



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.

Bem vindo ao mês de



Diz o ditado popular, que em “Julho quente, seco e ventoso, trabalhamos sem repouso.” Fazendo jus a este ditado popular, o mês de julho foi sem dúvida quente e cheio de atividades frescas, dinâmicas e alegres. Este mês em especial, comemorou-se o **dia dos avós** e aqui fica a homenagem a todos avós:

Receita para fazer uma avó

Tome-se o peso de algumas dezenas
De anos de idade,
Igual peso de saberes experimentados
Q.b. de ternura
Uma raspa de amargura
E uma pérola de saudade.
À parte, em banho-maria,
Prepare-se uma calda de bom humor
Com um cálice de alegria
A ponto de caramelo.
Adicione-se um punhado de beijos
Ligeiramente tostados,
E três boas colheradas
De paciências já moldas
Batidas em castelo
Bem firma.



Juntam-se os dois preparados
Envolve-se tudo com amor
Suavemente
Até ficar em creme
Coze lentamente
A boa temperatura
Em forma untada de sorrisos derretidos.
No fim,
Povilhe-se
Com açúcar mais que amado, em pó,
Decore-se
Com um sopro de fantasia...
Eis uma avó.
Serve-se com chá de simpatia.

Maria Augusta Bivo Neves, Tufelhão de Emoções,
Música de Palavras Editora, 2010

COMEMORAÇÃO DO DIA DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



No dia 1 de julho, assinalou-se o dia da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses e os idosos lembraram, uma vez mais, esta data. Para tal e depois de uma pesquisa nos arquivos da RTP, encontrou-se um filme do programa Horizonte da Memória, realizado pelo professor José Hermano Saraiva, onde se destacou *a beleza e a biodiversidade do Parque Natural da Madeira, a importância dos seus recursos e as perspetivas em relação ao futuro da Ilha, nomeadamente, no que diz respeito ao turismo.*¹

Assim, no dia 02 de julho, os idosos visualizaram o filme intitulado “Madeira Passado e Futuro”, seguindo-se um agradável debate sobre o arquipélago da Madeira.

Por fim e em jeito de homenagem “À nossa terra” cantou-se de forma muito emotiva o Hino da RAM e o Hino Nacional.



DESFOLHADA DE FLORES PARA A FESTA DO SANTÍSSIMO SACRAMENTO



Ano após ano, a Paróquia da Ribeira Brava realiza a festa em honra do Santíssimo Sacramento. Como já vem sendo tradição, os idosos, juntaram-se no alpendre do Lar de São Bento, a fim de participarem na desfolhada de flores para a elaboração do tapete, que no dia 08 de julho, decorou as ruas da vila, onde passou o Santíssimo Sacramento.

¹ In: <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/madeira-passado-e-futuro/>

No dia 08, além da procissão, os idosos tiveram também a oportunidade de visualizar e admirar o tapete exposto pelas ruas da vila, exclamando em viva voz: *Que coisa tão linda... Está mesmo um encanto... Gostei tanto de ver...*



PASSEIO EM GRANDE GRUPO



No dia 24 de julho, realizou-se o habitual passeio mensal, em grande grupo, com os clientes das várias valências do CSPSB. Desta vez, o local escolhido foi o norte da ilha mais concretamente, a Ponta Delgada. Partimos da Ribeira Brava e fizemos a primeira paragem na Encumeada para apanhar um pouco de ar fresco e lanchar. Seguiu-se viagem até Ponta Delgada, com paragem na primeira Lombada, para o almoço no parque de merendas e um convívio, com muita animação, entre todos os presentes. Depois do almoço, seguimos viagem até São Vicente, onde voltamos a parar para apreciar o mar, comer um gelado ou beber um refresco e regressamos à Instituição. Mais uma vez, foi um passeio repleto de alegria, boa disposição e muita animação.



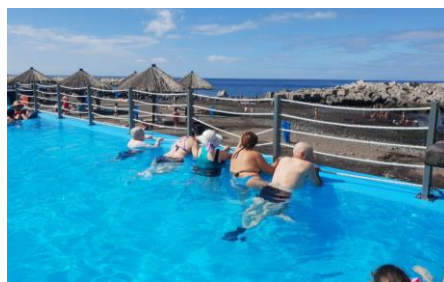
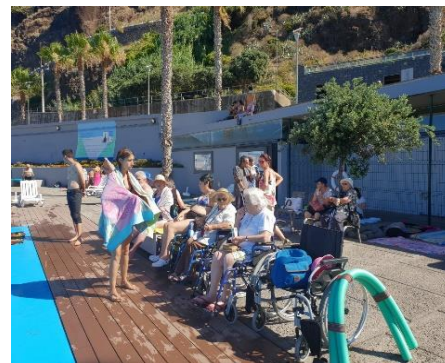
IDAS À PISCINA



O mês de julho cheira a Verão, a fruta fresca e a mar, que convidam a momentos de descontração e boa disposição, proporcionados nas idas à piscina da frente mar da Ribeira Brava.

Assim sendo, uma vez por semana, os idosos das várias valências do CSPSB desfrutam de uma ida à piscina, no sentido de beneficiarem do sol, que fornece vitamina D e da água refrescante, aproveitando para realizar alguns exercícios dentro da piscina, bem como, para os idosos mais “atrevidos”, molharem os pés na água do mar.

Para finalizar a atividade, um momento de convívio na esplanada do café, junto à piscina.



COMEMORAÇÃO DO DIA DOS AVÓS



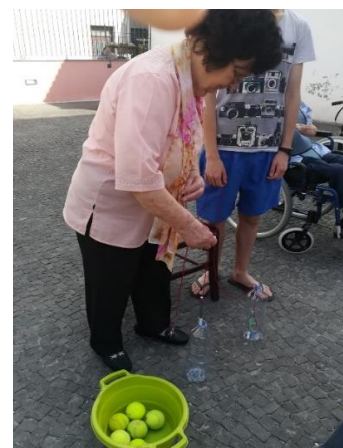
De acordo com o calendário litúrgico, o dia 26 de julho é o dia em que se festeja São Joaquim e Santa Ana, os pais de nossa senhora e por sua vez os avós maternos de Jesus.

A sociedade civil presta também homenagem “aos nossos avós”, com a comemoração do Dia Mundial dos Avós, reconhecendo desta forma, o seu papel, que para além de importante no cuidado dos netos são também, fonte de conhecimento e experiência de vida.

A Instituição não deixou passar esta data e realizou um encontro de “avós e netos” entre as várias valências do CSPSB, onde se realizou uma vez mais, a tradicional “gincana,

para todos”, adaptada às necessidades de cada cliente, realizando jogos tradicionais, jogos de estimulação da motricidade fina e o Jogo do Boccia. Por fim, realizou-se um lanche convívio entre todos os presentes.

Já no período da tarde, apresentou-se a história religiosa de São Joaquim e Santa Ana e visualizou-se um filme de animação (“Avó Detetive”).



ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE CULINÁRIA



Este mês no Atelier de Culinária o doce escolhido foi “Doce da casca de Melancia”.



ATELIER SABER +



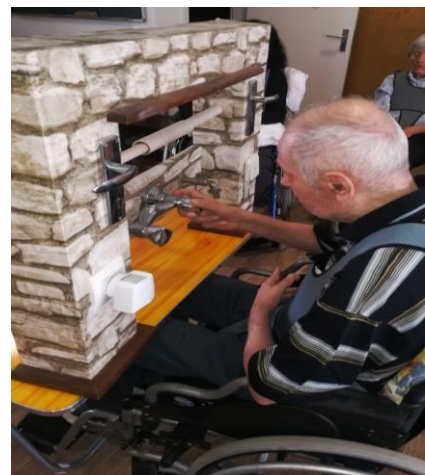
ATELIER DE INFORMÁTICA



PASSEIO PELAS RUAS DA RIBEIRA BRAVA

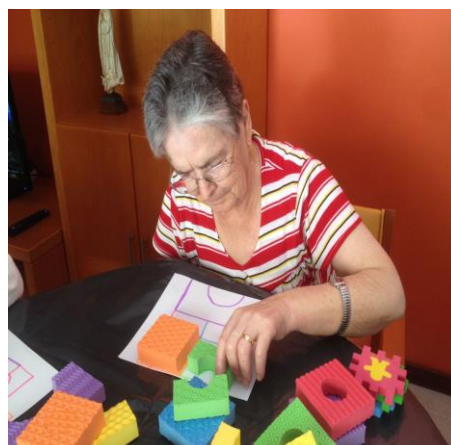


ATELIER DE MOTRICIDADE FINA





JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



PASSATEMPO

Descubra o nome de frutas, neste caça-palavras.

AS FRUTAS

CAÇA-PALAVRAS

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

-ABACAXI -AMORA -MAÇÃ
-MARACUJÃ -UVA -LARANJA
-BANANA -CAQUI -LIMÃO

notbookdancer.blogspot.com

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Professora Susana Freire;
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários;
- Familiares e Amigos.

Obrigado 