

X
fórum
sOCial
MuNdial 24 ANOS

População Idosa
20 a 24/01/25

Estaremos sempre aqui

Cartas do
10° Fórum Social Mundial da População Idosa
Porto Alegre RS Brasil

 Regina Freitas
A Alquimista da Palavra

2025

Esse registro foi produzido a partir do Projeto Multicultural de SAÚDE NA MATURIDADE da escritora Regina Freitas Silveira com base no seu livro

“Coisas da Arca da Velha”

- Escritas da Maturidade - ,

onde convida o leitor a deixar um registro escrito de suas experiências de vida, sentimentos e percepções sobre de si mesmo.

Ele visa, desmistificar e democratizar o processo da produção literária e através de encontros respeitosos e amorosos, despertar o autoamor e alegria dos participantes.



*Regina Freitas
A Alquimista da Palavra*

Sou grata

A todas as pessoas que me confiaram suas “cartas” durante o evento e suas palavras de incentivo ao meu trabalho.

Ao Lélío, Claudinha, Eunice e Izabel pela grande oportunidade de estar com vocês e poder servir à causa da construção de uma Sociedade sem Idadismo.

A todos que trabalharam na organização, divulgação, apoio, registros e que tornaram esse evento um momento de tanto compartilhamento de saberes, relacionamentos e de VIDA!

Aqueles que, anonimamente, seguem promovendo o Fórum Social Mundial, que persiste, resiste e que cada vez se faz mais necessário!

Ao Fórum Social Democrático e à Assembleia Legislativa que nos cedeu espaço e os materiais necessários para a produção desse livro.

Sigamos de mãos dadas e corações unidos na busca de um Mundo Bom para se viver!



Regina Freitas
A Alquimista da Palavra

O que temos aqui?

Os textos que vocês irão encontrar nas próximas páginas, é uma pequena amostra do quanto é importante abirmos espaços para que as pessoas idosas sintam-se à vontade e seguras para se expressarem a partir das suas palavras.

Em uma pequena oficina (dia 22/1/25), os participantes foram convidados a ler algumas poesias do livro “Coisas da Arca da Velha”, e a escreverem o que desejassem: algo sobre si mesmos, um poema, um relato sobre o Fórum, ou seja, uma folha em branco para expressarem-se com liberdade!

Papel e caneta na mão e a magia aconteceu!

Tal como crianças, ficaram “alvoroçadas” e radiantes com a possibilidade de verem seus relatos no “Livro do Fórum”, correram a escrever e me entregar seus manuscritos, os quais procurei transcrever o mais fielmente possível.

Agradeço, imensamente a confiança e convido a todos a seguirem escrevendo, pois essa alegria sentida nos traz VIDA e SAÚDE!



Lélio Luzardi Falcão

Cara REgina Freitas,

O Fórum Social Mundial da Pessoa Idosa ficou bastante mais alegre com as presenças tua, da tua filha e de convidados.

A construção de uma nova sociedade prateada depende de muitos sonhos, diálogos, troca de experiências, ideias, precisa de muitas Reginas.

E defendo demais o uso de papel e caneta, de escrever à mão, sem corretor de texto.

Sou idoso, não saudosista, mas tenho severas restrições às exigências cada vez maiores do uso de Tecnologias Digitais.

Me considero analógico. Viva nós.

ass. Lélio Falcão



Claudia Ribeiro

Um dia talvez encontre a mim mesma nas esquinas de minha vida ...

Por hora sou como casas antigas e silenciosas de Pelotas ... Vivo

entre luzes e as sombras, entre patrimônio e decadência, entre

construções e descobertas, entre as metáforas de minha vida.

Me apaixona os detalhes das cidades e pessoas. Talvez um dia o

tempo me torne íntima da cidade e entenda ela melhor ... Vendo

seus detalhes e rachaduras, entendo meus detalhes e rachaduras .

Colisão de realidade? Pode ser, mas ninguém sem marcas viveu, não

saímos inteiras da vida ... saímos mais belas!



Rosani Maitiny

A velha do chapéu ...

Ouvindo esta velha, lembrei das amigas e pensando na proposta feita resolvi documentar.

Passar por vários viés,

Andar por todos os lados

Sinto muito orgulho de ter amigas que são exemplo de superação.

E a elas gostaria de levar e chamá-las de A Velha do Chapéu.

Parabéns adorei



Ieda R. de Oliveira

Veja eis aqui alguém que foi é mãe-vó, bisa vó e por ficar separada com o compromisso de mãe e de pai renunciou a ser MULHER. Hoje as netas até as filhas não querem que eu dê opinião sobre a vida delas não tenho que me meter não POSSO dar pitaco

Claro nem todos, há os que se preocupam comigo. Mas agora eu não quero mais nada sabe o que vou FAZER cantar e cantar porque quem canta seus males espanta

Porque cantar pra mim vale como 1 orgasmo. É isso Aí espantada porque quem não tem cão caça com gato houve época em que eu escrevia ... Um abraço Regina e tudo de bom pra ti

gostei das calcinhas

elas as filhas querem que eu tome remédio porque acham elas que eu estou muito ansiosa

Regina será falta de XEXO ai ai, eui fui, fica bem.



Eva Lourdes Corrêa

O fórum social mundial nos proporcionou muitas coisas, vários conhecimentos, depoimentos, a respeito dos idosos. Dentre tantas coisas maravilhosas, conhecer um pouco a respeito da pessoa de Regina Freitas, uma pessoa muito legal e super agradável, muito competente e uma escritora com sua escrita maravilhosa. Parabéns, viva, viva, viva. Seja feliz.



Jussara Nunes

Tarde encantadora trazendo palestra, debates pertinentes ao tema do idoso.

Encantado com a criatividade, amorosidade com que convidados abordam esta complexidade que é envelhecer saudável e o envelhecimento dos familiares e amigos com diferentes enfermidades a ênfase nos cuidados preparação com o conhecimento e a arte, criatividade, os efeitos da ESCRITA CURATIVA, grande estímulo pois sou uma escrevente e uso o incentivo do diário e artes espontâneas

amei este momento mágico, escrita para Velha

Amei. Parabéns.



Saulo Wanderley

Amanhecer o sol

Amanhã será sol

A manhã é ser o sol

A menos que seja sol

Será luz ou meia luz

Mesmo que ela não seja tua

Mesmo que for achada na rua

Mesmo que seja de toda crua

E se acontecer de tarde

Não será um encontro covarde

Será chama que nos arde

Por inteiro, nunca pela metade

Manhã de sol, noite de lua, tarde de verdade ...



Olga Regina Verissimo

Com 50 anos fui contemplada com câncer no útero e daí tudo mudou em minha vida... hoje com 74 anos estou totalmente curada e muito diferente: faço atividade física no PIAFI três vezes na semana, uma vez na semana aula de dança, participo do grupo de convivência do CRAS Partenon, e tudo que aparece para “velho” estou dentro. Agradeço a Deus por não ser considerada velha e sim com muita experiência.



Laura Maizonave

Parabenizo teu trabalho em edições diferenciadas de poesias de nosso cotidiano. Linguagem clara que com a alegria nos traz boas lembranças de épocas vivenciadas por nós.

Gratidão regina. sucesso em teus projetos e conquistas.

Abraço singelo.



Patricia R. de Castro

Oie, oie ...

Adorei te conhecer, saúde, proteção e caminhos abertos.

Grande bj



Jurema Josefa

Surpresa pela apresentação tão livre, linda que fizeste!

Me fez lembrar de momentos na família (meus 8 irmãos e eu, na verdade 7, pois um foi ao Deus).

Nessas reuniões vale tudo, contar piadas, dores, gafes, namoros, brigas e, claro, alegrias.

Pela data do meu aniversário tu podes ver as demais, sou o nenê de 8.

No teu saco de coisas tristes podes incluir a eterna preocupação de uma irmã + nova nascida em 48 com seus irmãos vivos



Eunice Luz

Ser velho é ser descartável

Mas ser idoso é uma bênção.

Somos enciclopédia ambulante, nossos conhecimentos não se
extinguem com nossa partida.

Gostando ou não, "somos" imortais.



Teda Fofonka

O tema do evento, no dia de hoje, foi-me motivador. Tratando-se da prática da leitura será sempre bem vinda. Tive a oportunidade de ler uma poesia do livro da palestrante. A oportunidade fez-me romper a quietude e aventurar-me na leitura. Aliás, a tempos não dialogava em público. Por isto fico grata pela oportunidade.

Obrigada!



João Pedro Moura

Ao longo de 63 anos, busquei a construção de relações capazes de construir um mundo melhor para aqueles que mais precisavam de ajuda.

Destaque ações que permitiram a mais de 3 milhões de desempregados acessar gratuitamente a tão necessária qualificação profissional para o emprego.

Criei o maior centro de empresas da América Latina onde 1.200.000 pessoas conseguiram emprego com carteira assinada. Hoje atuo na gestão de um programa de proteção social para idosos com mais de 350.000 beneficiários. Sigo com a missão, o melhor sempre está ao alcance de quem acredita que é possível realizar os mais lindos sonhos.



Leonor M. V. Colaveh

Gostei muito do que foi falado por sentir que seus livros falam coisas que alimentam os idosos nos valores, ou melhor, caminhos que devem ser vividos com amor pela vida.

Ter sempre um objetivo para realizar mas acredito que seus livros irão ajudar muita gente a mudar suas vidas, temos que viver com alegria e sabedoria

Parabéns pelos livros. Continue



Gicela M. B. Gonçalves

Comunico nesta data, com 56 anos estou cursando faculdade
fisioterapia 7° semestre e sou a mãe do Bryan e vou este ano
escrever meu primeiro livro.



Maria Souza Cezar

Nasci em 1953, numa família de 9 irmãos, sendo 05 mulheres e 04 homens. Pai e mãe semi analfabetos, trabalhadores rurais na localidade de Torres no RS.

Morávamos próximo de minha avó paterna com quem tive uma convivência maravilhosa até os 8 anos quando tive que mudar para a cidade deixando tudo para trás; a liberdade de viver junto a natureza e minha vó Marvina . Passados os anos, após aposentar em 2014 fui colocar minhas memórias no papel e saíram dois livrinhos que escrevi em homenagem à minha avó - As Proezas de Vó Marvina OB- São dois livros com crônicas divertidas, contadas com detalhes sobre a personalidade de vó Marvina



Elisabete Floriano (Bete Flor - Poeta e Gari aposentada)

Arca da Velha

Como a velha pensa suas calcinhas cuidar

pois o tempo que chega

me traz na memória que “modess” não se tem.

A mulher que hoje sou,

pensa nas meninas que varrem dia a dia as ruas,

e não sabem as duras jornadas enquanto as ruas se varrem.

Espero que a arca da velha tire da cartola uma salvação

para essas mulheres poder usar nesse dia um pouco mais de atenção,

deixando seu período fértil no escritório fazendo outra ocupação

Pois varrer a rua com sol de 40 graus a velha não aguenta não



Sara Infantini

Primeira filha do casal Ernesto Infantini e Laura Vincent Infantini.

Tive mais duas irmãs e um irmão, hoje sou avó de dois netos e uma neta. Os meninos filhos da minha primogênita e a neta filha do segundo filho.

Sou uma idosa feliz.

Moro só, mas não sou solitária. Beijo



Maria Clori Martins Cabral

Participar do Fórum Social Mundial – população idosa está sendo
deveras muito importante e gratificante pois forma geral os
enfoques de suma relevância, tanto para a valoração humana quanto
para a integração, ressaltando os nossos direitos e nossa importância
na vida e no contexto que estamos inseridos e inseridas. É vida para
maior contemplação a introdução ou a ressalva da poesia para
alimentar mais da expansão e cultura e nos exaltando de forma
tanto singela e objetiva que emociona todos e todas, pois a poesia é
jeito de dar vida aos nossos mais profundos sentimentos dos quais
sacode nossa imaginação, esperanças, anseio e nos impulsionam para
a vida. Vida essa com muitas possibilidades de viver com mais
alegrias, resiliência, sororidade ... e amor!



Tida Fofonka

Primeiro Conto

Ando devagar porque já tive pressa. opa! Não. Assim foi para quem teve uma vida centenária e em bom estado de vida no século XX-XXI. Tratando se do tema hora em curso no Fórum Social Mundial da População Idosa em Porto Alegre RS, janeiro de 2025 andar depressa é a opção não somente pela necessidade mas para aproveitar as sessões da vida. Os 365 dias parece pouco para dar conta de tudo o que o tempo oferece e exige. Passear ao ar livre; frequentar a academia; degustar os cafés com as melhores amizades; curtir bibliotecas e desfrutar as leituras e pesquisas; ir ao cinema regularmente; frequentar a academia com prazer; executar as tarefas domésticas, enfim, dar contas das circunstâncias cotidianas e sem abandonar as redes sociais. Óbvio acessar a mídia de maneira moderada, seletiva, atenta a qualidade e segurança de cada conteúdo. Então a velhice pede desculpas por não dar sossego a sonolência, a preguiça, a tristeza, a vida é movimento com dignidade! esta velha sou eu! ah é? então quero uma rede para me balançar.



Renato de Mattos Motta - Poeta e Escritor

Não gosto de meias verdades nem de palavras que fingem não ser o que são: "sêniors" "melhor idade" .

Desculpem, mas só piora!

Idade tenho sim. Já vivi 65 anos inteiros e mais um pedaço do 66°.

E sou feliz.

Dedico minha vida a minha arte e ajudar a expressão de outras pessoas que não têm segurança e /ou técnica para expressarem o que necessitam.

Idade é vida.

Vida que cumprimos e que, com o tempo, torna-se comprida.



MSI



Movimento Sociedade Sem Idadismo
Quebrando barreiras e construindo pontes

CONHEÇA E JUNTE-SE AO MOVIMENTO SOCIEDADE SEM IDADISMO

Somos uma sociedade excludente. Excluimos por etnia, por gênero, por condição econômica e social e pela fase do ciclo de vida: por ser jovem ou por ser idoso, dentre outras formas de exclusão. Somos, também, uma sociedade preconceituosa, que aprendeu, por centenas de anos, a ter sentimentos negativos contra grupos sociais historicamente minoritários e socialmente vulneráveis. E somos, para culminar, uma sociedade que pratica a discriminação em todos os âmbitos sociais: na família, na escola, no trabalho, na cidade e até nas ações governamentais. O Movimento por uma Sociedade Sem Idadismo tem por objetivo romper com o ciclo da exclusão, que começa com a formação dos estereótipos, pela educação familiar e escolar ainda na infância e juventude e evolui para a internalização de sentimentos que contribuem para o afastamento dos grupos contra os quais os estereótipos foram formados.

QUEM SOMOS

Um movimento. Um conjunto. Pessoas que acreditam que é possível romper com a cultura do idadismo. Que lutam pela proteção das pessoas idosas, mas que também entendem a necessidade de desenvolver ações de conscientização dos jovens; que lutam para mudar a cultura institucional – pública e privada – e social da discriminação.

SITE: idadismo.net

Instagram: [idadismo](https://www.instagram.com/idadismo)



Quem é essa velha de chapéu?

Sou Regina (a Rê), gaúcha de Porto Alegre, formada em Pedagogia/UFRGS; Alquimista da Palavra; Oraculista; Cronomancista; Terapeuta Integrativa (Reiki Ma'Heo'o/Florais Xamânicos); Facilitadora da Lei do Tempo Natural (Sincronário da Paz). Empresária e Consultora de Moda e Empreendedorismo Feminino; Escritora: Palestrante, Atriz, Ativista Social e mãe da Bibi.

Ao adentrar os “enta”, juntamente com minhas amigas, comecei a escutar coisas que me incomodaram.

Não pensem que era ser chamada de “tia” por marmanjos de 30 anos ou receber olhares de reprovação por estar rindo alto e dançando com os braços pra cima em uma festa.

Na verdade, o que estava me incomodando eram algumas falas das próprias amigas a respeito de si mesmas.

A tal menopausa mexe muito conosco e nem preciso explicar!

A aposentadoria, o voo dos filhos, a lei da gravidade, a perda óssea, muscular e de memória. Também a perda de amigos e até do parceiro de uma vida. Tudo, enfim, parece que nos “tira” e não há um remedinho que faça nossa “reposição humoral”.

O que eu fiz DA minha vida? O que eu fiz NA minha vida? COMO vai ser e O QUE vou fazer a partir de agora? São perguntas que, como visitas inconvenientes, batem na nossa porta a todo instante.

No auge dos meus 57 anos, resolvi criar um PROJETO para vivermos com alegria e saúde física, mental e emocional nossa “PLENA-IDADE”.

Então, pega teu chapéu e vem comigo que no caminho te explico, ou melhor, vamos desbravar juntas essa estrada?

Vamos continuar plantando nossas sementes com a CERTEZA de que esse MUNDO ficou melhor graças a nossa PRESENÇA?

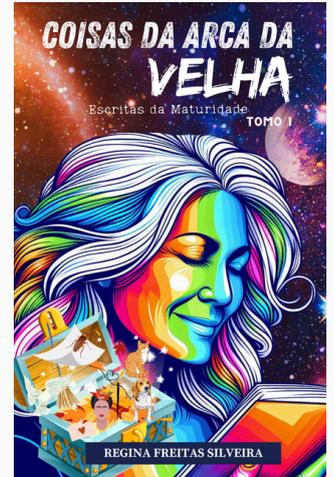
Conheça os outros livros da autora:



Mingau dos Anjos
2020



28 Calcinhas no Varal
2023



Coisas da Arca da Velha
2024

Disponíveis na Amazon e Kindle

Whatsapp:



(51) 999046542

Pix:



E-Mail

reginaalquimistadapalavra@gmail.com

Instagram:



[@regina.freitassilveira](https://www.instagram.com/regina.freitassilveira) [@mulheres_ins_piradas](https://www.instagram.com/mulheres_ins_piradas)

Apoio cultural



Quebrando barreiras e construindo pontes

D'Passeio

Moda em todos os sentidos

Organização do Fórum



Apoio institucional do Fórum

