

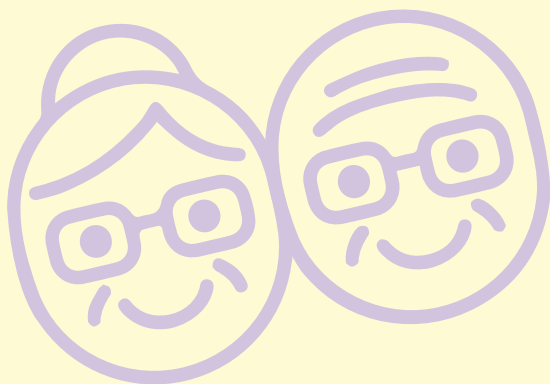


LIVRO DOS AVÓS

No dia 26 de julho, comemoramos o dia das avós e com isso não podemos deixar de lembrar que os idosos estão sendo mais afetados por conta do isolamento social, pela classificação de grupo de risco dentro da pandemia. E com este novo cenário em nossa sociedade, onde jamais imaginaríamos vivenciar, nos adaptando às faltas de abraços, trocas de olhares e até mesmo daquele doce sorriso! Porém não podemos deixar de prestar uma linda homenagem para eles que são pessoas tão especiais!

Com esse clima de ternura e muito afeto por nossos avós, o Programa Assistência, Sesc+Vida e o Programa Educação, Arte C&T, criaram um livreto especial com dicas dos participantes do grupo do Trabalho Social com Idosos e demais dicas como presentes virtuais para você homenagear seus queridos avós!

Equipes TSI e Arte C&T



A importância da convivência dos netos com os seus avôs!

“A casa dos avós é um local onde a criança se sente livre para fazer o que gosta! E essa convivência enriquece a criança, fazendo com que ela aprenda a conviver com regras diferentes.

Conviver com netos melhora a nossa saúde, a vida fica mais leve. Com isso procuramos melhorar fisicamente para acompanhar o crescimento deles! Este relacionamento é muito gostoso, salutar tanto para a criança quanto

para nós idosos. Ser avó é ter melhora na autoestima e ampliação da inteligência emocional!

A convivência com os netos proporciona momentos de troca, onde podemos falar das gerações passadas, lembrar as boas vivências! Esta relação de netos e avós faz a casa ficar agradável!

Quando temos a oportunidade de criar os netos e ficar juntos, é um sentimento de que a cada dia se alimenta a alma...”

Texto de Rosângela Paiva



ROSANGELA
PAIVA

SESC TIJUCA

Dicas de contação de histórias da vovó Marina...

“Na minha missão vovó o que mais gosto de fazer é contar lindas histórias para meus netinhos. Geralmente conto as histórias separadamente.

As crianças têm suas preferências.

Meu neto prefere uma história movimentada e de aventura como a do Peter Pan, já a minha netinha gosta muito da personagem Chapeuzinho Vermelho.

Na hora de contar uma história precisamos ter em consideração o horário e o motivo. Muitas vezes a história é para desacelerar a criança que se agitou muito nas brincadeiras, nos passeios ou nas atividades criativas. Nesse caso pode ser contada animadamente e pode ser também interativa. Nesta hora valem os testes de memória: você pode trocar um nome ou uma situação e pedir uma confirmação da criança. Eles geralmente logo te corrigem orgulhosamente. Afinal sendo a história favorita deles, já sabem tudo sobre ela. Outra dica é que você

também pode encorajar a criança para ela te contar a história. As histórias também são bem vindas, na hora da alimentação da criança inapetente. Devem motivar a criança explicando como um personagem ficou forte depois de se alimentar de bem e ter conseguido derrotar o dragão ou algo assim. Sempre elogiando as colheradas e falando como ela já está ficando muito forte também.

Quando a história é na hora de dormir muita coisa muda. Você conta a história na penumbra, em voz de cantilena. Nesta hora não devemos evitar qualquer

interação, mas se a criança interage você só ouve e continua em tom monótono e contínuo. Nesse caso você vai abaixando o volume da sua voz de acordo com o piscar dos olhos do seu ouvinte. Se por um acaso o sono está custando a vir, você deve contar uma história inventada sem fim. Ela só acaba quando a criança dorme. Dê asas a sua imaginação e transporte-se para o mundo encantado onde os animais falam, todas as princesas são lindas, os príncipes são perfeitos, as bruxas são feias e más, mas morrem sempre no final. Só não vale dormir e deixar a criança acordada. Boa sorte!!!”

Com afeto da avó Marina Siruffo para seus netos!



MARINA
SIRUFFO



SESC TIJUCA

Vou ser avô pela primeira vez...

“Estou me preparando para entender os sentimentos completamente novos. Ser avó me enche de sentimentos contraditórios, como alegria e preocupação. A alegria é pela chegada da minha doce netinha, que vai roubar meu coração.

Existe uma preocupação, acredito que seja normal por ser avô de primeira viagem, ficamos receosos com os cuidados do bebê e que meu filho não está preparado para esta nova etapa,

mas estaremos sempre juntos... Mas o amor que estou sentindo é tão grande que todos os sentimentos de medo acabam desaparecendo.

Ser avó é retornar a infância, em viagem de primeira classe.”

Relato dos avós Carlos Alberto Dantonio e Regina Coeli...



CARLOS ALBERTO
DANTONIO E
REGINA COELI



SESC TIJUCA

Prazer da idade...

Minha neta chegou e uma alegria imensa se instalou em mim. Foi crescendo e veio o momento de ficarmos juntas para tudo. Tornei-me jovem participando das brincadeiras, dos passeios, botando para estudar, fazendo comidas para agradá-la..., eu vivi.

Levei- a para biblioteca do Sesc e pegávamos livros. Líamos, líamos, líamos! Hoje cursa Português e

Literatura na UFRJ e escreve muito bem. Chamo-a de BRUXINHA porque me enfeitiçou.

Minha neta é a energia que me segura para que possa pensar no amanhã.

Relato da avó Maria de Lourdes Lopes Viera...



MARIA DE
LOURDES LOPES
VIERA

SESC TIJUCA

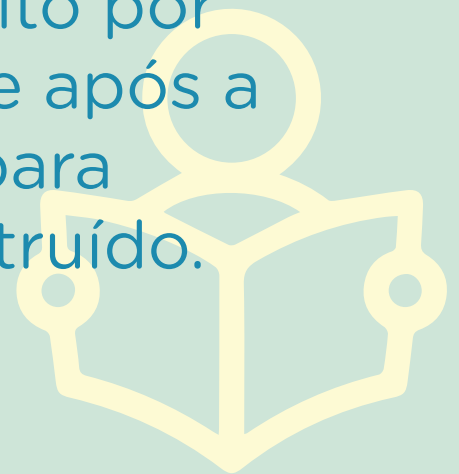
Dica de presentes virtuais para Avós!

Segundo o dicionário Aurélio a palavra PRESENTE significa: benesse, dádiva, dom, donativo, favor, graça, lembrança, mimo. Aquele que presencia ou assiste algo. Em tempos como esses, presentes cheios de afeto são o que mais precisamos! Então vamos às dicas para retribuir e distribuir mimos aqueles que tanto amamos!



Primeira dica: Mini livro

Crie um minilivro artesanal com frase e perguntas sobre a história dos seus avôs: que eles escrevam ou relatem suas receitas preferidas, seus poemas, suas vivências! Faça como se fosse uma cápsula do tempo das lembranças! Vocês irão construir juntos podendo usar fotos antigas... Esse momento pode ser feito por alguma plataforma digital e após a pandemia um reencontro para apresentar o material construído.



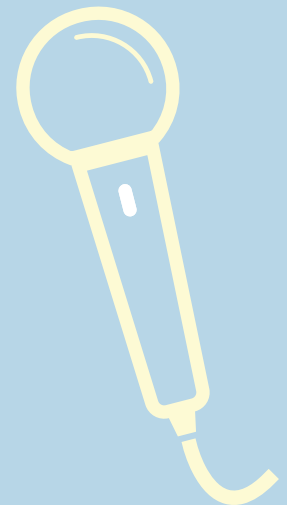
Segunda dica: Faça a sua comida favorita!

Quase todos os avôs sempre têm aquela sobremesa ou prato que você adora! Peça a receita e faça uma surpresa! Faça você mesmo e envie como forma de afeto e gratidão por essa memória afetiva! Marque um horário em alguma plataforma digital e faça aquele bate papo agradável e se deliciem juntos!



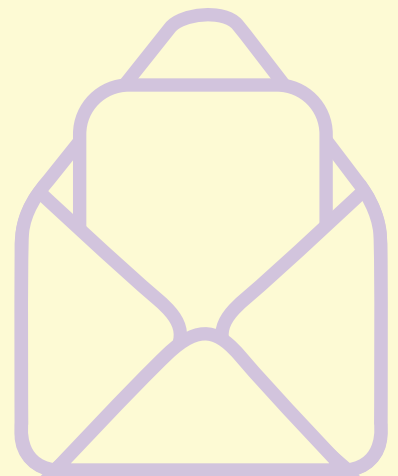
Terceira Dica: Cante ou recite!

Veja a música preferida deles! Ou recite uma poesia que seja! Leia uma frase de um livro! Use a criatividade e emane amor... Pode ser através de uma plataforma digital, ou até mesmo pela janela de casa ou apartamento!



Quarta dica: Cartão Virtual

Faça um cartão com um momento especial, coloque uma mensagem, sobre os momentos felizes. É uma nova forma de se relacionar, dar e ter o acolhimento.



Quinta dica: Diminua a distância e use a tecnologia ao seu favor!

Se você está longe faça uma vídeo-chamada, dedique um tempo para escutar suas histórias, a internet tem se tornado uma grande aliada no mundo atual e uma boa parceira dos avós, cada vez mais inseridos neste mundo tecnológico.

Tecnologia encurta as distâncias e aproxima gerações!



The logo for Sesc, featuring a yellow curved line above the lowercase letters 'sesc' in a bold, sans-serif font. The 's' is lowercase and the 'c' is uppercase.

sesc