



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.



Maio é o quinto mês do ano e tem 31 dias. É um mês com muitas cores, cheiros e datas comemorativas. É o mês das flores, o mês das mães, o mês em que os dias crescem e o sol aquece para começarmos a preparar o verão.

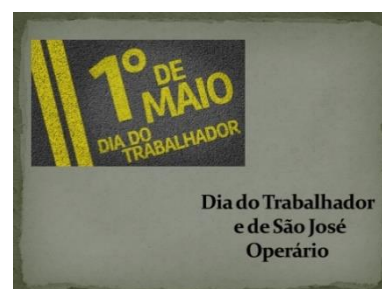
Na Instituição, aproveitou-se o bom tempo e durante todo o mês, realizaram-se atividades ao ar livre, aproveitando a luz solar, as boas energias e a vitamina D.



DIA DO TRABALHADOR

O Dia do Trabalhador é celebrado, anualmente, no primeiro dia do mês de maio, sendo feriado em Portugal e em vários países da Europa. Para assinalar este dia, os idosos do Centro visualizaram um filme alusivo ao tema, que se relaciona com São José Operário.

Para finalizar a atividade, foram expostos vários instrumentos de trabalho, para os idosos identificarem a que profissão pertenciam.





DIA DA RIBEIRA BRAVA

No dia 04 de maio, os idosos tiveram a oportunidade de ouvir um amplo painel de ilustres convidados que, no salão nobre dos paços do concelho, abordaram a vida e obra do Visconde da Ribeira Brava. As “Conversas sobre o Visconde da Ribeira Brava” marcaram os 148 anos da atribuição do título de Visconde a Francisco Correia de Herédia. Depois deste debate enriquecedor, foi oferecido a cada um dos presentes um livro sobre o tema.



Já nas instalações do Lar de São Bento, foi realizado um debate sobre as freguesias do concelho da Ribeira Brava e quais os seus pontos de interesse cultural. Foi um momento de partilha de conhecimentos e de cultura geral, onde se ficou a conhecer a origem do nome de cada freguesia: Serra de Água, Tabua, Campanário e Ribeira Brava.

DIA DA MÃE



A comemoração do dia da mãe realizou-se no primeiro domingo do mês de maio. Esta homenagem a todas as mães serve também, para reforçar e demonstrar o amor dos filhos, pelas mães.

Os idosos do Centro aproveitaram a oportunidade para felicitar e aplaudir todas as mães, cantando-lhes os parabéns e interpretando algumas músicas, alusivas à mãe.



“MURO DA SOLIDARIEDADE”



No mês de maio, a Praça do Povo tornou-se, uma vez mais, palco de uma das mais bonitas comemorações da nossa Ilha, a Festa da Flor.

No âmbito destas comemorações, a Secretaria Regional da Inclusão e Assuntos Sociais, convidou 530 idosos, dos diversos estabelecimentos da RAM, para no dia 10 de maio, colocarem uma flor no Muro da Solidariedade.

Para além de participarem nesta cerimónia, em representação da solidariedade e inclusão, os idosos do Centro tiveram oportunidade de visitar uma linda exposição, com inúmeras espécies de flores. Foi uma agradável tarde de animação e convívio.



VIII FEIRA GASTRONÓMICA E ARTESANATO



Como já é tradição, os idosos do Centro foram convidados a participar na VIII Feira de Artesanato e Gastronomia do Lar São Francisco, que se realizou, entre os dias 08 e 10 de maio.

Foi com grande entusiasmo, que os idosos das várias valências da Instituição, visitaram esta Feira, que contou com uma mostra de vários trabalhos manuais, muita animação musical e uma variada gastronomia para saborear.



VISITAS DE ENTIDADES AO LAR DE SÃO BENTO

Ao longo do mês de maio, recebeu-se a visita do Presidente da Câmara Municipal da Vidigueira e de dois dos candidatos Madeirenses a eurodeputados, juntamente com as suas comitivas, que visitaram os idosos e as instalações do Lar de São Bento.

No dia 26 de maio, alguns idosos exerceram o seu dever cívico e votaram para as Eleições Europeias.



DESFILE DA FLOR

No dia 12 de maio, fomos convidados pela autarquia, a participar no 'Desfile da Flor', que decorreu na Vila da Ribeira Brava.

Os idosos das várias valências do Centro, juntamente com alguns colaboradores, exibiram orgulhosamente, os seus trajes, elaborados com materiais reciclados.

Trouxemos assim à rua, um verdadeiro jardim, repleto de belas flores, jardineiros,

joaninhas e borboletas.

O desfile percorreu algumas ruas da Ribeira Brava e terminou na frente mar, onde houve animação e convívio. Foi um domingo cheio de sorrisos, alegria e cor.



COMEMORAÇÃO DO MÊS DE MARIA

No mês de maio, realizaram-se várias atividades, em honra de Nossa Senhora e dos 3 Pastorinhos.

Ao longo do mês, alguns idosos reuniram-se, na capela do Lar, para rezar o terço.

No dia 11, decorou-se um altar nos jardins do Lar, onde se colocou Nossa Senhora de Fátima, aproveitando para assistir a passagem da procissão das velas, pelas ruas da Vila da Ribeira Brava.

Já no dia 13, assistiu-se, em direto, com muita emoção, às cerimónias em Fátima.



Visitou-se também, Nossa Senhora de Fátima, na Igreja Paroquial da Ribeira Brava, onde esteve rodeada de lindas flores. Nos dias 14 e 15, os idosos visualizaram o filme “Jacinta”, que conta a história da aparição de Nossa Senhora de Fátima aos três Pastorinhos na Cova da Iria.

Para encerrar este mês, dedicado a Nossa Senhora, realizou-se, nos jardins do Lar, uma celebração, com a recitação da oração

mariana, distribuição da Sagrada Comunhão, entoação de cânticos e trasladação de Nossa Senhora. No encerramento do mês de Maria foi também, promovido um lanche convívio entre todos os idosos presentes.



DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA

O Dia Internacional da Família é celebrado, anualmente, no dia 15 de maio, data escolhida pela Assembleia Geral das Organizações Unidas. Este dia, assinala a importância da família, relembrando o respeito, o amor e a compreensão, que devem reinar no seio familiar, proporcionando um bom relacionamento e uma rede de suporte entre todos.

Para comemorar esta data, debateu-se e esclareceu-se dúvidas em redor do tema, como os novos tipos de família, nos dias de hoje. Deu-se importância, não só à família de sangue, mas também à família do coração, onde nos sentimos inseridos no dia a dia - a grande família que forma o Centro Social e Paroquial de São Bento.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “GESTÃO DE EMOÇÕES”

No dia 17 de maio, realizou-se uma ação de sensibilização, alusiva ao tema: “Gestão de Emoções”.

Esta atividade, dinamizada por uma Psicóloga, abrangeu os idosos das várias valências, com o objetivo de esclarecer sobre os vários tipos de emoções e sentimentos, com que lidam todos os dias. Nesta sensibilização, destacou-se as emoções na idade avançada e as emoções no relacionamento com os outros.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO

No dia 21 de maio, organizou-se uma visita à Companhia dos Engenheiros do Norte, na vila do Porto da Cruz, onde nos foi permitido aceder aos testemunhos de um passado glorioso da produção do açúcar na ilha, recuando ao princípio do séc. XX.

O grupo saiu cedo da Ribeira Brava, com destino ao Porto da Cruz, onde visitou o Engenho, que se encontrava em momento de moagem da cana de açúcar. Teve-se assim, a oportunidade de apreciar toda a linha de trabalho, visando a transformação do produto original. Visitou-se também, a Casa do Rum, junto ao Engenho, onde se observou todos os produtos derivados da cana de açúcar, nomeadamente, a aguardente, o rum, os bolos e as broas de mel.



Aproveitou-se esta saída mensal, em grande grupo, para almoçar no Pico das Pedras, em Santana.

Foi, sem dúvida, um dia enriquecedor, principalmente, para aqueles que não conheciam o Engenho.

CONVÍVIO COM A ESCOLA DA RIBEIRA BRAVA



No dia 22 de maio, o Lar de São Bento recebeu a visita de 19 alunos do 3º Ano da Escola Básica da Ribeira Brava e professores. O grupo de alunos narrou uma lengalenga e interpretou algumas músicas infantis, que aprenderam ao longo do ano letivo.

Em agradecimento, os idosos apresentaram algumas histórias em poesias e interpretaram algumas músicas tradicionais.

Finalizada a atividade, foi momento de confraternização, com um lanche convívio, entre os idosos e as crianças.



AS NOSSAS ATIVIDADES

ATELIER DE CULINÁRIA



Este mês, escolheu-se uma receita gulosa, o **Salame de Chocolate**.

Típica de Portugal e Itália, esta sobremesa é das preferidas dos mais pequenos, mas a verdade... é que os adultos também não lhe resistem.



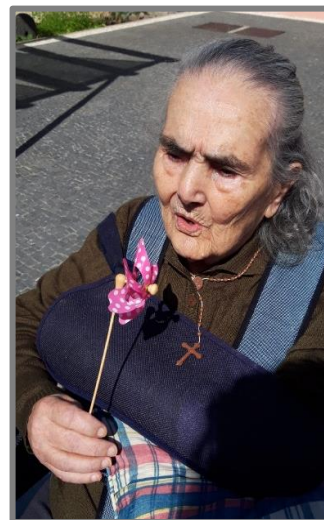
ATELIER SABER +



AULAS DE GINÁSTICA



ESTIMULAÇÃO DA MOTRICIDADE FINA E DA LINGUAGEM



PASSEIOS AO EXTERIOR



PASSATEMPOS

Complete as expressões e encontre o seu significado, unindo-as à caixa correta.

Lágrimas de



Viver com luxo e ostentação

Memória de



Coisas inacreditáveis/absurdas
espantosas/inverosímeis

Coisas do



da velha

Choro fingido

À grande e à



- Ter boa memória
- Recordar-se de tudo

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Escola Básica da Ribeira Brava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Companhia de Engenheiros do Norte;
- Familiares e Amigos;
- Instituto da Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Lar de São Francisco;
- Secretária Regional da Inclusão e Assuntos Sociais;
- Voluntários.

Obrigado