



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.



e tantas coisas boas pelo caminho...

Chegou o mês de junho, sexto mês do calendário gregoriano, cujo nome deriva da deusa romana Juno, mulher do deus Júpiter. É neste mês que ocorre o solstício de verão, mais precisamente, no dia 21 de junho, o que significa o início do verão no Hemisfério Norte e do inverno no Hemisfério Sul.

A meio caminho no calendário anual, junho é virtuoso em várias frentes. É sinónimo de dias quentes, de arranque do verão, de início de férias para muitos e dos primeiros mergulhos, em água doce ou salgada. Junho é também, conhecido como o “mês dos santos populares”: Santo António (13 de junho), São João (24 de junho) e São Pedro (29 junho).

Com o cancelamento das celebrações dos Santos Populares, uma compreensível e necessária consequência do COVID-19, as tradicionais marchas populares, tiveram de esperar até ao próximo verão.

Analisando o contexto com otimismo, o mês de junho, ainda que, um pouco mais atípico, face à continuidade das medidas de contingência, trouxe muitas coisas boas pelo caminho...

Na Instituição, foi um **mês de Alegria e de Reencontros**.

Além das diversas atividades e comemorações, sem nunca esquecer as medidas de prevenção, assistimos a algum desconfinamento, ainda que modesto, com a reabertura dos Centros de Dia e Centros de Convívio, bem como, a retoma das visitas dos familiares ao Lar e Residência para Idosos.

Foi emocionante testemunhar a alegria de todos estes reencontros!

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE



Para comemorar o Dia Mundial do Meio Ambiente foi realizada, no dia 05 de junho, uma ação de sensibilização sobre a separação e valorização de resíduos. Os idosos lembraram as cores do ecoponto e efetuaram a seleção de objetos a depositar em cada contentor, para posterior reciclagem.

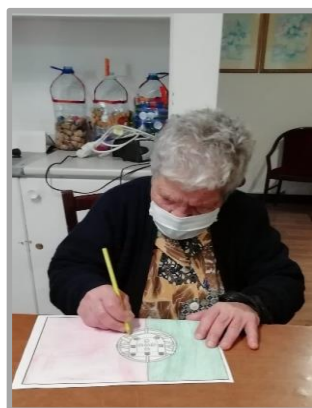
O ambiente limpo e saudável depende de todos e de cada um, cabendo a cada um de nós fazer a sua parte!



COMEMORAÇÃO DO DIA DE PORTUGAL



No dia 10 de junho, celebra-se o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, e para assinalar a data, foi realizado um debate sobre o Dia de Portugal, onde se deu ênfase ao ilustre poeta Luís Vaz de Camões, salientando-se a sua vida e obra. Por fim, lançado o desafio, cada idoso pintou a bandeira de Portugal e reescreveu um poema de Camões.



COMEMORAÇÃO DO DIA DE SANTO ANTÓNIO



“Santo António, Santo António

Meu Santo Casamenteiro

Casai-me a mim e às outras

E às mulheres do mundo inteiro.”

A tradição popular diz que o santo António é um Santo casamenteiro.

Conta a lenda que:

“Uma jovem devota foi ter com frei António, pedindo-lhe ajuda para casar com o seu vizinho Filipe. O problema era que a família da pobre não tinha dinheiro para o seu dote. Comovido, Santo António ter-lhe-á dito que o melhor era colocar o assunto nas mãos de Deus, mas em segredo, pôs mãos à obra. Daquela vez, Santo António não distribuiu os donativos arrecadados junto dos fiéis, decidindo guardar o dinheiro até conseguir a quantia necessária para o casamento da jovem. Quando conseguiu, amarrou as moedas numa bolsa e atirou-a discretamente para dentro do quarto da rapariga, juntamente com um bilhete: “Este é o dote que permitirá à noiva casar-se”¹

Assim cresceu a fama do santo casamenteiro...

Sendo o primeiro Santo Popular do mês de Junho, os idosos do Centro procuraram homenageá-lo, a 13 de junho, com um lindo altar em sua honra e a elaboração de um cartaz, com várias quadras alusivas .



¹ (In <https://observador.pt/explicadores/tudo-o-que-precisa-de-saber-sobre-o-santo-antonio/>)

COMEMORAÇÃO DO DIA DE SÃO JOÃO



**“São João, São João,
Santo namoradeiro,
Contigo vou p’ra festa,
Hoje e o ano inteiro!”**

Entre os dias 23 e 24 de junho, procurou-se manter as tradições relativas ao Santo, com fama de namoradeiro, com um altar e decoração dos espaços.

O contexto atual, não permitiu a realização do tradicional almoço de São João com os habituais convidados e elementos da direção. Ainda assim, mantendo o devido distanciamento, comemorou-se esta data com um almoço, no dia 24 de junho, entre os idosos e trabalhadores, com a tradicional sardinha assada, o atum, o milho e o feijão, seguidos por uma refrescante sobremesa de cereja, acompanhados de sangria e limonada bem fresquinhas!

Depois do almoço, foi tempo de animação, em que os idosos reviveram os costumes, com as músicas populares e as tradicionais sortes de São João.

Foi uma tarde cheia de alegria e muito entusiasmo entre todos os presentes!



COMEMORAÇÃO DO DIA DE SÃO PEDRO



“São Pedro, São Pedro

Com a sua chave na mão

Dá-me fé, dá-me esperança

E amor no coração.”

No dia 29 de junho, comemora-se o dia de São Pedro, festa tradicional da Ribeira Brava, contudo, atendendo ao contexto de pandemia, os habituais festejos do concelho foram restringidos.

Não obstante, no Centro, procurou-se abordar este Santo Popular com a realização de um debate sobre a vida do santo pescador e fundador da Igreja católica, como citado na bíblia: *“Por isso eu te digo: tu és Pedro, e sobre essa pedra construirei a minha Igreja, e o poder da morte nunca poderá vencê-la. Eu lhe darei as chaves do Reino do Céu, e o que você ligar na terra será ligado no céu, e o que você desligar na terra será desligado no céu”* (Mateus 16,18-19).

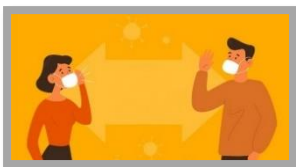
Para além do debate, contou-se também, com muita animação musical, onde se relembrou a letra e música da “Marcha Popular do Lar de São Bento”, entre outras músicas alusivas ao tema.

No dia 29 de junho, para lembrar o arraial de São Pedro, ainda que dentro das nossas instalações, os idosos puderam degustar a tradicional espetada de carne.

No dia 30, foi tempo de conectarmos a Internet para os idosos visualizarem a missa transmitida, na Igreja Paroquial da Ribeira Brava, no dia 29 de junho.



RETOMA DE VISITAS E REABERTURA DOS CENTROS DE DIA E CONVÍVIO



A partir do dia 01 de junho, foram retomadas as visitas ao Lar e Residência para Idosos, ainda com restrições, seguindo as normas da Direção-Geral da Saúde, que impõem o agendamento prévio das visitas e a limitação de uma visita por semana por cada idoso, que não deverá exceder a duração de 30 minutos. Ao visitante é obrigatório o uso de máscara cirúrgica, a desinfecção das mãos e calçado à chegada e o cumprimento do distanciamento social.

No presente mês, foram também, reabertos os Centros de Dia e Centros de Convívio do CSPSB, respeitando as normas da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente o uso de máscara, a higienização das mãos e calçado e o distanciamento social.

Foi com muita emoção e alegria que os idosos viveram estes reencontros!

Estas medidas, resultantes do progressivo desconfinamento, foram pequenos passos, que agradaram e contaram com a compreensão de todos.

Além do rigor no cumprimento das medidas de prevenção contra a covid-19, resta-nos mantermos o otimismo e a esperança de uma retoma breve da normalidade!



EM TEMPOS DE CONFINAMENTO CONTINUAMOS AS NOSSAS ATIVIDADES...

ATELIER DE CULINÁRIA

Este mês de junho, os idosos escolheram o bolo de vinagre para confeccionar, no atelier de culinária, uma receita diferente, mas com um resultado final surpreendente: absolutamente delicioso!



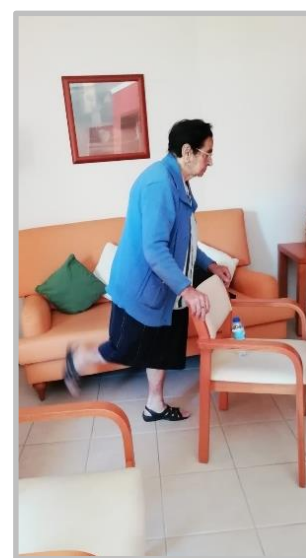
CHAMADAS TELEFÓNICAS AOS FAMILIARES



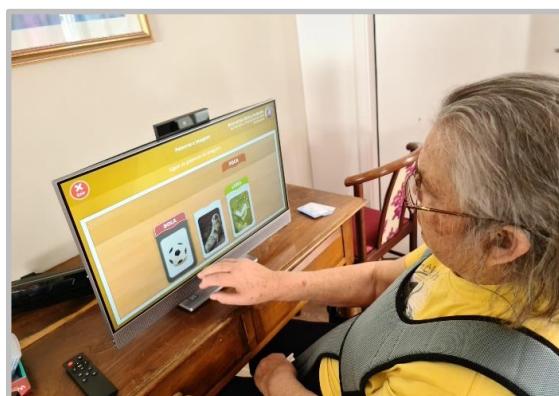
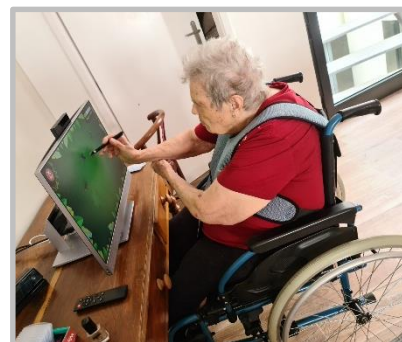
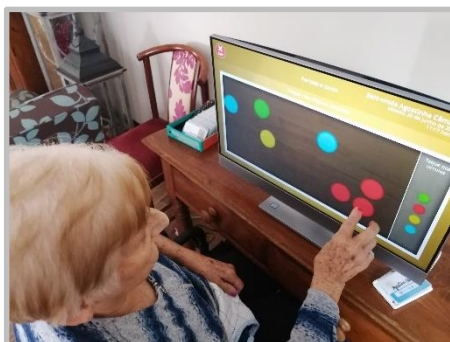
ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA (AULAS ONLINE)



ATELIER SIOSLIFE



ATELIER SABER +



ATELIER DE JARDINAGEM



PASSATEMPOS

Relacione o alimento ao sabor correspondente. Siga o exemplo!

Sem olhar, complete o exercício abaixo:

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

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

(<https://humana-mente.pt/blog/passatempos-gratuitos-agosto/>)

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Marília Antão

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Voluntários.

Obrigado 