



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.



Eis que chegou Julho, sétimo mês do calendário gregoriano, com 31 dias, que deve o seu nome ao imperador romano Júlio César, nascido neste mês.

O mês de julho também nos remete para o número 7. Este número tem assumido, ao longo dos tempos, especial importância, para as diferentes culturas e para o mundo cristão. Lembramos, de imediato, algumas referências ao número 7: dias da semana; dons do Espírito Santo; Sacramentos; duração das fases da lua; notas musicais, cores do arco-íris, Chakras e a lista continua...

Julho, foi para nós, especial, não por ser o mês sete do calendário, mas pelas boas energias que se fizeram sentir e a alegria com que o vencíamos.

Como é possível, em contexto de Pandemia? O **SEGREDO** está em **valorizar e encontrar aspetos positivos** em tudo que nos rodeia.

Embora tivéssemos de reajustar algumas das atividades anteriormente programadas, atendendo à atual conjuntura/continuidade das medidas de contingência, o mês de julho foi para nós, repleto de atividades e a alegria marcou presença constante.

O contexto é difícil, mas sabendo que, viver é uma arte que nos desafia todos os dias, vamos contornar as pedras e seguir caminho.

Que o sol brilhe para todos!

Um bom Verão, sem nunca esquecer as medidas de prevenção!

DISTINÇÃO: INSÍGNIA AUTONÓMICA DE BONS SERVIÇOS



O Governo Regional da Madeira, no âmbito das Comemorações do Dia da Região, distinguiu a 01 de julho de 2020, o **Centro Social e Paroquial de São Bento** com a **Insígnia Autonomática de Bons Serviços – Cordão**, reconhecendo e agraciando a Instituição, pelo trabalho desenvolvido em

prol da população idosa, durante estes 24 anos.

Agradecemos este reconhecimento, sendo também, um fator motivador para a continuidade da nossa intervenção.

Citando as palavras do Sr. Padre Bernardino da Trindade, Presidente da Direção:

“Estamos cientes da responsabilidade acrescida que a Insígnia nos exige e prometemos continuar o trabalho e o serviço que nos é pedido, no âmbito da missão da Instituição. Uma vez que somos reconhecidos por parte da sociedade civil e querendo o Governo Regional da Madeira fazer eco do «nosso bem ser para o bem-fazer», queremos ser merecedores desta distinção, continuando o trabalho na defesa dos mais débeis e frágeis nesta franja da sociedade.

Bem-haja ao Governo Regional e todos que colaboram, a dedicação, o empenho, o humanismo e até amor que a Equipa de São Bento coloca no desenvolvimento e concretização da sua missão, pois é este o nosso espírito.

Votos de bom trabalho e sucesso em favor de todos nós. A nossa distinção fundamenta-se no «ora et labora» que se traduz no acolher, defender, proteger e cuidar os nossos clientes/utentes.” (in <http://www.cspsaobento.pt/noticias>)



Foi com grande orgulho que idosos e colaboradores observaram a insígnia atribuída ao CSPSB.



COMEMORAÇÃO DO DIA DA RAM (Região Autónoma da Madeira)

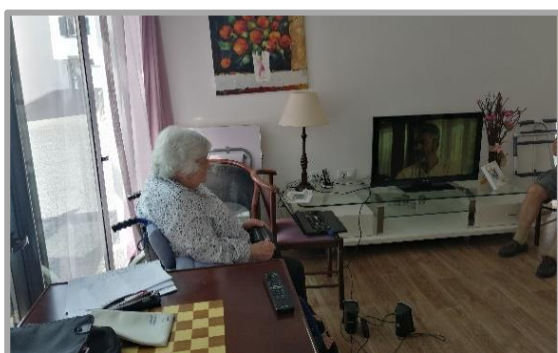


A autonomia político-administrativa da Região Autónoma da Madeira, estabelecida na Constituição Portuguesa de 1976, é comemorada a 01 de Julho.

Para assinalar a efeméride, de nome oficial “Dia da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses”, foi realizada, pelas entidades oficiais da Região, a Sessão Solene, que decorreu na Assembleia Legislativa Regional, a deposição de flores, no “Monumento à Autonomia”, e a cerimónia do “Te Deum”, na Sé Catedral do Funchal.

Na nossa Instituição, para assinalar este dia, os idosos visualizaram e debateram uma reportagem televisiva acerca da ilha da Madeira, onde foi destacada a nossa cultura e costumes, os pontos turísticos, as lendas e histórias desta Pérola do Atlântico.

Para além disto, no *Atelier Saber +*, lembrou-se o significado das cores da bandeira da RAM, colorindo-a, com as respetivas cores.



CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DOS AVÓS



Em Portugal, o Dia Mundial dos Avós celebra-se a 26 de julho, estando este dia também associado ao Dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria, avós de Jesus.

Sábios e sensatos, os avós trazem à nossa vida a ternura e os conselhos acumulados, através da experiência de longos anos.

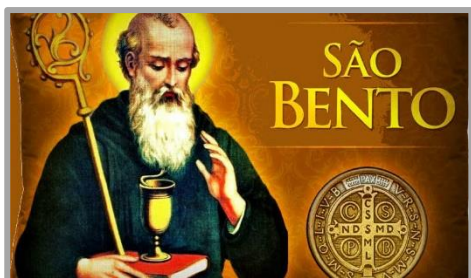
Na Instituição, não podíamos deixar passar esta data tão relevante, que foi assinalada com um debate sobre a importância dos avós na vida das famílias. Posteriormente, e com todas as medidas de prevenção, foram realizados alguns jogos tradicionais, sugeridos pelos idosos, como por exemplo, o “jogo das prendas”, ou o “jogo do anel”, relembrando as brincadeiras da infância.

Foram também realizados outros jogos de estimulação física e cognitiva, como a “piscina de bolas”, “acerta a bola colorida no cano correto”, entre outros.

Uma tarde bem passada e divertida!



COMEMORAÇÃO DO DIA DE SÃO BENTO



A comemoração do Padroeiro da Igreja Paroquial da Ribeira Brava, São Bento, é habitualmente realizada a 21 de março, contudo e devido ao contexto de Pandemia, este ano foi concretizada a 12 Julho, com a celebração da eucaristia.

Bento de Núrsia foi um monge, fundador da Ordem de São Bento ou Ordem dos Beneditinos, uma das maiores ordens monásticas do mundo. Foi o criador da Regra de São Bento: “*Ora et Labora*” (“reza e trabalha”), que reflete a vida que cada monge deve levar e que tem inspirado muitas outras comunidades religiosas.

Para celebrar esta festa litúrgica, os idosos visualizaram a Celebração Eucarística, pelo canal *Youtube*.



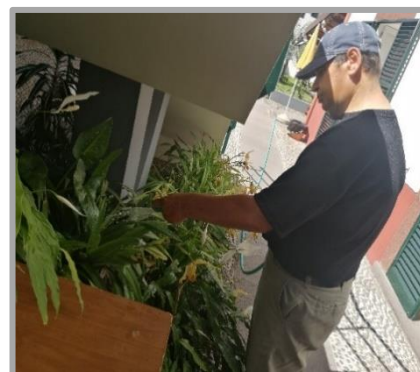
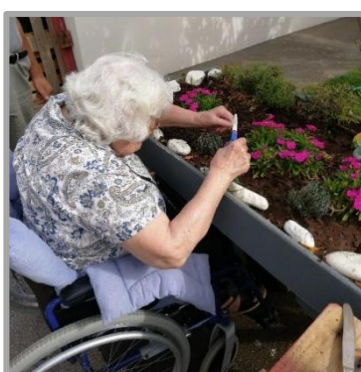
VISITAS AOS IDOSOS (LAR E RESIDÊNCIA PARA IDOSOS)

À semelhança do mês transato, as visitas aos idosos continuaram, embora com algumas restrições, de acordo com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente, o agendamento prévio e a limitação de uma visita por semana, por cada idoso, sem exceder a duração de 30 minutos. Ao visitante é obrigatório o uso de máscara cirúrgica, a desinfeção das mãos e calçado à chegada e o cumprimento do distanciamento social. Apesar das condicionantes, estes momentos têm atenuado muitas saudades e têm sido vividos com grande alegria e emoção.



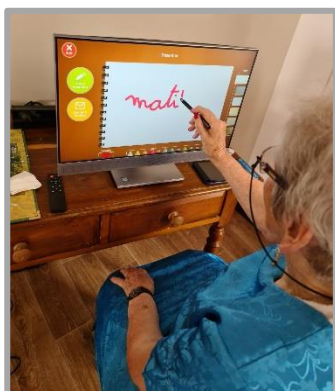
EM TEMPOS DE CONFINAMENTO, CONTINUAMOS AS NOSSAS ATIVIDADES...

ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER SIOSLIFE





ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

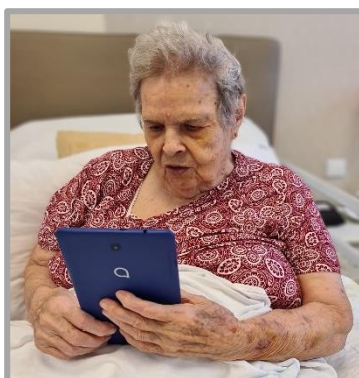
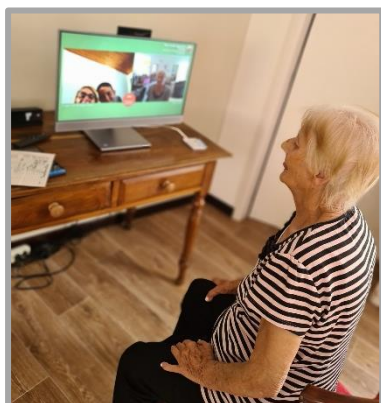
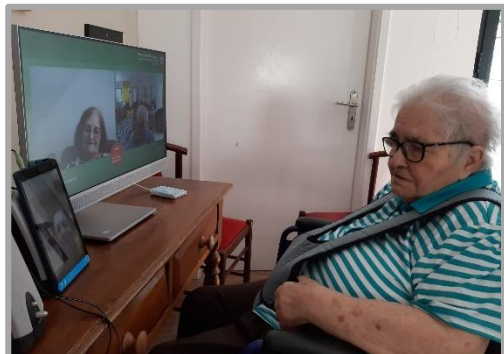
Explorando os 5 sentidos...



ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



CONTACTOS TELEFÓNICOS COM FAMILIARES



ATELIER DE CULINÁRIA

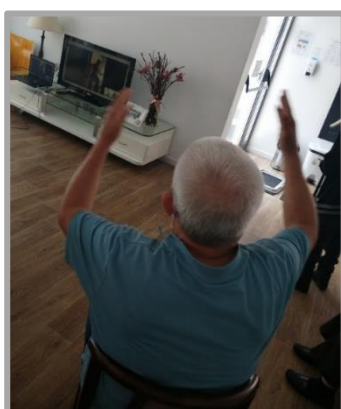
O bolo escolhido este mês foi o Bolo de Laranja e Nozes, que delícia!...Bom Apetite!!!



ATELIER SABER +



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA (AULAS ONLINE)



E AINDA....



PASSATEMPOS

Encontre 6 diferenças entre os desenhos das frutas



(In: <https://www.canstockphoto.com.br/vetorial-differences>)

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Governo Regional da Madeira;
- Voluntários.

Obrigado 