



## 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.



O mês de janeiro acabou e fevereiro bateu à porta.

Quisemos dar boas vindas ao mês, que é marcado pelas festas e pela diversidade de cores e deixámo-nos levar pela sua alegria e folia.

Fevereiro é conhecido como o mês mais curto do ano, com vinte e oito dias, nos anos comuns e vinte e nove, nos anos bissextos, mas também, como o mês do Carnaval e dos enamorados.

Diz o adágio popular que, “fevereiro é o mês mais curto e o menos cortês”. Na verdade, tanta coisa para celebrar, num mês com tão poucos dias! Porém, sentiu-se no ar muita alegria e uma boa energia, que nos foi contagiando.

## PASSEIO EM GRANDE GRUPO



No dia 06 de fevereiro, realizou-se o habitual passeio mensal em grande grupo, com os idosos das várias valências do Centro. Desta vez, o passeio teve como objetivo celebrar o Dia da Amizade e para tal, visitou-se o Centro Cívico do Estreito da Calheta, promovendo um convívio musical, entre todos os idosos.

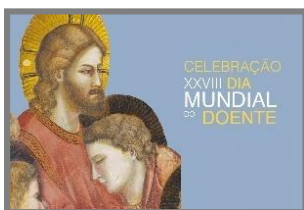




Saiu-se da Ribeira Brava com uma primeira paragem na Encumeada, onde o cafezinho fez-nos companhia e seguiu-se viagem, até aos Prazeres para o almoço. A próxima paragem foi o Centro Cívico, onde o encontro aconteceu. Foram interpretadas músicas alusivas à amizade e ao amor como: “Ó Helena pedi-te um beijo”, “Canção do Beijinho”, “Dá-me um abraço”, entre outras... Um encontro marcado por momentos de alegria e confraternização, entre todos os presentes.



## CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO DOENTE



*Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, que Eu hei de aliviar-vos (Mt 11,28).*

Esta foi a mensagem transmitida pelo Papa

Francisco, no XXVIII Dia Mundial do Doente, que se comemorou no dia 11 de fevereiro e que também, foi assinalado no nosso Centro.

A convite do Secretariado Diocesano de Pastoral da Saúde, alguns idosos participaram na





Celebração Eucarística e na administração da Santa Unção, na capela do Hospital Dr. João de Almada. Esta mesma celebração foi presidida pelo Bispo D. Nuno Brás, D. António Carrilho e D. Teodoro Faria, além da presença do Sr. Secretário Regional da Saúde, entre outras entidades. Nesta Eucaristia, o Bispo D. Nuno

Brás apelou para que o cuidado seja prestado à pessoa e só depois ao doente, dando assim, dignidade à vida de cada ser humano.

Neste mesmo dia, os idosos das várias valências do Centro, reuniram-se e, em grupo, realizaram uma oração pelos doentes, seguindo-se uma visita aos nossos idosos acamados, procurando levar assim, alguma alegria e ânimo, aos que mais precisam.



## CONVÍVIO INTERGERACIONAL COM CRIANÇAS DO INFANTÁRIO



A convite do Infantário – O Balão, um grupo de idosos participou num lanche/convívio, que aconteceu a 12 de fevereiro, para celebrar os valores da amizade intergeracional. Para tal, as Educadoras prepararam, junto com as crianças, uma peça de teatro designada “*O Monstro das Emoções*”. Para além da peça de teatro, tão bonita, as crianças presentearam todos os idosos com uma prendinha, feita por eles e alusiva ao tema. No final, foi momento de partilhar um lanche convívio.

Não podíamos vir embora sem retribuir o gesto de carinho... para tal, promoveu-se um

alegre momento musical, preparado pelos idosos, onde foram interpretadas músicas para todas as idades, como: “Atirei o pau ao gato”; “Teresinha de Jesus”, “Cinderela”, entre outras. Esta foi uma atividade muito valorizada pelos idosos, que voltaram ao Lar com um grande sorriso e de coração bem cheio.



## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “VIVER COM REGRAS”



No dia 13 de fevereiro, foi promovida por uma Psicóloga, nas instalações do Lar, uma ação de sensibilização intitulada: “Viver com Regras”. Nesta ação, evidenciou-se que todo o ser humano, ao viver em sociedade, no trabalho, ou até em família, depara-se com regras. Também com o internamento em Lar, o mesmo acontece. A pessoa institucionalizada depara-se com alguns desafios, como a alteração dos seus hábitos e rotinas e a vivência em grupo, que implica, como em tudo na vida, adaptar-se a algumas regras.

Estas regras, geralmente, descritas em Regulamento Interno, são definidas por cada Instituição e irão promover um ambiente de harmonia e respeito pelo próximo. No final desta ação, foram dinamizados



exercícios práticos com os idosos: "Os dez dedos de gratidão" em que cada participante, procurou identificar coisas pelas quais são gratos e realizar alguns exercícios respiratórios.

## COMEMORAÇÃO DO DIA DE SÃO VALETIM



No dia 14 de fevereiro, foi recordado o dia de São Valentim, através de uma explicação sobre o surgimento deste dia, que comemora o amor, mas também, a amizade. Neste contexto, recebemos, no Lar de São Bento, uma generosa doação de flores, em gesto de amizade e carinho, que foram distribuídas pelos idosos.

Prolongamos a celebração do Dia da Amizade, para o dia seguinte, com os clientes do Lar, Residência para Idosos e Casa Abrigo. Os idosos interpretaram algumas músicas alusivas à amizade, dando origem a momentos de animação e convívio, entre todos.

Para além da música, houve troca de lembranças, em gesto de amizade: os clientes da Casa Abrigo, ofereceram os idosos, um grande coração feito de material reciclado e por sua vez, os idosos presentearam cada um, com uma flor muito doce, feita com gomas.



## PARTICIPAÇÃO - DESFILE DE CARNAVAL



O Carnaval ou, para os mais velhos, *O entrudo*, caracteriza-se pelos três dias de festa, que precedem a quarta-feira de cinzas. Diz-se que, no Carnaval ninguém leva a mal e por isso, no Centro também nos juntamos à brincadeira.

Assim sendo, no dia 21, a convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, unimo-nos às várias Escolas e Instituições do concelho, para participar no Desfile de Carnaval.

Infelizmente, as condições meteorológicas não permitiram que o cortejo saísse à rua, tendo este decorrido, em alternativa, no Pavilhão Gimnodesportivo da Ribeira Brava.



O tema escolhido, este ano, para a nossa Trupe, foram as cartas de jogo. Um tema bem conhecido por todos os idosos e que faz parte do seu quotidiano.



O grupo intitulou-se e trouxe efetivamente, ao público, muitas: “Cartas na Manga”. Não faltaram os Reis, as Damas, os Condes e números, dos 4 naipes existentes. Até os Jokers não quiseram faltar à festa.

Assim, idosos e trabalhadores foram desfilando pelo pavilhão, ao som da música alusiva ao tema, convidando a audiência: “Quem vai querer jogar? Quem vai querer jogar?”

Ao longo do mês de janeiro e fevereiro, idosos e equipa de Ocupação, uniram esforços na preparação de todos os fatos e adereços para este desfile, que valeu todo o empenho e dedicação, pelas expressões de alegria e entusiasmo dos idosos.

Um dia em que não faltou animação e boa disposição presente em cada folião.



## BAILE DE CARNAVAL NO LAR DE SÃO BENTO

A festa continuou, na tarde do dia 21 de fevereiro, com um Baile de Carnaval, que ocorreu no Lar de São Bento, abrangendo as várias valências do Centro.

A festa começou com a apresentação da coreografia de dança “Cartas na Manga”, anteriormente ensaiado, com o apoio da Professora de Ginástica.

Depois seguiu-se uma alegre animação musical, com muitas músicas Carnavalescas e como não podia faltar, o pézinho de dança.

Para além da música, foram dinamizados alguns jogos de grupo como “O Jogo do Balão”, “O Jogo das Cadeiras” e o “Jogo Rebenta se Puderes”. Seguiu-se um lanche convívio, onde as malassadas com mel adoçaram a boca a toda a gente.



## VISITA DE EURODEPUTADA

No dia 27 de fevereiro, recebeu-se, no Lar de São Bento, a visita da Eurodeputada Dra. Cláudia Monteiro. Além da agradável visita aos idosos, a Eurodeputada ofereceu a cada um deles uma manta polar para os manter quentinhos. Um gesto solidário que todos agradeceram.





## BAILE DE CARNAVAL NO HOSPITAL DR. JOÃO DE ALMADA

A convite do Hospital Dr. João de Almada, um grupo de idosos participaram no Baile de Carnaval, que decorreu no dia 28 de fevereiro, nas instalações da anfitriã.

Foi mais uma oportunidade da trupe “Cartas na Manga” exibir os seus trajes, fazendo representar as diferentes figuras do baralho de cartas.



O Baile teve início com o desfile das várias Instituições convidadas, seguindo-se muita animação musical, com direito a um pezinho de dança. Por fim, foi entregue uma lembrança a cada Instituição, finalizando este baile com um lanche convívio onde não poderiam faltar as malassadas.

Assim, se finalizou a época Carnavalesca com despedida em grande, ficando a promessa que para o ano há mais...

## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO - COROVÍRUS (COVID-19)



Realizou-se, no dia 28 de fevereiro, uma sensibilização geral em todas as valências do Centro, sobre a infeção provocada pelo coronavírus (COVID-19).

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave, como a pneumonia. Este vírus foi identificado, pela primeira vez, em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, na China, tendo sido, em início de 2020, confirmados casos em outros países.

Sensibilizou-se, uma vez mais, para a necessidade de **lavar as mãos com frequência**, ao longo do dia, assim como, a importância do uso de desinfetante, existindo dispensadores distribuídos pelos diferentes espaços da Instituição.

Sublinhou-se o uso imediato de **máscara** e do **isolamento**, no caso de apresentação de sintomas. Alertou-se sobre a importância de não tocar na boca, olhos e nariz, sem lavar as mãos e a **etiqueta respiratória**, procurando espirrar ou tossir para um lenço, ou antebraço.



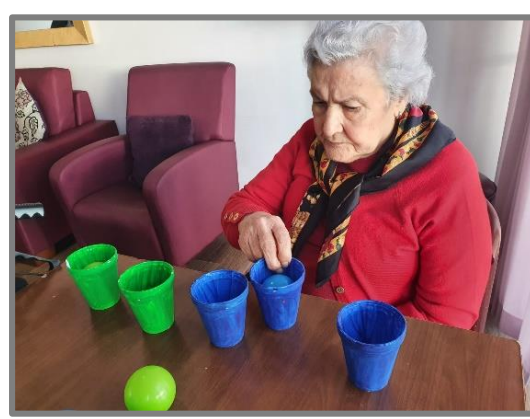
Explicou-se a necessidade de evitar locais com muitas pessoas, assim como, os contactos de afeto, como abraços, beijos e apertos de mão.

Os **visitantes** também devem adoptar medidas preventivas, evitando realizar visitas com eventuais sintomas, ou em situações excepcionais, com a utilização de máscara e desinfeção das mãos.

É uma sensibilização que tem sido continuada no quotidiano, visando a implementação de hábitos e boas práticas, para a prevenção da infeção/contágio, que ajudem a proteger, aqueles que são considerados um grupo de risco.

## OS NOSSOS ATELIER'S

### ATELIER DO ESTÍMULO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



## ATELIER DE CULINÁRIA



## ATELIER DE JARDINAGEM



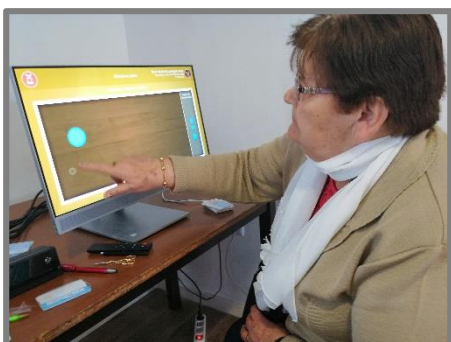
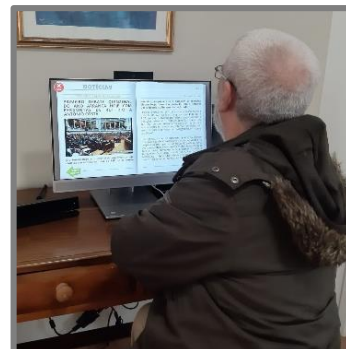
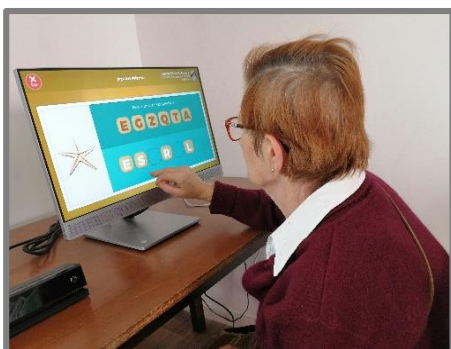
## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## ATELIER SABER +

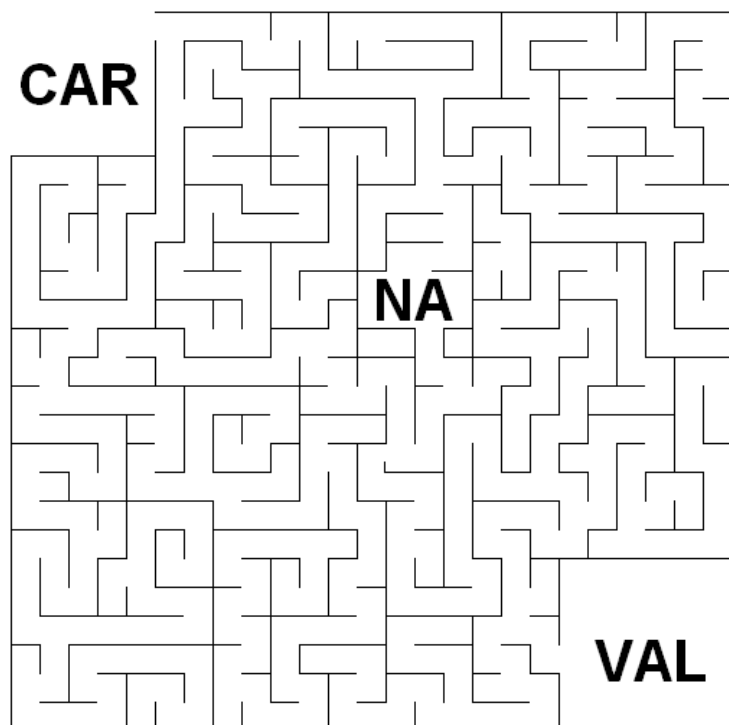


## ATELIER SIOSLIFE

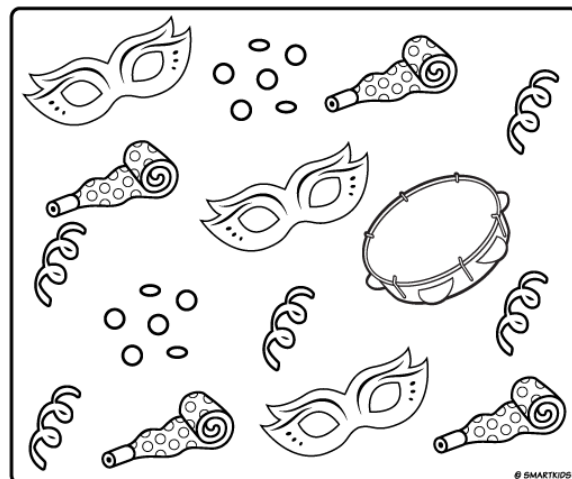







## PASSATEMPOS

Encontre o caminho para formar a Palavra Carnaval.



Conte os elementos e depois escreva nos espaços correspondentes.



### Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Bina Pereira

Revisão: Carina Faria

### Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro Cívico do Estreito da Calheta;
- Colaboradores do CSPSB;
- Dra. Cláudia Monteiro – Eurodeputada;
- EB1º C com PE e Creche da Ribeira Brava;
- Familiares e Amigos;
- Hospital Dr. João de Almada;
- Infantário – O Balão;
- Instituto da Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Secretariado Diocesano da Pastoral da Saúde;
- Voluntários.

Obrigado 