



IDOSOS EM AÇÃO



Caminhada pela Igualdade

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.



Este é o décimo mês do calendário, com 31 dias, que marca o início do outono, em muitas regiões do hemisfério norte.

O outono bateu à porta e instalou-se nos nossos dias, acompanhado pela mudança da hora, a 29 de outubro.

Este é um período de transição marcado por mudanças significativas no clima e na natureza, as temperaturas começam a diminuir e assiste-se ao desaparecimento, gradual, das folhas das árvores, à medida que a vegetação se prepara para o inverno.

As árvores transformam-se em tons de vermelho, laranja e amarelo, criando uma paisagem, visualmente impressionante. Os dias tornam-se mais curtos e demandam outros hábitos, como a procura de alimentos mais quentes, ambientes mais calorosos e roupas mais grossas.



Na Instituição, tentamos que cada utente, possa disfrutar do ambiente e experienciar o melhor que a natureza oferece, a cada estação. No outono, privilegiamos as frutas da época e os chás quentes, trocamos as roupas leves pelos casacos de lã e as mantas, que aquecem o corpo e as atividades... aconchegam a alma.

Fazendo um paralelismo entre as estações do ano e a nossa vida... O outono, seria a terceira idade, quando os campos, depois das colheitas, diversas e abundantes, têm o descanso merecido. O outono da vida é belo e abençoado, pela maturidade e saber adquirido. É importante, manter a cidadania ativa e viver em plenitude, mesmo que aposentados profissionalmente. Mas nunca... aposentados da vida.

Jacques Leclerq (1968) compara esta fase da vida a uma paisagem:

“Quando subimos a uma montanha, a paisagem vai-se desnudando pouco a pouco; Finalmente chegamos ao cume e então há pedras e neve; Mas, a vista é magnífica. Assim é velhice.”

Este mês, demos especial destaque, ao Dia Mundial do Idoso, celebrado no dia 01 de outubro, e estabelecido, pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 1991, para

consciencializar sobre os direitos e bem-estar dos idosos.

Os idosos têm uma contribuição significativa para a sociedade. Eles possuem um tesouro de experiência, conhecimento e sabedoria, que deve ser valorizado e compartilhado, com outras gerações. As suas histórias e lições de vida são inestimáveis e ajudam a enriquecer a cultura.



Garantir que os idosos desfrutam de dignidade e respeito, é uma responsabilidade moral e um direito fundamental, que deve ser assegurado. É primordial garantir que tenham acesso a serviços de saúde, alimentação, alojamento, segurança e apoio emocional, para desfrutarem de uma vida saudável e feliz.

A data também visa combater preconceitos, estereótipos negativos e discriminação relacionados com a idade, promovendo a igualdade e a inclusão. Estabelecer relações positivas entre gerações promove uma sociedade mais unida e harmoniosa.¹

À medida que a demografia envelhece e porque este é o nosso futuro, é essencial fortalecer os valores da sociedade e desenvolver políticas, que promovam a valorização, bem-estar e qualidade de vida da população idosa.

Para além desta data, tão importante, o mês foi rico em atividades e comemorações. Venha espreitar...

OUTUBRO ROSA

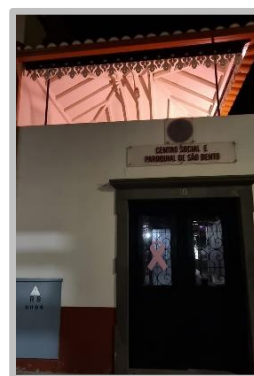


O movimento conhecido por “Outubro Rosa” e nascido nos Estados Unidos, na década de 90, é uma campanha de consciencialização com o objetivo de alertar, sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do cancro da mama. A cor rosa simboliza a luta contra o cancro de mama, e o movimento promove diversas ações, como palestras, exames gratuitos, eventos desportivos,

¹ Sugestões de leitura: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/341/1/MestradoCarinaFaria.pdf>

caminhadas, iluminação de monumentos, entre outras, para realçar a importância do autoexame, da mamografia e de consultas médicas regulares.

O Centro também aderiu à Campanha “Outubro Rosa”, através da elaboração de um laço rosa, exposto nas várias Respostas Sociais. Durante as noites de outubro, as fachadas do Centro foram iluminadas de Rosa, mostrando assim, a nossa solidariedade com a causa.



DIA MUNDIAL DO IDOSO



Para a comemorar o Dia Mundial do Idoso, o Centro promoveu uma dança Sénior, *via Zoom*, entre as várias Respostas Sociais. A música selecionada foi “*Jerusalem*” sendo que, cada grupo ensaiou previamente a coreografia, marcando a diferença com acessórios criativos.

Por fim, cantamos os parabéns a todos os idosos.



DIA MUNDIAL DA MÚSICA



O Dia Mundial da Música é comemorado, anualmente, 01 de outubro, com o objetivo de promover a arte da música.

Para assinalar a data, foi realizada uma dinâmica de grupo onde se debateu o que é a música e os seus efeitos positivos. Seguiu-se, um jogo de estimulação cognitiva, para identificação de instrumentos musicais, cantores e músicas. A nossa professora de música, também deu a conhecer diferentes estilos musicais.



SENSIBILIZAÇÃO: “IGUALDADE DE GÉNERO”



Em outubro, teve lugar na Instituição, uma ação de sensibilização sobre a “Igualdade de Género”, promovida pela Direção de Serviços de Igualdade e Cidadania.

Esta iniciativa procurou transmitir aos idosos, a importância da igualdade entre homens e mulheres, nas diferentes esferas da vida social.

De acordo com as Nações Unidas, a igualdade de género deve abranger a equivalência de direitos, responsabilidades e oportunidades, das mulheres, homens e crianças. Ou seja, não é o sexo com que nascemos, a raça, cor e idade, que define os nossos direitos, oportunidades e responsabilidades.

Os idosos mantiveram muito atentos e participativos, consideram a sessão muito educativa. Valores a ter presente, no quotidiano e a transmitir às gerações mais novas.



SENSIBILIZAÇÃO: “VALORIZAR RESÍDUOS E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL”



Este mês, realizou-se uma ação de sensibilização, destinada a todos os trabalhadores, onde foi abordada a importância de minimizar os impactos ambientais, a fim de garantir a saúde e a vitalidade do nosso planeta,

uma necessidade urgente, para as gerações presentes e futuras.

Neste âmbito, a Dra. Gorete Batista, da empresa Águas e Resíduos da Madeira, esclareceu-nos sobre a correta separação dos resíduos.

Na segunda parte, a psicóloga da Instituição, Dra. Beatriz Gonçalves, procurou inspirar-os com algumas práticas a adotar no nosso dia a dia, em ambiente pessoal e profissional.

Relembrou ainda, que a Instituição procura implementar diversas práticas sustentáveis, de forma a reduzir o seu impacto ambiental. São alguns exemplos: a separação de resíduos; redução e reutilização de materiais; a utilização de painéis solares e fotovoltaicos; horta, aproveitamento de águas pluviais para rega, sensibilização, entre outras.



DIA MUNDIAL DO ANIMAL



O Dia Mundial do Animal celebra-se, anualmente, a 4 de outubro, visando sensibilizar, a população, para a necessidade de proteger e respeitar os animais, contribuindo para a preservação das espécies.

Para assinalar a data, promoveu-se uma sessão de cinema, com o filme: *Benji*.

Este filme retrata a história de um menino, que encontra um cão, na rua. Ele e a irmã acabam por adotá-lo e dão-lhe o nome *Benji*, criando-se uma relação de amizade e aventura, às escondidas da mãe.



O filme foi acompanhado com umas saborosas pipocas e fez sucesso, entre os utentes.

27º ANIVERSÁRIO – C.S.P. SANTO ANTÓNIO



A convite do Centro Social e Paroquial de Santo António, os nossos utentes, participaram nas atividades dinamizadas, em comemoração do seu 27º aniversário.



Uma tarde onde não faltou a animação musical e o convívio entre utentes, de várias Instituições.

Os idosos aproveitaram também, para experimentar a sua sorte, no sorteio de rifas e saborear algumas das iguarias, expostas nas barraquinhas.

TORNEIO DE CARTAS E DOMINÓ



A Convite do Centro Social e Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua, os idosos participaram num Torneio de Cartas e Dominó, entre diversas Instituições.

Os jogos mostraram-se competitivos e renhidos, ficando a promessa haver a desforra, num próximo torneio.



DIA MUNDIAL DO OVO



O Dia Mundial do Ovo foi instituído, em 1996, com o objetivo de destacar a importância dos ovos na nutrição, saúde e alimentação. Estes são uma fonte valiosa de proteína, vitaminas, minerais e antioxidantes.

Para assinalar a data, os idosos visualizaram um filme de animação: “Ovos de Ouro, uma aventura em África”. Após o filme, os idosos descascaram e deliciaram-se com um ovo cozido.



SENSIBILIZAÇÃO: “ALIMENTAÇÃO NA DOENÇA CÁRDIO E CÉREBRO-VASCULAR”



A 21 de outubro, o Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, dinamizou uma ação de sensibilização, alusiva ao tema: “Alimentação na doença cardíaca e cerebro-vascular”.

O Nutricionista começou por alertar que comer mal afeta a nossa saúde e bem-estar. Uma alimentação saudável, rica em nutrientes e pobre em gorduras saturadas é fundamental para prevenir doenças cardíacas, facilitar a circulação sanguínea, prevenir trombozes e reduzir o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Com o envelhecimento o nosso corpo passa por diversas mudanças, pelo que, uma dieta equilibrada é essencial para melhorar a saúde e o garantir qualidade de vida, na terceira idade.

Os nossos utentes beneficiam de uma ementa, definida pelo Nutricionista, porém, a cedência a tentações mais gulosas, realizadas no exterior da Instituição, devem ser realizados com moderação, existindo muitas opções, deliciosas e saudáveis.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado, anualmente, a 16 de outubro. Este dia foi estabelecido pela Organização das Nações Unidas, em 1979, para consciencialização global, sobre a importância de uma alimentação saudável, a erradicação da fome, a promoção da agricultura sustentável e a redução do desperdício alimentar.

Para assinalar a data, o Centro promoveu um debate e um jogo pedagógico, sobre a alimentação saudável. Para complementar esta comemoração, foi preparado, com apoio dos idosos, no Atelier de Culinária, um lanche saudável, com pão integral, alface, tomate e queijo magro, acompanhado com um chá de ervas, colhidas no nosso jardim.



DIA MUNICIPAL PARA A IGUALDADE



A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, os idosos vestiram camisola branca, para participar numa caminhada pela igualdade, que se realizou, a 24 de outubro, na promenade da Ribeira Brava, no âmbito do “Dia Municipal para a Igualdade”.



PARTICIPAÇÃO NO PROJETO “I AM WORLD”



“I AM WORLD” é um projeto que atua para reduzir a quantidade de lixo têxtil, produzido pela humanidade.

Os tecidos recolhidos pela “I AM WORLD” serão transformados em fábrica (reciclados), em produtos úteis ao ser humano, como por exemplo, num Zafu, um banco de meditação japonês.



Os idosos das diferentes Respostas Sociais, foram convidados a participar neste projeto, onde o objetivo é cortar, aos bocadinhos, pequenos tecidos, sendo também uma excelente forma para o treino da motricidade fina. Posteriormente, esses tecidos serão recolhidos, para serem transformados em produtos úteis, como o ZAFU.



ORAÇÃO PELA PAZ



A pedido do Papa Francisco, realizou-se no dia 27 de outubro, uma oração pela paz, no mundo. Os idosos das diferentes Respostas Sociais uniram-se nesta iniciativa, realizando uma oração pela paz e pedindo pelo fim da guerra.



DIA NACIONAL DO AVC



O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é celebrado, anualmente, no dia 29 de outubro. Segundo o sistema nacional de saúde, é um défice neurológico súbito, motivado por isquemia (deficiência de irrigação sanguínea) ou hemorragia no cérebro. Estima-se que, uma em cada quatro pessoas sofrerá um AVC, ao longo da vida. Em Portugal é considerada a principal causa de morte.

Neste sentido, no dia 30 de outubro, alguns utentes participaram numa ação de sensibilização sobre o AVC, promovida pela Unidade de AVC do Hospital Nélio Mendonça, em parceria com a Câmara Municipal da Ribeira Brava, no auditório da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares. Nesta ação, contou-se com diferentes intervenções da área da saúde, psicologia e nutrição, visando instruir a população sobre a prevenção, identificação de sinais e atuação em situação de AVC.



A Professora de Educação Física do Lar de São Bento, abordou a importância do exercício físico na prevenção e reabilitação do AVC.

Os idosos do Centro absorveram atentamente todos os cuidados a ter no pré e pós AVC.

COMEMORAÇÃO DO HALLOWEEN



No último dia do mês de outubro, assinalamos o Halloween, ou para muitos, o Dia das Bruxas.

Esta tradição tem forte expressão no Reino Unido e nos Estados Unidos, mas começa a ganhar força em outros países. Na noite de *Halloween*, as crianças mascaram-se com visuais assustadores e

percorrem as ruas, em grupo, batendo de porta em porta, a pedir guloseimas.

O Centro também se juntou à tradição, com a decoração dos espaços, com o apoio dos idosos e a visualização do filme “Gaspar, o fantasma”. Neste dia, não faltaram as brincadeiras: consultas com uma vidente, pinturas faciais, máscaras e adereços para a sessão fotográfica... de meter medo ao susto!

Também recebemos algumas crianças da resposta social Casa de Abrigo, que se juntaram aos idosos, em jogos de *Halloween*, repletos de doçuras e travessuras.



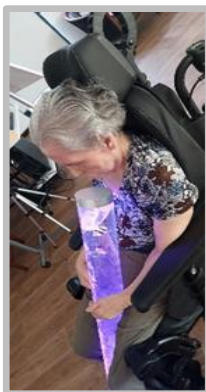
DECORAÇÕES DE OUTONO



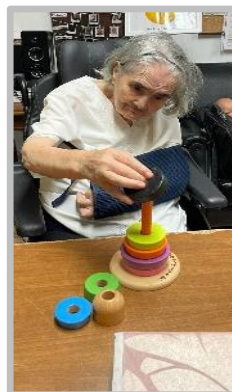
ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DA ESTIMULAÇÃO MULTISSENSORIAL



TREINO DA MOTRICIDADE FINA



ATELIER DIGITAL



SAÍDAS AO EXTERIOR



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Dia Mundial do Idoso



Dia Mundial da Música



Halloween



Dia Mundial da Alimentação



Sensibilização: "Igualdade de género"



Atelier de Atividade Física



Atelier de Culinária



Decoração de Outono



Atelier de Expressão Plástica



Dinâmica de Grupo

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



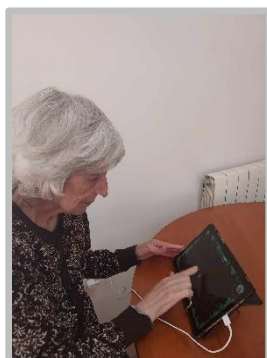
Dia Mundial do Idoso



Dia Mundial da Alimentação



Sensibilização: “Igualdade de género”



Atelier Digital



Atelier de Atividade Física



Atelier Saber +



Atelier de Expressão Plástica



Dinâmicas de Grupo



Passeios



Atelier de Estética

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Dia Mundial do Idoso



Sensibilização: “Igualdade de género”



Dia Mundial da Alimentação



**Atelier de
Culinária**



**Atelier de Expressão
Plástica**



**Atelier de
Atividade Física**


Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu




Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- ARM – Águas e Resíduos da Madeira;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro Social e Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua;
- Centro Social e Paroquial de Santo António;
- Direção Regional dos Assuntos Sociais;
- Familiares e amigos;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Pedro Silveira - Nutricionista
- Sofia Maria - Projeto “I AM WORLD”
- 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

