



## IDOSOS EM AÇÃO



## 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.



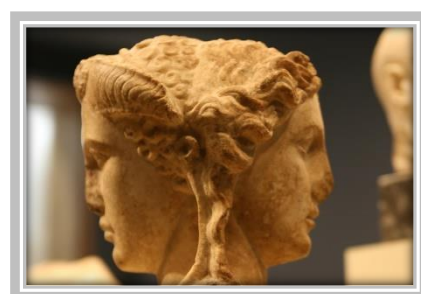
Um novo ano começou...

Damos a boas-vindas a 2023, com ânimo e na expectativa de um ano repleto de **realizações**.

Começamos o ano, com uma pequena curiosidade:

Porque celebramos o início de um novo ano no primeiro dia de janeiro e não em março, ou qualquer outro dia do calendário?

O mês de janeiro foi criado pelos romanos, no século VIII a.C., e o seu nome era uma homenagem ao Deus romano Jano. Representado com duas caras, uma nas costas e outra a olhar em frente, Jano é associado ao passado (erros e aprendizagens) e ao futuro. É o Deus das transições, das mudanças e dos recomeços.



## ***Ano novo, vida nova!***

É efetivamente, em janeiro que começamos a implementar aquela listinha de coisas que queremos fazer, mudar, parar ou aprender, no ano novo.

Apesar das dificuldades que eventualmente aparecerão, haverá sempre um novo dia para tentar. Em cada início de ano, há um sopro de **esperança** sobre o que está por vir. Começamos uma nova aventura que vai durar um determinado tempo, mas com uma caminhada inesperada.

Vamos todos começar o ano, com motivação para adotar um estilo de vida mais saudável e para cumprir os nossos objetivos, que nos irão trazer **bem-estar e felicidade**.

Precisamos, porém, estar cientes que o ano é muito longo e não devemos concentrar todas as nossas aspirações, neste primeiro mês, mantendo a **determinação** para os próximos meses.

Na Instituição, entramos em 2023 com o pé direito! Os 31 dias de janeiro, foram preenchidos de atividades de estimulação e celebração de datas comemorativas.

Venha espreitar!



2023

*Desejamos a todos um ano abençoado. Que os projetos cresçam e floresçam!*

*Votos de um Feliz Ano!*

## DIA MUNDIAL DA PAZ



O Dia Mundial da Paz comemora-se, todos os anos, no primeiro de janeiro. Esta comemoração foi estabelecida pelo Papa VI, em 1967, com uma mensagem anual de paz, a fim de tocar o coração das pessoas, tornando-as mais humanas e

interessadas, no bem comum e na paz entre os homens.

Este ano, de 2023, para a comemoração do 56º do Dia Mundial da Paz, o Papa escolheu a mensagem: *“Ninguém pode salvar-se sozinho. Juntos, recomeçamos a partir de covid-19 para traçar sendas de paz”*.

Com esta mensagem, o Papa, convida à **união** de todos os povos e nações, para na fraternidade e solidariedade, construir a paz, garantir a justiça e superar os acontecimentos mais dolorosos. De facto, as respostas mais eficazes à pandemia foram aquelas que vieram dos grupos sociais, instituições públicas e privadas, organizações internacionais unidas, para responder ao desafio, deixando de lado interesses particulares. Só a paz que nasce do amor fraterno e desinteressado nos pode ajudar a superar as crises pessoais, sociais e mundiais.





Cabe também, a cada um de nós caminhar no sentido de garantir a paz, no nosso meio, e com os nossos semelhantes.

Para comemorar-se este dia, os utentes do Centro reuniram-se para ouvir e debater algumas passagens da mensagem do Santo Padre, que exortou para a paz.



## DIA DE REIS



O **Dia de Reis** é celebrado, anualmente, a **6 de janeiro**. Esta celebração católica está associada à tradição natalícia, que diz que três reis magos do Oriente, visitaram o Menino Jesus, na noite de 5 para 6 de janeiro, depois de serem guiados por uma estrela. Os três reis magos chamavam-se Belchior, Baltazar e Gaspar, e levaram de presente ao Menino Jesus, ouro, incenso e mirra (Mateus 2:1).

A tradição madeirense manda que, neste dia, se vá porta a porta, cantar os reis, recitando versos, que surgem de improviso, dedicados às famílias, ou às pessoas que vivem naquela casa. É habitual, oferecer-se as iguarias do Natal e o bolo-rei.

O Centro assinalou a data, com um debate, sobre as tradições do dia de Reis nos diferentes países do mundo, seguindo-se depois o habitual cantar dos reis, entre os utentes e trabalhadores.



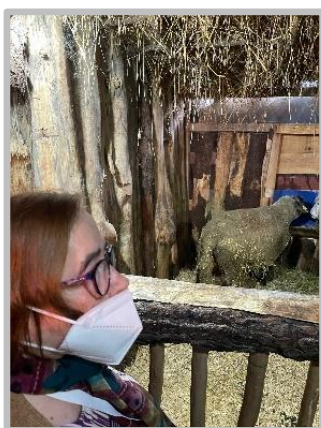
## VISITA A PRESEÍPIOS

### Jardim da Serra



No dia 06 de janeiro, um grupo de utentes, das várias Respostas Sociais da Instituição, visitaram o mega Presépio do Jardim da Serra. Foram precisos 45 dias para elaboração deste maravilhoso presépio, com cenários que retratam as tradições e costumes da freguesia.

Os idosos ficaram encantados com o presépio.



No decorrer do mês de janeiro, foram também, apreciados outros dois presépios, um na Ribeira Brava, elaborado pelos Sr. Francisco, e outro presépio, no Campanário elaborado pelo Sr. Bernardo.

Estes dois presépios, são feitos há muitos anos e a sua montagem começa nos meses de outubro e novembro.

O Sr. Francisco explicou, orgulhosamente, o seu presépio, que continha um cenário figurativo da anunciação do anjo, o nascimento, o jantar do rei Herodes, e a matança dos inocentes. O presépio, tinha ainda, imagens representativas do quotidiano madeirense, por exemplo: a matança do porco e as romarias. Conforme o Sr. Francisco: *“Cada peça do presépio conta uma história”*.





No caso do Sr. Bernardo, e uma vez que, este exerce a profissão de soldador, executa e cria as suas peças em ferro, representando: o calhau da lapa, os pescadores e os seus barcos, os agricultores nos campos agrícolas, entre outras peças.

Diz o construtor **“Este presépio nunca está pronto, pois cada ano faço mais uma peça para juntar às existentes”**.

Fomos muito bem recebidos! Os utentes que visitaram os presépios ficaram emocionados com o trabalho e dedicação, para fazer estas obras de arte.



## CONCURSO ONLINE DE QUADRAS DE SANTO AMARO



Entre os dias 14 e 15 de janeiro, festeja-se o Santo Amaro e o povo madeirense **“Varre os Armários”**.

**“Participamos no concurso  
Com muita alegria e emoção  
Cantamos todos ao Santo Amaro  
E mantivemos a tradição.”**

No dia 12, o Centro realizou um

concurso online de quadras a Santo Amaro. Participaram no concurso os utentes dos Centros de Dia do Campanário e São Bento, Centros de Convívio da Serra de Água, Campanário e Furna e os idosos do Lar, através da plataforma *Zoom*. Foram verdadeiros momentos de animação e boa disposição, em que os utentes elaboraram quadras, com grande criatividade, saindo todos grandes vencedores deste concurso.



## DIA DE SANTO AMARO



Dando continuidade à comemoração do Santo Amaro, no dia 13, recebemos a visita da Universidade Sénior da

Ribeira Brava, que veio cantar o Santo Amaro, ao Lar de São Bento.

Já no período da tarde e à semelhança dos anos anteriores, cantou-se o Santo Amaro pela Casa. Os utentes e a equipa de ocupação, pegaram

nas suas vassouras e foram “Varrendo os armários”, procurando assim,

as últimas broas e licores da festa. O dia foi preenchido com muita alegria e animação.



## DIA INTERNACIONAL DO RISO



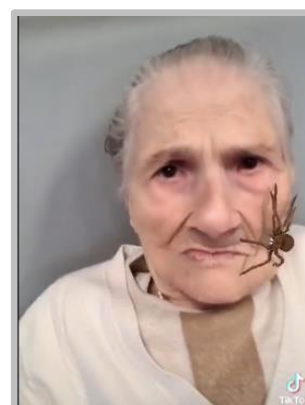
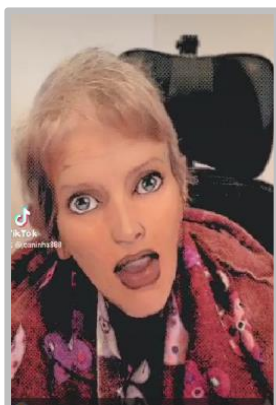
No dia 18 de janeiro, celebra-se o Dia Internacional do Riso, que tem como objetivo sensibilizar para a importância do riso, enquanto comportamento humano propiciador de bem-estar. O riso traz alegria, bom humor, saúde física e mental.

Quem ri, todos os dias, consegue levar uma vida mais tranquila e feliz. Além disso, rir relaxa e ajuda a ter um processo de envelhecimento mais saudável.

No Centro celebrou-se esta data, através da elaboração de alguns *tik toks*, com grande sentido humor. Posteriormente, os vídeos foram visualizados



pelos utentes, onde não faltaram momentos de muito riso e gargalhadas, que contagiaram todos os participantes. Afinal, RIR é o melhor remédio!!!



## DIA AO CONTRÁRIO



O Dia ao Contrário foi comemorado a 31 janeiro.

Sendo um dia para, em jeito de brincadeira, fazer tudo ao

contrário, com o objetivo de abandonar a rotina, estimular o cérebro e o sentido de humor.

Algumas das atividades divertidas, que se podem fazer neste dia são: trocar de papel com os filhos; trocar de lugar com o chefe ou um colega de trabalho (promovendo atitude empática), ir a pé, ou de autocarro para o trabalho (ação amiga do ambiente), entre outros.

No Centro, celebrou-se o dia ao contrário, com algumas atividades, entre as quais se destacam: escrever o seu nome e cumprimentar-se entre si, com a mão contrária ao habitual; trocar de papel com a equipa da ocupação; contou-se uma história, alterando os papéis das personagens (o bom e o mau), para identificarem o que estava diferente.

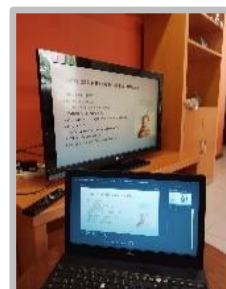
Fez-se ainda um jogo, para os utentes desafiarem a memória, identificando as palavras que estavam ao contrário e enumerando os dias da semana e meses ao contrário.

**Foram momentos de grande diversão.**



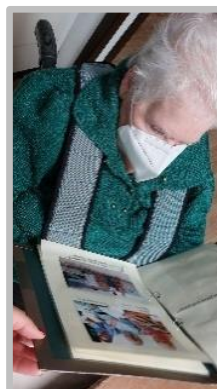


## DINÂMICAS DE GRUPO

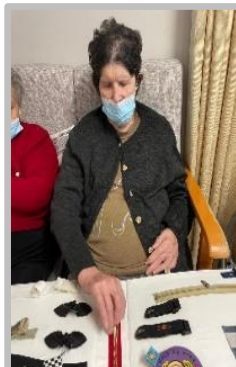


### “DOLL THERAPY”

### ATELIER DA REMINISCÊNCIA E DA LINGUAGEM



## MOTRICIDADE FINA



### ATELIER DE CULINÁRIA

### ATELIER DE ESTÉTICA





## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DIGITAL

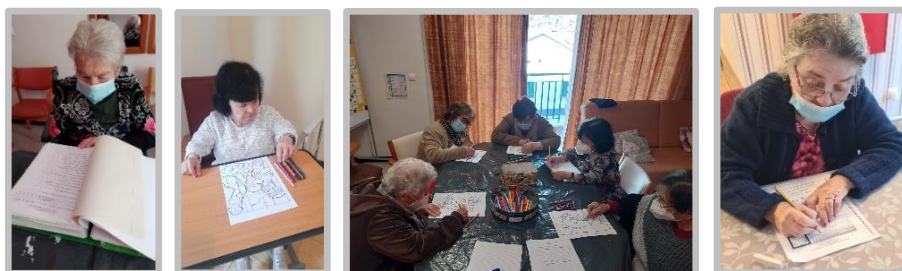


## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA





## ATELIER SABER +



## SESSÃO DE RELAXAMENTO



## CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Celebração “Dia de Reis”



Dia Internacional do “Riso”



Celebração “Dia de Santo Amaro”



Atelier de Jardinagem





**Atelier de Exercício Físico**



**Atelier de Artes Plásticas**



**Atelier Digital**



**Atelier de Motricidade Fina**



**Atelier de Culinária**



**Atelier Saber +**



**Visita à Presépios**



**Dinâmicas de Grupo**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA



**Visita à Presépios**



**Celebração "Dia de Reis"**





**Passeios**



**Jogos Pedagógicos**



**Atelier  
Saber +**



**Atelier de  
Artes Plásticas**



**Atelier de  
Atividade Física**



**Atelier de  
Culinária**



**Dia de Santo  
Amaro**



**Dinâmicas  
de grupo**



**Dia Internacional  
do "Riso"**

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



**Atelier de Exercício Físico**



**Atelier de Artes Plásticas**



**Atelier Saber +**



**Atelier Digital**



**Jogos Pedagógicos**



**Dia de Santo Amaro**



**Dia de Reis**



**Visita a “Presépios”**



**Dinâmicas de grupo**

## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- CACI – Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão;
- Sr. Bernardo;
- Sr. Francisco;
- Familiares e amigos;
- USRB – Universidade Sénior da Ribeira Brava;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

