



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.

Setembro...



Eis que chegou setembro, nono mês do calendário

gregoriano, assinalado pela despedida do verão e início do outono.

Caem as primeiras folhas e a temperatura começa a dar tréguas. É tempo de saborear o restinho das férias e, em simultâneo, preparar o recomeço das atividades escolares.

Setembro anuncia também, a época das vindimas, altura em que se reúnem as famílias, vizinhos e amigos para a colheita das uvas e a produção do vinho - um trabalho realizado em ambiente de festa e convívio.

É sabido que este ano a Festa das Vindimas e a Festa do Vinho Madeira foram mais contidas, face ao contexto de pandemia, mas nem por isso, perderam o seu encanto.

A estes eventos juntou-se, este ano, a Festa da Flor, que foi adiada de maio para setembro, uma comemoração também um pouco mais contida, mas não menos bonita.

Um regalo à vista, pela diversidade de flores, que formaram uma paleta de cores perfumadas e que ganharam vida, por se fazerem acompanhar de harmoniosas melodias.



No que diz respeito à Instituição, este mês retomamos as aulas de Expressão Musical, no Lar de São Bento, Residência para Idosos, Centros de Dia e Convívio, orientadas pela professora de música!

DIA INTERNACIONAL DA CARIDADE



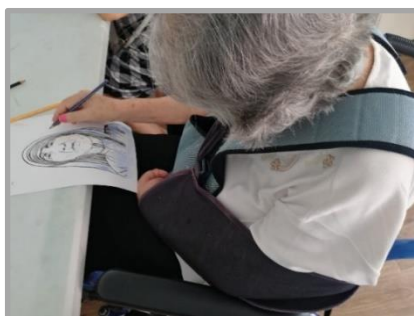
O que é ser Caridoso? Pergunta lançada aos idosos do Centro, para o debate acerca do dia Internacional da Caridade, comemorado a 05 de setembro. Em sentido lato, ser caridoso é praticar um ato de amor ao próximo, de forma voluntária sem esperar nada em troca. A caridade é, por isso, uma das principais virtudes cristãs.

No que diz respeito a este tema, temos como grande exemplo para a humanidade, a Madre Teresa de Calcutá, vencedora de um Prémio Nobel da Paz, com uma história de vida marcada pela doação aos mais pobres e necessitados. Em sua homenagem, e tendo falecido a 05 de setembro, este dia ficou então assinalado como o dia da Caridade. Para além do debate com os idosos acerca da vida e obra da Madre Teresa, elaborou-se alguns trabalhos onde se explorou o reconhecimento /distinção de cores e a criatividade.

POEMA DA PAZ

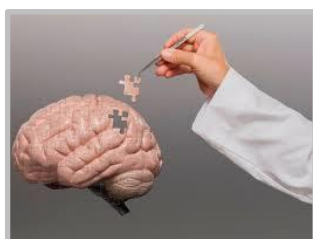
O dia mais belo? Hoje.
A coisa mais fácil? Equivocar-se.
O obstáculo maior? O medo.
O erro maior? Abandonar-se.
A raiz de todos os males? O egoísmo.
A distração mais bela? O trabalho.
A pior derrota? O desalento.
Os melhores professores? As crianças.
A primeira necessidade? Comunicar-se.
O que mais faz feliz? Ser útil aos demais.
O mistério maior? A morte.
O pior defeito? O mau humor.
A coisa mais perigosa? A mentira.
O sentimento pior? O rancor.
O presente mais belo? O perdão.
O mais imprescindível? O lar.
A estrada mais rápida? O caminho correto.
A sensação mais grata? A paz interior.
O resguardo mais eficaz? O sorriso.
O melhor remédio? O otimismo.
A maior satisfação? O dever cumprido.
A força mais potente do mundo? A fé.
As pessoas mais necessárias? Os pais.
A coisa mais bela de todas? O amor.

Madre Teresa de Calcutá





DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER



A 21 de setembro, assinala-se o Dia Mundial da Doença de Alzheimer. Acerca desta temática, realizou-se, no Centro, uma ação de sensibilização, promovida pela Psicóloga da Instituição.

Foi, então, visualizado um pequeno filme ilustrativo da realidade das pessoas com esta doença e, posteriormente, realizado um debate, onde os idosos comentaram e analisaram as passagens mais marcantes do filme.

Seguiu-se uma apresentação em *power point*, onde foram abordadas as características da doença, os factores de risco, formas de prevenção e as estratégias para comunicar/lidar com pessoas com demência.



PREVENÇÃO

Exercite o seu cérebro!



DIA MUNDIAL DO SONHO



O Dia Mundial do Sonho comemora-se a 25 de setembro. Os sonhos, sejam aqueles que nos assolam durante o sono e que são produzidos pelo nosso inconsciente; sejam, os que temos para a nossa vida e que desejamos alcançar no futuro, refletem a nossa essência e fazem parte do que somos.

Esta data foi criada para nos lembrar e fazer refletir sobre os nossos sonhos, incitando-nos a desenvolver ações para colocar os nossos objetivos de vida em prática.

Nesta linha de pensamento, e aprofundando o tema, junto dos idosos, efetuou-se algumas questões, nomeadamente, sobre os sonhos que gostariam de ver concretizados. A maioria respondeu, prontamente, que, o que mais desejam é “ter saúde”, “ter bom juízo” e “estar em paz com a família”. Desejam também, que “esta pandemia passe, o mais rápido possível”. Um sonho que, com esperança e fé, veremos tornar-se realidade. Não importa a idade, o mais importante, é não deixar de sonhar, definindo metas e objetivos, que orientem a nossa vida e nos deem alento para seguir caminho.

Em jeito de conclusão:

“Uma vida bem vivida é uma coleção de sonhos realizados. Que cada sonho realizado nos dê força e coragem para sonhar ainda mais alto.” (Mayara Benatti)



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



O Dia Mundial do Coração celebra-se, em Portugal, a 29 de setembro. Aproveitou-se esta data para abordar o tema do coração, como fonte de vida, lugar da alma e das emoções.

Além de órgão muscular, que por meio da sua contração, garante o bombeamento do sangue para as diferentes partes do corpo, fazendo chegar nutrientes e oxigênio a todas as células, sabemos perfeitamente, que o coração também está intimamente ligado às emoções, que influenciam o nosso ritmo cardíaco. Não raras as vezes, sentimos o coração a bater apressadamente, quando vemos alguém que nos é especial, ou então, a abrandar quando recebemos uma notícia menos boa.

Colocando o tema em debate, os idosos, melhor que ninguém, descreveram as formas, como o coração se exprime, mediante as diferentes situações.

Após o debate, um momento dedicado à pintura e descontração, ao som de algumas músicas relacionadas com as emoções e os afetos.



VISITAS DOS FAMILIARES AOS IDOSOS

Para garantir a prevenção do contágio por Covid-19, as visitas aos idosos, mantêm-se com restrições, de acordo com as diretrizes da Direção-Geral da Saúde.

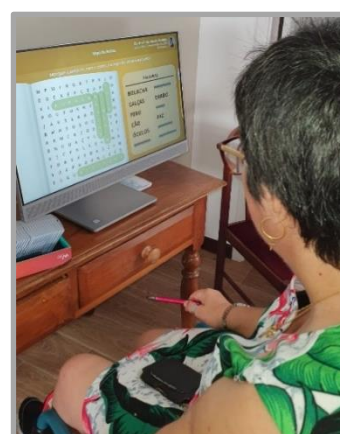
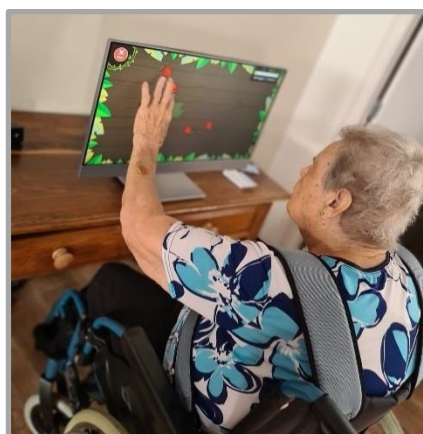


EM TEMPOS DE CONFINAMENTO, CONTINUAMOS AS NOSSAS
ATIVIDADES...

VISUALIZAÇÃO DO RALI DA RIBEIRA BRAVA



ATELIER SIOSLIFE



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

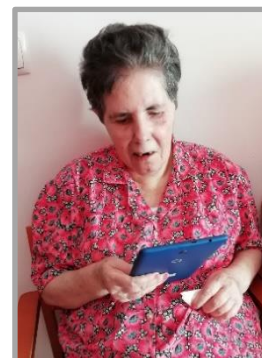
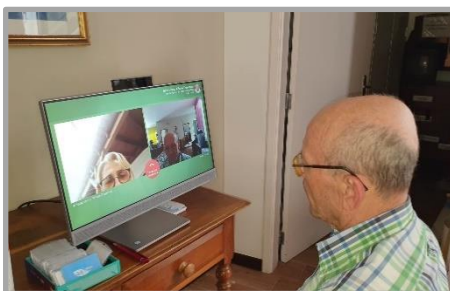
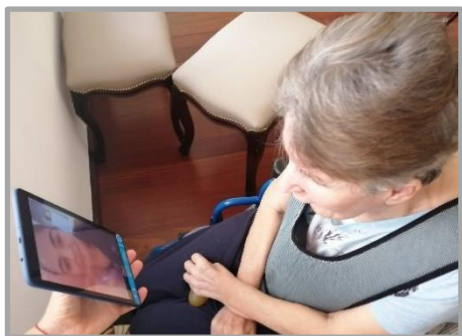


ESTIMULAÇÃO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



CONTACTOS TELEFÓNICOS COM FAMILIARES





ATELIER DE JARDINAGEM

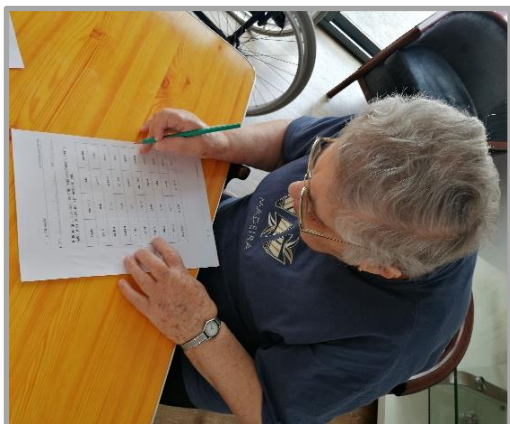


ATELIER DE CULINÁRIA

Para nos despedirmos em grande da estação mais quente, escolheu-se para o atelier de culinária outra receita de gelado, desta vez de morango... Um clássico de Verão apreciado por todos!



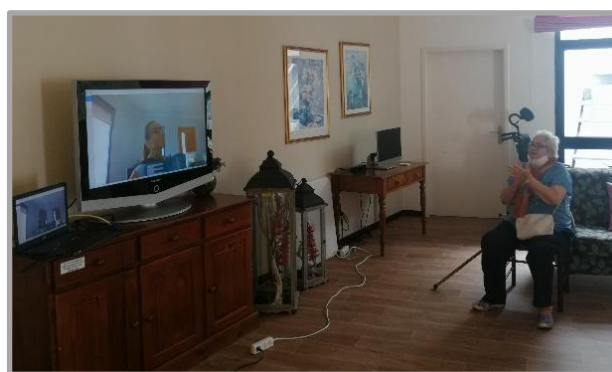
ATELIER SABER +



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL

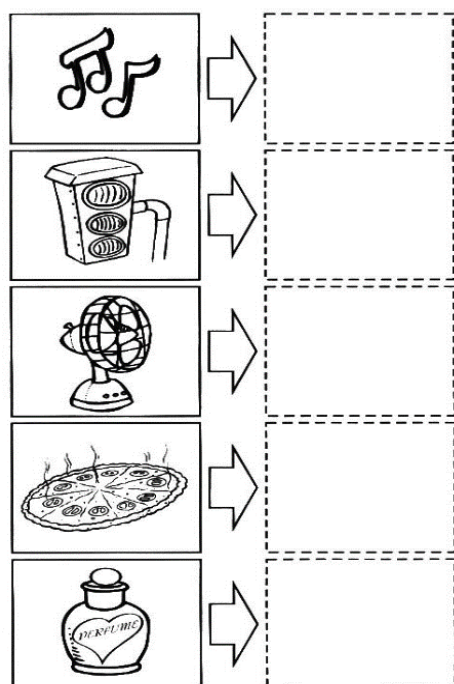


E AINDA....





PASSATEMPOS



Identifique o órgão dos sentidos,
que corresponde a cada estímulo.



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

Obrigado