



IDOSOS EM AÇÃO



Editorial



O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **valências: Lar, Residência para Idosos, Centro 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.



Chegamos ao mês de outubro, o mês que os mais antigos denominam de “mês das nozes”. Este mês de outubro foi também, abundante em significado humano e espiritual, pois foi o mês do Rosário, das missões e da celebração do Centenário da última aparição de nossa Senhora aos Pastorinhos.

Para além deste lado espiritual, tivemos também as eleições autárquicas, a comemoração do 5 de outubro – Implementação da República e o Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama. Além destas datas importantes, contamos com diversas atividades e dinâmicas que assinalaram outras comemorações.

Infelizmente, também se verificou este mês, mais um acontecimento trágico no nosso país – os incêndios que têm vindo a assombrar a vida dos portugueses.



DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

O CSPSB assinalou esta data com uma dinâmica de grupo envolvendo idosos do Lar, Residência e Centro de Dia. Foi entregue a cada idoso uma balão, contendo no seu interior um papelinho com uma determinada tarefa, como por exemplo, soprar um apito, ler um poema, cantar uma

música, caracterizar a pessoa que esta ao seu lado, entre outras. Esta atividade promoveu a interação e o diálogo entre o grupo, para além de proporcionar momentos de muita gargalhada e boa disposição. E como alguém dizia:

“Respeitar as pessoas idosas é tratar o próprio futuro com respeito, pois um dia seremos todos idosos.”



DIA MUNDIAL DA MÚSICA

O grande senhor da música, Bob Marley, dizia: *“a parte boa da música é que quando ela te atinge, não sentes dor alguma.”* Outro grande exemplo, é Herbie Hancock que dizia: *“A música é uma forma de arte que transcende a linguagem.”*

A grande verdade sobre a música está descrita nestas duas reflexões. A música ao ser escutada, cantarolada ou até mesmo interpretada, pode despertar emoções, que por sua vez, desencadeiam sentimentos e atitudes que ultrapassam a própria linguagem.

Quem contacta diariamente com os idosos do CSPSB observa que estes têm maior facilidade de se expressar através da música, o que nos leva a acreditar que é este o



caminho para trabalhar a estimulação cognitiva, social e da linguagem, quer seja através da audição ou interpretação de uma música popular, religiosa ou tradicional.

Neste dia mundial da música os idosos tiveram oportunidade de escutar diferentes géneros musicais e tentaram identificar quem cantava, qual o nome da música e posteriormente, também cantaram ou cantarolaram, batendo palmas ao ritmo da melodia.



DIA MUNDIAL DO ANIMAL

A 4 de outubro, assinalou-se o dia mundial do animal, tendo como missão transmitir a importância do animal de estimação, sendo ele, muitas vezes, o nosso melhor amigo.

O CSPSB não podia deixar passar esta data, já que na nossa Casa temos a “Estrelinha”, a nossa gata de estimação e os nossos periquitos, que já são parte da família.

Alguns dos nossos idosos, antes de virem morar para o Lar tinham em suas casas animais de estimação e por isso achamos importante que se possa manter este contacto, que desperta a vontade de cuidar, expressões de alegria e sentimentos de carinho.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO

Como já é habitual, os idosos das várias valências do CSPSB, realizaram um passeio em grande grupo, tendo como destino traçado a Quinta do Santo da Serra, que pertence ao Parque Natural da Madeira. De realçar que esta Quinta foi construída pela família Blandy, bem ao gosto colonial inglês de finais do século XIX, contendo assim, amplos relvados, delimitados por espécies florestais de grande porte, mas com as características climáticas e geológicas da Madeira e integrando espécies próprias da nossa flora. Organizamos este passeio para usufruir da beleza desta fantástica Quinta, onde aproveitamos para almoçar ao ar livre e passar uma tarde agradável e relaxante.



DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava, um grupo de idosos participou, no passado dia 10 de outubro, na sessão comemorativa do Dia da Saúde Mental, realizada na Biblioteca Municipal. Esta conferência contou com a presença da Dra. Clara Tiago (deputada/ advogada), que abordou o tema da



exclusão social e apelou à criação de mais soluções e mecanismos legislativos na integração destes cidadãos no universo social a que pertencem.



Por sua vez, ouviu-se atentamente a Dra. Sandra Vilanova (assistente social), que falou do papel do serviço social na saúde mental e o Dr. Hugo Fernandes (psicólogo) que abordou a tema do comportamento humano com o título: “De onde vem a mudança?”

Depois da exposição de cada conferencista, houve um momento de debate entre os oradores e o público presente, sendo que, alguns dos nossos idosos aproveitaram a ocasião para esclarecer algumas dúvidas do seu quotidiano que foram ao encontro dos temas em debate.

Foi por todos considerado que estes esclarecimentos e debates são de máxima importância, sendo que, de entre os nossos idosos participantes, todos se identificaram nalgum tema abordado e sentiram-se valorizados por estarem a ser alvo de tamanha importância.



16 de outubro

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Já no dia 20 de outubro, relembramos o dia mundial da alimentação, com um debate, muito participativo sobre a importância de uma boa alimentação.

Nesse dia, foi entregue a cada grupo de idosos um conjunto de produtos alimentares e foi pedido aos elementos do grupo que identificassem quais os benefícios ou malefícios, se comermos em excesso ou se houver falta desse alimento no nosso organismo.



Houve também, momento para falar da fome, ou do excesso de produção alimentar a nível mundial.

Por fim, foi feita uma ficha de trabalho sobre a temática dos alimentos: de onde vem, para que servem, onde são produzidos e qual a sua importância.



PARTICIPAÇÃO NA II ARRAIAL DA TABUA

No dia 21 deste mês, fomos, tal como no ano anterior, convidados para a segunda edição do Arraial Cultural, promovido pelo Lar da Santíssima Trindade da Tabua.

Para os idosos que se deslocaram até lá, foi uma oportunidade de conhecerem a Instituição, os seus utentes e alguns trabalhos por eles desenvolvidos. À semelhança do ano passado este arraial teve um cartaz bem atrativo e com muita animação.





SIMULACRO DE INCÊNDIO

No dia 26 de outubro, o CSPSB promoveu dois simulacros, no âmbito da implementação do seu Plano de Emergência Interno, que decorreu ao longo de 2017.

Atendendo às vulnerabilidades do nosso público alvo considerou-se fundamental testar e aperfeiçoar os nossos conhecimentos, preparando os nossos colaboradores para uma melhor intervenção em situação de emergência.

O cenário escolhido foi uma situação de incêndio, com a utilização de meios de 1ª intervenção e evacuação de todos os idosos e colaboradores.

Estes simulacros foram realizados nos dois edifícios pertencentes à Instituição quer na Rua do Visconde, quer na Rua de São Francisco e teve a colaboração da PSP, dos Bombeiros Voluntários da Ribeira Brava e da Proteção Civil. Depois dos simulacros seguiu-se um *briefing* com a partilha de informação entre as diferentes entidades envolvidas, diretoras técnicas e direção do CSPSB.



É de salientar que, de acordo com a Proteção Civil, entre as diversas Instituições de Solidariedade Social da Região, a nossa Instituição foi pioneira na implementação das medidas de autoproteção, o que nos deixa muito orgulhosos e satisfeitos.

COMEMORAÇÃO DO DIA DO HALLOWEEN

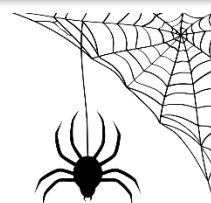


No último dia do mês de outubro, assinala-se o dia de **Halloween**.

Dizem os entendidos na matéria que "Halloween" vem de "All Hallow Eve", que significa “**Véspera (Eve) de Todos (All) os Santos (Hallows)**”, ou seja, a noite anterior ao Dia de Todos os Santos, celebrado no 1º de novembro.

Se esta teoria é verdadeira ou não, não sabemos, o que sabemos é que, além das decorações alusivas à época, os idosos tiveram a visita de algumas crianças, trajadas de “bruxinhas” e “vampiros”, que amavelmente pediram “doces ou travessuras”.

Além desta pequena brincadeira, houve ainda tempo para falar sobre lendas e histórias de bruxas e para finalizar, o grupo pintou algumas das mais “horrendas” bruxas, que ao que se diz, dispersaram todas na **Noite de Halloween**.



PASSATEMPOS

CONSEGUES ADIVINHAR???

①

Todas as damas me querem,
à cabeça me dão valor,
eu mordo e não tenho dentes,
ferro sem pescador. Quem sou?

②

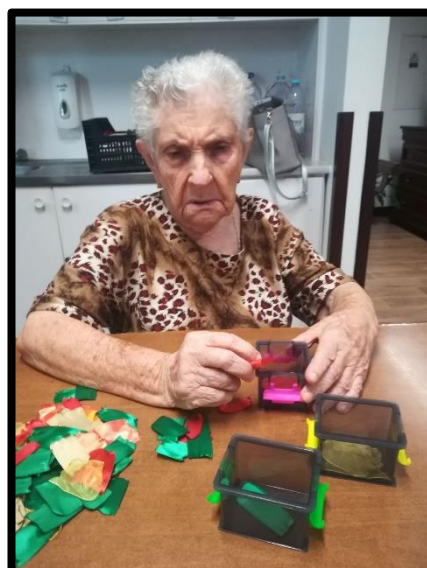
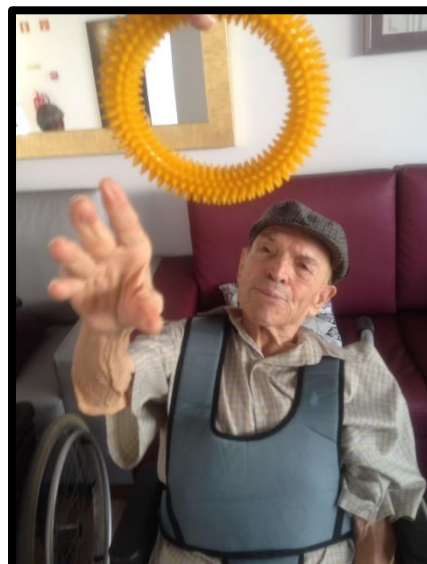
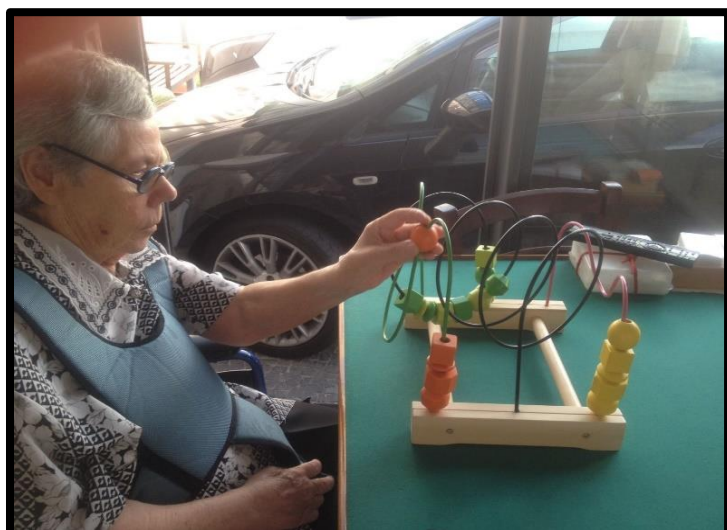
Era branca de candura,
depois mudei de cor,
tornei-me cinzento-escuro,
desfiz-me em pranto e dor. Quem sou?

(Nota: poderás encontrar as respostas a estas adivinhas na próxima edição do Boletim Vida Ativa!)

Mais um pouco sobre os nossos dias...

∞ Atividades de Estimulação ∞





Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Biblioteca Municipal da Ribeira Brava;
- Bombeiros Voluntários da Ribeira Brava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares dos idosos;
- Instituto de Segurança Social da Madeira;
- Lar Intergeracional da Santíssima Trindade;
- Proteção Civil da Madeira;
- PSP da Ribeira Brava;
- Voluntários.

Obrigado 