



## 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.



Chegou fevereiro... segundo e mais pequeno mês do calendário gregoriano, com 28 dias.

Além de curto, neste mês, o **frio** fez-se sentir, tendo caído inclusive neve, nas zonas mais altas da ilha. Como dizem os nossos idosos “*é o tempo dele*”!

Nesta época, chega também o Carnaval, igualmente designado por Entrudo, uma ocasião de festa e alegria contagiante, em que saem à rua, os foliões, com as suas máscaras e fantasias.

O Carnaval traz o cheiro das tradicionais **malassadas**, que além de integrar a mesa, dos madeirenses, também são, habitualmente, oferecidas à família e amigos. A origem desta tradição perde-se no tempo, mas o seu nome, não deixa margem para dúvidas: deriva de mal assadas, numa alusão à sua textura cremosa do interior.

Este ano, devido à pandemia o **Carnaval** não saiu à rua, para evitar as aglomerações, sendo cancelados os tradicionais desfiles e cortejos alegóricos.

Tempo frio e Carnaval diferente, mas por cá, lá conseguimos fintar as adversidades e trocar as voltas à pandemia: demos uso às mantinhas e aos casacos quentinhos, adaptamos as atividades às condições meteorológicas e às limitações impostas pela Covid-19.

Apesar do confinamento, a animação e a folia bateram à porta e nós, deixámo-las entrar! Espreitem lá, a alegria contagiante que se viveu este mês!

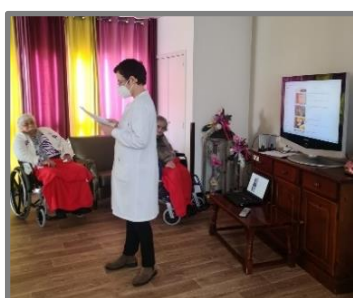
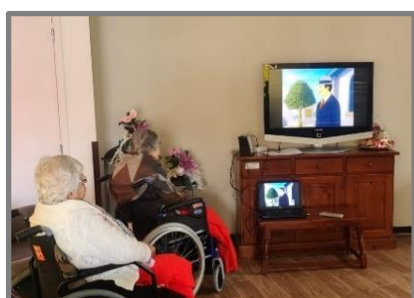
## DIA DO DOENTE



Para assinalar o Dia Mundial do Doente, que teve lugar no dia 11 de fevereiro, foi visualizado um filme “As Aparições de Nossa Senhora de Lourdes a Santa Bernadette”. Estas aparições tiveram lugar em Lourdes, uma pequena cidade dos Pirenéus Franceses, numa gruta com uma nascente de água. Vários pacientes obtiveram a cura após beberem desta água, pelo que Nossa Senhora de Lourdes é conhecida como a Santa das curas milagrosas, intercedendo, assim, por todos os doentes.

Após o filme, realizou-se uma oração pelos doentes, finalizando-se com a leitura da mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial do Doente.

Em seguida, trabalhou-se o reconhecimento/distinção de cores, com uma atividade de expressão plástica, alusiva ao tema.



## DIA DE SÃO VALENTIM



No dia 14 de fevereiro, foi lembrado e celebrado o dia de São Valentim, também conhecido como o Dia dos Namorados, ou Dia da Amizade.

Para assinalar a data, realizou-se um debate sobre o amor, lançando as questões: “O que é o amor? Que formas de amor existem?”

“O amor pode ser definido como o sentimento que leva as pessoas a aproximarem-se, protegerem ou conservarem a pessoa que amam.”<sup>1</sup>



<sup>1</sup> In <https://www.oficinadepsicologia.com/as-diferentes-formas-de-amor/>

Não há idade para amar e a maioria dos nossos idosos, têm lindas histórias de amor, para partilhar, mesmo os que permaneceram solteiros.

Após a partilha de experiências sobre as vivências amorosas, dedicamos algum tempo à elaboração de um coração, em cartão, onde cada qual, escreveu uma quadra, alusiva ao dia.



*“O meu amor é José  
O sobrenome eu não digo  
Para que ninguém saiba  
Quem eu tenho no sentido.”*



## BAILE DE CARNAVAL



Dizem que a vida são dois dias e o Carnaval são três! Pois nós fizemos jus ao ditado e festejamos, esta época, em grande! Apesar de continuarmos em confinamento, realizou-se um Baile de Carnaval interno e com os devidos cuidados de prevenção.

Tivemos um rei, uma dama de copas, bonecas de trapos, palhaços, pintores e até uma agricultora! Uma panóplia de personagens, que deram cor e folia ao baile.

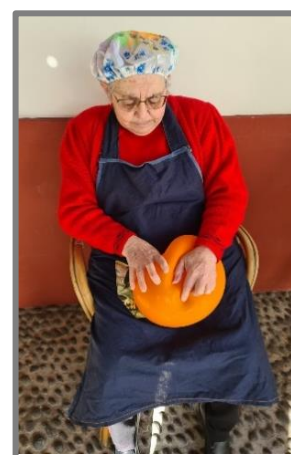
Após o cortejo, nos jardins do Lar, a música carnavalesca, pedia um pezinho de dança, e como o sol esteve sempre presente, como se também quisesse festejar, a festa prolongou-se pela tarde fora!

Para recuperar forças, foram servidas as tradicionais malassadas regadas com o delicioso mel de cana-de-açúcar.

Os participantes tiveram direito a uma sessão fotográfica e a brincadeira continuou com jogos de estimulação física e cognitiva.



O dia foi de diversão, alegria, gargalhadas e muita, mas mesmo muita, animação !



## PARTICIPAÇÃO NO PROJETO: “Há Dias de S.O.L - Sêniores OnLine”



A convite da Santa Casa da Misericórdia de Machico, o CSPSB participou no projeto “Há Dias de S.O.L - Sêniores OnLine”.

Os objetivos deste projeto foram a divulgação das Instituições e as suas práticas, a promoção do convívio interinstitucional, o desenvolvimento de competências ligadas às novas tecnologias e por fim, a partilha de histórias e saberes entre os participantes.

Aos idosos do Centro, foi pedido a partilha, em vídeo, de histórias de amor, poemas, ou versos relacionados com o São Valentim.

Assim sendo, gravou-se um vídeo onde os idosos descreveram as suas vivências de namoro, declamaram quadras sobre o amor e por fim, interpretaram uma música romântica. No dia 17 de fevereiro, estando várias instituições reunidas pela plataforma Zoom, partilharam-se as experiências, promovendo um alegre convívio.



## PARTICIPAÇÃO NO PROJETO: 1º CICLO DE DINÂMICAS / SESSÕES INSTITUCIONAIS (ONLINE)

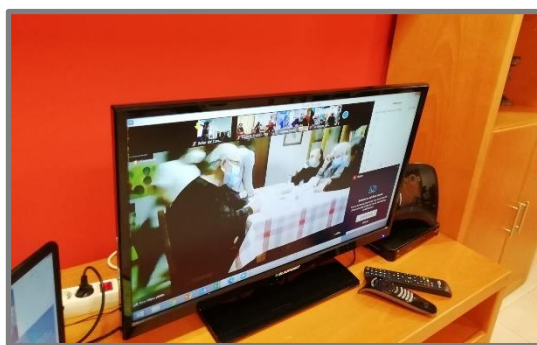
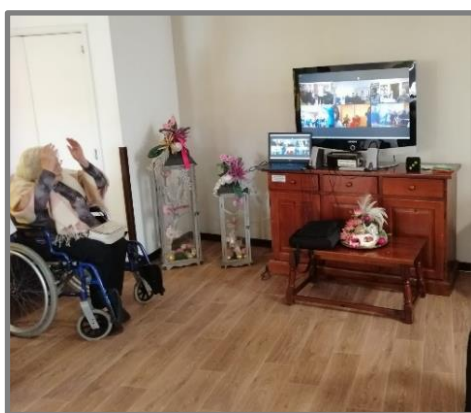


A convite do Centro de Solidariedade Social de São Jorge da Beira, concelho da Covilhã, o Centro participou no projeto "1º Ciclo de Dinâmicas/ Sessões Institucionais", no âmbito da Animação Sociocultural.

Este projeto foi dividido em 4 sessões, ao longo do mês de fevereiro, com atividades motoras, de culinária, formativas e cognitivas.

Participou-se em duas dinâmicas: a primeira, no dia 04 de fevereiro, denominada “Atividade Física para Todos, com Dança Sénior”, e no dia 25, “Atividade de Estimulação Cognitiva: Jogo do Bingo”.

Estas atividades, além de proporcionarem o desenvolvimento físico e cognitivo, também promoveram a interação social entre várias instituições do Continente e Ilhas.



## PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE CHI-KUNG (ONLINE )



Ainda neste mês, os idosos experienciaram uma nova atividade: “Chi-Kung”.

O Chi-Kung, de uma forma geral, é uma técnica milenar Chinesa de treino interior, objetivando o equilíbrio do indivíduo como um todo: físico, mental e espiritual.

Esta atividade foi promovida por outra Instituição de Portugal Continental, através da plataforma *Zoom*, e foram realizados exercícios terapêuticos, que ajudam a trabalhar e a relaxar o corpo e mente.

Uma nova experiência, muito apreciada por todos os participantes!



## OUTRAS ATIVIDADES

### ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## ATELIER DE CULINÁRIA



Por ser tão delicioso, este mês os idosos escolheram o Bolo de Vinagre para confeccionar no atelier de culinária.

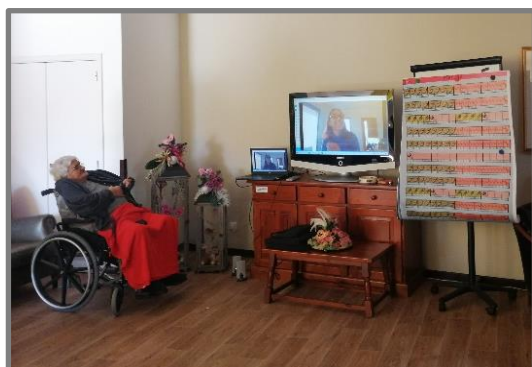
Mais uma vez, não desapontaram e o bolo ficou maravilhoso!



## ATELIER DE ESTÉTICA



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE



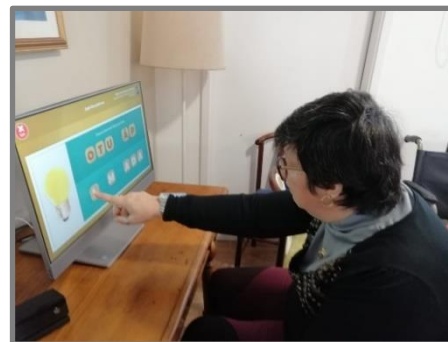
## ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



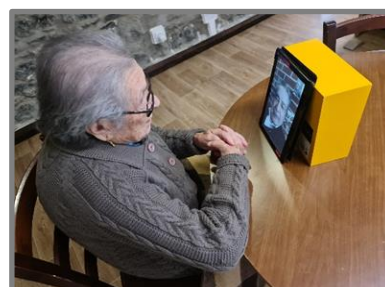
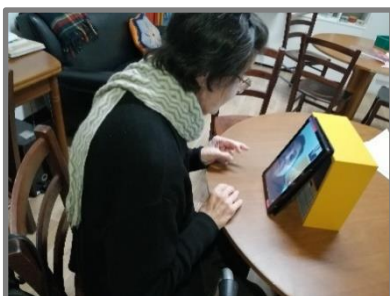
## ATELIER SABER +



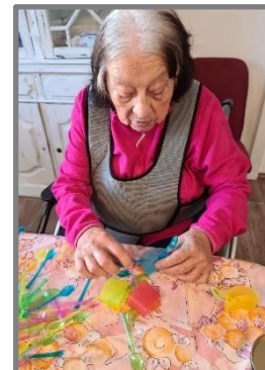
## FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ESTIMULAÇÃO: REH@CITY E SIOSFIFE



## VIDEOCHAMADAS



## ESTIMULAÇÃO DA MOTRICIDADE FINA



## EXPLORAÇÃO DE APLICAÇÕES NO TABLET



## ATELIER DE JARDINAGEM



## ALGUMAS DECORAÇÕES DE CARNAVAL



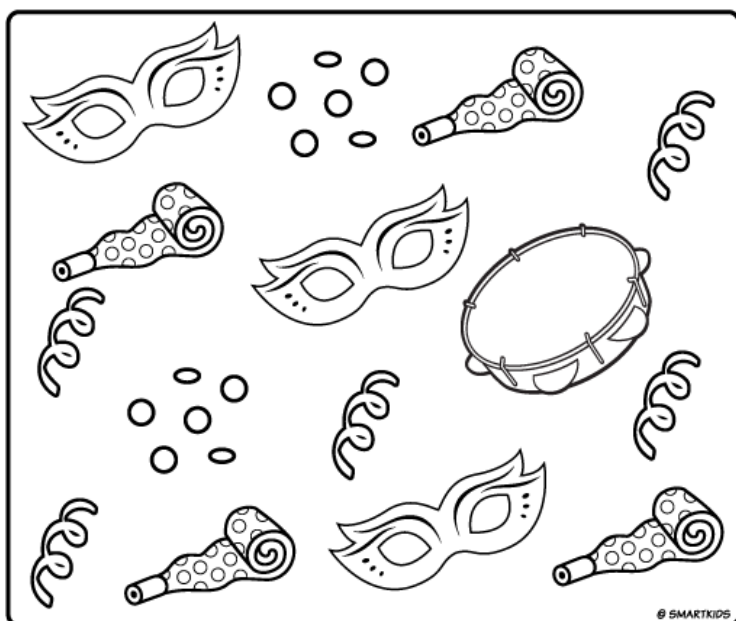
## PEQUENOS MOMENTOS...





## PASSATEMPO

Ilustre o desenho e em seguida conte as figuras e preencha os espaços correspondentes.



|                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
|                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |

## Ficha Técnica:

**Edição:** Daulina Côrte; Marília Antão

**Revisão:** Carina Faria

## Agradecimentos:

- Centro de Solidariedade Social de São Jorge da Beira;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB;
- Santa Casa da Misericórdia de Machico.