



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 **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.



Comecemos com um poema alusivo
ao mês de abril:

Doce manhã que amo tanto
Manhã linda, céu azul
Manhã de amor e de encanto
Manhã risonha de abril.

Às vezes passam ligeiras
As andorinhas no ar
Alvejam as cerejeiras
Do florescente pomar.

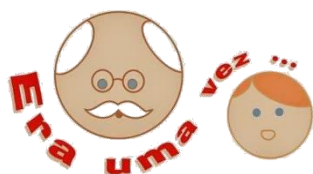
Solta o seu mais lindo canto
Na balsa a ave gentil:
- Manhã de amor e de encanto
Manhã risonha de abril.

Autoria: Prof. M. Subtil

Este mês foi na verdade de encanto. Foi um mês risonho, com a comemoração do dia do sorriso e um mês gentilmente recheado de festividades, saídas culturais, entre outras atividades.



CONVÍVIO INTERGERACIONAL



Atividades Intergeracionais

No início do mês, as crianças da Escola Básica da Ribeira Brava, juntamente com os seus professores, decidiram fazer uma visita ao Lar e partilhar um lanche convívio. Foi um momento de grande ternura entre crianças e idosos. Este convívio ficou também marcado, por um momento musical realizado pelos mais pequenos e pelos idosos.



CONVÍVIO MUSICAL ENTRE FAMILIARES E AMIGOS



Para que a adaptação do idoso corra da melhor maneira na Instituição, acreditamos que as relações familiares devem ser mantidas. Proporcionar bem-estar, assim como, promover a manutenção dos laços familiares e de amizade é uma mais valia. Foi isso que aconteceu no dia 9 de abril, quando os familiares e amigos de uma das

nossas idosas estiveram na Instituição, trazendo consigo um alegre convívio musical. Foi uma tarde de alegria e boa disposição para todos os presentes.



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE

No dia 7 de abril, assinala-se o Dia Mundial da Saúde.

Para comemorar esta data, os idosos das diferentes valências do CSPSB visitaram a **Feira da Saúde**, promovida pelo município da Ribeira Brava, que contou com vários stands, onde foi possível fazer rastreios visuais, medição de sinais vitais e reflexologia.

Já na parte da tarde, seguiu-se uma aula de ginástica no alpendre do Lar e ainda foi possível assistir a uma palestra sobre a forma como **“a saúde está no nosso comportamento”**.

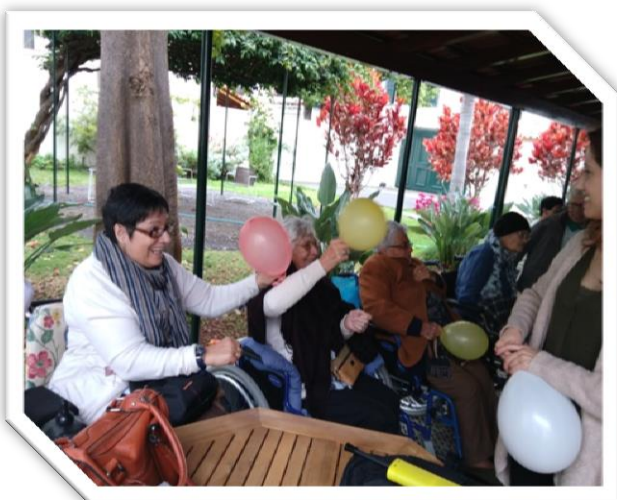
O orador falou da importância de comer bem, fazer exercício e respirar bem, pois só assim podemos ter uma boa saúde.



CONVÍVIO COM O CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DA ENCARNAÇÃO



No dia 10 de abril, um grupo de idosos do Centro Social e Paroquial da Encarnação veio até ao concelho da Ribeira Brava para visitar a vila e o Lar. O grupo trouxe consigo a boa disposição e o entusiasmo que estes momentos merecem. Quiseram partilhar connosco o Jogo do Balão, que tinha como objectivo deixar o balão o mais tempo possível no ar. Não era uma tarefa particularmente fácil, o que trouxe naturalmente momentos de boa disposição, convívio e gargalhadas entre todos.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE OS CUIDADOS DE SAÚDE



O Dia Mundial da Saúde foi repleto de atividades, porém a Instituição não podia deixar de sensibilizar os idosos sobre alguns cuidados básicos de saúde, que podem prevenir doenças e respetivo contágio. Assim, no dia 12 de abril, a nossa Enfermeira procurou alertar e esclarecer dúvidas sobre questões de saúde e medidas preventivas.



PASSEIO PELA COSTA NORTE DA ILHA



Este mês não poderia faltar o passeio em grande grupo, que desta vez, nos levou até à costa norte da Ilha, onde se visitou o concelho de Santana, com passagem pelo Ribeiro Frio, Arco de São Jorge e Faial.

“Foi bom passear e ver aquilo tudo verdinho!”, ouviu-se no final do passeio.



CELEBREMOS A PÁScoa...

Celebrar a Páscoa é celebrar o Domingo da Ressurreição, a passagem da morte à vida. Foi neste espírito que alguns idosos participaram na Missa da Ressurreição, assim como, na passagem da procissão pelas ruas da Ribeira Brava.

Neste ambiente de celebração, seguiu-se o almoço entre todos, com as iguarias tradicionais da época.





Já no dia 17 de abril, os clientes das várias valências do CSPSB, tiveram oportunidade de caçar alguns ovos escondidos no jardim. A atividade teve um caráter intergeracional, pois contou com as crianças da Casa de Abrigo. Todos juntos, divertiram-se com a “Caça ao Ovo”, nos jardins do Lar de São Bento. Seguiu-se um lanche convívio, onde não faltaram as tradicionais amêndoas e bombons de chocolate.



PASSEIO AO CANIÇAL E MACHICO



Esta saída teve como objetivo levar uma das idosas a conhecer, pela primeira vez, a vila do Caniçal. Houve um passeio e um almoço pela vila, mas também, uma pequena caminhada pela promenade de Machico.

No final, era evidente a alegria de todos, em especial de quem visitou, pela primeira vez, o Caniçal.



VAMOS RECORDAR O 25 DE ABRIL



No dia 24 de abril, véspera do feriado, procurámos recordar o 25 de Abril no seu contexto histórico e político.

A passagem da ditadura para a democracia, as pessoas que nesse dia fizeram história e as músicas que celebraram a liberdade foram pontos que fizemos questão de relembrar.

- “Ser livre é fazer o que eu quero, mas que seja para o bem”

- “Ser livre é andar com os pés no chão, mas por onde eu quero ir”

Estas foram algumas respostas que obtivemos, quando questionamos sobre o que é ser livre.



VISITA À EXPOSIÇÃO ‘A SOMBRA DA MÚSICA’



A convite do Município da Ribeira Brava, alguns idosos participaram na inauguração da exposição “À Sombra da Música”. Esta exposição teve como objetivo dar realce às sombras dos músicos e instrumentos musicais das festas e arraiais, a partir de imagens captadas pela objetiva de David Francisco.



COMEMORAÇÃO DO DIA DO SORRISO



Todos já ouviram dizer que “rir é o melhor remédio”, ou “quem sorri, seus males espanta”. Isto não é só um ditado popular. O riso e o sorriso ativam a produção de endorfinas, que são conhecidas como as hormonas da felicidade e da longevidade. O riso faz bem ao corpo, à alma e à mente, além de nos deixar mais bonitos e bem dispostos.

Foi para mostrar a importância e benefícios do sorriso, que quisemos assinalar este dia. Criamos assim, um momento divertido expondo várias imagens de animais e pessoas conhecidas. Os nossos participantes puderam descobrir quem estava retratado nestas



imagens e riram-se com muita vontade, pela forma como estavam vestidas e caricaturadas.

Rir faz bem à saúde, então como diz o cantor: “bota um sorriso na cara, manda embora a solidão”.

E ÀS VEZES OS NOSSOS DIAS SÃO ASSIM...



Caminhadas pela vila



Cafezinho na esplanada



Treino da motricidade fina



Estimulação cognitiva



Expressão musical

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e amigos da D. Manuela;
- Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM;
- Escola Básica da Ribeira Brava;
- Centro Social e Paroquial da Encarnação;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava.

Obrigado