



## 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.



Há um conhecido provérbio que diz “abril chuvoso, maio ventoso e junho amoroso, fazem um ano formoso.” Estamos na primavera... as flores, os cheiros e os primeiros raios de sol fazem-nos sonhar e acreditar num mundo renovado, cheio de vida e alegria. Temos plena consciência que, neste momento, ainda estamos focados nesta pandemia, que assolou as nossas vidas, porém, na Instituição, mantém-se um ambiente de segurança e confiança, com base nas rigorosas medidas de prevenção, adotadas pela Instituição.

Em tempos difíceis, sentimos o apoio da comunidade e agradecemos aos parceiros e voluntários, que de forma solidária, contribuíram com a doação e confeção de equipamentos de proteção individual.

- Aos voluntários, que de forma gratuita, confeccionaram máscaras em tecido e proteções de sapatos;
- Às entidades e parceiros: Assembleia Legislativa (doação de 1000 máscaras descartáveis); Junta de Freguesia (doação de 35 viseiras);

**O NOSSO MUITO OBRIGADA!**

*Juntos seremos mais fortes!*

É verdade que continuamos de porta fechada, para a proteção de todos, mas é também verdade, que temos imensas janelas abertas para o mundo, com a convicção que o trabalho de todos irá fazer renascer um mundo melhor.

Para trazê-lo até nós, realizamos um vídeo, visando mostrar o nosso trabalho, em tempos de pandemia.

Venha e espreite à nossa janela, acedendo ao link:

<https://youtu.be/3vbMDjKas3c>



## PÁSCOA



Neste mês de abril, celebrou-se a Páscoa.

Foi certamente, para todos nós, uma Páscoa diferente de todas as outras que já vivemos, atendendo à situação de pandemia, que estamos a atravessar, mas, apesar do contexto, encontrou-se formas de reviver alguns

sentimentos que esta época nos inspira, sentimentos de RENASCIMENTO, UNIÃO e AMOR.

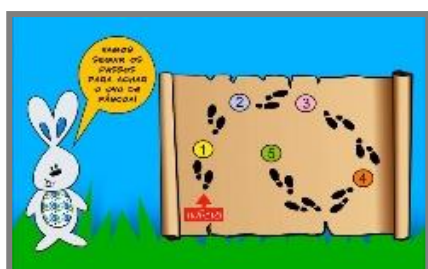
A pedido da Igreja Católica, também o Lar foi desafiado a colocar uma Cruz, à porta da entrada da Instituição, para assinalar a Semana Santa e a Páscoa, um símbolo de FÉ e ESPERANÇA, nesta fase de isolamento social.

Durante a semana, foram realizadas algumas atividades de cariz religioso, com os idosos, no interior das nossas instalações, que levaram á introspeção e à oração. Efetuou-se uma atividade alusiva á Via Sacra, visualizou-se um vídeo religioso, e no Domingo de Páscoa, além da Ementa especial, não faltou a nossa prendinha aos idosos, os tradicionais ovinhos de chocolate, que adoçou o dia e manteve a tradição.



## CAÇA AO OVO

Uma das tradições da Páscoa, que já faz parte da nossa Instituição é a Caça ao Ovo. Esta atividade foi realizada de forma bem diferente, para se cumprir o distanciamento social.



Assim, em pequenos grupos, muitos procuraram descobrir onde estavam os vários ovos, escondidos pelo jardim do Lar de São Bento e no interior das instalações da Residência para Idosos. Depois de descobertos todos os ovos, realizou-se uma atividade de cultura geral,

acerca das tradições madeirenses, intitulada: “Quem sabe, sabe”. Finalizada a atividade, foi tempo de saborear um agradável lanche.



## DIA DA LIBERDADE



Relembramos o dia da Liberdade em Portugal, na nossa Instituição. Para tal, realizou-se um debate sobre a importância da democracia para o povo Português e em particular, para o povo

Madeirense. Nesta comemoração, foram lembradas músicas alusivas ao 25 de abril, nomeadamente, algumas músicas do Zeca Afonso.



## DIA MUNDIAL DO SORRISO



No dia 28 de abril, comemorou-se o Dia Mundial do Sorriso, na Instituição. Para tal, realizou-se um debate sobre a importância do sorriso e principalmente, os seus benefícios. Para além disso, foi



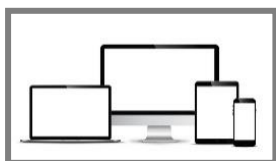
apresentado um pequeno vídeo de momentos cómicos, que arrancou muitos sorrisos e gargalhadas aos presentes.

Finalizou-se, citando William Shakespeare: *É mais fácil obter o que se deseja com um sorriso do que à ponta da espada.*”

Além de promover boas relações e um bom ambiente, é importante não esquecer, que o sorriso promove o bem-estar, alivia a tensão física, o stress e estimula o sistema imunológico, entre muitos outros benefícios, por isso, SORRIA!

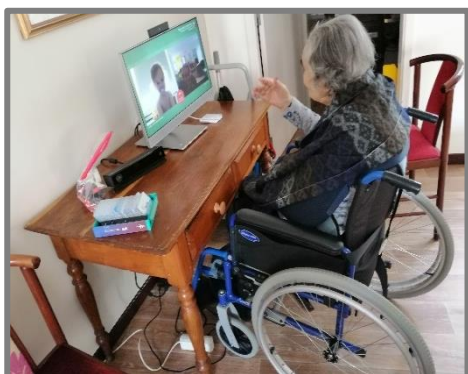


## AS NOVAS TECNOLOGIAS AO SERVIÇO DOS IDOSOS



Apesar da continuidade das medidas de confinamento, não poderíamos deixar de promover o contacto regular, entre os nossos idosos e os seus familiares. Foram realizadas chamadas telefónicas e videochamadas através das aplicações SiosLife, WhatsApp e Facebook. Estes momentos de contato dos idosos com os seus mais que tudo, tem minimizado a distância e as saudades, permitindo assim, manter a tranquilidade e as expressões de alegria, entre os nossos residentes.





**EM TEMPOS DE CONFINAMENTO,  
CONTINUAMOS A MANTER AS NOSSAS ATIVIDADES...**

## CAFÉ & CONVERSA



Os hábitos mantêm-se e a convite da primavera, lá fomos todos ao café, mesmo dentro da Instituição. A conversa foi animada e o cafezinho até parecia mais saboroso.



Ao longo deste tempo de confinamento, tem-se aproveitado áreas exteriores da Instituição, que nos têm proporcionado momentos de lazer tão agradáveis...

A sombra dos nossos alpendres, as caminhadas pelos jardins, o ar puro que se sente no terraço e os pássaros que já usufruem das nossas árvores, parece que ganharam encanto! As circunstâncias é que nos fazem sentir e observar as pequenas coisas com outros olhos.



## VISUALIZAÇÃO DE FOTOS E VÍDEOS

Desta vez, e no sentido de colmatar a falta de algumas atividades exteriores, os idosos, tiveram a oportunidade, não só de visualizar as fotos referentes às atividades do mês de março, como também, de assistir a alguns vídeos com animação musical, contos de histórias antigas, poesia e orações. Foi mais uma forma de mantermos os nossos idosos ocupados e ao mesmo tempo, relembrar tradições antigas... que é tão bom.

## ATELIER DE CULINÁRIA



Temos todos de nos manter saudáveis, mas a verdade é que um bolinho caseiro adoça a boca e alegra a alma... Este mês, a receita selecionada para confeccionar no atelier de culinária foi o Bolo de Cenoura.

## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA





## ATELIER DA ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DE MOTRICIDADE FINA

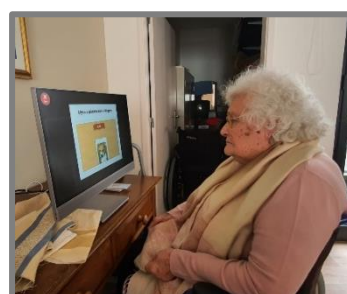
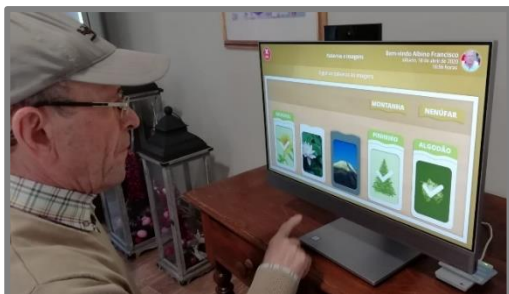


## ATELIER DE JARDINAGEM





## ATELIER SIOSLIFE



## ATELIER SABER +



## AS NOSSAS DECORAÇÕES DE PÁScoa









## PASSATEMPOS

### DECIFRE A MENSAGEM

#### Instruções:

Use o quadro abaixo para encontrar o nome de 4 cidades portuguesas:

Nota: Na tabela, cada número corresponde a 2 letras, pelo que terá que escolher a letra correta a usar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

3	2	5	7	2

1	9	5	9	5	2

2	5	1	7	1

6	1	5	2

#### Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Bina Pereira

Revisão: Carina Faria

#### Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

Obrigado 



vai ficar tudo bem



o sol vai voltar  
amanhã,

