

## 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.



Chegamos ao mês de maio.

Maio é o quinto mês do calendário gregoriano, tem trinta e um dias e herdou o nome de uma divindade romana: Maia, Deusa da terra e das flores, responsável pelo crescimento das plantas, que nasceram na primavera.

É um mês dedicado ao Trabalhador e a todas as Mães, em especial a Maria, mãe de Jesus. Até a Natureza colabora nesta homenagem, proporcionando um clima ameno e perfumado, pelas flores a desabrochar. Com o sol a brilhar e os dias maiores, já só se consegue pensar nos dias de verão, que se aproximam.

Apesar do contexto que o mundo continua a atravessar, as nossas atividades continuaram com o mesmo empenho e alegria, cumprindo sempre, as medidas de prevenção e distanciamento social.

Ainda que, em confinamento, maio foi para nós, um mês agradável e prazeroso, propício à realização de atividades ao ar livre.



## DIA DO TRABALHADOR

O Dia do Trabalhador é celebrado, anualmente, no primeiro dia do mês de maio, sendo feriado em Portugal e em vários países da Europa. Para assinalar este dia, foi exibida, aos idosos do Centro, uma apresentação em *Power Point*, com imagens relacionadas com as diferentes profissões, muitas delas, conhecidas e experienciadas pelos idosos.

Exemplo disso, foi a máquina de costura, prontamente associada, à profissão de Costureira... houve até, quem comentasse: “*Até parece a máquina em que eu costurava.*”



## DIA DA MÃE



O Dia da Mãe é comemorado pelos quatro cantos do mundo, mas a data varia consoante o país. Portugal homenageia, a figura materna, no primeiro domingo do mês de maio. A data pretende reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas mães, agradecendo todo o seu empenho e dedicação.

Para prestar esta homenagem, os idosos cantaram algumas músicas relacionadas com o tema, como “*Mãe Querida*”, de Ricardo Landum. No final, cantou-se os parabéns a todas as mães e partiu-se o bolo, que nos deliciou a todos.



## DIA DO MUNICÍPIO DA RIBEIRA BRAVA



No dia 06 de maio, assinalou-se o dia do Município da Ribeira Brava.

Para celebrar esta data, apresentou-se várias imagens antigas e recentes do concelho da Ribeira Brava e as suas 4 freguesias, nomeadamente: Serra de Água, Campanário, Tabua e Ribeira Brava. Por outro lado, os idosos realizaram uma ficha de trabalho, no Atelier Saber +, de identificação e caracterização destas freguesias, relembrando assim, como é composto este lindo concelho.



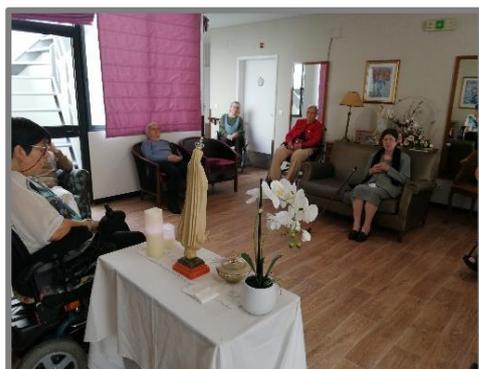
## COMEMORAÇÃO DO MÊS DE MARIA



No mês de maio, comemora-se as Aparições de Nossa Senhora de Fátima, aos Pastorinhos.

Para recordar a data, os idosos reuniram-se, em diferentes salas, para rezar o terço e visualizar o filme “O dia em que o sol bailou”. Este filme de animação, retrata as aparições de nossa Senhora aos Pastorinhos, ao longo de seis meses.

No último dia do mês de maio, realizou-se o habitual encerramento do mês de Maria com a oração Mariana e o “*Adeus a Nossa Senhora*”.



## DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA

### FAMÍLIA



O Dia Internacional da Família assinala a importância da família e dos seus valores, em toda a humanidade.

Para comemorar esta data, debateu-se, entre os idosos, os diferentes tipos de família, existentes nos dias de hoje, como por exemplo, a família nuclear, a monoparental, reconstituídas, entre outras.

Por fim, foi lembrada e entoada a música do Padre Zézinho: *Canção da Família*. Privilegiou-se também, neste dia, os contactos entre os idosos e as famílias, através de videochamadas.



## DIA DE PENTECOSTES



O Pentecostes celebra a passagem de 50 dias após a ressurreição de Jesus e a descida do Divino Espírito Santo sobre os apóstolos e Maria.

Conforme Cristo prometeu antes de subir ao céu: *“Descerá sobre vós o Espírito Santo e vos dará força;*

*e sereis minhas testemunhas”* (Atos 1,8a). A promessa foi assim cumprida e a Igreja recebeu a força necessária para continuar a missão de Jesus e anunciar o Evangelho.

Para aprofundar a temática, realizou-se um debate sobre o significado do Pentecostes e a sua importância para a Igreja Católica.

Por fim, lembrou-se como é que este acontecimento é habitualmente vivido, na Ilha da Madeira, com a tradição da visita do Divino Espírito Santo, pelas casas.



## EM TEMPOS DE CONFINAMENTO, MANTIVEMOS AS ATIVIDADES...

### CAFÉ & CONVERSAS



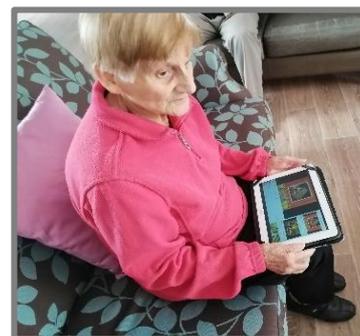
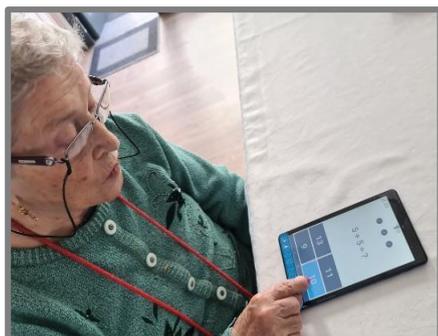
Os dias quentes e agradáveis convidam a uma ida até ao terraço ou ao alpendre, aproveitando o ar fresco, que proporciona conversas alegres, acompanhadas por um bom cafezinho.



## CONTACTOS COM OS FAMILIARES



## EXPLORAÇÃO DE JOGOS NO TABLET



## ATELIER DE CULINÁRIA



O bolo selecionado, este mês, para confeccionar no Atelier de Culinária foi o bolo de limão!

Um bolo fresco e de aroma forte, que fez a delícia de todos.

Bom Apetite!!!

## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



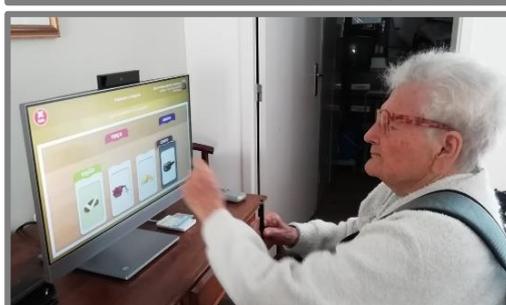
## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DE MOTRICIDADE FINA



## ATELIER SIOSLIFE



## ATELIER SABER +



## ATELIER DE JARDINAGEM



## PASSATEMPOS

### Caça-Palavras

Encontre o nome das seguintes flores:

- Gerbera, Girassol, Narciso, Rosa, Cravo, Tulipa, Lírio, Margarida, Orquídea e Crisântemo.

M	A	Q	O	Q	Z	T	L	Í	R	I	O	R	O	S
G	U	M	L	E	O	B	T	T	B	H	E	U	E	L
É	E	U	É	P	G	L	A	A	S	O	N	Ã	E	G
R	A	T	T	O	R	Q	L	C	L	F	A	E	U	I
B	B	Q	U	E	O	M	Y	I	E	Ã	R	O	R	R
E	E	U	L	E	S	U	R	O	A	R	C	I	A	A
R	C	R	I	S	A	N	T	E	M	O	I	T	O	S
A	O	D	P	T	H	I	A	D	U	I	S	G	F	S
K	F	R	A	G	A	E	B	A	P	R	O	T	A	O
E	A	O	S	H	Y	A	Q	R	O	B	Y	F	R	L
A	R	Y	E	O	R	Q	U	Í	D	E	A	U	B	A
L	B	É	T	I	F	T	E	S	G	A	U	O	R	Q
H	M	A	R	G	A	R	I	D	A	E	C	H	T	E
V	I	A	E	U	A	S	R	T	H	I	A	D	U	I
A	E	H	S	A	G	O	C	R	A	V	O	L	É	O

### Ficha Técnica:

**Edição:** Daulina Côrte; Bina Pereira

**Revisão:** Carina Faria

### Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

*Obrigado* 



vai ficar tudo bem



o sol vai voltar  
amanhã,

