



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.



Dezembro, último mês do ano 2020, mês intenso em emoções, em que realizamos uma introspeção e paramos para analisar o presente ano, todas as conquistas, tudo o que alcançamos e fizemos, e, também, tudo o que ficou por fazer. É neste processo de reflexão que traçamos também, objetivos para o próximo ano.

Dezembro é um mês em que a magia se mistura com a realidade e todos nós, adultos e crianças, vivemos este mês muito intensamente.

Neste ano de pandemia, de muitas provações, o nascimento do menino Jesus vem reforçar a nossa fé e a nossa esperança num mundo melhor.

Pela segurança de todos, este ano, a celebração do Natal foi mais contida, houve menos festas e convívios, tentando restringi-los ao núcleo familiar.

Ao contrário dos outros anos, em que a festa era vivida dentro e fora da Instituição, celebramos a época natalícia internamente, mas muito intensamente... É que, os nossos idosos, tal como nós, adoram o Natal!

Procuramos, mais do que nunca, que estes sentissem o espírito natalício, promovendo um ambiente aconchegante, através das nossas maravilhosas decorações, da música, das iguarias, dos presentes e dos contactos com as famílias, ainda que por videochamada, mas sobretudo... através de muito calor humano.

Que o amor, a paz e a felicidade reinem neste Natal e permaneçam no Ano Novo!

Um ótimo 2021 para todos!

NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO



O dia 08 de dezembro, dia da Imaculada Conceição, é feriado nacional, e é uma data de grande significado para a igreja católica, pois

invoca a vida e virtude da Virgem Maria.

Na Instituição, realizou-se um debate, muito participativo, acerca da importância desta festa religiosa, concluindo-se com uma oração sobre a mesma.



MISSA DO PARTO



As nove novenas de preparação para o Natal, as conhecidas e tradicionais Missas do Parto, marcadas pelo convívio, pela música e pela boa disposição, ficaram, este ano, devido ao contexto pandémico, condicionadas, pelas restrições impostas às manifestações públicas.

Algumas missas do parto, da igreja da Ribeira Brava, foram visualizadas pelos idosos nos tablets, através da internet. Contudo, no dia 17 de dezembro, com a colaboração do Sr. Padre Bernardino, realizou-se uma Missa do Parto, no jardim do Lar de São Bento.

Com os devidos distanciamentos entre todos, foi visível a alegria e a emoção no rosto de cada idoso presente. Todos ficaram gratos por esta oportunidade, realçando que “são as missas do parto que nos fazem lembrar o Natal”.



CARTA AO MENINO JESUS



Os idosos do Centro, este ano, quiseram fazer alguns pedidos ao Menino Jesus. Como desafio, propôs-se uma atividade, em que cada um apresentasse pedidos com a mesma letra, por exemplo: - letra A: Amor, Amizade, Abraços / - letra F:

Felicidade, Fartura, Fé. O pedido mais frequente, ao menino Jesus, foi a **Fé**.

Esta atividade, para além de promover a estimulação cognitiva, permitiu que todos os idosos expressassem os seus desejos para esta quadra natalícia e para o Ano Novo.



DISTRIBUIÇÃO DE POSTAIS



Foi com enorme alegria que os idosos receberam postais de Natal, realizados pelos alunos da Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol e pelos alunos da EB1/PE do Covão e Vargem.

Todos os postais continham mensagens de boas festas, com bonitas palavras de amor e conforto. O nosso muito obrigada a todos os professores e crianças!



ENTREGA DE MANTAS AOS IDOSOS



Foi com grande satisfação que, no dia 23 de dezembro, idosos e trabalhadores, receberam uma manta polar, oferecida pelo Sr. Presidente da Junta de Freguesia da Ribeira Brava, Marco Martins. Este miminho será, certamente, mais um aconchego em dias de frio.



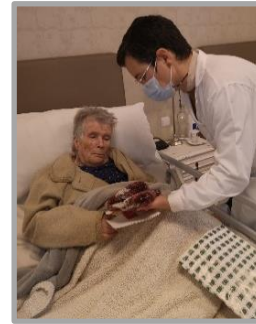
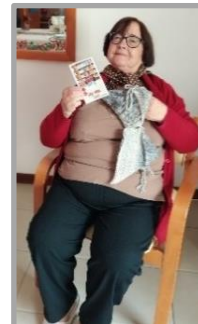
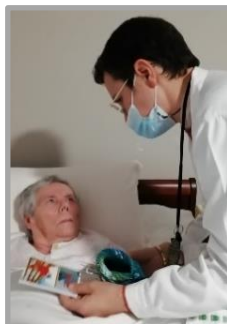
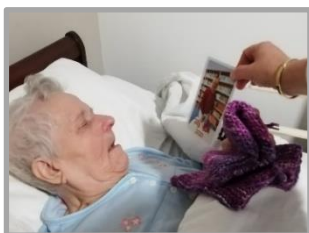
“NATAL SOLIDÁRIO”



“Natal Solidário” foi um projeto realizado em parceria entre a Câmara Municipal e a Universidade Sénior da Ribeira Brava, que consistiu na confecção de meias de lã, pelos alunos da Universidade, para os idosos dos lares do concelho.

Para além das meias, os idosos receberam a foto da pessoa que as confecionou, o que tornou este gesto tão belo numa prenda muito pessoal.

Mais uma vez, as palavras são poucas para expressar a nossa gratidão! Muito obrigada!



OUTRAS ATIVIDADES...

ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

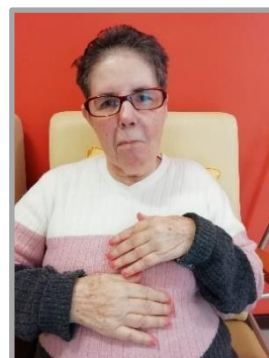


ATELIER DE CULINÁRIA

As “Natas do Céu” foram perfeitas para esta época natalícia!
De comer e chorar por mais!...



ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



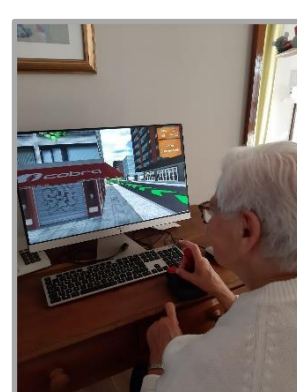
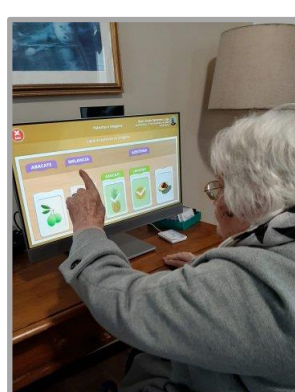
ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



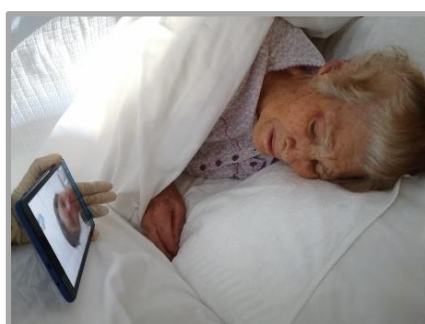
ATELIER SABER +



JOGO DE ESTIMULAÇÃO REH@CITY E ATELIER SIOSLIFE



CONTACTOS TELEFÓNICOS E VISITAS



DISTRIBUIÇÃO DE PRENDAS PELO PAI NATAL



No dia 25 de dezembro, o Pai Natal passou pela Instituição, carregadinho de prendas!

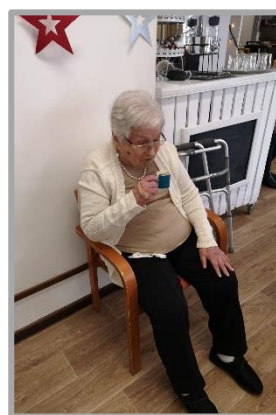
Era um Pai Natal bem moderno e responsável, com máscara descartável e óculos de sol! Obrigado Pai Natal por teres vindo, neste dia tão especial, espalhar alegria e magia pela nossa casa!

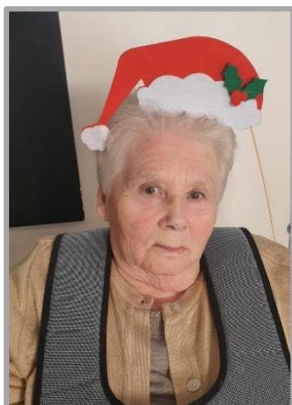


ALMOÇO DE NATAL



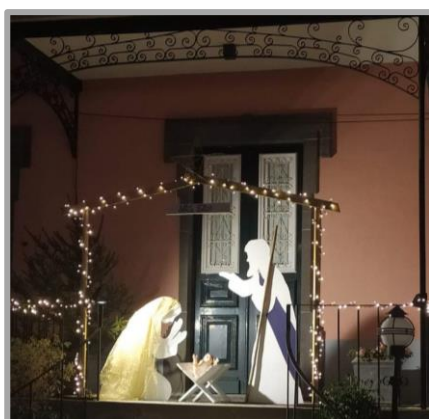
MAIS MOMENTOS FELIZES...





DECORAÇÕES DE NATAL





PASSATEMPOS

Ajude o Pai Natal a
encontrar as suas renas:



Que neste Natal...

Cada ser humano procure doar um pouco de si.
Presenteie o próximo com pequenos gestos e abrace,
com intensidade, cada MISSÃO que lhe propomos.



Natal 2020

Agenda da Semana

Seg.	MISSÃO 1: Espalhe SORRISOS e ofereça momentos felizes
Ter.	MISSÃO 2: Pratique o BEM e não olhe a quem
Qua.	MISSÃO 3: Distribua AFETO e reforçe laços
Qui.	MISSÃO 4: AME {de todo o coração} e PARTILHE
Sex.	MISSÃO 5: DOE {e doe-se}
Sáb.	MISSÃO 6: PERDOE {de verdade}
Dom.	MISSÃO 7: AGRADEÇA e fortaleça o seu coração de FÉ

Que o Natal não seja um dia, pratique estas missões cada dia da semana e recomece de novo.

Um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!
São os Votos do Centro Social e Paroquial de São Bento.

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Universidade Sénior da Ribeira Brava;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol;
- EB1/PE do Covão e Vargem;
- Familiares e Amigos;
- Colaboradores do CSPSB.



Obrigado!