

*Missão: Atender o idoso com amor, promovendo atividades que o integrem na sociedade e resgatem sua dignidade e alegria de viver, contando com o serviço de profissionais qualificados e o apoio do trabalho voluntário.*

Após a realização das primeiras reuniões do ano (Diretoria, Planejamento e de Voluntários), em 27 de janeiro de 2016 retornamos a abrir as portas da entidade para recepcionar com muito amor e carinho nossos queridos idosos. Com alegria, nos preparamos para novamente encher nossa sede de sorrisos, músicas, histórias e vida. Sejam todos bem vindos ao Reviver!!!



## DE VOLTA ÀS ATIVIDADES

As oficinas continuam com a corda toda! Às quartas e sextas, os idosos têm realizado exercícios físicos leves sob a supervisão de profissionais qualificados. Seguem participando também de oficinas de memória e de música e ritmo com voluntários habilitados para trabalhar com as capacidades cognitivas e motoras, na tentativa de resgatar um pouco mais da alegria, dignidade e confiança dos idosos em si mesmos. Tudo isso num clima lúdico e de muita diversão.

## CANTANDO UM CONTO

Na oficina de *Música e ritmo* com a professora Aci, recebemos a visita do contador de histórias Vinícius, que encantou a tarde dos idosos.

## E A MÚSICA NÃO PÁRA

Também recebemos esse mês a ilustre presença de nossos queridos amigos, que sempre nos prestigiam com boa música. Glória e o Sr. Birro e o conjunto do sr. Ivo animaram mais uma vez os nossos encontros. Também não podemos esquecer do cavaquinho da Nina que frequentemente enche o ambiente de alegria, pois os idosos aproveitam para cantar, visitar suas memórias e compartilhar sorrisos.



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.



## RELAÇÕES SEGURAS E DURADOURAS FAZEM BEM PARA A SAÚDE E PARA A MEMÓRIA

Pesquisa da Universidade de Harvard (EUA) comprova que relações seguras e duradouras são benéficas para a saúde e a memória. Ao longo de 75 anos, estudiosos acompanharam a vida de 724 pessoas por meio de entrevistas periódicas e revelaram que a chave para ser feliz e saudável é manter boas relações interpessoais, em casa, no trabalho ou em qualquer círculo social que o indivíduo participe.

O estudo ainda menciona as três grandes lições sobre relacionamentos: (1) conexões sociais fazem bem para os seres humanos, (2) a qualidade das relações importa mais do que a quantidade e (3) relações felizes protegem a saúde e a memória fortalecendo nosso sistema imunológico e afastando pensamentos negativos.



### Reunião de Voluntários

Para encerrar o mês, realizamos no dia 29 a costumeira reunião de voluntários. Nela, fizemos a avaliação do planejamento de atividade, apresentamos as novidades e programamos as atividades do mês de março. Todos os voluntários estavam imbuídos em dar o melhor de si para a realização do trabalho com os idosos e nos sentimos gratificados com toda essa dedicação. Estamos preparados para mais um mês cheio de sorrisos e amor.



### Aniversariantes do Mês

**Idosos:** Luzia e Wilma  
Gertrudes e Eliza  
**Voluntários:** Mayara,  
Mônica, Cida Zanon

Presidente: Marina

### BAÚ DA VOVÓ

#### SIMPATIAS DE VÓ

Chá de gengibre para a garganta; Chá de limão com mel, alho e cebola para gripe; Salmoura é para tudo: garganta, dor nos pés, baixar a pressão... Um cálice de cachaça para subir a pressão e também serve para desmanchar a melancia (por que melancia empedra no estômago). Batata nos pés para baixar a febre (porque a febre tem que ir para os pés). Escalda pés é bom para tudo também: dor de estômago, cólica, dor de cabeça, vômito, trazer o amor da vida de volta em 7 dias; use escalda pé. Creolina é muito boa para passar no cachorro para matar pulga. Comer cenoura é bom para os olhos e assim vai.

