



## 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.



## Meu querido mês de agosto...

O oitavo mês é sinónimo de dias grandes e quentes. Aquele que, desde crianças, relacionamos com as férias grandes e o lazer.

O oitavo mês do ano é também, conhecido como o mês dos reencontros e dos emigrantes, que matam saudades da sua terra. É, por isso mesmo, um mês de abraços e afetos. Este ano, com menos regressos, devido à pandemia, as saudades foram mais sentidas.

Agosto era, para nós, o mês em que o trânsito e o movimento aumentava. Agosto, este ano, trouxe-nos a liberdade de sentir as ruas e lugares um pouco mais espaçosos.

Mesmo que diferente, uma coisa é certa...

agosto oferecerá, sempre, doces lembranças, com aroma a praia, viagens, arraiais e piqueniques na serra.

Apesar do quadro pandémico, agosto foi, na nossa Instituição, um **mês com sabor a verão**: “pediu” roupas leves e frescas, bebidas refrescantes e um geladinho ao final do dia!

Agosto significará, sempre, tudo isto.

Meu querido mês de agosto, mesmo contido, serás sempre querido.

## ANIVERSÁRIO DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SÃO BENTO



No dia 11 de agosto, o Centro Social e Paroquial de São Bento esteve de Parabéns, pelo seu 24º aniversário.

Apesar da atualidade estar marcada pelo contexto de pandemia e, não obstante, todas as medidas de prevenção,

comemorou-se este dia com um almoço/convívio interno, no Lar de São Bento, entre idosos e trabalhadores ao serviço.

Utilizamos como inspiração, para a decoração dos espaços, o abacaxi, que por ser um fruto tropical, remete-nos logo para o verão, férias e diversão.

Para além de ser uma tendência decorativa, este fruto nutritivo, rico em sais minerais e vitaminas, oferece inúmeros benefícios para a saúde: ajuda no emagrecimento, previne gripes, tosse e resfriados, auxilia na recuperação do corpo, após a prática de exercícios, é um poderoso antioxidante e auxilia no controle do colesterol.<sup>1</sup>

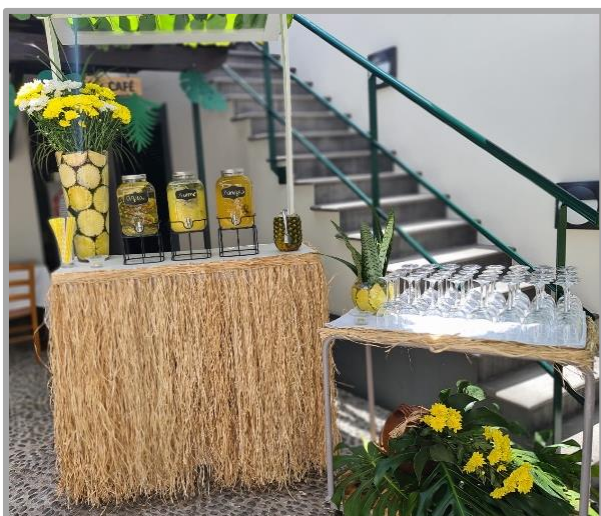
Não descurando o êxito do abacaxi ao nível da decoração, temos de realçar o seu sucesso na maravilhosa refeição que degustamos (lombo de porco recheado com um molho de abacaxi), sumo natural de abacaxi, que acompanhou o almoço, à sobremesa, um semifrio de abacaxi e, como não podia deixar de ser, um delicioso bolo de aniversário, também inspirado nesta fruta!

Neste dia de festa, recordou-se, com nostalgia, os 24 anos da Instituição, todo o trabalho desenvolvido em prol dos idosos, bem como, pessoas que nos marcaram, sempre com sentimento de missão cumprida e com a certeza que todo o esforço valeu e vale a pena! Por fim, cantou-se os parabéns à Instituição e a todos os que dela fazem parte...

**Muitos Parabéns ao Centro Social e Paroquial de São Bento!**



<sup>1</sup> In: <https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/33119-abacaxi>



## CELEBRAÇÃO DA ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA AO CÉU



No dia 15 de agosto, feriado nacional, celebra-se a Assunção de Nossa Senhora ao Céu.

“Segundo a igreja católica, aquando da morte de Virgem Maria, esta foi transportada em corpo e alma até aos céus.”<sup>2</sup>

Nossa Senhora é a rainha de Portugal, estando ligada aos principais acontecimentos da história da independência de Portugal. “D. Afonso Henriques, como grande devoto de Nossa Senhora, reconheceu toda a proteção e ajuda concedidas por Ela: então, como

<sup>2</sup> In: <https://pontosj.pt/caixa-de-perguntas/assuncao-de-nossa-senhora/>.

tributo pelas graças recebidas na manutenção do seu território, engrandeceu a Catedral de Braga, elevando-a à categoria de templo nacional, passando deste modo, Santa Maria de Braga, a ser a Padroeira do território portugalense. Em 1646, D. João IV proclamou Nossa Senhora da Conceição como única e verdadeira Rainha de Portugal. Ao colocar o reino de Portugal, sob o reinado de Nossa Senhora, assume que ela é a soberana, que tudo pode, mas que também zela pelo seu povo.”<sup>3</sup>

Para compreender-se o significado da Assunção de Nossa Senhora, foi realizado um debate com os idosos, seguido de uma pequena atividade em que se trabalhou a distinção/reconhecimento de cores e a capacidade de concentração.



<sup>3</sup> In: <https://cancaonova.pt/imaculada-conceicao-a-unica-e-verdadeira-rainha-de-portugal/>

## VISITA DO CONSELHO DIRETIVO DO INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL DA MADEIRA, IP-RAM



No dia 28 de agosto, o Lar de São Bento, bem como, o Centro de Dia e Convívio do Campanário, recebeu a visita de alguns membros do Conselho Diretivo do Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM, nomeadamente, da Exma. Sra. Presidente, Dra. Micaela Freitas e Vogal, Dra. Isabel Brazão Silva. Esta visita, teve como principal objetivo conhecer a Instituição, respetivas respostas sociais e medidas de prevenção adotadas em contexto de pandemia.

Depois de conhecer as instalações, as visitas aproveitaram o momento para conversar com idosos, trabalhadores e Direção do CSPSB.



## COMEMORAÇÃO DO DIA DA FOTOGRAFIA



No dia 19 de agosto, celebra-se a arte de fotografar.

A fotografia serve para “eternizar momentos, para guardar recordações, para contar histórias em imagens, sem palavras, para mostrar um modo pessoal de ver o mundo ou simplesmente para dar prazer ao fotógrafo”.<sup>4</sup>

Para celebrar esta data, e aproveitando para introduzir as novas tecnologias no

<sup>4</sup> In <https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-da-fotografia>

quotidiano dos idosos, foi realizada uma sessão fotográfica com recurso a uma aplicação de um *smartphone*. Esta aplicação, permite capturar fotos com vários *stickers* ou “autocolantes”, o que suscitou muita curiosidade e estrondosas gargalhadas!...

Um momento muito divertido!



## VISITAS DOS FAMILIARES AOS IDOSOS

Numa altura em que as visitas aos idosos já são permitidas, ainda que, com restrições, de acordo com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde, reorganizámos o espaço, possibilitando-se que, os idosos conversem com os seus familiares e/ou amigos com maior proximidade, através de uma proteção em acrílico.



## EM TEMPOS DE CONFINAMENTO, CONTINUAMOS AS NOSSAS ATIVIDADES...

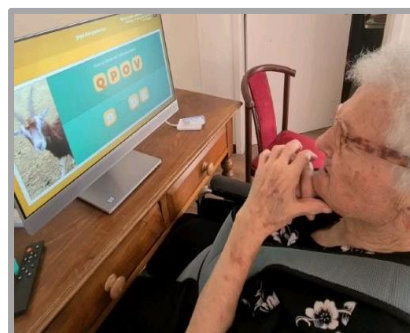
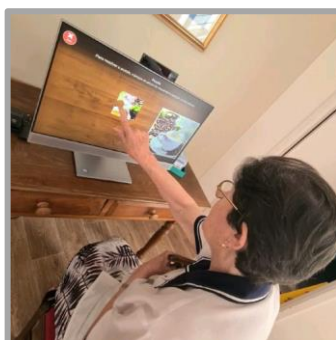
### ATELIER DE JARDINAGEM







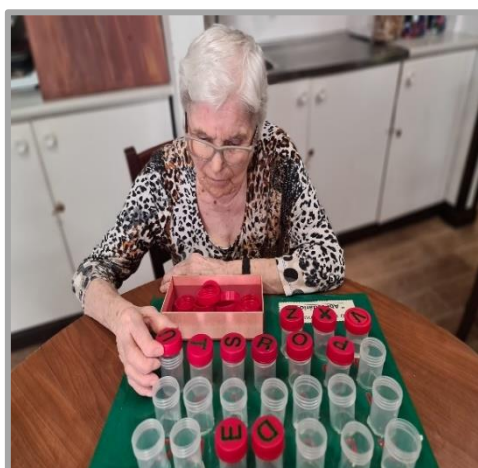
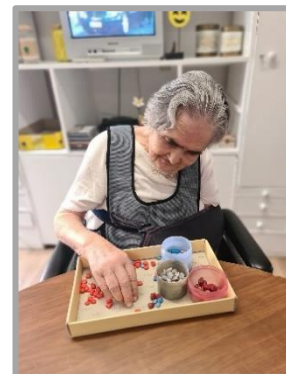
## ATELIER SIOSLIFE



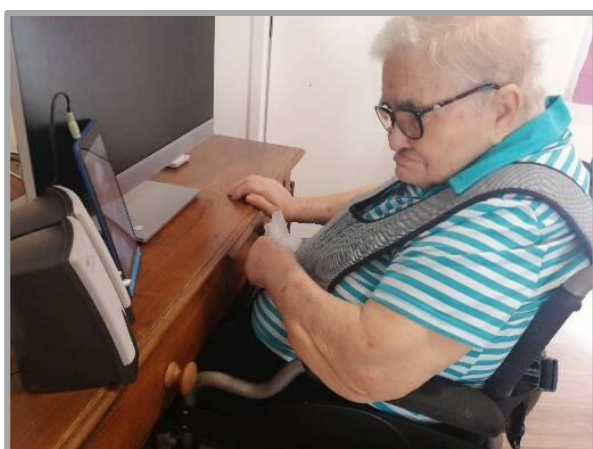
## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



## CONTACTOS TELEFÓNICOS COM FAMILIARES



## ATELIER DE CULINÁRIA

Verão é sinónimo de calor e, como tal, o melhor é saborear um belo gelado... de bolacha Oreo!

Feito pelos idosos, ainda sabe melhor! Uma verdadeira iguaria!...



## ATELIER SABER +

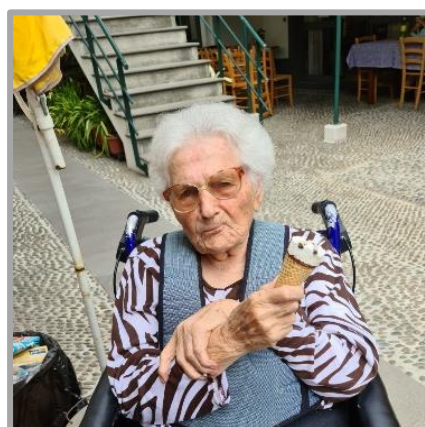
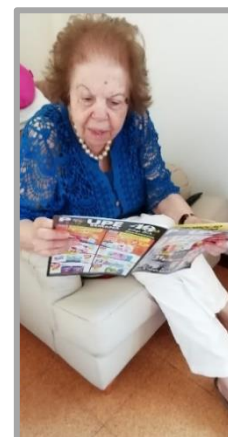
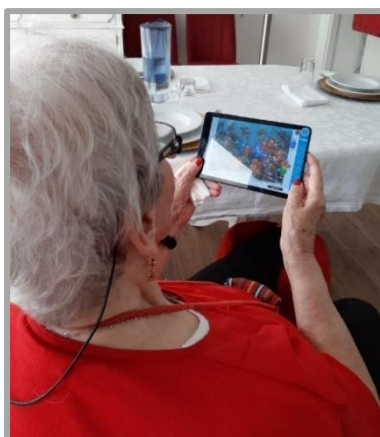




## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## E AINDA....

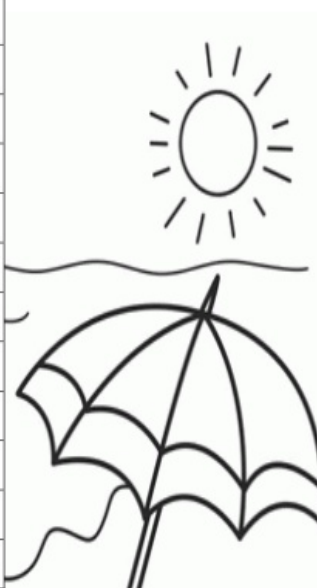


## PASSATEMPOS

q	r	c	a	l	o	r	t	y	p
p	b	n	r	x	z	d	f	g	j
r	q	w	a	g	o	s	t	o	u
a	e	r	l	á	g	u	a	t	n
i	z	x	o	c	v	b	n	m	h
a	w	o	s	r	t	y	r	i	o
k	r	r	e	t	y	u	r	i	p
p	x	b	r	i	n	c	a	r	x
a	q	m	o	s	y	u	s	o	l
s	w	e	t	a	y	t	n	u	p
s	x	t	e	i	f	r	a	w	q
e	s	e	t	r	e	y	c	ç	a
a	w	s	o	é	s	y	s	v	n
r	z	s	r	f	t	c	e	t	i
q	w	e	p	r	a	t	d	y	c
a	s	d	f	g	s	j	k	l	s
q	g	e	l	a	d	o	s	f	i
s	d	r	j	u	l	h	o	x	p

Descubra 17 palavras  
relacionadas com o verão!

- junho     julho     rio  
 calor     gelados     brincar  
 passear  
 agosto  
 praia  
 festas  
 água  
 setembro  
 piscina  
 descansar  
 protetor solar  
 férias  
 sol



### Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

### Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Instituto de Segurança Social da Madeira;
- Voluntários.

*Obrigado* 