BOLETIM VIDA ATIVA

Ano: 2019
JULHO

Centro Social e Paroquial de São Bento
Ribeira Brava

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 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

Chegamos ao mês de julho!

Julho é o sétimo mês do calendário gregoriano, tem 31 dias e recebeu o nome em honra do imperador romano Júlio César, que nasceu neste mês.

As alterações que este imperador introduziu no calendário deram origem ao calendário juliano.

No século dezasseis, o Papa Gregório décimo terceiro ordenou algumas correções e assim, chegamos ao calendário gregoriano, que é hoje utilizado, na maioria dos países.

Diz a sabedoria popular que "*Julho quente, seco e ventoso, trabalho sem repouso*."

E na verdade, em julho a preguiça ficou ao sol, enquanto nos divertimos com inúmeras atividades, muitas delas, ao ar livre.

Entre uma data de coisas, que nos soube mesmo bem, como irmos tomar um refresco, ou comer um gelado à esplanada, também sentimos o agradável aroma do protetor solar. Cheira bem, cheira a… verão!

VISITA DO RANCHO FOLCLÓRICO DE PRETÓRIA

No dia 03 julho, recebemos no Lar de São Bento, a visita do Rancho Folclórico da Casa Social da Madeira, proveniente de Pretória, na África do Sul.

Este grupo atuou para os idosos, cantando e dançando músicas tradicionais do folclore madeirense, relembrando assim, tradições antigas, que a todos emociona. Por fim, houve um convívio entre o grupo de folclore e os 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

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: "DEMÊNCIA E DEPENDÊNCIA"

Nos dias 03 e 04 de julho, foi dinamizada, por uma Psicóloga, uma ação de sensibilização, alusiva ao tema da demência e dependência, que decorreu nas instalações do Lar de São Bento e Centro de Dia/ Convívio do Campanário.

Sabe-se que, nos dias de hoje, a demência é um diagnóstico cada vez mais frequente entre os idosos, e como tal, procurou-se esclarecer, de forma simples e acessível, o que é a demência e os seus efeitos. Focou-se acima de tudo, a importância da aceitação e compreensão, face a potenciais comportamentos do próprio e/ou do outro, relacionados com a situação de demência.

Ficou presente, que o mais importante é respeitar a pessoa, enquanto ser humano, independentemente, da sua condição física ou psicológica.

Para finalizar a atividade, foi realizada a dinâmica do espelho, em que, ao abrir a caixinha mágica, cada idoso via refletida a sua própria imagem.

Objetivo: Convidar cada um, a refletir sobre o próprio comportamento/ações e demonstrar a importância de cada pessoa presente.

DIA DA RAM E DAS COMUNIDADES MADEIRENSES

No dia 1 de julho, celebra-se a autonomia da Região Autónoma da Madeira, concedida por Portugal, na Constituição Portuguesa de 1976, data em que a ilha ganhou poder legislativo, sendo este feriado definido como o Dia da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses.

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

Assim, a 05 julho, quisemos relembrar, aos idosos, a razão deste feriado, abordando factos e realidades da vivência madeirense, assim como, algumas vivências das comunidades madeirenses espalhadas pelo mundo. Seguiu-se, um trabalho de expressão plástica, onde cada idoso assinalou, no mapa, o concelho da RAM de onde é natural e coloriu a imagem da bandeira madeirense, com as cores corretas. Por fim, cantou-se o Hino Regional e Nacional.

VISUALIZAÇÃO DE TAPETE DE FLORES

Entre os dias 06 e 07 de julho, a Paróquia de São Bento da Ribeira Brava celebrou a festa do Santíssimo Sacramento, ou mais popularmente conhecida como a Festa do Senhor. Como habitualmente, no dia da festa realizou-se os tradicionais tapetes de flores que deram brilho e cor às ruas circundantes à igreja.

Os idosos aproveitaram para passear e alegrar a vista com a beleza e esplendor das "obras de arte", espalhadas pelas ruas da vila, onde passou o Santíssimo Sacramento, em procissão.

Um lindo trabalho, que resultou da união de esforços e dedicação da comunidade Ribeira-bravense.

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 AO MUDAS.MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA

A convite do Mudas.Museu de Arte Contemporânea da Madeira, através do seu Serviço Educativo e, no âmbito das comemorações dos 600 anos do povoamento das ilhas da Madeira e Porto Santo, os idosos visitaram este museu e participaram na atividade denominada: "600 peças em cerâmica terracota".

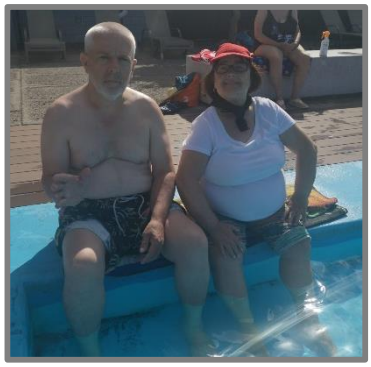
À chegada, foram explicados os objetivos e a importância da participação da Instituição, neste projeto. Depois, todos os participantes colocaram mãos à obra, realizando uma peça em barro, com o apoio da equipa do museu, alusiva à indústria do açúcar no desenvolvimento da Ilha da Madeira. Finalizada a atividade foi tempo de visitar o museu e apreciar algumas das peças expostas.

IDAS À PISCINA

O verão convida-nos a banhos de sol, mergulhos na piscina, momentos de descontração e boa disposição. Como todos os

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

anos acontece, não se podia deixar de levar os idosos à piscina, da frente mar da Vila da Ribeira Brava, que fazem questão de marcar presença assídua, uma vez por semana. Alguns, aproveitam a piscina para banhos e até põem em prática alguns exercícios, dentro de água, outros, aproveitam a proximidade do mar e vão molhar os pés à água salgada, enquanto outros, ficam-se apenas, pelos raios sol para fortalecer a vitamina D. Ao finalizar a atividade, é tempo de um momento agradável de convívio na esplanada do café, junto à piscina.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO

O mês de julho, foi também, mês de passeio em grande grupo e desta vez, aproveitou-se o bom tempo, para um almoço convívio no Chão dos Louros.

Este Parque Florestal, situado entre a Encumeada e São Vicente, *"insere-se na Floresta Laurissilva, onde predominam as árvores endémicas, que pertencem à família das Lauráceas, tais como os loureiros, o vinhático e ainda, se associam outras árvores ou arbustos, com especial destaque para o folhado, o sanguinho, a faia-das-ilhas, a urze e a uveira-da-serra."* [1]

No dia 24 de julho, logo pela manhã, os participantes saíram da Ribeira Brava com

[1] https://ifcn.madeira.gov.pt/66-atividades-de-natureza/info-parques-florestais/167-parque-florestal-do-chao-dos-louros.html

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

destino a São Vicente, onde pararam para lanchar e/ou tomar café. Seguiu-se viagem, e subiu-se para o parque florestal do Chão dos Louros, onde se almoçou e se desfrutou de uma tarde repleta de cantorias e conversas animadas, encorajadas pelo ar fresco.

Ao deixar o parque, desceu-se até à Encumeada, onde o tempo quente pedia uma nova paragem, desta vez, para um beber um sumo ou saborear um gelado. A última paragem foi no Centro de Dia/Convívio do Campanário para lanchar, regressando depois, à Ribeira Brava. O passeio foi marcado pela boa disposição e alegria entre todos os participantes.

CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DOS AVÓS

O Dia Mundial dos Avós é comemorado a 26 de julho, estando também, associado ao Dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus.

O Centro quis assinalar esta data, através de uma atividade intergeracional, onde participaram clientes das várias valências. Para introdução da atividade, abordou-se a importância deste dia, convidando os participantes à reflexão: *Qual a importância e o papel dos avós e netos, na família?* Seguiu-se um momento de partilha em que, os idosos ensinaram os mais novos jogos que faziam, quando eram crianças, nomeadamente, o "Jogo das Pedrinhas", "Jogo das Prendas", entre outros. Finalizou-se a atividade com um lanche partilhado entre todos.

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

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO "VALORIZAR OS RESÍDUOS"

No passado dia 17, os colaboradores das várias valências da Instituição, participaram numa ação de sensibilização alusiva ao tema: *"Reciclagem e valorização dos resíduos"*. As técnicas da ARM (Águas e Resíduos da Madeira) sensibilizaram e elucidaram os presentes sobre uma correta separação dos resíduos, para que possam ser transformados e novamente reintroduzidos no mercado. Para tal, cabe a cada um de nós separar corretamente os nossos resíduos, colocando-os nos respetivos contentores, poupando assim, nas matérias primas e contribuindo para a PRESERVAÇÃO DO AMBIENTE.

E assim, *o velho faz-se novo*, uma vez mais. No final da ação, foi oferecido um ecoponto doméstico, a cada participante.

Como esta formação foi direcionada aos colaboradores, e servindo de "pregadores da palavra", já que cada um de nós tem o dever de sensibilizar o próximo, aproveitou-se para organizar uma ação de sensibilização, dirigida aos idosos das várias valências do Centro, sobre a correta separação dos resíduos.

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

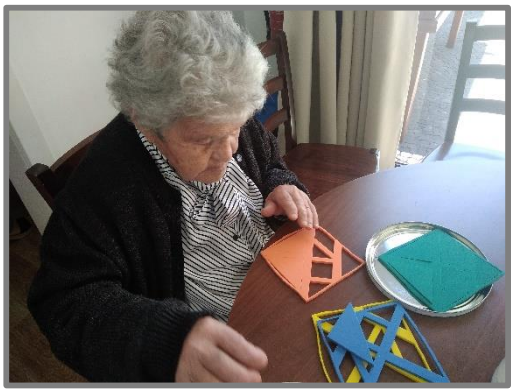
OS NOSSOS ATELIERES

ATELIER DE CULINÁRIA

Este mês, no atelier de culinária, os idosos escolheram confecionar o doce de abóbora com limão.

Uma forma saudável de utilizar a abóbora, produzindo assim, um saboroso doce para acompanhar umas torradas.

ATELIER DE MOTRICIDADE FINA E DA LINGUAGEM



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

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

PASSATEMPOS

Na sopa de letras encontre as palavras relacionadas com a palavra
GRATIDÃO

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

Agora faça uma lista de coisas pelas quais está grato:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- ARM (Águas Resíduos da Madeira);
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- MUDAS.Museu de Arte Contemporânea da Madeira;
- Grupo Folclórico da Casa Social da Madeira de Pretória (África do Sul).
- Colaboradores;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários;

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