



## 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.



Sejam bem-vindos ao ano 2019!  
Que estes 365 dias sejam, cada um deles, uma nova experiência, um novo começo, cheios de muita alegria, conquistas e acima de

tudo, que não sejam apenas momentos, mas sim, bons momentos...

O nome deste primeiro mês do ano provém do latim *Ianuarius*, o qual era uma homenagem a *Jano*, deus do começo na mitologia romana, que tinha duas faces, uma que olhava para trás, o passado e outra que olhava para a frente, o futuro.

E assim, devemos fazer... Não deixar de olhar para trás, tornando as experiências em aprendizagem, mas sempre com um olhar em frente, pensando no futuro e continuando a perpetuar o acolhimento do Menino Jesus, em nossos corações.



Começamos este primeiro mês do ano, com muitas comemorações, fazendo jus ao ditado popular: “*Quem em janeiro lavrar, tem sete pães para o jantar*”. Neste âmbito, não esquecemos a celebração de Santa Maria Maior, no primeiro dia do ano, o Dia de Reis, o Dia de Santo Amaro, o Dia do Batismo de Jesus, entre outras.



## CONCERTO DE REIS

No dia 06 de janeiro, realizou-se um Concerto de Reis, no Lar de São Bento, onde o Grupo Musical “Flôr da Idade”, composto por colaboradores e idosos do CSPSB, entoou canções de Natal e as tradicionais cantigas dos Reis.

Este concerto foi dividido em duas partes, sendo





que, a primeira parte foi composta por um conto de Natal, intitulado “Onde há amor, Deus está!”, interpretado pela voz de vários idosos e com entoação de cantigas tradicionais de Natal e de Reis.

Na segunda parte, um grupo de colaboradores interpretaram poemas e músicas que remeteram para valores como a paz, o amor, a união e a harmonia, que fizeram brilhar os olhos de todos os presentes.

Foi um dia de muita emoção e convívio, entre idosos e os seus familiares.



## VISITA AOS PRESÉPIOS

É hábito antigo, que no mês de janeiro se visite os presépios, pelos diversos concelhos da Região.

No dia 08 de janeiro, os idosos tiveram a oportunidade de manter a tradição, graças à cedência de transporte da Câmara Municipal da Ribeira Brava, indo visitar o Presépio do Jardim da Serra, que fez a delícia de todos os visitantes.



As tradições madeirenses ali representadas, os pormenores, os animais vivos, como galinhas burros e até ovelhas, assim como, a representação do nascimento do Menino Jesus, fez reviver momentos do passado e proporcionou a todos uma tarde de muita alegria e animação.

Já no dia 10 de janeiro, graças à cedência de transporte da empresa Rodoeste, os idosos das várias valências do CSPSB, visitaram o Presépio dos Bombeiros Voluntários da

Calheta, onde ficaram encantados com a exposição de uma coleção de Meninos Jesus, uma linda representação das várias paisagens madeirenses, da Laurissilva e também uma engenhosa réplica de um helicóptero de combate a incêndio florestal.



Aproveitou-se o passeio para visitar as decorações natalícias da vila da Calheta.

Foi com enorme satisfação que os idosos realizaram mais esta visita que agradou a todos.

## DIA INTERNACIONAL DO OBRIGADO



No dia 11 de janeiro, assinala-se o Dia Internacional do Obrigado, que tem como objetivo reforçar a ideia de sermos gratos por tudo o que temos na nossa vida. Mesmo sendo uma palavra de apenas oito letras é das palavras mais fortes e poderosas do mundo.

Aproveitou-se este dia para trabalhar com os idosos a memória e o pensamento. Questionou-se a cada um o que tinham para agradecer. Entre muitas respostas, registou-se algumas mais marcantes como: “Obrigado por tudo o que têm feito cá no Lar e por ser estimado por todos, “Obrigado por tudo o que fazem por mim”, “Obrigado a Deus pela minha vida!”, “Obrigado, Bom Jesus, pelo vosso grande amor, perdoai o mal que fiz, ajudai-me a ser melhor”.

O que é certo... é que agradecer não custa nada e ficamos bem mais felizes por o fazer.



## VISITA DO GRUPO DE CANTARES “AVÉ-MARIA”

O grupo de cantares “Avé-Maria” proporcionou, uma vez mais, momentos de partilha, animação e convívio, no Lar de São Bento. Deixa-se aqui, o refrão de uma das romagens de Natal que o grupo



interpretou, junto dos nossos idosos:

“Vamos andando,  
Todos com muita alegria  
Vamos todos a Belém  
Ver o Filho de Maria.  
Já tocam os Sinos  
E o céu a brilhar  
Já nasceu Jesus  
E já é Natal”



## VARRER DOS ARMÁRIOS NA RIBEIRA BRAVA

Mais uma vez, os idosos do CSPSB organizaram-se para “varrer os armários”, em nome de Santo Amaro.



Em jeito de quadras populares, relembramos a letra das cantigas que apresentamos a cada entidade do concelho que se visitou, proporcionando momentos de alegria e boa disposição:

Vamos cantar o Santo Amaro  
Não é por vinho nem pão  
Desejamos um Bom Ano  
E mantemos a tradição.

Vamos cantar o Santo Amaro  
Mas é por bem, não é por mal  
Vamos manter a tradição  
Aqui na Segurança Social.

Santo Amaro já não tem dentes  
Já não pode comer pão  
Mas vem desejar um Bom Ano.  
No infantário, O Balão.

Vamos cantar o Santo Amaro  
Ao pessoal do Lar  
Pedindo saúde e forças  
Para poderem trabalhar.

Vamos cantar o Santo Amaro  
Que é a última festa do Natal  
Mas mantendo a tradição  
Aqui na Casa Paroquial.

Santo Amaro viemos cantar  
Por ordem do Senhor Bispo  
Mantemos a tradição  
Aqui na Casa São Francisco.

Vamos cantar o Santo Amaro  
Aqui no Lar de São Bento  
Idosos e Colaboradores  
Todos em contentamento!

Santo Amaro é meio preto  
Mas tem memória aberta  
Ainda deseja um bom ano  
Aqui na Biblioteca.

Vamos cantar o Santo Amaro  
Devagarinho até chegar  
Mantendo sempre a tradição  
Na Câmara Municipal.

Santo Amaro já é velho  
Mas de velho tem virtude  
Vem desejar um bom ano  
Aqui no Centro de Saúde.

Santo Amaro é bom santo  
Com tudo o que tem de seu  
Vamos cantar o Santo Amaro  
Aqui no nosso Museu.

Santo Amaro tem dinheiro  
Mas santo nada dizia  
Mas vem desejar um bom ano  
Aqui na Junta de Freguesia.



## VISITA DO GRUPO “AÇÃO CATÓLICA RURAL”

No domingo, após a Festa de Santo Amaro, o Lar de São Bento recebeu a visita do Grupo da “Ação Católica Rural da Ribeira Brava”, para acabar de “varrer os armários” e alegrar todos os presentes, com músicas populares e tradicionais.



## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “DIABETES E HIPERTENSÃO ARTERIAL”

E depois das festas e dos exageros normais da época que se passou, nada melhor do que começar o ano a pensar na nossa saúde!

A primeira ação de sensibilização do ano 2019, teve

como tema “Diabetes e

Hipertensão Arterial”. Esta ação foi promovida pela Enfermeira do CSPSB e teve como objetivo explicar os sintomas da diabetes e da hipertensão arterial e também, quais os principais cuidados para a prevenção destas doenças. No final, os idosos presentes tiveram oportunidade de esclarecer as suas dúvidas, expondo assim, mais um pouco daquilo que, muitas vezes, os preocupa.



## VISITA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DA RIBEIRA BRAVA

No dia 21 de janeiro, o grupo de alunos da Universidade Sénior da Ribeira Brava realizou uma visita ao Lar de São Bento, trazendo a



entoação de lindas canções natalícias, deixando também votos de um bom ano novo para todos. Estes momentos, são sempre carregados de sorrisos e muita animação.

## ATELIER'S – PASSADO E FUTURO

Conforme referido no início deste boletim, um Deus da mitologia romana, *Jano*, com duas faces, uma virada para o passado e outra para o futuro, foi a nossa inspiração para o começo deste novo ano. E foi neste contexto, que se proporcionou aos idosos a possibilidade de reverem todos os seus trabalhos realizados, durante o ano 2018, no “Atelier Saber +” e no “Atelier de Expressão Plástica”, antes destes serem arquivados.

Foi um momento muito compensador, pois muitos perceberam o quanto evoluíram e o quanto se tinham esforçado, conseguindo assim, alcançar grandes conquistas e motivação para continuar. Parabéns a todos!



## ATELIER DE MOTRICIDADE FINA



## ATELIER SABER +



## JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E SENSORIAL



## PASSATEMPOS

Encontre abaixo, o nome de 5 passagens dos estados físicos da água.



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



**Respostas:** solidificação, evaporação, sublimação, liquefação, fusão

Encontre a saída neste complicado labirinto!



## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

## Agradecimentos:

- Biblioteca da Ribeira Brava;
- Bombeiros Voluntários da Calheta;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro da Saúde da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Grupo de Cantares da Avé-Maria;
- Grupo de Ação Católica Rural da Ribeira Brava;
- Infantário o “Balão”;
- Rodoeste, Transportadora Rodoviária da Madeira, Lda.;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Segurança Social da R. Brava;
- Universidade Sénior da Ribeira Brava;
- Voluntários.

Obrigado