

## MÚSICA E ALEGRIA

O professor de música, Paulo Rocco, preparou um vídeo especialmente para nossos idosos. Os Querubins de Betel já se apresentaram presencialmente no REVIVER, assim como outros grupos criados por ele. Vamos prestigiar o lindo trabalho que o Paulo faz com as crianças e aproveitar uma boa música? Vídeo completo em nossa página do Facebook.



## DICAS DO REVIVER

Em qualquer época e para qualquer pessoa, a alimentação adequada e saudável é importante para a manutenção da saúde. Durante uma pandemia, quando seu organismo precisa de uma dose extra de cuidado, o foco na alimentação deve ser redobrado. É importante manter variedade de alimentos e quantidades adequadas.

- Planeje as refeições e mantenha uma rotina
- Consuma alimentos integrais e naturais
- Frutas, legumes e verduras em todas as refeições
- Arroz e feijão são uma boa dupla
- Consuma com moderação óleos, gorduras, sal e açúcar
- Beba muita água e seja ativo!



## DIA DA MULHER

Para todas as mulheres, que são mães, tias, avós, irmãs, amigas. Para todas as mulheres que plantam sementes de amor, bondade, respeito e coragem, e, especialmente, para todas as mulheres que fazem parte do REVIVER, desejamos um FELIZ E ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DA MULHER!

Muitas vezes basta ser:

Colo que acolhe,  
Braço que envolve,  
Palavra que conforta,  
Silêncio que respeita.  
Alegria que contagia,  
Lágrima que corre,  
Olhar que acarícia,  
Desejo que sacia,  
Amor que promove.

E isso não é coisa de  
outro mundo,  
é o que dá sentido à vida.

Cora Coralina

Nossa querida Mildred, do Grupo de Literatura e Música, carinhosamente preparou uma canção para o REVIVER em homenagem ao Dia da Mulher! "Que sejamos sempre rouxinóis e bem-te-vis semeando o amor e o respeito!"



Linda homenagem da nossa querida poetisa Jacy (102 anos), ao Dia Internacional da Mulher!



### 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 Março

**Idoso: José Evaristo**

**Voluntários: Aci, Zi, Lourdes, Ayres e Dr. Tadeu**



Concentração, coordenação, flexibilidade e muitos sorrisos descontraídos. Assim foi nossa última tarde de exercício físico presencial com o fisioterapeuta Robson. Os idosos se exercitam e se divertem.



Cada um carrega dentro de si um pouco da alma do artista. Os idosos do Reviver passaram a tarde cantando e se exercitando. A professora Aci deu continuidade aos ensaios do musical "A Flauta Mágica" e depois do lanche todos se exercitaram orientados pela professora de Educação física, a voluntária Letícia. Finalizando o mês de Março de 2020 com muita música e alegria.

## RECORDAR É REVIVER

Em Março de 2020 encerramos nossas atividades presenciais no Reviver, mas não deixamos de realizar nossas encontros com os idosos em casa, por telefone e por entrega de atividades e presentes. Vamos lembrar com carinho os tempos de abraços e presenças.



Depois do nosso tradicional lanche, os idosos estimularam a criatividade e pintaram cartazes do nosso bazar ao som dos parceiros: Naudeci na sanfona e Antonio Carlos no violão. Os idosos adoram esta dupla querida. Ouvir e cantar com eles é sempre muito agradável. Atividades de Março de 2020.



## CANTINHO DO IDOSO

Uma trova composta pelo nosso querido idoso, Seu Agostinho:

***“Você quer conhecer quem já conduziu uma boiada? Dê na mão dele um berrante.***

***Você quer conhecer quem já sofreu a triste dor da saudades? É aquele que deixou seus pais e foi morar bem distante.***

***Você quer conhecer quem já recebeu a graça de Deus? É quem cuida bem de seus semelhantes trata com carinho e se preocupa com eles, são todos do Reviver e os voluntários.”***

**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.**