



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.



Começamos este mês com o conhecido ditado popular: *“abril, águas mil”*.

E na verdade, a água caiu em abundância, mas foram ainda mais abundantes as atividades e comemorações desenvolvidas no decorrer destes alegres 30 dias.

O mês iniciou com a celebração da Páscoa, em que a igreja assinala a renovação e a passagem da morte à vida. Após a celebração da Páscoa, iníciam-se as visitas pascais, que se estendem até ao dia de Pentecostes. Por fim, relembramos a celebração pela Igreja Católica, da 55ª semana dedicada à oração pelas vocações, de 15 a 22 de abril, subordinada ao tema: “Escutar, discernir, viver a chamada do Senhor”.

Descrevendo o mês de abril em poucas palavras, seriam: flores, vida, renovação, ressurreição, democracia e alegria.



PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA E JUVENTUDE

A convite da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens da Ribeira Brava, a Instituição juntou-se à



campanha nacional de Prevenção dos Maus-Tratos na Infância e Juventude,

celebrada no mês de abril, com o slogan “Cuidar e proteger ajuda-nos a crescer”. Para o efeito, à semelhança de outras entidades do concelho, foi elaborado e exposto um laço azul, nas



diferentes valências do CSPSB, com o intuito de sensibilizar a população para esta problemática, que infelizmente, ainda está presente na nossa sociedade.



VISITA DO GRUPO DE CANTARES DE ÁGUEDA

O dia 03 abril foi um dia primaveril e nada melhor que a música, para alegrar os corações dos idosos. Esta animação musical foi promovida pelo grupo de cantares “Prata da Casa”, proveniente de Águeda, formado pelos profissionais da Instituição Particular de Solidariedade Social: “Os Pioneiros” - Associação de Pais de Mourisca do Vouga.

Este grupo, em parceria com a Associação de Desenvolvimento da Brava, animou a nossa tarde com cantigas tradicionais da Região de Águeda. Foram momentos de convívio e de grande animação, onde não faltou um belo “pezinho de dança”.



CAÇA AO OVO

Já se tornou tradição, que nos dias que se seguem à Pascoa, crianças e idosos das valências do CSPSB, se juntem para a “Caça ao Ovo”, pelos jardins do Lar de São Bento. Este ano em particular, o objetivo foi descobrir 50 ovos das mais diversas cores e feitios, escondidos, o melhor possível, pela equipa de ocupação.



A prova deu-se início na tarde do dia 04 de abril e com maior ou menor dificuldade... lá foram encontrados os 50 ovos pelos participantes e no final, toca a contar quantos ovos foram encontrados por cada participante.

Na segunda parte desta prova, foi entregue aos participantes, um cartão que continha um exercício mental, que poderia ser uma adivinha, completar um provérbio, ou mesmo, um cálculo de matemática.

Prova superada e ânimos acalmados, foi momento de descontração com um saboroso lanche, onde não faltou as iguarias da época, ovinhos de chocolate. Foram momentos de verdadeiro convívio intergeracional, que alegrou imenso todos os idosos.



SEMANA DA SAÚDE

Entre os dias 03 e 06 de abril, celebrou-se a Semana da Saúde, no concelho da Ribeira Brava, com vários rastreios gratuitos, entre eles: medição dos sinais vitais (tensão arterial e glicémia), testes da acuidade visual, Exame Neurológico, Otoscopia, entre outros.

No dia 06 de abril, alguns idosos participaram nestes rastreios, junto à Igreja Matriz da Ribeira Brava, enquanto outros, marcaram presença nas palestras de prevenção para a saúde, apresentadas na Câmara Municipal,



com o intuito de sensibilizar os idosos sobre os cuidados que devem ter com a sua saúde.



PASSEIO EM GRANDE GRUPO

Todos os meses, o dia do passeio em grande grupo é um dia de grande entusiasmo e alegria. É um dia que lhes permite deslocarem-se a outras partes da ilha, apanhar ar fresco, ver locais e pessoas diferentes.

Desta vez, o local escolhido foi o Norte da Ilha, mais propriamente, o Ribeiro Frio e o Faial. A saída deu-se da Ribeira Brava em direção ao Funchal. Começamos por subir o Monte e a vista sobre a cidade do Funchal foi um



momento agradável. O dia estava lindo e para embelezar o cenário encontravam-se dois barcos de cruzeiro no Cais do Funchal. Depois de passar a Igreja do Monte,



passou-se pelo Parque Ecológico e sempre a subir, viu-se os trabalhos que estão a desenvolver nas serras do Funchal. Parou-se no Poiso e, além de sentirmos o ar fresquinho viu-se alguns rebanhos de ovelhas que por ali pastavam. Depois de um cafezinho de cevada para aquecer, seguiu-se caminho passando no Ribeiro Frio e

fazendo em seguida, uma paragem no Faial para o almoço, que foi muito animado com cantigas à desgarrada.

Este passeio, realizado a 18 de abril, contou com a participação de idosos das diferentes valências do CSPSB e destacou-se pela alegria e animação entre todos os presentes que puderam desfrutar de mais um dia em contacto com a natureza.



DIA DOS MONUMENTOS E SÍTIOS

No dia 18 de Abril, comemorou-se o Dia dos Monumentos e Sítios, que teve como tema: *“Memórias para a Posteridade”*.

Para assinalar este dia e a convite dos Serviços Educativos do Museu Etnográfico da Madeira, um grupo de idosos participou num encontro com os alunos da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, com a finalidade impulsionar o diálogo, a partilha de saberes e vivências, entre as diferentes gerações, durante uma visita ao museu.

“Esta atividade teve como objetivo promover a interação entre gerações para, que os “mais velhos” possam ter um papel social ativo, de cidadania e de respeito, pela preservação da identidade madeirense, e os alunos, por outro lado, através da pesquisa efetuada na escola e no seu meio social, despertem para outras realidades etnográficas, adquirindo novos saberes e sentindo-se atores na valorização e reforço da identidade sociocultural madeirense.”¹



¹ In <http://www.dnoticias.pt/imprensa/hemeroteca/diario-de-noticias/museus-comemoram-dia-dos-monumentos-e-sitios-XC3026011>



Além de presentear os jovens, com cantigas populares regionais, os idosos falaram sobre 10 locais da Região, que são monumentos e/ou sítios importantes para eles, como por exemplo: Imagem de Santa Teresinha, na freguesia dos Canhas; Estátua de João Gonçalves Zarco, no Funchal; Cais da

Ribeira Brava; Miradouro do Espigão, da freguesia da Ribeira Brava; Estátua de Cristo Rei, no Garajau, entre outros.

Por sua vez, os jovens, juntamente com a professora, falaram da Ribeira Brava antiga e a responsável pelos Serviços Educativos do Museu, Dra. Margarida, completou a atividade falando sobre a evolução do espaço do museu até aos dias de hoje. Foi um dia de partilha de saberes entre todos os presentes.



VISITA DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DA ENCARNAÇÃO

No dia 16 abril, um grupo de Idosos do Centro Social e Paroquial da Encarnação visitou o Lar de São Bento, com o propósito de participar numa atividade conjunta, promovida pelas duas Instituições.

O grupo da Encarnação apresentou o “*Jogo do Balão*”, que consistia em que os idosos, dançando aos pares e ao som de música, colocassem o balão entre eles, ora na face, ora no queixo e sempre sem o deixar cair no chão.

Seguiu-se o jogo: “*Arrebenta se Puder*”, no qual, foi entregue a cada idoso um balão para o fazer explodir o mais rápido possível.

Por fim, os idosos do Lar apresentaram uma atividade musical, em que o objetivo era cantar e dançar e quando a música parasse,



a pessoa selecionada deveria responder a uma pergunta de cultura geral.

Seguiu-se um lanche convívio entre todos os participantes.

Esta atividade, foi sem dúvida um agradável momento de descontração e boa disposição entre os idosos de ambas as Instituições.



DIA DA LIBERDADE

O Dia da Liberdade celebra a revolta dos militares portugueses que, a 25 de abril de 1974, puseram fim ao regime ditatorial do Estado Novo, conseguindo assim, a implantação do regime democrático. Este dia marca a importante conquista da liberdade e da democracia em Portugal.

Para assinalar esta data, os idosos foram convidados a debater a Liberdade, a



revolução dos cravos e a Democracia. Para complementar a atividade foi proposto aos idosos cantarem as músicas da revolução, nomeadamente, “Grândola, Vila Morena”.



Para terminar, foi distribuído aos idosos alguns poemas, frases e imagens sobre a temática do dia, para que estes as reconhecessem e comentassem.

Foi um dia para recordar antigas memórias.



FESTA DA FLOR NA RIBEIRA BRAVA

A Festa da Flor, na vila da Ribeira Brava, foi organizada pela Câmara Municipal da Ribeira Brava e decorreu durante os dias 20 e 21 de abril, com muitas atividades alusivas a este tema. Por conta do mau tempo, que se fez sentir no dia 21, o desfile de moda programado foi adiado para o dia 25 de abril.

Este desfile teve como tema principal “*As flores*”, mas sem esquecer palavras importantes para cuidar do nosso ambiente, como, Reciclar e Reutilizar. O CSPSB participou neste desfile com 7 trajes, elaborados pelos idosos, com a equipa de ocupação, no atelier de expressão plástica. Na elaboração dos trajes foram usados materiais como: cortinas antigas, restos de tecidos, palha de bananeira, jornal, rede de galinheiro, arame, entre outros. Os idosos gostaram muito desta participação no desfile e como dizia uma idosa: “*Os turistas estão a tirar-me tantas fotografias*”.





MURO DA SOLIDARIEDADE NA PRAÇA DO POVO

A Festa da Flor é uma das maiores festas celebradas na Madeira, pela relação tão especial, entre o madeirense e a flor e que fazem com que a ilha seja ela mesma, uma aguarela viva de cores e cheiros.

Assim sendo, e a convite da Secretaria Regional da Inclusão e Assuntos Sociais, no dia 27, os idosos das diferentes valências do CSPSB, colaboraram na construção do “Muro da Solidariedade”, um muro repleto de flores, situado na Praça do Povo, colocando cada um deles, uma flor, com o intuito de fomentar valores com a solidariedade e a paz. Esta cerimónia simbólica mobilizou mais de 450 idosos de várias instituições de solidariedade da Madeira.



COMEMORAÇÃO DO DIA DO SORRISO

O dia mundial do sorriso, 28 de abril, foi criado em 1963 por *Harvey Ball*, um artista plástico de Massachussets, que criou a imagem do *Smiley*, reconhecida internacionalmente, e associada à alegria e bem-estar. A efeméride em Portugal tem como objetivo sensibilizar as pessoas para a importância da saúde oral e para os benefícios do sorriso para a saúde.

Assim e em jeito de comemoração, os idosos tiveram oportunidade de sorrir, aquando da visualização de algumas caricaturas de várias personalidades e até mesmo de alguns

colaboradores e idosos. O objetivo era adivinhar de quem era o rosto... esta atividade foi marcada por momentos de muito riso e descontração.



ATELIER DE CULINÁRIA



Mais um momento doce – o atelier de culinária.

O bolo selecionado este mês foi o “Bolo de bolacha”, que os idosos confeccionaram e degustaram com entusiasmo.



E AINDA...



Atelier de Jardinagem



Atelier Saber +



Estimulação da motricidade fina

PASSATEMPO

Adivinha:

- O que faz um piolho na cabeça de um careca?
R: não faz nada
- Porque é que a girafa tem um pescoço tão grande?
R: É para chegar à cabeça
- Porque é que os elefantes não pegam lume?
R: Porque já são cinza
- Um Pato põe um ovo na fronteira de Portugal e Espanha, de quem é o ovo?
R: O pato não põe ovos
- Um buraco demora 30 minutos a fazer-se, quanto demora, meio buraco?
R: Nada pois não se faz meio buraco
- O que é mais pesado, meia galinha viva ou meia galinha morta?
R: Não se consegue pesar meia galinha viva.

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Associação de Desenvolvimento da Ribeira Brava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro Social e Paroquial da Encarnação;
- Colaboradores do CSPSB;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens – Ribeira Brava;
- Familiares e Amigos;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Os Pioneiros - Associação de Pais de Mourisca do Vouga;
- Secretaria Regional da Inclusão e Assuntos Sociais;
- Voluntários.

Obrigado 