



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.



A palavra “abril” deriva do Latim *Aprilis*, que significa *abrir*, numa referência à germinação das culturas. Outra hipótese, sugere que a palavra “abril” deriva de *Aprus*, o nome etrusco de Vénus, deusa do amor e da beleza. É por essa razão, que surgiu a crença de que amores nascidos em abril, são para sempre.

“é considerado por muitos, o melhor mês do ano, porque não é frio nem quente e não é mês das águas, nem de seca - tudo na conta certa!”¹

Um mês com bom tempo, propício a diversas celebrações e atividades, carregado de amor, que germinou nos nossos corações e de beleza, que enriqueceu os nossos olhos... tudo na conta certa!



PASSEIO EM GRANDE GRUPO

Logo no início do mês, proporcionou-se aos idosos das várias valências do Centro, um passeio em grande grupo, tendo como destino a zona Oeste da nossa Ilha, mais concretamente, a freguesia da



Ponta do Pargo.

Saiu-se da Ribeira Brava, pela manhã, e fez-se o percurso com passagem na freguesia dos Canhas, Arco da Calheta e paragem na Fajã da Ovelha, para tomar um café.

Após almoço, no Centro de Dia da Ponta do Pargo,



¹ Excerto de Monteiro Lobato, em "Viagem ao Céu" - O mês de abril - Pág. 3 - Editora Brasiliense - 1960

promoveu-se um convívio com os idosos daquela Instituição, trocando saberes e tradições.

Foi um agradável momento de alegria, descontração, convívio e muita animação entre todos os participantes.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE



A Câmara Municipal da Ribeira Brava assinalou o Dia Mundial da Saúde com uma semana de atividades, dedicadas à Saúde.



A convite do Município, no dia 05, alguns idosos tiveram oportunidade de assistir a uma palestra na Biblioteca Municipal, promovida por técnicos de saúde sobre a temática: “Obesidade e



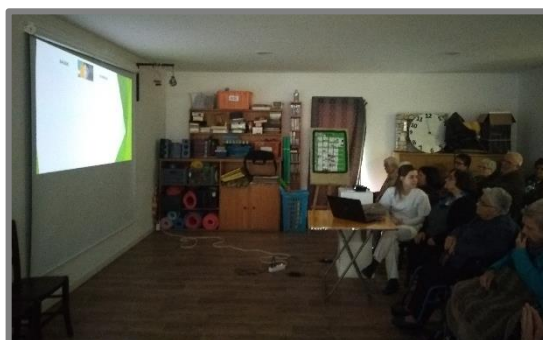
Sedentarismo: Consequências para a Saúde”.

Nesse mesmo dia, no período da tarde, os idosos usufruíram de alguns rastreios, no âmbito da visão e saúde oral, em que participaram de forma curiosa e interessada, percebendo assim, a importância destes rastreios para a saúde.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO – “PROMOÇÃO DA SAÚDE NO ENVELHECIMENTO”

A 09 de abril, os idosos das diferentes valências do Centro, tiveram a oportunidade de participar numa ação de sensibilização intitulada “Promoção da Saúde no Envelhecimento”, que foi dinamizada pela Enfermeira da Instituição, no Lar de São Bento.



No âmbito desta ação, alertou-se para a importância dos hábitos de vida saudáveis na terceira idade, como a alimentação saudável, a prática de exercício físico e as consultas médicas regulares. No fim da ação de sensibilização, os idosos tiveram oportunidade de esclarecer algumas dúvidas sobre os seus hábitos de vida.



CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA

O mês de abril, foi igualmente, rico em atividades religiosas, com a preparação e celebração da Páscoa Cristã, que culmina com a alegria da Ressurreição de Cristo. *“Conforme nos ensina a Bíblia, após crucificação, celebrada na Sexta-Feira Santa, Cristo ressuscitou ao terceiro dia, após a sua morte.”*²

Na Instituição, também nos preparamos para celebrar esta data, sabendo a importância e intensidade com que os idosos a vivenciam.

Como não poderia deixar de ser, o Lar de São Bento encheu-se de cores, flores primaveris, ninhos, ovos, pássaros e coelhos, que nos contagiou de alegria para celebração da Páscoa.



Este foi também, tempo de reflexão, oração e participação nas cerimónias religiosas.



No Lar de São Bento, recriou-se uma via sacra e visualizou-se um filme alusivo à época, fazendo também, um debate sobre as vivências e tradições religiosas como a Quaresma, a Semana Santa e o Domingo de Páscoa. Os idosos tiveram ainda, a oportunidade de assistir às procissões, que passaram pelas ruas da Vila da Ribeira Brava.

No Domingo de Páscoa, foi oferecido aos idosos uma prenda com as tradicionais amêndoas e os ovinhos de chocolate, que adoçou o dia e manteve assim viva a tradição da Páscoa.

² <https://www.calendarr.com/portugal/pascoa/>



CAÇA AO OVO

Uma das tradições da Páscoa, que já faz parte da nossa Instituição é a Caça ao Ovo. Esta atividade permitiu-nos juntar miúdos e graúdos, das diferentes valências do Centro, que todos juntos, reuniram esforços para encontrar vários ovos, escondidos pelos jardins do Lar de São Bento.

Esta atividade intergeracional aguçou o espírito de aventura e entusiasmo, nos idosos, e ao mesmo tempo, o sentido protetor e atencioso, nas crianças, que entenderam e apoiaram nas limitações dos mais velhos.

Depois da aventura e descobertos todos os ovos, realizou-se uma atividade para abrandar o ritmo, onde cada participante à sua vez, procurou responder corretamente a várias adivinhas, complementar provérbios, ou cantar músicas tradicionais.

Finalizou-se com um lanche convívio entre todos, onde não faltaram as amêndoas.



VIAGEM AO PORTO SANTO



O dia 24 de abril, foi ansiosamente esperado, pela realização de um passeio diferente do habitual, em que se substituiria o autocarro pelo barco. Era o dia de ir ao Porto Santo.



O dia começou bem cedo, com saída da Ribeira Brava às 06h00. Estavam todos prontos, já com o cafezinho tomado e com um friozinho na barriga à espera do que, para alguns, seria novidade.



O Navio Lobo Marinho saiu, do Porto do Funchal, às 08h00 em ponto, com um bonito dia de sol, que nos ofereceu uma maravilhosa vista sobre a Ilha da Madeira. A viagem foi agradável e por volta das 10h00, já se vislumbrava a grande praia amarela, banhada de um calmo mar azul.

Chegou-se à Ilha Dourada e já no centro da cidade do Porto Santo, aproveitou-se a linda paisagem para tomar um café e para lanchar. Depois de um pequeno passeio no centro e visita às lojas de souvenirs, seguiu-se para o Restaurante Sea Blue, onde o almoço já nos esperava.



Depois do almoço, houve tempo para visitar a Igreja Matriz do Porto Santo, o Cais e ainda, para um passeio pela areia da linda praia. Após o lanche, e porque, ir ao Porto Santo e não comer uma lambeca é inaceitável... demo-nos a esse mimo.

No fim do dia, de regresso à nossa Ilha, para além de algum cansaço, era visível a satisfação de todos os participantes. Para alguns foi a sua primeira viagem de barco e ida ao Porto Santo, para outros, foi o reviver de aventuras de outros tempos, um convívio entre idosos das diferentes valências, mas acima de tudo a experiência de um dia diferente cheio de aventuras e alegrias.



COMEMORAÇÃO DO DIA DA LIBERDADE

O 25 de abril em Portugal, assinala a passagem da ditadura para a democracia, sendo um marco muito importante para todo o povo português. Os idosos não quiseram deixar de assinalar esta data, pois muitos deles foram testemunhas deste acontecimento importante, num país que vivia oprimido e pobre, para um país livre, mais tolerante e democrático.



Foi com o propósito de relembrar este acontecimento, que se promoveu um debate, no qual, os idosos puderam expressar a sua opinião sobre o antes e o após 25 de abril, assim como, a importância das figuras políticas e culturais da época. Houve ainda, tempo para entoar algumas das músicas marcantes do 25 de abril de 1974 e colorir alguns desenhos simbólicos deste acontecimento.

CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO SORRISO



No dia 28 de abril, comemorou-se o dia do sorriso, em homenagem ao artista Harvey Ball, criador da conhecida figura, com um grande sorriso designado *smiley*.

Sabe-se que sorrir faz bem e como tal, os idosos quiseram assinalar esta data com muitos sorrisos, mas também, desvendando algumas curiosidades, como entender os benefícios de sorrir. Entenderam desta forma, que sorrir promove a libertação de substâncias químicas associadas ao bem-estar, a estimulação do sistema imunológico e a inspiração para comportamentos positivos. Assim, como diz o ditado popular: “*Rir é o melhor remédio*”.



ATIVIDADES



ATELIER DE CULINÁRIA

O Bolo de pão-de-ló faz parte da doçaria tradicional da Páscoa, e como tal, foi a receita escolhida para se realizar no Atelier de Culinária deste mês.



ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER SABER +



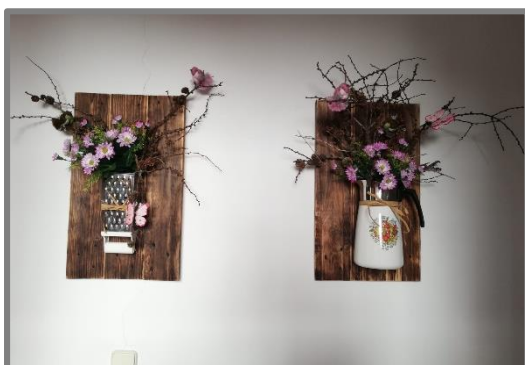
ESTIMULAÇÃO SENSORIAL E DA MOTRICIDADE FINA



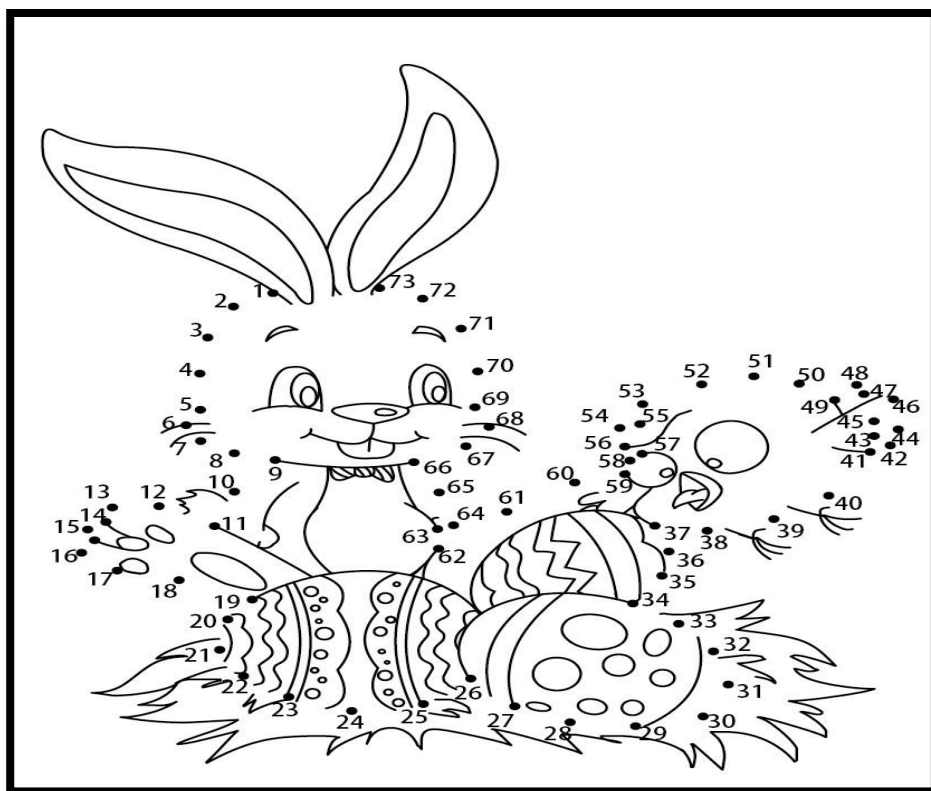
JOGOS DE ESTIMULAÇÃO FÍSICA E COGNITIVA



DECORAÇÕES DE PÁSCOA NO LAR DE SÃO BENTO

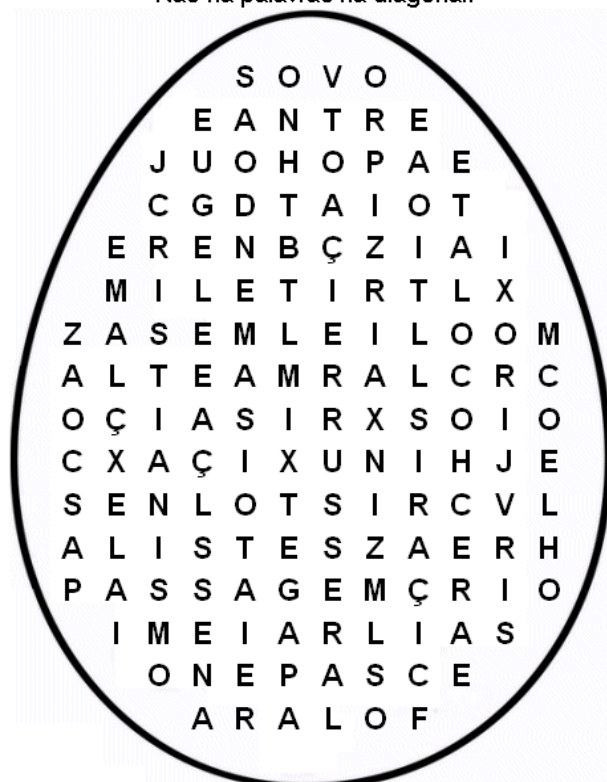


PASSATEMPOS



✋ Una os números
na sequência correta
e descubra que
imagem se irá revelar.
Depois pode colorir a
imagem.

Procure na Sopa de Letras as dez palavras relacionadas com a Páscoa.
Não há palavras na diagonal.



- ☞ Amêndoas;
- ☞ Chocolate;
- ☞ Coelho;
- ☞ Cristianismo;
- ☞ Cristo;
- ☞ Folar;
- ☞ Ovos;
- ☞ Páscoa;
- ☞ Passagem;
- ☞ Ressurreição.

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro de Dia da Ponta do Pargo;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Instituto da Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Porto Santo Line;
- Voluntários.

Obrigado 