


INICIANDO 2021

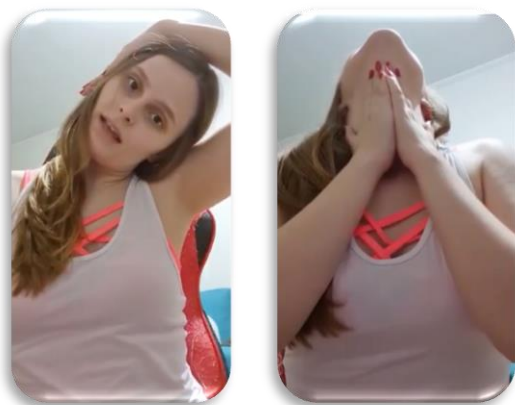
Após um pequeno período de férias, o Reviver retomou suas atividades. Seguindo com os cuidados com a saúde dos nossos idosos e enviando as atividades para casa de cada um deles. Estamos felizes em iniciarmos mais um ano juntos e agradecemos a participação de todos: voluntários, sócios, idosos e familiares.



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

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.



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



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.

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

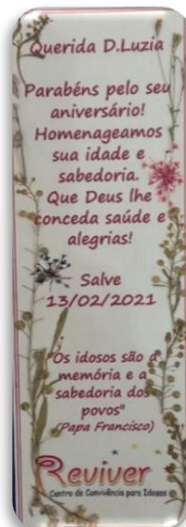
Idosa: Dona Cida

**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.