BOLETIM VIDA ATIVA

Ano: 2021
JULHO

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.

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

E eis que chegamos a julho, sétimo mês do calendário Gregoriano, com a duração de 31 dias.

Num abrir e fechar de olhos, meio ano já passou, e entramos no segundo semestre de 2021.

Julho é o mês oficial de férias escolares! Escolas, professores e estudantes costumam ter férias durante este mês e, por isso, as viagens costumam acontecer, para alguns, enquanto para outros, o período é reservado para o descanso ou outras atividades de lazer.

Em pleno verão, julho foi um mês de muito sol e calor… Este bom tempo, aproveitando as sombrinhas e a leve brisa de verão, convidou-nos à realização de atividades prazerosas, ao ar livre! E lá fomos nós, até à beira mar e à esplanada … bem equipados de chapéus, óculos de sol, roupas leves, máscaras de proteção, álcool gel e, como não podia deixar de ser, dando uso ao protetor solar!

As saídas ao exterior, foram muito apreciadas pelos nossos residentes, que não se esqueceram do seu geladinho, ao final do dia!

Julho foi também, um mês em que os idosos aproveitaram para estar com as suas famílias, o que lhes suscita, sempre, muita alegria, ainda que, com cuidados de prevenção, dando trégua às saudades e reforçando os laços familiares.

Mês bonito e cheio de boas vibrações!...

COMEMORAÇÃO DO DIA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

O mês de julho inicia-se com um feriado regional, 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

Neste dia, 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.

Para comemorar esta data, realizou-se no Centro, um **arraial tipicamente madeirense.**

E o que é um arraial tipicamente madeirense? Ora, o arraial madeirense é caracterizado pela animação, música popular portuguesa, decorações festivas e pelas típicas barracas de comes e bebes!

Quisemos trazer um bocadinho da cultura dos arraiais para o Centro, e assim, nesta data tão especial, depois de entoarmos os hinos da Madeira e de Portugal, não faltou a tradicional poncha, a laranjada e o vinho regional, e, para acompanhamento, preparou-se o delicioso bolo do caco, com manteiga de alho!

Mas não seria um verdadeiro arraial sem os tradicionais colares de rebuçados, que os idosos ganharam através de sorteios de rifas... Que grande diversão!...

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

CELEBRAÇÃO DA FESTA DO SANTISSIMO SACRAMENTO

No domingo seguinte à festa de São Pedro, comemora-se a festa do Santíssimo Sacramento, na Ribeira Brava. Esta festa, também denominada de "Festa do Senhor", é celebrada com uma missa, seguida de uma procissão. Uma das características destas solenizações, é a elaboração de tapetes de flores nas ruas por onde passa a procissão. Este ano, devido ao contexto pandémico, não houve procissão, mas foi realizado um bonito tapete de flores, no adro da igreja e foi dada uma bênção à comunidade, pelo padre da paróquia.

Na segunda-feira, após a festa do Santíssimo Sacramento, os idosos assistiram à missa, através do canal *Youtube*, e depois, tiveram a oportunidade de visitar a igreja e admirar o belo tapete de flores exposto no adro... "maravilhoso", "fiquei encantada" foram algumas das palavras proferidas pelos idosos depois de verem esta linda "obra de arte".

PROJETO "Há Dias de S.O. L. – Séniores OnLine"

O CSPSB participou, uma vez mais, no projeto "Há Dias de S.O.L. - Séniores OnLine", promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Machico.

Este mês, o tema proposto foi os **"Jogos Tradicionais dos nossos Avós"**, como forma de homenagear todos os avós, que tanta importância têm nas nossas vidas!

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 sendo, foram selecionados 5 jogos tradicionais, nomeadamente, o jogo da corda, jogo dos pneus, jogo das pedrinhas, jogo do lenço e o jogo do pião.

Para levar acabo o torneio, contou-se com o apoio de alguns árbitros, papel interpretado por idosos experientes, que se certificaram que todas as regras eram devidamente cumpridas. Árbitros rigorosos e muito exigentes! Até houve cartão vermelho!

No dia 26, foi momento de visualizarmos o divertido vídeo, com as peripécias do torneio, na plataforma *zoom*, juntamente com as outras instituições, que também participaram neste projeto.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DOS AVÓS

"Os avós são um elo entre gerações, guardando e transmitindo aos jovens a experiência de vida e de fé".

O Papa Francisco anunciou a comemoração do Dia Mundial dos Avós e dos Idosos, a ser celebrado, anualmente, pela Igreja Católica, no quarto domingo de julho.[1]

[1] https://observador.pt/2021/01/31/papa-anuncia-o-1-o-dia-mundial-dos-avos-que-este-ano-se-assinala-a-25-de-julho/

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

Foi no dia 26, que o Centro também se juntou a esta celebração, começando por ler e explicar a mensagem do Papa Francisco, assim diz o Papa:

> *"Queridos avôs, queridas avós! «Eu estou contigo todos os dias» (cf. Mt 28, 20) é a promessa que o Senhor fez aos discípulos antes de subir ao Céu; e hoje repete-a também a ti, querido avô e querida avó. Sim, a ti! «Eu estou contigo todos os dias» são também, as palavras que eu, Bispo de Roma e idoso como tu, gostaria de te dirigir por ocasião deste primeiro Dia Mundial dos Avós e dos Idosos: toda a Igreja está solidária contigo – ou melhor, connosco –, preocupa-se contigo, ama-te e não quer deixar-te abandonado."* [2]

Após uma sessão fotográfica, com resultados espetaculares, enviou-se fotos dos idosos, aos seus queridos netos.

Para finalizar este dia em grande, realizou-se a "Gincana da Amizade" entre idosos e equipa de ocupação… E não é que, foram descobertos diversos talentos, neste dia?!

[2] https://arquidioceserp.org.br/mensagem-do-papa-para-o-dia-mundial-dos-avos-e-dos-idosos/

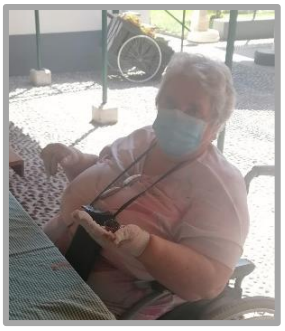
Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

ATELIER DE CULINÁRIA

Os brigadeiros foram a proposta deste mês para o atelier de culinária.

O brigadeiro é um doce típico da culinária brasileira, com origem no Rio de Janeiro. Os sabores escolhidos para confecionar os brigadeiros foram: café, chocolate, coco e limão.

Se o aspeto era ótimo, o sabor era 1000 vezes melhor! O ideal para acompanhar um café!



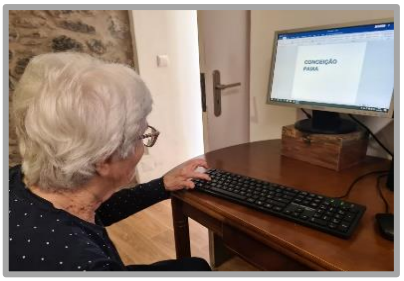
ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA

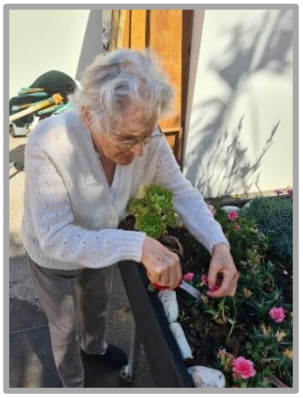
Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

ATELIER DE INFORMÁTICA

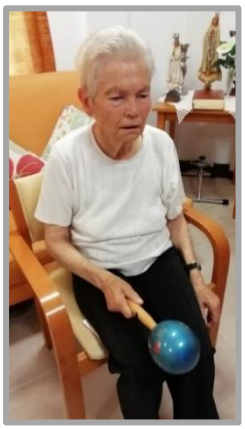
INCLUSÃO DIGITAL



ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



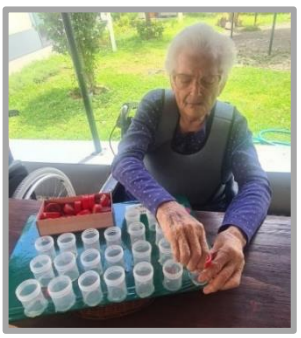
SESSÃO DE RELAXAMENTO

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

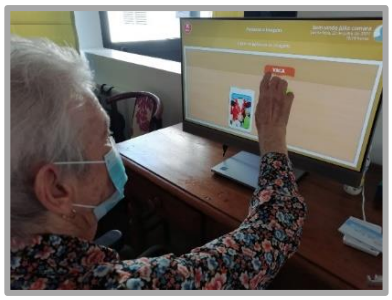
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

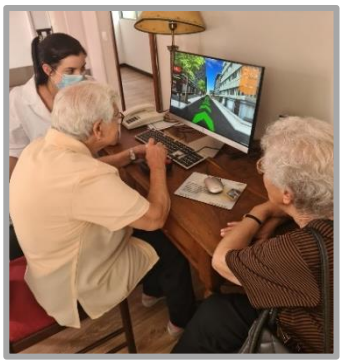
SAÍDAS AO EXTERIOR

JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

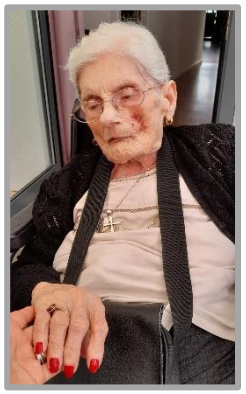


Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com





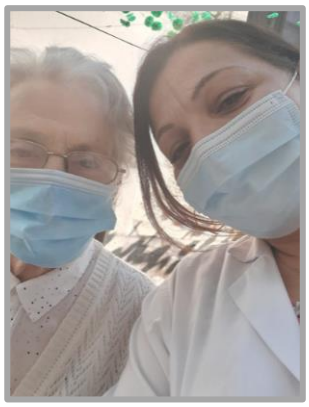
ATELIER DE ESTÉTICA



CAFÉ & CONVERSAS

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

DOCES MOMENTOS



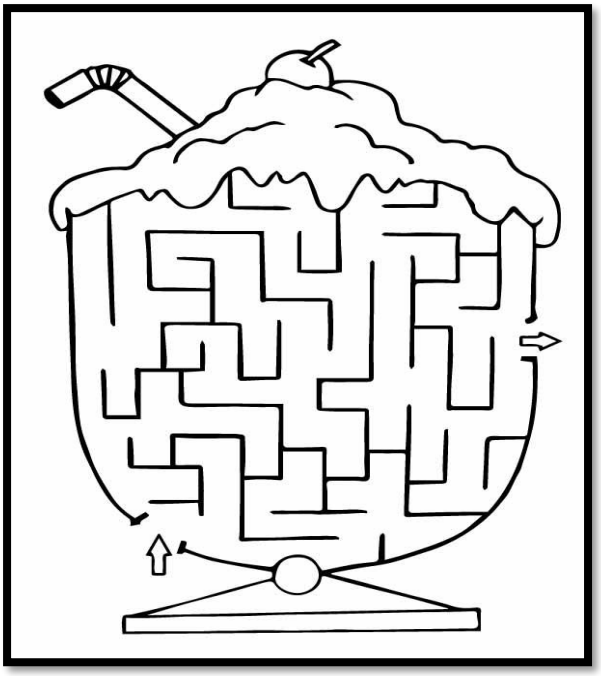
Rua do Visconde n.º 10, 9350-213 Ribeira Brava - Contribuinte n.º 511058110
Tel. +351 291957957 – Fax. +351 291957958 – www.cspsaobento.pt - cspsaobento@gmail.com

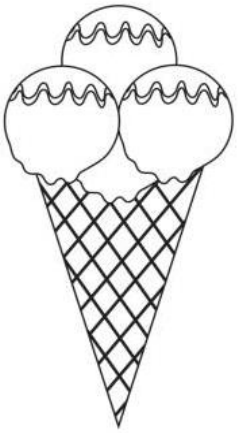
BOLETIM VIDA ATIVA

Ano: 2021
JULHO

PASSATEMPO

Encontre a saída deste maravilhoso gelado e depois, vamos colorir.





Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Santa Casa da Misericórdia de Machico;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

***Fazemos mais, com o apoio de*:**

Região Autónoma da Madeira Governo Regional | Secretaria Regional de Inclusão Social e Cidadania | Segurança Social | IEM IP-RAM Instituto de Emprego da Madeira | Ribeira Brava

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