



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 10!** Décimo mês do calendário gregoriano, com a duração de 31 dias.

Ficamos com a sensação de que o tempo passa voando e que caminhamos a um ritmo acelerado, para o fim de mais um ano, mas, ainda há tempo de colocar pé no travão na nossa rotina agitada e desacelerar um pouco, para fazer o que ainda não tivemos tempo.



Por isso, lançamos-lhe um desafio... vamos refletir em **10 coisas a fazer até ao fim do ano, para ser feliz e ser uma pessoa 10!** Não esqueça, de adicionar à sua lista de afazeres, um gesto solidário – uma pequena prática altruísta, que também influencia o nosso bem-estar e promove o agradável sentimento de que fizemos algo bom pelo próximo.

Além da sensação de aproximação do fim de mais um ano, em outubro, também se sente o arrefecimento da temperatura, dão-se as primeiras chuvas, as mantas e os casacos começam a fazer-se necessários, e, com os dias mais pequenos, o aconchego do LAR torna-se mais convidativo...

Na nossa Instituição, continuamos a sentir o calor humano, e outubro, ainda nos presenteou com algumas **surpresas e conquistas**, pois, para além, do alargamento do horário das visitas (9h-18h, 2x por semana, com a duração de 30 min), também se investiu em **novas tecnologias**.

Sempre a pensar no bem-estar dos idosos e tendo a **Inovação** como horizonte, o Centro investiu em mais alguns tablets, para garantir maior frequência das videochamadas entre idosos e famílias e a utilização de jogos digitais para estimulação cognitiva. Neste âmbito, e, em parceria com o Madeira Interactive Technologies Institute (M-ITI), apostou-se em um software de estimulação e reabilitação cognitiva, designadamente, o *Rehab@City*.

O *Rehab@City* simula uma cidade, em realidade virtual, onde os idosos podem treinar uma variedade de habilidades cognitivas e atividades de vida diária. Um verdadeiro desafio, mas que, tem sido utilizado, pelos idosos, com grande entusiasmo.



VISITA DO EXECUTIVO CAMARÁRIO AO LAR DE SÃO BENTO

No dia 1 de outubro, recebemos, com as devidas medidas de prevenção, a visita do executivo Camarário, para assinalar o dia Internacional do Idoso. Neste contexto, o Exmo. Sr. Presidente, Dr. Ricardo Nascimento, ofereceu à Instituição alguns jogos de tabuleiro, para estimulação cognitiva e sensorial, visando, de uma forma lúdica e interativa, capacitar as funcionalidades dos idosos, bem como, promover momentos de partilha e interação entre o grupo.

Como forma de agradecimento, e atendendo que, nesta data, também se celebra o Dia Mundial da Música, os idosos brindaram os presentes com uma “dança sénior”, devidamente coreografada e ensaiada, pela Professora de música.





COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA MÚSICA



No dia 1 de outubro, comemora-se o Dia Mundial da Música – a arte de fazer sons, compassos e ritmos, melodias e harmonias, que transmitem sentimentos e emoções a milhões de pessoas, por todo o mundo.

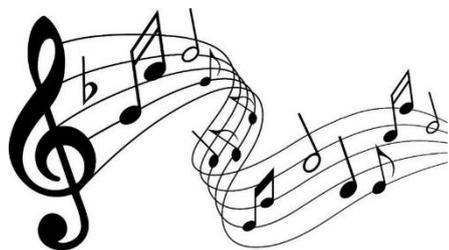
Para assinalar este dia, utilizou-se a Dança Sénior, “uma modalidade de intervenção dirigida à população idosa, que envolve música e atividade física, adaptada a esta faixa etária, independentemente, da condição física de cada participante.”¹

O grupo ensaiou, diferentes músicas e coreografias, nomeadamente, “Indo eu a caminho de Viseu”, “Oh Susana”, “Oh malhão, malhão”, entre outras. Foi um bom espetáculo, com participação ativa, onde se fomentou o exercício físico e a coordenação.

Para além da dança sénior, também se realizou jogos de estimulação cognitiva, associados à música.

No jogo “Arrebenta o Balão, Canta a Canção”, o objetivo era rebentar balões, com a tarefa de, cada participante, cantar a música descrita, dentro do balão. Algumas das músicas selecionadas foram “Não vá embora, meu bem”, “Amanhã de manhã”, “A maré está cheia”, “Mãe Querida”, entre outras. Para além do convívio social e diversão proporcionada, pretendeu-se trabalhar, com este jogo, algumas funcionalidades como: o reconhecimento de números, a atenção, a reação, destreza manual e a memória.

¹ In https://www.jm-madeira.pt/opinioes/ver/4345/Os_beneficios_da_Danca_Senior.



DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



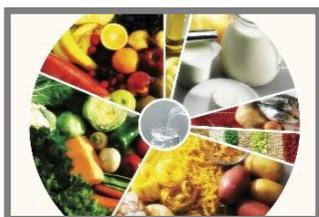
O Dia Internacional do Idoso foi instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.”²

Para complementar os festejos, deste dia tão importante, foi visualizado e promovido o debate sobre um documentário, alusivo ao tema - “O que é envelhecer?”. Pretendeu-se, essencialmente, refletir-se sobre a velhice, no fundo, sobre a importância de um envelhecimento ativo, com qualidade de vida.

Por fim, leu-se uma mensagem da Exma. Sra. Presidente do Conselho Diretivo do Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM, dirigido a todos os idosos.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



O dia mundial da alimentação, a 16 de outubro, é atualmente celebrado em mais de 150 países, tendo como objetivo, consciencializar a opinião pública sobre questões relativas à nutrição e à alimentação.

² In <http://cnis.pt/wp-content/uploads/>

Assim sendo, aproveitou-se este dia para reforçar os benefícios de uma alimentação saudável, variada e equilibrada, sobretudo na terceira idade.

Para o efeito, numa apresentação em power point, abordou-se o tema “Alimentação Saudável, Envelhecer com Saúde”, que promoveu um debate muito participativo, onde se deu ênfase à nova roda dos alimentos, à importância de uma boa alimentação para a prevenção de doenças crónicas, o combate ao excesso de peso, os benefícios da ingestão de líquidos e da atividade física.

Por fim, como trabalho prático, os idosos coloriram a roda dos alimentos e desenharam a constituição de uma refeição saudável.

Na nossa perspetiva, nunca é demais falar sobre a alimentação e sobre a adoção de um estilo de vida saudável.



JODO DE ESTIMULAÇÃO “Rehab@City

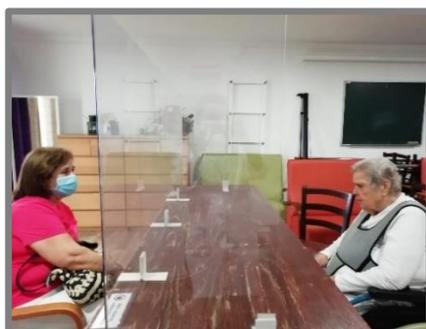


A Rehab@city é a mais recente ferramenta digital de estimulação cognitiva, adquirida pela Instituição, reforçando, assim, o trabalho de estimulação realizado com os idosos. Este jogo simula, virtualmente, uma cidade com prédios, serviços, lojas, locais de lazer, envolvendo, também, tarefas de vida diária. Inclui, por exemplo, idas ao supermercado, ou à loja de roupa fazer compras, ao parque, ao quiosque, ao multibanco pagar a fatura da eletricidade ou da água, aos correios comprar um selo, para além de conter jogos de memória, raciocínio e cálculo, entre outros.

Para jogar, o idoso só necessita do uso de um *joystick* (dispositivo manual ligado ao computador, com uma alavanca que se move sobre uma base), que permite a deslocação virtual na cidade. Este projeto foi desenvolvido por uma equipa de investigação do MITI (*Madeira Interactive Technologies Institute*) composta por psicólogos, designers e engenheiros, que desenvolvem o seu trabalho na Universidade da Madeira



VISITAS DOS FAMILIARES AOS IDOSOS



EM TEMPOS DE CONFINAMENTO, CONTINUAMOS AS NOSSAS
ATIVIDADES...

ATELIER SIOSLIFE



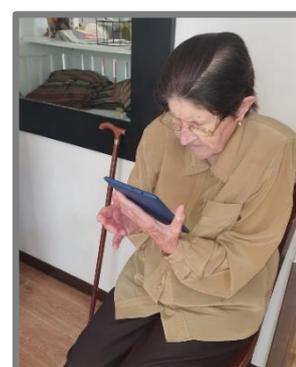
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



CONTACTOS TELEFÓNICOS COM FAMILIARES



ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE CULINÁRIA

Com a aproximação do Natal, e mantendo-se a tradição, alguns idosos confeccionaram as “broas da festa”, como as deliciosas broas de mel e os aprazíveis salgadinhos.

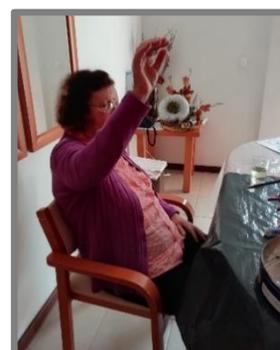


ATELIER SABER +

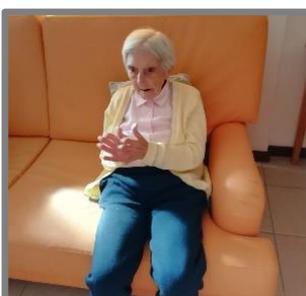




ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



E AINDA... AS NOSSAS DECORAÇÕES DE OUTONO

Demos as boas-vindas ao Outono, com uma decoração alusiva à época.

Foi preciso inventar, criar e reciclar! Os idosos uniram esforços com a Equipa da Ocupação e trabalharam com afinco, esmerando-se na preparação das decorações.

O resultado final valeu a pena! Uma decoração digna de se ver, porque, quem aqui vive, assim merece! Espreitem lá, como ficou a nossa Casa!





PASSATEMPOS

Sopa de Letras: Outono

Procure na sopa de letra as 20 palavras da lista. Não há palavras na diagonal.

Amarelo - Castanhas - Chuva - Desfolhada - Dezembro - Dióspiros - Estação
Folhas - Magusto - Migração - Novembro - Nozes - Outono - Outubro
Romãs - Setembro - Trovoada - Uvas - Vento - Vindima

R	G	T	J	O	E	K	O	A	R	H	O	E	D	W	S	E	Z	O	N
J	E	I	L	U	A	E	L	T	Y	S	R	E	I	S	T	O	A	E	L
X	S	L	A	T	E	L	E	W	U	I	B	N	O	X	A	S	Q	U	I
A	Z	S	E	U	N	I	R	A	R	O	M	A	S	K	L	A	O	E	S
M	E	S	E	B	O	L	A	U	A	E	E	S	P	E	R	A	R	S	A
I	Z	S	R	R	A	E	M	E	A	D	T	E	I	A	N	S	J	K	E
D	E	S	F	O	L	H	A	D	A	Z	E	R	R	A	S	C	I	L	A
N	A	T	U	R	A	K	Z	A	I	E	S	E	O	E	A	H	I	O	S
I	R	M	A	Z	X	S	A	L	O	E	I	S	S	A	V	U	E	A	R
V	I	A	A	D	O	I	P	O	I	W	E	L	K	A	D	V	L	A	S
T	O	G	Z	S	A	L	E	O	J	A	I	I	P	L	D	A	S	O	I
D	T	U	S	R	C	V	I	T	A	O	D	K	Ç	A	S	D	U	O	E
A	E	S	E	L	A	R	T	N	S	A	A	S	I	O	M	U	N	D	O
H	U	T	A	E	S	E	O	E	A	Ç	J	A	I	S	I	Z	A	S	R
O	V	O	E	U	T	R	O	V	O	À	D	A	E	U	G	A	E	U	B
N	Z	A	S	J	A	E	I	U	O	T	A	M	J	E	R	J	G	R	M
O	X	S	I	L	N	M	A	I	U	S	J	L	S	D	A	J	D	S	E
T	T	F	O	L	H	A	S	E	J	E	A	I	J	S	Ç	A	E	I	Z
U	R	E	H	J	A	Z	S	K	L	A	O	I	P	D	A	J	K	D	E
O	Z	A	J	E	S	J	E	N	O	V	E	M	B	R	O	A	E	D	D

<https://palavrascruzadas-paulofreixinho.blogspot.com/2008/10/sopa-de-letras-outono.html>

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Madeira Interactive Technologies Institute (M-ITI);
- Padaria Bolapan.

Obrigado 