



## IDOSOS EM AÇÃO



Aula de Atividade Física

## 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 social.

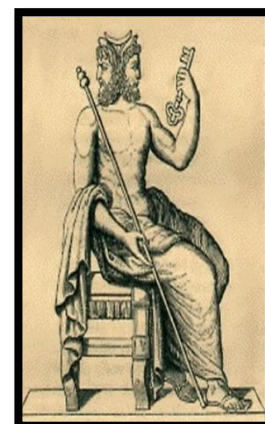


Começamos mais um ano!

E com ele, um novo ciclo de 365 dias, de novas oportunidades, novos recomeços, novos planos, novas expectativas...

Mas tudo depende de nós, então vamos, colher o que plantamos em anos anteriores e regar futuras colheitas, colorindo o novo ano, durante todo o seu percurso, de alegria e esperança, de dias cada vez melhores.

Janeiro, o primeiro mês do ano, deve o seu nome ao deus romano *Jano* ou em latim *Janus*. Este deus, descrito como o porteiro celestial, é representado com duas faces que olham em direções opostas, uma virada para o passado e outra virada para o futuro. Este é um deus do fim e dos recomeços, que nos convida à reflexão sobre o ano que passou e nos inspira à mudança e à renovação, para novo ano que começa.



E realmente todos somos como *Jano*... Em janeiro, ainda olhamos para o ano anterior, analisamos as nossas conquistas, momentos difíceis e aprendizagens, e, em simultâneo, já estamos de olhos postos no futuro, nos nossos objetivos e afazeres do novo ano!

Aqui no Centro, entramos em 2022 com o pé direito! Os 31 dias de janeiro, quase não chegaram para tanta ocupação e animação... Foi de facto, um mês intenso e preenchido de atividades de estimulação, em que também se celebrou algumas datas comemorativas!

Fiquem com um cheirinho da nossas atividades e votos de um Feliz Ano!

Que seja um ano abençoado para todos e que todas as sementes dos vossos sonhos cresçam e floresçam!

## CONCURSO SIOSLIFE: “O melhor do Natal à distância de um toque”



FOR YOUNGER SPIRITS

Para quem ainda não conhece a Sioslife, esta equipa disponibiliza plataformas interativas para séniores, que através de computador ou tablet, permite: a comunicação do idoso com a família e amigos (partilha de fotos, vídeos, mensagens e videochamada);

a estimulação cognitiva (jogos para treino da memória, literacia, numeracia, raciocínio, entre outras); a estimulação física (treino da coordenação e equilíbrio); o acesso a conteúdo religioso e multimédia (música, vídeo, notícias, desenho e pintura).

O computador tornou-se assim, graças à SiosLife, uma ferramenta aliciante, para estimulação dos nossos idosos, que a utilizam conforme os seus gostos e com a motivação de bater os seus próprios recordes.

Em janeiro, recebemos o convite da SiosLife, para participar no concurso “O melhor do Natal à distância de um Toque”. Para tal, foi necessário enviar uma foto que ilustrasse como as soluções tecnológicas Sioslife ajudaram a tornar o Natal dos idosos mais feliz, sendo que, as 3 fotos com o maior número de gostos seriam as vencedoras. Remeteu-se a foto selecionada, com a referida legenda, para a Equipa SiosLife, que a postou na sua página do *facebook*.



Assim que começou a renhida votação foram inúmeros os familiares e amigos que: fizeram “gosto” na foto do CSPSB!



Finalizada a votação, soubemos que a nossa Instituição ficou em segundo lugar, com mais de mil gostos, ganhando, assim, uma coluna de som portátil de Karaoke!

Agradecemos à SiosLife e a todos aqueles que nos ajudaram a ganhar este presente, que será muito utilizado e apreciado

**“E porque os idosos do Centro Social e Paroquial de São Bento são “muito à frente”, este ano enviaram postais digitais aos seus familiares. Estes, surpreendidos com estas “modernices” fizeram logo videochamadas a agradecer!”**

pelos nossos utentes, grandes apreciadores de música!



## DIA DE REIS



No dia 06 de janeiro, a tradição cristã celebra o Dia de Reis, ou seja, o dia em que o menino Jesus recebeu a visita dos 3 reis magos: Belchior, Gaspar e Baltazar. Estes vinham do Oriente, guiados por uma estrela, com presentes simbólicos para o menino Jesus - ouro, incenso e mirra.

O Centro assinalou a data com o habitual cantar dos reis entre os idosos... os trabalhadores, não resistiram e juntaram-se à festa!



## DIA DE SANTO AMARO



Entre os dias 14 e 15 de janeiro, festeja-se o Santo Amaro e o povo madeirense “varre os armários”! Esta tradição caracteriza-se por visitar familiares e/ou amigos, afim de, partilhar as últimas iguarias da festa.

No Centro, os festejos de Santo Amaro começaram mais cedo, no dia 13, com um concurso de quadras a Santo Amaro! Participaram no concurso

os idosos do Centro de Dia do Campanário e São Bento, Centro de Convívio da Serra de Água, Campanário e Furna e os idosos do Lar e Residência para Idosos, através da plataforma *Zoom*. Foram verdadeiros momentos de animação e boa disposição, em que todos estiveram muito bem, sendo que os Centros de Dia de São Bento e Campanário destacaram-se pela originalidade das quadras e da música, sendo estes, os vencedores do concurso!



No dia 14, cantou-se o Santo Amaro pela Casa, e, à semelhança do ano anterior, “o varrer dos armários” foi feito “cá dentro”. Os idosos, juntamente com a equipa de ocupação, pegaram nas suas vassouras e “varreram os armários”, procurando assim, as últimas broas, bombons e o “restinho” dos licores da festa!



## DIA DO RISO



No dia 18 de janeiro, celebra-se o Dia Internacional do Riso, que tem como objetivo chamar a atenção para a importância do riso, enquanto comportamento humano, que proporciona bem-estar, pelas reações químicas que desencadeia no nosso corpo.

Rir traz inúmeras vantagens, como por exemplo, reduz o *stress* e a ansiedade, queima calorias, melhora a qualidade do sono, a circulação sanguínea, a respiração, cria laços com outras pessoas, e, proporciona relaxamento físico e mental.<sup>1</sup>

Podemos rir na companhia dos amigos, dos colegas e dos familiares, mas também sozinhos, a ver uma comédia, a ler um livro engraçado e até mesmo, com o nosso animal de estimação.



<sup>1</sup> <https://www.santamariasaude.pt/dia-internacional-do-riso/>

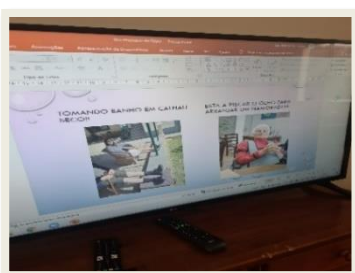


Por estas razões, porque nos faz bem e porque gostamos de diversão, no dia 19 de janeiro, celebrou-se esta data, através da visualização de fotos engraçadas dos idosos, em diferentes contextos, tendo como objetivo qualificar a atitude destes, na foto, só com uma palavra...

E que adjetivos saíram... “malandroco, curioso, gozão, sarcástico, rabujento”, entre outros.

Os nossos idosos têm um sentido de humor bastante apurado, e foram momentos de muito riso e gargalhadas, que espalharam boa disposição entre todos os participantes.

Afinal, RIR é o melhor remédio!!!



## DIREITO E DEVER CÍVICO DE VOTAR

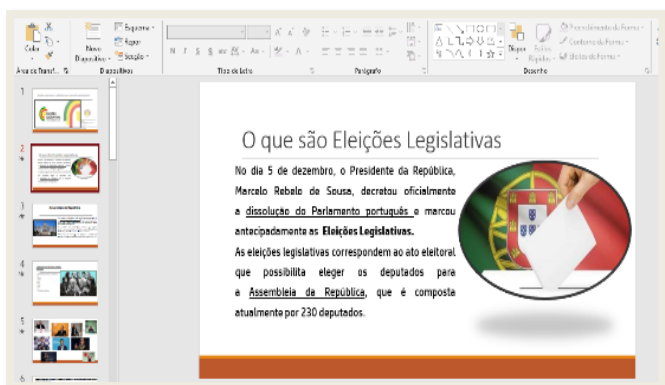


No dia 30 de janeiro, os Portugueses foram chamados a votar para as eleições legislativas, que possibilitaram a eleição dos 230 deputados para a Assembleia da República. Pelo Círculo Eleitoral da Madeira, foram eleitos 6 deputados.

A legislação eleitoral permitiu, em regime excecional, o voto antecipado aos eleitores residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas. No Centro, este ato, decorreu no dia 26 de janeiro.

Para tal, e porque o voto consciente é importante, foi realizada previamente, junto dos idosos com capacidade para o exercício do seu direito idosos, uma sessão explicativa, de forma isenta, sobre o significado e a importância destas eleições e quais os partidos que se apresentavam pelo Círculo Eleitoral da Madeira.





## OS NOSSOS ATELIERS

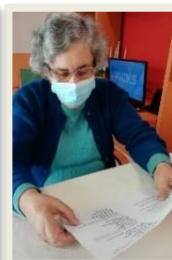
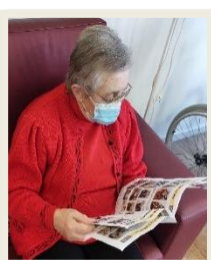
### ATELIER DE CULINÁRIA



Para um início de ano em grande, os idosos escolheram confeccionar no atelier de Culinária, “Biscoitos com Pepitas de Chocolate”! Irresistíveis!



### ATELIER SABER +



## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## ATELIER DIGITAL



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL





## ATELIER DA LINGUAGEM E REMINISCÊNCIA



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## MOTRICIDADE FINA



## SAÍDAS AO EXTERIOR

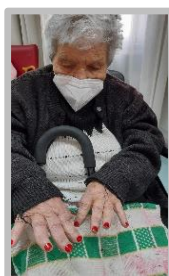


## DOCES MOMENTOS



## CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

### CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Atelier de Estética



Atelier de Culinária



Estimulação cognitiva



Atelier de Jardinagem





Atelier Saber +



Atelier de Atividade Física



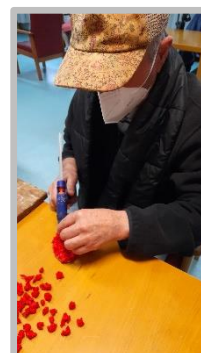
Atelier de Expressão Musical



Jogos Psicomotores



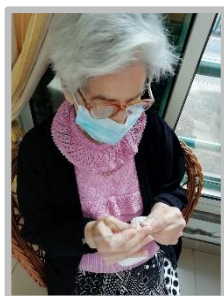
Jogos Lúdicos



Atelier de Expressão Plástica



## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Manualidades



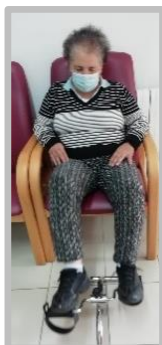
Atelier de Expressão Musical



Jogos Lúdicos e Psicomotores



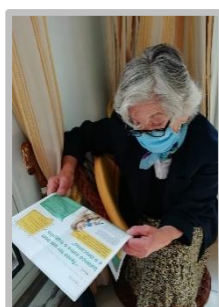
Atelier de Culinária



Atelier de Atividade Física



Atelier de Jardinagem



Atelier Saber +

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Jogos Psicomotores



Atelier de Culinária



Atelier de Expressão Plástica



Atelier Saber +



## Ficha Técnica:

**Edição:** Daulina Côrte; Marília Antão

**Revisão:** Carina Faria

## Agradecimentos:

- Familiares e Amigos;
- SiosLife;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

