os tocos de madeira. Entre parte de sobras de material, parte comprada e muita boa vontade, o trabalho foi concluído como se vê nas fotos. Irá, como é conhecida, passou o chapéu, arrecadando R\$ 10,00 de cada usuário da lixeira, a fim de cobrir a parte do material comprado. Eles merecem a gratidão e respeito de nós, moradores da Vila.



## Por Claudia Maksoud

Em nome dos moradores do Marajoara, quero fazer um agradecimento especial aos vizinhos Monserat, Rosvitha, Carol, Alfredo e José Eduardo, que além de contribuírem como associados, neste mês em especial, doaram vários dias de jardineiros para a limpeza (com supervisão da Sajama) da praça Hugo Sacco um dos maiores tesouros que temos no bairro. Recebam nosso sincero agradecimento!!!

- O vizinho Eduardo Gebara e a manutenção da praça na Renato Paquet: construiu um banco e fez a manutenção do canteiro na confluência das ruas Renato Paquet, Lavínia Fenton e Bourbon.
- Para a composição do jardim na Praça Elfos, organizou-se um verdadeiro trabalho multidisciplinar entre vizinhos: Sabina e Carioba doaram areia, Gisele e Marcelo doaram mudas, e Sibila e Cláudia ajudaram a preparar as mudas.



ON LINE



O site do SAJAMA já está no ar. Confira!

[www.sajama.org.br](http://www.sajama.org.br)



## AGENDA DA SAJAMA

### ABRIL

**Dia 17:** Reunião da diretoria.

**Dia 25:** Instalação de amortecedores nas tampas de bueiro da Rua Ministro Álvaro de Souza Lima pela prefeitura.

**Dia 26:** Reunião mensal para colaboradores, convidados e autoridades na sede da Sajama das 9hs às 11hs.

### MAIO

**Dia 04 a 08:** Nivelamento das tampas de bueiro pela Sabesp da Rua Marjorie Prado.

**Dia 10:** Manutenção de postes e placas de sinalização pela CET no bairro.

**Dia 17:** Reunião sobre segurança no bairro no 22º BPM com o Coronel Sanches

## Grupos de WhatsApps

Para ser incluído num deles, basta entrar em contato com o Whatsapp da Sajama: (11) 95472-5262.

Mas qual grupo traz discussões mais interessantes para mim? Confira abaixo:

**1. Amigos Marajoara** – É o grupo de conversas variadas. Totalmente aberto a manifestações como piadas, posts de datas comemorativas, política, opiniões pessoais e demais assuntos.

**2. Marajoara Seguro** – É a “rádio-patrolha” comunitária de segurança do bairro: quanto mais precisa e rápida a informação, mais fácil deste grupo alcançar seu objetivo, que é ajudar na vigilância do bairro. É um grupo de solução de problemas: permite a comunicação direta, o acesso à informação, denúncias e notificações de ocorrências policiais em tempo real, entre vizinhos e com a VAP.

**3. ZER** – Começou como um grupo para discutir a questão da mudança de zoneamento. Hoje serve para discutir a execução dos serviços públicos no bairro: Sabesp, Eletropaulo, reuniões, trânsito, lixo, subprefeitura, iluminação e eventos. Ou seja, o grupo para troca de informações sobre o bairro de interesse dos moradores.

**4. CAM** – Grupo voltado a assuntos animais em geral: informes, adoções, dicas e campanhas que dizem respeito aos bichinhos no bairro e arredores.

# BAZAR do Dia das MÃES na SAJAMA

O Bazar em comemoração ao dia das mães, realizado no dia 7 de maio na sede da SAJAMA foi um sucesso. Agradecemos a todos os que colaboraram, participaram e de alguma forma contribuíram para o sucesso do evento. Para quem não conseguiu participar, fique atento ao calendário de eventos publicado em nosso jornal e venha confraternizar e divertir-se com os moradores e amigos do Jardim Marajoara.



Izabel e seus chocolates maravilhosos



Jackie e equipe com bolos e pães deliciosos



Bárbara da Barbarela Biscuiterie



Carolina com artigos de decoração imperdíveis



Dona Filó e suas velas perfumadas



Nilza com utilidades para o lar

## TELEFONES ÚTEIS



Polícia Militar	190
22º Batalhão da PMMSP	5521-1300
99º Distrito Policial	5687-0967 5521-6653
Defesa Civil	199
SAMU	192
SAJAMA	5541-8390
1ª Cia da Polícia Militar	5611-9092
6ª Delegacia da Mulher	5521-6068