

NOTÍCIAS DO REVIVER

Nestes meses nossos idosos receberam vídeos de exercícios e dança para fazerem em casa. Além de vídeos musicais para cantarem e matarem a saudade dos nossos encontros.



Com o sentimento de que aos poucos vamos retomando as atividades no REVIVER, em setembro, entregamos para dona Sônia o álbum Recordando Minha História. Este trabalho foi elaborado pela voluntária Léa, com muito carinho e dedicação.

Devido ao momento atual de pandemia, este evento não foi realizado de maneira festiva, como das outras vezes, mas foi realizado com muito afeto e responsabilidade. Assim que possível, vamos apresentar a história da querida Sonia para todos os integrantes do REVIVER, voluntários e idosos, como sempre fizemos.



CANTINHO DO IDOSO

Como de costume, semanalmente nossos voluntários conversam por telefone com os idosos, abordando temas diversos e ouvindo suas ricas histórias. Os temas abordados foram exercícios em casa, vídeo de dança, leitura do nosso boletim, além da entrega de mensagens do correio elegante. Neste último, os idosos puderam escolher pessoas do Reviver para mandarem mensagem. Seguem alguns trechos dos correios enviados por eles para seus colegas:

“Saudades dele, Se Deus quiser a gente ainda vai se encontrar e vamos descontar o tempo perdido que não conversamos um abraço do amigo “

“Sinto muita saudade. Deus a colocou no meu caminho. É uma pessoa muito especial para mim. Tenho muito carinho. É uma pessoa muito boa. Um beijão. “

“Gosto de todas mas, sempre tem uma que marca; gosto muito dela do jeito de tratar a gente com, carinho, alegria, amizade. Saudades.”

“Apesar de não estarmos juntos encontrando, o Reviver continua em nossas vidas e esta fazendo falta os nossos encontros. Minha gratidão a Marina e todos os voluntários”

Diretoria do Reviver

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

DIR. ADMINISTRATIVA-FINANCEIRA: Angela Kageyama;

VICE-DIR. ADMINISTRATIVO-FINANCEIRO: Marcio Henriques de Souza

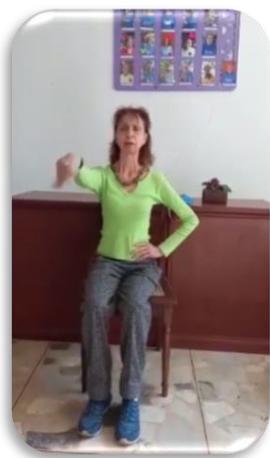
DIR. DE OPERAÇÕES: Elza Maria da Cunha Teixeira; DIR. DE MARKETING E RELACIONAMENTO: Antonio Ayres Pereira

RECORDAR É REVIVER

Em Agosto de 2019 nossos idosos participaram de mais um encontro no Reviver. Exercícios de alongamento, lanche e canto com a Gloria, acompanhada do Maestro Pedrinho fizeram parte deste alegre dia.



Para encerrarmos o mês de setembro, a professora Aci preparou um vídeo, que foi enviado aos idosos, para recordar um pouco das oficinas que sempre aconteciam no REVIVER. Os idosos adoravam participar! Recordar é REVIVER!



Aniversariantes Agosto e Setembro



Idosos: Elza Gianezi, Raimunda, Alayde e Agostinho

Voluntários: Marcio, Sheila e Marion

/centroreviver

DICAS DO REVIVER

Tenha uma boa noite de sono!

Uma boa noite de sono é essencial tanto para a saúde física do corpo quanto para a saúde mental. Temos boas dicas para evitar a insônia:

- 1) Tenha horários regulares de sono
- 2) Evite dormir muito durante o dia
- 3) Faça atividades físicas regularmente
- 4) Evite bebidas com cafeína à noite
- 5) Coma alimentos leves no final do dia
- 6) Diminuir as luzes no final do dia
- 7) Ter um lugar aconchegante para dormir
- 8) Faça atividades relaxantes à noite
- 9) Procure fazer atividades tranquilas antes de dormir
- 10) Chás podem ajudar a relaxar



REVIVER EM CASA

Nos últimos dias, os idosos enviaram recados, através dos voluntários, aos participantes do REVIVER, através da brincadeira "Correio Elegante", como se fazia antigamente. E foi um sucesso! Neste vídeo, o correio elegante do idoso Sr. Waldemar foi com a música Galopeira. Nossa querida amiga do Grupo de Literatura e Música nos encantou, como sempre, enviando linda música para todos os amigos do REVIVER. Obrigada, Mildred, por tanto carinho, suavidade e sensibilidade.



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.