

Canção de abertura: In Every Age

Janet Sullivan Whitaker

<https://music.youtube.com/watch?v=5BxarTJavmY>

Verso 1: Muito antes de existirem as montanhas, a terra, o mar e as estrelas da noite, durante as intermináveis estações de todos os tempos, você sempre foi e sempre será.

Verso 2: O destino está traçado e, à sua palavra silenciosa, voltamos ao pó e nos dispersamos ao vento. Mil anos são como um único momento que se foi, como a luz que se apaga no fim do dia.

Versículo 3: Ensina-nos a aproveitar o tempo que temos. Ensina-nos a ser pacientes mesmo enquanto esperamos. Ensina-nos a abraçar todas as nossas alegrias e dores. Para dormirmos em paz e nos levantarmos fortes.

Refrão: Em todas as épocas, ó Deus, você tem sido o nosso refúgio. Em todas as épocas, ó Deus, você tem sido a nossa esperança.

Oração inicial: Deus bondoso e gracioso, enquanto me esforço para cuidar do meu corpo e da minha mente, agradeço-lhe pelo dom da vida e da saúde. Oriente-me a fazer escolhas sábias com relação à minha alimentação e exercícios e conceda-me a força e a disciplina para priorizar meu bem-estar. Ajude-me a ver meu corpo como um templo e minha mente como um tesouro, honrando-o por meio da maneira como trato o corpo e a mente. Que eu esteja sempre atento ao equilíbrio necessário para a saúde física e mental, e que eu use meu corpo e minha mente para servi-lo e servir aos outros com alegria. Amém.

Isaías 41: 10

Não tenha medo, pois estou com você; não se assuste, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o sustentarei com a minha destra justa. Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, que segura a sua mão direita e lhe diz: "Não tema, eu o ajudarei".

Apresente e assista: O Terceiro Ato

Reflexão silenciosa e compartilhamento, se desejar

- Como disse Jane Fonda: "Acontece que a maioria das pessoas com mais de 50 anos se sente melhor, menos estressada, menos hostil, menos ansiosa... alguns estudos até dizem que elas são mais felizes". Posso me identificar com essa afirmação? Ela é verdadeira para mim? Não é verdade para mim? Se não, por quê?
- Como uso meu tempo? Posso e estou disposto a fazer escolhas para melhorar minha saúde física e psicológica? Que tipo de exercício funcionaria para mim? Que tipo de exercício ou atividade devo evitar? (Seu médico pode ajudar com essa pergunta) Exatamente, o que eu me vejo fazendo para me manter fisicamente forte? Seja específico.
- De que forma estimo minhas habilidades cognitivas? Desafio meu cérebro com atividades como leitura, quebra-cabeças de palavras ou jogos? O que estou disposto a fazer regularmente para melhorar minha saúde cognitiva?
- Que mudanças posso fazer em minhas escolhas nutricionais? Se eu tiver uma colega de casa, ela poderia se juntar a mim para fazer algumas mudanças necessárias? Exatamente, que mudanças são realistas para mim....para nós fazermos em nossa dieta? Seja específico

Tempo para compartilhar: Algumas de suas respostas a essas perguntas podem ser profundamente pessoais. Compartilhe com o grupo somente o que se sentir confortável em compartilhar. Nenhuma anotação deve ser feita e nada desta parte será relatado ao Comitê.

Quando o seu compartilhamento estiver concluído, observe as perguntas a seguir e esta parte que será relatada ao Comitê.

Responda a estas perguntas e devolva suas respostas ao Comitê.

O que você achou esclarecedor e/ou valioso na palestra de Jane Fonda, especialmente ao considerar seu próprio "terceiro ato"?

Você acha que pode querer fazer uma ou duas mudanças em sua vida cotidiana? Você consegue se imaginar estabelecendo algumas metas relacionadas ao aprimoramento de seu "terceiro ato"? Em caso afirmativo, pode compartilhar o que será?