



IDOSOS EM AÇÃO



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.

Dezembro



Chegamos ao mês de dezembro, mês da festa, **mês de magia**, que mescla a realidade e a fantasia. Por outro lado, sendo o último mês do ano, é um mês nostálgico, pois obriga-nos a uma **reflexão** acerca do ano de 2021, todo ele repleto de imensas emoções, desafios e conquistas.

Fazendo uma breve retrospectiva deste ano, em que a pandemia ainda não nos deu tréguas, conseguimos perceber quantas provações ultrapassadas, analisar as **conquistas** alcançadas e os desafios superados!

A fé no nascimento do menino Jesus vem reforçar a nossa **esperança**, esperança de um mundo melhor, projetando e traçando **objetivos** para o novo ano de 2022, que se avizinha.

As celebrações natalícias, este ano, foram realizadas internamente, promovendo o espírito natalício, através das maravilhosas decorações, da música, das iguarias, dos presentes e dos contactos familiares, através de visitas, avistamentos e vídeochamadas. Que a paz, a saúde o amor reinem neste Natal e permaneçam no Ano Novo!

Um excelente ano de 2022, para todos!

AS NOSSAS BOAS AÇÕES...

Foi no início deste mês, que lançamos aos idosos, o desafio de preencherem um Calendário do Advento, com as suas boas ações.



Praticar boas ações eleva o espírito, faz bem a quem as pratica e a quem as recebe.

O desafio foi aceite pelos idosos: todos os dias, cada um registou as suas boas ações. Entre elas, destaca-se o apoio

aos animais (alimentar os passarinhos e a nossa gatinha, a “Estrelinha”), a preocupação com a natureza e meio ambiente (regar as flores, tratar das plantas, efetuar uma correta separação de resíduos), a ajuda ao próximo (apoiar na deslocação em cadeira de rodas, na administração da alimentação, ajudar os trabalhadores nalgumas funções), entre outras.

No final do mês, tivemos oportunidade de refletir, em conjunto, sobre estes gestos de amor e solidariedade... sem dúvida os melhores presentes!

Para todos ficou claro:

- Não devemos limitar o nosso espírito solidário a um único mês.
- É possível praticar o bem, com pequenas atitudes diárias.
- Cada um faz o que pode. O importante é deixar o coração atento à bondade.

Que as boas ações perdurem... ao longo de todo o ano!



NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO



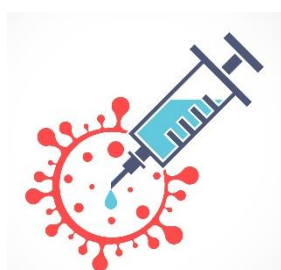
A celebração da Imaculada Conceição de Maria foi festejada no dia 8 de dezembro, invocando assim, a vida e a virtude da Virgem Maria, mãe de Jesus.

De realçar que, em 1646, o rei D. João IV, declarou Nossa Senhora da Conceição, a padroeira e rainha de Portugal, em agradecimento pela Restauração da Independência de Portugal, em relação à Espanha.

Na Instituição, realizou-se um debate sobre a celebração deste feriado, finalizando-se com uma oração, em louvor a Nossa Senhora.



ADMINISTRAÇÃO DA 3ª DOSE DA VACINA CONTRA A COVID-19



Foi no dia 12 de dezembro, que os idosos e trabalhadores do Centro Social e Paroquial de São Bento, receberam a terceira dose ou dose de reforço, administrada por uma equipa de enfermagem do Serviço Regional de Saúde, acompanhada pela Enfermeira e Médico da Instituição.



VÍDEO DE NATAL



Em dezembro, os nossos idosos queriam presentiar as famílias com um vídeo de Natal... E porque não um vídeo



de Natal, com música adaptada ao contexto pandémico?! A proposta foi aceite pelos idosos, que rapidamente se lançaram numa competição de quadras e rimas. Bonito de se ver... uma melhor que a outra!

Com a adaptação da música “Olhei para o Céu”, ensaiou-se e gravou-se o vídeo, que nos dias próximos ao Natal, foi enviado às famílias e visualizado pelos idosos.

Os idosos não desviaram o olhar da televisão... era grande a expectativa, para ver o resultado. “Estou encantada, valeu mesmo a pena!”, “Estes vídeos ficam sempre espetaculares!”, “Adorei, a minha família também vai gostar!”, foram alguns comentários dos participantes.



VISUALIZAÇÃO DAS MISSAS DE NATAL



As nove novenas que antecedem à noite de Natal, são conhecidas como as Missas do Parto.

Ir à missa do parto é uma tradição bem presente na nossa ilha, contudo, este ano, as missas ficaram novamente condicionadas, pelo contexto pandémico e pelas restrições impostas às manifestações públicas. Mais uma vez, trocou-se as voltas à pandemia e visualizou-se algumas missas do parto e a missa do Galo da igreja da Ribeira Brava, através do canal *Youtube*.

No dia 18 de dezembro, preparou-se uma surpresa, para os nossos residentes, e organizou-se uma missa do parto, nos jardins da Instituição, garantindo o devido

distanciamento entre os participantes. E, fazendo jus à tradição, após a missa do parto, promoveu-se um alegre convívio entre os idosos!



PARTICIPAÇÃO EM CONCURSO DE NATAL



No âmbito das diversas ações solidárias do hipermercado “Continente”, em favor da Instituição, e, em jeito de agradecimento, aderiu-se ao desafio, que nos foi lançado – a participação no concurso “Christmas Box”.

Este concurso, consistiu em elaborar e decorar uma “caixa natalícia”, recheada com um iguarias de Natal, confeccionadas pela Instituição – um miminho para a Equipa do hipermercado “Continente”, da Ribeira Brava.



DISTRIBUIÇÃO DOS PRESENTES DE NATAL



Ao fim do dia 24, o ambiente estava mágico, isto porque a “Rodolfa, a Bernarda e a Mãe Natal” apareceram no Centro... carregadinhas de presentes!

Estas ajudantes do Pai Natal, um tanto ou quanto modernas, espalharam alegria, boa disposição e muitas prendas pelos idosos.



SESSÕES DE CINEMA



Nesta época festiva, os idosos foram convidados a sentarem-se no sofá, com a mantinha, num momento descontraído e ambiente caseiro, e desfrutarem de alguns filmes de Natal.

Filmes em cartaz: “A Ovelha Choné, o voo antes do Natal”, “Arthur Christmas”, “O Natal de Ângela”.



ILUMINAÇÕES E DECORAÇÕES DE NATAL



No dia 30 de dezembro, alguns idosos foram convidados para um passeio de autocarro, afim de visualizarem as belas iluminações de Natal, das cidades do Funchal e Santa Cruz.

De realçar, que foram garantidas todas as medidas de prevenção: distanciamento entre idosos, desinfeção das mãos e a utilização de máscaras. Os idosos deslumbraram-se com a beleza das decorações e iluminações! As nossas cidades estão realmente um encanto!

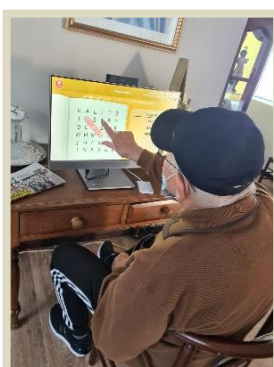


ATELIER DE CULINÁRIA

A iguaria de Natal escolhida e a ser confeccionada pelos idosos, no Atelier de Culinária, foram as deliciosas broas: Santantoninhos.



ESTIMULAÇÃO FÍSICA E COGNITIVA



DECORAÇÕES DE NATAL





DOCES MOMENTOS DE NATAL



CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

Dezembro arrancou em força nos Centros de Dia e Convívio do Centro Social e Paroquial de São Bento... Funcionários e idosos colocaram mãos à obra e empenharam-se nas **decorações natalícias!**



Pinheirinhos, presépios, estrelas, bolas, anjos e luzinhas... Tudo pensado ao pormenor e o resultado não podia ser melhor... Os Centros ficaram lindíssimos e o espírito natalício invadiu-nos!



Centro de Convívio da Furna



Centro de Convívio da Serra de Água



Em dezembro, promoveu-se nos Centros, tal como no Lar, o preenchimento do **Calendário do Advento**. Pretendeu-se, com esta atividade, que todos os idosos praticassem, diariamente, boas ações, completando, assim, até ao Natal, pelo menos, 24 gestos solidários.

Centro de Dia de Campanário



No dia 9 de dezembro, cumprindo os vários procedimentos de segurança, os idosos tiveram a oportunidade de realizar um **passeio, para visualizarem as decorações de Natal** da Ponta do Sol, Calheta e Funchal... Que bonita estava a nossa ilha!



Todos os Centros participaram, no **vídeo de Natal** da Instituição! Que animação! Com quadras alusivas a cada Centro e encenação adaptada a cada localidade, este vídeo de Natal ficou o máximo!

O vídeo foi visualizado durante as festas de Natal dos Centros e encaminhado às famílias.

O Pai Natal também fez questão de marcar presença, na **Festa de Natal**, distribuindo um miminho por todos. Houve licor, bolo de mel, bombons, peça de teatro e muita, muita animação!



Durante este mês, não podia faltar a **sessão de cinema**, alusiva à época!

Os idosos visualizaram o filme “As Crónicas de Natal”, um filme familiar, que nos faz rir e chorar, reforçando, mais uma vez, a magia natalícia!



Antes deste ano, tão atípico terminar, foi tempo de fazermos algumas reflexões, perspetivando, também, o próximo ano e o que pretendemos melhorar! Acabando o ano em grande, festejou-se num clima de muita união, toda a amizade que sentimos uns pelos outros!



CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Estimulação sensorial



Atelier de Atividade Física



Atelier de Expressão Musical



Atelier de Estética



Jogos Psicomotores



Atelier Saber +



Jogos Lúdicos



Atelier de Culinária

CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Manualidades



Atelier de Jardinagem



Atelier de Atividade Física



Atelier de Culinária

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Comemoração de Aniversários



Atelier de Culinária



Atelier de Expressão Plástica



Atelier Saber +



Jogos Psicomotores



Jogos Lúdicos



Atividades no exterior



Feliz Ano Novo!

*A nossa vida é como um livro
e cada ano, um novo capítulo.*

Mais um ano termina...

Neste capítulo
Existiram, com certeza, algumas páginas sombrias,
De luta e sofrimento.
Mas, certamente, também existiram páginas douradas,
De glória e alegria.
Cada percalço no caminho,
São valiosas lições de vida.

Que venha então o ano novo...

365 novas páginas em branco,
Com infinitas possibilidades e oportunidades,
Onde cada um de nós é o personagem principal,
Mas também é o autor

Vamos escrever um capítulo de tirar o fôlego!

Que as páginas, ainda em branco, do próximo capítulo,
sejam repletas de momentos de felicidade, amor e conquistas.

Façamos cada palavra, sentimento e emoção
Valerem a pena...
Na história de nossas vidas!

Um ano grandioso para todos!



A Diretora Técnica

Carina Faria

O Centro Social e Paroquial de São Bento deseja a todos os seus idosos, trabalhadores e colaboradores um Feliz ano de 2022.

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Familiares e Amigos;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania



SEGURANÇA SOCIAL



IEM IP-RAM

Instituto de Emprego da Madeira



RIBEIRA BRAVA