



Alegria e Animação no Arraial Madeirense

IDOSOS EM AÇÃO

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 social.

Julho

é o sétimo mês do ano, com 31 dias.

Num abrir e fechar de olhos, meio ano já passou, e entramos no segundo semestre de 2023.

Julho é o mês oficial das férias escolares! Para muitas famílias, é altura de pausa, e por isso, passeios e viagens costumam a acontecer, enquanto outros, aproveitam os dias longos para as atividades de lazer. Permitimo-nos alterar as rotinas, disfrutar da praia, das esplanadas e intensificar laços, por vezes, descuidados, ao longo do ano.

Nesta estação, parece que tudo fluí, andamos mais leves e com um sorriso.



Embora haja pessoas que gostam mais do calor ou do frio, o facto é que um dia ensoleirado costuma deixar-nos mais animados. Da mesma forma, uma sequência de dias nublados afeta negativamente o humor, um efeito já conhecido em países com invernos longos e intensos.

Durante vários anos, o sol foi considerado um vilão e passamos a evitá-lo. Porém, o sol pode ser um excelente aliado da nossa saúde. Os estudos comprovam a influência da luz solar na proteção contra uma série de doenças e na forma como levamos a vida, influenciando os relacionamentos, comportamentos e o humor. A exposição ao sol aumenta a produção de endorfina, pelo cérebro, substância antidepressiva natural, que promove sensação de bem-estar e aumenta os níveis de felicidade. O mais conhecido benefício da exposição solar é a vitamina D, que aumenta a produção de serotonina, trazendo mais alegria, energia, melhor qualidade do sono, fortalecimento ósseo e do sistema imunológico.

Se tem algo de que nos podemos vangloriar é o fato de sermos uma Região ensoleirada. Importa, contudo, salientar, que os benefícios e os malefícios do sol para a saúde estão divididos em uma linha ténue. A intenção não é estimular um comportamento irresponsável de superexposição solar. Apesar de todos os benefícios para a saúde e bem-estar, é preciso ter cautela na exposição ao sol, pois a incidência excessiva provoca

riscos de desenvolver doenças oculares, queimaduras e cancro da pele.

Assim, a proteção faz-se sempre necessária, quando prolongamos o tempo de exposição, acima dos 15 minutos recomendados. Além disso,



é sempre importante evitar os períodos com maior incidência de raios ultravioleta, das 10h às 16h, usar óculos de sol e protetor com elevado fator de proteção (FPS 50).

Portanto, permita-se receber a influência da luz solar, mas com cautela e proteção. A moderação é essencial!

Na Instituição, o bom tempo, convidou-nos à realização de atividades ao ar livre, mas sempre, com as devidas precauções. Venha espreitar...

FESTA SANTÍSSIMO SACRAMENTO



No domingo que se segue à festa de São Pedro, comemora-se a festa do Santíssimo Sacramento, na Ribeira Brava. Esta festa, também denominada de “Festa do Senhor”, foi celebrada a 02 de julho, com uma missa e uma procissão, que percorreu as ruas da Vila, decoradas com um belíssimo tapete de flores, pela comunidade Ribeira-bravense.

Os idosos tiveram a oportunidade de visitar a igreja e admirar o tapete de flores. “Adorável”, “Fiquei Encantada” foram algumas das palavras proferidas pelos idosos, depois de visualizarem o tapete e assistiram à passagem da procissão, nas ruas circundantes ao Centro.



COMEMORAÇÃO DO DIA DA RAM



O mês de julho inicia-se com um feriado regional, o “Dia da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses”. Neste dia, celebra-se a Autonomia da Região Autónoma da Madeira, concedida por Portugal, na Constituição Portuguesa de 1976, data em que a ilha ganhou poder legislativo. O feriado é assinalado em toda a Região, com uma cerimónia, na Assembleia Legislativa e com a deposição de flores na Estátua da Autonomia, pelas entidades oficiais da Região.

Para assinalar a data, na Instituição, foram visualizadas imagens dos pontos turísticos, tradições culturais, gastronomia e festividades da ilha da Madeira. Os idosos aproveitaram também, para relembrar as tradições de outrora: comer espetada no Chão dos Louros, cantar e dançar ao som das músicas tradicionais do folclore. Por fim e já no atelier de expressão plástica, os idosos coloriram a bandeira da Região e o mapa da ilha da Madeira.



VII ENCONTRO DE IDOSOS



A convite da Associação Garouta do Calhau, o Centro participou no “VII Encontro de Idosos - Os Novos Velhos”, que ocorreu no dia 07 de junho, no Jardim Municipal do Funchal.

Este evento, pretende contribuir para a valorização e o

reconhecimento dos idosos, reforçando a importância de investir em iniciativas voltadas para esta faixa etária.

Os utentes tiveram a oportunidade de participar numa aula de dança sénior e disfrutar da animação musical, mas o mais importante, foram os momentos de convívio e partilha de experiências, entre idosos de diversas Instituições da Região.



DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE



O Dia Mundial do Chocolate, comemora-se a 7 de julho.

Seja ele em barra, bombons, bolachas, bebida, ou gelado, é geralmente, muito apreciado.

O chocolate é feito a partir dos grãos do cacau.

O cacau é conhecido há séculos e servia como fonte de energia e poder aos índios Astecas, Maias e Incas, que o consumiam antes de irem para a guerra, tamanha a vitalidade, que este lhes causava.

O consumo moderado do chocolate pode trazer diversos benefícios à saúde, tais como: **melhorar o humor; reduzir o stresse; atuar como anti-inflamatório e prevenir doenças cardiovasculares.**

Mas é preciso ter atenção na hora de escolher. Os benefícios do chocolate estão na quantidade de cacau, que deve ser igual ou superior a 70%.



Na Instituição, também assinalamos a data com um debate sobre a origem do chocolate, os vários tipos e os benefícios. Após almoço, os idosos saborearam uma mousse de chocolate, e no fim do dia, um bocadinho de chocolate, em tablete. Momentos deliciosos.



Afinal: **Quem não gosta de chocolate?**



VISITA AO CENTRO DA BANANA DA MADEIRA



O Centro da Banana da Madeira (BAM) foi inaugurado a 23 de junho de 2022, com o intuito de valorizar a banana como um marco da cultura madeirense, nomeadamente, para vincar o impacto que este produto teve ao longo dos séculos na formação, crescimento e desenvolvimento da Região, em termos económicos, sociais e turísticos. Este Centro conta com instalações, divididas por zonas temáticas que cobrem a história, os processos de cultura, transporte, os desafios do futuro da Banana da Madeira, bem como, o papel que esta representa na nutrição. De salientar, que este museu, foi distinguido com o prémio de Melhor Museu Português de 2023, na categoria Conteúdos Digitais e recebeu também, uma Menção Honrosa, na categoria Coleção Visitável.

Os idosos contaram com uma visita guiada, onde lhes foi explicado todo o processo de crescimento e quais os instrumentos necessários para apanha da banana, bem como, o seu transporte, desde o terreno até ao embarque. Ficaram também, a saber que a



bananeira é uma planta abundante, na zona sul da ilha, sendo que, 80% da banana é exportada para o Continente e só 20% é consumida na Região. Por fim, os idosos tiveram oportunidade de visualizar um vídeo interativo e de degustar este fruto.



PASSEIO À LAURISSILVA



Visitar a Floresta Laurissilva é sempre um momento agradável, pelo prazer de “respirar ar puro” e ouvir a Natureza. Foi com este intuito, que no dia 25 de julho, os idosos das várias respostas sociais do Centro, deram um passeio no norte da ilha, pela Laurissilva dos concelhos do Porto Moniz e São Vicente. A primeira paragem, foi em São Vicente, onde os idosos aproveitaram para observar e sentir o cheiro do mar. A viagem continuou até o Chão da Ribeira, onde a paisagem, desde a agricultura e as casas típicas da localidade, os antigos “palheiros”, encantaram os nossos utentes. A próxima paragem, foi na Lombada da Ponta Delgada, para almoçar e desfrutar do tempo livre, em convívio. A última paragem foi na Encumeada, para desfrutar de um gelado, contemplando a paisagem ao redor.

Pela alegria e entusiasmo evidenciado, terá sido, certamente, um dia memorável!





DIA MUNDIAL DOS ÁVOS



Em Portugal, o Dia dos Avós celebra-se a 26 de julho, com o intuito de prestar homenagem a todos os avós, pela sua dedicação e importância na família. Esta mesma data, foi instituída pela Assembleia da República, em 2003, por ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

Os avós desempenham um papel fundamental na transmissão de valores e tradições, no crescimento e formação das crianças. Alguns, ajudam ainda, a aliviar a extenuante rotina dos pais.

Os estudos indicam que uma relação próxima com os avós resulta em maior estabilidade emocional para os miúdos, que são, no geral, mais felizes. Outros estudos, apontam que o cuidado aos netos, têm impacto positivo, na saúde física e psicológica dos avós.

Para os mais velhos, esta é também, uma oportunidade para estarem ocupados e ativos, sentindo-se úteis e confiantes. Conforme estes estudos, estes encaram o tempo passado com os netos como um presente e uma alegria. Ao mesmo tempo, reconhecem que esta prestação de cuidados é um compromisso e que também, pode ser uma fonte de stress, ou de discórdia familiar, pelo que, é importante a definição de limites e equilíbrios.

Os avós criam
MEMÓRIAS
que o coração
guarda para
SEMPRE



No Centro, para assinalar a data, foi efetuada uma apresentação aos idosos sobre a importância dos avós, na nossa sociedade. Os idosos interagiram e recordaram os seus avós, as histórias que eles contavam e as brincadeiras que faziam juntos. Após esta atividade, seguiu-se uma gincana com jogos tradicionais, entre eles, o jogo do anel, do balão, “a semilha na colher”, entre outros. Prosseguiu-se a atividade com uma sessão fotográfica e uma mensagem, a remeter aos netos: **“Dia dos Avós, Amor que não se esgota”**. Por fim, foi servido um saboroso gelado de café. Uma atividade que se revestiu de alegria, recordação e partilha.



ARRAIAL DE VERÃO



O mês de julho é também, conhecido como o mês dos arraiais. O arraial Madeirense caracteriza-se pela animação, música popular, decorações tradicionais e pelas típicas barracas de comes e bebes.

Com tanto arraial pela ilha, quisemos trazer até aos idosos, o espírito festivo dos arraiais. Para isso, decoramos os espaços exteriores com as flores tradicionais, enquanto os idosos, usaram os chapéus de palha e os colares de rebuçados, típicos do arraial Madeirense.

A festa iniciou-se com os hinos da Madeira e de Portugal, seguindo-se um concurso de Karaoke, com músicas tradicionais e populares. Como em qualquer arraial, não podiam faltar os comes e bebes, por isso, serviu-se poncha regional, o tradicional vinho com laranjada, bolo do caco com manteiga de alho e lapas grelhadas.



Um belo lanche e uma verdadeira tarde de diversão. Finalizamos este dia de festa cantando todos juntos o nosso bailinho: **“Deixai passar esta nossa brincadeira...”**



APROVEITANDO O VERÃO...



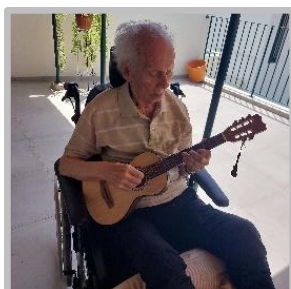
Por cá, o verão fez-se sentir, não só pelo calor, mas também, através das atividades ao ar livre, aproveitando os nossos maravilhosos jardins e alpendres, os passeios ao exterior, as idas até à esplanada, onde saboreamos gelados, frutas e bebidas refrescantes. Como diz a música, “Eu gosto é do verão...”





ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL

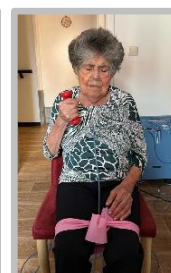
DOLL THERAPY



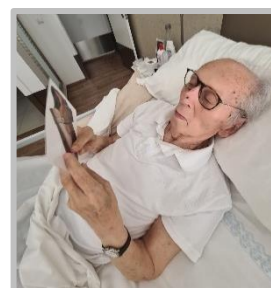
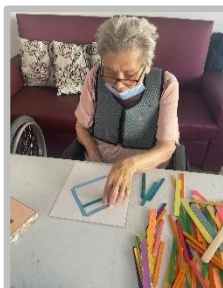
ATELIER DIGITAL



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA

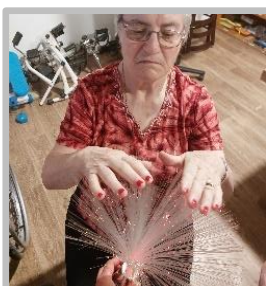


TREINO DE MOTRICIDADE FINA



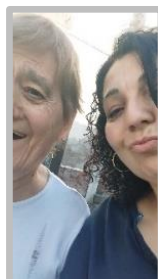
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

SESSÃO DE RELAXAMENTO



ATELIER SABER+

DOCES MOMENTOS



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Dia Mundial do Chocolate

Encontro de Idosos

Dia da RAM



Museu da Banana



Arraial Madeirense



Dia Mundial dos Avós



Aniversário do C.D. Campanário



Atelier Digital



Dinâmicas de Grupo



Atelier de Expressão Plástica



Atelier de Jardinagem



Atelier de Atividade Física



Sessão de relaxamento



Jogos Lúdicos



Atelier Saber +



Atelier de Expressão Musical



Aniversários



Passeios



Jogos Pedagógicos

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



**Dia Mundial
do Chocolate**



**Dia da
RAM**



**Dia Mundial
dos Avós**



**Aniversário do C.C. da
Serra de Água**



**Arraial
Madeirense**



**Atelier
de Culinária**



**Atelier
de Expressão
Plástica**



Passeios



Dinâmicas de Grupo



Atelier Saber +



**Atelier de
Atividade Física**



**Jogos
Pedagógicos**



Aniversários

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



**Dia Mundial
do Chocolate**



**Dia da
RAM**



Dia Mundial dos Avós



**Atelier de
Culinária**



**Atelier de
Expressão Plástica**



**Treino de
Motricidade Fina**



**Jogos
Lúdicos**



Dinâmicas de Grupo



Atelier de Atividade Física



Atelier de Expressão Plástica


Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu




Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- BAM – Centro da Banana da Madeira;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Garouta do Calhau – Associação de Desenvolvimento do Funchal;
- Familiares e amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.





JUNTE-SE A NÓS

 >  > 

Contacto: 961693797

COM POUCO FAZEMOS MUITO!

Use o  para realizar o seu donativo



Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

