

CORREIO MENSAL

ALTEVITA LAGO

JULHO CHEGOU!

Agora já estamos no “Julho Amarelo”, dedicado à conscientização sobre as hepatites virais, mês em que também destacamos o Dia do Amigo, Dia Internacional da Amizade, em 20 de julho, e o Dia dos Avós, em 26 de julho. Além disso, há o Dia de Proteção às Florestas, em 17 de julho, e o Dia do Escritor, em 25 de julho.

E no passado mês, muito comemorado com fogos, fogueiras, muita música, danças de quadrilha e forró, simpatias, adivinhações, bolos, milho verde assado na brasa, canjica, pamonha, caipirinhas e outras guloseimas das nossas tradições culinárias de época, os destaques aqui vão para as festas profano-religiosas do dia de São João, de São Pedro, e do Santo Antônio casamenteiro em todo o Brasil, nas quais a capital Brasília, já disputa grandeza com Caruaru, em Pernambuco e com Campina Grande, na Paraíba. O ALTEVITA, como sempre, nos brindou com suas atividades sempre inclusivas, mas desta vez se superou com destaque para o Arraiá Junino da quarta-feira dia 25, onde todos dançaram e cantaram, inclusive quadrilha, com muitas revelações e grande empatia. As músicas, com excelente interação de todos, cantando, tocando e dançando, foram executadas pelo incansável Alan, professor e músico terapeuta para idosos, com a presença de familiares e convidados. Como cenário, já insuperável natural às margens do Lago Paranoá e arquitetônico do Israel Pinheiro, nosso Residencial foi ambientado com decoração primorosa que convergia para a ampla Recepção, “equipada” com uma “Rua” de botecos temáticos de comidas e bebidas típicas regionais aqui preparadas, com o atendimento dos queridos servidores.

Nesse espaço não podemos, por fim, deixar de sempre comunicá-los sobre a roda de conversas da Terapia Ocupacional, na qual nos encontramos todas as segundas-feiras, às 10 horas, para discutirmos e aprendermos sobre temas variados que envolvem as dificuldades e as graças do envelhecimento. Pois, como diria Caetano Veloso, cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é. Nossa roda está aberta para novos integrantes, sejam moradores ou do centro dia, que desejem participar. Venham!

ADIVINHAÇÕES

1. Qual é o chá que abre qualquer porta?

Resposta: O chá veiro.

2. Quem é o tio da construção?

Resposta: O tio João

3. Por que o cachorro tem medo de ter febre?

Resposta: Porque ele não quer virar cachorro-quente.

4. João tem um cachorro. Você consegue adivinhar qual é o nome do cachorro de João?

Resposta: O nome do cachorro do João é Qual.
Sr. Paulo Luigi

PARABÉNS DO MÊS

Mês de Julho teremos muitas comemorações no Altevita. Desejamos muita felicidade e saúde aos idosos Elinor Moren, Maria Salete, Ana Lúcia, Aldo Rosso, Zita Silvestre, Jasson Vilar, Danilo Jordão e Ana Maria Cyrillo; e aos funcionários: Livia Fernandes, Gabriela Silva, Maria Neta, Ana Paula Carmo, Diego Costa, Eliete Florencio, Francisca Santos, Gabriel Piaba, Gabriella Nascimento, Josue Junior, Gabriel Davi, Beatriz Murici, Bianca Santos, Lais Reis, Clisia Melo e Lucivania. Desejamos que esse novo ciclo seja muito especial na vida de cada um com muita luz e sorrisos!

CORREIO MENSAL ALTEVITA LAGO

COMEMORAÇÕES DE JULHO

Julho Amarelo, o mês inteiro no Brasil dedicado à conscientização sobre as hepatites virais, com o Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais no dia 28. Esses enunciados já dizem sobre a importância do tema, e evidentemente para nós idosos, tanto sobre os cuidados com a nossa saúde, como com o que nós podemos contribuir aqui dentro do ALTEVITA LAGO SUL, berço do nosso JORNAL no seu quinto mês de edição mensal.

Na Proteção às Florestas, comemorada no dia 17, vamos nos juntar ao protetor Curupira e a todo o Brasil e a humanidade, nós que aqui vivemos cercados de florestas e da natureza.

Dia 25, DIA DO ESCRITOR, aqui apenas como simples escribas, com as sandálias da humildade, sejamos mais consumidores da literatura que tanto tem a nos oferecer o fortalecer nas nossas múltiplas diárias rodas de conversa.

E como a gente não é mesmo escritor e sim só avós, no dia 26 quando "...é uma data importante para celebrar o que os avós representam para uma família, eles são o elo pelo qual a família se une e através deles as histórias e tradições familiares são perpetuadas. A minha vó é com certeza a pessoa que eu conheço, através das memórias da sua vida que ela me contava com carinho na sua casa, em conversas ao entardecer, eu aprendi como a paciência, a gentileza, a compaixão e a resiliência são características fundamentais para enfrentar os desafios que os caminhos da vida nos apresentam. Ser neta da minha vó Maroca é um privilégio imenso e eu sou muito grata por todo o carinho e sabedoria que a minha vó tem pra me dar. Te amo muito vovó, a senhora é muito querida." *Giovanna. Vestibulanda de medicina e neta da Senhora Maroca.

Sra. Maroca

CARTA ABERTA AOS MEUS AMIGOS

Começamos ainda criança, crescendo sempre sabendo contar com meu amigo.

Desde juntos sentimos que sempre seremos amigos.

Hoje sou um adulto, tenho vários amigos, são uma família. Juntos choramos e rimos.

O que foi? Posso ajudar?

Assim passam os anos, encontros, a farra é boa, mas quando envelhecemos sofremos quando perdemos um amigo, temos saudade, vemos a foto do pessoal junto.

Vamos viajar?

Sempre entre nós sai um casamento. Somos madrinhas e padrinhos.

Perder amigos é triste mas sabemos que estaremos juntos, a saudade será grande e o nosso amor maior.

Amo vocês, e nada vai nos separar. Deus abençoe todos os nossos amigos.

Sra. Ester

SOBRE O DESAFIO DO DESAPEGO

Em determinadas situações dos idosos, a verdadeira prisão é a do apego. Muitos idosos dos dias de hoje, em processos de vida longa, chegam cada vez mais como clientela dos serviços de uma residencial geriátrica como o ALTEVITA, com um grande volume de memórias que, embora estejam ficando difusas com o passar do tempo, contam ainda com muitos mecanismos de raciocínio de raciocínio estratégico na busca de objetivos e de estabelecimento de propósitos, manutenção do foco, determinação para planejar, programar, executar e avaliar, portanto, com muita reserva cognitiva da longa experiência de vida disponível, desconhecimentos gerais e culturais, de entendimento, conhecimento e habilidades do como (o saber fazer) e para que fazer. Ao longo da vida a gente vai naturalmente se apegando, pelas mais diferentes motivações, às memórias mentais, muitas, e isso pode ser muito bom. Mas, a gente vai se apegando e acumulando também muitos e variados bens materiais, objetos, coisas, e, no entanto, as severas restrições que inevitavelmente vão aparecendo no processo de finitude fazem com que isso passe a ser um problema sério, com possíveis traumas, uma espécie de adoecimento que se somatiza, e evidentemente isso é muito ruim. E com ou sem nostalgia, a gente, como pessoas idosas, também passa o tempo todo por inevitáveis momentos que impõem desapego, num processo árduo repetido, traumático de desapego material, o que tem acontecido comigo. É nessas situações, sem dúvida, que se impõe o suporte aos idosos de profissionais de psicoterapia e terapia ocupacional especializados para a terceira idade.

Como ficou demonstrado na última Sessão da Roda de Conversa, tão bem conduzida, e com a sala da TO cheia de idosos, a música é aquela força superior da qual o ser humano não pode e não deve desapegar. No contexto daquela referida Sessão, embora o ambiente instalado tenha sido muito intenso, com emocionante interação e envolvimento de todos sem exceção, o meu destaque vai para a questão de enfrentamento das perdas, item que a TO usou na devida roda, pois o desapego para idosos se destaca em outros setores. Em determinadas situações para o idoso, o apego passa a ser uma verdadeira prisão e o sentimento de liberdade convive mais facilmente em harmonia quanto mais aprendamos a viver com o essencial. E a liberdade começa apenas quando a gente consegue lutar contra o apego. É um processo árduo, pois o ser humano é um ser acumulador por natureza, e quando esse processo de desapego se inicia, abrimos uma nova frente, procurando iniciar nossa liberdade tanto material como espiritual.

Sr. Zenóbio