

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.

E A MÚSICA NÃO PÁRA...

Fomos prestigiado mais uma vez pelo grupo Literatura e Música. Além de cantarem, também declamaram belas poesias que emocionaram a todos os presentes. Que lindo trabalho! Também recebemos a visita do querido Daniel, cantando e tocando ao violão. Tudo se deu em espírito de alegria e entrosamento.



SESSÃO SAÚDE

No dia 20, recebemos a dentista Dra. Welida Macedo, que fez uma excelente palestra sobre higiene bucal. Após explicar como funciona a boca e seus componentes (língua, gengiva, dentes, bochechas) e como pode abrigar muitas bactérias, enfatizou a importância da limpeza com fio dental, escova e pasta de dente, no mínimo 3x ao dia. Explicou como se faz a higiene das próteses dentárias e ressaltou a importância de visitar o dentista uma vez ao ano para uma avaliação geral. Ao final, respondeu perguntas dos presentes e os idosos e voluntários receberam de brinde uma escova dental e uma caixinha para guardar suas próteses.



NOSSAS OFICINAS

Os idosos que frequentam o Reviver continuam participando 2 vezes na semana de exercícios físicos e de memória, oficinas de artesanato e de música. Também abrimos espaço para a poesia, apresentações, palestras e muito bate-papo.



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



POR QUE BEBER ÁGUA NA TERCEIRA IDADE?

A desidratação é muito grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos (“batedeira”), angina (dor no peito), coma e até morte.

Pessoas com mais de 60 anos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo. Mesmo que a pessoa seja saudável, fica prejudicado o desempenho de reações químicas e funções de todo o seu organismo.

Por isso, ficam dois alertas/recomendações:

(1) tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada 2 horas, botar algum líquido para dentro.

(2) Familiares, ofereçam constantemente líquidos aos idosos com mais de 60 anos. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que sejam sintomas decorrentes de desidratação. “Líquido neles e rápido para um serviço médico”.



REUNIÃO DE VOLUNTÁRIOS

Com de costume, nos encontramos no final do mês de trabalho em mais uma animada reunião com os voluntários, quando avaliamos os trabalhos que tem sido realizados e distribuimos as atividades para o mês de agosto.



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.

BAÚ DA VOVÓ

DICAS DE VÓ



O arroz queimou no fundo da panela!

Se por um descuido o arroz grudou no fundo na panela, não se desespere. Existe um truque para aproveitar somente a parte que não foi queimada, mas sem aquele gosto desagradável. Coloque uma fatia de pão branco e feche a panela durante 5 minutos. O pão vai absorver o sabor de queimado e em seguida, você pode servir o arroz normalmente.

Não misture as bananas com outras frutas!

As bananas liberam gases que aceleram o amadurecimento das outras frutas podendo estragá-las rapidamente. Para manter as frutas sempre frescas, as bananas devem ficar separadas em recipientes distintos ou deixadas uma parte da fruteira reservada só para elas.



Aniversariantes do Mês

Idosos: Emília, Cida Simões e Luiza

Voluntários: Simone, Eglair, Josef, Albertina, Maria do Carmo e Elza Moretti