



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 expetativas 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.



Dezembro

É o décimo segundo e último mês do ano, com a duração de 31 dias.

Este mês, anuncia a chegada do inverno, para as populações do hemisfério Norte, a 21 ou 22 de dezembro, assistindo-se à noite mais longa do ano.

Gostamos em regra, menos dos meses de inverno, do que das restantes estações – salvo dezembro, que logo associamos ao Natal. E, mesmo que, andemos pelas ruas arrepiados de frio, é frio que queremos nesta quadra, para melhor nos aconchegarmos ao lume ou no calor da família. Frio no corpo; calor na alma!

O Natal tem para o povo madeirense um encanto único. É repleto de bonitas tradições, desde as missas do parto, a missa do galo, as iluminações e decorações de Natal pelas ruas, os presépios ou lapinhas, as noites do mercado, a matança do porco, as iguarias da época (bolos de mel, licores, broas, a canja e a carne vinha d'alhos) e os encontros familiares.

Nenhum outro mês do ano nos provoca sentimentos tao intensos e nos traz tantos afazeres, porque gostamos de viver as tradições e porque existem coisas que não podem ficar para o ano que vem.

De um lado, temos presentes para comprar, postais de Natal, árvores natalinas, presépios e enfeites para fazer, convívios em família para preparar, festas de Natal dos filhos e netos, nas escolas e o fecho de contas, para as empresas.

Por outro lado, dezembro é tempo de pensar no ano que se aproxima. Refletir sobre as coisas que foram feitas e o que queríamos fazer e não fizemos. Pensar nas pessoas e na nossa relação com elas.

É preciso fazer planos para o ano que vem. É preciso alimentar sonhos antigos, criar sonhos novos. Existem compromissos que queremos assumir, porque eles, de alguma forma, vão manter-nos de pé, no próximo ano.

No fim do ano, é de nossa própria natureza esse processo de Renovação.

Relembrar o nascimento de Jesus, vem reforçar a nossa **esperança**, num mundo melhor, projetando e traçando objetivos para o novo ano que se avizinha.

Na Instituição as celebrações natalícias, foram recheadas de atividades e animação.

Fazendo uma breve retrospectiva do ano de 2022, consideramos que este foi recheado de emoções, novas atividades, conquistas e desafios bem superados!

Que a paz, a saúde, a alegria e o amor reinem no Ano Novo!

Um Excelente Ano Novo, para todos!



CALENDÁRIO DE NATAL



No início de dezembro, criamos um calendário de Natal e lançamos o desafio aos idosos, para a realização das atividades propostas, a cada dia do mês.

Os idosos aceitaram o desafio com entusiasmo e era notória a curiosidade, ao abrirem a caixinha surpresa, para saber o que lhes era proposto, naquele dia. Entre as diversas atividades coletivas, destacam-se:

Hoje é dia para... efetuar oração pela paz no mundo; criar um postal de Natal;

fazer puzzles e jogos natalícios; visualizar um filme de Natal; recordar momentos/tradições de Natal em família; visitar presépios; ler uma passagem bíblica sobre o nascimento de Jesus; refletir sobre o significado do Natal; refletir sobre o ano de 2022 e desejos para 2023, entre outras atividades.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “GORDURA E SAÚDE”



No dia 03 de dezembro, decorreu uma nova ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: **“Gordura e Saúde.”**

Embora, a maioria das pessoas, faça um consumo superior ao que é recomendado de gordura (nome químico: lípidos), com todas as consequências que daí advêm, a ingestão adequada de gordura alimentar é essencial à nossa saúde e sobrevivência, já que, estas são um veículo transportador de vitaminas.

O Nutricionista explicou que existem 3 tipos de gorduras:

- **As gorduras saturadas**, que encontramos nos produtos de origem animal, nomeadamente, as carnes, o queijo e os lacticínios. Estas devem ser consumidas com moderação. Quando consumidas em excesso, são prejudiciais à saúde, favorecendo o aparecimento de doenças cardíacas, através do entupimento dos vasos sanguíneos.



- As **gorduras insaturadas**, abundantes nos produtos de origem vegetal, são as mais saudáveis e consequentemente, acarretam vários benefícios à saúde. Estas podem subdividir-se em monoinsaturadas e polinsaturadas. As monoinsaturadas promovem a diminuição do colesterol-LDL (mau colesterol) e manutenção do colesterol-HDL (bom colesterol), como abacate; azeite; e alguns frutos secos (pistácios, amêndoas e avelãs). As gorduras polinsaturadas estas estão associadas ao combate e prevenção de várias doenças, como o pescado (peixe, marisco e moluscos); alguns frutos secos (nozes e pinhões); e cereais integrais (aveia, trigo, centeio e sementes de linhaça e sésamo).

- As **gorduras hidrogenadas ou trans**, produzidas industrialmente, cuja finalidade é tornar os alimentos mais saborosos e crocantes, são altamente prejudiciais à saúde, uma vez que, promovem a formação de colesterol LDL (mau colesterol) e de partículas que causam o entupimento dos vasos sanguíneos. Estas encontram-se nos produtos transformados/processados, como é o caso do pão, bolos, doces, margarinas, massas, bolachas, pizzas, refeições rápidas, entre muitos outros.

Felizmente, na Instituição, contamos com apoio nutricional, com a definição de ementas saudáveis, variadas e equilibradas! Os idosos assistiram à sessão com muita atenção e interesse.



No fim, houve tempo para esclarecimentos de dúvidas.

ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL



A convite do Município da Ribeira Brava, a 06 de dezembro, os idosos das diferentes respostas sociais do Centro, participaram num almoço, promovido pelo município, no pavilhão da Serra de Água.

Este almoço contou com a presença do Sr. Presidente de Câmara Municipal, Dr. Ricardo Nascimento, acompanhado pelo seu executivo camarário, que recordou que o objetivo do encontro é promover o convívio entre a população sénior da Ribeira Brava. A animação ficou a cargo do Grupo de Cantares da Casa do Povo da Serra de Água.

De realçar que, para além do almoço, o Sr. Presidente ofereceu a cada idoso uma lembrança: um belo lenço com bordado Madeira. Os idosos adoraram a iniciativa.



NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO



A Imaculada Conceição de Maria foi festejada, no dia 8 de dezembro, honrando assim, a vida e virtude da Virgem Maria, mãe de Jesus. A Imaculada Conceição refere-se a um dogma, através do qual a Igreja declarou que a concepção da Virgem Maria foi sem a mancha do pecado original, pela graça de Deus.

Na Instituição, realizou-se um debate sobre este feriado religioso.



“DIA NACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS”



A convite da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, participou-se, a 09 de dezembro, em algumas atividades, no pavilhão da Ribeira Brava, no âmbito do projeto **“Direitos Humanos - Algo que é meu e teu”**. Este projeto intergeracional dos alunos do 12º ano, permitiu o desenvolvimento de atividades desportivas entre crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais das várias Instituições do concelho da Ribeira Brava. A atividade insere-se na comemoração do “Dia Nacional dos Direitos Humanos”, a 10 de dezembro.



APOIO À SELEÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL



A visualização dos jogos da Seleção Portuguesa no mundial de futebol, que ocorreu no Qatar, fizeram os nossos idosos vibrarem de emoção.

A vitória dos jogos anteriores permitiu à seleção portuguesa chegar aos oitavos de final do mundial, transformando-se em grande esperança que a seleção chegasse mais longe.

Os idosos do Centro apoiaram a seleção, com cachecóis, bandeiras e palavras de alento, onde não faltou os tremoços para petiscar, enquanto decorria o jogo. A diversão foi total! Entre alegrias e desalentos dos jogos, o mais importante foi o convívio e os bons momentos passados, entre todos os participantes.



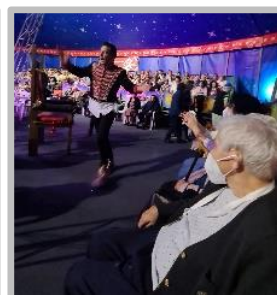


IDA AO CIRCO



A antestreia do Circo Mundial teve lugar, no dia 07 de dezembro, a convite da “Associação Portuguesa das Pessoas com Necessidades Especiais e Associação Sem Limites”, em parceria com o Circo Mundial. Mais uma vez, os idosos do

Centro tiveram oportunidade de assistir a este grande espetáculo, que decorreu no Cais 8, da Cidade do Funchal, onde não faltaram as dançarinas, acrobatas, palhaços, entre outros. De referir que, tivemos também, apoio do município, na cedência de transporte, para a deslocação até ao local do evento.



VISITA DO PRESIDENTE DO GOVERNO REGIONAL



No dia 19 de dezembro, os idosos do Lar de São Bento, receberam a visita do Presidente do Governo Regional, Dr. Miguel Albuquerque, acompanhado pelo presidente da

Câmara Municipal, Dr. Ricardo Nascimento e executivo camarário, para nos desejar Boas Festas.

Como gostamos de receber, presenteamos os governantes, com alguns cânticos de Natal e com as nossas iguarias natalícias.

Segundo o Presidente do Governo *“É sempre um gosto visitar a Instituição onde a dedicação e o profissionalismo dos colaboradores e da Direção, fazem a diferença na vida dos utentes.”*

Agradecemos a visita e retribuímos os melhores votos!



VISITA A PRESÉPIOS



Ao longo do mês de dezembro, foram realizadas várias visitas a presépios do concelho.

Na Igreja Matriz da Ribeira Brava, deparamo-nos com um quadro natalício, de beleza invulgar, oferecida pelo brilho da iluminação

e os cenários da anunciação, a virgem do parto e o nascimento do Menino Jesus.

No Espaço do Artesão, no Campanário, encontramos uma exposição de presépios tradicionais, em escadinha e enfeitados com fruta, elaborados pela comunidade.

Já na Câmara Municipal, foram expostos 44 presépios, elaborados pela Sra. Celeste Silva, com diferentes tamanhos e materiais.



No Museu Etnográfico da Madeira, os idosos tiveram a oportunidade de observar uma grande variedade de presépios tradicionais, de escadinha e rochinha, assim como, outros presépios contemporâneos, peças de artesanato elaboradas através de diversas matérias-primas, nomeadamente, madeira, palha de bananeira e palha de trigo.



CONCERTO DE NATAL



No dia 20 de dezembro, os idosos do Centro tiveram a oportunidade de assistir a um Concerto de Natal, promovido pelas crianças da Associação Avesso, no auditório da Unidade de Alzheimer. A entoação de cânticos de natal, encantaram e contagiaram todos os presentes com o espírito de natalício. No final do concerto, usufruímos de um lanche convívio entre todos os presentes, oferecido pela Unidade de Alzheimer.



MISSA DO PARTO E CONVÍVIO DE NATAL

As 9 missas do parto, celebradas na Madeira e Porto Santo, entre os dias 15 a 23 de dezembro, comemoram a gravidez da Virgem Maria.

Os idosos tiveram a oportunidade de visualizar, através do canal de youtube, algumas das missas do parto, da paróquia da Ribeira Brava.

Também, no dia 22, foi realizada no Lar de São Bento, uma missa do parto, com cânticos alusivos a Nossa Senhora, seguindo-se um agradável convívio entre todos, onde não faltou a canja, a sandes de galinha, o licor e as broas.



SESSÃO DE CINEMA: “A ESTRELA DE NATAL”



Neste mês os idosos visualizaram um filme de animação intitulado: *“A Estrela de Natal”*. Este filme, produzido pelo Sony Animation Studios, narra o nascimento de Jesus, adotando o ponto de vista dos animais do estábulo.

“Quando, numa noite, uma estrela muito brilhante surgiu no céu, ninguém no mundo ficou indiferente ao seu fulgor. Tanto os homens como os animais se perguntavam por que razão esta estrela brilharia mais do que as outras e qual seria o seu significado. Bo, um pequeno burro de grande coração, e alguns dos seus improváveis amigos decidem ir mais longe e seguir a estrela, que os levaria ao Messias”.

Os idosos adoraram o filme, que transmite uma bela mensagem e relembra, de forma leve e divertida, a passagem bíblica do nascimento de Jesus.

Sem dúvida, um dos melhores filmes de Natal para ver em família.



PEÇA DE TEATRO: “A MAGIA DO NATAL”



Foi no dia 22, que uma rena rabugenta, 2 duendes enfadados e um Pai Natal exigente, apareceram na Instituição, numa peça de teatro, chamada a “**A Magia do Natal**”.

Esta peça de teatro retratou a história de um Pai Natal, que queria as prendas prontas até ao dia 24, para as distribuir pela humanidade, mas os seus ajudantes estavam em greve. A estes, juntou-se uma rena, entediada de fazer o mesmo, anos a fio.

Por fim, a magia do Natal, acabou por contagiar toda a equipa, que regressou ao Polo Norte, para dar continuidade ao seu trabalho, garantindo que no dia 25, não faltassem os presentes.



Após a encenação da peça, lembrou-se aos idosos, que os presentes mais importantes, são gratuitos e não têm necessidade de ser embrulhados. Estes presentes encontram-se em todos os corações do ser humano: **o amor, o perdão e a solidariedade.**

Finalizou-se a atividade cantando algumas canções alusivas ao Natal, com a participação de todos os presentes.



DISTRIBUIÇÃO DE PRESENTES DE NATAL

Na consoada, o Pai Natal e um duende, distribuíram as prendas e desejaram um “**Feliz Natal**” a todos os idosos.



CONVÍVIO INTERGERACIONAL DE NATAL

No dia 27 de dezembro, decorreu no Lar de São Bento, uma atividade intergeracional, entre idosos e as crianças da Casa Abrigo. Esta atividade, teve como objetivo promover a atividade física, a cooperação e o espírito de equipa, de forma recreativa e divertida. Ao finalizar a atividade realizou-se um convívio, onde os mais pequenos, entregaram um miminho aos idosos, com mensagens de “**Feliz Natal**”.

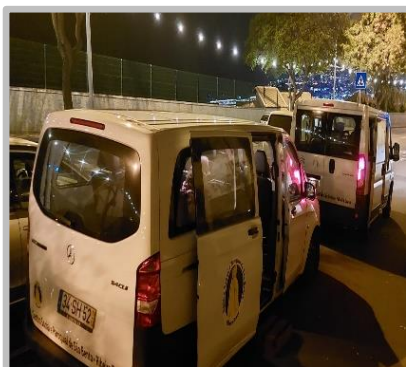


DECORAÇÕES E ILUMINAÇÃO DE NATAL



No passado dia 29, os idosos tiveram oportunidade de ver as decorações e a iluminação de Natal, da vila da Ribeira Brava, Câmara de Lobos, Santra Cruz e Funchal. Lindíssimos, foram os comentários dos idosos:

“ Só o céu poderá ser mais bonito”.



LISTA DE DESEJOS PARA 2023



No últimos dias do mês, foi realizado com os idosos, uma reflexão sobre o ano de 2022. Refletimos sobre os momentos bons e menos bons, que ocorreram ao longo deste ano. Depois foi tempo para meditar sobre os objetivos e desejos para 2023.

Foram momentos de introspeção e de interiorização sobre o passado, também falamos do presente e do futuro.

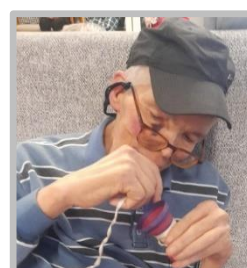
No fim, houve tempo para brindar, pela saúde e vida.



DINÂMICAS DE GRUPO



ATELIER DIGITAL



MOTRICIDADE FINA

ATELIER DE CULINÁRIA



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE MÚSICA



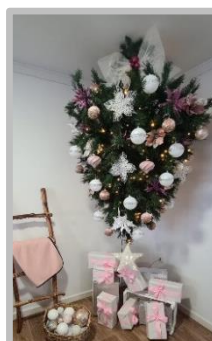
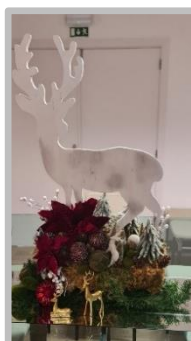
ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



DOCES MOMENTOS



DECORAÇÕES DE NATAL



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Aniversários

Atelier de Culinária

Atelier de Artes Plásticas



Ida ao “Circo Mundial”



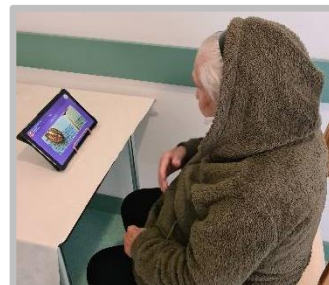
Passeios



Atelier de Música



Atelier de Atividade Física



Atelier Digital



Cinema: “Estrela de Natal”



Jogos Lúdicos



Almoço de Natal



Visita a exposição de Presépios



Decorações de Natal

Calendário do Advento



Festa de Natal

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA



Passeios



Ida ao Circo



Calendário do Advento



Decorações
de Natal



Atelier de
Culinária



Atelier de
Artes Plásticas



Atelier
Saber +



Exposição de Presépios



Almoço de Natal



Festa de Natal

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Jogos Pedagógicos

Atelier de Artes Plásticas



Almoco de Natal



Festa de Natal



Atelier de Culinária



Decorações de Natal



Atelier Digital

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Associação Portuguesa das Pessoas com Necessidades Especiais;
- Associação Sem Limites;
- Associação Avesso;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares;
- Espaço do Artesão – Campanário;
- Governo Regional;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Pedro Silveira;
- Trabalhadores do CSPSB;
- Unidade de Alzheimer.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

