



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.



“Março, marçagão, manhã de inverno, tarde de verão!”

Mês de março, do ano 2020, uma data que ficará marcada nas nossas memórias e certamente, fará parte da nossa História. Não poderíamos começar este Boletim de outra forma, apesar do **pensamento positivo** e de toda a esperança que nos têm acompanhado, sabemos que o assunto do momento é o COVID-19, que veio mudar a vida e a rotina de todos nós.

Antes de mais, temos de parabenizar todos os idosos, familiares e os trabalhadores do Centro, por toda a **compreensão, apoio e esperança**, que têm transmitido nesta altura de desafios e mudanças.

Apesar do mundo, tal como conhecíamos, estar em readaptação, face a esta realidade, sente-se dentro da Instituição, um forte espírito de **missão, de colaboração** e de **interajuda**.

Efetivamente, mais que nunca, é hora de **união** e de reforçarmos o nossa missão, continuando a promover **bem-estar** e a desenvolver atividades ocupacionais, que despertem **interesse, alegria e tranquilidade**, aligeirando o isolamento social, a que o contexto atual obriga.

Apesar das circunstâncias, sente-se dentro das Instalações um ambiente de **segurança e confiança**, inspirado num sólido Plano de Contingência e nas rigorosas medidas de

prevenção, tomadas pela Instituição.

Um dos primeiros desafios, face à imediata restrição de visitas, foi manter o contacto dos idosos com a família e amigos. Para o efeito, recorreu-se às novas tecnologias, e foi aí, que todos experienciamos e valorizamos, as vantagens das novas tecnologias, que, realmente, são impressionantes e encurtam as distâncias, ajudando de forma quase indiscreto, a matar as saudades.

Entre as diversas medidas de segurança implementadas, no que concerne à realização de atividades ocupacionais, procurou-se conforme recomendado, salvaguardar o distanciamento social entre os idosos (1,5m a 2m). Para o efeito, os ateliers foram readaptados, constituindo pequenos grupos, em diferentes espaços, sem nunca faltar o convívio e a boa disposição.

A **sensibilização** de idosos e trabalhadores tem sido uma constante, sobre as formas de contágio, os sintomas e a prevenção, através da adoção de boas práticas, como a lavagem/desinfecção frequente das mãos, distanciamento de segurança e etiqueta respiratória.

Esperamos, em breve, estar todos juntos, podendo abraçar e beijar os nossos, mas até lá, sabemos que o mais importante é estar resguardado e assim, ajudar a combater este mal, invisível, que veio mudar as nossas vidas.

CONVÍVIO COM ALUNOS DA ESCOLA PADRE MANUEL ÁLVARES



No dia 02 de março, ainda antes do COVID-19 aparecer no nosso País, recebeu-se a visita dos alunos do 7º ano da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares.

Sabendo de antemão, o quão é importante a interação entre jovens e idosos, estes alunos, trouxeram bons momentos de convívio e proporcionaram grandes sorrisos aos idosos, presenteando-os com lindas flores, por eles realizadas. Seguiu-se um momento musical, que favoreceu a interação de conhecimento e tradições.



COMEMORAÇÃO DO DIA DA MULHER



No dia 08 de março, comemorou-se o Dia Internacional da Mulher, com os idosos das várias valências do Centro.

Deu-se início a atividade com a apresentação e explicação desta data, que suscitou um debate muito participativo.

Seguiu-se um jogo prático em que, cada participante, deveria retirar da caixa surpresa um objeto/utensílio, normalmente associado à mulher, como: uma escova para o cabelo, uma linda blusa de seda, um batom, entre outros objetos, explicando qual a função daquele objeto na vida de uma mulher. Por fim, realizou-se um convívio musical, em homenagem a todas as mulheres.



COMEMORAÇÃO DO DIA DO PAI



Como já referido anteriormente, face à progressão do Covid-19, algumas das atividades programadas foram readaptadas e até canceladas.

No dia 19 deste mês, dia de São José e dia do Pai, ao invés da saída e convívio com outra Instituição, anteriormente programado, optou-se por comemorar a data em nossa Casa, recitando uma oração a São José e cantando os parabéns a todos os Pais.



CELEBRAÇÃO DO DIA DE SÃO BENTO



A celebração de São Bento foi realizada no Lar, com uma abordagem sobre a vida e obra de São Bento. Aproveitou-se, este momento, para rezar a oração de São Bento, assim como, o cântico do hino a São Bento.

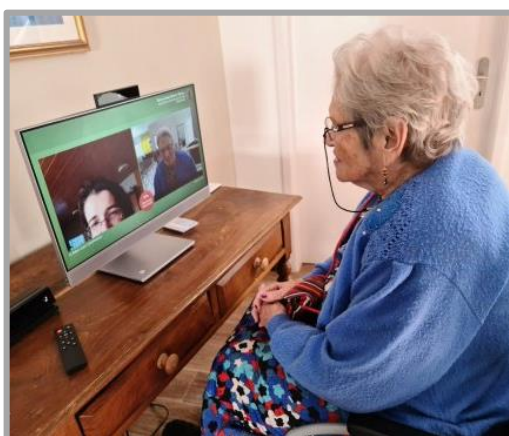
“Rogai São Bento Por nós, junto a Jesus e Maria, somos os teus protegidos, és o nosso Pai e nosso guia.”

NOVAS TECNOLOGIAS AO SERVIÇO DOS IDOSOS



Este confinamento ao interior das nossas instalações, não nos trouxe apenas contrangimentos, antes pelo contrário, deu-nos oportunidade de explorar e descobrir novas ferramentas de trabalho. As novas tecnologias, proporcionaram, através das mensagens e vídeo

chamadas, com aplicações como o Whatsapp, Skipe e o sistema interativo SiosLife (um software de estimulação e contacto social que a Instituição adquiriu), momentos emocionantes e divertidos, minimizando a distância entre os idosos e famílias.



“CONVERSAS E CAFÉ”



É tempo de estarmos em casa, porém, há hábitos, que podem ser recriados, mesmo que, num ambiente e condições diferentes. Foi o caso das idas ao café.

Assim, recriou-se um ambiente de

esplanada... dentro de casa.

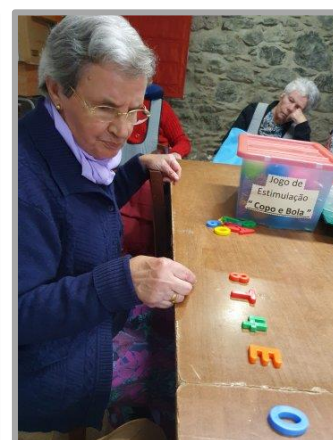
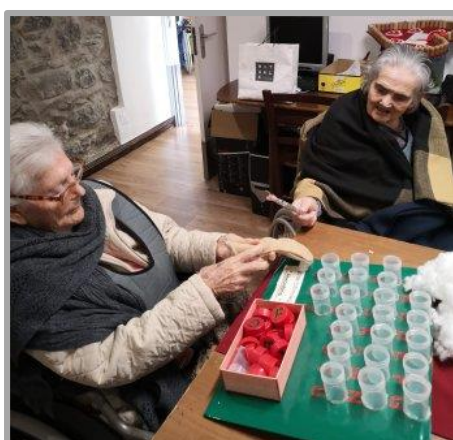


Houve café, com direito a bombom, a companhia e a animadas conversas, que deram azo a muitas risadas.

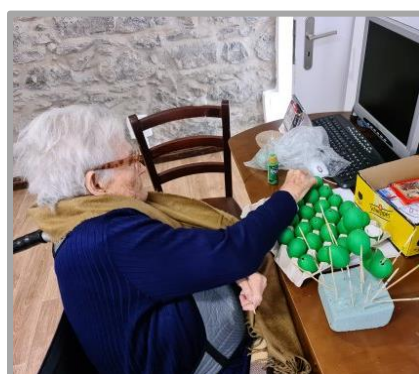


OS NOSSOS ATELIER'S

ATELIER: ESTÍMULO DO RACIOCÍNIO LÓGICO E DA MEMÓRIA



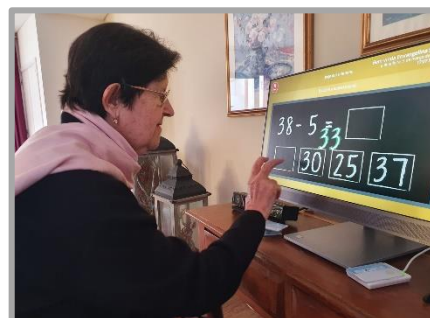
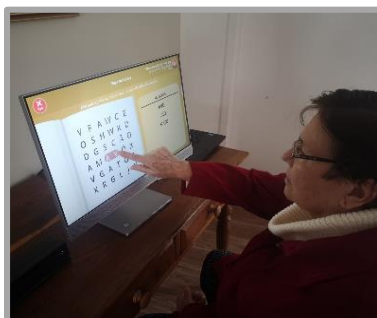
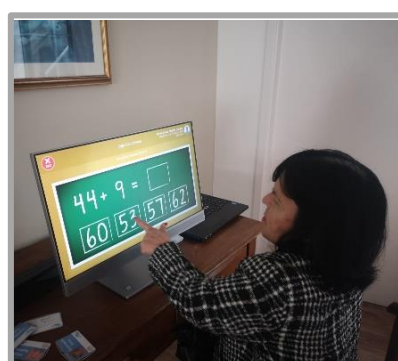
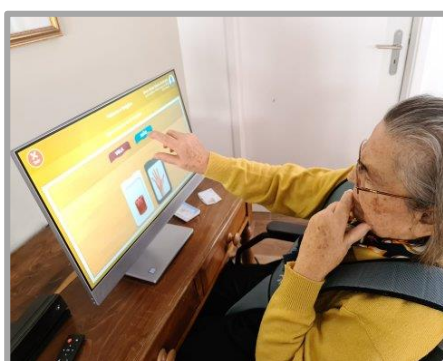
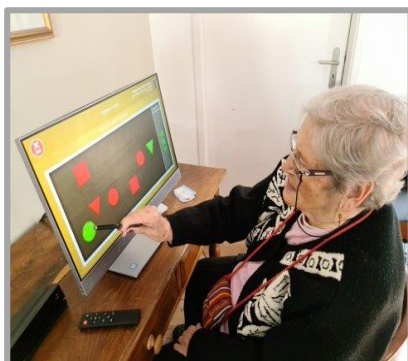
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER SABER +



ATELIER SIOSLIFE



PASSATEMPOS

Relacione o alimento ao sabor correspondente. Siga o exemplo!

Alimento	Sabor
Limão	Doce
Bola de Berlim	Amargo
Bacalhau	Picante
Caril	Salgado
Café	Ácido

Agora complete as frases com os alimentos do quadro acima:

1. O _____ é salgado
2. O _____ é amargo
3. A _____ é doce
4. O _____ é picante
5. O _____ é ácido

(Fonte: <https://www.google.com/search?q=passatempo+humanamente>)

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Bina Pereira

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares
- Familiares e Amigos.

Obrigado 

Lembre-se:



vai ficar tudo bem



o sol vai voltar
amanhã,

