



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.



O mês de agosto é o mês das festas religiosas e das festas gastronómicas, dos festivais de música e de folclore... É também o mês do calor, dos mergulhos na praia, dos dias longos e solarengos e das noites serenas e agradáveis.

Diz o ditado popular que: “Em agosto toda a fruta tem gosto...” e foi bem verdade, pois saborearam-se as deliciosas frutas da época: as ameixas, as uvas, os figos e a succulenta melancia.

Neste mês de verão, também não esquecemos os passeios, as comemorações e, em especial, o 22º aniversário do Centro Social e Paroquial de São Bento.

IDAS À PISCINA



O gosto pela ida a banhos manteve-se durante o mês de agosto.

Lá marcamos presença, todas as quartas-feiras na frente mar da Ribeira Brava, uns na esplanada, outros na piscina e outros a molhar os pezinhos no mar.

Resolvemos também, visitar a piscina da Ponta Delgada que para além de proporcionar um dia de praia, também proporcionou um agradável passeio até à costa norte da Ilha.



O costume manteve-se entre os idosos, alguns aproveitaram para apanhar sol para reabastecer a vitamina D, outros nadaram, outros simplesmente molharam os pés, nunca esquecendo o convívio na esplanada local... todos estes momentos foram repletos de boa disposição, alegria e calor humano...

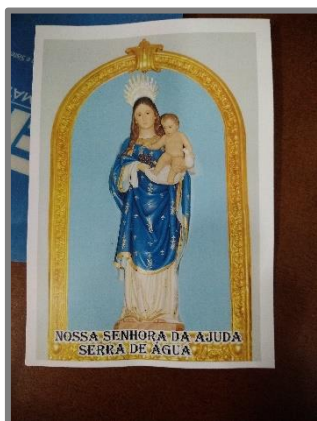


VISITA ÀS IGREJAS DOS CANHAS E DA SERRA DE ÁGUA



Este mês foi dedicado a Nossa Senhora, distinguindo a sua Assunção ao Céu, no dia 15 de agosto. Deste modo, muitas paróquias madeirenses fazem a festa em honra de Nossa Senhora.

Foi neste contexto, que alguns idosos tiveram oportunidade de visitar a Igreja de Nossa Senhora da Piedade, nos Canhas e a Igreja de Nossa



Senhora da Ajuda, na Serra de Água. Procurou-se assim, manter vivas as tradições e a fé daqueles que desde sempre oferecem as suas preces a Nossa Senhora.



No geral, os idosos exclamavam palavras de admiração e contentamento: “está tudo tão lindo, singelo, mas muito belo!”



22º ANIVERSÁRIO DO CSPSB

Foi no dia 11 de agosto, que a Instituição comemorou os seus 22 anos de existência.

Foi um dia de festa, com um almoço que teve como tema: as ervas aromáticas do nosso jardim, suas características, propriedades e aplicações práticas, preparado e decorado pelos colaboradores do Lar, visando promover o convívio entre idosos, colaboradores e Direção.



Para além de ser um dia de festa, foi um dia para refletir sobre a **Missão** da Instituição:

“Prestar cuidados e apoio aos clientes, de forma a promover a manutenção e o desenvolvimento de capacidades e competências geradoras de qualidade de vida”, assim como, para reforçar a sua **Visão**:

“Ser uma Instituição de referência junto da comunidade, através do reconhecimento da qualidade dos serviços prestados” e para nos motivar a abraçar os seus **Valores**:

“Humanização; Solidariedade; Qualidade; Individualidade; Inovação”.¹

Este dia de festa acabou com umas palavras de agradecimento e incentivo para todos, da parte do Presidente da Direção, acompanhado pelos parabéns e degustação do bolo.



¹ In: <http://www.cspsaobento.pt>

DIA DA FOTOGRAFIA



No dia 19 de agosto, comemora-se o Dia Mundial da Fotografia, que existe para celebrar a arte de fotografar. A fotografia tem como objetivo eternizar momentos, guardar recordações e contar histórias por imagens.

O CSPSB não quis deixar passar esta data e para a assinalar, foi apresentado um breve documentário sobre a história da fotografia e a evolução das máquinas fotográficas, dando aos idosos, a oportunidade de ver e tocar em diferentes máquinas fotográficas, para compreenderem as suas características e funcionamento.

Por fim, tirou-se uma fotografia em conjunto com o objetivo de perpetuar aquele dia.

Os idosos mostraram-se recetivos, proporcionando-se assim, uma tarde agradável de conhecimento e partilha.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO



Neste mês de verão, promoveu-se também, o passeio mensal, que desta vez, teve como destino o Porto Moniz. Assim sendo, no dia 29 de agosto, os idosos das várias valências do CSPSB rumaram para Norte,



para mais um agradável passeio, com a primeira paragem na freguesia dos Prazeres, para um breve lanche, que se proporcionou à beira da Igreja de Nossa Senhora das Neves. Ali, tiveram oportunidade de visitar a Igreja, seguindo para a “Quinta Pedagógica”, onde aproveitaram para um chá ou café e para espreitar alguns animais.

Seguiu-se viagem, com nova paragem nos Lamaceiros para almoçar nas excelentes condições do parque de merendas. O tempo agradável, a descontração e o convívio entre os presentes foram predominantes.

Seguiu-se viagem até São Vicente e desta vez, o momento convidou a saborear um gelado, ou simplesmente para apanhar ar fresco neste lindo concelho do Norte da Ilha.



E foi neste ambiente de descontração e boa disposição que a *nossa excursão* chegou ao fim, ficando a promessa da organização de um próximo passeio para o mês que vem.





ATELIER DE CULINÁRIA

Este mês, no Atelier de Culinária confeccionou-se o “Bolo de Bolacha à moda da Noémia”. Uma receita cedida pela D. Noémia Nóbrega, a frequentar o Centro de Dia e confeccionada com o apoio de outros idosos e orientação dos colaboradores. Ficou um bolo delicioso, que foi partilhado por todos os presentes.



JOGO “DIA DAS COMPRAS”



No âmbito das nossas atividades de estimulação cognitiva, aproveitou-se os panfletos das promoções dos supermercados, preparando assim, uma brincadeira denominada “Dia das Compras”, pensada para estimular o raciocínio lógico e visando a



continuidade de práticas comuns do dia a dia, que faziam parte da vida dos idosos, quando residiam no seu domicílio.

Esta atividade consiste em escolher produtos dos panfletos das promoções do supermercado, recortá-los e colá-los numa folha em branco, realizando assim, uma lista de compras de produtos que os idosos adquiriam, quando iam ao supermercado.

Uns com listas maiores, outros mais pequenas, uns com mais carne, outros com mais peixe, mas todos com a sua lista de compras que, de uma forma lúdica e animada, fê-los praticar uma atividade das suas vidas diárias.



JOGOS DOS BALÕES



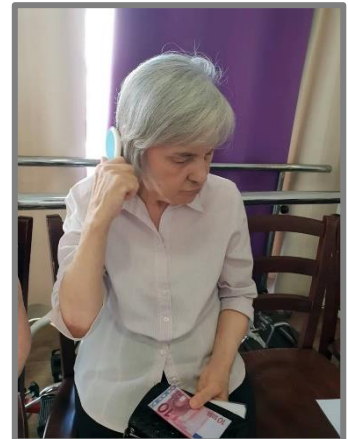
Mais um jogo pensado para estimular os nossos idosos.

Este jogo consiste em soprar balões de diferentes cores, dispondo-os num placar e identificando-os com diferentes números.

Para estimular o raciocínio cognitivo, é entregue a cada idoso um cartão com uma determinada conta de somar ou subtrair e quando o idoso descobre o resultado da sua operação matemática, identifica o resultado no balão do placar e com um alfinete rebenta o balão. Este jogo além de permitir a estimacão física e cognitiva, promove também, o trabalho em grupo e a boa disposicão entre todos os presentes.



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO DA MOTRICIDADE FINA



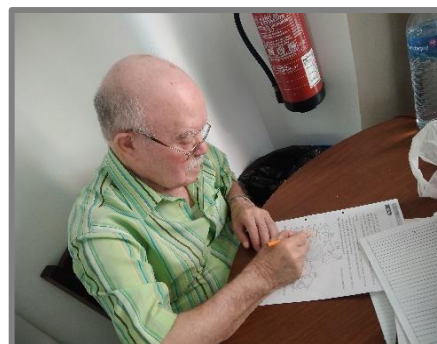
ATELIER DE JARDINAGEM



PASSEIOS AO EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO



ATELIER SABER +



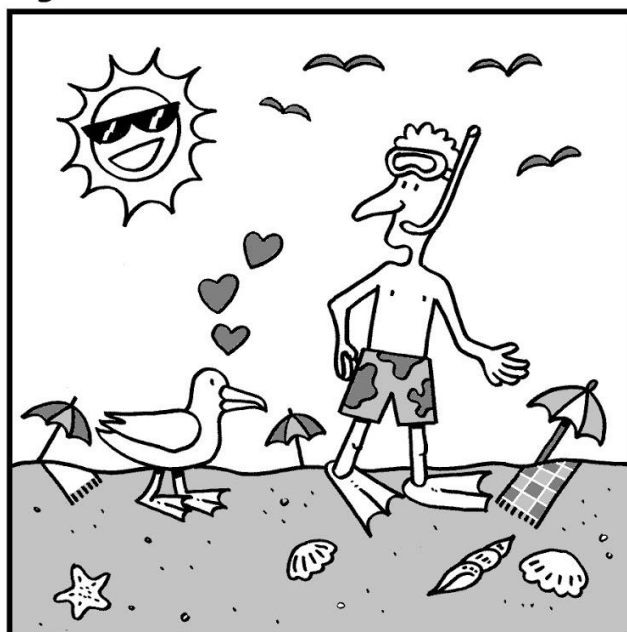
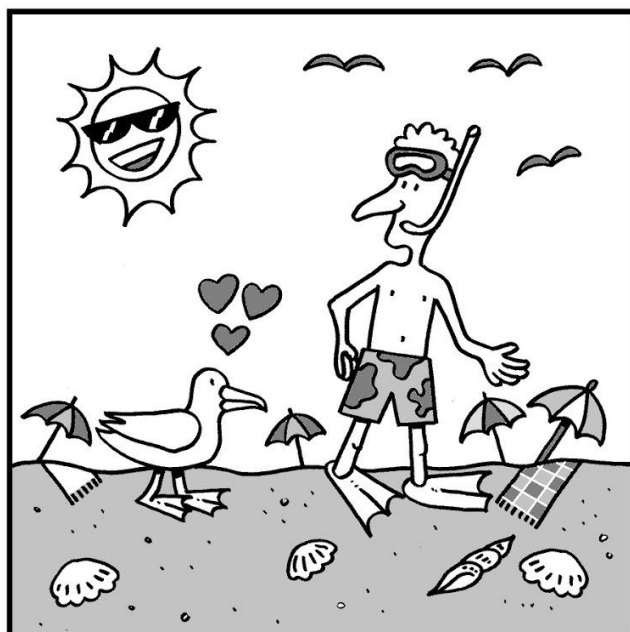
PARABENS A VOCÊ....



PASSATEMPO

DESCOBRIR AS 7 DIFERENÇAS

de: TOMÁS CARVALHO



1-GUARDA-SOL 2-ESTRELA DO MAR 3-SOL 4-CORAÇÃO 5-PASSARO A VOAR 6-UMBIGO 7-ÓCULOS DO HOMEM

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

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

Obrigado 