



IDOSOS EM AÇÃO



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.

Março

O terceiro mês do ano, traz consigo a **primavera**, no hemisfério Norte. O equinócio da primavera, ocorre todos os anos, entre os dias 20 e 21 de março. Este fenómeno astronómico, define o momento em que o sol ilumina os hemisférios Norte e Sul, do planeta Terra, com a mesma intensidade. Assim, o dia e a noite passam a ter a mesma duração.

Nesta estação, temos dias mais ensolarados e a natureza parece ganhar uma nova vida. Há mais luz, os pássaros aproveitam para entoar os seus cânticos, as flores desabrocham e enchem as paisagens com as suas belíssimas cores.



Também foi neste mês, mais precisamente no dia 20, que o Governo Regional, decidiu por fim ao uso de máscaras, nos Lares de Idosos e em estabelecimentos de saúde, onde esta obrigatoriedade ainda existia. Um grande alívio para todos, agastados de lutar contra uma pandemia, que mudou as nossas vidas faz três anos.

Os primeiros sinais de alerta, soaram ainda em 2019, mas do outro lado do globo, a uma distância que muitos acreditaram ser de segurança. Mas num ápice, este agente desconhecido passou as fronteiras, invadiu as pessoas e fechou o mundo em casa. E passados 3 anos, por cá continua e vai continuar. Apesar da vacinação, ter tornado o Covid-19, “mais um” entre nós, a prevenção é para manter, pensando sobretudo, em proteger a população mais vulnerável, que é o caso dos idosos.

Com o avanço da idade assiste-se a uma redução das defesas naturais do organismo (declínio funcional do sistema imunológico), pelo que, as infeções respiratórias, provocadas por vírus como o Covid-19, ou as gripes, nas suas mais diversas variantes, podem ter consequências graves, ou mesmo fatais.

Neste sentido, na Instituição, continuamos a manter as precauções e cuidados necessários para preservar a saúde dos nossos utentes. E por isso, pedimos a todos os colaboradores e visitantes, para não descuidarem a utilização da máscara aos primeiros sintomas respiratórios, conforme recomendação das autoridades de saúde.

Temos de unir esforços e adoptar uma atitude consciente. Que estes anos de pandemia tenham servido para deixar, em todos nós, a marca das boas práticas.

No que concerne às atividades Institucionais, faça chuva ou faça sol, o nosso quotidiano é sempre repleto de afazeres e de boa disposição. Certo porém, que a primavera, fortalece as boas energias e reforça a vontade de fazer acontecer.

Espreitem lá, o que aconteceu no mês de março...

BAILE DE CARNAVAL



No dia 06 de março, participamos num baile de Carnaval, que levou os nossos utentes ao Centro Social e Paroquial do Bom Jesus da



Ponta Delgada, arrecadando o prémio de melhor folião.

Os nossos utentes levaram à Ponta Delgada, um “**Baralho de Cartas**”, disfarçando-se de naipes, damas, reis e jokers.

Ao longo da festa, foi realizado um desfile e seleção da melhor trupe e do melhor traje. O grupo vencedor foi o Lar de São Bento. No fim, foi servido um lanche convívio.



A atividade promoveu o convívio, a partilha e animação, entre os participantes.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Foi a partir de 1975, que as Nações Unidas começaram a celebrar o o Dia Internacional da Mulher, com a finalidade de lembrar as suas conquistas sociais, políticas e económicas.

Desde então, no dia 08 de março, celebra-se mundialmente, os direitos conquistados pelas mulheres, ao longo dos últimos séculos, relembrando o caminho para a igualdade. Até os dias de hoje, foi defendido o acesso a direitos, como: o voto, a igualdade salarial, a maior representação em cargos de liderança, a proteção em situações de violência e o acesso à educação. Esta data, pretende também, alertar sobre os graves problemas de género, que persistem em todo o mundo, uma vez que, ainda há mulheres que sofrem com a desigualdade, que não são ouvidas, não têm voz e a sua liberdade é oprimida. Para assinalar a data, no Centro, foi realizado um debate sobre os “**Direitos das mulheres no mundo**”, seguindo-se, uma sessão de massagem de relaxamento. Por fim, cantou-se os parabéns a todas as mulheres e foram distribuídos chocolates, em forma de coração. Foi sem dúvida, um dia muito especial.



DIA DO PAI

Dia do
Pai



Em Portugal, o Dia do Pai comemora-se a 19 de março, por coincidir com o Dia de São José, pai de Jesus Cristo.

No Centro, a data foi comemorada a 17 de março, através de um Workshop Culinário, com a confeção de *cupcakes* de

laranja, pelos nossos utentes, que se revelaram excelentes *Chefs* de pastelaria.

Para o lanche, juntamente com os *cupcakes*, foi servida uma agradável infusão de *Marocco Mint & Spices*, ou seja, um chá marroquino, de menta e especiarias.



Para terminar este dia tão especial, os homens da Instituição, foram convidados para um passeio e a saborear uma poncha tradicional. Foi um momento apreciado pelos pais, que ficará certamente, nas suas memórias.



DIA SÃO JOSÉ E DE SÃO BENTO



Entre os dias 19 e 21, na Instituição, comemoramos o Dia de São José e o dia de São Bento.

No dia 19, os utentes visualizaram a procissão em honra de São Bento, padroeiro da Ribeira Brava, que percorreu as ruas da vila.

Já no dia 20, foi exibido um filme, sobre a **“História de São José”** e recitou-se uma oração coletiva.

No dia 21, visualizou-se a missa online, da paróquia da Ribeira Brava, em homenagem a São Bento. Depois, os utentes visitaram e desfrutaram das decorações da igreja.



A CHEGADA DA PRIMAVERA



A palavra primavera deriva do latim *primavere*, que significa, antes do verão, sendo a primeira estação do ano, no hemisfério Norte. Nesta época do ano, as paisagens vestem-se de flores, das mais variadas cores, e de intensos perfumes. Este clima,

determina o início do período reprodutivo de muitas árvores e plantas.

Para comemorar a data, após a apresentação de imagens e vídeo sobre a primavera, os utentes debateram a importância desta estação.

Depois, foi momento de promover um encontro via *Zoom*, entre as diferentes Respostas Sociais da Instituição, para o Concurso de Chapéus de Primavera, realizados pelos utentes. Após o concurso, realizou-se uma dança de saudação à primavera.

Houve ainda, um momento para uma sessão de poesia, alusiva ao tema, refrescada com uma infusão de plantas. Foi uma tarde prazerosa e de grande descontração.



DIA MUNDIAL DA ÁGUA



A água é um recurso natural, essencial ao nosso organismo e a todos os ecossistemas.

Pode ser encontrada, na natureza, em 3 estados físicos: sólido, líquido e gasoso.

É utilizada para diversas funções: consumo direto pelos seres vivos; para a agricultura; a manutenção de higiene pessoal e do lar; produção de energia, e é também, o habitat de diversos seres vivos.

Neste sentido, é essencial lembrar a importância do uso sustentável deste recurso e a urgente necessidade de conservação dos ambientes aquáticos, evitando a poluição e contaminação.



O Dia Mundial da Água é comemorado, todos os anos, a 22 de março. A intenção, é alertar a população para a urgente necessidade de preservar e poupar este recurso natural, tão valioso. As alterações climáticas provocam graves impactos nos recursos de água, nomeadamente, as tempestades, os períodos de seca e o frio, que afetam a quantidade de água disponível e colocam em risco os diversos ecossistemas.

Para assinalar a data, no Centro, realizou-se um debate, com os seguintes temas: **“As alterações climáticas; Medidas para combater o desperdício de água; A importância de beber água, para o nosso organismo”**. Por fim, os utentes foram convidados a beber um copo de água aromatizada.



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA





ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



TREINO DA MOTRICIDADE FINA



ATELIER DIGITAL



“DOLL THERAPHY”



“AQUAPAIN”



SESSÃO DE RELAXAMENTO



CAMINHADAS E SAÍDAS AO EXTERIOR



DINÂMICAS DE GRUPO



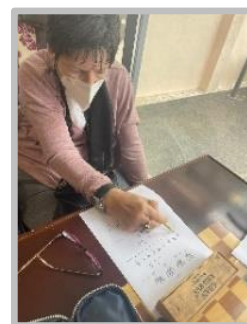
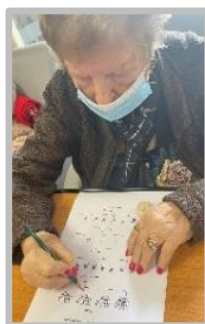
ATELIER DE ESTÉTICA



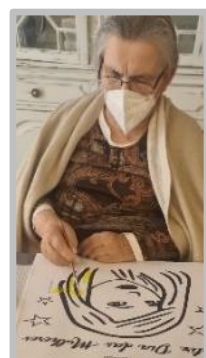
ATELIER DA REMINISCÊNCIA E DA LINGUAGEM



ATELIER SABER +



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



ATELIER DE JARDINAGEM



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



SESSÃO DE SNOEZELEN



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



“Dia da Mulher”



Comemoração da Primavera



“Dia do Pai”



Convívios



“Dia de São José”



Atelier Saber +



Atelier Digital



**Atelier de
Atividade Física**



**Atelier de
Expressão Musical**



**Atelier de
Jardinagem**



Atelier de Expressão Plástica



Dinâmicas de Grupo



Jogos Lúdicos



Aniversários



Atelier de Culinária

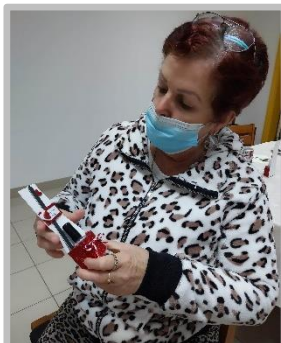


Jogos Pedagógicos



Sessões de Relaxamento

CENTRO DE CONVÍVIO DA SERRA DE ÁGUA E DO CAMPANÁRIO



“Dia da Mulher”



Comemoração da Primavera



Atelier de Expressão Plástica



“Dia do Pai”



Passeios



Atelier Saber +



Jogos Pedagógicos



Atelier de Atividade Física

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



“Dia da Mulher”



Comemoração da Primavera



“Dia do Pai”



Atelier de Expressão Plásticas



Jogos Pedagógicos



Dinâmicas de Grupo



Treino da Motricidade Fina



Atelier de Culinária



Atelier de Atividade Física



Atelier Digital



Atelier Saber +

Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- CACI – Centro Atividades e Capacitação para a Inclusão;
- Centro Social e Paroquia do Bom Jesus da Ponta Delgada;
- Familiares e amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

