



IDOSOS EM AÇÃO



ATELIER DE JARDINAGEM

Editorial

O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **respostas sociais: 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.



Novembro

A caminho do Natal...

Novembro é o mês que antecede o Natal e, geralmente, é quando se iniciam os preparativos para a quadra natalícia.

Para cumprir a tradição, começamos o mês, na nossa Instituição, com muito empenho, já se sentindo no ar, uma leve brisa natalina, provocada pelos dias mais frios e pelos trabalhos decorativos de Natal.

Um mês de grande azáfama, que foi vivída com satisfação, por ver o entusiasmo e colaboração dos idosos no nossos trabalhos.



Foi também, o momento para prepararmos os nossos licores, compotas e confeccionarmos as broas, típicas da época, para fazer a delícia dos nossos utentes e de todos aqueles, que nos procuram, pelas nossas conhecidas iguarias.

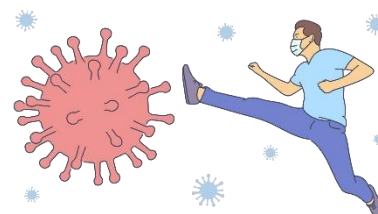
Não esquecemos, porém, as comemorações do mês de novembro, como o Pão-por-Deus, o Dia dos Fiéis Defuntos, o Dia de São Martinho, o Dia de Todos os Santos e as tradicionais castanhas assadas.

A meados do mês, lamentavelmente, e não obstante todos os nossos esforços e medidas de prevenção, rigorosamente implementadas pela Instituição, fomos surpreendidos com alguns casos de Covid-19, pelo que, muitas das atividades planeadas foram suspensas, durante este período.

Entre as diversas medidas tomadas para a contenção do vírus, como a criação de uma ala para utentes com Covid-19, tivemos de reorganizar as atividades de ocupação e estimulação, indo ao encontro dos restantes idosos, em confinamento nos seus quartos, ainda que, com o devido distanciamento, de forma a atenuar o seu isolamento.

É no entanto de salientar, a celeridade e eficiência com que foi ativado o Plano de Contingência institucional, de modo a garantir segurança e propagação do contágio.

Foi deveras louvável a atitude nos trabalhadores, que em situação de emergência, souberam manter a calma e rapidamente se prontificaram para prestar serviço, o número de horas diárias, que fossem necessárias, interrompendo folgas e férias, para prestar cuidados e garantirem vigilância 24h, aos utentes com Covid.



A todos eles o nosso MUITO OBRIGADA!

Às famílias, também o nosso obrigada, pelo apoio e compreensão.

Felizmente, tudo foi ultrapassado... mais uma provação superada!

Agora, que venha o Natal!

DIA DO PÃO POR DEUS



No dia 01 de novembro, celebra-se o “Dia de Pão por Deus” e também o Dia de Todos os Santos.

Esta tradição estava ligada ao culto dos mortos (...). Antigamente, os pobres, que representavam os defuntos, pediam de porta em porta o “Pão por Deus”, que consistia em oferendas de pão e fruta da época.

Acreditava-se que, nesse dia, as almas dos mortos andavam pelo mundo, simbolizando a oferta do pão por Deus, a esmola que se dava por intenção dos defuntos, ou uma dádiva feito às próprias almas.

Hoje em dia, esta tradição ainda se mantém, as crianças saem à rua com um saco de pano, pedindo o “Pão por Deus”, recebendo como oferendas broas, bolos, guloseimas e frutos secos.¹

¹<https://cultura.madeira.gov.pt/atividades-online/1403-atividade-%E2%80%9Cp%C3%A3o-por-deus%E2%80%9D.html>

Na Instituição, também se comemorou a data, revivendo com os idosos, o que faziam neste feriado. Muitos idosos, na sua infância, pediam o Pão por Deus aos seus vizinhos e outros aproveitavam para brincar ao jogo do pião, do anel e das adivinhas. Depois de saborearmos alguns frutos típicos da festividade, seguiu-se o “jogo das adivinhas”.

Um fantástico momento de convívio, de boa disposição e de concentração! Sim... porque aproveitamos sempre, mesmo que, em jeito de brincadeira, para promover a estimulação dos nossos idosos, desta vez, tinham de estar muito atentos para serem os primeiros a darem a resposta certa, da adivinha!!!



DIA DOS FIÉIS DEFUNTOS



“A comemoração do Dia dos Fiéis Defuntos acontece a 2 de novembro em Portugal e no resto do mundo. A data também é conhecida como Dia dos Finados, Dia dos Mortos e Dia das Almas.

A tradição deste dia remonta ao século V, quando a Igreja começou a dedicar um dia do ano para rezar pela alma de todos os falecidos, caídos no esquecimento, pelos quais ninguém rezava. É um dia de celebração dos mortos, em que se reza pelo perdão dos pecados das almas que deixaram o mundo, realizam-se missas, visitam-se os cemitérios e lembramos os familiares e amigos que já partiram. ”²

² <https://www.calendarr.com/portugal/dia-dos-fieis-defuntos/>

Os idosos do Centro quiseram celebrar este dia, juntando-se na capela para rezar uma oração dedicada aos finados, em particular, aos seus familiares e aos idosos da Instituição, que já partiram...



Oração pelos falecidos

Pai Santo, Deus Eterno e Todo-Poderoso, nós vos pedimos por aqueles a quem chamastes deste mundo.

Dai-lhes a felicidade, a luz e a paz.

Que eles, tendo passado pela morte, participem do convívio de vossos santos na luz eterna, como prometestes a Abraão e à sua descendência.

Que a sua alma nada sofra, e vos dignéis ressuscitá-los com os vossos santos no dia da ressurreição e da recompensa.

Perdoai-lhes os pecados, para que alcancem junto a Vós a vida imortal no Reino eterno.

Por Jesus Cristo, Vosso Filho, na unidade do Espírito Santo.

DIA DE SÃO MARTINHO



No dia 11 de novembro, celebra-se o dia de São Martinho.

“Segundo reza a lenda, num dia frio e tempestuoso de outono, um soldado romano, de nome Martinho, percorria o seu caminho montado a cavalo, quando se deparou com um mendigo cheio de fome e frio.

O soldado, conhecido pela sua generosidade, tirou a capa que envergava e com a espada cortou-a ao meio, cobrindo o mendigo com uma das partes. Mais adiante, encontrou outro pobre homem cheio de frio e ofereceu-lhe a outra metade.

Sem capa, Martinho continuou a sua viagem ao frio e ao vento quando, de repente e como por milagre, o céu se abriu, afastando a tempestade. Os raios de sol começaram a aquecer a terra e o bom tempo prolongou-se por cerca de três dias.

Desde essa altura, todos os anos, por volta do dia 11 de novembro, surgem esses dias de calor, a que se passou a chamar "verão de S. Martinho".³

Esta comemoração é também conhecida pela confeção do bacalhau assado, prova do vinho novo e pelas castanhas assadas.

³ [https://www.infopedia.pt/\\$lenda-de-s.-martinho](https://www.infopedia.pt/$lenda-de-s.-martinho)

Assim, ao almoço, os idosos saborearam o delicioso bacalhau assado, acompanhado do um copinho de vinho! Ao lanche, assou-se as castanhas (já previamente talhadas pelos idosos) e fez-se novamente, um brinde com vinho novo!

A animação musical não faltou, havendo até direito a um pezinho de dança!



CONFECÃO DE BROAS



ATELIER DE JARDINAGEM



AULAS DE GINÁSTICA (ONLINE)

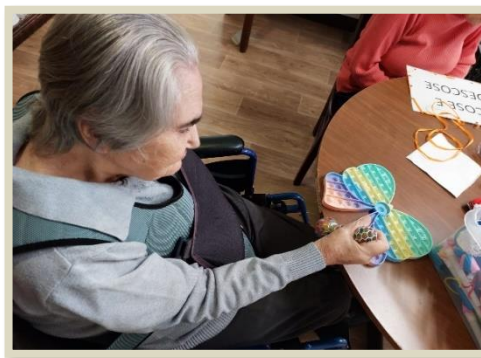


ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL (ONLINE)

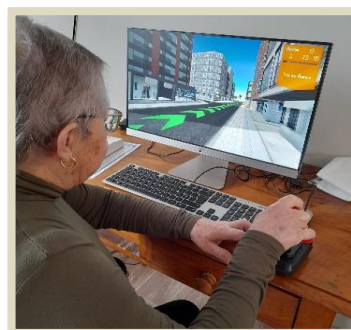


ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

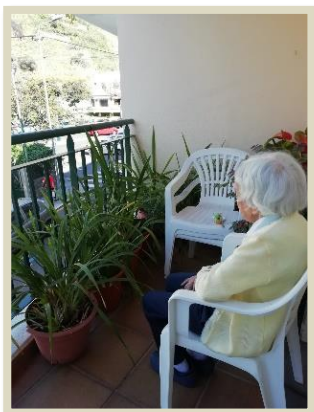




ESTIMULAÇÃO COGNITIVA (COM RECURSO À TECNOLOGIA)



DOCES MOMENTOS



EM CONFINAMENTO... MAS SEMPRE COM ESTIMULAÇÃO



CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

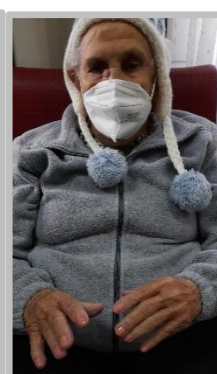
CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Comemoração de Aniversários



Estimulação Sensorial



Atelier de Expressão Plástica

Ginástica

Atelier de Estética



Atelier de Expressão Musical



Atelier Saber +



Jogos Lúdicos

CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Manualidades

Atelier de Estética



Orientação Temporal

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Atelier de Expressão Plástica



Atelier de Atividade Física

Jogos Psicomotores

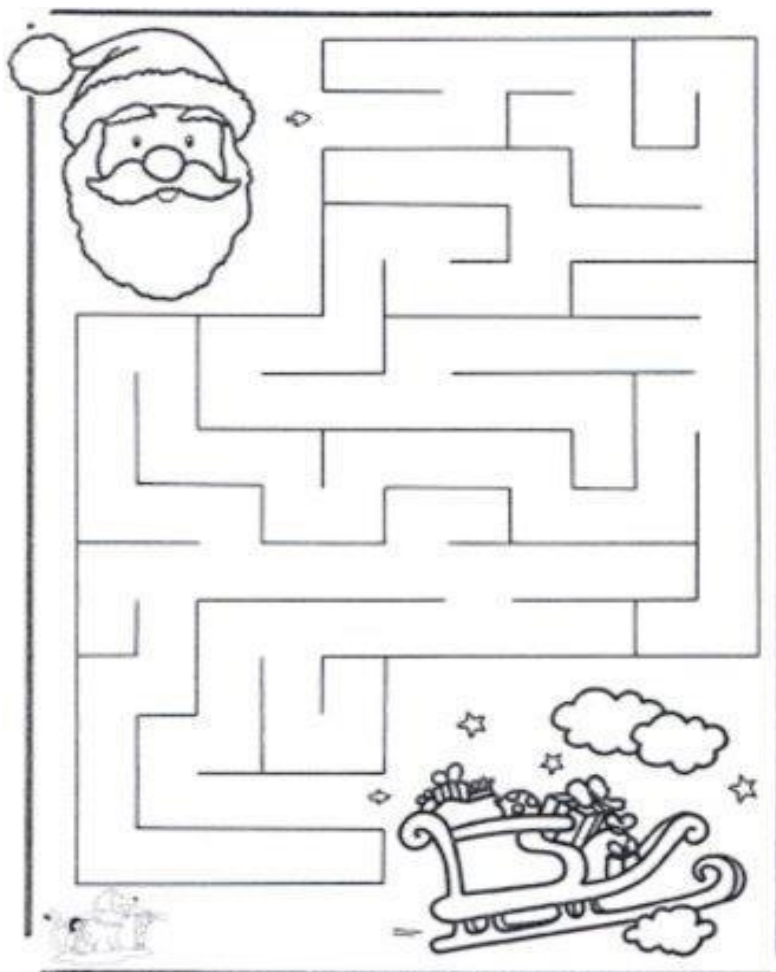


Atelier Saber +

Jogos Lúdicos

PASSATEMPOS

Ajude o Pai Natal a encontrar o caminho para o trenó



In: www.alunoon.com.br

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

