

JULHO DE 2020

Atualidade

Informativo de Junho



REVIVER JUNINO

Este ano a Festa Junina do Reviver aconteceu em casa. Os idosos receberam um chapéu de palha e quitutes juninos preparados pela Sheila. Festejaram e dançaram acompanhando o vídeo preparado pela Aiko, professora de Dança. Eles amaram! Viva São João!



CANTINHO DA LEITURA

Aquecemos nossos corações com as palavras da querida poetisa Cora Coralina, uma mulher simples, doceira de profissão, que escreveu poemas desde sua adolescência, mas teve seu primeiro livro publicado somente aos 76 anos. Hoje é considerada uma das mais importantes escritoras brasileiras. Que as palavras de Cora Coralina cheguem até você e acariciem seu coração e sua alma.

Aninha e suas pedras

Cora Coralina

Não te deixes destruir...

Ajuntando novas pedras
e construindo novos poemas.

Recria tua vida, sempre, sempre.

Remove pedras e planta roseiras e faz doces.

Recomeça.

Faz de tua vida mesquinha
um poema.

E viverás no coração dos jovens
e na memória das gerações que não de vir.
Esta fonte é para uso de todos os sedentos.

Toma a tua parte.

Vem a estas páginas
e não entres seu uso
aos que têm sede.



NÃO ESTAMOS ABRINDO NOSSO BAZAR DE USADOS

ASSIM SOLICITAMOS QUE AGUARDEM PARA ENTREGAR AS DOAÇÕES QUANDO VOLTARMOS A ABRIR.

Dica para casa

Seja positivo, diga
palavras bonitas e pense
em coisas boas!

REVIVER EM CASA

Este é o momento de ficarmos em casa, e nós do Reviver temos o compromisso com a saúde física e mental dos nossos queridos idosos. Por isso mantemos nossos contatos semanais com eles e familiares, bem como enviamos sugestões de atividades. **Familiares, mandem fotos dessas atividades para nós!**

 /centroreviver

Diretoria do Reviver

PRESIDENTE: Marina Dantas Muniz de Castro; VICE-PRESIDENTE: Sheila Roberta Andrade Pereira;

DIR. ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Angela Kageyama; VICE-DIR. ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Eliana Elisa Selmi Marques

DIR. DE OPERAÇÕES: Elza Maria da Cunha Teixeira; DIR. DE MARKETING E RELACIONAMENTO: Antonio Ayres Pereira

Nossa 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.

Aniversariantes Junho

Nadyr e Thereza Elias

Voluntárias: Sandra e Tereza Garcia

Dica para casa

Ligue para uma pessoa
querida que há tempos você
não fala e não vê

REVIVENDO

Nossas aulas de músicas com a professora Aci no Reviver são sempre motivo de muita alegria e descontração, além de uma ótima atividade para nossos idosos. Vamos recordar nossos últimos ensaios do musical "A Flauta Mágica".



Queridos amigos e amigas do Reviver!

Esperamos que todos estejam bem. Como sabem, foi preciso interromper nossas atividades presenciais com os idosos e fechar nosso bazar para que todos estejamos protegidos neste momento da pandemia do **Coronavírus**. Não foi uma decisão fácil, mas foi necessária para que, quando tudo isso acabar, voltemos com nossos alegres encontros, todos bem. Nosso trabalho com os idosos continua, fazemos contatos telefônicos semanalmente, bem como sugestões de atividades em suas casas.

Este é um momento muito delicado e incerto, acreditamos que a solidariedade e o carinho são fundamentais para juntos passarmos por tudo isso.

Contamos com a costumeira parceria de todos.

Fiquem em casa e se cuidem. Em breve estaremos juntos novamente!

RESPIRE E MEDITE

A **meditação** pode ser definida como uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente, pensamento ou atividade, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional. Sua origem é muito antiga, redescobrimos as tradições orientais.

Meditar é um convite para você se conectar com o aqui e agora, já que a vida não acontece nem no passado nem no futuro.

Encontre um local confortável para sentar, apoie bem os pés, se preferir pode fazer deitado. Preferencialmente um local calmo, silencioso e arejado.

1- Respire fundo, coloque toda sua atenção em sua respiração, inspire e expire lentamente;

2- Deixe sua respiração em ritmo normal e continue prestando atenção nela;

3- Agora relaxe seu corpo, coloque atenção e sinta cada parte dele, iniciando pelo couro cabeludo e finalizando nos dedos dos pés.