



## IDOSOS EM AÇÃO



Carnaval

## 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.



Chegamos ao mês de fevereiro, o mês mais curtinho do ano, com apenas 28 dias, mas nem por isso com menos atividades!

Fevereiro é o mês o mês do Amor e da Amizade...

Todos os anos, em fevereiro amigos e enamorados trocam flores, cartões, presentes, tudo em nome de São Valentim. A data é comemorada, em alguns países, e, a tradição manda que sejam trocados presentes, não apenas entre namorados, mas também entre amigos, para simbolizar o amor fraterno.

Mas este mês, que se adivinhava repleto de afetos e de alegria, proporcionada pelas comemorações Carnavalescas e aligeiramento das medidas de contenção da pandemia, lamentavelmente, finalizou com a infeliz notícia do conflito armado entre a Rússia e a Ucrânia, uma crise humanitária, à qual é impossível ficar indiferente...

As nossas preces, vão para os que sofrem com este conflito, mantendo a esperança, quanto às negociações e a um cessar fogo.

Não obstante esta tragédia, fizemos os possíveis para alegrar os nossos residentes, todos eles, com o coração e mente, na Ucrânia. Para atenuar as emoções, fizemos questão de celebrar intensamente o São Valentim e o Carnaval, sendo estas as datas comemorativas mais relevantes de fevereiro...

Por momentos, recuamos atrás no tempo e tudo pareceu “normal” outra vez!

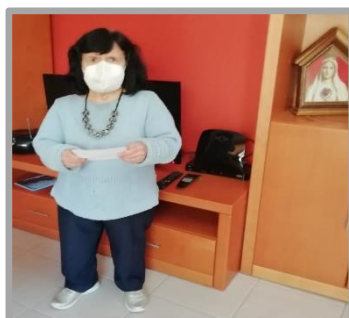


## DIA MUNDIAL DO DOENTE



O Dia Mundial do Doente teve lugar no dia 11 de fevereiro. Esta data foi instituída em 1992, pelo Papa João Paulo II, visando a consciencialização, da sociedade civil, para a necessidade de apoiar todos os doentes.

Assim, neste dia, foi realizada uma **oração** por todos os doentes do Centro e de todo o mundo e visualizou-se um **filme**, relacionado com o tema: “As Aparições de Nossa Senhora de Lourdes a Santa Bernadette”.



## DIA MUNDIAL DA RÁDIO



O Dia Mundial da Rádio celebra-se, anualmente, a 13 de fevereiro. Neste preciso dia, em 1946, a *United Nations Radio* emitiu, pela primeira vez, um programa em simultâneo, para seis países.

Hoje em dia, a rádio continua a ser um excelente meio de comunicação social, muito útil à população. Foi neste sentido que, no dia 10 de fevereiro, uma jornalista da Antena1, Celina Faria, entrevistou algumas utentes da Residência Para Idosos, sobre a importância da rádio. As idosas, mesmo que, um pouco nervosas, afirmaram que a rádio tem muita importância para elas e é uma boa companhia, salientando que utilizam este meio de comunicação, sobretudo, para ouvir música pedida, músicas do Marco Paulo, notícias, debates políticos e relatos de futebol.

Uma das idosas, até improvisou uma quadra alusiva ao dia.

Já no dia 13 de fevereiro, os idosos estiveram reunidos, junto à rádio, sintonizada na Antena 1,

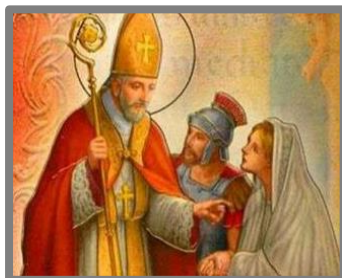
para escutarem um programa especial, dedicado ao Dia Mundial da Rádio, onde ouviram, com grande entusiasmo, as suas próprias entrevistas.



“Se tu visses o que eu vi,  
lá no dia da alegria,  
uma senhora nova,  
a falar para a telefonia.”



## DIA DE SÃO VALENTIM



No dia 14 de fevereiro, comemora-se o Dia de São Valentim, dedicado aos namorados, ao amor e à amizade.

Mas quem é afinal este misterioso santo e qual é o motivo da celebração em sua homenagem? De acordo com a lenda,

Valentim era um padre, que serviu durante o terceiro século, em Roma. Quando o imperador decidiu que homens solteiros seriam melhores soldados, do que aqueles que possuíam mulher e filhos, anunciou a proibição de casamentos de homens jovens, que eram potenciais soldados. Considerando a decisão injusta, Valentim desafiou o imperador e continuou a realizar em segredo casamentos de jovens casais apaixonados.

Para assinalar a data, pegando na música interpretada por Tony de Matos “Cartas de Amor, quem as não tem”, propusemos aos idosos dos Centros de Dia e Convívio, Lar e Residência, um **Concurso de Cartas de Amor**.



Para tal, foi necessário a elaboração e decoração das referidas cartas, cujo objetivo seria, cada idoso, expressar o amor que sente por alguém, seja pelo seu parceiro, vivo ou já falecido, ou ainda, pelos filhos, pais e amigos. Posteriormente, cada resposta social, colocou as suas cartas, dentro das caixas de correio, lindamente decoradas, que foram trocadas entre os Centros.

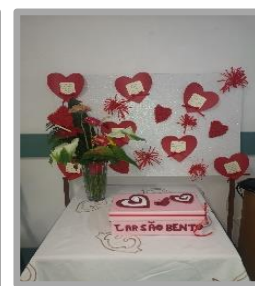
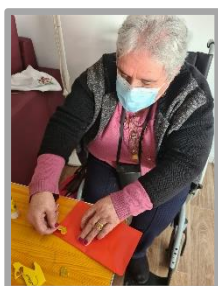


No dia 14, os idosos reuniram-se, através da plataforma zoom e elegeram as 3 cartas que mais gostaram.



Surgiram cartas muito lindas, com mensagens profundas, com muitas emoções e lembranças vividas...

É caso para dizer, que **o Amor esteve no ar!**



## SESSÕES DE DESENVOLVIMENTO



Com o objetivo de trabalhar algumas temáticas, como as relações interpessoais, a gestão da ansiedade, a auto-estima, as perdas, a felicidade, foram promovidas, ao longo do mês, várias sessões de desenvolvimento pessoal, pela Psicóloga da Instituição.

Em cada encontro, foram realizadas reflexões conjuntas, através de histórias, frases e dinâmicas de grupo. Os idosos tiveram a oportunidade de partilhar as suas visões e vivências, considerando a experiência muito útil .



## A CONCRETIZAÇÃO DE UM SONHO



Adepta ferranha do Sporting Clube de Portugal, a D. Guida Gonçalves, nossa utente, da Residência para Idosos, desde há muito, que tinha o sonho de conhecer, pessoalmente, o Presidente do Sporting.

Com uma ajudinha da jornalista da Antena 1, Celina Faria, este sonho foi concretizado, no dia 26 de fevereiro. Sabendo que, o Núcleo do Sporting da Madeira realizou um almoço convívio de adeptos, com o seu Presidente, Frederico Varandas, no restaurante “o Lagar”, preparou-se o encontro!

Esta, não conseguiu conter a alegria, com a surpresa de conhecer o Presidente do seu estimado clube!

Por fim, a D. Guida foi entrevistada pela Antena 1, e, quando lhe perguntaram: “quem vai ganhar o campeonato?”, a resposta não poderia ser outra: “O Sporting!”

Obrigada Antena 1 e Núcleo do SCP da Madeira, pela concretização deste sonho.



## DESFILE DE CARNAVAL



Foi no último dia do mês de fevereiro, que os idosos do Centro se mascararam, afim de participar no desfile de Carnaval, realizado no alpendre da Instituição.

O Carnaval, também designado por Entrudo, é uma festa de alegria contagiante, em que os foliões saem à rua com as suas máscaras e fantasias, promovendo a diversão. Nesta época, também não faltam as tradicionais malassadas, ou sonhos, regadas com o

mel de cana, que fazem as delícias a todos!

Os idosos do Centro, como grandes foliões que são, também quiseram fazer a festa, participando num desfile de trajes, com diferentes temáticas. Tivemos personagens vindas das arábias, egípcios, pintores, polícias, reis e travestis! Foi um sem número de personagens, que fizeram reviver o cortejo trapalhão!

Após o desfile, foi servido um agradável lanche, com as tradicionais malassadas, seguindo-se jogos psicomotores com balões, que se estenderam pela tarde fora...

Para ajudar a festa não faltou o samba e umas boas gargalhadas!



## OS NOSSOS ATELIERS

### ATELIER DE CULINÁRIA



E como gostamos de experimentar receitas novas, este mês escolhemos *palmiers* para o atelier... Além da sua confeção simples, a sua forma parece um coração e como tal, estes biscoitos foram servidos no dia de

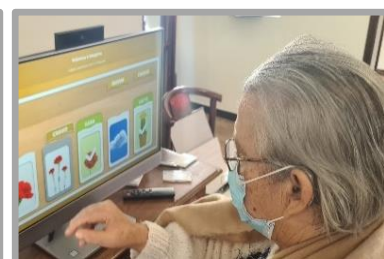
São Valentim! Uma maravilha!



## ATELIER SABER +



## ATELIER DIGITAL



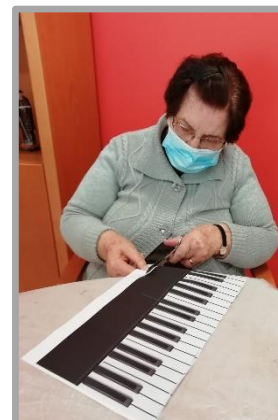


## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## ATELIER DE ESTÉTICA

## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



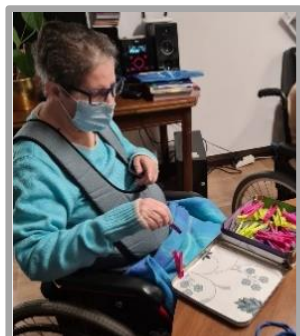
## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## MOTRICIDADE FINA



## SAÍDAS AO EXTERIOR



## DECORAÇÃO DE CARNAVAL

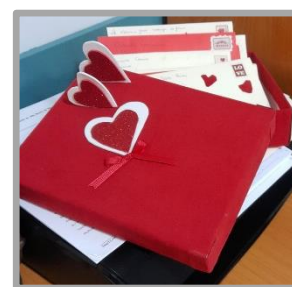
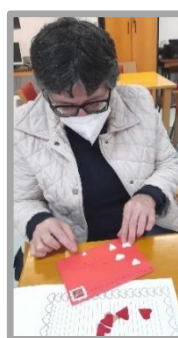


## CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

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



#### Atelier de Culinária



#### Atelier de Expressão Plástica

#### Dia de São Valentim – “Cartas de Amor”



#### Celebração do Carnaval



#### Atelier de Estética



Atelier de Expressão Musical



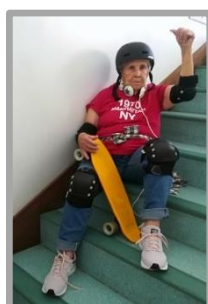
Atelier de Atividade Física



Atelier Saber +



Encontro com Voluntários – Missão País



Concurso 25 Anos Associação Desportiva de Campanário – Categoria Fotografia

## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Dia de São Valentim – “Cartas de Amor”

Espaço Oração



Atelier de Culinária



Atelier de Atividade Física



Jogos Lúdicos e Psicomotores

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Dia de São Valentim – “Cartas de Amor”



Celebração do Carnaval



Atelier de Atividade Física



Atelier de Culinária





Atelier de Expressão Plástica



Atelier de Jardinagem

## Ficha Técnica:

**Edição:** Daulina Côrte; Marília Antão

**Revisão:** Carina Faria

## Agradecimentos:

- Antena1 Madeira;
- Jornalista Celina Faria;
- Familiares e Amigos;
- Núcleo do Sporting Portugal da Madeira;
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

