



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.

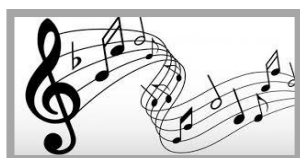


Cá estamos nós novamente com nova edição, desta vez, com as atividades promovidas em outubro, o décimo mês do ano, que a passos muito largos vai caminhando para o fim....

Outubro é o mês das castanhas, das nozes e dos figos. O mês das folhas pelo chão, do cheiro das primeiras chuvas e dos raios de sol, cada vez mais, envergonhados entre as nuvens cinzentas... é um mês de calma e serenidade, que nos trouxe a mudança da hora e com ela, manhãs com mais luz e tardes mais escuras e pequenas.

Foi também, um mês onde se assinalou algumas datas importantes, como o Dia da Saúde Mental, o mês das Mssões de Nossa Senhora do Rosário, o Dia da Luta Contra o Cancro da Mama, o Dia do Animal, o Dia da Música, o Dia do Idoso, entre outras.

CONVÍVIO MUSICAL NO LAR DE SANTA TERESINHA



No primeiro dia do mês de outubro, comemorou-se o Dia Internacional do Idoso e o Dia Mundial da Música. Nada melhor do que juntar estas duas datas para comemorar.

Neste âmbito, os idosos do Centro foram convidados pelo Lar de Santa Teresinha a participarem num convívio musical. Neste convívio foram interpretadas músicas populares e tradicionais conhecidas por todos os presentes, que foram acompanhadas por um pezinho de dança. Para finalizar a festa não faltou um lindo bolo decorado, que depois de cantar os parabéns a todos os idosos, fez a delícia dos participantes. Uma tarde com muita alegria e animação.



ESCLARECIMENTO SOBRE AS ELEIÇÕES LEGISLATIVAS 2019



No dia 06 de outubro, ocorreram as Eleições Legislativas e como já tem sido hábito, cumpriu-se o dever de educar para uma cidadania ativa e informada. Para o efeito, realizou-se no dia 4 de outubro, uma breve sessão de esclarecimento, com carácter **imparcial**, direcionada aos idosos das várias valências, com a responsabilidade de informar o objetivo destas eleições e quais as entidades partidárias candidatas ao hemiciclo da Assembleia da República. Abordou-se ainda, o direito à **escolha pessoal** e ao sigilo em relação às escolhas de cada eleitor.



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL



O dia 10 de outubro é o Dia Mundial da Saúde Mental. Para assinalar a data, o Município da Ribeira Brava convidou os idosos, das várias valências, a participarem em algumas atividades.

O dia começou com o “Passeio da Memória” que consistiu numa pequena caminhada, pela vila da Ribeira Brava com o lema “Juntos somos mais fortes”. O ponto de partida e chegada foi a Biblioteca Municipal da vila, onde depois, se realizou uma sessão comemorativa, com a participação de alguns oradores, que abordaram e esclareceram sobre a Saúde Mental, a sua evolução, o papel dos profissionais desta área, os apoios existentes e como inserir os doentes na comunidade.



DIA DO ANIMAL



O Dia Mundial do Animal celebra-se, anualmente, a 04 de outubro, em paralelo com o dia de São Francisco de Assis, o santo padroeiro dos animais.

Para assinalar esta data, os idosos tiveram a visita da cadela *Maggie* e da gata *Gaiteira*, que vieram reforçar a presença de animais de estimação no Lar, como a gata *Estrelinha* e o canário, que já nos fazem companhia todos os dias. Esta experiência veio lembrar o quão é importante ter um animal de estimação no nosso dia a dia, tendo assim, responsabilidades para com um ser, que depende de nós





e que ao mesmo tempo, nos oferece companhia e carinho. Esta atividade permitiu aos idosos lembrar os seus animais de estimação e os nomes que lhes deram, proporcionando assim, o reviver de histórias vividas entre eles e os animais de estimação.



ANIVERSÁRIO - CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SANTO ANTÓNIO

A convite do Centro Social e Paroquial de Santo António, os idosos das várias valências do Centro, tiveram a oportunidade de participar nas comemorações do 23º aniversário daquela Instituição, que decorreu entre os dias 14 e 18 de outubro.

Para fazer a festa, contou-se com muita animação musical e diversos jogos coletivos. No torneio de bingo, um idoso da nossa Instituição, trouxe para casa o segundo prémio.

Não faltaram também, as tradicionais barraquinhas, com vasta oferta gastronómica, como as sandes de carne de vinho e alhos, a sopa de trigo e pasteleria diversa.

Uma tarde de agradável convívio entre idosos de várias Instituições.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



O dia Mundial da Alimentação comemora-se a 16 de outubro e tem como objetivo alertar toda a sociedade para as questões globais, relacionadas com a alimentação e a nutrição.

Para assinalar o dia, foi proposto aos idosos a confeção de uma salada de frutas, com frutas da época. Foi grande a azáfama e entusiasmo na preparação desta salada, para descascar, retirar os caroços, cortar e laminar os frutos. Esta atividade permitiu que os idosos colocassem “a mão na massa”, relembrando a importância de consumir fruta diariamente. Este momento de partilha serviu também, para conversar, abordando o tema da alimentação saudável e equilibrada.



DIA MUNDIAL DA TERCEIRA IDADE

**Dia Mundial da
Terceira Idade**
28 de outubro

O Dia Mundial da Terceira Idade celebra-se a 28 de outubro. Para comemorar esta data, foram estreados novos jogos de estimulação física e cognitiva, construídos com material reutilizado e com o apoio de vários idosos e colaboradores. Os jogos foram nomeados de: “Piscina de bolas coloridas”, “Derruba as latas” e “Coloca a bola no local certo”, que geraram, logo na primeira estreia, grande entusiasmo e animação.

Neste mesmo dia, também foram recordados alguns jogos tradicionais que os idosos jogavam quando eram crianças: jogo do pião, jogo das quentes e o jogo das pedrinhas.



De realçar que, os jogos permitem ao idoso a manutenção das suas capacidades físicas e cognitivas, desafiando a mente a se manter ativa e proporcionando também, a socialização e a competitividade entre o grupo.



DIA MUNDIAL DA MÚSICA



A música “*é uma forma de arte que se constitui na combinação de vários sons e ritmos. É considerada um alimento para a alma e uma linguagem universal.*”¹

Ouvir música é, para todas as idades, novos e graúdos, uma forma de entretenimento e socialização, proporcionando alegria e boa disposição, mas, os seus benefícios vão mais além, como a estimulação da memória e da linguagem, promoção de bem-estar, alívio da dor, relaxamento, entre outros.

O Dia Mundial da Música é assinalado no primeiro dia do mês de outubro, mas, ela está presente todos os dias e em todos os cantos da nossa Instituição. Como tal, nas diversas atividades realizadas, ao longo do mês, a música marcou sempre o seu lugar.

Entre as aulas de ginástica ritmada, dinamizadas pela professora de atividade física, com exercícios físicos realizados ao ritmo da música; as aulas de expressão musical, com as canções tradicionais e utilização de instrumentos musicais, orientadas pela professora de música, lá fomos indo... e nos divertindo, ao som da música.

¹ <https://pt.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica>



Destaca-se, em particular, um jogo musical com muitos adeptos - “Escuta a música e responde”. Esta atividade visa estimular a audição, atenção e linguagem. De um modo geral, pretende-se que o idoso responda acertadamente às questões depois de ouvir a música, por exemplo: “Ó Rosa arredonda a saia”. Questão: como se chama a personagem que tem de arredondar a saia?”.

Foi assim... um mês dedicado à música, que, no fundo, de uma maneira ou de outra, faz parte do nosso dia a dia.

DIA DO PÃO POR DEUS



O Pão por Deus é uma tradição Portuguesa, muito antiga. Uma das teorias da sua origem é que os sobreviventes do terramoto de Lisboa, em 1755, tentando ter algo para matar a fome, foram pedir pão às portas. Relatos contam que, nos anos seguintes, nesse mesmo dia, se aumentou o costume do Pão por Deus, em jeito de celebração e agradecimento a quem tinha sobrevivido.

Apesar da tradição estar a desvanecer, dando lugar a outras festividades, o Centro não quis



deixar de a recordar, já que, muitos idosos, quando ainda crianças, também foram pedir o Pão por Deus, à casa dos seus familiares e amigos, trazendo dentro do saquinho, pêras, maçãs, nozes, castanhas e outros frutos da época.

Relembrou-se a tradição, no último dia deste mês, com uma atividade de expressão plástica, que consistiu no preenchimento do cesto do Pão por Deus, por cada idoso, com imagens de revistas, recortadas pelos próprios.

Depois da tarefa, promoveu-se um lanche convívio, com a degustação de um delicioso bolo de frutos secos, seguindo-se a partilha das frutas do Pão por Deus.

Foi uma tarde de confraternização e partilha.



OS NOSSOS ATELIERS

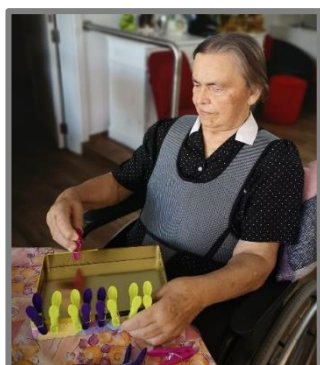
ATELIER DE CULINÁRIA



Neste mês de outubro escolheu-se a receita do Doce de maçã com canela e limão para ser confeccionada no atelier de culinária.



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E MOTRICIDADE FINA



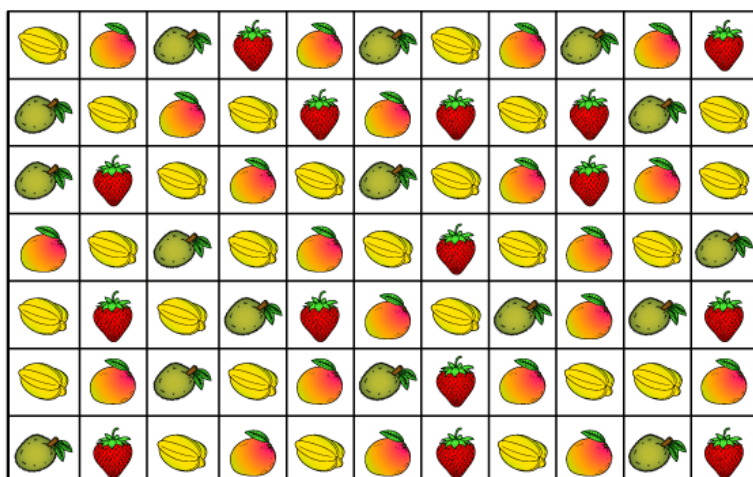
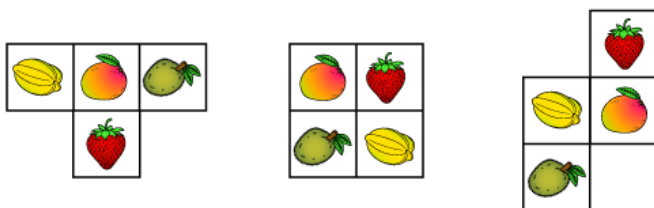
ATELIER SABER +



PASSEIOS PELO EXTERIOR



PASSATEMPOS



👉 Procure no diagrama as três sequências indicadas no início!

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro Social e Paroquial de Santo António;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Lar Santa Teresinha;
- Voluntários.

Obrigado 