

INICIANDO 2021

Após um pequeno período de férias, o Reviver retomou suas atividades. Seguindo com os cuidados com a saúde dos nossos idosos e enviando as atividades para casa de cada um deles. Estamos felizes em iniciarmos mais um ano juntos e agradecemos a participação de todos: voluntários, sócios, idosos e familiares.

ATIVIDADES DO REVIVER

O Reviver continua se comunicando e se relacionando com os idosos por telefone e online com músicas, exercícios físicos e de memória, até que possamos voltar com as atividades presenciais. Estamos sempre levando alegria e afeto aos nossos queridos idosos, que aguardam ansiosos e felizes por nossos contatos semanais. Enquanto isso, todos estão se cuidando e se vacinando, esperançosos pelo breve retorno



O REVIVER DESEJA
A TODOS UM 2021
DE MUITA PAZ, ESPERANÇAS
RENOVADAS E,
PRINCIPALMENTE,
DE VALORIZAÇÃO
DA VIDA!



DICAS DE SAÚDE

Para estes dias quentes de verão, nada melhor que um suco de frutas refrescante. Aqui está uma receita saudável e fácil de preparar.

EXERCICIO EM CASA

Nossa voluntária, professora Letícia, preparou e enviou vídeos para que façamos os nossos alongamentos em casa e continuemos com os cuidados com nosso corpo.

Suco de cenoura e laranja

1 cenoura
3 laranjas
300ml de água
Gelo a gosto
Açúcar a gosto



Modo de preparo:

Esprema as laranjas para retirar o suco. Em um liquidificador, junte uma cenoura cortada em rodela e a água. Bata por alguns minutos. Coe para retirar o excesso de polpa e adoce com açúcar ou adoçantes naturais, como o mel. **Dica:** para um toque extra de sabor, adicione folhas de hortelã ou ramos de erva-doce na hora de bater.



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 S. Marques

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

Aniversariantes

Janeiro

Idosa: Dona Cida

**Voluntários: Zilda, Angela,
Ana Maria M, Dulce e Janice**

Fevereiro

Idosos: Luzia e Faustino

Voluntários: Marina, Cida Z. e Áureo



REVIVER EM CASA

Chegou o período da festa mais popular do Brasil. E o Reviver não podia deixar de entrar nesta folia tão animada, que é o Carnaval. Só que desta vez a folia foi festejada em casa!!!

Nossos voluntários montaram kits (todos higienizados e preparados com muito carinho) com colar, máscara e folhas com músicas e ilustrações para colorir e entregaram para os idosos.

Além dos kits, os idosos também receberam vídeos com música. E todos se divertiram em casa, com cuidado, porque é tempo de festejar. Agradecemos os vídeos musicais enviados pela Glória e pelo Sr. Ivo.



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.