



IDOSOS EM AÇÃO



Convívio
de São Martinho

Editorial



O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **respostas sociais: 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.



Novembro

A Caminho da Magia do Natal....

Estamos no 11º mês do ano de 2022 e caminhamos a passos largos para o fim do Ano... O mês que antecede o Natal, também ele, ganha outra animação e, geralmente, é quando se iniciam os preparativos para a quadra natalícia.

Na Instituição, para cumprir a tradição, começamos o mês, sentindo já, a leve brisa natalina, provocada pelos dias mais frios e pelos trabalhos decorativos de Natal.

Foi, também, o momento de prepararmos os nossos licores, compotas, e confeccionarmos as broas típicas da época, para deliciar os nossos utentes e todos aqueles que procuram as nossas conhecidas iguarias. Não esquecemos, porém, os primeiros ensaios de cânticos natalinos. Apesar dos dias mais pequenos, as manhãs e tardes mais frescas, a alegria, a motivação e o empenho não nos abandonaram.

Em novembro, recebemos ainda, o resultado do Concurso Nacional de Moda Sénior. As lindas fotografias os nossos utentes fizeram sucesso. Venceram 8 de 10 categorias! Este mês, também comemoramos diversas datas importantes: o dia de São Martinho, dia de Todos os Santos, o Pão Por Deus, entre outras atividades e dinâmicas.

Venha espreitar as nossas atividades, para saber mais pormenores.

DIA DE TODOS OS SANTOS E PÃO POR DEUS



O dia 1 de novembro, feriado, é uma data importante no calendário católico, sendo dedicada à celebração e homenagem dos santos e mártires, que morreram por causa da sua fé, garantindo que, aqueles que não têm uma data própria de festejo, ou não foram reconhecidos como santos oficialmente, pela Igreja, não sejam esquecidos.



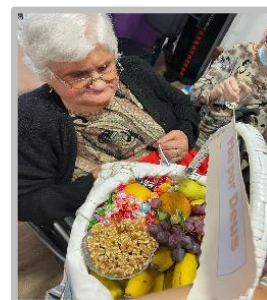
Por outro lado, o dia 01 de novembro, é conhecido como o “Dia de Pão por Deus”. Esta tradição muito antiga e bem portuguesa, começou após o grande terramoto de 01 de novembro de 1755, em Lisboa, dada a situação de pobreza em que muitas famílias ficaram. Nessa época, a fome e a miséria que se sentia pela cidade, reforçou a necessidade de partilha de alimentos com os mais necessitados.

Um ano após o terramoto, a 01 de novembro, dia de Todos os Santos, dado o desespero, as pessoas percorreram as ruas de Lisboa, batendo às portas e pedindo qualquer esmola, mesmo que fosse apenas pão (“Pão por Deus”). Muitos pedintes receberam pão e outros alimentos e, em troca, deveriam orar pela alma dos falecidos dos benfeitores.

Com o passar do tempo, esse costume transformou-se e as famílias celebram o Pão por Deus com um banquete de frutos secos e frutos da época

É também, uma data muito aguardada pelas crianças, que saem às ruas com um saquinho, em tecido e decorado a gosto, a fim de recolher ofertas, como castanhas, nozes, figos e doces.

Na Instituição, comemoramos esta data, abordando a origem destas comemorações. Seguiram-se trabalhos de expressão artística, com a pintura de frutos e a decoração de diversos saquinhos, recorrendo à técnica do carimbo. Por fim, partilhamos um cesto, repleto de frutos da época (figos, nozes, maçãs, bananas, peras), onde cada idoso retirou o seu Pão por Deus, para recheiar o seu saquinho.



COMEMORAÇÃO DO DIA DOS FIÉIS DEFUNTOS



O Dia de Finados, também conhecido como dia dos mortos, é celebrado em homenagem aos que já faleceram.

A tradição remota ao século V, quando a Igreja decidiu dedicar um dia do ano, para orar pela alma de todos os falecidos, caídos no esquecimento, pelos quais ninguém rezava. Este dia relembra que no horizonte final do homem não está a morte e o nada, mas a comunhão com Deus e a vida eterna.

Os idosos do Centro quiseram celebrar este dia, juntando-se na Eucaristia, em memória daqueles que já faleceram, na Instituição. No período da tarde, seguiu-se, um debate sobre o dia dos finados e por fim, alguns idosos deslocaram-se ao cemitério da freguesia, para orar pelos seus familiares e idosos da Instituição, que já partiram...



DIA MUNDIAL DO CINEMA

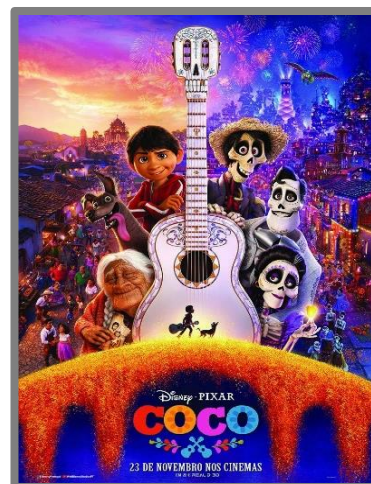


No dia 05 de novembro, celebra-se o Dia Mundial do Cinema, apelidado também, como a Sétima Arte, que é considerada para muitos, a arte mais mágica, já que, possui forte poder sobre as emoções humanas. Esta inspira milhões de pessoas, pela sua forma

de contar histórias, difundir a cultura e propagar o conhecimento.

Para celebrar o dia, nada melhor que uma tarde de cinema, com pipocas.

O filme escolhido para comemorar a data foi “Coco”, da Disney PIXAR. O conceito do filme é baseado no feriado mexicano de Dia dos Mortos. A história conta a aventura fantástica de um garoto, de 12 anos, chamado Miguel, que acidentalmente é transportado para o mundo dos mortos, onde procura pela ajuda de seu trisavô, músico, para que ele o leve de volta para a sua família, no mundo dos vivos. O filme explora temas de responsabilidade familiar, morte e perda, com números musicais e comédia.



Os idosos consideraram o filme muito bom, para além de, explorar as tradições Mexicanas, que também prestam culto aos seus mortos.

Um filme lindíssimo que salienta a importância de lembrarmos quem partiu e com uma bela mensagem de amor, que encanta, diverte e comove... ideal para (re)ver, em família este Natal!



RESULTADO DO CONCURSO DE FOTOGRAFIA SÉNIOR



Foi no dia 06 de novembro, que conhecemos o resultado do Concurso Nacional de Moda Sénior. As fotografias foram publicadas na rede social Facebook e foram sujeitas a votação do público. Das 10 categorias a concurso, 8 foram ganhas pela Instituição.

Fica o registo da participação e do prémio recebido. O nosso Muito Obrigada, a todos os que votaram nos nossos idosos!



ACÇÃO DE FORMAÇÃO “SER FELIZ NO TRABALHO”



No dia 10 de novembro, foi promovida uma ação de formação para os trabalhadores do Centro, com o tema: “Ser Feliz no Trabalho”. Esta formação foi realizada pelo Dr. Reinaldo Santos e dinamizada pela plataforma *Zoom*, para

uma plateia que se reuniu no auditório da Instituição.

Felicidade é um estado de espírito e o que traz felicidade, depende de pessoa para pessoa.

Quando relacionada com o trabalho, a felicidade diz respeito à satisfação com a vida profissional.

REINALDO SOUSA SANTOS

SER FELIZ NO TRABALHO

UMA VIAGEM CIENTÍFICA, HUMANA E
CRIATIVA PELO BEM-ESTAR SOCIAL



Ao longo dos anos, a Instituição tem denotado preocupação com a felicidade dos seus trabalhadores, já que, esta influi diretamente, na relação com os que nos rodeiam, na produtividade e na qualidade do serviço prestado.

Para o efeito, tem vindo a desenvolver estratégias para oferecer boas condições laborais e manter as suas equipas motivadas. Entre as quais, se destaca uma gestão e liderança assente no reconhecimento, valorização, reforço positivo, flexibilidade, humanismo, no incentivo à comunicação aberta, escuta ativa, respeito e preocupação com o bem estar psicológico, emocional, físico e familiar dos seus colaboradores. Tem ainda, implementado um sistema de recompensas e encontros de convívio e lazer, envolvendo chefias e trabalhadores.

Da formação, foi possível depreender que a felicidade não depende apenas de fatores externos ou das condições laborais, mas também, está nas nossas mãos. Ser feliz é uma escolha e um trabalho interno de cada um de nós. Sabendo que passamos a maior parte do tempo no trabalho, é importante, refletir sobre o que nos motiva e o que nos satisfaz no trabalho. É importante estabelecer compromisso com os objetivos de qualidade da Organização, criar metas e desafios alcançáveis, relações e rotinas saudáveis, pensamento positivo, e sermos capazes de reconhecer o que temos de bom na nossa vida.



DIA DE SÃO MARTINHO

No dia 11 de novembro, celebra-se o dia de São Martinho, dia de provar castanhas e vinho.



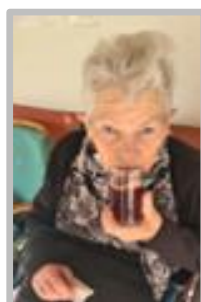
A celebração do Dia de S. Martinho tem origem numa lenda, que remonta ao ano de 337 em Gália, atual França. Segundo esta lenda, um cavaleiro, chamado Martinho, ao regressar a casa, num dia de Inverno, dividiu a sua capa com mendigo, que estava cheio de frio. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. O milagre ficou conhecido como «o verão de São Martinho». Desde então, por altura de novembro, o ríspido tempo de outono vai embora e o sol ilumina-se no céu, como aconteceu, quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo.

Para comemorar a data, é tradição comer castanhas, bacalhau assado e provar o vinho novo, produzido em setembro.

No dia 11 de novembro, no período da manhã, os idosos começaram por talhar as castanhas, oferecidas pela Junta de

Freguesia da Ribeira Brava. Seguiu-se um maravilhoso almoço, com o bacalhau assado, acompanhado de um copinho de vinho.

No lanche da tarde, fez-se um magusto, com castanhas quentes e boas e um brinde, com vinho novo. Prosseguiu-se com uma animada aula de exercício físico e animação musical. Um dia espetacular para todos os participantes.



VISITA À EXPOSIÇÃO NO MUNICÍPIO DA RIBEIRA BRAVA



A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, os idosos do Centro tiveram oportunidade de visitar a exposição, patente ao público, na sala de exposições deste município, denominada: “Manifestações Estéticas de Características Exóticas na Madeira”, do fotógrafo David Francisco.

Os idosos, depois de observarem as fotos, concluíram que as pedras também podem contar histórias.



APOIO À SELEÇÃO PORTUGUESA NO MUNDIAL



A alegria estampou-se na cara nos idosos que assistiram aos 2 jogos, com duas vitórias da seleção portuguesa, no Mundial de 2022, no Qatar. A seleção portuguesa de futebol bateu o Gana por 3-2, no primeiro jogo, e venceu novamente o Uruguai por 2-0, apurando-se, para os oitavos de final.

Os idosos do Centro apoiaram a seleção com cachecóis, bandeiras e palavras de alento. Uma grande EUFORIA!



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



SESSÕES DE RELAXAMENTO



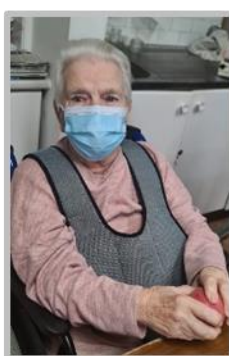
DOLL THERAPY OU TERAPIA DAS BONECAS



ATELIER DIGITAL



ATELIER DE MOTROCIDADE FINA



ATELIER DA REMINISCÊNCIA E LINGUAGEM



DINÂMICAS DE GRUPO



ATELIER DE MÚSICA



ATELIER SABER +



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



SAÍDAS AO EXTERIOR



PREPARAÇÃO DE ARTIGOS PARA VENDA NO NATAL





Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

ANTECIPAMOS A NOSSA FEIRA DE NATAL!

Prepare o Natal e não perca as nossas iguarias!

Aceitamos encomendas!

Contacte o Lar de São Bento: **291957957**

Produtos limitados ao stock disponível, para vendas.

PRODUTOS *	PREÇO
BROAS/BISCOITOS	
Brigadeiros /embalagem (6 unidades)	
Suspiros de limão 75gr	3.00€
Broas de mel 500gr	5.00€
Broas de Coco e Laranja 500gr	4.00€
Broas Santo Antoninho 500gr	3.50€
Broas Salgadinhos 500gr	3.50€
Palitos de Cerveja 500gr	3.50€
Suiços "Spitzbuben" 250gr	3.00€
Suiços "Spitzbuben" 500gr	5.00€
BOLOS DE MEL	8.50€
LICORES (GARRAFAS DE 75CL)	
Tangerina	Maracujá
Hortelã e anis estrelado	Vinho Mosto
Limão	Café
Chocolate preto	
	10.00€
DOCES / COMPOTAS	
Maçã e limão	
Maçã e menta	
Pera e anis estrelado	
Melancia, laranja e gengibre	3.50€

CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Celebração do Dia de "Pão-For- Deus"



Comemoração: Dia dos Fiéis Defuntos



Dia de São Martinho



Exposição "Fotográfica de David Francisco"



Passeios



Atelier de Artes Plásticas



Atelier Saber+



Atelier de Culinária



Apoio à
Seleção Portuguesa



Atelier
de Jardinagem



Sessão de Cinema:
Filme "Coco"



Atelier de Atividade Física



Atelier de Música



Jogos Pedagógicos

CENTRO DE CONVIVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Dia de "São Martinho"



Dinâmicas de Grupo



Comemoração: Dia dos Fiéis Defuntos



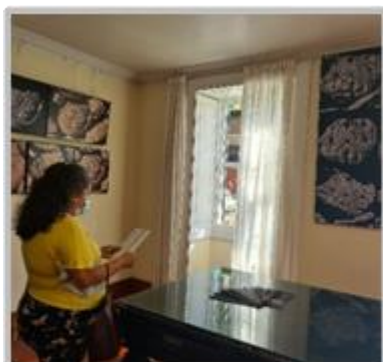
Atelier de Atividade Física



Atelier de Culinária



Atelier Digital



Exposição Fotográfica de David Francisco



Passeios



Apoio à Seleção Portuguesa

CENTRO DE CONVIVIO DA FURNA



Celebração: Dia do Pão-For-Deus



Atelier de Atividade Física



Dinâmicas de grupo



Apoio a nossa seleção no futebol



Dia de São Martinho



Atelier de
Artes Plásticas



Atelier
Digital



Passeios

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

