BOLETIM VIDA ATIVA

Ano: 2017
JULHO

IDOSOS EM AÇÃO

Editorial

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

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

Julho começou em grande… Com mar, sol e alegria!!
Já diziam os nossos ancestrais que "*por muito que julho queira ser, pouco há-de chover*".
Na verdade, chuva nem vê-la e como estamos em pleno verão o mês revestiu-se de sol, calor, idas à piscina, convívios e comemorações.

✍ Para além de tudo o que há de bom neste mês, salienta-se que, no dia 26 de julho celebra-se o dia dos avós e assim lhes prestamos homenagem:

HOMENAGEM AOS AVÓS:

O CHEIRINHO DA INFÂNCIA

"A ansiedade apoderava-se de mim todos os anos, em meados de Junho. O fim das aulas tornavam-se quase insuportáveis e o nervosismo aumentava a cada segundo. E tudo isso acontecia – por uma simples razão: as férias em casa da minha avó materna.

Eram umas férias muito especiais e enriquecedoras. Todos aqueles momentos inesquecíveis estavam guardados com carinho no meu coração. Cada manhã era diferente com sabor a felicidade. Os pequenos-almoços eram madrugadores e fazia questão de estar sempre presente. Eram dois meses e meio de pura felicidade. Era uma criança afortunada e sabia-o.

À noite, sentada nos degraus que davam para o pátio, quase sentada no colo de minha avó, as suas palavras doces eram acompanhadas pelos cânticos dos grilos. Ela tinha sempre uma história diferente para contar onde lendas e relatos de sua vida misturavam-se. Já fora emigrante e percorrera ao longo de sua vida países que na altura – eu, enquanto criança - desconhecia.

A sua bondade e a sua alegria de viver refletiam-se nos seus olhos, no seu sorriso, nos seus gestos e eu ficava ali, quietinha e encantada até a adormecer.

Era um exemplo de simplicidade, de humildade e a sua solidariedade era conhecida por todos à sua volta. Bastava um apelo, um grito e ela antecipava - se em oferecer ajuda sempre com aquela paz e serenidade que a caracterizava.

De maneira alguma eu queria deixar de ser criança; queria simplesmente ficar aconchegada nos seus braços embalada por aquele fogo que me aquecia a alma."

(Irene Ramos – colaboradora do Lar de São Bento)

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

TAPETE DE FLORES - FESTA DO SANTÍSSIMO SACRAMENTO

Anualmente, na Paróquia da Ribeira Brava, realiza-se a festa em honra do Santíssimo Sacramento, no primeiro domingo de julho.

Como já vem sendo hábito, os idosos das valências Lar e Residência do CSPSB, juntamente com alguns elementos da comunidade e dos Escuteiros, juntaram-se no alpendre do Lar São Bento, a fim de participarem na desfolhada e preparação das lindas flores para a elaboração de um magnífico tapete, que no dia seguinte, 2 de julho, decorou as ruas da vila onde passou o Santíssimo Sacramento.

DEBATE SOBRE O DIA DA RAM

No dia 1 de julho, assinala-se o dia da Região Autónoma da Madeira e nós por cá, não deixamos passar esta data... Assim, a 03 e julho dinamizou-se um debate sobre a Região, com a participação dos idosos das valências Lar, Residência e Centro de Dia.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

Neste encontro falou-se sobre a posição geográfica, política, social e económica da nossa ilha, num contexto geral.

Relembrou-se também o hino da RAM, a evolução da ilha ao longo dos tempos até aos nossos dias, e por fim, falou-se dos madeirenses espalhados por todo o mundo. Finalizou-se este debate com a problemática atual vivenciada por alguns madeirenses na Venezuela.

EXPOSIÇÃO DE EXPRESSÃO PLÁSTICA "ESCOLARTES"

A Instituição prestou, mais uma vez, o seu contributo na exposição de expressão plástica "ESCOLArtes", a convite do Município da Ribeira Brava, com o tema "turismo sustentável".

Assim um grupo de idosos, juntamente com a equipa de ocupação, elaboraram um roteiro turístico com texto e imagens sobre os locais a visitar na vila da Ribeira Brava. A exposição esteve patente ao público ao longo do mês de julho, no adro da igreja paroquial na Ribeira Brava.

VISITA DO RANCHO FOLCLÓRICO DO ALGARVE

A Câmara Municipal da Ribeira Brava presenteou-nos, no dia 14 de julho, com a visita ao Lar de São Bento, do Rancho Folclórico do Algarve.

Este grupo deu-nos a conhecer, através dos seus trajes, músicas e danças, os seus usos, costumes e tradições promovendo assim a cultura da Algarvia.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

PALESTRAS NA INSTITUIÇÃO

Neste mês de julho, tivemos duas palestras na nossa Instituição. A primeira, no dia 18 com a Dr.ª Adriana Neves, médica dentista da Clínica Executivo, que abordou o tema "Higiene Oral", falando com os nossos idosos sobre os cuidados com os dentes e a boca. Deixou alguns conselhos e dicas sobre como ter uma boa saúde oral.

Já a segunda palestra, proferida no dia 20, pelo Dr. Hugo Fernandes, em parceria com a Câmara Municipal da Ribeira Brava teve como tema os "Comportamentos para a saúde" abordando boas práticas que contribuem para o nosso bem-estar e consecutivamente para a nossa saúde.

IDAS À PISCINA

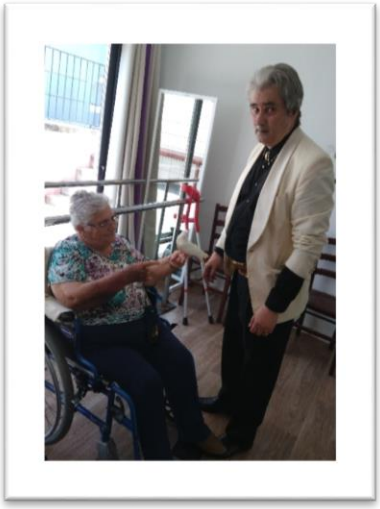
O tempo quente e solarengo reclama idas à piscina. Por isso, agendamos, no nosso plano de atividades, uma ida semanal à piscina, para que os nossos idosos desfrutem do sol,

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

que nos fornece vitamina D, fazendo também algum exercício na piscina da frente mar da Ribeira Brava. Ficou a promessa, entre os participantes, que até meados de setembro, todas as quartas-feiras de manhã, seria dia de piscina.

ESPETÁCULO DE MAGIA

Tivemos o previlégio de receber, no Lar de São Bento, o ilustre mágico Sr. Rui. Foi um espetáculo de magia que cativou desde o primeiro, momento todos os presentes.



Certo porém, foi a derradeira pergunta de uma espetadora: *"Sr. Rui, como fez isso?"* A resposta foi simples: *"É magia minha senhora!!"*.

Foi um momento de grandes surpresas e boa disposição.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

PASSEIO EM GRANDE GRUPO

Chegou o dia do nosso passeio mensal, em grande grupo. Foi no dia 25 de julho, que os clientes das várias valências do CSPSB se juntaram, desta vez, para visitar o Porto Moniz.

Partimos da Ribeira Brava e fizemos a primeira paragem na Encumeada para "esticar as pernas", apanhar o ar fresco da serra e tomar um café. Seguiu-se viagem pelo Paul da Serra, com paragem nos Lamaceiros, onde o estômago já reclamava e aí almoçamos, acompanhados de música e grande animação. Depois do almoço, seguimos para São Vicente, com nova paragem no Rosário, onde o tempo quente convidou a comer um gelado com direito a um bailinho e uns toques de viola que animou a festa. Por fim, regressamos à Instituição, onde, de uma forma geral, todos estavam satisfeitos e alegres com este agradável passeio.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

PARTICIPAÇÃO NA EXPOSIÇÃO "OS NOSSOS AVÓS"

No âmbito das comemorações do dia dos avós e a convite da Casa do Voluntário, participamos na exposição "Os Nossos Avós".

A peça elaborada para representar o CSPSB na exposição teve como objetivo ilustrar, por meio de fotografia, alguns momentos de partilha, emoções e afetos entre avós e netos. Para além das fotografias, a nossa obra de arte foi enriquecida com um texto de uma colaboradora, que aborda as vivências entre os avós e os netos.

Foi com a colaboração dos idosos, que finalizamos a nossa obra de arte e foi com grande orgulho que a vimos em exposição, na Galeria Marca De Água, com inauguração, a 25 de julho, pela Senhora Secretária dos Assuntos Sociais Dra. Rubina Leal.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

COMEMORAÇÃO DO DIA DOS AVÓS

De acordo com o calendário, no dia 26 de julho, comemora-se o dia dos avós, ou seja, o dia de São Joaquim e Santa Ana, que são os pais de Maria, e por sua vez, os avós maternos de Jesus.

É importante frisar que os avós, desde sempre, assumiram um papel importante na educação dos netos, e que por outro lado, o encontro de ambas as gerações se traduz em benefícios, tanto para os netos como para os avós. Foi por tudo isto, que festejamos este dia.

Como em anos anteriores, realizou-se uma "gincana" que se traduziu na recriação de jogos tradicionais, jogos de estimulação da motricidade fina e o Jogo do Boccia, com a participação dos clientes das diferentes valências do CSPSB e alguns netos.

Em todos os jogos ganhou o "fair play", permitindo que, cada um, com as suas limitações, pudesse participar e cima de tudo divertir-se. Por fim, realizou-se um lanche convívio entre todos os presentes e uma sessão fotográfica para eternizar este grande dia.

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

Visita à Festa do Santíssimo Sacramento em Campanário

Workshop de inglês

Caminhas pela vila e idas ao café

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

JOGOS DE ESTIMULAÇÃO

COLHEITA DE AMEIXAS DOS NOSSOS JARDINS

ATELIER DE JARDINAGEM NA RESIDÊNCIA PARA IDOSOS

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

MOMENTOS QUE NOS ENCHEM O CORAÇÃO

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Professora Susana (Atividade Física);
- Rancho Folclórico do Algarve ;
- Escuteiros da Ribeira Brava;
- Dra. Adriana Neves;
- Sr. Rui
- Dr. Hugo Fernandes;
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários;
- Prof. Patrícia Loja;
- Familiares.

Obrigado

Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com