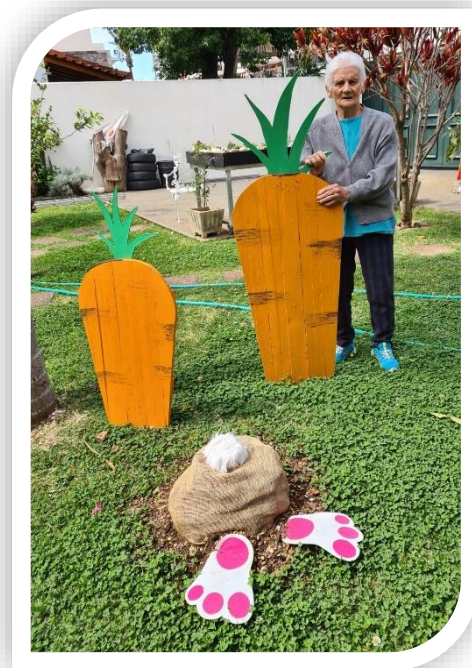




IDOSOS EM AÇÃO



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.



E chegamos ao quarto mês do ano, ao mês de abril...

Em Portugal, é um dos meses com grande história e significado, já que, relembra a força e luta do nosso povo, pela liberdade!

O seu nome deriva do Latim “Aprilis”, que por sua vez, deriva do verbo “aperire”, que significa abrir, numa referência à germinação das culturas e ao abrir das flores, que se apoderam dos jardins, deixando tudo mais alegre e colorido. Embora a primavera tenha nascido em março, abril é o mês em que a primavera, se manifesta na sua delicada plenitude. As flores que despontam da terra, húmida e perfumada, os dias mais solarengos e mais longos, oferecem boa disposição e convidam-nos às atividades ao ar livre.

Abril é também o mês dos sentimentos. Embora o sentir seja uma condição natural do ser humano, e em todos os momentos, abril tem a inspiração da primavera, que permite brotar nas pessoas bons frutos - os seus melhores sentimentos.

Por aqui... também se viveu um turbilhão de sentimentos, já que, abril foi um mês de **reencontros**, pois, o Governo Regional determinou a retoma das visitas familiares às Estruturas Residências para Idosos.

A alegria de rever os seus familiares e/ou amigos, foi também partilhada pelos trabalhadores, que acompanharam os idosos, tendo sido muitas as **emoções** e **sentimentos** vividos, por todos os envolvidos!

Abril, foi o mês perfeito para fortalecer-nos de felicidade e para deixar florescer o melhor de nós... e que venha para ficar!

CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA



Páscoa provém do hebraico *Pessach*, que significa passagem, ou seja, a Páscoa é a festa da passagem da morte para a ressurreição, lembrando a última Ceia, prisão, condenação, crucificação e ressurreição de Cristo.

Para celebrar a data foi realizada uma via-sacra no Lar de São Bento e foi transmitida a missa de Páscoa, da paróquia da Ribeira Brava, através do canal *Youtube*.

Foi também, distribuído pelos nossos residentes, como lembrança de Páscoa, uma cenourinha em cartão, rechadinha de ovinhos de chocolate!



CAÇA AO OVO



A caça ao ovo é uma tradição dos Estados Unidos e de alguns países da Europa, que consiste em esconder ovos de chocolate coloridos no jardim, para que as crianças os encontrem.

Os idosos do Centro tiveram a oportunidade de participar na caça ao ovo, no dia 05 de abril, e, para além de se divertirem, estimularam simultaneamente, a atenção e a orientação espacial.

Depois de descobrirem todos os ovos escondidos, foi servido um lanche, no agradável alpendre da nossa Casa, com os ovos de chocolate a acompanhar!



PROJETO: TORNEIO “APROXIMAR”



Atendendo ao grande sucesso do torneio “Aproximar”, que se promoveu no mês de março, realizou-se uma segunda edição do torneio, contando-se com a participação de outras Instituições e grupos de idosos, nomeadamente:

“Os Imbatíveis” do Lar da Ponta Delgada; “Os Engenhocas” da Santa Casa da Misericórdia de Machico; “As Princesas Marias” da Fundação Princesa Dona Amélia, Funchal; a “Equipa da Calheta” da Santa Casa da Misericórdia da Calheta; o grupo “Vivências”, do Lar do Porto da Cruz; e como não podia deixar de ser “Os Bentinhos”, do Lar São Bento.

Este torneio teve como temática alguns concursos televisivos, exibidos antigamente, designadamente, o “Palavra Puxa Palavra”, o “Preço Certo”, a “Roda da Sorte” e a “Arca de Noé”.

O torneio foi composto por 4 sessões *online*, dinamizadas através da plataforma *Zoom*, e teve lugar todas as quartas-feiras do mês de abril. Os vencedores do torneio foram “Os Engenhocas”, não obstante, as restantes equipas foram fortes concorrentes, com excelentes prestações, nas quatro sessões.

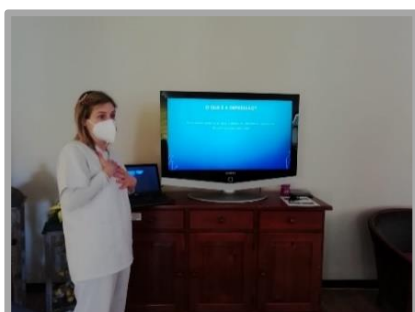


DIA MUNDIAL DA SAÚDE



Para comemorar o Dia Mundial da Saúde, foi realizada, pela Enfermeira do Centro, no dia 09 de abril, uma sessão de esclarecimento sobre “A Depressão no Idoso”.

Nesta sessão, foi debatido o tema da depressão, nomeadamente, sintomas, tratamento e como lidar com pessoas com esta patologia. Todos tiveram, posteriormente, a possibilidade de esclarecer dúvidas acerca do tema.



DIA DA LIBERDADE



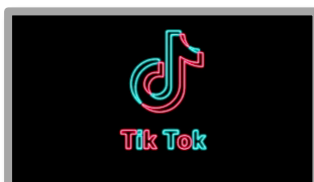
Liberdade é uma condição daquele que é livre, sendo também a ausência de submissão e de servidão. Por ser um dia tão importante para o nosso país, comemorou-se/relembrou-se o

dia, com a visualização do filme: “Como era Portugal antes da democracia”.

Após a visualização do filme, abriu-se o debate e comparou-se como era Portugal e a Madeira, antes e depois do 25 de abril.



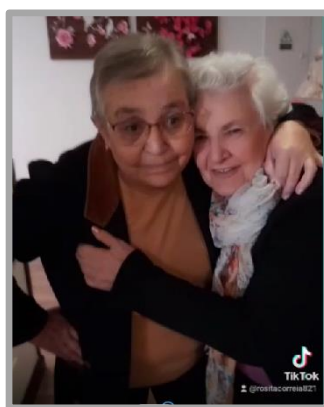
DIA DA SORRISO



No dia 28 de abril, foi dia de questionarmos: *O que é sorrir? O que nos leva a sorrir?* Ora bem, sorrir, é um gesto simples que gera um impacto positivo, em toda e qualquer situação.

Para comemorar esta data, foram realizados alguns vídeos (*tik tok's*¹), que contaram com a participação de idosos e trabalhadores.

Foi um dia de galhofa generalizada e muitos, muitos sorrisos!



PROJETO “Há Dias de S.O.L. - Sêniores OnLine”



O CSPSB participou novamente no projeto “Há Dias de S.O.L - Sêniores OnLine”, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Machico. Este mês, o tema proposto foi: “Danças de todo o Mundo”, em que cada Instituição deveria ensaiar com os idosos, uma dança de um país à sua escolha, que no nosso caso, foi a China.

A Equipa de Ocupação selecionou algumas danças tradicionais, para representar o país. Com a dedicação de todos, preparamos os acessórios necessários, ensaiamos e gravamos as coreografias. No dia 28, todas as Instituições participantes, puderam visualizar, através da plataforma zoom, os trabalhos apresentados.

Os nossos idosos, deixaram-nos muito orgulhosos! Tiveram uma excelente prestação!

¹ O TikTok é um aplicativo que permite gravar vídeos curtos, geralmente com dobragens musicais, danças, clipes ou cenas de humor.



DIA MUNDIAL DA DANÇA



Para a comemoração do Dia Mundial da Dança, não poderia faltar um pezinho de dança. Os trabalhadores e idosos, apanhados de surpresa, foram filmados a dançar ao som das mais famosas músicas dos anos 50.

Uma tarde cheia de energia contagiante, ritmo e cor!

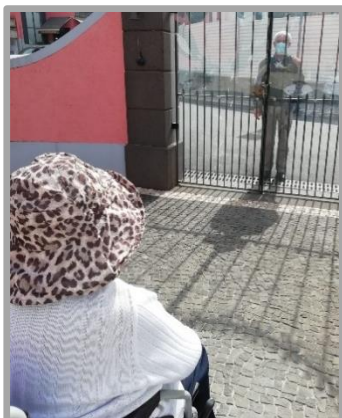


ATELIER DE CULINÁRIA

No atelier de culinária, foram confeccionadas broas de limão, para serem saboreadas acompanhadas de um chá!

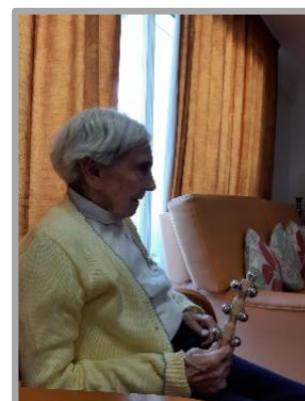


AVISTAMENTOS E VISITAS



OUTRAS ATIVIDADES

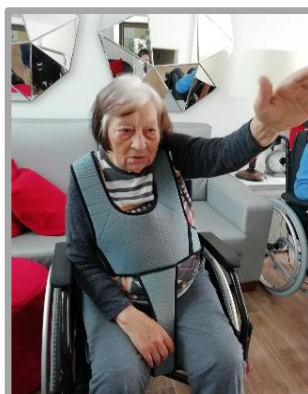
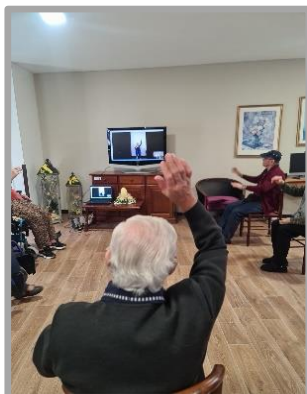
ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



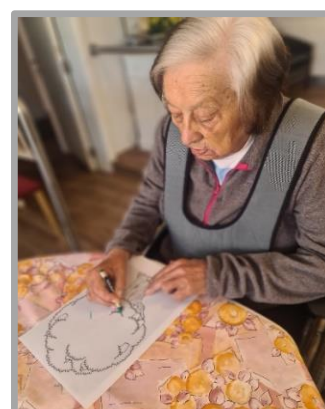
ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE



ATELIER SABER +



ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



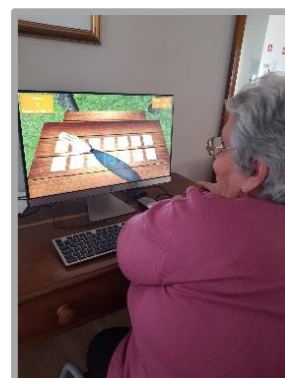
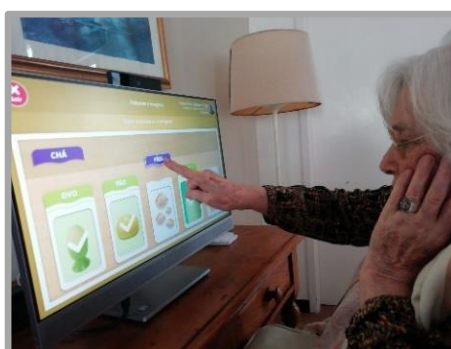
ATELIER DE JARDINAGEM



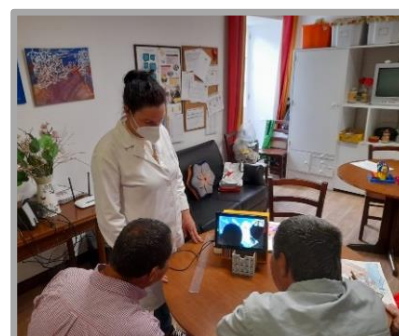
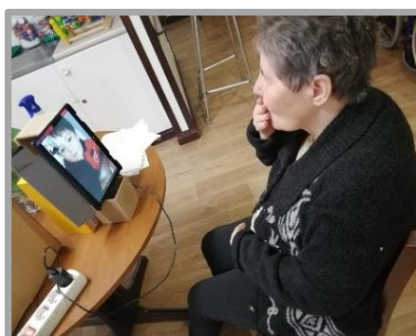
ESTIMULAÇÃO MOTORA E DA MOTRICIDADE FINA E COORDENAÇÃO



FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ESTIMULAÇÃO: REH@CITY E SIOSFIFE



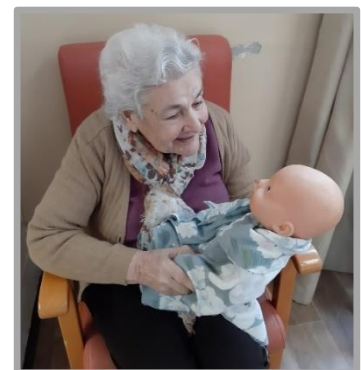
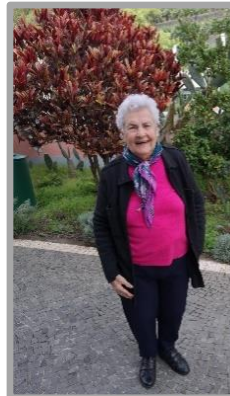
VIDEOCHAMADAS



ALGUMAS DECORAÇÕES DE PÁScoa

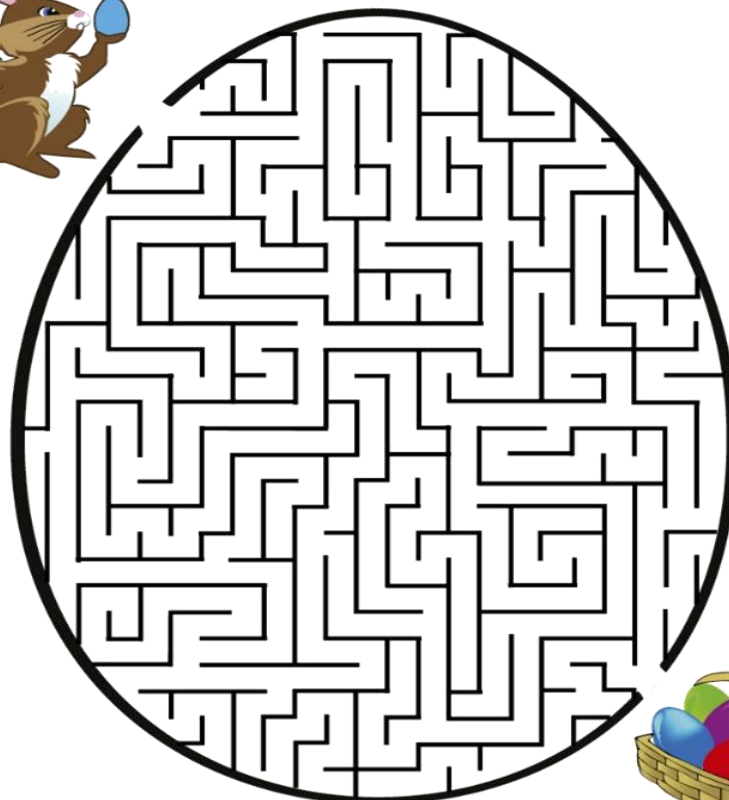


DOCES MOMENTOS



PASSATEMPO

Ajude o coelho a depositar o ovo no cesto.



(In: <https://www.tudodesenhos.com/d/jogo-do-labirinto-ovo-de-pascoa>)

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Santa Casa da Misericórdia de Machico;
- Santa Casa da Misericórdia da Calheta
- Fundação Princesa D. Amélia;
- Causa Social-Lar do Porto da Cruz;
- Centro Social e Paroquial do Bom Jesus da Ponta Delgada;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

