



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 sexto mês do calendário gregoriano, o seu nome deriva da palavra *juno* deusa romana, mulher do Deus Júpiter.

No mês de junho ocorre o solstício de verão, mais precisamente, no dia 21, o que significa o início do verão no Hemisfério Norte, com mais horas de luz solar enquanto que no Hemisfério Sul, com o inverno, dias com menos horas de luz.

Este mês, conhecido como o mês dos santos populares particularmente Santo António, São João e São Pedro, caracteriza-se pela alegria, pela animação. Para além de celebrarmos os santos populares realizam-se outras atividades e celebrações ao longo do mês.

Foi também neste mês, que recebemos com grande emoção a notícia de que os idosos já podiam sair ao exterior da instituição, passam a poder realizar pequenos passeios com os seus familiares, ou deslocar-se até à igreja ou à beira mar. A felicidade e a alegria era visível no rosto de cada idoso.

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE



No dia 05 de junho comemora-se o Dia Mundial do Meio Ambiente, tendo sido realizada uma ação de sensibilização sobre a importância da separação e valorização de resíduos, como forma de proteção do nosso planeta. Posteriormente, os idosos lembraram as diferentes cores do ecoponto e efetuaram a seleção de objetos a depositar em cada contentor, para posterior reciclagem.



COMEMORAÇÃO DO SANTO ANTÓNIO



A comemoração do primeiro Santo Popular, é a do Santo António, comemorado a 13 de junho, data da sua morte.



Fernando de Bulhões, conhecido como Santo António,

nasceu em Lisboa, no dia 15 de agosto de 1195. Aos 15 anos, ingressou no Mosteiro de São Vicente de Fora, onde iniciou a sua formação religiosa. Em 1220, foi ordenado Sacerdote. Dedicou-se a pregar as escrituras, que tão bem conhecia, sobretudo após a sua mudança para Itália. A veneração ao Santo é difundida nos países latinos, principalmente em Portugal e no Brasil. Conhecido como Santo Casamenteiro, nesse dia, são realizadas orações e pedidos de casamento.¹

No dia 11 de junho, para além de se abordar a sua vida e obra, realizou-se o altar e alguns idosos declamaram quadras populares em louvor ao santo casamenteiro.



*Santo Antoninho da Serra,
É um Santo Casamenteiro,
Foi do Santo à Camacha,
Para tornar-se camacheiro.*



¹ https://www.ebiografia.com/santo_antonio_de_lisboa/

COMEMORAÇÃO DO SÃO JOÃO



São João, comemorado a 24 de junho, foi um pregador judeu e segundo os evangelhos, era primo de Jesus e foi o responsável pelo seu batismo.



João Batista era filho do sacerdote Zacarias e de Isabel, prima de Maria, que viria a ser a mãe de Jesus².

Para celebrar este dia, realizou-se o tradicional almoço de São João, cumprindo com todas as regras de prevenção do contágio do COVID, no Lar de São Bento, restrito aos idosos e trabalhadores.

Degustou-se a famosa sardinha assada, o tradicional atum, o milho e o feijão... Almoço simplesmente delicioso, acompanhado de sangria, vinho branco e sumo. Para sobremesa, um fantástico cheesecake de cereja...

Uma tentação, impossível de se resistir! Seguiu-se uma tarde de animação, com muita música popular, em que os idosos reviveram os costumes e as tradicionais sortes de São João!

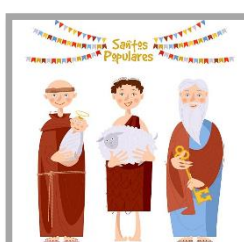
*São João para ver as moças,
Fez uma fonte na areia.
As moças não vão a ela,
São João por si vareia.*



² https://www.ebiografia.com/joao_batista/



PROJETO “Há Dias de S.O. L. – Sêniores OnLine”

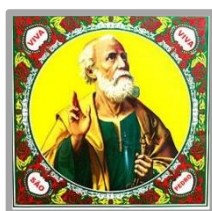


O CSPSB participou, uma vez mais, no projeto “Há Dias de S.O.L. - Sêniores OnLine”, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Machico.

Este mês, o tema proposto foi “Os Santos Populares”. Para o vídeo, os idosos do Centro realizaram uma peça de teatro humorística, alusiva aos três santos populares, não faltando a tradicional marcha popular de São Pedro. Aliando a estimulação cognitiva à estimulação física, foi mais uma oportunidade para se fazer festa, para reviver, para aquecer o coração e a alma! No dia 23, cada Instituição partilhou o seu vídeo sobre os santos populares, através da plataforma *zoom*.



COMEMORAÇÃO DE SÃO PEDRO



São Pedro, comemorado no final do mês de junho, é considerado o fundador da Igreja Cristã, em Roma, e o seu primeiro papa. Nasceu na Galileia, era pescador e trabalhava com o irmão e o pai.





Foi um dos discípulos mais íntimos de Jesus. Dedicou-se a este, com zelo extremo, marcado por atitudes impulsivas, como quando usou a espada para defender o seu mestre.³

São Pedro é o Santo Popular mais celebrado na Ribeira Brava, contudo, este ano, devido à pandemia, não foi possível realizar as tradicionais marchas de São Pedro pelas ruas do concelho. Porém, e mantendo a tradição, fez-se a festa “cá dentro”: marchamos, cantamos, dançamos e rimos!... A alegria e boa disposição fluíu entre os idosos e trabalhadores!

*Santo António é a 13,
A 24 é o São João,
São Pedro vem a 29,
Para o final da animação!*



SAÍDAS AO EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO



Este mês, com os devidos cuidados, os idosos puderam sair com os seus familiares, foram à igreja, à esplanada, deram uma voltinha pelas ruas da vila e passearam um pouco à beira mar... Um pequeno passo em direção “à normalidade”, mas para os idosos, um grande passo, com momentos de muita felicidade e emoção, como se pode constatar pelos seus comentários: “Fomos respirar ar puro!”, “Foi muito bom estar com os meus familiares, matei saudades!”. Cabe a todos fazer a sua parte, individualmente, adotando as medidas de prevenção/contenção, para que esta “pequena abertura” se mantenha!

³ https://www.ebiografia.com/sao_pedro/

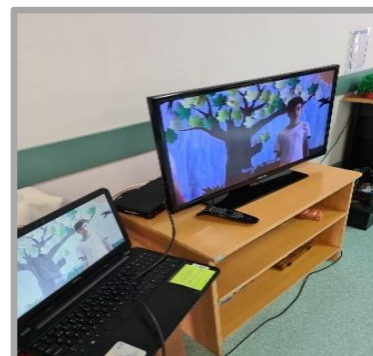


“ABRAÇAR COM PALAVRAS”



Os alunos da Escola Básica 123/PE Bartolomeu Perestrelo, mais precisamente os alunos do 7º ano, turma 3, juntamente com os seus professores realizaram e enviaram um vídeo, aos idosos do Centro intitulado “Abraçar com Palavras”. O objetivo foi estarem com os idosos, ainda que de forma virtual, abraçando-os com palavras de carinho, levando alegria e boa disposição por meio de músicas do grupo de cantares desta escola. As crianças declamaram um texto de D. Tolentino Mendonça “Rezar o vazio”, reforçando-o com mensagens de ânimo e esperança.

Posteriormente, os idosos quiseram gravar também um vídeo, agradecendo a todos os envolvidos este lindo gesto!



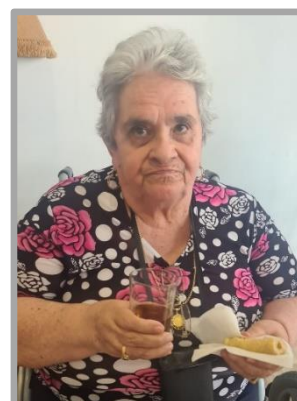
ATELIER DE CULINÁRIA



A proposta deste mês para o atelier de culinária, foi uma iguaria tradicional da Venezuela, os famosos “tequeños”!

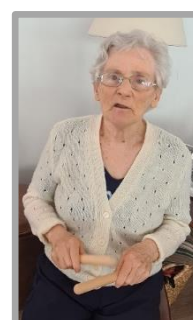
Um maravilhoso *snack*, confeccionado pelos idosos, com apoio de colaboradoras luso-venezuelanas, servido com um refrescante *Ice Tea* caseiro.

Tea caseiro.



OUTRAS ATIVIDADES

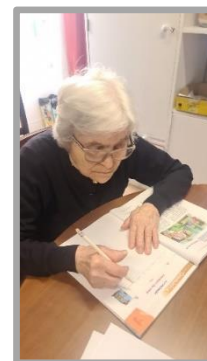
ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



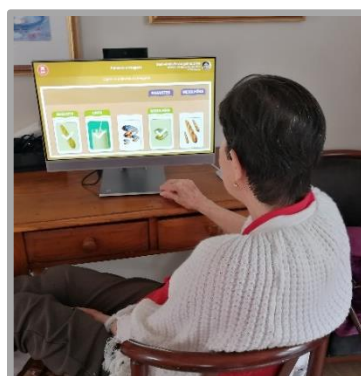
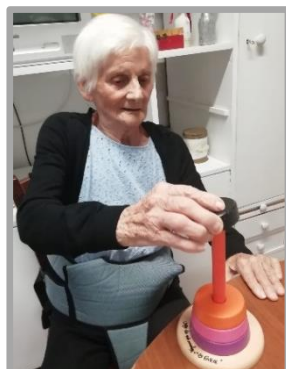
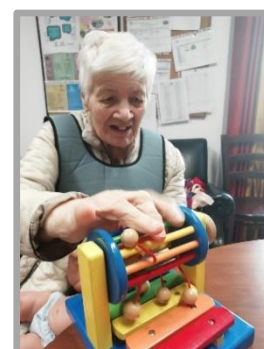
ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE



ATELIER SABER +



OUTROS ATELIERS















DOCES MOMENTOS



PASSATEMPO

Identifique o sentido associado a cada objeto e assinale com uma cruz o quadrado correspondente⁴:

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: M^a Carlos Vilarinho

Agradecimentos:

- Santa Casa da Misericórdia de Machico;
- Escola Básica 123/PE Bartolomeu Perestrelo;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania



⁴ <https://www.pinterest.pt/pin/724587027542801576/>