



IDOSOS EM AÇÃO

Editorial

O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **valências: Lar, Residência para Idosos, Centro 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.



Setembro anuncia a chegada do

Outono 

A estação das folhas caídas, começou no dia 22 às 14:21 horas (Equinócio de Outono).

Foi o fim de um caloroso Verão... A temperatura, apesar de um pouco mais amena, não nos impediu de disfrutar de uma grande variedade de atividades ao ar livre, que foram recheadas de muita cumplicidade e boa disposição.

Setembro

seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

“Caem as folhas, tontas de sono e pelo ar voando,
vão à procura do regaço morno do Outono,
ou de algum coração.”



(António Simões)

FESTA DO VINHO

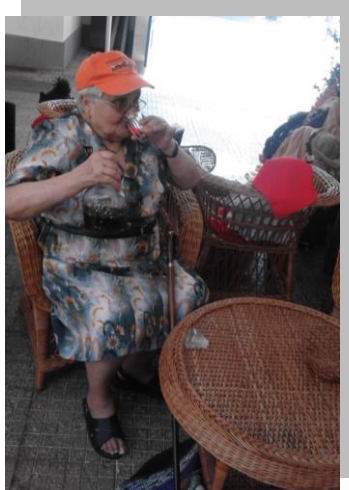


“Venha vinho, venha vinho
Venha mais uma rodada
Quem quiser beber vinho
Ponha a boca na levada.”



No início do mês, quisemos também nós, participar na Festa do Vinho que se realizou no Município da Ribeira Brava, com a visita a uma exposição patente ao público no mercado municipal. Momento este, para ver e recordar os utensílios

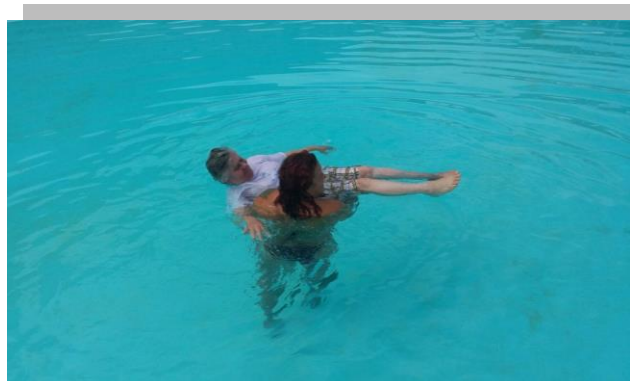
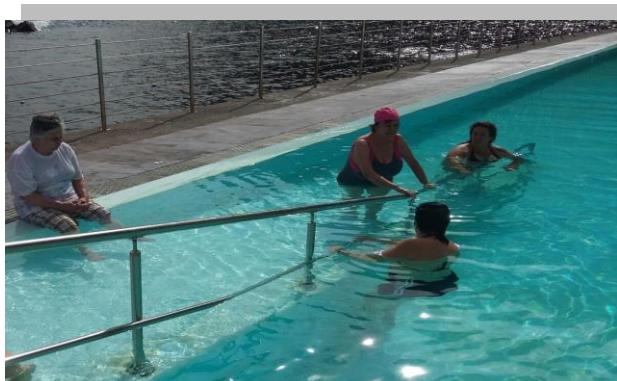
necessários à produção do vinho, desde a plantação da videira até ao momento de provar o divino néctar.



MERGULHO NA PISCINA

Este mês dissemos até para o ano à praia e à piscina.

Antes de nos despedirmos, tivemos a oportunidade de disfrutar das piscinas da Ribeira Brava e da Ponta Delgada, já que o tempo assim proporcionou e a “água quentinha” ajudou.



ANIVERSÁRIO E ALMOÇO CONVÍVIO



“Parabéns a você, nesta data querida, muitas felicidades, muitos anos de vida!”



Foi em ambiente de festa que se comemorou o aniversário do Sr. Joaquim Sabido, integrado na Valência Lar de Idosos.

A felicidade reinou entre idosos e alguns colaboradores, num almoço convívio oferecido pela família, num restaurante local.

O nosso muito obrigado à família, por este agradável momento, que deslumbrou o aniversariante e demais convidados.



DIA MUNDIAL DO ALZHEIMER

No dia 21 de Setembro comemora-se o Dia Mundial da Doença de Alzheimer.

O CSPSB procurou recordar a data, com a apresentação de um filme de animação, debate sobre os efeitos da doença e forma como um amigo ou familiar pode ajudar nos diferentes momentos da doença.

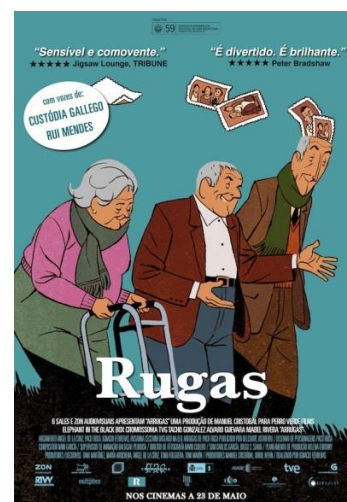




O filme escolhido (“Rugas”) retrata esta realidade, com algum humor à mistura.

Aqui fica um pequeno resumo do filme: Emílio e Miguel são dois amigos a dividir quarto num lar de terceira idade.

Quando são diagnosticados, a Emílio, os primeiros sintomas de Alzheimer, Miguel percebe que terá de encontrar uma maneira de impedir que o transfiram para o segundo andar da instituição, para onde, supostamente, são deslocados os casos sem solução. Assim, ao mesmo tempo que um se vai perdendo nos labirintos da memória, confundindo a realidade com criações da sua mente envelhecida, o outro arranja um plano infalível que provará a todos que, mesmo na velhice, a amizade é o bem mais precioso.



DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO



No dia 29, comemorou-se o Dia Mundial do Coração, com uma ação de sensibilização sobre a prevenção dos problemas cardiovasculares, realizada pela Enfermeira do Lar de São Bento, que contou com a presença dos idosos da diferentes valências.



Foram assim, abordadas as doenças cardiovasculares e os cuidados a ter para que este órgão vital do nosso organismo, continue a fazer o seu trabalho corretamente.

O coração foi também abordado, pela Ajudante de Ocupação, sob o ponto de vista dos **sentimentos e das emoções**.

O debate foi muito participativo, com a partilha de vivências, opiniões e esclarecimento de dúvidas sobre a temática.



Carinhoso



Zangado



Feliz



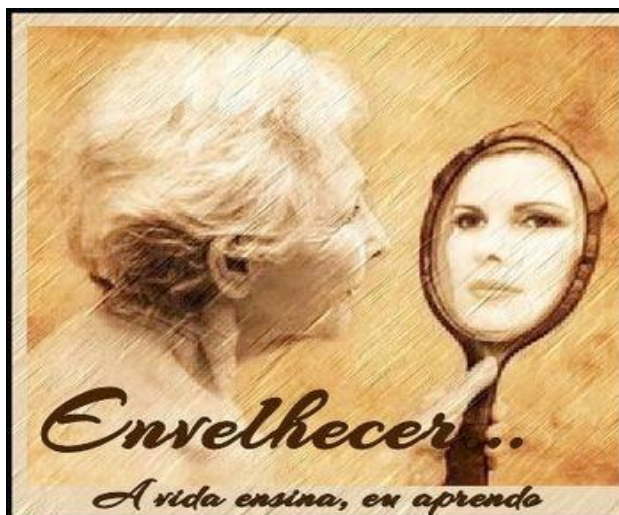
Nervoso

Extra



“O coração não tem rugas.”

(Marie Sévigné)



"Que eu envelheça...
Que na minha pele,
possam surgir todas
as possíveis rugas.
Mas,
que meu coração,
jamais fique
indiferente ao amor.
Que eu nunca,
perca o poder
de demonstrar um
gesto de ternura."

- Raquel Free

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão e Montagem: Carina Faria

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Senhora Engenheira Daniela Monteiro;
- Colaboradores do CSPSB;
- Voluntários;
- Familiares.

Obrigado 