



## IDOSOS EM AÇÃO



Decorações de outono

## 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.



Outubro é o décimo mês do calendário, com 31 dias.

A estação característica deste mês é o **outono**, as manhãs e as tardes tornam-se mais frescas, os dias ficam cada vez mais pequenos e pode-se observar o cair silencioso das folhas secas, que tomam a paisagem.

Se prestarmos atenção aos detalhes da natureza, perceberemos que **as quatro estações do ano são ótimas metáforas dos diferentes momentos da vida:**

- No **outono**, com os ventos fortes, as folhas começam a cair, as árvores vão perdendo a sua copa, comparado a algumas perdas, infórtunios e fracassos, que vamos sofrendo ao longo da vida.
- No **inverno**, as árvores despidas, suportam as condições adversas, resistem ao frio e ao “sofrimento”. Alguns animais hibernam, é tempo de parar para refletir e contabilizar, perdas e potencialidades, preparando uma nova primavera que se aproxima, uma renovação e um recomeço, em que o sol voltará a brilhar.
- Na **primavera**, as flores voltam a surgir, a natureza reveste-se de cor... a fase difícil (“do frio”) acabou, tudo se renova e a vida se refaz.
- No **verão** a vida pulsa. O sol e a alegria trazem euforia e vigor. É o auge das conquistas, do “eu posso, eu consigo!”. É altura de colher os frutos, dos nossos esforços.

Para ilustrar a ideia, segue-se uma pequena **Parábola sobre as quatro estações:**

Um homem tinha quatro filhos. Ele queria que estes aprendessem uma valiosa lição de vida, por isso, mandou cada um, em diferentes épocas do ano, seguir viagem para observar uma árvore, plantada num local distante.



O primeiro filho partiu no outono, o segundo no inverno, o terceiro na primavera e o quarto no verão.

Quando o último deles voltou, o pai reuniu-os, pedindo que cada um, relatasse o que tinha visto.

O primeiro filho disse que a árvore era triste e sofria com a perda das suas

folhas. O segundo, disse que a árvore era despida, feia, retorcida e sem nenhum atrativo. O terceiro filho discordou; disse que ela era coberta de flores, com um aroma incrível e uma aparência maravilhosa, parecendo ter um bom futuro. O último filho; disse que a árvore estava carregada de frutos e arqueada, cheia de vida e promessas... O homem explicou aos filhos que todos eles estavam certos, porque tinham visto apenas uma estação da vida, daquela árvore.

Concluiu então, que não se pode julgar uma árvore, uma pessoa, por apenas uma estação, ou fase da sua vida. Por outro lado, também, não devemos julgar a vida, apenas por uma estação difícil, nem permitir que a dor de uma estação, destrua a alegria de todas as outras. Se desistirmos quando for outono, ou inverno, perderemos as promessas da primavera e as colheitas do verão.

Tudo faz parte do ciclo da vida! Os momentos menos bons e as agruras da nossa vida, trazem experiência, crescimento e mudança. Tudo passa e a vida segue...

Por isso, perseverar nos caminhos difíceis e épocas melhores virão!

**No outono as folhas caem,  
para surgirem mais fortes e incríveis na primavera!**

Passando às nossas atividades, o mês de outubro foi recheado de celebrações: religiosas, históricas, e também, de conscientização, sobre assuntos relevantes.

Vamos então, esperar os principais acontecimentos do mês...

## DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



Outubro começou de forma especial, já que, no dia 01 se celebra o Dia Internacional do Idoso. Esta data, instituída em 1991, pela ONU - Organização das Nações Unidas, pretende reforçar a importância das questões



do envelhecimento, na sociedade, bem como, a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

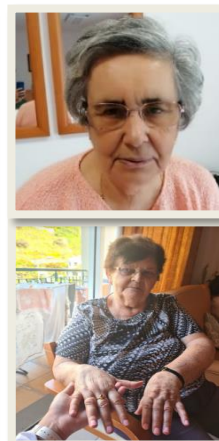
Para assinalar esta data, proporcionou-se, nas diferentes respostas sociais, uma **sessão de cinema**, com a exibição do filme português: “Ladrões de tuta e meia”, com direito a pipocas e tudo! Esta comédia, conta com atores bem conhecidos, como o Rui Unas, Fernando Rocha, entre outros... e retrata um jovem casal que procurava pagar o seu casamento, através de pequenos golpes e burlas.



Os idosos apreciaram a comédia, sendo possível ouvir inúmeras gargalhadas.



Também se proporcionou, aos idosos, uma **sessão de beleza**, que passou pelo corte e arranjo de cabelos e uma **sessão de manicure**.



## DIA MUNDIAL DA MÚSICA



O Dia Mundial da Música é comemorado anualmente a 1 de outubro, com o objetivo de homenagear e levar esta arte, a todos os setores da sociedade.

A música, tem a *capacidade de mudar o estado de humor, de reconduzir o espírito aos sentimentos mais sublimes, a música invade o silêncio para nos falar numa linguagem que conseguimos compreender, sem esforço algum, com simplicidade e beleza.*<sup>1</sup>

Para assinalar a data, foi realizado um **torneio musical online**, entre as diferentes respostas sociais do Centro. Para a realização dos diferentes jogos musicais, foi necessária a constituição das várias equipas e posteriormente, ouvir com atenção as músicas, para descobrir o nome da música e/ou quem a interpretava. De salientar que a competição foi renhida, havendo duas equipas em primeiro lugar: as “Esperanças” e as “Bravas”. Que bem se saíram no torneio! Muitos parabéns!

O mais importante foi o convívio e alegria de todas as equipas envolvidas!



## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado a 16 de outubro. Esta data foi criada com o intuito de consciencializar a população para uma alimentação saudável e como apelo global à Erradicação da Fome.

<sup>1</sup> <https://www.significados.com.br/musica/>

Uma alimentação saudável, pressupõe ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada ao bem-estar físico, ao longo do dia.

Para falar sobre este tema, foram convidados dois nutricionistas da Câmara Municipal da Ribeira Brava. Estes técnicos abordaram com os idosos a necessidade/ benefícios de uma dieta saudável. No final da sessão, houve momento para debate e esclarecimento de dúvidas sobre o tema.



## VISUALIZAÇÃO DA MISSA DAS RELIQUIAS DE SÃO TIAGO MENOR



Em 1521, São Tiago Menor, foi nomeado padroeiro da Diocese do Funchal, esperando que, em contexto de peste, protegesse o povo deste mal.

No mês de outubro, para comemorar os 500 anos, deste Santo Padroeiro, as relíquias do Santo percorreram várias igrejas da

Madeira, incluindo a Igreja da paróquia da Ribeira Brava.

Como não foi possível a deslocação dos idosos à igreja, foram apresentadas, aos idosos, fotos, um vídeo e a missa solene na igreja da Ribeira Brava, através do canal *Youtube*.



## CELEBRAÇÃO DO HALLOWEEN



No último dia do mês de outubro, foi dia de assinalar o dia do *Halloween*, ou para muitos, o dia das bruxas.

Esta celebração pagã, surgiu com o povo celta, nas ilhas Britânicas, há mais de dois mil anos.

Atualmente, esta tradição tem forte expressão no Reino Unido e nos Estados Unidos, mas começa também, a ganhar força em outros países.

Neste dia, as crianças mascaram-se com visuais assustadores e percorrem as ruas em grupo, batendo de porta em porta a pedir guloseimas às pessoas. Quando a porta abre, devem dizer "doçura ou travessura?". Se as pessoas não lhes derem doces ou guloseimas, as crianças têm permissão para fazer uma travessura.

Nos dias de hoje, muitas casas e estabelecimentos comerciais decoram os seus espaços, com uma atmosfera assustadora: abóboras horripilantes, fantasmas, aranhas, morcegos, bruxas, entre outras. Pelas ruas, na noite de Halloween, aderem às máscaras e fantasias, não só os miúdos, mas também os graúdos.

Nós, aderimos com muito entusiasmo a esta tradição. Para entrar no clima, decoramos os espaços da Instituição a rigor, com o apoio dos idosos.

Pedimos ainda, que estes partilhassem **histórias assustadoras** sobre bruxas e feiticeiras... Essas histórias foram compiladas num vídeo que depois foi exibido, em todos os Centros do CSPSB.



De salientar, que estiveram por aqui e por ali “algumas bruxinhas”, espalhadas pelo Centro... a fazer diabruras e travessuras.



## ATELIER DE CULINÁRIA



Em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, os idosos optaram por preparar uma salada de fruta, no atelier de culinária. Para além de saborosa e refrescante, a salada de frutas é rica em vitaminas, proteínas, minerais e fibras. Excelente opção!

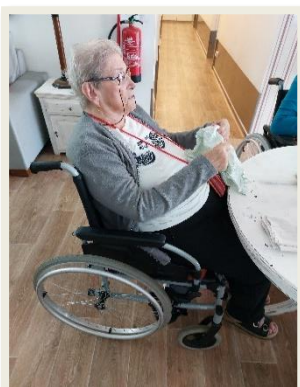


## PASSEIOS AO EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO





## JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



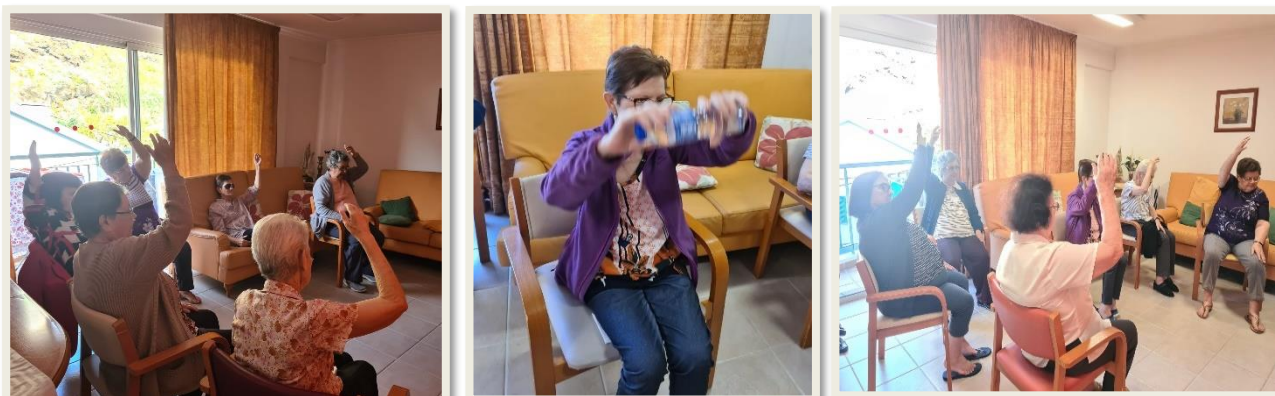
## ATELIER DE JARDINAGEM



## CONFEÇÃO DE BROAS



## AULAS DE GINÁSTICA (ONLINE)



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL (ONLINE)



## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## DOCES MOMENTOS



## DECORAÇÕES DE OUTONO

Já lembra a outono na Instituição, pois os idosos contribuíram para a elaboração de lindas decorações alusivas à época!



## CENTROS DE DIA E CENTROS DE CONVÍVIO

### Dia do Idoso: Sessão de Cinema – “Ladrões de Tuta e Meia”



### Dia Internacional da Música: Torneio de Música *online*, entre os vários Centros



### Decorações de outono dos Centros de Dia e Convívio



### Dia Mundial da Alimentação: ação de sensibilização efetuada por Nutricionistas



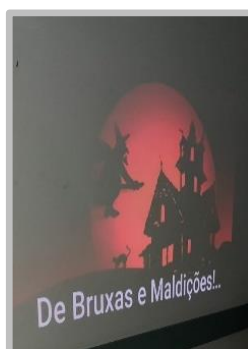
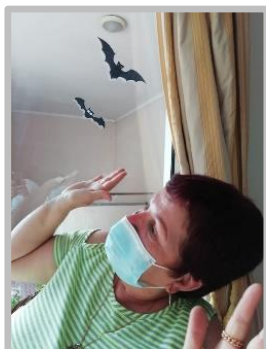
## **Passeio com os idosos dos vários Centros:**

No dia 21 de outubro, com todas as medidas de prevenção ao Covid-19, inclusive Teste Antigénio, realizou-se um passeio a São Jorge! Todos gostaram imenso das lindas paisagens da costa Norte!



## **Halloween (Dia das Bruxas):**

Para além dos Centros estarem decorados a rigor, a visualização de um vídeo, com as histórias **assustadoras** sobre bruxas e feiticeiras, partilhadas pelas várias respostas sociais foi o remate final para um dia divertido e verdadeiramente horripilante!...



## CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Jogos Psicomotores



Sessões de Chi Kung - online



Atelier de Estética



Estimulação Sensorial



Atelier Saber +



Jogos Lúdicos



Comemoração de Aniversários



Atelier de Culinária



Atelier de Expressão Plástica



Espaço - Oração

## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



**Atelier  
Saber +**



**Saídas ao  
Exterior**



**Manualidades**



**Atelier de Estética**



**Jogos  
Psicomotores**



**Atelier de  
Atividade Física**



**Atelier de Expressão  
Musical - online**



**Jogos Lúdicos**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



**Idoso em Segurança-Burlas  
PSP + Deco**



**Atelier  
Saber +**



**Jogos  
Lúdicos**



**Atelier de  
Jardinagem**



**Atelier de Atividade Física**



**Atelier de Culinária**



**Atelier de Estética**

## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

