



IDOSOS EM AÇÃO

Editorial

O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **valências: Lar, Residência para Idosos, Centro 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 **Jornal “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.



Outubro

“Em Outubro semeia e cria, terás alegria.”

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			5	6	7	1
2	3	4	12	13	14	8
9	10	11	18	19	20	15
16	17	18	25	26	27	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Diz a sabedoria dos nossos idosos que em Outubro é tempo de semear, já que o clima é favorável à renovação dos campos e ao desabrochar das plantas, oferecendo colheitas em abundância.

Mas, **para colher é preciso semear...**

Assim também é na vida. Para colhermos precisamos semear e a nossa colheita será de acordo com as sementes que plantamos.



Outubro também é...

- O mês... das folhas que dançam ao cair das árvores
- O mês... que pede roupa quentinha, porque o frio teima em aparecer
- O mês... em que os dias se tornam mais pequeninos.



Mas, nada nos impediu de SEMEAR...

DIVERSÃO, PARTILHA, AFETO E MUITAS ATIVIDADES

E ao refletirmos no final do mês, pode mesmo dizer-se que...

A COLHEITA FOI ABUNDANTE ... EM ALEGRIA.



PIQUENIQUE NO CHÃO DOS LOUROS



No dia 03 de Outubro, os idosos das várias valências do CSPSB fizeram um piquenique na Serra.

O passeio, desta vez, foi até aos Chão dos Louros, onde não faltou a animação, fazendo recordar, aos nossos idosos, os passeios que, naquele tempo, faziam à Ponta Delgada, ao “Senhor do Bom Jesus”, ou a Machico ao “Senhor dos Milagres”.

Foi digno de um verdadeiro Arraial! Com momentos de alegria e boa disposição acompanhados com acordeão, viola e cantigas populares.



AÇÃO INFORMATIVA: “SEGURANÇA NO DOMICÍLIO”

No início do mês, tivemos também a visita da Polícia de Segurança Pública da Ribeira Brava, que efetuou duas ações de



informativas, afim de esclarecer os idosos dos Centros de Dia e Centros de Convívio sobre alguns cuidados a ter, para garantir a sua segurança e a das suas habitações, evitando os furtos e as burlas.



CONCURSO DE JOGOS SÉNIORES



Em comemoração do Dia Mundial do Idoso, os cidadãos integrados nas valências Centros de Dia e Convívio participaram no 2º Concurso de Jogos Sêniores, promovido pelo Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM, que decorreu no Centro Cívico do Estreito de Câmara de Lobos. Foi um encontro de idosos provenientes de várias Instituições da Região, onde não faltou a estimulação física e cognitiva. Sentia-se no ar, o espírito de equipa e de

saudável competição, através dos hinos de apoio entoados pelas claques. “Força São Bento! Oleeé!” E ainda arrecadamos troféu!

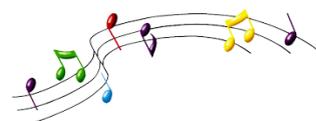


IV ENCONTRO DA PESSOA IDOSA

Ainda em comemoração do Dia Mundial do Idoso e como já vem sendo tradição, os idosos das diferentes valências do CSPSB participaram no IV Encontro de Idosos - “Festa da Vida”. Este evento, promovido pela União das IPSS, teve lugar no dia 14 de Outubro, no Complexo Desportivo de Água de Pena, com a presença de cerca de 1000 idosos de várias Instituições da Região.

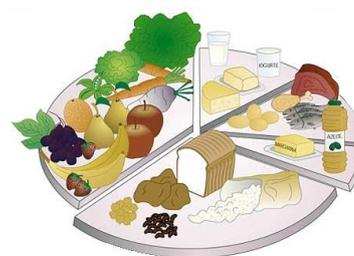


O espectáculo que seguiu o momento da Eucaristia, contou com peça de teatro, fado e folclore. Sem dúvida um dia marcado pela animação, alegria, convívio e boa disposição.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No dia 20 de Outubro, não deixamos de relembrar o Dia Mundial da Alimentação, com um debate, muito participativo, sobre a roda dos alimentos.



Foram ainda realizados vários jogos de estimulação sensorial com o objetivo de descobrir os alimentos, utilizando os 5 sentidos (visão, tacto, paladar, audição, olfacto).

No mesmo dia tivemos a visita de alguns deputados da Assembleia Legislativa Regional, que quiseram conhecer a nossas instalações e a nossa intervenção.



ARRAIAL CULTURAL

No dia 22 deste mês, fomos convidados à 1ª Edição do Arraial Cultural promovida pelo Lar da Santíssima Trindade da Tabua. Um arraial com um cartaz bem atrativo, com muita animação. Foi também uma oportunidade de conhecer a Instituição e os seus utentes.



PARTICIPAÇÃO NO “ROTEIRO DA INCLUSÃO SOCIAL”

No dia 29, fomos até à Praça do Povo participar numa pequena feira, realizada no âmbito do “Roteiro de Inclusão Social”, onde procuramos dar a conhecer a nossa Instituição e os trabalhos realizados.

O dia foi ainda marcado pelo convívio com elementos de outras Instituições de Solidariedade Social também presentes.



VISITA AO PARQUE TEMÁTICO DA MADEIRA

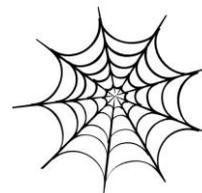
A caminhar para o final do mês, alguns idosos dos Centros de Convívio da Furna e Campanário visitaram o Parque Temático da Madeira, no concelho de Santana. Uma vez mais a alegria e a descontração foram predominantes. Foi possível conhecer a nossa ilha, a sua fundação e tradições por meio da visita dos vários pavilhões, existentes no parque.



FESTA DO HALLOWEEN



Já no final do mês, além de colaborarem nas nossas decorações alusivas ao Halloween, os idosos tiveram a visita de algumas crianças, trajadas de “bruxinhas” e que, como manda a tradição, reivindicaram:



**Doces ou
Travessuras?**



VAMOS ATÉ AO ATELIER



A Instituição acredita que para o bem estar e saúde do idoso é essencial

manter-se ativo. Para o efeito, procuramos garantir um leque diversificado de atividades de carácter ocupacional, que motivem e entusiasmem os nossos idosos, acarretando ganhos terapêuticos, a nível físico e psicológico.

Assim, além das atividades temáticas anteriormente expostas, também desenvolvemos, semanalmente, alguns ateliers:

- **Atelier de Jardinagem;**
- **Atelier “Saber +”,** que contempla a leitura, a escrita, o cálculo, a nossa história e a compreensão do meio;
- **Atelier de expressão plástica;**
- **Atelier de expressão musical;**
- **Atelier da atividade física;**
- **Atelier da estética;**
- Entre outros.

Aqui ficam imagens de algumas das atividades desenvolvidas ao longo do mês.





Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Sr. Ederson;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, I-RAM;
- Lar da Santíssima Trindade da Tabua;
- PSP da Ribeira Brava;
- Parque Temático da Madeira;
- União das IPSS.

Obrigado