



## 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.



11 meses já lá vão... O ano de 2019 está caminhando para o fim e, junto, começam as retrospectivas dos acontecimentos que marcaram o ano e apercebemo-nos como o tempo passa... a um ritmo acelerado. Por isso, temos feito do nosso lema: viver e desfrutar cada momento, com qualidade e intensidade.

E assim, com um pouco mais de frio, recheámos os 30 dias de novembro de muitas atividades, afazeres e comemorações, vivendo-os com a alegria, que já nos é conhecida. Como o Natal vem chegando, o mês de novembro foi pequeno para tantos trabalhos, desenvolvidos quer no Atelier de Culinária, com a confeção de iguarias tradicionais do Natal, quer no Atelier de Expressão Plástica, com a realização de muitos trabalhos para a decoração da época que se avizinha.

## DIA DOS FIÉIS DEFUNTOS



O dia 02 de novembro está tradicionalmente ligado à lembrança dos entes queridos, que já não estão entre nós. A tradição deste dia remonta ao século V, quando a Igreja começou a dedicar um

dia do ano para rezar pela alma de todos os falecidos, caídos no esquecimento, pelos quais, ninguém rezava.

Os idosos aproveitaram este dia para, com muita saudade, rezar e acima de tudo, recordar todos aqueles que já partiram. Promoveu-se assim, um momento de oração coletiva na capela do Lar de São Bento e uma visita conjunta ao cemitério da Ribeira Brava.

## DIA DE HALLOWEEN



Embora o Dia das Bruxas, ou, pelo seu nome de origem, o Halloween, seja celebrado no dia 31 de outubro, o Centro aproveitou o dia 02 de novembro para comemorar a data com a visita de alguns “vampiros, bruxinhas e fantasmas”, que vieram relembrar a tradição e deixar-nos escolher entre “– *Doces ou travessuras?* ”.

Aproveitou-se a presença das crianças da valência Casa Abrigo e realizou-se um trabalho de expressão plástica, onde cada participante teve a oportunidade de colorir ou decorar o seu “fantasminha”, com diferentes tipos de massas cruas e também grãos de arroz. Esta atividade intergeracional ficou marcada pelo apoio e interajuda entre todos, proporcionando momentos de alegria e convívio.

Finalizou-se a atividade com um lanche partilhado e a distribuição de doces entre todos, excluindo assim, a opção das travessuras.





## CONVÍVIO MUSICAL COM A ASSOCIAÇÃO “GAROUTA DO CALHAU”

Foi no início do mês de novembro que um grupo de idosos da Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal – Garouta do Calhau visitou o Centro, a fim de dinamizar uma tarde de convívio entre os dois grupos, com muita animação musical. O grupo de idosos da Associação, juntamente com os idosos do Centro cantaram e tocaram um alegre repertório de músicas populares e tradicionais, que foram motivo de risada e até de um pezinho de dança. Finalizou-se a atividade com um lanche partilhado entre todos os presentes.



## CONVÍVIO MUSICAL ENTRE FAMILIARES E IDOSOS

No dia 09 de novembro, realizou-se um convívio entre familiares e idosos no Lar de São Bento, que fez relembrar algumas músicas populares e outras, alusivas a época Natalícia.

Face ao gosto que os idosos têm evidenciado pelas atividades de cariz musical, foi notória a alegria e o momento, propício à confraternização.



## CELEBRAÇÃO DO DIA DE SÃO MARTINHO

No dia 11 de novembro, celebra-se o dia de São Martinho e diz o provérbio popular que: *“Pelo São Martinho, Sol, Castanhas e*

*Vinho.*” Para fazer jus a este provérbio, no dia 11 de novembro, houve sol, castanhas assadas e vinho.

Antes de tudo, os idosos tiveram, pela manhã, a tarefa coletiva de preparar as castanhas, para assar. Ao almoço foi tempo de degustar o bacalhau assado, com batatas doces, acompanhado por um copo de vinho.

No período da tarde, foi tempo de realizar o magusto, no jardim do Lar de São Bento, em convívio com os idosos dos Centros de Convívio da Serra de Água e Furna. Um lanche muito saboroso, que para além de aquecer o estômago, também aqueceu o coração com muita música e animação.



## FORMAÇÃO - “CUIDADOS FORMAIS À PESSOA COM DEMÊNCIA”



No dia 25 de novembro, dinamizou-se uma tarde formativa, destinada aos trabalhadores da Instituição, sobre a temática “Cuidados Formais à Pessoa com Demência”, promovida pela Delegação da Madeira da Alzheimer Portugal.

Nesta formação abordou-se o que é a demência, e os seus diferentes tipos; como identificar os primeiros sinais e o seu diagnóstico, com



particular realce, para a demência de Alzheimer; a comunicação e estratégias para intervir de forma eficaz com este público-alvo; e por fim, atividades de estimulação para a pessoa com demência.

Esta formação revelou-se uma mais valia, já que o número de pessoas com demência, alvo da nossa intervenção tem vindo a aumentar e é nosso intento fazer mais e melhor em prol do bem-estar e qualidade de vida destas pessoas.

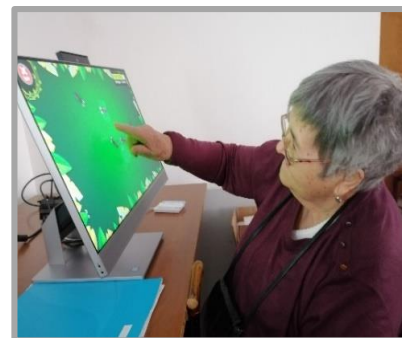
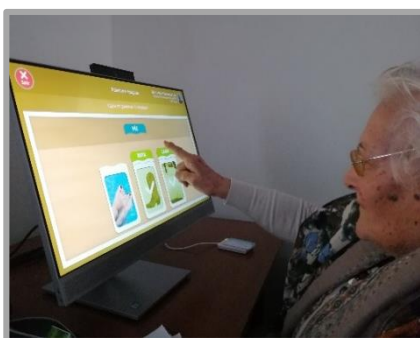


## APRESENTAÇÃO DO PROJETO “SIOSLIFE”

O Projeto “SiosLIFE - For Younger Spirits” é um sistema interativo com um equipamento de hardware e software adaptado e de livre acesso aos idosos, ou seja, são as novas tecnologias adaptadas ao envelhecimento ativo e à inclusão social.

Este programa é constituído por jogos interativos de estimulação física e cognitiva, com possibilidade de comunicação entre idosos e a família, através de álbum multimédia partilhado, videochamadas e envio de mensagens.

Sendo um dos nossos valores a “Inovação” e estando na “era das tecnologias”, a Direção da Instituição, considerou estes projeto uma mais valia, quer na manutenção / desenvolvimento de capacidades nos idosos, quer no fortalecimento das relações familiares. Assim, este equipamento foi, recentemente, adquirido pela Instituição, no qual estamos a dar os primeiros passos, deixando os idosos experienciar este projeto, que tem desafiado imenso os participantes.



Pretendemos, brevemente, proceder à apresentação do projeto às famílias, para que através de uma aplicação no telemóvel e o nosso sistema SiosLIFE possam partilhar bons momentos.



## VISUALIZAÇÃO DAS FOTOS DO MÊS

Como já vem sendo hábito, uma vez por mês, procedemos à apresentação de fotografias das atividades, que decorreram no mês anterior, relembrando assim, todos os bons momentos.

Esta atividade é sempre motivo de risos e boa disposição, pois todos gostam de se rever nas fotografias.



## OS NOSSOS ATELIERS

### ATELIER DE CULINÁRIA



Quase, quase a chegar ao Natal e com ele, aproxima-se a tradicional azáfama de preparar as iguarias típicas da época. As broas de mel fizeram a delícia, no atelier de culinária. Este atelier foi promovido por idosos e colaboradores, numa padaria do concelho.



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DE JARDINAGEM





## ATELIER SABER +



## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## MOMENTOS FELIZES



## PASSATEMPOS

☞ Cada imagem numerada é a resposta a uma ADIVINHA do lado direito.

Descubra a resposta a cada adivinha e numere-as.



	Com dentes deste tamanho, não sei por que vou à mesa, todo bocado que apanho, tomam de mim com certeza. O que sou?
--	--



	Qual é a coisa, qual é ela, que tem asas e gosta de milho, gosta de praças e de estátuas, e quando trabalha é correio?
--	---



	Qual é coisa, qual é ela, que tem uma perna mais comprida que a outra, e noite e dia anda sem parar?
--	---



	Qual é o animal que traz sempre a sua casa às costas?
--	---



	Qual é a coisa, qual é ela, que sendo preto ou branco, de noite é sempre pardo, escaldado e tem medo de água fria?
--	--



	Qual é coisa, qual é ela, que tem cabeça mas não é gente, e tem dente, mas não é pente?
--	--



**Caras famílias,  
parceiros e amigos**

**Que este Natal seja marcado por  
sorrisos, abraços e reencontros.**

**Que as nossas palavras e ações,  
inspirados pelo verdadeiro sentido do Natal,  
o nascimento do Menino Jesus,  
sejam de paz e amor.**

**Façamos dos gestos de solidariedade  
o melhor presente de Natal.**

**Feliz Natal e Próspero Ano Novo!**

**São os votos do Centro Social e Paroquial de São Bento.**



## PRÓXIMOS EVENTOS

### Feiras de Natal

#### VENHA VISITAR A NOSSA FEIRA

**Local: Frente Mar da Ribeira  
Brava**



**14 de Dezembro: 10h00-23h00**

**15 de Dezembro: 7h00-23h00**

*Boas  
Festas!*

#### VENHA VISITAR A NOSSA FEIRA

**Rua do Visconde n.º 10  
Ribeira Brava**



**20 de Dezembro: 7h00-23h00**

**21 de Dezembro: 7h00-2h00**

**22 de Dezembro: 7h00-12h00**

*Boas  
Festas!*

## CONCERTO DE Reis



DIA 5 DE JANEIRO  
LAR DE SÃO BENTO  
14h00-17h30

A Direção do Centro Social e Paroquial de São Bento convida todos os utentes e familiares a participarem no Concerto de Reis, promovido pelo grupo musical “Flor da Idade”.



### Ficha Técnica:

**Edição:** Daulina Côrte / Bina Pereira

**Revisão:** Carina Faria

### Agradecimentos:

- Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal – Garouta do Calhau;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Delegação da Madeira da Alzheimer Portugal;
- Equipa SiosLIFE - For Younger Spirits;
- Familiares e Amigos;
- Padaria “BolaPan”;
- Voluntários.

*Obrigado*