



## IDOSOS EM AÇÃO



27º Aniversário do CSPSB

## 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.



Agosto é o oitavo mês do calendário, para muitos, um dos mais esperados do ano, o preferido para férias, com o regresso de muitos emigrantes.

Falar de agosto, é falar do verão, dos dias quentes e longos, que nos convidam até à praia, à esplanada e aos piqueniques na Serra, onde não são dispensadas as bebidas refrescantes, a fruta fresca, as roupas leves e a proteção solar.

Esta estação quente e seca, com vagas de calor, também nos tem feito refletir, sobre o fenómeno das **alterações climáticas**, que é impulsionado, principalmente, pela atividade humana. Estas alterações têm sido objeto de grande preocupação global devido ao seu impacto adverso no meio ambiente e na vida humana, colocando em risco o futuro do nosso planeta e das gerações vindouras.

As alterações climáticas, podem acarretar consequências severas, como eventos climáticos extremos (secas, furacões, inundações...); agravamento dos desastres naturais; aumento do nível do mar; perda de biodiversidade; ameaça aos ecossistemas; impacto na economia, entre outros.



É fundamental que a humanidade adote medidas para combater as alterações climáticas e garantir a conservação ambiental, reduzindo a emissão de gases, adotando práticas agrícolas sustentáveis e investindo em tecnologias limpas. Isto implica, alterações políticas consideráveis, a nível mundial.

Neste momento, deve estar pensando: **Como é que eu, uma única pessoa, posso salvar o planeta?** Qualquer contributo é indispensável. Como dizia a Madre Teresa de Calcutá: *“O que eu faço, é apenas uma gota no meio de um oceano. Mas sem ela, o oceano seria menor.”*

No nosso dia a dia deve estar sempre presente esta inquietude: **O que posso fazer para ajudar o planeta?**

Há algumas atitudes, simples e rotineiras, em que pode fazer a diferença: reduza o consumo de energia elétrica, de água e o seu lixo; reutilize e recicle, tudo que for possível; separe os resíduos; compre apenas o necessário (questionar-se sempre: “Eu realmente preciso disto?”); use menos plástico; tenha preferência, na sua alimentação, por produtos da época, sem uso de pesticidas; preserve as árvores; faça compostagem; evite andar apenas de carro, considere as hipóteses de usar transporte público coletivo, bicicleta ou ir a pé; ensine os seus filhos e inspire outros a adotar atitude mais amiga do ambiente.<sup>1</sup>

## SUSTENTABILIDADE



Na nossa Instituição, já procuramos implementar, práticas sustentáveis, que visem minimizar os impactos da intervenção, no meio ambiente: cultivo de ervas aromáticas e de chá, frutos e legumes; utilização de poço de rega, com águas pluviais; realização de compostagem; redução de consumo de energia elétrica (painéis fotovoltaicos, painéis solares, lâmpadas LED); opção por produtos biodegradáveis e materiais mais amigos do ambiente; escolha de fornecedores com preocupação ecológica; preferência por produtos alimentares da época; redução dos descartáveis, plásticos e papel (arquivo digital, racionalização das impressões); reutilização de materiais, nas atividades de caráter ocupacional e nas reparações (reutilização de peças de equipamentos danificados); utilização de sacos reutilizáveis; separação de resíduos; recolha de resíduos hospitalares contaminados, por empresa certificada; formação sobre educação ambiental e sensibilização, permanente, junto dos trabalhadores e utentes, para a adoção de atitudes mais ecológicas.

O cuidado com o nosso planeta não é uma opção, mas uma necessidade urgente!

Vamos deixa-nos contagiar e a unir-nos neste compromisso!

<sup>1</sup> Veja mais em:

<https://www.greenfrog.com.br/2020/04/02/50-atitudes-sustentaveis-faceis-e-praticas-para-voce-inserir-no-seu-dia-a-dia/>

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/o-que-voce-pode-fazer-para-preservar-o-meio-ambiente->



Face às temperaturas elevadas que se têm feito sentir e lembrando que os idosos são, particularmente, vulneráveis ao calor, a Instituição, tem adotado algumas medidas para

garantir o bem-estar dos utentes, nomeadamente: o reforço hídrico, com a distribuição de águas aromatizadas, chá frio, gelatina, sumos e gelados saudáveis; ementa de verão, com alimentos ligeiros e frescos (saladas e frutas); roupas leves e de cores claras, que ajudam a refletir o calor; uso de chapéus, óculos de sol e leques; uso de protetor solar com fator de proteção elevado; ventilação dos espaços e controle da temperatura, com apoio de ventoinhas.



Para refrescar, temos privilegiado, as idas à praia, em horários de menor calor, esplanada, o contacto com a natureza e a utilização dos nossos alpendres.



Realizou-se ainda, uma sessão de esclarecimento, junto dos utentes, sobre os cuidados a ter com a exposição solar e os riscos associados.



## IDA À PRAIA



Em agosto, aproveitou-se para refrescar, na piscina e praia da Ribeira Brava, que dispõe de cadeira anfíbia, para pessoas com mobilidade reduzida.

Este investimento camarário, promove a inclusão e acessibilidade para todos.

Alguns utentes molharam os pés, outros, até nadaram...

Foi maravilhoso ver as expressões de alegria!

Logo a seguir, não poderia faltar a paragem na esplanada, para saborear algo bem refrescante.



## 27º ANIVERSÁRIO DO CSPSB



No dia 11 de agosto, celebramos o 27º aniversário do Centro Social e Paroquial de São Bento, um lugar que se tornou não apenas uma Instituição, mas uma verdadeira CASA, cheia de afetos. Durante todos estes anos, temos tido a honra de partilhar momentos preciosos. Celebramos não apenas um

número, mas as inúmeras vidas, que tocamos e as histórias que partilhamos.

A nossa equipa tem trabalhado, incansavelmente, para proporcionar um ambiente acolhedor, seguro e carinhoso a todos os utentes. O sorriso no rosto de cada idoso é a nossa maior recompensa e a suas pequenas conquistas, as nossas vitórias.

Quando celebramos mais um ano, também olhamos para o futuro, com determinação e neste aniversário, renovamos o compromisso de continuar a dar o nosso melhor para proporcionar o bem-estar e a qualidade de vida que os idosos merecem.



Para comemorar o 27º aniversário, realizou-se um almoço entre idosos e trabalhadores, do Lar de São Bento e Residência para Idosos. Para a decoração do evento, escolhemos o **girassol**, cujo nome significa “flor do sol” e de acordo com a sabedoria popular, simboliza felicidade. A sua cor amarela representa entusiasmo e vitalidade, refletindo a energia positiva, que emana do sol.



Assim sendo, fizeram parte da nossa decoração campestre: girassóis, cordas, bicicleta, cestos e alguns trabalhos, feitos no atelier de expressão plástica, com os idosos e que deram à festa, uma energia única e maravilhosa.

O almoço, iniciou-se com os aperitivos: lapas, bolo do caco e poncha. Seguiu-se um delicioso prato de espada, com molho de maracujá e salada tropical, confeccionado com amor, pela nossa equipa da cozinha. Para sobremesa, saboreou-se um semifrio de limão. No momento do café, foi servido um saboroso brigadeiro, em forma de girassol. Seguiu-se o discurso motivador do Presidente da Direção, Sr. Pe. José Bernardino da Trindade, partiu-se o bolo e cantou-se os parabéns à Instituição. A tarde continuou com muita animação, promovida por alguns elementos da Direção, idosos e a equipa de ocupação. Foram momentos de muita alegria e animação.



## ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA AO CÉU



O Dia da Assunção de Nossa Senhora, a 15 de agosto, celebra a crença católica, na elevação da Virgem Maria ao céu, em corpo e alma, após sua morte.

É uma festa importante, celebrada em muitos países de tradição católica. As festas estendem-se por toda a ilha, como é o caso, da festa de Nossa Senhora do Monte, Nossa Senhora da Graça, Nossa Senhora da Ajuda, entre outras.

Para celebração deste dia, realizamos um debate sobre o tema da Assunção, seguindo-se um momento de oração, recordou-se ainda, o nome das sete senhoras e os arraiais, que os idosos mais gostavam de participar, a 15 de agosto.



## DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA



O Dia Mundial da Fotografia celebrado, anualmente, a 19 de agosto, homenageia a arte e a ciência da fotografia. Esta data, é uma oportunidade para reconhecer a importância da fotografia em nossas vidas, bem como, para comemorar os avanços tecnológicos, na área da imagem fotográfica. A

fotografia desempenha um papel fundamental na documentação da história, na expressão artística, na comunicação e na preservação de momentos preciosos. Ela captura a beleza do mundo, as emoções humanas e os acontecimentos. É uma forma poderosa de contar histórias e transmitir mensagens.

Para assinalar a data, no dia 17, os idosos tiveram oportunidade de visitar o Museu de Fotografia da Madeira - Atelier Vicente's.

Este Museu é um dos únicos estúdios de fotografia oitocentistas, existentes em Portugal. Adquirido em 1865, por Vicente Gomes da Silva (1827-1906), possui um valioso arquivo fotográfico, cenários e máquinas fotográficas.



Já no dia 18 de agosto, realizou-se um debate sobre a evolução da fotografia e das máquinas fotográficas, até aos dias de hoje. Em seguida, organizou-se e expôs-se um placard com fotos dos idosos, em atividades realizadas, ao longo do ano.

As fotos ficarão mais tarde, nos nossos arquivos, para recordar. A final, esta é a arte de contar histórias sem palavras.



## DIA DO ARTISTA



O Dia Mundial do Artista, celebrado a 24 de agosto, pretende homenagear e reconhecer a importância da arte e dos artistas, em todo o mundo. É uma oportunidade para comemorar o talento dos artistas, das diversas áreas artísticas, como pintura, música, dança, teatro, fotografia, literatura, entre outros.

Esta celebração, pode envolver uma variedade de atividades, como exposições de arte, concertos, apresentações teatrais, lançamentos de livros, eventos culturais e muitas outras manifestações artísticas. Os artistas enriquecem as nossas vidas e a cultura global, com sua criatividade e habilidades, deixando um legado duradouro.

Para assinalar a data, realizou-se uma abordagem sobre os diferentes tipos de artes e alguns artistas Portugueses, por





exemplo: na poesia - Luís Vaz de Camões ou Fernando Pessoa; na música - Amália Rodrigues ou Marco Paulo. Posteriormente, foi pedido aos idosos que, através do desenho, exprimissem o que sentiam, ao ouvir vários tipos de música.



## VISITA AO ESPAÇO DO ARTESÃO



A convite do Espaço do Artesão, os idosos tiveram oportunidade de ver duas exposições alusivas à lã: **“Velo”** e **“Da lã à criação”**.

A exposição **“Velo”** conta com a recolha fotográfica e videográfica, da autoria de Ágata Xavier, sobre o processamento da lã, o passado, presente e futuro da lã, na nossa Região.

Já a exposição **“Da lã á criação”**, é da autora Maria Leite, que criou 146 artigos em lã, como colares, chaveiros, quadros, bolsinhas, porta moedas, bonecos, pregadeiras, prisões para o cabelo, presépios, entre outros.



## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “CULINÁRIA SAUDÁVEL”



No dia 26 de agosto, decorreu no Lar de São Bento, uma ação de sensibilização, dirigida aos idosos, sobre a temática: “Culinária Saudável”, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira.

A comida saudável é, em suma, a mais natural possível, livre de conservantes, gorduras saturadas, açúcar e sódio e deve contemplar todos os nutrientes necessários a uma refeição. Depois de uma escolha correta dos alimentos, é importante saber que métodos culinários utilizar, para minimizar as perdas de nutrientes, determinar o sabor e a textura dos alimentos. Os diferentes métodos culinários podem ser: cozido, assado, estufado/guisado, jardineira/caldeirada e o menos aconselhável, a fritura. O nutricionista também frisou que as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aroma e cor às refeições. Nesta ação de sensibilização, foram esclarecidos todos os métodos de confeção saudável, praticados na Instituição e a sua efetiva importância para o bom funcionamento do organismo.



## OS NOSSOS ATELIERS

### ATELIER DE JARDINAGEM



### ATELIER DE ESTÉTICA



## ATELIER DE CULINÁRIA



## ATELIER DIGITAL



## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## TREINO DA MOTRICIDADE FINA



## ATELIER SABER+



## SAÍDAS AO EXTERIOR



## DINÂMICAS DE GRUPO



## SESSÃO DE RELAXAMENTO



## DOLL THERAPY – TERAPIA DAS BONECAS



## ATELIER DA ESTIMULAÇÃO MULTISSENSÓRIA



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DA REMINISCÊNCIA E ESTÍMULO DA LINGUAGEM



## DOCES MOMENTOS



## ATELIER DE MÚSICA

## CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



## Ação de sensibilização: Saúde Oral

## Museu da Fotografia - Atelier Vicente's



Exposição: “Velo”



Exposição: “Da Lã à criação”



Dia Mundial da Fotografia



Ida à praia



Dia do Artista



Atelier Digital



Dinâmicas de Grupo



Atelier de Atividade Física



Saídas ao Exterior



Jogos Lúdicos



Atelier de Música



Atelier Saber +



**Treino da Motricidade Fina**



**Atelier de Estimulação Cognitiva**



**Atelier de Jardinagem**



**Atelier de Expressão Plástica**



**Sessão de relaxamento**



**Atelier de Culinária**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



**Ação de sensibilização: Saúde Oral**



**Comemoração: Nossa Senhora da Ajuda**



**Atelier de Expressão Plástica**



**Dinâmicas de Grupo**



**Jogos Lúdicos**



**Atelier de Atividade Física**



Atelier Digital



Saídas ao Exterior



Atelier de Culinária



Atelier de Jardinagem



Atelier de Estimulação Cognitiva



Espaço do Artesão



Ida à praia



Atelier de Música

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Atelier de  
Estimulação Cognitiva



Atelier de  
Expressão Plástica



Ação de sensibilização:  
Saúde Oral



Atelier de  
Atividade Física



Doces Momentos



Atelier de  
Jardinagem



Dinâmicas  
de Grupo



Atelier de  
Culinária

## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- Espaço do Artesão;
- Familiares e amigos;
- Museu de Fotografia da Madeira – Atelier Vicente's;
- Pedro Silveira (Nutricionista);
- Trabalhadores do CSPSB.

JUNTE-SE A NÓS

Contacto: 961693797

COM POUCO FAZEMOS MUITO!

Use o **MB WAY** para realizar o seu donativo

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

