

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.

MÊS DE FESTA!!!

No dia 29, tivemos nosso Arraial do Reviver . Voluntários, idosos e familiares compareceram caracterizados e animados para abrilhantar nossa tarde de festa por Sr. Ivo e conjunto. Além da Festa Junina, na mesma tarde ainda comemoramos os aniversariantes do mês e homenageamos o casal Luzia e Francisco que completaram 68 anos de matrimônio.



MÚSICA E DANÇA

Recebemos a visita do grupo liderado por Cícero e também nossa amiga Glória. Eles alegraram as tardes de Junho no Reviver, botaram os idosos para dançar e tiraram grandes e lindos sorrisos de todos os presentes.



HISTÓRIA E CULTURA

Mirna R. Oliveira, acompanhada por Bruno, nos fez uma visita apresentando seu projeto que busca contar e ouvir histórias da cultura brasileira. Algumas são histórias no nosso povo e outros são de famosos literatos brasileiros, como a que ela nos contou de Guimarães Rosa.



Diretoria do Reviver

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

FIQUE SABENDO



QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

O diabetes atinge cerca de 9% da população mundial; o tabagismo, 22%; a hipertensão, 28%; e o sedentarismo, mais de 60%, segundo dados da Organização Mundial da Saúde. Esses números colocam o estilo de vida sedentário como o maior de todos os fatores de risco.

O médico especialista em ortopedia, traumatologia e medicina do esporte Victor Matsudo não hesita ao apontar o antídoto para o problema: a prática regular de atividade física em intensidade moderada, ou seja, em um ritmo tal que seja possível manter uma conversa.

O ideal é fazer 30 minutos de atividade física por dia, cinco dias na semana. Quem não tem a chance de cumprir essa meta pode distribuir esses 150 minutos semanais por dois ou três dias. Da mesma forma, os 30 minutos diários podem ser divididos em blocos de 10 ou 15 minutos ao longo do dia. O resultado é o mesmo. Vale levar o cachorro para passear, subir uma escada, cuidar do jardim, lavar as janelas ou varrer o quintal.



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.

CUIDANDO DOS VOLUNTÁRIOS

Para cuidarmos do outro, temos primeiro que cuidar de nós mesmos, para que estejamos aptos e dispostos ao trabalho. Pensando na saúde e no bem estar dos nossos queridos voluntários, que tanto tem se dedicado ao Reviver, iniciamos nessa mês uma atividade às quintas-feiras com a professora Cida Morelli. Os voluntários participaram de uma rica aula de Dança Terapêutica, da qual gostaram muito e saíram relaxados, dispostos e com o ânimo renovado.

BAÚ DA VOVÓ

RECEITA DE VÓ – BOLO DE MILHO CREMOSO

- 1 lata de milho com água
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de queijo ralado
- 4 ovos
- 9 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de pó royal
- Canela a gosto (opcional)

Pré-aqueça o forno em temperatura média. Bata no liquidificador os ovos, leite condensado, leite de coco e margarina até formar um creme. Acrescente o queijo, o milho, a canela e a milho e bata novamente. Por último acrescente o pó royal. Despeje em forma (de preferência teflon) untada. Asse em forno médio por 40 minutos aproximadamente.



Aniversariantes do Mês

Idosos: Raquel e Tereza
Voluntários: Sandra, MariaTereza e Elza W.