



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.



Dámos início ao ano de 2018 com a seguinte dedicatória a todos os nossos leitores:

Um ano agora acaba, e dele, devemos guardar o bom e esquecer o menos bom. Do sofrimento e das lágrimas guardemos, apenas, a certeza de que a elas sobrevivemos.

*Dos erros guardemos a aprendizagem,
e das dificuldades guardemos o momento da superação.*

*Devemos sentir alegria e gratidão por mais um ano vivido,
e apesar de tudo o que tenha acontecido, o importante é que chegamos até aqui.
E hoje somos mais experientes, mais fortes e mais sábios.*

*Agora é tempo de encher o coração de otimismo, esperança e sonhos,
é tempo de recomeçar e renovar, pois um novo ano vai começar e devemos vivê-lo e aproveitá-lo ao máximo.*

Desejos de um feliz e próspero Ano Novo!



Diz o provérbio que, “Quem em janeiro lavrar, tem sete pães para o jantar”, o que é certo, é que após os deleites do Natal, este foi ainda, um mês repleto de gulodices. Para acabar com os “restinhos” da festa, foram promovidas diversas atividades, com partilha de iguarias, como o cantar dos reis, o Santo Amaro e a visita a presépios.

VISITA AOS PRESÉPIOS DOS CENTROS DE CONVÍVIO



Nos dias 02 e 11 de janeiro, um grupo de idosos do Lar e Centro de Dia de São Bento visitaram os Centros de Convívio da Furna, Serra de Água e Centro de Dia/Convívio do Campanário, fazendo assim, um roteiro de visitas a presépios envolto em momentos de alegria e convívio.



VISITA DOS “REIS” DO INFANTÁRIO E DA ESCOLA DO CONCELHO

Assim diz a canção: *“E vós bem sabíeis, e vós bem sabeis, que é do dia cinco para o dia seis que se canta os reis”*, assim sendo, no dia cinco, recebemos, no Lar de São Bento, as crianças do Infantário “O Balão” e um grupo de alunos da Escola do Campanário, que trajados a rigor, cantaram belas melodias referentes à quadra festiva. De realçar que os idosos também colocaram as suas coroas de



reis e rainhas e com as gargantas afinadas fez-se festa com muita boa disposição. Aqui fica uma das quadras dos Reis:

*“Viemos cantar os reis,
não é por vinho nem por pão,
viemos cantar os reis
para manter a tradição.”*



CONCERTO DE REIS

A Festa dos Reis vem complementar e dar ainda mais sentido ao nosso Natal. Como nos é relatado na Bíblia: “Viemos adorá-lo, guiados por uma estrela”. Pegando neste relato bíblico e querendo adorar o menino Jesus, com belas melodias, realizou-se no dia 06, no Lar de São Bento, a 3ª Edição do Concerto de Reis, que contou com a presença de familiares e amigos dos nossos clientes. O grupo musical do CSPSB “Flôr da Idade” cantou e encantou todos os presentes, promovendo assim, um emocionado convívio em dia de Reis.

A primeira parte do concerto foi constituída por um reportório de músicas mais tradicionais e conhecidas do público em geral, fazendo referência a todas as vivências



da quadra do Natal, desde as Missas do Parto, as romagens e a Missa de Natal, finalizando com os cantares tradicionais dos Reis, com direito a encenação dos Reis Magos, vindos de uma parte longínqua das Arábias. Para além da interpretação das músicas, os idosos tiveram um importante papel na declamação de um poema, que antecedia cada interpretação.

A segunda parte do concerto foi dinamizada por um grupo de colaboradores, que quiseram presentear os clientes, com a interpretação de lindas melodias de Natal. A tarde foi recheada de emoções e muita animação, onde a tônica presente foi o convívio entre familiares, amigos e idosos.



VISITA AO PRESÉPIO DO JARDIM DA SERRA



Já se torna tradição do CSPSB que, em janeiro, os clientes das várias valências visitem um presépio da nossa Região e desta vez visitou-se o lindo presépio da Junta de Freguesia do Jardim da Serra.

Foi no dia 09 que, com algum frio, mas muita animação, foi-se em excursão relembrar tempos antigos e muitas tradições madeirenses retratadas neste lindo presépio. Tinha

riachos, um moinho, animais vivos e até um lagar a retratar a vindima. Foi uma visita recheada de broas de mel, cacau e uma ponchinha!



VISITA DO GRUPO DA AÇÃO CATÓLICA RURAL

Todos os anos, no âmbito das comemorações do Santo Amaro, recebemos a visita do grupo da Ação Católica Rural da Ribeira Brava, que para além de visitar o Lar, o nosso presépio e os idosos, aproveitam para cantar algumas músicas tradicionais de Natal e do Santo Amaro. Foi um momento de grande alegria e de verdadeira animação entre os presentes.



SANTO AMARO

Dizem os entendidos nesta matéria que, dia 15 de janeiro é dia de varrer os armários. Por este motivo, a equipa da ocupação do Lar, juntamente com os idosos, cantaram e varreram os armários da Instituição. Levou-se esta tradição a outras



entidades do concelho, o Centro de Saúde, a Segurança Social, a Casa Paroquial, o Museu Etnográfico, o Infantário, a Câmara Municipal e a Junta de Freguesia. Fomos acolhidos, com alegria e satisfação. Foi um dia dedicado ao convívio, à degustação de iguarias e à animação, mantendo esta tradição viva entre nós. Fica o registo das quadras cantadas ao longo deste dia:

*“Santo Amaro é meu
Tenho-o bem guardado
No fundo da caixa
Do ano passado*

*Eu trago a vassoura
Também trago a pá
Senhora abra a porta
Quero varrer já.*

*Afastai as mesas
Afastai os bancos
Aqui vem um velho
De cabelos brancos*

*Afastai os bancos
Afastai as mesas
Aqui vem um velho
De canelas tesas.*



OS NOSSOS ATELIER'S

ATELIER DE CULINÁRIA

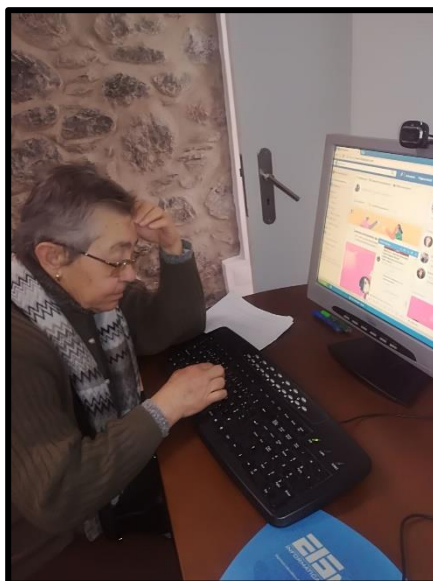
O ano de 2018, trouxe consigo um novo atelier, o atelier de culinária. Da receita, recolhida junto dos idosos, resultou um maravilhoso bolo de laranja, confeccionado por um grupo de idosos. E após algumas horas... toca a provar!



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE INFORMÁTICA



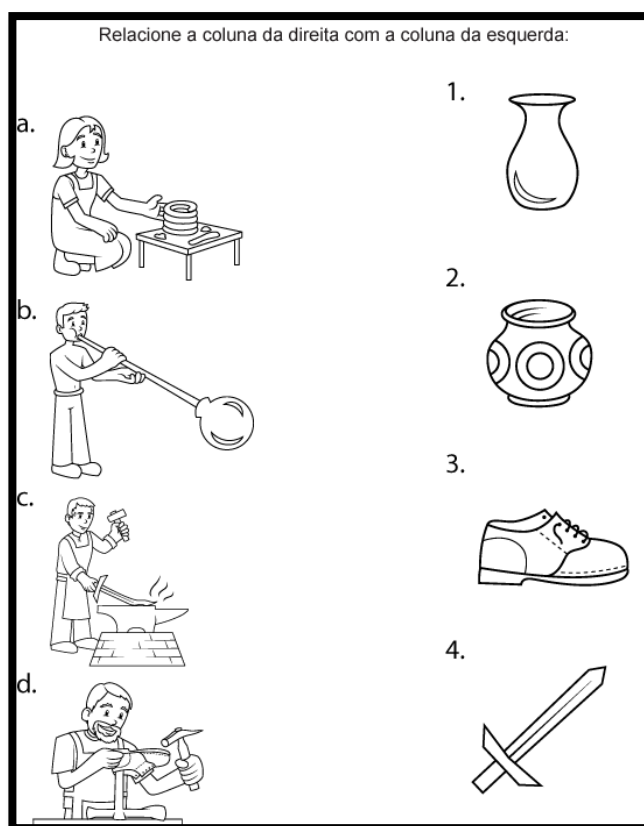
CUIDADO DOS ANIMAIS



ATELIER DE JARDINAGEM



PASSATEMPO



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Infantário o “Balão”;
- CAO da Ribeira Brava;
- Centro da Saúde da Ribeira Brava ;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Familiares e Amigos.
- Segurança Social da R. Brava;
- Grupo de Ação Católica Rural
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários;
- Familiares e Amigos.

Obrigado