



IDOSOS EM AÇÃO



UMA EQUIPA – UMA FAMÍLIA

Editorial



O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **respostas sociais: 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.



Junho é o sexto mês do calendário e tem 30 dias. No dia 21 deste mês, ocorre o solstício de verão, o que significa o início do verão, no Hemisfério Norte, com mais horas de luz solar, enquanto é inverno no Hemisfério Sul, com menos horas de luz.

O mês de junho também é sinónimo de Festa em honra de três **Santos Populares**: O Santo António, o São João e o São Pedro, com festas e arraiais por todo o país, que se prolongam madrugada fora.



Por toda a ilha da Madeira, também se sucedem os festejos, em homenagem a estes Santos Populares. Em Santo António, a homenagem ao Santo que deu o nome à freguesia, arranca na noite de 12 para 13 de junho, com um elaborado desfile de marchas populares e as barracas de comes-e-bebes. As festas em honra de São João também acontecem em vários pontos da Ilha, de 23 para 24 de junho. São rituais desta época decorar altares e os fontanários, lançar balões, colher ervas, que na madrugada de S. João, estão abençoadas, tirar as sortes (para adivinhação do futuro e saber com quem casar) e atear fogueiras, que são saltadas, em ambiente de muita animação. Alguns, durante a noite, enchem-se de coragem para um banho de mar, porque, segundo a crença popular, purifica o corpo e a mente, enquanto outros, de madrugada, tentam ver a sua sombra na água, para certificar se chegarão ao próximo ano. A gastronomia alia-se à festa, com a tradicional ceia: são as sardinhas assadas, o atum, as maçarocas, o feijão e as semilhas a murro.

São Pedro é o terceiro santo a ser celebrado, a 28 e 29 de junho. Na vila da Ribeira Brava, com animação musical, barracas de comes-e-bebes, marchas populares e ainda, uma procissão de barcos no mar e um espetáculo de fogo-de-artifício.

Na Instituição também nos deixamos contagiar pelo espírito festivo dos Santos Populares, e fizemos a festa à maneira, com muita alegria e tradição!

Além dos Santos Populares, foi um mês com muitas outras atividades e comemorações! Venha espreitar!

DIA DE PORTUGAL / DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS



O Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas é celebrado, anualmente, a 10 junho, data da morte do poeta português, Luís Vaz de Camões, em 1580. Este dia, presta homenagem a Portugal, aos portugueses, à cultura lusófona e à presença das comunidades portuguesas em todo o mundo.

Para assinalar a data, foi desenvolvida uma dinâmica de grupo, sobre os símbolos representativos de Portugal (bandeira, hino e a língua portuguesa), bem como, o mapa, aspetos culturais e tradições portuguesas. Para complementar a atividade, os idosos visualizaram um vídeo sobre Luís Vaz de Camões, autor dos Lusíadas. Ao finalizar, cantamos o hino de Portugal - “A Portuguesa”.



DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE



O Dia Mundial do Meio Ambiente é celebrado desde 1974, a 5 de junho, e envolve governos, empresas, celebridades e cidadãos, na concentração de esforços em relação à problemática ambiental, do nosso planeta.

Os seres humanos são os grandes responsáveis pelas mudanças graves no meio ambiente, como a poluição, a perda de biodiversidade e as alterações climáticas. Cabe a todos nós criar medidas que impeçam que o nosso impacto atinja de modo irreversível a Terra.



Para assinalar a data, o centro realizou uma dinâmica de grupo, em que se debateu os problemas relacionados com o meio ambiente e a importância da preservação ambiental, lembrando a separação e valorização de resíduos, como forma de proteção do nosso planeta. Posteriormente, os idosos recordaram as diferentes cores dos ecopontos e efetuaram um trabalho de expressão plástica, onde selecionaram os objetos a depositar em cada ecoponto. Por fim, abordamos as boas práticas da Instituição para minimizar o impacto da sua intervenção no meio ambiente.



DIA DE SANTO ANTÓNIO



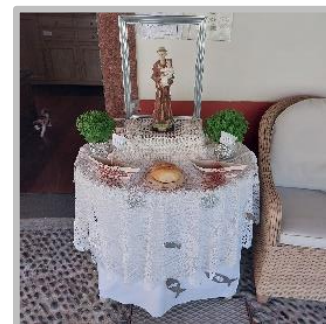
O Centro vestiu-se a rigor para receber os 3 Santos Populares, com decorações de espaços e altares.

O primeiro Santo Popular é o Santo António, comemorado a 13 de junho. Neste dia, são feitas orações e pedidos de casamento.

Segundo a lenda, quem quiser chamar a atenção de Santo António, para arranjar namorado, só tem de colocar uma imagem do Santo, de cabeça para baixo, dentro de um copo de água, e afirmar, que só o colocará de pé, quando encontrar o seu príncipe encantado.

A ideia de que ele seria um santo casamenteiro vem da ajuda que, ele dava a noivas. Como muitas moças não tinham dinheiro para o enxoval, ele as ajudava a recolher doações para o dote.

Há também outra lenda, relacionada com o Pão de Santo António. O santo padroeiro dava os pãezinhos do convento aos



doentes, que ao comê-los, alegavam ficar curados. Conta-se ainda, que certa vez, tendo o santo doado os pães do convento, na hora de servir os confrades, não haviam pães. Pediram explicações ao Santo, que lhes pediu para confirmarem novamente o cesto, e tamanha foi a surpresa dos confrades, ao verificarem que o cesto, antes vazio, agora de maneira milagrosa, transbordava de pães.

Para comemorar a data, e sendo o Santo António, o santo casamenteiro, realizou-se uma peça de teatro onde o “Santo”, acompanhado por alguns anjos, aprovaram e abençoaram 3 casamentos peculiares, mas muito divertidos. Após tal celebração, foi



momento de festa e baile. Uma tarde de muita animação e muitas gargalhadas, um ambiente, que contagiou idosos e trabalhadores.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO: “ÁGUA UM BEM NECESSÁRIO À SAÚDE”



No dia 16 de junho, decorreu no Lar de São Bento, uma ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: **“Água um bem necessário à saúde”**.

A água é um bem imprescindível à vida e para o funcionamento / equilíbrio do organismo. É por isso fundamental, que seja ingerida em abundância, diariamente.



A sensação de sede é a forma de o organismo nos manifestar a sua necessidade de água. Em contraste com um jovem ou adulto, os idosos perdem a capacidade de sentir sede com o passar dos anos. No cérebro, existe um centro regulador dessa função que transmite a percepção de desidratação e de que é preciso ingerir líquidos. Nos idosos, a sensibilidade desse centro regulador está limitada.

Pelo que, é importante relembrar a necessidade de ingerir líquidos, podendo torná-la até mais agradável, com diversas alternativas: chá frio, gelatina e águas aromatizadas.

A insuficiente ingestão de líquidos, e conseqüente desidratação do organismo, pode ocasionar problemas graves, como confusão mental, prostração, infeções, problemas renais, intestinais, cardiovasculares, entre outros, podendo inclusive, levar à morte.

Nesta ação de sensibilização, debateu-se a importância e os benefícios de beber água, os alimentos que contêm mais água e que se devem ingerir com frequência, bem como, as conseqüências da não ingestão de líquidos. O nutricionista ressaltou ainda, que o mais importante é beber água, seja ela, aromatizada, chá, sopa, gelatina, entre outras.

SOLSTÍCIO DE VERÃO



No dia 21 de junho, mudamos a estação do ano da primavera para o verão, celebrado com o solstício de verão.

O verão, traz-nos dias de sol e calor e convida-nos a passeios à beira a mar ou pelo campo, a roupas leves e confortáveis, ao consumo frutas suculentas e coloridas, gelados, águas e sumos, entre outros.

Nunca esquecendo, claro está, a proteção solar, com óculos de sol, chapéu e aplicação de creme como nível de proteção elevada.



O Centro deu as boas vindas à nova estação, com a realização de um trabalho de expressão plástica e uma ida à esplanada, saborear um agradável gelado.

DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DE QUEDAS



No dia 24 de junho, assinala-se o “Dia Mundial da Prevenção de Quedas”. Segundo a Organização Mundial de Saúde, as quedas são uma das principais causas de morte, a nível mundial.

Neste sentido, no dia 26 de junho, realizou-se uma ação de sensibilização sobre este tema, dinamizada pela nossa Professora de Atividade Física. Neste debate, referiu-se, as principais medidas de prevenção, alertas e conselhos para evitar as quedas.

Os idosos estiveram atentos e comprometeram-se assumir atitude preventiva, no dia a dia, como por exemplo: A utilização de calçado antiderrapante.

Consideramos que, esta abordagem foi importante, porque como diz o velho ditado "Mais vale prevenir do que remediar".



VISITA AO ESPAÇO DO ARTESÃO



No mês de junho, os idosos do Centro visitaram e apreciaram duas exposições, patentes no Espaço do Artesão: uma de pintura, denominada “Do Mar à Serra há ir e ficar”, de Sandra Gonçalves e outra “Património Edificado do Campanário”, de Gilberto Andrade.

A primeira exposição, remeteu-nos, através de pinturas a óleo, para algumas paisagens da Madeira, enquanto que, a segunda, exibiu algumas maquetes dos edifícios mais emblemáticos da freguesia do Campanário, com destaque para o património religioso.

Os idosos ficaram maravilhados com os trabalhos expostos.





ALMOÇO DE SÃO JOÃO



A 24 de junho, o Santo Popular em comemoração é o São João. Para celebrar esta data, no dia 23, realizou-se o tradicional almoço de São João, no Lar de São Bento, com idosos e trabalhadores, contando ainda, com os elementos da Direção. O tema da

decoreção dos espaços foi a pesca e o mar.

O almoço, iniciou-se com os aperitivos: lapas, bolo do caco e poncha. Seguiu-se a degustação da sardinha assada, o atum, a maçaroca, o feijão e a batata-doce. Para sobremesa, saboreou-se um semifrio de frutos vermelhos, acompanhado de cerejas.



No momento do café, foi também servido um delicioso chocolate, impossível de resistir!

O almoço ao som da música, alusiva aos Santos Populares, foi um agradável momento de confraternização e convívio entre todos os presentes.





CONCURSO DE ENFEITE DE FONTANÁRIOS



A convite da Junta de Freguesia da Ribeira Brava, o Centro participou, no dia 23, no Concurso de Enfeite de Fontanários, no âmbito das Festas de São João. Esta iniciativa, teve lugar um pouco por toda freguesia da Ribeira Brava. O Centro ficou responsável

pela decoração do fontanário da Rua do Visconde. Este ano, apostou-se numa decoração tradicional, com plantas verdes (alegra campo) e flores (hortências e coroas de henrique), balões e lanternas, feitas pelos idosos, no Atelier de Expressão Plástica. Não podia faltar, a panela com a representação da tradicional ceia de São João e as músicas tradicionais da época, cantadas ao vivo. Um agradável momento de animação e o convívio, entre utentes, trabalhadores e a comunidade, mantendo viva a tradição e a cultura popular.



DIA DE SÃO PEDRO



O terceiro Santo Popular, São Pedro, tem festa marcada, nos dias 28 e 29 de junho.

O município da Ribeira Brava organiza, anualmente, esta tradicional festa popular.

Como tal, os idosos tiveram oportunidade de visitar as lindas decorações da Igreja Matriz, em honra do São Pedro e apreciaram toda a beleza das decorações, nas ruas circundantes à Igreja. No período da tarde, os idosos desfrutaram de um agradável momento, na esplanada, deliciando-se com um gelado.



Já no dia 29 de junho, não podia faltar o nosso almoço de São Pedro, que contou com a tradicional espetada, frango assado, batata-doce e salada.

Após o almoço, os idosos tiveram a oportunidade de ver a procissão de “São Pedro”, e de receber a bênção do Senhor Bispo.



PARTICIPAÇÃO NA MARCHA POPULAR DE SÃO PEDRO



A convite da Câmara Municipal da Ribeira Brava e no âmbito das Festas de São Pedro, a marcha do Lar de São Bento composta por idosos e trabalhadores, saiu à rua, na noite de 28 de junho.

Este ano, o tema escolhido para a Marcha de São Bento, foi: “A NOSSA EMBARCAÇÃO”. O tema, procurou ser uma analogia, à nossa Instituição, um barco, com a sua tripulação, que rema todos os dias, para levarmos o barco a bom porto, garantindo aos passageiros, uma viagem magnífica.

Uma marcha, com 40 elementos, distribuídos em 2 alas. Uma primeira ala representada pela capitã, da

embarcação: “**Um Porto de Abrigo**”, seguiu-se os idosos acompanhados pelos trabalhadores, que espalharam alegria, diversão a quem assistia a marcha.

Na segunda ala, os marujos dançaram e cantaram, com o lema: “**Navegamos com amor**”, enchendo de alegria, as ruas da Ribeira Brava.

Uma marcha que fez brilhar os olhos, daqueles que viram desfilar, todo o trabalho desenvolvido, ao longo de dois meses.



De realçar, o grande apoio e entusiasmo dos idosos, que se envolveram na confecção dos trajes e dos adereços desta marcha, recortando, colando, cozendo, motivados pelo orgulho de representar a Instituição.



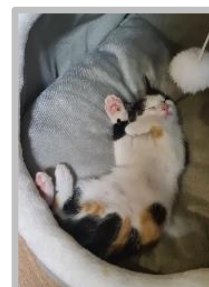
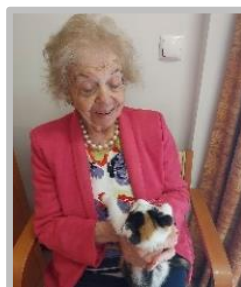
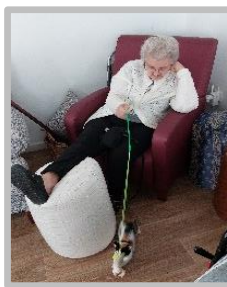
NOVO MEMBRO DA FAMÍLIA



Desde o início do mês, a nossa família ficou maior. Adoptamos uma linda gatinha a – MIA – que tem encantado idosos e trabalhadores.



Não é nada envergonhada, gosta de socializar e brincar, até cair para ao lado a dormir. Adora receber carinho... e como tem recebido!



TREINO DA MOTRICIDADE FINA



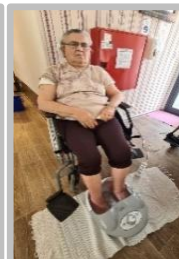
ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



RELAXAMENTO



ATELIER SABER +



DOLL THERAPY



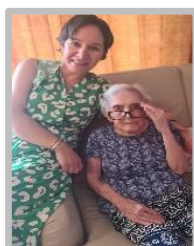
ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



DOCES MOMENTOS



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Dia Mundial do Ambiente



Dia de Portugal



Celebração “Santos Populares”



Decoração “Santos Populares”



Fontanário do Campanário



Exposição: “Património Edificado do Campanário”



Exposição: “Do mar à serra há ir e ficar”



Atelier Digital



**Sessões
de relaxamento**



**Atelier de
Expressão Plástica**



**Atelier de
Atividade Física**



**Treino
da Motricidade Fina**



Jogos Pedagógicos



Jogos Lúdicos



CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



**Dia Mundial
do Ambiente**



**Santos
Populares**



**Atelier de
Atividade Física**



**Atelier de
Jardinagem**



**Atelier
de Estética**



**Atelier
Saber +**



**“Espaço
do Artesão”**

DE CONVÍVIO DA FURNA



Santos Populares



Dia Mundial do Ambiente



Jogos Pedagógicos



Atelier de Culinária



Atelier de Atividade Física



Jogos Pedagógicos



Caminhadas


Ficha Técnica:


Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria


Agradecimentos:


- CACI – Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão;
- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Espaço do Artesão;
- Familiares e amigos;
- Junta de Freguesia da Ribeira Brava;
- Lar Nossa Senhora do Bom Caminho – Santo António da Serra;
- Pedro Silveira (Nutricionista);
- Trabalhadores do CSPSB.

 **JUNTE-SE A NÓS**

 **Contacto: 961693797**

COM POUCO FAZEMOS MUITO!

Use o  **WAY** para realizar o seu donativo



Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

