

Conectados pela arte

Manter-se conectados e ativos por meio da arte! Essa é a proposta dos integrantes da Oficina de Artesanato, conduzida pela artesã Tânia Caldeira.

Surpreendidos pela notícia do afastamento temporário de sua professora, por motivos médicos, o grupo se mobilizou. Além de apoiar a professora e incentivá-la no tratamento, as atividades, que haviam sido paralisadas, foram retomadas por iniciativa da Diretora Sociocultural, Márcia Guedes, que convidou uma das integrantes da turma, **Dalila de Fátima Oliveira Moura**, que já trabalhava com artesanato desde sua aposentadoria, e que prontamente aceitou o desafio de conduzir a turma até o retorno de Tânia.

Dalila trabalha com pintura em porcelana e domina outras técnicas. É dedicada e muito profissional, tendo inclusive recebido o convite para participar da Feira Nacional de

Artesanato, que acontecerá no Expominas/BH no início de dezembro. Desde então, vem transmitindo seus conhecimentos para as demais integrantes, em caráter voluntário.

Segundo Dalila, foi muito bem recebida pelas colegas, que a acolheram e respeitam seu trabalho. *“O convívio com a turma é uma grande alegria para mim!”*, disse.



A AEAMG agradece e parabeniza Dalila por este ato de generosidade, ao compartilhar seus ensina-

mentos com o grupo, mantendo-os conectados e fazendo arte!



A Oficina de Artesanato da AEAMG ocorre todas as terças-feiras, na sede, e oferece atividades variadas como **découpage, pintura em MDF, reciclagem e caligrafia artística**, conduzidas pela professora **Tânia Caldeira (foto ao lado)**. Inscrições exclusivamente por e-mail: aeaminas@aeaminas.com.br.

Ler: descubra este poderoso exercício para a mente!

Desde 26 de agosto de 2021, o Clube de Leitura LER PARA TECER

AEAMG que tenho a alegria de mediar, vem discutindo através de encontros

Alguns comentários feitos pelos participantes do clube de leitura:

“O Sol é para Todos” se constitui num livro mágico sobre o racismo, o preconceito social, a injustiça, a infância, religião, família, valores sob o olhar vivo e questionador de uma garota, na cidade

ficção de Maycomb, Alabama, nos anos 30. Através de sua sensibilidade, vamos conhecendo os diversos tipos da pequena cidade e o julgamento de um caso que marcará a vida de seu pai,

por videoconferência, romances e contos de autoras brasileiras e estrangeiras. A partir de então, os leitores leram e discutiram 39 livros.

Por que ler literatura escrita por mulheres? O que será que as mulheres podem nos dizer?

Uma vez que o texto literário, em sua maioria, reflete lugar e vivência de fala de quem escreve, conhecer histórias de mu-

lheres tecidas pelo olhar feminino se faz cada vez mais urgente. Por esse motivo, leitores de **LER PARA TECER AEAMG**, vêm lendo romances ou contos a questionar o papel da mulher, cuja voz terá sido sufocada em tempos passados e ainda nos tempos de hoje, além de compartilhar seus próprios sentimentos, dores e alegrias.

um advogado íntegro, do irmão dela, 4 anos mais velho, e de todos os habitantes do lugar. Uma narrativa que prende a atenção do leitor todo o tempo.” **Sebastião Aimone**

“Como sempre foi um encontro muito prazeroso!”

Com essa história tão amorosa e cativante, escrita de maneira simples e envolvente. Obrigada, Terezinha por mais essa oportunidade! Eu nunca havia lido nada da Zélia Gattai e gostei muito!” **Giovana**

“Terezinha, o Clube tem-me ofertado incríveis novos experimentos” — **Ercília**

“Mais uma reunião prazerosa e proveitosa do grupo. Zélia Gattai, que delícia de ler!! Quantas referências importantes, quanta leveza, ao mesmo tempo. Agradeço à Terezinha pela indicação e orientação, à AEA, pelo patrocínio, aos colegas participantes pela troca, sempre tão rica.”

— **Rita Ponciano.**



Print Screen de um dos encontros virtuais do Clube de Leitura



Associada Terezinha Pereira, mediadora do Clube de Leitura “Ler para Tecer” da AEAMG

Livros discutidos pelos leitores em 2024

O sol é para todos, de Harper Lee, autora estadunidense; **O amor que sinto agora**, de Leila Ferreira, autora mineira; **Caderno Proibido**, de Alba de Céspedes, Italiana; **Solitária**, de Eliana Alves Cruz, autora carioca; **A livraria mágica de Paris**, de Nina George, alemã; **Três contos de Alice Munro**; **“As crianças ficam”, “Ódio, amizade, namoro, amor, casamento”, “O urso atravessou a montanha”**, de Alice Munro, canadense; **A mãe da mãe de sua mãe e suas filhas**, de Maria José Silveira, goiana; **O livro de Carolina - A improvável biografia de Carolina Machado de Assis**, de Rosa Busnello, gaúcha; **Anarquistas, graças a Deus**, de Zélia Gattai, paulista-baiana; **A boa sorte**, de Rosa Montero, espanhola.

Os encontros do Clube de Leitura são realizados nas últimas quintas-feiras de cada mês. O tema do clube de leitura “**LER PARA TECER AEA-MG**” é a leitura de livros de romances escritos por autoras brasileiras

e também estrangeiras. “*Um clube de leitura é um grupo de pessoas que leem o mesmo livro e se reúnem, de tempos em tempos, para conversar sobre cada uma das obras lidas.*”
Terezinha Pereira



*AEA faz de nós laços
Juntos na celebração
Em vozes e abraços.*

**Sebastião Aimone
Braga**

*Maragogi, AL - Foto de
Ana Cláudia Hinckel.*

OPINIÃO

SOLIDÃO, uma nova epidemia?

Vera Lúcia Campolina e Silva Melo
Avó, Aposentada, Psicóloga e Gerontóloga



Ao contemplar com interesse e abertura para o desvelo, nota-se que a palavra solidão se inicia evocando nosso astro rei — *o sol*. Nos remetendo à idéia de luz, força, potência e energia. Perscrutando o lado iluminado da solidão, conhecida pelo

nome de **Solitude**, é uma experiência que a pessoa escolhe viver, é a solidão voluntária, é ativa, parte do desejo do indivíduo de estar só consigo mesmo.

Ela é uma oportunidade fundamental para se desconectar das distrações da vida cotidiana e se reconectar consigo mesmo, propiciando o exercício de introspecção, afinal cada vez mais disputam nossa atenção e tentam nos manter interessados em consumir algo, a todo instante.

São vários os benefícios de experienciar a solitude, ela é fonte de saúde. O mais salutar

deles é o Autoconhecimento, que permite uma exploração mais profunda de pensamentos, sentimentos e desejos pessoais, ajudando a entender melhor quem você é, sua singularidade:

Redução do estresse: momentos de solitude podem diminuir a ansiedade e o estresse, proporcionando um tempo de descanso mental;

Fortalecimento da autonomia: a autonomia é um dos dois pilares para o envelhecimento saudável.

É a capacidade de discernir, fazer escolhas e tomar decisão, fazendo com que você se sinta mais autossuficiente, mais confiante em suas próprias habilidades.

O outro pilar para o envelhecimento saudável é a independência, que é a capacidade de ir e fazer o que se quer ou precisa.

Outro benefício da solitude é a melhora nas relações interpessoais, passar um tempo sozinho pode fazer você valorizar mais as interações sociais e melhorar a qualidade das relações