



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



Maio, quinto mês do calendário gregoriano, com aromas primaveris e jardins cheios de cores!

Na nossa Instituição, também se vive o ambiente de primavera...

Entre as diversas flores, que embelezam a nossa CASA e alegam os nossos dias, temos uma **Rosa, com 100 anos de vida!**

D. Rosa, mulher trabalhadora, dedicada à família e com um enorme coração, merece as nossas felicitações por este aniversário tão especial.

100 anos... Um percurso rico em sabedoria, experiência e alegria... Com certeza, também encontrou pedras pelo caminho, dificuldades e desafios, que a perseverança ajudou a ultrapassar.

O CSPSB quis comemorar esta bela idade com uma festa de arromba, já que, não são todos os dias que se celebra 100 primaveras!

Sem esquecer as medidas de prevenção, a festa iniciou-se com uma missa, nos jardins do Lar, onde o Sr. Pe. Bernardino, prestou a sua homenagem e presenteou a aniversariante com uma imagem de São Bento, o Padroeiro da Instituição.

O Sr. Presidente da Junta de Freguesia, também felicitou a aniversariante, com um lindíssimo ramo de rosas.

A festa prosseguiu pela tarde fora, onde a música e a animação não faltaram!

O que é certo... É que todos os presentes estavam inquietos para saber, o **segredo para chegar aos 100 anos...** Será que a D. Rosa o revelou a alguém?



DIA DA MÃE



Em Portugal, o Dia da Mãe é celebrado no primeiro domingo de maio, em homenagem à Virgem Maria.

Esta data pretende homenagear todas as mães e como tal, os filhos exprimem gestos de carinho, de amor e de dedicação às suas mães.

A Instituição também quis celebrar a data, e para além de se ter cantado os parabéns a todas as mães, preparou-se uma **sessão de beleza**, mais que merecida, para todas estas lutadoras!

Com três letrinhas apenas,
se escreve a palavra mãe.
É das palavras mais pequenas,
a maior que o mundo tem!



DIA INTERNACIONAL DO TRABALHADOR



O dia Internacional do Trabalhador tem como objetivo consciencializar para as conquistas no campo dos direitos dos trabalhadores, mas também, alertar para a falta de condições de trabalho que ainda se verificam por todo o mundo.

Afim de se celebrar esta data, realizou-se uma **Gincana das Profissões**, onde foram apresentados vários objetos representativos de cada profissão.

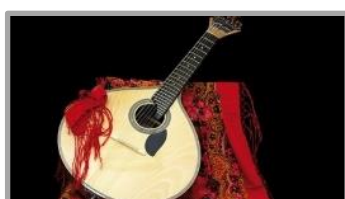
Depois de constituídas as equipas, cada qual teve de adivinhar a profissão associada ao objeto apresentado e realizar uma tarefa relacionada com essa profissão. Ganhou a equipa que mais rápido acabou a tarefa!



Com esta atividade, gerou-se um espírito de competição saudável e de boa disposição entre todos os elementos das equipas.



CONCERTO MUSICAL “CORRENTE D’AR”



No dia 07 de maio, o Centro recebeu um grupo de artistas, do movimento “Corrente d’Ar”, que tem como objetivo combater o isolamento e promover a cultura, em contexto de confinamento.



Uma iniciativa solidária, que possibilitou aos idosos assistir a um belíssimo espetáculo de Fado, que contagiou todos os presentes e os deixou com as emoções à flor da pele.



DIA DO CONCELHO DA RIBEIRA BRAVA



No dia 6 de maio, o concelho da Ribeira Brava esteve de parabéns, pois comemorou 107 anos!

Para recordar esta data, o Centro proporcionou aos idosos um “*tour-online*”, pelos pontos turísticos do concelho.

Uma viagem virtual, que todos apreciaram!



DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA



O Dia Internacional da Família, comemorado a 15 de maio, tem como objetivo principal, relembrar a importância e fortalecer a união, amor e respeito, entre os elementos da família.

Para celebrar-se esta data, solicitamos aos familiares, que nos enviassem fotos de família, para os idosos partilharem em grupo e transmitirem as memórias associadas. Foi também, ensaiada e cantada a música da família, do Padre Zézinho, para enviar às famílias. Para finalizar as comemorações, realizou-se uma oração coletiva, pela união de todas as famílias do mundo.



PROJETO “Há Dias de S.O. L. – Séniores OnLine”



O CSPSB participou, novamente, no projeto “Há Dias de S.O.L. - Séniores OnLine”, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Machico.

Este mês, o tema foi livre, pelo que optamos pelo: **Cinema!**

Selecionou-se alguns filmes e personagens icónicas de Hollywood e com muita dedicação, preparamos os acessórios necessários e a sessão fotográfica!

Os nossos “atores” tiveram de interpretar vários papéis, de filmes marcantes da nossa história, como o *Indiana Jones* ou o *James Bond*. No dia 19 de maio, todas as Instituições participantes, puderam visualizar, através da plataforma *zoom*, as representações das várias personagens.

Os nossos idosos, pelo esforço, pela paciência, pelo entusiasmo e pelo brilhante resultado final, mereciam um Óscar!





CELEBRAÇÃO: PENTECOSTES



No dia 23 de maio, a igreja católica celebrou o Pentecostes, ou seja, recordou-se o dia em que, passados 50 dias após a ressurreição de Jesus, os dons do Espírito Santo desceram sobre os apóstolos e sua mãe Maria, sob forma de línguas de fogo. Receberam assim, a força do Espírito Santo que os levaria a proclamar as maravilhas de Deus.

O Centro celebrou esta data, promovendo um debate sobre a importância do Pentecostes e sobre as tradições do Divino Espírito Santo, na Ilha da Madeira. Por fim, foi oferecida uma bandeira do Espírito Santo aos idosos.



CELEBRAÇÃO: MÊS DE MARIA



No mês de maio, comemora-se as Aparições de Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos.

Para recordar a data, os idosos rezaram o terço e visualizaram o filme sobre a Irmã Lúcia, tendo sido realizada, também, a celebração da palavra.



No último dia do mês de maio, realizou-se o habitual encerramento do mês de Maria com a oração Mariana e o “Adeus a Nossa Senhora”.



PARTICIPAÇÃO NO PROJETO “SIOSLIFE”

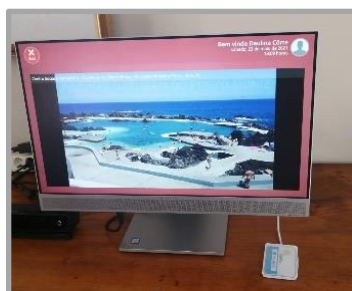


A convite da equipa da SiosLIFE, a Instituição participou no projeto "Ó gente da minha terra". Este projeto foi pensado para promover a riqueza das tradições portuguesas, sabendo que a comunidade siosLIFE está espalhada por todos os cantos de Portugal.

O desafio foi criar um vídeo, onde se apresentasse as tradições e costumes da ilha da Madeira, à semelhança de um guia turístico. Aceite o desafio, a equipa de ocupação, juntamente com os idosos, recriou e filmou algumas das nossas tradições.

No decorrer do mês, verificou-se que, na aplicação “Filmes” do Sistema Interativo siosLIFE, já tinha sido incluído o vídeo do CSPSB.

Assim sendo, reuniu-se os idosos, e com grande orgulho, visualizou-se, não só o nosso trabalho, como o das outras instituições de Portugal Continental!... Uma oportunidade para aprender um pouco mais sobre o nosso país!



ATELIER DE CULINÁRIA



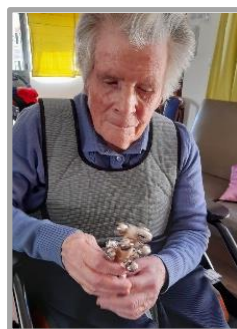
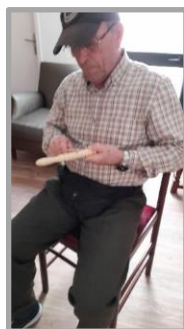
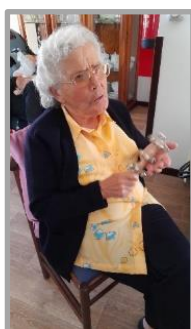
Este mês, os idosos sugeriram realizar um dos pratos mais populares da cozinha latino-americana... As famosas **arepas!**

Com a colaboração de duas trabalhadoras luso-venezuelanas, confeccionou-se esta tentação, que fez a delícia de todos e matou as saudades de muitos!



OUTRAS ATIVIDADES

ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE



ATELIER SABER +



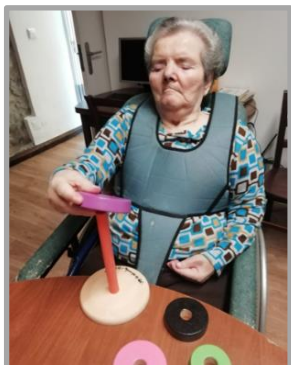
ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



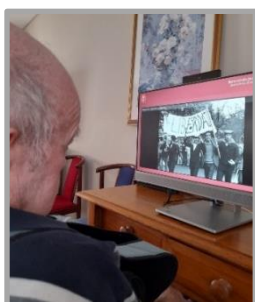
ATELIER DE JARDINAGEM



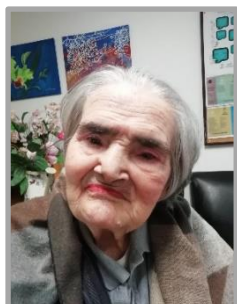
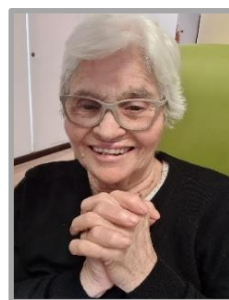
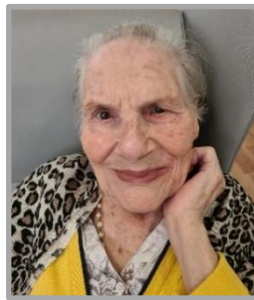
ESTIMULAÇÃO MOTORA E DA MOTRICIDADE FINA E COORDENAÇÃO



FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ESTIMULAÇÃO: REH@CITY E SIOSFIFE



DOCES MOMENTOS



PASSATEMPO



FÁTIMA

Procure as palavras na grelha
Vertical, Horizontal, Diagonal
Direitas ou Invertidas

A	P	B	Ç	N	I	L	S	B	C	A	M	R	G	L
V	S	M	A	T	N	I	C	A	J	B	A	T	U	B
O	I	R	A	U	T	N	A	S	A	O	R	C	P	M
C	J	G	B	I	M	I	V	I	A	B	I	V	N	A
O	N	A	E	L	O	S	T	L	S	A	A	M	S	C
T	E	T	G	R	E	T	O	I	U	Ç	L	E	O	G
I	L	Z	M	L	P	L	I	C	L	I	E	O	H	T
M	C	S	E	O	Ç	I	R	A	P	A	R	T	N	E
I	P	B	N	R	S	T	V	J	E	P	C	J	I	T
Ç	O	G	S	A	T	O	C	S	I	C	N	A	R	F
E	Ç	R	A	U	C	O	A	S	R	E	V	N	O	C
S	R	V	G	T	I	B	M	O	U	G	S	E	T	S
P	E	R	E	G	R	I	N	A	Ç	A	O	V	S	O
R	T	L	M	J	U	Ç	I	N	E	A	T	Ç	A	C
G	S	A	V	O	R	B	U	T	U	O	M	T	P	B

Santuário – Basílica – Maio - Aparições
Pastorinhos – Jacinta – Francisco - Lúcia
Treze – Outubro – Sol - Mensagem
Conversão – Peregrinação – Maria - Terço
<http://www.iluminareaquecer.blogspot.com>

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Santa Casa da Misericórdia de Machico;
- Movimento “Corrente D’ar”;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB;

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

