



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 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.



Junho é o mês dos Santos Populares. Em homenagem a Santo António, São João e São Pedro, as ruas enchem-se com balões e arcos de papel, às cores. Nos pequenos largos, há bailaricos e altares para os santos, a pedir sorte. E claro, não faltam os manjericos acompanhados das tradicionais quadras. No que toca à gastronomia, à mesa é obrigatória a sardinha assada, o pão e o vinho tinto a acompanhar.

Na Instituição, também preparamos estas festividades, com muitos afazeres, convivendo e cantarolando, lá se foi passando o mês...

E os Santos chegaram... Também nos deixamos contagiar pela folia, e todos juntos, nos entregamos à festa!

Deixamos o registo de algumas quadras feitas pelos idosos.

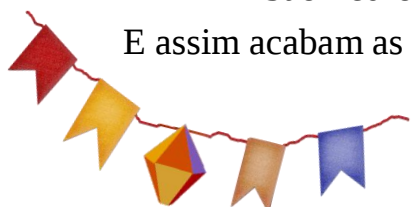
No mês de junho

Vou andar com um manjerico
Festejar os Santos Populares
Pois em casa é que não fico.



Santo António é a treze
Vinte e quatro o São João
São Pedro a vinte e nove

E assim acabam as festas do meu coração.



Andei com a cabeça à roda

Com um arco e um balão
Brinquei a noite inteira
Na noite de São João.



São Pedro vai ao mar
O nosso peixe vai pescar
Para vir com ele para terra
Para o povo o poder comprar.



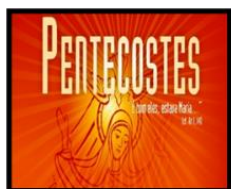
VISUALIZAÇÃO DO ESPETÁCULO “ESCOLARTES”



No passado dia 06 de junho, e a convite da Secretaria Regional da Educação, os idosos do Centro, assistiram a um espetáculo repleto de cor, luz e animação, o “Escolartes”, que teve lugar no Centro de Congressos da Madeira.

Este espetáculo, realizado pelos alunos das Escolas da Região, foi inspirado no tema os 4 elementos da natureza: terra, fogo, água e ar. Foi também, atribuída especial importância à preservação do nosso planeta e defesa do meio ambiente.

Foi um momento de convívio intergeracional, que gerou muita alegria e emoção.



COMEMORAÇÃO DO DIA DE PENTECOSTES

Entre os dias 08 e 09 de junho, comemorou-se o dia de Pentecostes.

Realizou-se um debate, no dia 08, sobre o que é o Pentecostes e abordou-se as vivências da festa do Espírito Santo, em alguns locais das Ilhas da Madeira e Açores.



Já no dia 09, celebrou-se o dia de Pentecostes, como acontece todos os anos, no Lar de São Bento, com a receção da visita do Divino Espírito Santo.

Esta visita é sempre muito importante para os idosos e é vivida de uma forma muito emotiva.



COMEMORAÇÃO DO SANTO ANTÓNIO

Santo António foi o primeiro Santo Popular comemorado a 13 de junho.

Diz a tradição, que este santo, conhecido como o santo casamenteiro, ao qual os jovens recorrem a pedir um bom casamento, é também conhecido como o Santo dos pobres e o Santo das causas perdidas.



Para homenagear este Santo, elaborou-se várias quadras populares e cantou-se algumas músicas tradicionais alusivas ao Santo. Deixamos aqui umas da músicas mais conhecidas, intitulada **“Santo Antoninho da Serra”**, que animou a nossa tarde.

Santo Antoninho da Serra
É um santo namoradeiro
Foi namorar à Camacha
Para tornar-se camacheiro

As meninas da Camacha
Quando não tem que fazer
Vão à noite ao bailarico
Que só acaba ao amanhecer

Este ano fui à Camacha
Vi Camacheiras bailar
Vim de lá enamorado
Para o ano vou lá casar

Santo Antoninho da Serra
Pretinho como uma amora
Quando passa as raparigas
Deita a língua de fora

Santo Antoninho da Serra
Escondido entre as feiteiras
Vem o Santo à Camacha
Ver o baile das Camacheiras

Santo Antoninho da Serra
É um homem que não tem medo
Foi fazer a sua casa
No meio do arvoredado



APRESENTAÇÃO: “OS MUSEUS COM PARCEIROS NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS”

A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, alguns idosos do Centro assistiram, no dia 13 de junho, à apresentação de uma tese de doutoramento, sobre a temática “Os Museus como Parceiros na Educação e Formação de Adultos”, do Dr. José Campos, que se realizou no Auditório da Biblioteca Municipal da Ribeira Brava. Nesta apresentação, sensibilizou-se para a importância dos

Museus, como instituição de aprendizagem, memória, património, história, conhecimento e cultura, valorizando assim, a cultura dos mais velhos.

Uma vez que estávamos no dia de Santo António e ainda antes de iniciar a apresentação, os alunos da Universidade Sénior da Ribeira Brava mostraram a todos os presentes, a sua marcha popular.



PARTICIPAÇÃO NOS SANTOS POPULARES NO ATALAIA LIVING CARE



“São João Santo Bonito” foi a música escolhida por um grupo de idosos, que levaram uma linda marcha à Festa dos Santos

Populares, na Unidade de Internamento de Longa Duração do Atalaia Living Care, no dia 17 de

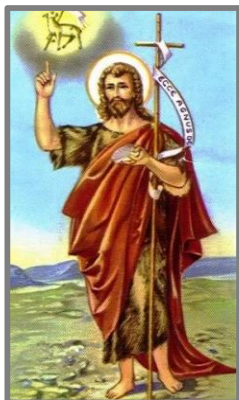
junho. Várias foram as marchas que por ali passaram, sempre com lindos trajes e cantigas animadas.



No nosso caso, os idosos levaram trajes e acessórios, que representavam os girassóis e encheram a festa de cor e alegria.

Foram momentos de folia e convívio, que trouxeram o cheirinho dos arraiais populares.

ALMOÇO DE SÃO JOÃO



No dia 24 de junho, o Centro realizou o tradicional almoço de São João, onde se reúnem idosos, colaboradores e elementos da Direção. Apesar, deste ano, o São João ter-se feito acompanhar pela chuva, este convívio, foi realizado com o mesmo empenho, alegria e motivação.



O tema escolhido para a decoração do almoço foi “**A Música**” e o menu, como não poderia deixar de ser, foi a tradicional sardinha assada, atum, massaroca e o feijão, seguidos por uma refrescante sobremesa de limão e da fruta da época, a deliciosa cereja. Para finalizar, ao acompanhar o café, um pequeno manjerico de chocolate e limão, que para além de ter sido uma espantosa surpresa, fez a delícia de todos.



A boca ficou adoçada, mas para alegrar a alma, o Grupo Flor da Idade presenteou-nos com a entoação de músicas alusivas ao São João.

Foi um almoço que proporcionou o convívio entre os presentes, fomentando o espírito de grupo, com muita animação e alegria.





AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE HIGIENE ORAL

No âmbito do Projeto “Madeira a Sorrir + 65 anos”, integrado na Estratégia Regional para a Promoção da Saúde Oral, recebeu-se, no dia 26, a visita do Médico Dentista / Higienista Oral do Centro de Saúde do Bom Jesus, no Funchal, que proporcionou uma sessão de sensibilização/esclarecimento sobre higiene oral. Nesta sessão, foram abordados os procedimentos da higiene oral, as formas de prevenir as principais doenças orais nos adultos/idosos e os cuidados, que os cuidadores devem ter na preservação da saúde oral dos idosos, aos quais prestam cuidados. No final da sessão, os idosos tiveram oportunidade de esclarecer algumas dúvidas, relativamente ao tema apresentado.



VISITA À IGREJA MATRIZ DA RIBEIRA BRAVA

O terceiro Santo Popular tem a sua festa marcada, nos dias 28 e 29 de junho, na Paróquia da Ribeira Brava. Como tal, os idosos tiveram oportunidade de visitar as lindas decorações da Igreja Matriz, em honra do São Pedro.



Os idosos apreciaram toda a beleza, que estava em redor de São Pedro, e ainda tiveram a oportunidade de assistir ao hino tocado pela Banda Municipal, assim como, à girândola de fogo que marcou o meio-dia, dando início às festas.

No período da tarde, os idosos desfrutaram de um momento agradável, na esplanada, deliciando-se com um gelado ou um café. Ao final do dia, alguns tiveram a oportunidade de ver as romagens passar com as ofertas ao Senhor São Pedro.



PARTICIPAÇÃO DAS MARCHAS POPULARES DE SÃO PEDRO



A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava e no âmbito das festas de São Pedro, a marcha do CSPSB composta por idosos e colaboradores, saiu à rua, na noite de 28 de junho. Este ano, o tema escolhido foi “A Música”.

Esta marcha, com 41 elementos, foi composta por 2 alas. A primeira ala representou uma banda de músicos, entre eles tocadores de viola, de acordeão, de bombo e de pratos, guiados por uma maestrina, que coordenou toda a afinação. A segunda ala, trouxe-nos as bailarinas, com trajes alusivos

à música, que com a coreografia de dança, encheram de cor e alegria toda a avenida da vila da Ribeira Brava.

Uma marcha que fez brilhar os olhos, daqueles que viram desfilar todo o trabalho desenvolvido, ao longo de cerca de dois meses. De destacar, o



grande apoio e entusiasmo dos idosos, que se envolveram na confeção dos trajes e dos adereços desta marcha, recortando, colando, costurando, motivados pelo orgulho de apresentar os lindos trabalhos que conseguem fazer.

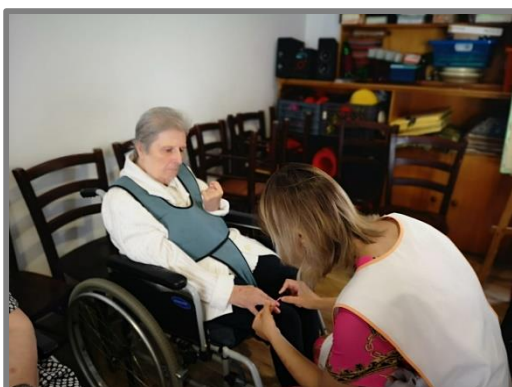


OS NOSSOS ATELIERES

ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE CULINÁRIA



Este mês, escolhemos o Bolo de Cenoura para confeccionar no Atelier de Culinária.

ATELIER SABER +

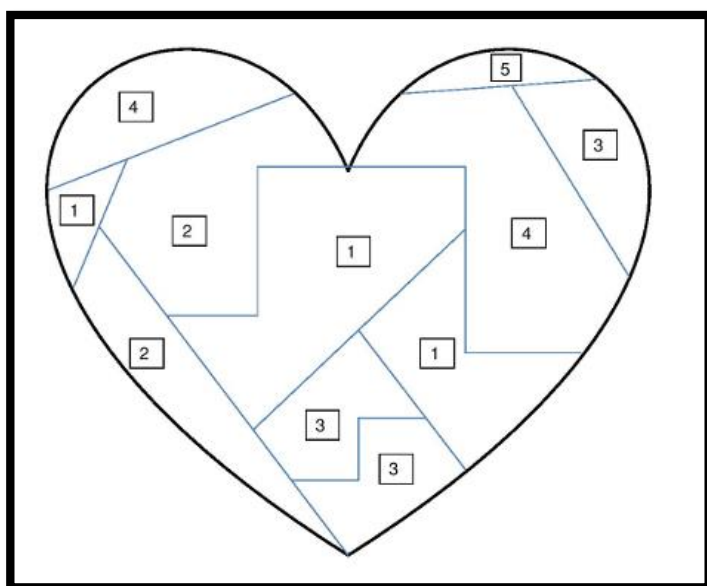


PREPARAÇÃO E CELEBRAÇÃO DE SÃO PEDRO





PASSATEMPO



Pinte a figura do lado esquerdo
segundo a legenda:

- 1 – Vermelho
- 2 – Roxo
- 3 – Laranja
- 4 – Azul
- 5 – Verde

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Biblioteca Municipal da Ribera Brava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Secretária Regional da Educação;
- Atalaia, Living Care, SESARAM E.P.E.
- Centro de Saúde do Bom Jesus;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

Obrigado