



IDOSOS EM AÇÃO



Editorial



O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **valências: Lar, Residência para Idosos, Centros de Dia e Centros de Convívio**, procura promover, mensalmente, um vasto leque de atividades, indo ao encontro das expectativas e interesses dos cidadãos envolvidos.

Pretende-se, desta forma, garantir um envelhecimento ativo, bem-estar e qualidade de vida.

O **Boletim “VIDA ATIVA”** pretende constituir-se um meio de divulgação das atividades desenvolvidas, que visam a estimulação das capacidades físicas e cognitivas, fortalecer as relações interpessoais e a inclusão social.



Novo ano, novo ciclo, novas metas, novas realizações...

Assim, iniciamos o mês de janeiro, olhando-o como uma oportunidade de recomeço e com energias fortalecidas, para levar a cabo os objetivos, que traçamos na viragem do ano...



A designação do primeiro mês do ano, tem origem divina: janeiro vem de Jano, antigo deus da mitologia romana.

Este era o deus romano da transição e da mudança, das portas e das passagens, do início e do fim. Apresentava duas faces, voltadas em direções opostas, contemplando, simultaneamente, o passado e o futuro e simbolizando a passagem de um ano para outro.

As suas duas faces encontram-se, agora, voltadas para 2020 e 2021.

Iniciamos 2021, ainda marcados pela pandemia, por todas as suas consequências e restrições, contudo, podemos também, dizer que iniciamos o ano, com maior vontade e capacidade de superação, e com um vislumbre do fim desta catástrofe global, motivado pela chegada das primeiras vacinas à Região!

De facto, sentimo-nos privilegiados, e janeiro foi realmente importante para nós, já que, idosos e trabalhadores da Instituição, foram vacinados contra a Covid-19. Cientes que, teremos de continuar a assumir os nossos papéis na prevenção e contenção deste vírus, a vacina, transmite-nos um sentimento de conforto e esperança, um sinal que o fim desta pandemia se avizinha e melhores dias virão.

É certo que, em 2021, ainda veremos máscaras nas ruas, mas esperamos poder presenciar o regresso dos abraços, das viagens e das férias.

Se assim for, podemos começar a assistir, em 2021, ao **encerramento das portas de Jano para a Covid-19.**

Que assim seja!

Em relação às atividades ocupacionais, em janeiro, pusemos em prática o Plano de Atividades previsto, não descurando as datas comemorativas, e, procurando sempre, interligar a animação, com a estimulação física, cognitiva e social.

Foi também, altura de começar a preparação das festividades do mês que se aproxima... Sem mais detalhes, para não estragar a surpresa!

DIA DE REIS



Para celebrar o Dia de Reis, realizou-se o habitual e animado, Concerto de Reis, com o grupo “Flor da Idade”. Atendendo às medidas de confinamento, o concerto foi ensaiado, filmado e enviado, às famílias dos idosos.

Para cumprir a tradição, um pequeno grupo de idosos, juntamente com a Equipa da Ocupação, cantou os Reis, nos diferentes espaços da Instituição. A animação foi tanta, que alguns trabalhadores se juntaram ao grupo, e os restantes idosos, disfrutaram deste momento de animação, revivendo a alegria desta época.





VISUALIZAÇÃO DOS TRABALHOS DO ANO DE 2020

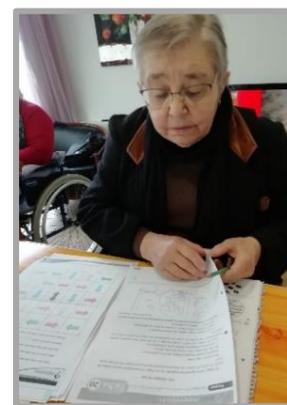


Nos primeiros dias de 2021, foi tempo de recordar os trabalhos realizados, ao longo do ano de 2020.

Uma revisão anual, que nos permite analisar todo o empenho e progressos, dos nossos idosos, no Atelier Saber + (cálculo, leitura, escrita e compreensão do meio) e Atelier de Expressão Plástica (desenho, pintura, recorte e colagem).

Ao rever o seu dossier, é visível a satisfação de cada idoso, por tudo o que conseguiu alcançar. Pequenas vitórias, mas grandes conquistas... como a de aprender escrever o seu nome, que passa identificar o seu trabalho, ou de ter conseguido respostas acertadas, na resolução de problemas matemáticos.

Uma reflexão que os motiva a continuar, conseguindo-se ao longo do ano, e, em jeito de brincadeira, a manutenção e desenvolvimento de capacidades.



DIA DO RISO



Rir alivia o stress, promove o bem-estar e a energia positiva.

Por estas razões, no dia 18 de janeiro, celebrou-se o Dia do Riso, com a exploração de piadas e anedotas, dando-se lugar a momentos de comédia, com muitos risos e gargalhadas, entre os idosos, que, com o sentido de

humor aguçado, não se deixaram ficar nas anedotas!

Rir faz bem à alma e é, sem dúvida, o melhor remédio!



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A ANSIEDADE



A Psicóloga da Instituição, dinamizou uma apresentação sobre a ansiedade, mais concretamente, a “*Ansiedade associada ao contexto pandémico*”. Explicou como reconhecer a ansiedade no nosso corpo, como identificar os pensamentos perturbadores e as estratégias para

lidar com estes sentimentos.

Depois da apresentação, os idosos esclareceram dúvidas e partilharam as suas inquietações.

Para finalizar, realizou-se um trabalho prático de identificação dos sinais e níveis de ansiedade.



DIA DE SANTO AMARO



O Santo Amaro marca, popularmente, o fim da época natalícia, “varrem-se os armários” e “desmancham-se os presépios e as lapinhas”.

Este ano, atendendo às restrições para contenção da pandemia, a comemoração do Santo Amaro foi um pouco mais contida, cumprindo os distanciamentos e evitando o cruzamento entre valências (Lar de São Bento e Residência para Idosos).

Ainda assim, não se deixou de fazer festa, de cantar e bailar, varreram-se os armários à procura das últimas broas e bombons, brindando com os licores da festa!



DIA MUNDIAL DO MÁGICO



A 31 de janeiro comemora-se o Dia Mundial do Mágico.

A magia é uma arte teatral, já muito antiga, que tem o poder de encantar todas as pessoas, desde miúdos a graúdos, dos mais desconfiados aos verdadeiros fãs destes truques!

Para assinalar esta data e com as palavras mágicas sempre prontas, do “*abracadabra*”, vários mágicos da Equipa da Ocupação, procuraram impressionar os idosos com os seus truques de magia. Um verdadeiro desafio!



VACINAÇÃO: COVID-19

E a vacina para a Covid-19 chegou a São Bento!

Foram administradas, em janeiro, pelos profissionais do SESARAM, 125 vacinas a clientes e trabalhadores, do Lar e Residência para Idosos (1ª dose, a 10 de janeiro e 2ª dose, a 31 de janeiro).

Um procedimento que nos deixa um pouco mais tranquilos, em relação à segurança dos nossos idosos e para nós, um verdadeiro privilégio!

Sabendo que, a infeção e a transmissão é ainda possível, continuaremos a unir esforços na Prevenção.

Obrigada Serviço Regional de Saúde!



OUTRAS ATIVIDADES

ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE CULINÁRIA



E como os nossos idosos são uns cozinheiros de excelência, decidiram presentear-nos, este mês, com uma deliciosa “Mousse de Manga”.

Sem dúvida, uma sobremesa a repetir!



ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE





ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



ATELIER SABER +



FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ESTIMULAÇÃO: REH@CITY E SIOSFIFE



VIDEOCHAMADAS

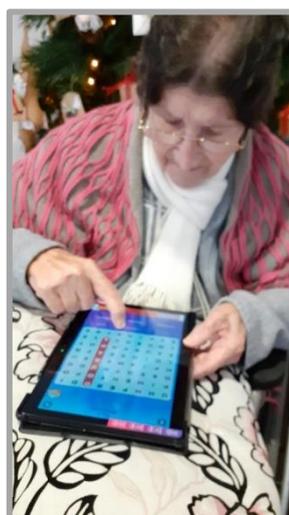


ESTIMULAÇÃO DA MOTRICIDADE FINA





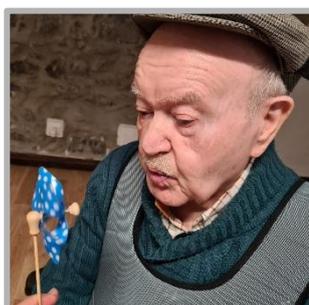
EXPLORAÇÃO DE APLICAÇÕES NO TABLET

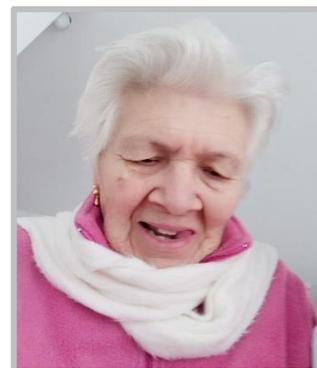


ATELIER DE JARDINAGEM



OUTROS MOMENTOS...





PASSATEMPOS

Encontre no diagrama as palavras indicadas no quadro



- 1 - Melchior
- 2 - Gaspar
- 3 - Baltazar
- 4 - Ouro
- 5 - Mirra
- 4 - Incenso

M	O	B	Q	D	E	X	T	X
E	U	A	D	O	U	R	O	P
L	R	L	O	I	J	Q	G	I
C	G	T	L	Q	V	X	Q	N
H	H	A	M	I	R	R	A	C
I	G	Z	E	F	E	V	G	E
O	G	A	Q	A	S	F	H	N
R	G	R	G	T	F	F	B	S
J	G	D	T	S	C	N	E	O
G	A	S	P	A	R	S	J	L

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB;
- Serviço Regional de Saúde;
- Voluntários.