



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.



MARÇO: MÊS DA PRIMAVERA

O terceiro mês do ano, traz consigo a chegada da primavera, no hemisfério Norte, onde a natureza parece ganhar uma nova vida... Os dias têm mais luz, o sol espreita com maior frequência, os pássaros aproveitam para entoar os seus lindos cânticos, as flores desabrocham e enchem as paisagens com as suas belíssimas cores!

Também nós sentimo-nos diferentes... As mantinhas já não nos parecem tão convidativas, e, pelo contrário, somos seduzidos pelas atividades ao ar livre, como se esta natureza, que acordou, nos chamasse para apreciá-la!

O equinócio da primavera, ocorre todos os anos, entre os dias 20 e 21 de março. Este fenómeno astronómico, define o momento em que o sol ilumina os hemisférios Norte e Sul, do planeta Terra, com a mesma intensidade. Assim, o dia e a noite passam a ter a mesma duração. Com o objetivo de aproveitamento máximo da luz solar e, consequente redução do consumo de energia elétrica, nas regiões que recebem mais luminosidade solar, é prática, no mês de março, adiantar os relógios uma hora, que irá perdurar durante a primavera e o verão. A alteração de horário é, contudo, motivo de alguma controversa, em relação aos seus reais benefícios, já que, outros consideram que a mudança pode ser prejudicial para a saúde, afetando o sono e os ritmos biológicos do organismo.

Por ser mês de transição da estação do inverno para a primavera, o clima é ainda, um pouco instável, como diz o ditado popular, “março marçagão, manhã de inverno, tarde de verão”.

O que é certo, é que faça chuva ou faça sol, no Centro há sempre muitas atividades para todos, e este, poderia ser um mês como qualquer outro... No entanto, fazemos questão de tornar cada mês, memorável!

Ora espreitem lá, o que andamos a fazer!

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

É no dia 08 de março que se celebra o dia Internacional da Mulher.

A data recorda as conquistas das mulheres, ao longo da história e representa a luta pela igualdade de direitos, o combate ao preconceito, ao machismo e à violência contra a mulher.

Melhores presentes:



É um momento em que se convida a sociedade a repensar atitudes, respeitando e valorizando as mulheres. Assim, pretendemos prestar homenagem a todas as mulheres, com especial destaque para as mulheres trabalhadoras, mulheres coragem, mulheres guerreiras, mulheres valentes, que existem por todo o mundo.

É um dia feliz, de celebração, contudo, não nos esqueçamos, daquelas mulheres que ainda sofrem atualmente, com a desigualdade de direitos, aquelas que não são ouvidas, que não têm voz e que as suas liberdades ainda são oprimidas. Ainda há muito a percorrer no feminismo e é por isso, importante usar a data como um lembrete do que esperamos o ano todo: liberdade, igualdade, respeito e valorização.

E como as mulheres são, por natureza, seres sociáveis, que gostam de umas boas conversas, no dia 08, todas as mulheres do Lar, Residência para Idosos, Centros de Dia e Convívio, “encontraram-se online”, através da plataforma zoom.

Durante este encontro, foi exibido o jogo “Quem é quem?”, em que se apresentou uma foto antiga dos participantes, que teriam de descobrir quem era. Depois, cada qual, teve a oportunidade de descrever o contexto em que a foto foi capturada. Foram momentos de algum suspense, de admiração e partilha. É incrível como há pessoas que mudaram imenso, desde a sua juventude, e outras. parece não ter mudado nada! Foi muito divertido! Posteriormente, foi oferecida a cada mulher uma flor em tecido, como forma de recordar o dia.



DIA DO PAI



O dia do Pai, celebrado a 19 de março, foi festejado no Centro, através de uma prova de degustação, exclusiva para os homens da Casa. Deu-se a provar e a apreciar uma seleção de aperitivos, acompanhados de um bom vinho e uma competição de cartas, ao som de uma agradável música.

Um espaço com acesso restrito aos senhores! Momentos sem dúvida, apreciados pelos pais e que ficarão certamente, nas suas memórias...

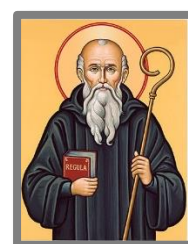


DIA DE SÃO JOSÉ E DE SÃO BENTO



Entre os dias 21 e 22, o CSPSB comemorou o dia de São José e dia de São Bento. Para assinalar estas datas, foi exibido um filme sobre a “História de São José” e recitou-se uma oração.

No dia 22, visualizou-se *online*, a missa da paróquia da Ribeira Brava, em honra de São Bento e visitou-se a igreja. Glorioso São Bento, Rogai por Nós!





COMEMORAÇÃO DO INÍCIO DA PRIMAVERA



A palavra primavera deriva do latim *Primavere* que significa antes do verão, sendo esta a primeira estação do ano, no hemisfério norte. A natureza veste-se a rigor para receber a estação, as flores e as plantas desabrocham, cores e odores invadem o ar, os passarinhos



tocam as suas alegres melodias. Os dias ficam maiores e mais quentes.

Inspirados por esta “nova atmosfera”, quisemos dar as boas vindas a esta estação, através da realização de um mural, recorrendo à expressão plástica e a algum material orgânico, recolhido nos jardins da Instituição. Uma atividade muito prazerosa, com lindos resultados! Que belo ficou o nosso mural!...



INTERCÂMBIO ENTRE ESTRUTURAS RESIDENCIAIS PARA IDOSOS



A convite do Centro Social e Paroquial do Bom Jesus da Ponta Delgada, no âmbito das comemorações dos 25 anos daquela Instituição, as idosas da Residência, participaram num intercâmbio *online*, entre Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas.

A atividade proposta foi escutar atentamente algumas músicas conhecidas, com o objetivo de preencherem a letra das canções. Quem conseguisse o maior número de palavras, vencia o desafio!

Esta atividade aliou a diversão à estimulação cognitiva através da música, permitindo, também, um agradável convívio entre os participantes.



CONCERTO SOLIDÁRIO DE MIGUEL MOURA



Foi com enorme alegria que o Centro recebeu a visita do cantor alentejano Miguel Moura, que nos presenteou com um fantástico concerto solidário, nos jardins do Lar de São Bento. Este evento, foi promovido pela Junta de Freguesia, no âmbito da comemoração do 560º aniversário da freguesia da Ribeira Brava.

Os idosos apreciaram bastante as interpretações musicais e agradeceram a nobre iniciativa. Foram momentos que encheram o coração de todos os presentes...



VISITA SURPRESA



Foi no passado dia 25 de março, que a nossa residente, D. Guida, adepta ferranha do Sporting, teve mais uma surpresa do Clube do seu coração. Desta vez, a Vice-presidente do Conselho Diretivo verde e branco e da Fundação Sporting

Clube de Portugal, Dra. Maria Serrano, quis conhecer esta adepta madeirense, bem como, oferecer-lhe uma camisola e um cachecol do Sporting. Esta visita, à Residência para Idosos foi acompanhada pelo Presidente do Núcleo do Sporting CP da Madeira, o Presidente da Mesa da Assembleia do Sporting e a Jornalista da Antena 1, Celina Faria. A D. Guida adorou a agradável surpresa e mal conseguia conter a emoção!

Como contou a idosa, esta acompanha, sofre e vibra, com todos os jogos do Sporting. Ficou a promessa, de um dia assistir a um jogo do Sporting CP, na Madeira.

Pequenos gestos, mas para a D. Guida, a concretização de sonhos!



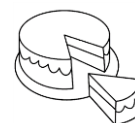
DINÂMICAS DE GRUPO



As dinâmicas de grupo aportam diversos benefícios, entre os quais, o autoconhecimento, a melhoria da autoestima, a estimulação e ajudam na socialização. Foi com base nestes princípios que a equipa de ocupação, juntamente com a Psicóloga da Instituição, promovem uma dinâmica de grupo diária. Neste âmbito, são desenvolvidos debates, de temas atuais e de Psicoeducação, jogos de estimulação física, cognitiva, social e emocional.

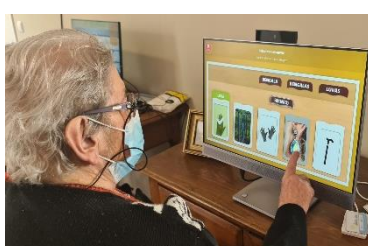
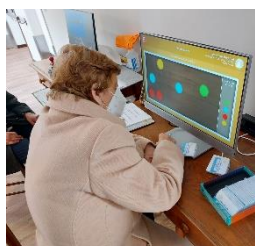


ATELIER DE CULINÁRIA



Este mês, os idosos escolheram confeccionar, no atelier de culinária, um bolo de maçã. Só não gostou, quem não provou!

ATELIER DIGITAL



ATELIER SABER +



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA





ATELIER DE ESTÉTICA

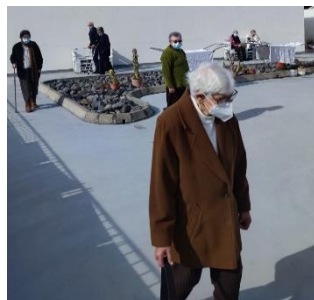
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



MOTRICIDADE FINA



CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO

CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Celebração da Primavera



Comemoração do Dia da Mulher



Comemoração do Dia do Pai

Atelier de Estética



Atelier de Atividade Física



Jardinagem



Jogos Lúdicos e Psicomotores



“Sismos – Como Proceder?”



“Conversas sobre a Guerra”



Atelier de Informática



Atelier de Expressão Musical

CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Celebração da Primavera



Jardinagem



Atelier de Expressão Musical



Atelier de Culinária



“Sismos – Como Proceder?”



“Conversas sobre a Guerra”



Expressão Plástica



Atelier de Estética



Atelier de Atividade Física

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Comemoração da Primavera



Celebração do Dia da Mulher



Jogos Lúdicos e Psicomotores



Atelier de Expressão Plástica



Atelier de
Culinária



Atelier de
Jardinagem

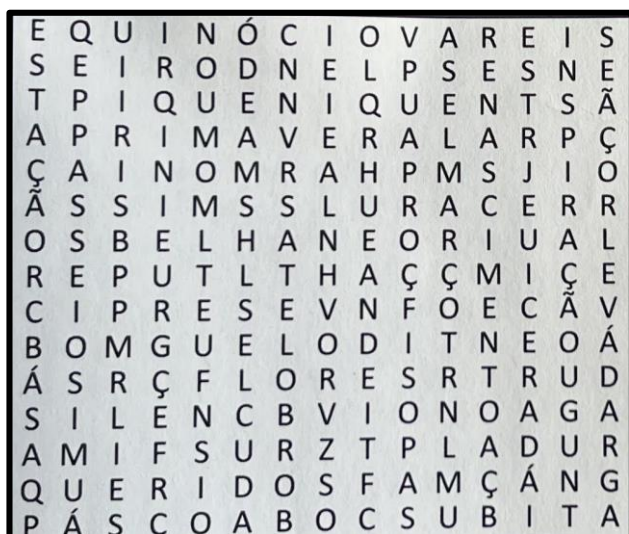


Atelier
Saber +



“Sismos: Como Proceder?”

PASSATEMPOS ¹



Procure na grelha, em todos os sentidos, incluindo na diagonal, 18 palavras relacionadas com a primavera:

AGRADÁVEL	EQUINÓCIO	MARÇO
ALEGRIA	ESPLENDOR	PÁSCOA
ANDORINHAS	ESTAÇÃO	PASSEIOS
BORBOLETAS	FLORES	PIQUENIQUE
CALOR	HARMONIA	PRIMAVERA
CORES	INSPIRAÇÃO	REASCIMENTO



DESCUBRA
AS 6
DIFERENÇAS



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Antena 1 Madeira;
- Centro Social e Paroquial do Bom Jesus da Ponta Delgada;
- Familiares e Amigos;
- Fundação Sporting Clube de Portugal;
- Jornalista Celina Faria;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Miguel Moura;
- Núcleo do Sporting Clube de Portugal da Madeira;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania



¹ Fonte: Revista Magazine – Continente, Edição n.º 139