

COMEMORAÇÕES DE DEZEMBRO

Dia 15 de Dezembro, realizamos a festa em comemoração do Natal e dos 11 anos do Reviver. Iniciamos com uma missa muito bonita seguida pela apresentação dos idosos de canções contando o nascimento de Jesus. Após esse momento tão especial, idosos, voluntários e familiares almoçaram no Restaurante Tábua das Marés. Durante o almoço tivemos músicas apresentadas por seus Gloria e amigos. Para finalizar a festa, o Papai Noel também veio nos visitar e distribuir presentes para os idosos.



Nossa comemoração foi bastante emocionante. Finalizou as atividades de 2015, realizadas com muito amor e dedicação, e nos mostrou mais uma vez como é bom conviver com pessoas tão especiais.



MENSAGEM DE AGRADECIMENTO

Queridos voluntários, sócios e amigos do Reviver,

Agradecemos o carinho de vocês e todas as alegrias que nos proporcionaram ao longo do ano de 2015. Desejamos que 2016 seja um ano repleto de muita saúde, amor e paz. Que Deus possa abençoá-los a cada dia mais, dando força para enfrentar as batalhas do dia a dia e mil novos motivos para sorrir e agradecer.





Qualidade de Vida na Terceira Idade

É possível envelhecer com qualidade de vida? Sim, é possível! Para que se obtenha qualidade de vida na terceira idade, é importante considerar diversos fatores: bem-estar físico e psicológico, nível de independência, relações sociais, ambiente de trabalho e lazer, religiosidade, entre outros. De modo geral envelhecer com qualidade significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao futuro.

Em vista disso, uma boa qualidade de vida é possível também na vida madura, mas é válido lembrar que quem mantém um padrão de boa qualidade de vida durante o ciclo de vida tem uma probabilidade maior de perceber uma qualidade de vida melhor na terceira idade.

Estudos consideram ser comum uma queda na percepção de qualidade de vida após a aposentadoria, por conta da interrupção das atividades físicas, mentais e intelectuais. Desta forma, é necessário que exista uma organização para os anos da velhice, quando ainda se está em plena atividade, a fim de reduzir o impacto causado pela inatividade.

É fundamental mantermos um equilíbrio entre as potencialidades e as limitações, que são inevitáveis do processo de envelhecimento. É comum os idosos serem acometidos por doenças crônicas específicas da idade, porém a qualidade de vida pode ser mantida com criatividade e lazer, sem dispensar os cuidados com a saúde.

É importante lembrar que quem entra na terceira idade possui necessidades fundamentalmente iguais a de outros grupos etários, tais como: segurança física, financeira e emocional. O afeto, simpatia, amor e reconhecimento social são básicos para a percepção da autoestima. Desta forma, a necessidade de amor e afeto deve ser considerada como indicador de qualidade de vida.

O principal fator determinante de um alto nível de qualidade de vida parece ser um convívio social positivo, próximo e estável. O lazer associado a atividades físicas e mentais estão diretamente relacionadas ao favorecimento da qualidade de vida. Além disso, o engajamento em atividades intelectuais é apontado como fator de prevenção contra declínios cognitivos da idade.

Todos podem envelhecer com qualidade, a receita é simples: cultive seus amigos e familiares, faça atividade física regularmente, cuide da sua saúde, estimule sua memória e preze sempre por sua felicidade!

CANTINHO DA REFLEXÃO



Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Portanto, sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Lembre-se: melhor é errar por tentar do que errar por omitir.

(Augusto Cury)

Aniversariantes do Mês

Idosos: Olga e Catarina
Voluntários: Danielle e Natalina



Boas Festas...

Não deixem de visitar nosso BAZAR!! Estamos sempre com novidades. Fiquem atentos, pois sempre realizamos bazares especiais aos sábados pela manhã. Você pode ajudar a manter o Reviver participando como voluntário, colaborando com o bazar ou tornando-se sócio.

Diretoria do Reviver

PRESIDENTE: Marina Dantas Muniz de Castro, VICE-PRESIDENTE: Sheila Roberta Andrade Pereira, DIRETORA ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Angela Kageyama, VICE-DIRETORA ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Lucila Noronha Begnami, DIRETORA DE OPERAÇÕES: Elza Maria da Cunha Teixeira, DIRETOR DE MARKETING E RELACIONAMENTO: Antonio Ayres Pereira.