



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.



janeiro

Nasceu um novo ano... vamos dar as Boas vindas a 2020 e recebê-lo de coração aberto, abraçando o futuro com otimismo. Que este ano nos ofereça 366 dias de alegria, 53 semanas de boa disposição e 12 meses de conquistas, mas acima de tudo, que seja um ano cheio de bênçãos e concretizações.

O mês de janeiro começou... e com ele veio o frio e a chuva, mas nem isso, acabou com a nossa empolgação. Deu-se continuidade à alegria do Natal, logo no primeiro dia, com o Ano Novo, seguindo-se muitas outras comemorações e atividades.

Iniciou-se o mês com as energias renovadas e com vontade de abraçar novas ideias e projetos, juntos e em prol dos que cuidamos.

O ano começou e já idealizamos planos, para o Carnaval, a Festa da Flor, a Páscoa, enfim, mais um ano recheado de surpresas, tendo sempre como meta: manter os idosos ativos e envolvidos na sociedade, mas sobretudo, garantir **bem-estar e diversão**.

**Boas festas, boas festas
aqui viemos dar
A casa deste senhor
Se as quiser aceitar.**

**Vinde dar-nos as janeiras
Se vontade houver de dar
Nós somos de muito longe
Não podemos cá voltar.**



CONCERTO DE REIS

“Boas Festas” - Foi esta a música que, no dia 05 de janeiro, deu abertura ao nosso, já tradicional, Concerto de Reis.

Este concerto contou com a participação dos idosos do CSPSB, que fazem parte do grupo musical Flôr da Idade,



colaboradores e professora de Música.

Este Concerto de Reis foi dividido em duas partes: a primeira, com diversas músicas tradicionais natalícias e a segunda, com a leitura de um conto de Natal e a interpretação de algumas músicas, pelos colaboradores.

Para finalizar, com alegria e diversão, cantou-se e dançou-se o tema: “Feliz Navidad” desejando a todos os presentes: um excelente ano de 2020.

Este concerto reuniu colaboradores, familiares e amigos dos idosos do Centro.



CANTAR DO REIS - NO LAR DA TABUA



O cantar dos reis é uma tradição secular portuguesa, celebrada por volta do dia de Reis, em que um grupo de populares, chamados de "reiseiros", tocam e cantam às portas das casas, invocando a celebração da visita dos três Reis Magos.

Para cumprir a tradição e a convite do Lar da Santíssima Trindade da Tabua, um grupo de idosos do Centro visitou aquela Instituição para o Cantar dos Reis. Este momento, para além de promover a partilha de sabedorias e tradições, foi também marcado, pela animação e convívio entre todos os presentes.



VISITA AO PRESÉPIO DO JARDIM DA SERRA

No início deste ano, os idosos das várias valências do Centro, tiveram a oportunidade de visitar o presépio do Jardim da Serra. Este mega presépio, procura dar especial enfoque aos usos, costumes e tradições da freguesia do Jardim da Serra. Como sempre, aproveitou-se para passear, conviver e alegrar a vista, como referiu uma idosa: “ - Vi coisas diferentes e bonitas de outra freguesia.”



SANTO AMARO - NO CONCELHO DA RIBEIRA BRAVA



As festividades em honra de Santo Amaro, celebram-se um pouco por toda a ilha da Madeira e marcam o fim da época Natalícia. É altura de desmanchar os presépios, as lapinhas e de “varrer os armários” – uma tradição que consiste em visitar familiares e amigos, que se juntam para partilhar as últimas iguarias da Festa.

Como manda a tradição, no dia 15 de janeiro, também comemoramos o Santo Amaro e como não poderia deixar de ser, aproveitamos o dia para varrer os armários e desejar um bom ano, nas diferentes instituições do concelho, entre elas: o Centro de Saúde, a Casa Paroquial, a Câmara Municipal, a Junta de Freguesia, o Infantário, o Museu, entre outras. Como sempre, os idosos sentiram-se muito bem acolhidos, não faltando a alegria.



VISITA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

No dia 15 de janeiro, também nós, recebemos um grupo de alunos da Universidade Sénior da Ribeira Brava, que nos trouxe, as cantigas tradicionais do Santo Amaro.

Os idosos do Lar não se deixaram ficar e apresentaram, de igual forma, as suas músicas, para presentear os visitantes.

Por fim, provaram-se as iguarias: broas, sumos e licores.

Um momento de convívio e animação, com direito a pezinho de dança.



VISITA DO CENTRO CONVÍVIO DO FAIAL



Um grupo de idosos que frequenta o Centro de Convívio do Faial, acompanhados pela Animadora e pelo Sr. Presidente da Junta de Freguesia, fizeram uma visita ao nosso Lar, com o intuito de reviver memórias com um conterrâneo, integrado nesta valência.

Para além da visita, proporcionou-se um agradável convívio musical entre os idosos. Um agradável momento de animação e alegria, entre todos os participantes.



FORMAÇÃO: HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO



Realizou-se uma formação para todos os colaboradores do CSPSB, no âmbito de “Higiene e Segurança no Trabalho”. Entre os diversos temas abordados, destacou-se a prevenção do contágio por agentes microbianos, mais particularmente, os cuidados a ter para evitar a contaminação e propagação de vírus e bactérias. Assim sendo, todos os colaboradores, tiveram a oportunidade de atualizar conhecimentos, acerca de um tema que assume particular relevância, sobretudo, em época de gripes. Abordou-se ainda, algumas medidas para garantir a segurança na prestação de cuidados, dos colaboradores e idosos, assim como, de quem visita as instalações. No final, houve um momento para o esclarecimento de dúvidas.



VISITA A EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS NO MUSEU ETNOGRÁFICO



Alguns idosos do Centro tiveram a oportunidade de visitar o Museu Etnográfico da Madeira, a fim de visitar a exposição de presépios reciclados, patente ao público. O objetivo foi recordar

o tempo em que os próprios realizavam as suas lapinhas, no mês da festa, nas suas próprias residências.



OS NOSSOS ATELIER'S

No início de mais um ano, foi momento para renovar votos e definir objetivos para 2020. Um desses votos foi continuar a realizar atividades que promovam estimulação física, cognitiva, social e emocional. Recordou-se também, muitos dos trabalhos desenvolvidos, ao longo do ano de 2019.

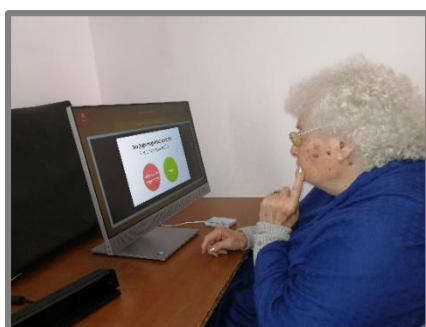
ATELIER SABER +



JOGOS DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



ATELIER SIOSLIFE



PASSATEMPOS

👁 Pinte cada
imagem e faça um
círculo colorido à
volta de cada
palavra **Cachecol**,
Luv**as**, **Camis****ola**,
Gor**ro**.



LUVAS	CAMISOLA	GORRO
CACHECOL	GORRO	LUVAS
CAMISOLA	LUVAS	CACHECOL
GORRO	CACHECOL	CAMISOLA
LUVAS	CAMISOLA	CACHECOL

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Bina Pereira

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Biblioteca da Ribeira Brava;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Centro da Saúde da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Infantário o “Balão”;
- Lar da Santíssima Trindade da Tabua;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Lar da Santíssima Trindade da Tabua;
- Museu Etnográfico da Madeira;
- Segurança Social da Ribeira Brava;
- Universidade Sénior da Ribeira Brava;
- Voluntários;

Obrigado 