



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.

Setembro



Setembro é o nono mês do ano no calendário gregoriano e é também o mês que marca o início da estação do outono.

É um mês onde assinala-se o recomeço das atividades escolares, as despedidas da praia, das festas e dos arraiais e para muitos o fim das férias grandes.

A chegada do outono, ficou assinalada, porém, o calor e o bom tempo não despediram-se de nós deixando-nos assim a oportunidade de desenvolver as nossas atividades no exterior.



CONVIVIO INTERGARACIONAL NO CENTRO DESPORTIVO DA MADEIRA



No dia 07 de setembro, a convite da Associação de Desenvolvimento da Ribeira Brava, o CSPSB participou, com os clientes das valências Centro de Dia, Lar e

Residência para Idosos no encontro denominado “III Edição Open Day” que decorreu no Centro Desportivo da Madeira.

A todos os visitantes foi oferecido rastreios de saúde gratuitos, aulas de yoga, massagens de reflexologia, jogos de cartas e dominó, entre outras atividades de acesso gratuito. O momento foi partilhado entre clientes das nossa Instituição e outros convidados do Concelho.



COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA CARIDADE



O grande exemplo de Caridade, estará para sempre ligado à figura de Madre Teresa de Calcutá. A Caridade caracteriza-se por um sentimento ou uma ação de ajuda a alguém, sem estar à espera de qualquer recompensa. A prática da caridade é um notável indicador da elevação moral e uma das práticas que mais caracteriza a essência da bondade do ser humano, sendo, em alguns casos, chamada de ajuda humanitária. Foram por estas razões que realizou-se um debate entre os nossos idosos, com o tema: “A Caridade”, enaltecendo assim os atos de bondade pelo outro que se pratica entre



todos aqui na nossa casa.

PASSEIO EM GRANDE GRUPO



O mês ia já a meio, quando os idosos das várias valências do CSPSB foram convidados a realizar o seu habitual passeio mensal. Desta vez, o local escolhido foi na zona oeste mais concretamente a freguesia da Ponta do Pargo. Saiu-se da Ribeira Brava e aproveitou-se para ver as lindas vistas da costa sul junto ao mar até a Fajã da Ovelha onde se parou para um lanchinho matinal.

Seguiu-se viagem até a Ponta do Pargo onde visitou-se o Farol da Ponta do Pargo, que a muitos espantou pela paisagem fantástica de uma encosta rochosa banhada pelo mar azul. Feita a visita dirigiu-se até o Centro de Dia da Ponta do Pargo onde pôde-se almoçar e conviver com os clientes deste Centro.

O regresso foi feito pelo Centro de Dia / Cionvívio do Campanário onde aproveitou-se para lanchar e posteriormente regressar ao Lar. Este passeio foi repleto de momentos de muita animação e convívio entre todos os idosos.



DESPEDIDA DAS IDAS À PISCINA



O início do mês de setembro foi muito convidativo a idas a banhos e por isso, sempre que possível, nunca deixou-se de aproveitar esta oportunidade de usufruir a Piscina da Ribeira Brava.

Mais para o final do mês, com o fim da época balnear, também os idosos deram por finalizadas as idas às piscinas. Para assinalar o encerramento desta atividade que a muitos vai deixar saudades, realizou-se um agradável convívio na esplanada junto à piscina, ficando a promessa de que no próximo verão estaremos de volta.



DIA MUNDIAL DA ALZHEIMER





A Doença de Alzheimer caracteriza-se por uma deterioração global, progressiva e irreversível de diversas funções cognitivas: a memória a atenção, a



concentração, a linguagem, entre outras. O dia Mundial da Doença de Alzheimer celebrou-se a 21 de setembro, e tal data foi assinalada na Instituição com uma apresentação e posterior debate, sobre a doença e as suas principais características e comportamentos.

De forma a integrar todos os idosos nesta comemoração, realizou-se também, jogos de estimulação cognitiva e sensorial direcionados para doentes de Alzheimer.

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



No dia 28 de setembro comemorou-se o Dia Mundial do Coração e para tal realizou-se uma sessão de esclarecimento sobre o tema: *Coração como órgão, seus sentimentos e emoções*. A explicação

do coração como órgão, de uma forma mais fisiológica, foi feita pela Doutora Joana Martinho. Por outro lado, realizou-se um alegre e participativo debate sobre o coração como detentor de sentimentos e as suas consequentes emoções que nos provoca. Este momento foi rico em partilha de experiências e opiniões e esclarecimento de dúvidas sobre a tema proposto.



DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS



– Como dizer “Obrigado” nas várias línguas dos Países Europeus?

Foi esta a pergunta que deu mote ao debate que realizou-se para assinalar o Dia Europeu das Línguas. Deu origem a várias respostas que assim gerou um agradável debate muito participativo.

Seguiu-se a visualização e sinalização no Mapa Mundo dos vários Países Europeus, procurando abordar algumas características de cada um deles.

Por fim, foi realizado um trabalho de expressão plástica, onde cada idoso teve a oportunidade de colorir várias bandeiras de diferentes países espalhados por todo o Mundo.



VISITA À EXPOSIÇÃO ALUSIVA ÀS VINDIMAS



O mês de setembro tem como marcante característica as vindimas. Assim sendo, a Câmara Municipal da Ribeira Brava, fez questão de comemorar a Festa do Vinho com uma exposição alusiva e esta temática, que esteve patente ao público no adro da Igreja Matriz da Ribeira Brava.

Os idosos das várias valências tiveram oportunidade de apreciar esta exposição e recordar o tempo em que eles próprios participavam nestes afazeres.





VISUALIZAÇÃO DO DESFILE ACUÇENAS



Foi no dia 28 de setembro que um grupo de idosos de Lar, Centro de Dia e Residência deslocaram-se até ao Campanário para relembrar tempos antigos ao ver, o cortejo das açucenas que realiza-se aquando da Festa da Capela de Nossa Senhora do Bom Despacho. Foi com enorme alegria e satisfação, que mais uma vez, os idosos participaram nesta atividade.



PARTICIPAÇÃO NO TORNEIO DE BISCA



Realizou-se, no passado dia 28 de setembro no Estabelecimento Santa Teresinha, um torneio de bisca com a participação de 2 utentes do CSPSB. Os jogos foram disputados com muita competitividade e até à última partida.

De salientar que o mais importante foi a participação e o convívio entre todos os jogadores presentes. Parabéns à equipa vencedora.



ATELIER DE CULINÁRIA

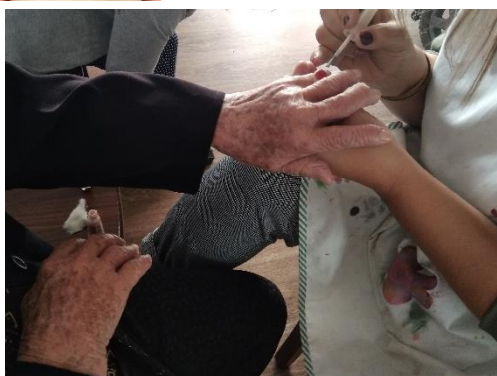
Este mês no atelier de culinária escolheu-se fazer licor... O licor selecionado foi o licor de limão.



ATELIER DE ESTÉTICA



O cuidado com as mãos e as unhas, são o objetivo principal do atelier de estética que é realizado uma vez por semana.



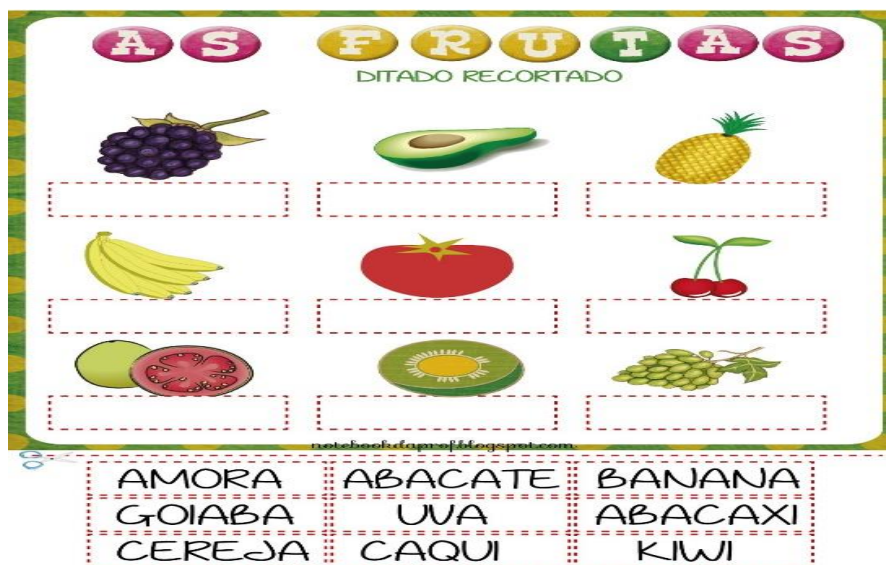
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



PASSEIOS AO EXTERIOR DA INSTITUIÇÃO



PASSATEMPO



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- ADBrava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro de Dia da Ponta do Pargo;
- Colaboradores do CSPSB;
- Instituto da Segurança Social da Madeira;
- Doutora Joana Martinho;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

Obrigado