



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, março!

Março é um mês de alegria e florescimento, pois, com a chegada da primavera, chegam também, as flores, que ganham cores indescritíveis, os pássaros cantam, o bom tempo prospera... Reinam fragâncias doces e intensas, que nos conferem sensação de bem-estar e paz... A alegria anda no ar. Ressurge a vontade de sair, de estar ao ar-livre, de contactar com a natureza e de certa forma, florescemos também, em uníssono com a natureza.

Este terceiro mês do ano, com 31 dias, por oposição ao mês transato, foi um mês mais soalheiro, aqui na zona oeste, com belas tardes de sol, propícias às atividades no exterior.

E como a primavera nos presenteou com estes dias maravilhosos, vamos presentear-lá, também, com este lindo poema: ¹

**“Não sei se é das cores,
dos aromas frutados destes dias,
do frenesim dos pássaros
numa ilógica de voos improváveis...
mas, claramente, antecipo outros
sabores.**

**Reclamando agora,
Rindo,
o despertar das flores,
a explosão dos frutos,
fazendo de si mesma, toda...
um corpo novo, lábios de mil cores.**

**Traz consigo o fim do frio
de outras neves,
doutras águas prometidas.
Sementes à espera do
momento,
do fazer do verbo,
da palavra acontecer!**

**Mais que um ciclo novo
um sentido por abrir...
ainda fresco como o dia!”**



¹ (Adaptado de: <https://lifestyle.sapo.pt/astral/espiritualidade/auto-ajuda/artigos/a-historia-da-primavera>)

PROJETO: TORNEIO “APROXIMAR”



Após sensivelmente, um ano de pandemia, em que fomos forçados a alterar os nossos estilos de vida e a privar-nos do contacto físico, crescendo para os residentes em Lar, as alterações emocionais, face ao confinamento, que vivenciam desde então, consideramos importante, assinalar esta data, quebrando o isolamento e aproximando-os de outros utentes, que enfrentam os mesmos desafios, com uma saudável competição, que garantiu momentos de diversão.

Deste modo, o Centro Social e Paroquial de São Bento preparou um torneio online, entre algumas Estruturas Residenciais para Idosos da RAM, denominado “Aproximar”, tendo como temática alguns concursos televisivos, exibidos antigamente, nomeadamente, “Palavra Puxa Palavra”, o “Preço Certo”, a “Roda da Sorte” e a “Arca de Noé”.

O torneio foi composto por 4 sessões online, dinamizadas através da plataforma *Zoom*, e teve lugar todas as quintas-feiras do mês de março, designadamente, nos dias 04, 11, 18 e 25 de março.

Para além das duas equipas da Casa, os “Super Ágeis” e os “Invencíveis”, também participaram no torneio “Os Sabidos”, do Estabelecimento de Santa Teresinha, dos Canhas, “Os Sabichões” e “Os Sabidolas”, da Santa Casa de Misericórdia de Machico, e as “Quinas Vintage”, do Lar de São Francisco, Funchal. Os vencedores do torneio, foram “Os Sabidolas”, não obstante as restantes equipas também terem tido excelentes prestações nas quatro sessões.

“Os Sabidolas” receberão, como prémio, o Troféu do Torneio “Aproximar” e um lanche convívio nas nossas instalações, a agendar em altura mais favorável.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Mulher... símbolo de força e determinação, por isso merece respeito, amor e dedicação.

Para comemorar o dia da mulher e com o intuito de valorizar as nossas idosas, aumentando a sua autoestima, foi realizada, a 08 de março, no Lar de São Bento, a “Gala dos Elogios”.

Foi aplicado um questionário aos colaboradores, para votação da característica mais evidente em cada idosa, como por exemplo, a mais “ALEGRE”, a mais “SOFISTICADA”, a mais “ORGANIZADA”, entre outras.



Concluída a votação, no dia 08 de março, dia da grande Gala, com direito a passadeira vermelha, as idosas percorrem orgulhosamente a passerele e foram premiadas com um crachá, com o merecido elogio.

Após a Gala, seguiu-se um lanche convívio, muito especial, desta vez, com uns crepes maravilhosos, que fizeram as delícias dos participantes.

Na segunda parte deste importante dia, promoveu-se um “Concurso Musical”, onde foram interpretadas várias músicas pelos idosos e descobertos verdadeiros talentos. Por fim, a música vencedora foi “A rosa que te dei”, de José Cid.



DIA DO PAI



O dia do Pai, celebrado a 19 de março, foi festejado, na nossa Instituição, com pompa e circunstância. Os “pais” da Casa, tiveram um momento entre cavalheiros e foram mimados com uma prova de degustação sensorial.

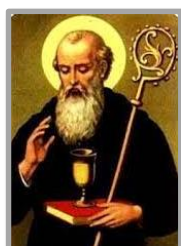


Assim sendo, com os olhos vendados, tiveram de descobrir, por meio do paladar, qual o alimento ou bebida, que saboreavam. Depois, foi momento de degustar um belo copo de vinho, acompanhado com uma seleção de aperitivos.

Na hora do lanche, cantou-se os parabéns a todos os pais.



DIA DE SÃO BENTO E DE SÃO JOSÉ



Entre os dias 20 e 22 de março, o CSPSB comemorou o dia de São José e dia de São Bento. Para assinalar estas datas, no dia 20, foram visualizados dois filmes, nomeadamente, “A História de São José” e “Quem foi São Bento?”, debatendo-se, depois, sobre a vida destes santos.

No dia 22, visualizou-se, via *online*, a missa da paróquia da Ribeira

Brava, em honra de São Bento. **Glorioso São Bento, Rogai por Nós!**



DIA DA PRIMAVERA



A primavera é a estação que precede o verão.

De tempo ameno, alternado entre dias frescos e

quentes, em que as plantas desabrocham, as flores exalam os seus

aromas suaves, as borboletas voam de planta em planta e os pássaros

entoam alegres cânticos.

Para celebrar a mudança de estação, o Centro realizou um mural com material orgânico, colhido diretamente da natureza. Para finalizar a atividade, realizou-se uma saudação à primavera, com alguns exercícios de yoga.



AULAS DE CHI-KUNG (ONLINE)



Ao longo do mês de março, continuamos com as aulas *online* de “Chi-Kung” através da plataforma *Zoom*, juntamente com outras Instituições do Continente.

Esta atividade tem como objetivo promover o equilíbrio do indivíduo a nível físico, mental e espiritual, por meio de exercícios terapêuticos, que ajudam a trabalhar e a relaxar o corpo e mente.



PROJETO “Há Dias de S.O.L. - Sêniores OnLine”



À semelhança do mês anterior, o CSPSB participou no projeto “Há Dias de S.O.L - Sêniores OnLine”, promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Machico.

Este mês, foi solicitada a partilha de um vídeo sobre a primavera, pelo que, os nossos idosos realizaram um desfile com o tema “Celebrando a Primavera Pelo Mundo”.



Neste desfile, demonstrou-se como se celebra esta estação em diversos países, nomeadamente, na Índia, Japão, Irão, Espanha, Jerusalém, Escócia e México. Depois, voltou-se a saudar a primavera, através de exercícios de yoga. Já no dia 24, estando várias Instituições reunidas pela plataforma *Zoom*, partilharam-se as experiências, promovendo momentos de boa disposição.





CELEBRAÇÃO LITÚRGICA DA QUARESMA



A expressão *Quaresma* deriva do latim *quadragesima dies*, que significa quadragésimo dia, ou seja, são os 40 dias que antecedem a morte e ressurreição de Jesus Cristo. Para vivenciarmos este tempo litúrgico foram realizadas confissões e a Celebração Eucarística na Instituição.



ATELIER DE CULINÁRIA

E porque já “cheira” a Páscoa, aproveitou-se o atelier de culinária para alguns fazer biscoitos de páscoa, com glacê real. Funcionários e idosos deleitaram-se com estes regalos... Não sobrou nem um!



LEMBRANÇA DE PÁSCOA PARA IDOSOS DE CENTRO DE DIA

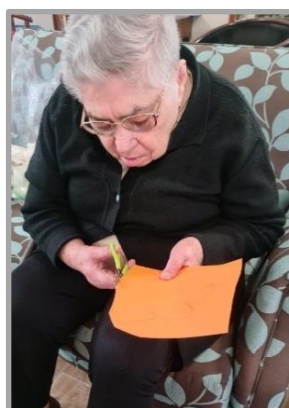


Embora os Centros de Dia se encontrem encerrados, neste contexto de pandemia, por determinação do Governo Regional e porque, já temos imensas saudades destes idosos, aproveitou-se esta época para lhes preparar uma lembrança de Páscoa, com a ajuda dos idosos das valências Lar e Residência para Idosos, composta por uma cenourinha recheada de ovinhos de chocolate. Aproveitou-se a ocasião, para lhes entregar também, uma capa com algumas fichas de trabalho, no âmbito do atelier “Saber +” (cálculo, leitura e escrita), visando o treino e estimulação cognitiva, no domicílio.



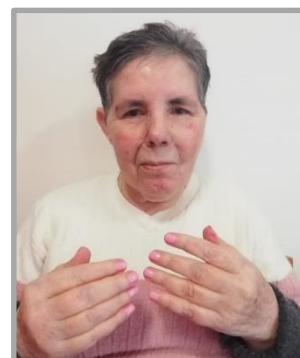
OUTRAS ATIVIDADES

ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA





ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL: AULAS DE MÚSICA ONLINE



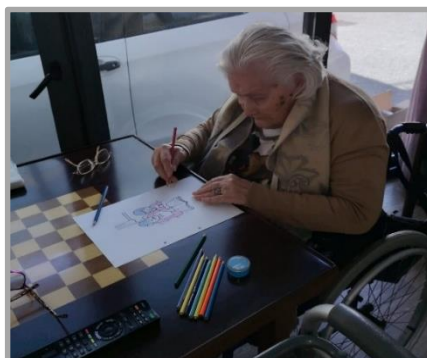
ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA: AULAS DE GINÁSTICA ONLINE



ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



ATELIER SABER +



EXPLORAÇÃO DE APLICAÇÕES NO TABLET



VIDEOCHAMADAS



ESTIMULAÇÃO MOTORA E DA MOTRICIDADE FINA E COORDENAÇÃO



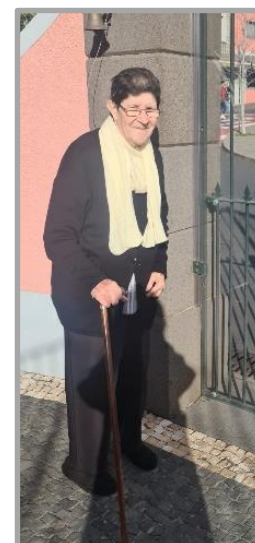
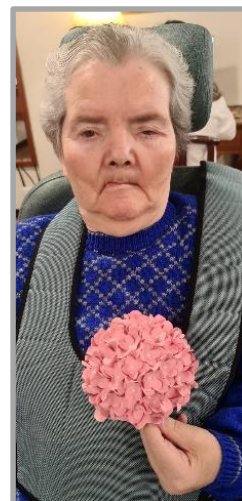
ATELIER DE JARDINAGEM



FERRAMENTAS DIGITAIS PARA ESTIMULAÇÃO: REH@CITY E SIOSFIFE



DOCES MOMENTOS





PASSATEMPO



CAÇA-PALAVRAS

Encontre na caça-palavras
nomes de dez flores

Gérbera Girassol
Narciso Rosa

Cravo Lírio Tulipa
Margarida Orquídea Crisântemo

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

(In: www.google.com/search?q=passatempo)

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Santa Casa da Misericórdia de Machico;
- Estabelecimento Santa Teresinha
- Lar São Francisco;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.