



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 aqui está o último mês deste ano 2018, que chegou cheio de luz e repleto de alegria, pois é sempre *o mês da festa*, o mês do nascimento do Menino Jesus, o mês da família e da celebração da união e do amor.



Deixamos aqui as sábias palavras do Bispo do Funchal, D. António Carrilho, neste Natal 2018: “O Natal é, sem dúvida, um tempo especial, para fazermos a festa do acolhimento de Jesus e nos alegrarmos com todos os nossos irmãos e irmãs pela mensagem de vida que Ele trouxe. Na verdade, com o nascimento de Jesus, a grandeza e a dignidade da vida humana encontram um novo sentido e um novo projeto, que importa conhecer, respeitar e promover.”¹



Ao falar deste mês vem-nos ao pensamento a celebração do Dia da Imaculada Conceição, das Missas do Parto e da Missa do Galo na Noite

de Natal. Cumpre-se também a tradição da elaboração das *lapinhas*, das decorações e iluminação das casas, das igrejas e das ruas. Celebra-se momentos de partilha e de união entre familiares e amigos, sempre com o típico aroma da canja de galinha, da carne de vinho e alhos, dos licores e dos bolos de mel.

Para além de tudo isto, dezembro foi também tempo de fazer o balanço de todo o ano. De todas as atividades, das diferentes comemorações e celebrações, dos passeios, das visitas

¹ In <https://www.diocesedofunchal.com/l/mensagem-de-natal/>

culturais e recreativas, dos aniversários e acima de tudo, dos sentimentos que se partilhou, das emoções, animação e alegria, que se vivenciou.

Por fim, agradece-se a todos aqueles que conosco colaboraram ao longo do ano, desejamos muitas bênçãos de alegria, saúde e paz. Que seja um bom ano 2019 para todos!



RELEMBRAR NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

A 8 de dezembro, a igreja celebra o dia da Imaculada Conceição de Maria.

Segundo a história, a 8 de dezembro de 1854, o Papa Pio IX (Giovanni Maria Mastai Ferretti, 1792-1878) proclamou com a bula “Ineffabilis Deus”, o dogma da Imaculada Conceição da Virgem Maria, isto é, que Nossa Senhora foi preservada por Deus, desde o instante da sua concepção, pelos méritos da redenção de Cristo, do pecado original, que todos os homens têm pela transgressão de Adão, para preparar a mais perfeita Mãe para o seu Filho. ²



Para comemorar esta data, no dia 07 de dezembro, foi apresentado aos idosos das diferentes valências do CSPSB a vida da Imaculada Conceição de Maria e em grupo debateram a importância desta figura na Igreja Católica.



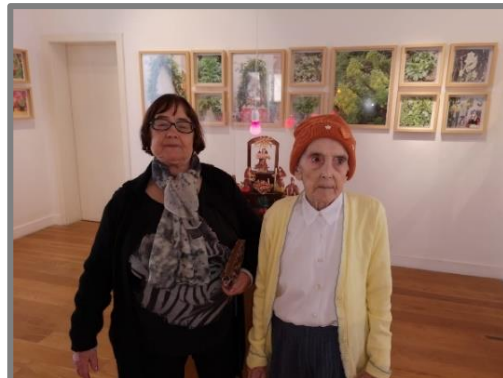
MOSTRA DE PRESÉPIOS “RECICLAR N`A FESTA”

O CSPSB participou no projeto “Reciclar n`A Festa” promovido pelo Museu Etnográfico da Madeira, com a mostra de presépios reciclados. Apresentou-se um presépio feito no Atelier de Expressão Plástica, com materiais reutilizados, nomeadamente tecidos, madeiras e cordas.



² In <https://pt.aleteia.org/2014/12/08/o-que-e-a-imaculada-conceicao/>

Os nossos idosos tiveram também, a honra e privilégio de visitar a exposição dos presépios, que continua patente ao público no Museu Etnográfico da Madeira na Ribeira Brava.



ANTESTREIA DO CIRCO MUNDIAL

Mais uma boa tradição deste mês de dezembro, o Circo. Foi no dia 13 que um grupo de idosos das diferentes valências tiveram a oportunidade de assistir, à antestreia do Circo Mundial, no Funchal, onde não faltaram os palhaços, malabaristas, mágicos,

entre outras surpresas, que fizeram o espanto de todos os espetadores. Foi um momento mágico, que fez os nossos idosos voltarem a sonhar com os olhos a brilhar. De realçar que o “Circo Solidário” surgiu de uma parceria com a Associação Portuguesa de Deficientes da Madeira e Associação Sem Limites, pelo que, o CSPSB também quis juntar-se a esta causa.



JANTAR DE NATAL DOS TRABALHADORES DO CSPSB

Embalados pelo espírito de Natal, cerca de 50 trabalhadores e Direção do CSPSB juntaram-se para um jantar de Natal e convívio, que aconteceu no restaurante “O Cantinho do Lugar de Baixo”.

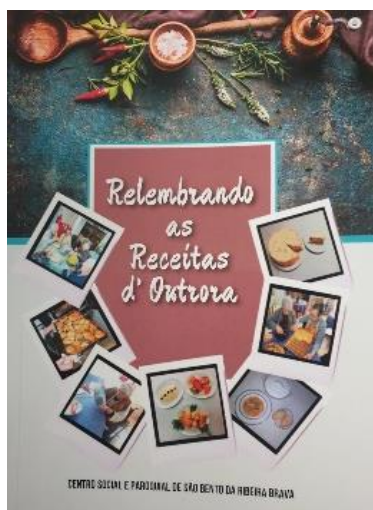
Foi assim, um momento de partilha, alegria e união. Um ambiente que só alimenta o orgulho de fazer parte desta equipa e que nos motiva a continuar a unir esforços em prol da nossa missão.



Todos os participantes foram presenteados com um ambiente requintado e uma decoração alusiva ao tema: **uma noite de Inverno.**

Recheado de boa comida e boa bebida, este jantar contou também, com um momento musical muito agradável e um pezinho de dança.

Nem a neve da decoração arrefeceu o calor humano que se fez sentir.



APRESENTAÇÃO DO LIVRO: “RELEMBRANDO AS RECEITAS D’OUTRORA”

O livro intitulado “Relembrando as Receitas d’Outrora” foi um editado em 2018, pela Instituição e lançado no mês de dezembro.

Ao longo de um ano a Equipa Técnica e a Equipa da Ocupação lançaram-se ao desafio e colocaram em prática este projeto, passando para o papel receitas culinárias, transmitidas pelos idosos do Lar de São Bento e dos Centros de Dia e de Convívio, que são bem antigas e fazem parte da cultura madeirense.

Assim, pediram aos idosos que lhes ensinassem a cozinhar. Não de qualquer maneira..., mas com aqueles ingredientes secretos da boa comida caseira.

Com eles, também colocaram a mão na massa e foram para a cozinha do Lar experimentar as receitas.

E foi então, que surgiu este livro.

Para nós, um verdadeiro tesouro, pela riqueza das suas receitas, mas também, uma forma de valorizarmos a sua sabedoria e de conseguirmos a sua estimulação física e cognitiva.

O livro contém vários capítulos: Sopas, Pratos de Carne, Pratos de Peixe, Doces, Licores, entre outros, sempre com receitas muito apetitosas.

Se, eventualmente, lhe aguçamos o apetite, pode adquirir este livro na secretaria do Lar de São Bento, por apenas 12 gestos solidários.



ALMOÇO CONVÍVIO DE NATAL DA POPULAÇÃO SÉNIOR DA RIBEIRA BRAVA



No dia 14 de dezembro, a Câmara Municipal da Ribeira Brava ofereceu um almoço convívio a toda a população sénior do concelho da Ribeira Brava, no Restaurante “Encumeada”.

Os idosos das várias valências do CSPSB tiveram o privilégio de participar neste convívio que promoveu, por um lado, o espírito Natalício e por outro, o contato com a população em geral, dando a oportunidade de reverem pessoas conhecidas e pôr a conversa em dia.





CELEBRAÇÃO DA MISSA DO PARTO

São nove as Missas do Parto e a primeira, no dia 15 de dezembro, às 6h00, fez a abertura destas celebrações religiosas na Igreja Paroquial da Ribeira Brava.

Assim sendo, para cumprir a tradição, os idosos, colaboradores e elementos da direção do CSPSB

participaram nesta primeira Missa do Parto. Após a missa, seguiu-se um alegre convívio no Lar de São Bento entre todos os presentes, onde não faltaram as conhecidas cantorias alusivas à época, assim como, as iguarias tradicionais, para aquecer o corpo e a alma, como a canja, as sandes de galinha, o bolo, as broas, o cacau bem quente, os licores e a poncha.



Foi neste dia, também que o Pai Natal chegou à Vila da Ribeira Brava, e como tal, alguns idosos deram um passeio pelo exterior e apreciaram o movimento festivo e a alegria da criançada que esperava pela sua chegada.



VISITA À ILUMINAÇÃO DE NATAL

A iluminação de Natal é sempre um bom motivo para os nossos idosos saírem de casa. É uma beleza incomparável, todas aquelas luzinhas que parecem alegrar-nos o coração.

É por esta razão, que nos dias 18 e 20 de dezembro, se preparou uma saída noturna para os idosos verem as luzes acesas, em transporte cedido pela Câmara Municipal da Ribeira Brava.

O encanto, emoção e alegria eram bem evidentes nas expressões dos participantes. Este ano, visitou-se as cidades de Câmara de Lobos, Funchal e Santa Cruz.





FEIRA DE NATAL NA NOITE DO MERCADO DA RIBEIRA BRAVA

O CSPSB participou, uma vez mais, na Noite do Mercado na Ribeira Brava. Esta iniciativa, promovida pela Câmara Municipal da Ribeira Brava, é sempre uma noite importante para as pessoas da Ribeira Brava, pois além de fazer parte das tradições Natalícias, é o ponto de encontro para amigos, familiares e pessoas que já não se vêem há muito tempo.

A Instituição marcou presença nos dias 21, 22 e 23 de dezembro com a venda, a preços simbólicos, de vários trabalhos realizados pelos idosos e das nossas iguarias, de fabrico caseiro e com um ingrediente especial: um toque de carinho. A poncha, o cacau quentinho, os licores, as tartes, as broas e as compotas de frutos regionais fizeram as delícias dos que nos visitaram.



MISSA DOS AVÓS E NETOS

No dia 24 de dezembro, ao meio-dia, a Paróquia da Ribeira Brava, juntamente com o Grupo de Escuteiros e alguns voluntários, dinamizou a “missa dos avós e netos”.

Esta Missa de Natal deu oportunidade, aos avós e aos netos, de assistirem em conjunto, a uma linda celebração e também a um ato de Natal muito emotivo.

Os idosos do CSPSB não quiseram perder mais esta oportunidade de festejar o nascimento do Menino Jesus.





VISITA DO GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA

No dia 27 de dezembro, o Lar de São Bento recebeu a visita natalícia do Senhor Presidente do Governo Regional da Madeira, o Dr. Miguel



Albuquerque, acompanhado pelo Senhor Presidente da

Câmara Municipal da Ribeira Brava, o Dr. Ricardo Nascimento, entre outros elementos



da comitiva oficial. Mesmo já tendo passado o dia de Natal, a verdade é que as festas ainda duram, e como tal, o Sr. Presidente fez questão de nos visitar, assim como se visita os nossos amigos e familiares por esta época, para deixar votos de boas festas e de feliz ano novo.

A visita foi feita num agradável ambiente de boa disposição, adorado com a atuação do grupo musical, formado pelos nossos idosos “Flor da Idade”, que entoando algumas melodias natalícias, retribuíram assim, os votos a todos os que nos vieram visitar.

VISITA DE ROMAGENS DE NATAL



No dia de Natal, um grupo de amigos da Lombada da Ponta do Sol, visitou o Lar de São Bento e trouxe consigo a música das tradicionais Romagens de Natal, que animou todos os idosos presentes.

Já no dia 30 de dezembro, um grupo de familiares e amigos de uma idosa, juntou-se no Lar para mais uma vez, trazerem alegria e animação a todos. As músicas tradicionais de Natal foram entoadas ao som do acordeão, violas e braguinhas e claro, com as gargantas bem afinadas, arrancando assim, muitas salvas de palmas.

SAÍDAS PARA VISITAR OS PRESÉPIOS DA VILA DA RIBEIRA BRAVA



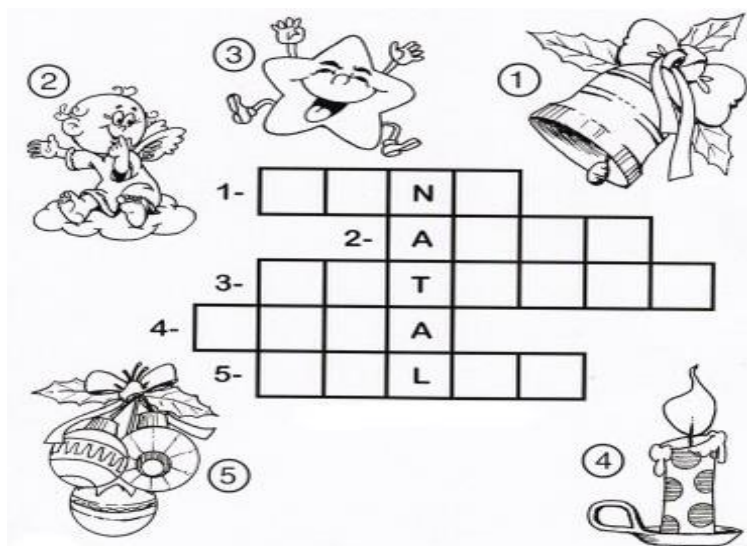
TRABALHOS DE NATAL



Decorações de Natal do CSPSB



PASSATEMPOS



Escreva nos devidos espaços o nome das palavras relacionadas com o Natal.

CAÇA-PALAVRAS

nascimento, pinheiro
paz, ceia e família.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | A | S | C | I | M | E | N | T | O | P |
| W | C | V | E | I | O | M | A | H | F | R |
| R | X | I | J | I | V | E | F | D | A | F |
| F | B | R | L | Y | H | N | A | I | M | K |
| Y | K | L | R | C | H | F | N | E | I | R |
| P | I | N | H | E | I | R | O | A | L | Q |
| A | J | T | I | I | E | B | T | U | I | F |
| Z | A | V | D | A | R | T | E | Y | A | O |



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Grupo de Escuteiros da Ribeira Brava;
- Grupo de Amigos da Lombada da Ponta do Sol;
- Ilha do Gelo;
- Instituto da Segurança Social da Madeira;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Voluntários.

Obrigado 