



IDOSOS EM AÇÃO

Editorial

O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **valências: Lar, Residência para Idosos, Centro 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 **Jornal “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 ABRIL É DEDICADO
AO SORRISO.



OS PODERES DE UM SORRISO ¹



Vários estudos têm identificado boas razões para sorrir:

- **Aumenta a longevidade** - Quem sorri vive mais tempo e parece mais jovem. O sorriso rejuvenesce o rosto pelo menos 3 anos e quem sorri mais, pode ter a sua expectativa de vida prolongada até 7 anos.
- **Fortalece o sistema imunológico** - Sorrir ajuda o corpo a relaxar. O relaxamento permite que o sistema imunológico reaja mais rapidamente e de forma mais eficaz perante ameaças e que adoecemos menos.
- **Pressão Arterial** - Sorrir ajuda a reduzir a pressão arterial e a diminuir os batimentos cardíacos. Isto significa que o nosso coração trabalha melhor e sem fadiga, reduzindo o risco de doença cardíaca e de AVC.
- **Cérebro** - O exercício mental de rir ajuda a manter o cérebro ativo e aumenta a capacidade de concentração.
- **Combate a depressão e o stress** - Quem sorri estimula o cérebro a libertar endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e felicidade.
- **Reduz a dor** - As endorfinas libertadas no organismo, não só melhoram o humor, mas também nos ajudam a suportar e aliviar a dor.

2016

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

¹ In: <https://www.greenme.com.br/segredos-para-ser-feliz/220-sorrir-15-beneficios-para-a-saude-todos-os-poderes-de-um-sorriso>

- **Facilita as relações sociais** - Sorrindo as pessoas irão querer ficar perto de si. Demonstra otimismo e que está aberto ao diálogo pacífico.
- **Torna as pessoas mais atraentes** - O sorriso torna as pessoas mais simpáticas, o que melhora a primeira impressão sobre novas amizades.
- **Produtividade** - Quem sorri e tem bom humor é geralmente mais produtivo e trabalha melhor.
- **Chave para o sucesso** – O sorriso aumenta a confiança e pode ser a chave para o sucesso, tanto na vida pessoal, quanto no trabalho.

Sorrir é um remédio sem efeitos colaterais; não precisa de prescrição médica e é de graça. Conhecendo estes benefícios, o que está à espera para sorrir ou soltar uma boa gargalhada ?

Vamos sorrir mais e tentar mudar o mundo com o sorriso de cada um (fica o desafio).



As nossas atividades...



Diz o velho ditado: “Abril, águas mil”

Na nossa Instituição pode-se dizer-se que: “Em abril, atividades mil”, pelo vasto leque de atividades dinamizadas.

DIA 01 DE ABRIL

O 1º dia de abril é uma data em que muitos aproveitam para pregar algumas petas. Para não quebrar esta tradição, os idosos também aderiram à brincadeira.



FEIRA DA SAÚDE

No dia 08 abril, os idosos das diferentes valências do CSPSB participaram na feira da saúde, a convite do município da Ribeira Brava, que contou com uma **caminhada** pela vida, desde o Centro de Saúde da Ribeira Brava, até aos passos do concelho.



Seguiu-se uma aula de **ginástica** e visita à exposição de stands, onde foi possível efetuar diversos **rastreios** (visuais, posturais, intolerâncias alimentares, medição de sinais vitais) e reflexologia.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO - 11 DE ABRIL

Este mês não poderia faltar o passeio em grupo, que nos levou até aos lados do Caniçal e nos deu a conhecer os viveiros do Parque Ecológico do Funchal. Este passeio contou com a visita guiada e explicação do trabalho desenvolvido neste parque, bem como, a riqueza da flora e fauna madeirense.



CONCURSO “ECO CRIATIVO”



No dia 12 de abril, alguns idosos do Lar de São Bento dirigiram-se aos passos do concelho, desta vez, para abertura do concurso e inauguração da exposição Eco-criativa. Esta iniciativa, já implementada em anos anteriores pela autarquia, convida-nos a dar asas à criatividade e à imaginação, criando pequenas obras de arte com material reciclado. Foi com orgulho e satisfação que, os idosos observaram, em exposição, os objetos decorativos realizados com a sua colaboração, que foram meritórios do 3.º prémio.



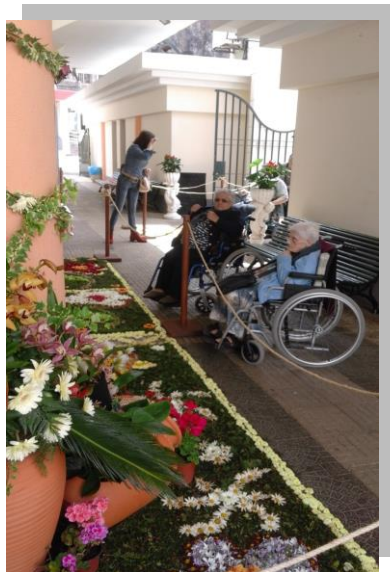
FESTA DA FLOR

Entre os dias 8 e 14 de abril, os idosos das diferentes valências do CSPSB tiveram a possibilidade de visualizar os arranjos e os tapetes de flores, expostos no âmbito da

Festa da Flor, na vila da Ribeira Brava, mais concretamente, no Mercado Municipal e na cidade do Funchal.

Além do agradável passeio, foi uma oportunidade de apreciar os encantos e a beleza das flores da nossa ilha.





25 DE ABRIL - DEBATE

Que diferença existe entre a ditadura e a democracia? Foi este o mote para o debate sobre o 25 de abril. As opiniões foram muito diversificadas e interessantes. Mas o mais importante, foi recordar a data, saber porque é feriado e qual a importância deste acontecimento.



JUBILEU DA MISERICÓRDIA (26 DE ABRIL)

Não podíamos deixar de relembrar o mês, por excelência, dedicado à Misericórdia. E como este ano, em particular, o Papa proclamou o Jubileu da Misericórdia, o CSPSB também quis comemorar este jubileu, promovendo junto dos idosos, uma sessão de esclarecimento sobre o ano da misericórdia e uma peregrinação até à catedral do Funchal, para simbolizar a passagem pela porta da Igreja Jubilar.



DIA MUNDIAL DO SORRISO (28 DE ABRIL)



Já à beirinha do final do mês, mais concretamente no dia 28 de abril, os idosos foram desafiados a sorrir. E para os ajudar foram projetadas, em ecrã, algumas imagens, é certo porém, que em vez de um ligeiro sorriso, a gargalhada fez-se ouvir. E assim é que deve ser!! Porque rir faz bem à saúde.



Com o intuito de fomentar a participação dos presentes, efetuou-se o jogo “adivinhem de quem é este sorriso”, em que estes procuraram, de forma entusiástica, identificar a quem pertenciam os sorrisos, nas imagens apresentadas.

DIA MUNDIAL DA DANÇA



Por fim e já no dia 29 de abril, os idosos das diferentes valências foram convidados para um pezinho de dança. Foi uma tarde muito bem passada, com momentos de ginástica rítmica e com a visualização de alguns vídeos, onde se apresentou os diferentes tipos de dança.





EXTRA

Este mês fica a homenagem à ilha da Madeira aos seus encantos e à sua beleza:²



Ó Ilha da Madeira
Tu tens encantos sem fim
Quando Estou à tua beira
Tu és tudo para mim.
Cheia de encanto e beleza
És um formoso jardim
És uma pérola portuguesa

Cheia de encanto e magia
Que prende o nosso olhar
Nos enches de alegria
E até nos fazes sonhar.
Aqui em todo o ano
Desde a serra até ao mar
Ó ilha que eu muito amo

Pareces uma princesa
Que nos deixas nostalgia
Quem te viu já, de certeza
Vai voltar outro dia.
Te leva no coração
Tua beleza, inebria
Madeira, és uma paixão

Ficha Técnica:

Edição:
Daulina Côrte

Revisão e Montagem:
Carina Faria



- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Câmara Municipal do Funchal;
- Parque Ecológico do Funchal;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários.

² José Matos – 03.03.2011. In: <http://www.lusopoemas.net/modules/news/article.php?storyid=177807>