



## IDOSOS EM AÇÃO



Passeio ao Exterior

## 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 expetativas 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.

## Maio Mês da Família



Maio é o quinto mês do calendário gregoriano, tem 31 dias e herdou o nome de uma divindade romana: Maia - deusa da terra e das flores. É um mês em que a natureza se mostra fértil, com abundância de flores e frutos.

Entre as diversas datas comemorativas do mês de maio, como o Dia do Trabalhador, o Dia da Mãe e as Aparições de Nossa Senhora de Fátima, este mês, atribuímos particular importância ao Dia Internacional da Família.

Este dia, celebrado anualmente, a 15 de maio, foi implementado pela Organização das Nações Unidas e celebrado pela 1ª vez em 1994, com o intuito de salientar a importância da família e reforçar a mensagem de união, amor, respeito e compreensão, necessárias para o bom relacionamento de todos os elementos que compõem a família. A realidade familiar tem um papel fundamental na construção da nossa identidade. É, sobretudo, um espaço de transmissão de valores e competências, onde se pode encontrar orientação, onde se sentem e vivenciam os afetos. Em família, são criadas memórias, vividas experiências e partilhados sonhos e desejos.

É a família que educa e prepara os filhos para a vida. É, onde estes aprendem a conviver com outras pessoas, a respeitar regras, a respeitar o próximo e a desenvolver sentimentos de afeto.

**A Família é o nosso bem mais precioso.** Se existe alguém em que podemos depositar toda a nossa confiança é na nossa família. Ela indica-nos os melhores caminhos e proporciona-nos um amor verdadeiro e incondicional.

**A família pode também ser aquela que o coração escolhe.**

São aquelas pessoas que, mesmo não sendo do mesmo sangue, se tornam especiais no nosso dia a dia e que estão presentes, nas nossas conquistas e nas nossas dificuldades.

Estas pessoas não substituem os nossos familiares, mas tornam-se uma extensão, dos seus laços de amor.

A verdade é que, em alguns momentos, os nossos amigos se convertem em pai e em mãe, que nos dão conselhos e cuidam de nós, em outros momentos, os nossos amigos de convertem em irmãos, com os quais, compartilhamos brincadeiras, alegrias e tristezas.

Podemos dizer, que na nossa Instituição também somos uma família. Uma família de coração, que se preocupa, cuida e onde se criam laços, que nunca se esquecem.

Neste ambiente familiar, criamos laços afetuosos, tolerantes, respeitosos e felizes.

Não importa se a família é de sangue ou simplesmente, aquela que o coração escolhe, nalgum momento da vida. O importante é que exista amor.

Ser família é pertencer a algo maior. É saber que não se está sozinho, é sentir-se amado, abraçado e acolhido.



*A família é a bússola que nos guia,  
a inspiração para voarmos alto  
e o conforto quando,  
ocasionalmente, falharmos.*

## DIA DO TRABALHADOR



O Dia Internacional do Trabalhador tem como objetivo consciencializar para as conquistas no campo dos direitos dos trabalhadores, mas também, alertar para a falta de condições de trabalho, que ainda se verificam por todo o mundo.

Este dia, tem origem histórica que remonta a 1 de maio de 1886, nos EUA, quando mais de 500 mil trabalhadores saíram às ruas de Chicago, numa manifestação pacífica, exigindo a redução da jornada de trabalho diária, que chegava a 17 horas, para 8 horas. Durante a manifestação, houve confrontos com a polícia, que resultaram em prisão e morte de trabalhadores. Este acontecimento serviu de inspiração para muitas outras

manifestações operárias que se seguiriam e culminaram numa série de direitos, previstos e sancionados por lei.

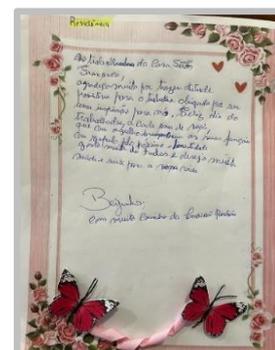
Para assinalar a data, propusemos aos idosos, que escrevessem uma carta, com mensagens de homenagem aos trabalhadores da Instituição.

As mensagens surpreenderam-nos:

**“Quero agradecer a vossa dedicação, muito obrigada pelo vosso esforço e paciência.”; “Obrigado por serem uma equipa forte, inteligente e preparada para qualquer desafio”.**



Tal tributo deixou muitos trabalhadores emocionados, relembrando o quão gratificante é a nossa Missão.



## DIA DA MÃE



Em Portugal, o Dia da Mãe é celebrado no primeiro domingo de maio, em uma homenagem à Virgem Maria, Mãe de Jesus, e a todas as mães. Como tal, os filhos exprimem gestos de carinho, de amor e dedicação.

Na Instituição, a celebração iniciou-se com um momento de reflexão sobre o valor da figura materna nas nossas vidas. Seguiu-se uma **sessão de relaxamento**, direcionada para a estimulação dos 5 sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato.

No que diz respeito à **visão**, foi promovida uma **meditação**, direcionada para a concentração em imagens positivas e agradáveis, ativando memórias vividas com as nossas mães.

Para estimular o *olfato e o tato* foi realizada uma sessão de **aromaterapia**. Além dos objetos que os idosos, de olhos vendados, deveriam identificar, através do toque e do olfato, utilizou-se o aroma de óleos essenciais, para despertar estímulos cerebrais e promover o bem-estar dos idosos.

Para ativar a *audição* recorreu-se a uma sessão de **musicoterapia**, com recurso a músicas relacionadas com a mãe, para despertar boas emoções.

Por fim, para estímulo do *paladar*, realizou-se um **ritual do chá**. Esta bebida, originária da China, foi descoberta por



monges, para favorecer a capacidade de concentração, sendo ao longo da história, amplamente utilizada, para fins medicinais. Para esta data, tão especial, o chá escolhido foi o de frutos do bosque, acompanhado com um delicioso biscoito. Um momento prazeroso que promoveu a boa disposição, entre todos.

Para concluir este dia, finalizamos a atividade entregando às mães um envelope aromatizador, para o vestuário, com um aroma agradável e doce, como as nossas mães.



## DIA DA RIBEIRA BRAVA



No dia 6 de maio, o concelho da Ribeira Brava esteve de parabéns, uma vez que, comemorou 108 anos!

Para assinalar a data, o Centro proporcionou, aos idosos, um *Tour Online*, pelos pontos turísticos do concelho. Uma viagem virtual, que todos apreciaram!

Por fim, entoou-se, ao som da viola, o hino da Ribeira Brava.



## 3ª EDIÇÃO DO TORNEIO ONLINE - “APROXIMAR”

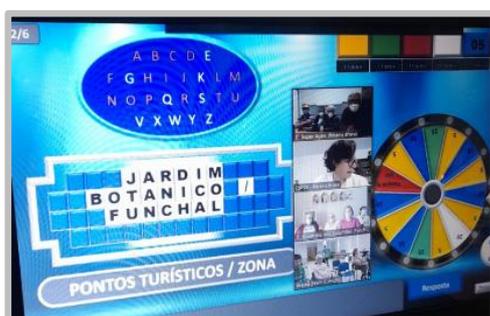


Após o sucesso e entusiasmo despertado pela 1ª e 2ª edição do torneio “Aproximar”, que ocorreram em 2021, os idosos pediram mais...

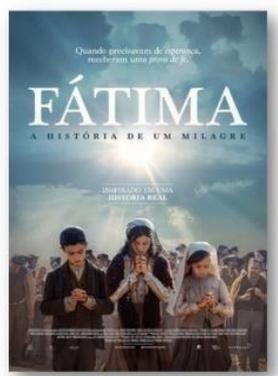
Para a 3ª edição, contamos com a participação de várias Instituições, regionais e nacionais, nomeadamente: “A Quadrilha dos Sabichões” do Lar da Bela Vista; “Atalaia Team” do Atalaia Living Care; “As Doce” do Centro Social e Paroquial de Santo António; “Os Super Ágeis” do Centro de Dia e Convívio do Campanário; “Mais Fama” da Cooperativa de Solidariedade Social – Mais Plural (Braga) e, por fim, as “Mentes Brilhantes” do Lar São Bento.

Este torneio, baseou-se em alguns concursos televisivos de antigamente, designadamente: “Palavra Puxa Palavra”, “Roda da Sorte”, “O Preço Certo” e a “Arca de Noé”. Foi composto por 4 sessões online, dinamizadas através da plataforma *Zoom*, e teve lugar nos dias 10, 17, 25 e 31 do mês de maio.

Os vencedores do torneio foram os “**Super Ágeis**” do Centro de Dia e Convívio do Campanário. Note-se, porém, que as restantes equipas foram fortes concorrentes, com excelentes prestações!



## COMEMORAÇÃO - APARIÇÕES DE FÁTIMA



No mês de maio, comemora-se as aparições de Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos. Para recordar a data, os idosos rezaram o terço diariamente, sendo que, no dia 12, os idosos juntaram-se, pela plataforma *Zoom*, a fim de rezarem a oração Mariana, em conjunto com o Centro de Dia e Convívio do Campanário e os Centros de Convívio da Serra de Água e da Furna.



A 13 de maio, os idosos visualizaram as celebrações religiosas, através da transmissão televisiva da Cova da Iria.

Já no dia seguinte, foi tempo de os idosos visualizarem o filme “Fátima – a História de um milagre”. O filme relembra como os 3 pastorinhos, Lúcia, Jacinta e Francisco, tinham visto Nossa Senhora, enquanto trabalhavam nos arredores da sua aldeia. Entretanto, foi possível verificar como muitos duvidaram dos seus testemunhos, enquanto outros, acreditavam e partiam do local em peregrinação, na esperança de presenciar um milagre. Um filme com uma bela mensagem, que lembrou, que a fé é o nosso maior poder.

Nesta celebração, não podíamos deixar de visitar Nossa Senhora de Fátima, na Igreja da Ribeira Brava, de modo a fazer uma bela homenagem de respeito e fé.

Para finalizar este mês, dedicado a Nossa Senhora de Fátima, no dia 30 de maio, realizou-se o habitual encerramento do mês de Maria, com a oração Mariana e o “Adeus a Nossa Senhora”.



## FESTA DA FLOR



No mês de maio, também se presta homenagem à Primavera. Por isso, o concelho do Funchal promove a Festa da Flor, com um conjunto de tapetes, decorações florais e um desfile.

A nossa ilha tem uma abundância de flores que favorece esta manifestação artística. As ruas pintam-se e perfumam-se, “embriagando” os madeirenses e turistas com as belas flores.

Tivemos o privilégio de visitar o centro da cidade, com um grupo de idosos, que se deleitaram com a beleza das decorações florais. Os idosos maravilhados, comentavam entre si: “Que encanto!”

O tradicional desfile da flor foi assistido pelos idosos, em direto, pela TV.



## DIA DA FAMÍLIA



A Instituição festejou o Dia Internacional da Família com diversas atividades, ao longo do mês.

No âmbito do **Atelier da Linguagem e da Reminiscência**, foi solicitado aos familiares dos idosos, o envio de fotos de família, a fim de construir um álbum de fotografias. O **álbum da reminiscência**

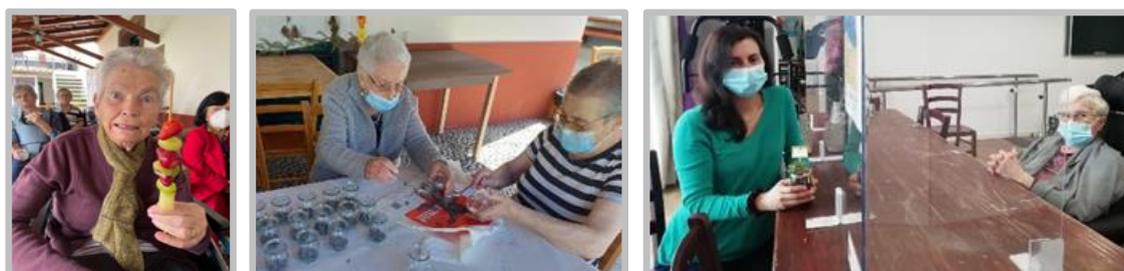
tem como objetivo reavivar memórias da história de vida, por meio de fotografias, sendo geralmente, utilizado em pessoas com diagnóstico de demência.

Por outro lado, não foram esquecidas as famílias dos idosos que estão no estrangeiro, pelo que, no **Atelier de Expressão Plástica**, foi elaborado um postal, que foi encaminhado para as respetivas famílias, com as lindas mensagens.

Aproveitou-se também, o **Atelier de Jardinagem**, para o cultivo de suculentas, que foram posteriormente, replantadas em vasos, para os idosos oferecerem às suas famílias. Uma plantinha, que simboliza os laços de família, a serem cuidados e preservados, com muito amor.



Foi ainda, elaborada uma dinâmica de grupo com o tema: “O Cantinho da Família”, onde se convidou os participantes à reflexão e ao debate sobre a importância da família. E para acabar em festa, foi realizado um convívio, onde não faltou a música, a animação e para refrescar a malta... umas espetadinhas de fruta.



*Momento  
❤  
Família*

## SESSÕES DE RELAXAMENTO E SNOEZELEN

As sessões de Terapia *Snoezelen* têm como principal objetivo o relaxamento, a estimulação multissensorial e cognitiva. Deste modo, a Fundação PT, em parceria com o CACI (Centro de Atividades e Capacitação Para a Inclusão) da Ribeira Brava, disponibilizou-nos uma sala equipada, permitindo que os idosos do Centro passem a usufruir de uma sessão semanal de *Snoezelen*.

Esta atividade foi realizada ao longo do mês, sendo notórias as sensações de bem-estar e relaxamento, que produz nos idosos.



## DINÂMICAS DE GRUPO



## ATELIER DIGITAL



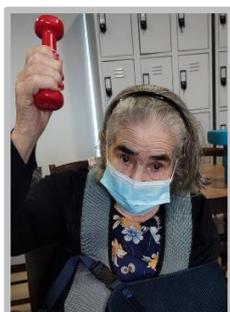
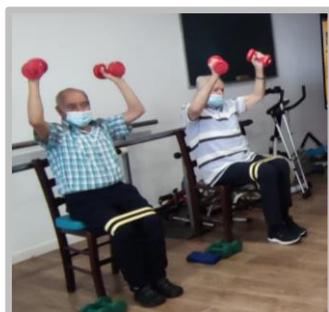
## ATELIER SABER +



## ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



## ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



## CAMINHADAS/ SAIDAS AO EXTERIOR



## ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



## ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



## MOTRICIDADE FINA



## CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO CENTRO DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



## Comemoração do Dia da Mãe



## Celebração do Dia da Família



Visita a Exposição da “Festa da Flor”



Visita a Exposição sobre o “Linho”



Comemoração do Mês de Maria

Passeio em Grande Grupo



Comemoração do Dia do Trabalhador

Torneio “Aproximar”



Atelier de Atividade Física

Atelier de Artes Plásticas

Abordagem: Dia do Concelho

## CENTRO DE CONVÍVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Comemoração do Dia da Mãe



Celebração do Dia da Família



Dia do Trabalhador



Dia do Concelho



Mês de Maria

## CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Comemoração: Dia da Mãe



Jogos Lúdicos



Mês de Maria



Celebração do Dia da Família



Dia do Trabalhador



Dia do Concelho



Passeio em Grande Grupo



Caminhadas

## Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte; Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

## Agradecimentos:

- Atalaia Living Care;
- Centro de Atividades e Capacitação Para a Inclusão da Ribeira Brava;
- Centro Paroquial e Social de Santo António;
- Familiares e Amigos;
- Lar da Bela Vista;
- Mais Plural - Cooperativa De Solidariedade Social.
- Trabalhadores do CSPSB.

*Fazemos mais, com o apoio de:*



Secretaria Regional  
de Inclusão Social e Cidadania

