



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.



Setembro, nono mês do ano, marca o fim do verão e o **início do outono**. Para muitos, é o mês em que se terminam as férias e se retomam as rotinas diárias. É tempo de vindimas e de recomeço das atividades escolares.

O outono, do latim *autumnus*, é a estação do ano que sucede o verão e antecede o inverno. É caracterizado pela queda da temperatura, e pelo amarelar e início da queda das folhas das árvores. Esta estação, no hemisfério norte, tem início no dia 23 de setembro e termina a 22 de dezembro.

Foi um mês cheio de coisas novas, acima de tudo, novas experiências e novos começos, originados pela ambição de fazermos mais e melhor.

ACÇÃO DE ESCLARECIMENTO: GUIA DE CIDADANIA PARA PESSOAS IDOSAS



Realizou-se, nas várias valências do Centro, uma acção de esclarecimento sobre o tema: “Guia de Cidadania para Pessoas Idosas”, de acordo com um manual distribuído gratuitamente, pela Secretaria Regional da Inclusão e Assuntos Sociais.

Esta ação teve como objetivo contribuir para que os idosos, exerçam uma cidadania ativa, de uma forma consciente e informada.

O manual que serviu de base para esta apresentação deixa um conjunto de recomendações aos idosos, nomeadamente, a liberdade de escolha como um direito, a gestão dos seus rendimentos e bens, os cuidados de saúde, entre outras. O guia esclarece também, as diversas prestações sociais (pensão de velhice, complemento por dependência, entre



outras) e apoios disponíveis para esta população (como o Serviço de Ajuda Domiciliária, Centros de Dia, Centros de Convívio e Lar de Idosos, entre outros).

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA CARIDADE



O Dia da Caridade

O que é a caridade? Foi a pergunta lançada para a realização do debate em comemoração ao Dia Internacional da Caridade. Uma das respostas mais ouvidas durante este debate foi: “A caridade é amar a Deus e ao próximo.”

Exemplificou-se este amar a Deus e ao próximo, segundo Madre Teresa de Calcutá, que dedicou a sua vida ao próximo. Além deste exemplo, deram-se outros, de personalidades, que ficaram conhecidas pelas suas atitudes em prol dos outros.

Foi importante relembrar este conceito, já no nosso dia a dia, a solidariedade e caridade andam de mãos dadas.



VISITA AO MUSEU DE FOTOGRAFIA DA MADEIRA



O Museu de Fotografia da Madeira — Atelier Vicente's, o único do país inteiramente dedicado à fotografia, reabriu no dia 29 de julho deste ano, depois de cinco anos de encerramento e de trabalhos de requalificação.

Um grupo de 7 idosos do Centro teve a oportunidade de visitar este Museu, onde puderam conhecer a história da fotografia, lembrando as primeiras máquinas fotográficas que existiram, assim como, o processo de revelar uma fotografia. Para além da história da fotografia, os idosos puderam lembrar tempos antigos, através de várias fotografias de diferentes pontos da Ilha.



No final da visita, teve-se a oportunidade de visualizar um filme, com a passagem inúmeras fotografias antigas e os idosos puderam partilhar as suas experiências com a fotografia, desde que nasceram até aos dias de hoje.

Uma visita muito enriquecedora e cheia de memórias.

VISITA À EXPOSIÇÃO DAS VINDIMAS



O mês de setembro tem como referência marcante - as vindimas. Assim sendo, a Câmara Municipal da Ribeira Brava fez questão, uma vez mais, de comemorar a Festa do Vinho com um cartaz bem atraente, onde se incluiu uma linda exposição alusiva à vindima e ao vinho, que esteve patente no Largo do Herédia. Os idosos do Centro tiveram



a oportunidade de visitar a exposição, assim como, a decoração alusiva ao tema.

CONVÍVIO MUSICAL



No dia 14 de setembro, os idosos do Centro foram presenteados com a presença do Sr. José Manuel, familiar de uma idosa, que nos proporcionou uma tarde de sábado muito animada.



Durante esta atividade, a alegria, o convívio e a animação foram nota dominante, que contagiou positivamente todos os presentes. Cantaram-se músicas populares e tradicionais do cancionero português, que é conhecido por todos. Foi um sábado cheio de alegria, que destacou positivamente o fim de semana.

IDAS À PISCINA

Este mês, ofereceu-nos um tempo agradável, que possibilitou ainda, a ida a banhos.

Como se falou no início do Boletim, foi um mês de fins e recomeços, neste contexto, a 17 de Setembro, encerrou-se a temporada de verão,



com um convívio à beira da piscina do complexo balnear da Ribeira Brava.

Neste convívio ficou a promessa de voltarmos para o ano, com ainda mais vontade e motivação.

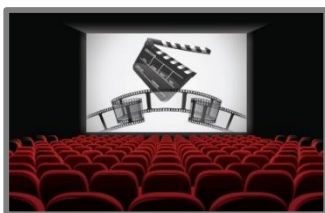
EXPRESSÃO MUSICAL



É no mês de setembro que recomeçam as atividades escolares, com o início de um novo ano letivo. No dia 17, o Centro também começou o ano letivo com a Professora Ana Cristina, uma professora da área das artes, destacada pela Secretaria Regional da Educação. As aulas terão frequência semanal e irão envolver música, canto, dança e expressão dramática/teatro.



Estas serão, com certeza, um grande sucesso, seja pelo entusiasmo que estes evidenciam face às atividades de cariz musical, seja pelos seus benefícios, cientificamente comprovados.



DIA DE CINEMA

Já que o verão está a chegar ao fim, e o tempo vai arrefecendo, procura-se atividades no interior, e nada melhor que uma sessão de cinema para proporcionar uma tarde diferente e interessante. Foi escolhido o filme de animação: “A Turma da Floresta – de volta ao Pólo Sul”, que foi do agrado do público em geral, refletindo-se nas piadas e gargalhadas partilhadas na sala.



O nosso ginásio transformou-se num verdadeiro cinema e as pipocas quentinhas aromatizaram a sala, criando o ambiente perfeito para a sessão de cinema.

ESCLARECIMENTO SOBRE AS ELEIÇÕES REGIONAIS 2019



O Voto é a forma encontrada pelos regimes democráticos para os cidadãos exprimirem as suas escolhas. Foi conferido a todos os portugueses, maiores de 18 anos, no pleno uso das suas faculdades, com a aprovação da Constituição da República, após a revolução do 25 de Abril. O direito de voto é um direito pessoal e constitui um dever cívico, assente numa responsabilidade de cidadania.

Foram estes princípios, associados ao dever de educar para a cidadania, que nos levou, no dia 20 de setembro, a realizar uma breve sessão de esclarecimentos, com carácter **imparcial**, direcionada aos idosos das várias valências, com a seguinte agenda:

- Qual o objetivo destas eleições regionais?
- Quais as forças partidárias candidatas?

Neste contexto, abordou-se ainda, o direito ao sigilo em relação às escolhas de cada um, e cuidados a ter, colocando apenas um X na **escolha pessoal** e dobrando o boletim para colocar na urna.



DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

O Dia Mundial da Doença de Alzheimer é celebrado anualmente no dia 21 de setembro. Esta doença é a forma mais comum de demência, sabendo-se que é cada vez mais comum na nossa sociedade.

A Instituição não podia deixar de assinalar esta data, por isso, realizou uma ação de informação, da autoria da Psicóloga do Centro, intitulada “*Como lidar com uma pessoa com demência*”, direcionada a todos os idosos. Pretendeu-se desta forma, explicar os sintomas da doença, fomentando uma atitude mais adequada e compreensiva, face a possíveis comportamentos do próximo, provados pela situação de demência.



ARRAIAL DE VERÃO – LAR SÃO FRANCISCO



O Centro teve, uma vez mais, a honra de ser convidado a participar no Arraial de Verão, organizado pelo Lar São Francisco. Neste arraial, para além da grande



animação musical, os idosos tiveram a oportunidade de usufruir do convívio com pessoas



de outras Instituições, que originou momentos de partilha e descontração. O arraial foi animado, e as rifas de 1€ garantiram agradáveis surpresas. As barraquinhas com as iguarias da casa, também fizeram a delícia dos presentes.

CORTEJO DAS AÇÚCENAS

A 27 de setembro, como é tradição, foi organizado, na freguesia do Campanário o Cortejo, das Açúcnas, em honra de Nossa Senhora do Bom Despacho.

Esta tradição remonta ao século XVII, estando associada à devoção dos moradores, que se juntavam às centenas, para colher as açucenas nas serras e as transportavam em cestos até à Capela, para ornamentar o arraial.



Como costume, os idosos da Instituição não podiam faltar na audiência e até participar na festa.

Foi uma manhã animada e cheia de boas recordações.



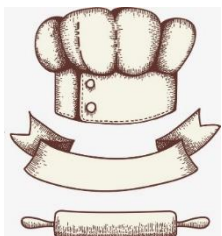
DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

A 29 de Setembro, assinala-se o Dia Mundial do Coração com o intuito de sensibilizar para a importância do controlo dos fatores de risco cardiovasculares, associados a uma vida sedentária, sem controles de saúde, com maus hábitos alimentares, entre outros. É importante consciencializar as pessoas para a adoção de um estilo de vida saudável, assente numa alimentação equilibrada e prática de atividade física. Para assinalar a data, no dia 30 deste mês, realizou-se uma acção de sensibilização e ouviu-se algumas músicas, alusivas ao tema. A sessão terminou com um lanche convívio e seguiu-se uma caminhada, pela Vila da Ribeira Brava.



OS NOSSOS ATELIERES

ATELIER DE CULINÁRIA

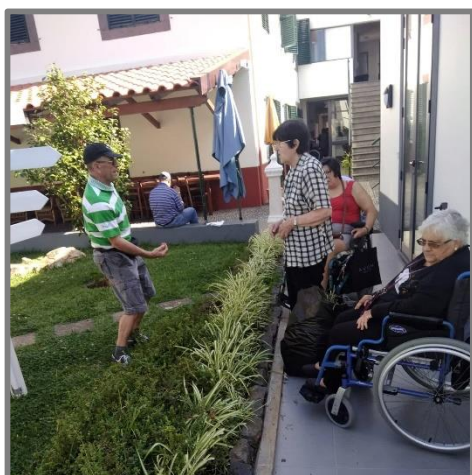


Este mês escolheu-se a receita de Brigadeiros para confeccionar no Atelier de Culinária.

Os idosos quiseram confeccionar um doce típico da culinária brasileira, que resultou muito bem e fez a delícia de todos.



ATELIER DE JARDINAGEM



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E MOTRICIDADE FINA



ATELIER SABER +



PASSATEMPO

Amarelo - Castanhas - Chuva - Desfolhada - Dezembro - Dióspiros - Estação
Folhas - Magusto - Migração - Novembro - Nozes - Outono - Outubro
Romãs - Setembro - Trovoada - Uvas - Vento - Vindima

👉 Procure na
sopa de letras as
20 palavras da
lista no cabeçalho.
Atenção, não há
palavras na
diagonal!

Boa sorte.

R	G	T	J	O	E	K	O	A	R	H	O	E	D	W	S	E	Z	O	N
J	E	I	L	U	A	E	L	T	Y	S	R	E	I	S	T	O	A	E	L
X	S	L	A	T	E	L	E	W	U	I	B	N	O	X	A	S	Q	U	I
A	Z	S	E	U	N	I	R	A	R	O	M	A	S	K	L	A	O	E	S
M	E	S	E	B	O	L	A	U	A	E	E	S	P	E	R	A	R	S	A
I	Z	S	R	R	A	E	M	E	A	D	T	E	I	A	N	S	J	K	E
D	E	S	F	O	L	H	A	D	A	Z	E	R	R	A	S	C	I	L	A
N	A	T	U	R	A	K	Z	A	I	E	S	E	O	E	A	H	I	O	S
I	R	M	A	Z	X	S	A	L	O	E	I	S	S	A	V	U	E	A	R
V	I	A	A	D	O	I	P	O	I	W	E	L	K	A	D	V	L	A	S
T	O	G	Z	S	A	L	E	O	J	A	I	I	P	L	D	A	S	O	I
D	T	U	S	R	C	V	I	T	A	O	D	K	Ç	A	S	D	U	O	E
A	E	S	E	L	A	R	T	N	S	A	A	S	I	O	M	U	N	D	O
H	U	T	A	E	S	E	O	E	A	Ç	J	A	I	S	I	Z	A	S	R
O	V	O	E	U	T	R	O	V	O	A	D	A	E	U	G	A	E	U	B
N	Z	A	S	J	A	E	I	U	O	T	A	M	J	E	R	J	G	R	M
O	X	S	I	L	N	M	A	I	U	S	J	L	S	D	A	J	D	S	E
T	T	F	O	L	H	A	S	E	J	E	A	I	J	S	Ç	A	E	I	Z
U	R	E	H	J	A	Z	S	K	L	A	O	I	P	D	A	J	K	D	E
O	Z	A	J	E	S	J	E	N	O	V	E	M	B	R	O	A	E	D	D

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte

Revisão: Bina Pereira

Agradecimentos:

- Câmara Municipal da Ribeira Brava;
- Colaboradores do CSPSB;
- Familiares e Amigos;
- Lar São Francisco;
- Museu de Fotografia da Madeira — Atelier Vicente's
- SRIAS (Secretaria Regional da Inclusão e Serviços Sociais)
- Sr. José Manuel;
- Voluntários.

