

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.

UM POUCO DE CANTO ...

No dia 23 de setembro aconteceu uma ótima tarde de muita paz e cantoria no Reviver! Primeiro exercitamos o corpo e as cordas vocais com as professoras de música Aci, Andréa e Angélica. Ensaíamos cantos para o Auto de Natal. Também recebemos as amigas do Grupo Literatura e Música. Cantaram, interpretaram e recitaram poesias. Foi mais uma tarde gostosa em meio das melhores companhias. Agradecemos a todos que participaram.



E MAIS ARTE

OFICINA DE ARTESANATO
Com a orientação de Sheila.



ATIVIDADE FÍSICA

Nos encontros dos idosos foram realizados exercícios físicos leves, com alongamentos, música e relaxamento.



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.

FIQUE SABENDO



ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE DE VIDA

1. Valorizar a amizade –investir tempo, atenção e carinho nas suas amigas. Elas nos escutam, apoiam, cuidam e reconhecem nosso valor.
2. Não se preocupar tanto com a opinião dos outros .
3. Aprender a dizer não.
4. Priorizar o tempo para você mesma –ter tempo para cuidar do próprio corpo, prazer e saúde.
5. Fazer uma verdadeira faxina existencial –jogar fora tudo e todos que não cabem mais na vida.
6. Colocar o foco na própria vontade – agradecer, em primeiro lugar, a você mesma.
7. Não se comparar com outras mulheres - buscar valorizar os seus pontos fortes e não focar no que falta. Ser, cada vez mais, você mesma!
8. Gostar dos seus defeitos e imperfeições – ter um olhar mais generoso e carinhoso com seu corpo, seus cheiros, seu jeito de ser. Não se esconder, não ser invisível, não ter vergonha do próprio corpo.
9. Brincar muito mais –ser plenamente a criança que você nunca deixou de ser.
10. Falar sobre as suas inseguranças, medos e vergonhas – dividir com as amigas as coisas que você esconde é a melhor maneira de perceber que outras mulheres têm o mesmo tipo de sofrimento.
12. Rir das inseguranças – rir de você mesma é uma forma de lidar com mais leveza com as dificuldades e ansiedades. É libertador!

Mirian Goldemberg



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.

REUNIÃO DE VOLUNTÁRIOS

No dia 26 de setembro aconteceu a reunião mensal com os voluntários.

Foram analisados os trabalhos realizados durante o mês, a situação dos idosos e completada a programação das atividades para outubro. O Dia do Idoso será lembrado pelo Reviver com muitas atividades visando homenagear os idosos.

BAÚ DA VOVÓ

DICAS DE VÓ

Receita de biscoito de polvilho doce assado

Ingredientes:

- 2 copos americanos de polvilho doce;
- 1/2 copo americano de óleo de girassol;
- 1 copo americano de água;
- 3 ovos grandes;
- sal a gosto.

Modo de preparo:

Ferva a água com o óleo e escale o polvilho. Adicione sal a gosto e todos os ovos aos poucos mexendo bem. Quando esfriar sove a massa com as mãos até ficar homogênea e lisa. Adicione essa massa em um saco de confeitar e faça biscoitos compridos ou do tamanho desejado sobre uma assadeira de silicone ou untada. Leve ao forno médio pré-aquecido por 10 minutos ou até dourar levemente. Cuidado para não queimar. Para manter crocante, depois que esfriar guarde em compostas de vidro fechadas



Aniversariantes do Mês

Idosas: Alayde, Célia,
Norma e Josefa
Voluntária: Marion