



IDOSOS EM AÇÃO



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.

Maio

é o quinto mês do
calendário, tem 31 dias e

Mês das
Mães

herdou o nome de uma divindade romana: Maia - deusa da terra e das flores. A deusa Maia é responsável pelo crescimento das plantas que nasceram na primavera. É um mês em que a natureza se mostra fértil, com abundância de flores e frutos.

Entre as diversas datas comemorativas do mês de maio, como o Dia do Trabalhador, o Dia da Família, as Aparições de Nossa Senhora, este mês, atribuímos particular importância ao Dia da Mãe.

O Dia da Mãe celebra-se no primeiro domingo do mês de maio, em Portugal e serve para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas mães.

É um excelente momento para refletir sobre o papel da mãe, a sua importância na vida dos filhos e sociedade em que estamos inseridos.

Não é exagero dizer: a relação mãe e filho é uma das mais importantes da vida de todo indivíduo. Por ser o primeiro vínculo estabelecido, é ela que serve de base e, muitas vezes, que acaba determinando o carácter, bem como, a forma como este irá lidar com as emoções e com os outros, em todas as áreas: no trabalho, no amor e nas amizades.

A influência da mãe na vida dos filhos é eterna.

Por outro lado, quando estamos desamparados, irritados, revoltados ou tristes, sentir que a nossa mãe “**está do nosso lado**”, sem se importar muito com factos ou razões, tem o poder de nos sarar o coração, como nenhum outro “remédio”.

Esse acolhimento incondicional, faz com que nos sintamos mais fortes, mais seguros, mais capazes de enfrentar o resto do mundo, com a consciência de que, naturalmente, não receberemos dele, o mesmo apoio incondicional.

Porque “Mãe, só há uma” é importante estimar e agradecer quem nos deu a vida e criou, dando amor e carinho, ao longo da nossa existência.

A presença de uma mãe em nossas vidas é um verdadeiro presente, que não tem preço e que **merece ser valorizado todos os dias do ano.**



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. Este dia, tem origem histórica que remonta a 1 de maio de 1886, nos EUA, quando mais de 500 mil trabalhadores saíram às ruas de Chicago, numa manifestação pacífica, exigindo a redução da jornada de trabalho diário, que chegava a 17 horas. Desde então, a data é celebrada em vários países, para reconhecer as conquistas dos trabalhadores, ao longo da história, e refletir sobre a luta por melhores condições de trabalho e direitos dos trabalhadores.



Para assinalar a data, realizou-se uma dinâmica de grupo, abordando a data comemorativa e as profissões. Por fim, propusemos aos idosos, que oferecessem um “miminho” a cada trabalhador - um lápis personalizado. Este gesto, simples, promoveu um misto de emoções entre idosos e trabalhadores.



DIA MUNDIAL DA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



O Dia Mundial da Higiene das Mãos comemora-se a 5 de maio. Este dia foi criado pela Organização Mundial de Saúde, com o propósito de alertar para a importância da higienização das mãos.

As nossas mãos são portadoras de diversos microrganismos, sendo a grande maioria, benéficos. Contudo, podem ser portadoras de bactérias e vírus causadores de doenças. A lavagem correta das mãos com água e sabão ou, em sua substituição, a higienização com solução alcoólica, constitui a medida mais importante de prevenção das infeções.

Para comemorar esta data, foi realizada uma apresentação sobre a importância de “higienizar as mãos”, e depois, os utentes higienizaram as suas mãos, seguindo os devidos procedimentos.



FESTA DA FLOR



No mês de maio, também se presta homenagem à primavera. Por isso, o concelho do Funchal promove a Festa da Flor, com um conjunto de tapetes, decorações florais e um desfile.

Para assinalar a data, na Instituição, foram realizados colares de flores, que os utentes colocaram, orgulhosamente, ao pescoço.

Depois, a convite da Secretaria Regional da Inclusão Social e Cidadania, os utentes tiveram o privilégio de colocar flores no “Muro da Solidariedade”. Maravilhados com a beleza das decorações florais, os idosos comentavam entre si: “Que encanto!”.

O tradicional desfile da flor foi assistido, pelos idosos, em direto pela TV.

PARTICIPAÇÃO NA II SEMANA DA CULTURA DA RIBEIRA BRAVA



A convite do Município da Ribeira Brava, o Centro participou na II Semana da Cultura da Ribeira Brava - 2023, no âmbito da “Exposição Alusiva à Festa da Flôr”. O objetivo foi a criação de um painel, alusivo à primavera, que foi exposto, na frente mar da Ribeira Brava. Salienta-se, que esta atividade permitiu, aos utentes, expressar a imaginação e a criatividade, estimulando a motricidade fina. Os idosos tiveram oportunidade de se deslocar a frente mar para apreciar os trabalhos expostos.



DIA DA MÃE



Em Portugal, o Dia da Mãe é celebrado no 1º domingo de maio, em homenagem à Virgem Maria, Mãe de Jesus, e a todas as mães.

Na Instituição, no dia 07, as mães foram prendadas com uma rosa, oferecida pela Junta de Freguesia da Ribeira Brava, de

seguida, cantou-se os parabéns a todas as mães. Já no dia 08 de maio, realizou-se um momento de reflexão sobre o valor



da figura materna nas nossas vidas, e para finalizar a atividade, entregou-se às mães, uma flor artesanal, com um doce, em alusão à doçura do amor de mãe. Este gesto, foi muito apreciado pelas utentes.



DIA DA RIBEIRA BRAVA



No dia 6 de maio, o concelho da Ribeira Brava comemorou 109 anos! Para assinalar a data, o Centro proporcionou, aos idosos, um Tour Online, pelos pontos turísticos da Ribeira Brava, abordando também, as tradições e cultura deste concelho.

Por fim, realizou-se um passeio aos miradouros, dos sítios da Banda Além e da Furna, para os utentes visualizarem o belo vale da Ribeira Brava.



COMEMORAÇÃO DAS APARIÇÕES DE FÁTIMA



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

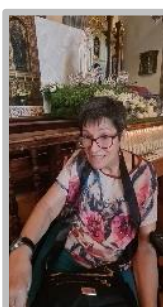
Para recordar a data, os idosos rezaram o terço diariamente, e no dia 09, juntaram-se, pela plataforma Zoom, para rezar a oração Mariana,

em conjunto com o Centro de Dia e Convívio do Campanário e os Centros de Convívio da Serra de Água e da Furna.

A 13 de maio, os idosos visualizaram as celebrações religiosas, através da transmissão televisiva, da Cova da Iria.

Já no dia seguinte, os idosos visualizaram o filme “Fátima – a História de um milagre”. O filme relembra como os 3 pastorinhos, Lúcia, Jacinta e Francisco, viram Nossa Senhora, enquanto trabalhavam no pastoreio. Na aldeia, alguns acreditaram, outros, duvidaram dos seus testemunhos. Um filme, com uma bela mensagem, que lembrou, que a fé tem grande poder. Nesta celebração, não podíamos deixar de visitar a Nossa Senhora de Fátima, à igreja da Ribeira Brava, para prestar homenagem.

No dia 31 de maio, realizou-se o habitual encerramento do mês de Maria, com a oração Mariana e o “Adeus a Nossa Senhora”, que foi vivenciado com muita emoção.



DIA MUNDIAL DA FAMÍLIA



Este dia, celebrado anualmente, a 15 de maio, foi implementado pela Organização das Nações Unidas, com o intuito de salientar a importância da família e reforçar os valores da união, amor, respeito e

compreensão, necessários ao bom relacionamento de todos os elementos que a compõem. As famílias são fontes de carinho e cuidado. São elas que se apoiam e colaboram para o bem-estar uns dos outros, além de serem fundamentais no processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Para comemoração da data, realizamos uma sessão fotográfica aos utentes, e no Atelier de Expressão Plástica, fizemos uma moldura, para oferecer às famílias, com uma bela mensagem: **“Faço parte da melhor família do mundo!”**.

Foi ainda, realizada uma dinâmica de grupo com o tema: “Centro Social e Paroquial de São Bento – Uma Família”, onde se convidou os participantes à reflexão e ao debate. Nesta dinâmica, refletimos a importância da família de sangue, mas também, a do coração. Na Instituição, somos uma família de coração, que se preocupa, cuida e onde se criam laços, que nunca se esquecem.

Não importa se a família é de sangue ou simplesmente, aquela que o coração escolhe, nalgum momento da vida. O importante é que exista amor. Ser família é saber que não se está sozinho, é sentir-se amado, abraçado e acolhido.



DIA INTERNACIONAL DO CHÁ



O Dia Internacional do Chá, celebra-se a 21 de maio.

O chá é a bebida mais consumida do mundo, a seguir à água. O consumo desta bebida milenar, pode trazer inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar.

Os utentes do Centro, também quiseram comemorar a data, abordando os seus benefícios e degustando uma chávena do chá, acompanhada de biscoitos.



“IX FEIRA DE ARTESANATO E GASTRONOMIA”

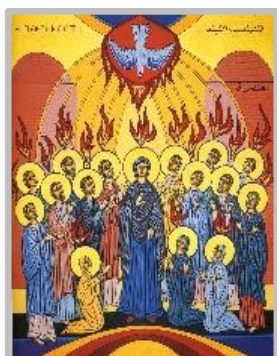


A convite do Lar São Francisco, alguns utentes participaram na “IX Feira de Gastronomia e Artesanato”, aproveitando para saborear as iguarias e comprar artesanato.

Uma tarde, de animação e convívio, entre utentes de várias instituições.



DIA DE PENTECOSTES



No dia 28 de maio, a Igreja Católica celebrou o dia de Pentecostes, que ocorre 50 dias após o domingo de Páscoa. Nesta data, comemora-se a descida do Espírito Santo sobre Maria e os Apóstolos, sob a forma de 7 línguas de fogo, que representam 7 dons: sabedoria, inteligência, conselho, fortaleza, ciência, piedade e temor de Deus. O Espírito Santo deu-lhes assim, a força que estes necessitavam para continuarem a missão de Jesus, a proclamação do Evangelho.

Uma das tradições mais antigas na nossa Região é a visita do Divino Espírito Santo, nas casas dos católicos. Como tal, no último domingo de maio, a Instituição recebeu a visita do Espírito Santo, no alpendre do Lar São Bento, o que encheu de muita emoção, os nossos idosos.

Para celebrar o Pentecostes, o Centro promoveu junto dos utentes um trabalho de expressão plástica, relembrando a descida do Espírito Santo, sobre os apóstolos.



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



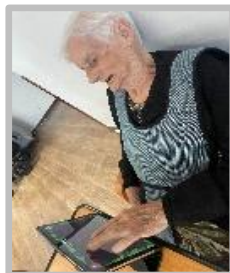
ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE ESTÉTICA



ATELIER DIGITAL



DINÂMICAS DE GRUPO



SESSÃO DE RELAXAMENTO



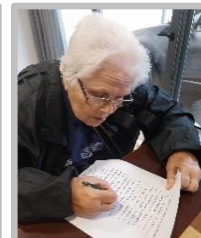
SESSÃO DE SNOEZELEN



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



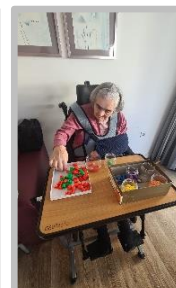
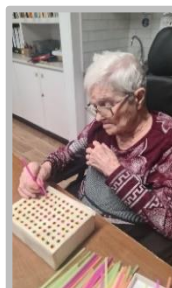
ATELIER SABER +



DOLL THERAPY



TREINO DA MOTRICIDADE FINA



CAMINHADAS E SAÍDAS AO EXTERIOR



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



“Dia do Trabalhador”



“Mês de Maria”



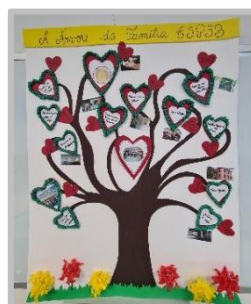
Cinema: “A História de um Milagre”



“Dia da Mãe”



“Dia da Família”



“Dia Internacional do Chá”



Semana do concelho da Ribeira Brava



Sensibilização: “Importância da Atividade Física no Envelhecimento”



**Aula de Zumba
(Prof. Micaela Neto)**



**Semana do Concelho da
Ribeira Brava**



Festa da Flor - Funchal



**Dia Mundial
de Higienização das Mãos**



**Treino da
Motricidade Fina**



**Atelier de
Culinária**



Jogos Lúdicos



Atelier Saber +



**Atelier de
Atividade Física**

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



“Dia da Família”



“Mês de Maria”



“Dia da Mãe”



Semana do Concelho da Ribeira Brava



Sensibilização "Importância da Atividade Física no Envelhecimento"



Feira de Gastronomia e Artesanato



Atelier de Culinária



Atelier de Jardinagem



Atelier Saber +



Atelier de Atividade Física

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



"Dia da Família"



"Dia da Mãe"



Atelier de Culinária



Atelier de Jardinagem



Dia Mundial de Higienização das Mãos



Sensibilização: "Importância da Atividade Física no Envelhecimento"



Atelier de Atividade Física



“Mês de Maria”



Atelier Digital



Atelier de Expressão Plástica


Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu




Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- CACI – Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro Social e Paroquial da Sagrada Família – Lar de São Francisco;
- Familiares e amigos;
- FAGORAMA – Flores;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Professora Micaela Neto;
- Secretaria Regional da Inclusão Social e Cidadania;
- Trabalhadores do CSPSB.





JUNTE-SE A NÓS

 >  > 

Contacto: 961693797

COM POUCO FAZEMOS MUITO!

Use o  para realizar o seu donativo



Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

