



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.



“Março marçagão, manhãs de Inverno e tardes de Verão.”

O mês de março veio confirmar, uma vez mais, a sabedoria popular, pois este foi um mês marcado por dias muito chuvosos, mas também, por dias de sol, que brilhou com grande intensidade. E falando em INTENSIDADE, é mesmo este o adjetivo que caracteriza as atividades do mês, desde logo marcado pela chegada da nova estação, a Primavera, passando pela comemoração do Dia Internacional da Mulher, dia da Árvore, da Poesia, dia do Pai e de São Bento, além de outras celebrações e saídas recreativas. Na última semana deste mês, frequentemente designada como a Semana Santa, fomos contagiados pelas palavras do Páraco da Ribeira Brava, Sr. Pe. Bernardino Trindade:

“Admiramos e contemplamos o amor com que Deus nos chamou e nos salvou, dando a comunhão aos que recebem e aceitam que Cristo se entregou ao Pai e à humanidade na cruz e contemplou a sua obra com a Ressurreição”.¹



¹ In *Ora et Labora*, 07 Abr, 2018 (<https://www.igrejaabrava.com/ora-et-labora/>)



ARM - Águas e Resíduos
da Madeira, S.A.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO PROMOVIDA PELA ARM

“Reciclar faz bem ao planeta”, este é o mote que dá asas à campanha da Empresa de Águas e Resíduos da Madeira, apresentada no passado dia 06 de março, com o objectivo consciencializar, todas as pessoas, para a importância da separação de resíduos, como embalagens de plástico e metal, papel e cartão e vidro, colocando-os corretamente nos ecopontos.

Foi na procura de um papel ativo dos idosos no cuidado do nosso Planeta, que um grupo de idosos das várias valências do CSPSB participaram nesta ação de sensibilização, a convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, permitindo assim, aprenderem mais um pouco sobre a importância da separação dos resíduos e todo um conjunto de comportamentos importantes para tornar melhor o mundo em que vivemos.



RASTREIOS DE SAÚDE



No dia 07 março, no âmbito do projeto “Medicina Mais Perto”, decorreram vários rastreios cardiovasculares e de acuidade visual, no



Mercado Municipal da Ribeira Brava. Este convite foi dirigido pelo Município da Ribeira Brava e contou com a presença dos idosos das várias valências do CSPSB.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Dia 08 março, dia que a Organização das Nações Unidas escolheu para: *“Homenagear as mulheres de todas as nações, que viram o seu papel na sociedade minorizado e os seus direitos violados por terem nascido mulheres e que lutaram por direitos de cidadania, iguais aos direitos reconhecidos aos homens”*.²

Para comemorar esta data, um grupo de alunas da Universidade da Madeira, voluntariou-se, para abordar com os idosos, no dia 08 de março, a história do Dia da Mulher, bem como, a evolução dos seus direitos. O momento ficou ainda



marcado, pela elaboração de um postal alusivo ao tema entre alunas e idosos. A atividade finalizou-se com um lanche convívio entre todos os participantes.



DIA DA ÁRVORE

Sabemos nós, que as árvores são muito importantes para a vida na Terra, pois fornecem o oxigénio que respiramos, oferecem-nos

² In <http://plataformamulheres.org.pt/dia-internacional-da-mulher/>

frutas, sombra em dias de calor, madeira, celulose para o fabrico de papel, entre outros benefícios.



Por estas razões, não quisemos deixar passar a data em claro e como tal, um grupo de idosos comemorou este dia no Parque Ecológico do Funchal. Nesta visita ficamos a conhecer as diferentes atividades do Parque Ecológico em prol do bem-estar das serras da Madeira, preservando a nossa Laurissilva. A atividade finalizou-se com a elaboração de um trabalho de expressão plástica que assinalou a semana dedicada a árvore.



EXPOSIÇÃO: 4º ANIVERSÁRIO DA SALA DE SNOEZELLEN DA RIBEIRA BRAVA

O Centro de Atividades Ocupacionais da Ribeira Brava em parceria com os Serviços Educativos do Museu Etnográfico da Madeira, convidaram-nos a visitar a exposição interativa, comemorativa do 4º aniversário da Sala Snoezelen da Ribeira Brava.

Esta sala, recriada por meio de um stand multissensorial, permitiu aos idosos experimentar vários materiais, estimulando os sentidos e promovendo o relaxamento.





DIA DE SÃO JOSÉ E DIA DO PAI

Como já é tradição, todos os anos por esta altura, a convite do Estabelecimento Bela Vista, alguns idosos participam na tradicional festa e arraial de São José, que decorreu no dia 19 de março.

Nas valências do CSPSB, o dia foi comemorado com uma oração a São José e com a elaboração de uma carta alusiva



ao tema: *“Se o meu pai estivesse aqui, o que lhe dizia?”*

Estas cartas foram escritas com um misto de emoções a transbordar, ora de alegria por recordar, ora de saudade, ora de tristeza, ora de nostalgia...

Em conclusão do desafio, transcrevemos a frase predominante: *“Se o meu pai estivesse aqui ... dizia-lhe que gostava muito dele (...)”*.



VISITA DO CAO DE SÃO PEDRO

No dia 20 de março, recebemos, no Lar São Bento, um grupo de clientes do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) de São Pedro, Funchal. Este grupo aproveitou a oportunidade para conhecer as instalações do Lar e partilhar alguns momentos de animação musical com alguns idosos da Instituição.





DIA DE SÃO BENTO

“Rogai São Bento por nós!” Esta foi a frase mais escutada nos dias de novenas, que antecederam a festa do Padroeiro da Paróquia da Ribeira Brava e Protetor do Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava.

Aproveitando esta festividade, alguns clientes do Lar, Residência para Idosos e Centro de Dia deslocaram-se à Igreja Matriz da Ribeira Brava, para rezar ao Senhor São Bento e apreciar as lindas flores que decoravam a Igreja Paroquial. A 18 de março, dia da festa do padroeiro, alguns clientes participaram na Eucaristia



e outros ficaram a assistir a procissão, que percorreu as ruas da vila da Ribeira Brava.

No Lar, para comemorar o dia de São Bento, realizou-se a 21 de março uma sessão de esclarecimento, onde se abordou a vida e missão de São Bento e deu-se a conhecer o poder milagroso da medalha de São Bento.

Finalizado o debate cantou-se, uma vez mais, o hino de São Bento:



*“Rogai São Bento por nós
Junto a Jesus e Maria
Somos os teus protegidos
És o nosso Pai e o nosso Guia”*





ALMOÇO CONVÍVIO EM SÃO VICENTE

Pelo segundo ano consecutivo, os idosos dos Centros de Dia e Convívio do CSPSB, foram convidados a participar num almoço convívio, promovido pela Associação de Desenvolvimento da Região Autónoma da Madeira (ADRAMA).



A Associação reuniu os idosos dos diferentes concelhos, este ano em São Vicente, de modo a promover o convívio, proporcionando muita animação, alegria, boa disposição e ainda tempo para um pezinho de dança.



PASSEIO AO NÚCLEO DOS DRAGOEIROS DAS NEVES

No mês de março, também se organizou um passeio em grande grupo e seguindo as temáticas deste mês, escolheu-se Núcleo dos Dragoeiros das

Neves para a nossa visita mensal. Este passeio foi realizado no dia 22 de março, com os idosos das várias valências do CSPSB.

Este núcleo *“foi adquirido pelo Governo Regional, de modo a assegurar a perenidade de um notável grupo de dragoeiros centenários e salvaguardar, para o futuro, tão valioso património. Para além do Núcleo de Dragoeiros centenários existe um jardim com vegetação indígena do litoral da Madeira, com alguns exemplares endémicos da Madeira e do arquipélago”*.

Este passeio foi agendado pelo grande valor ambiental e educacional, uma vez que, os idosos tiveram a oportunidade de visitar o Núcleo e beneficiar de uma palestra informativa. O passeio finalizou-se com um lanche convívio no Caniço.



DIA DA PRIMAVERA E DA POESIA

“Que o calor seja suave, que a brisa seja amena, que o perfume seja doce e que cada dia valha a pena”

E nada melhor que uma atividade ao ar livre, nos jardins e alpendre do Lar de São Bento, para festejar a chegada da Primavera. E assim, no dia 23, os idosos foram convidados a participar num jogo *“Elementos da Primavera”*. Este jogo, consistiu em descobrir, nos jardins da Instituição, diferentes flores, folhas e outros objetos referentes à Primavera, além de alguns idosos declamarem poemas referentes a esta Estação do ano.

Seguiu-se um lanche convívio entre todos os participantes, com muita animação e várias músicas alusivas ao tema.



DEBATE SOBRE O TRÍDUO PASCAL



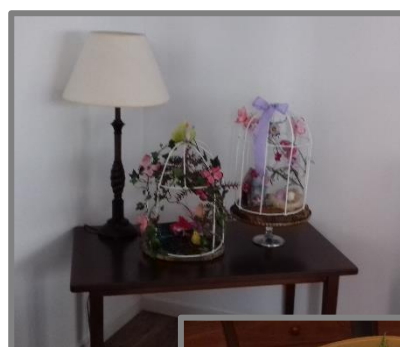
O sagrado Tríduo Pascal representa os três dias celebrados no Cristianismo, composto pela Sexta-Feira Santa em que Jesus morre na cruz (da qual a celebração começa com a Missa vespéral, na Quinta-feira Santa, que simboliza a Ceia do Senhor); o Sábado santo, ou Sábado de Aleluia, que foi o dia da ausência de Deus, o dia da espera, para que, no Domingo o Senhor Jesus vencesse a morte e ressuscita-se. O Tríduo Pascal é celebrado em memória da Paixão, morte e ressurreição de Jesus, conforme os Evangelhos.

Foi este o tema debatido no dia 31 de março, com os idosos do Lar de São Bento e da Residência para Idosos.

Além desta atividade, os idosos puderam contemplar as procissões que passaram nas ruas circundantes ao Lar e Residência, quer no dia de Ramos, no dia do Enterro do Senhor e por fim, no Domingo de Páscoa, a procissão da Ressurreição de Cristo.



PREPARATIVOS E DECORAÇÃO DE PÁSCOA NO CSPSB



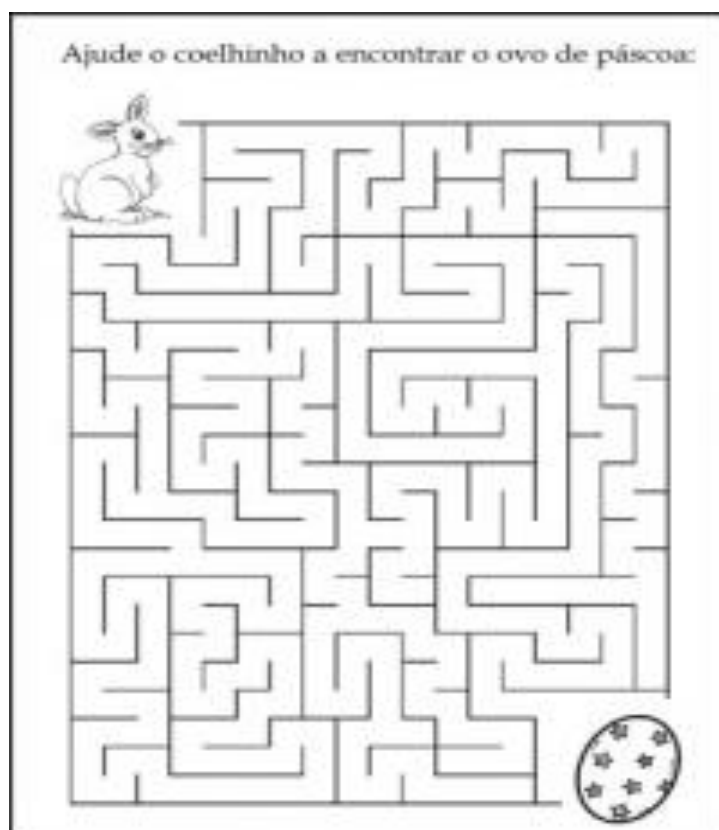


ATELIER DE CULINÁRIA

O atelier de culinária é um momento mensal de verdadeira partilha de conhecimentos e de degustação. O bolo escolhido para confeccionar no atelier foi o “Bolo de Família”!



PASSATEMPO



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Águas e Resíduos da Madeira;
- Núcleo dos Dragoeiros das Neves;
- Parque Ecológico do Funchal;
- Universidade da Madeira;
- Associação de Desenvolvimento da Região Autónoma da Madeira;
- Lar Bela Vista;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Centro de Atividades Ocupacionais de São Pedro
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários;
- Familiares e Amigos.

Obrigado 