Projeto Editorial CSSPS
Nº1
Bragança
1
Edição Anual 2019

FELIZ·Idade

Revista do Centro Social de São Pedro de Serracenos

PROJETO DE INTERVENÇÃO

Atividade ASSISTIDA POR ANIMAIS

"A ESTRELA tem sido uma mais valia para a qualidade de vida de todos"

ENVELHECIMENTO ATIVO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

"Envelhecimento ativo é muito mais que a capacidade de se manter fisicamente ativo."

UM DIA PELA VIDA – LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO- DELEGAÇÃO DE BRAGANÇA

Todos juntos poderemos transformar a esperança em vitória.

NESTA EDIÇÃO

ENVELHECIMENTO ATIVO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

"Envelhecimento ativo é muito mais que a capacidade de se manter fisicamente ativo."

P. 04

UM DIA PELA VIDA – LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Todos juntos poderemos transformar a esperança em vitória.

P. 16

ÍNDICE

03 **Editorial**

04 **Saúde**
Envelhecimento ativo
Envelhecimento saudável

05 **Saúde**
Atividades desportivas

06 **Saúde**
Comemoração de dias Mundiais

08 **Saúde**
Preservar para estimular

10 **Projetar a Instituição**
XIX Feira das Cebolas

13 **Culinária**
Os Mestres da Culinária

15 **Aniversário**
12º Aniversário do CSSPS

16 **Atividade Solidária**
Um dia pela vida - Liga Portuguesa Contra o Cancro

18 **Atividades Externas**
Os Nossos Passeios

21 **A nossa horta**

22 **Atividades Internas**
No interior da nossa casa

25 **Temática de Sensibilização**
Mês Rosa

26 **Projeto de Intervenção**
Atividade Assistida por Animais

FELIZ ·Idade

FICHA TÉCNICA

Feliz.Idade nº1

Propriedade

CSSPS | Centro Social de São Pedro de Serracenos Rua do Lar, nº2, 5300-874 São Pedro de Sarracenos

Coordenação

Programa de Animação

Colaboração

Raúl Gomes, Filipa Martins, Gracinda Assunção, Anabela Anjos

Projeto Editorial e Design

Nathalie Padrão

Tiragem

200 exemplares

Periodicidade

Anual

NOVA ERA!

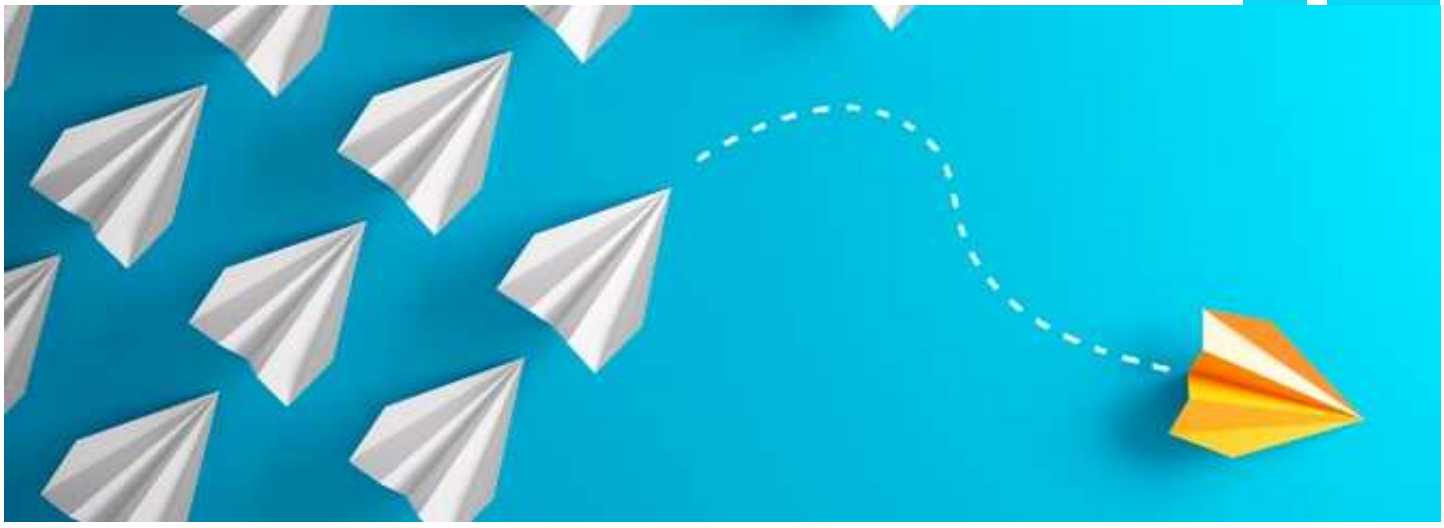
Na nova década que agora começa, *Recordações* deu lugar a FELIZ.Idade continuando o projeto de renovação da imagem que o CSSPS – Centro Social de S. Pedro de Serracenos tem vindo a implementar no último triénio. O sucesso deste desafio depende, em larga medida, do envolvimento dos colaboradores e dos que procuram o centro como residência permanente. Dos primeiros espera-se motivação e sentido de equipa pois só desta forma é possível dar passos firmes rumo à qualidade e à exploração de novas áreas capazes de proporcionar um sentido fortemente valorizado a tudo quando se operacionaliza. Aos segundos solicita-se a apresentação de propostas que possam ser concretizadas no sentido de corresponder de forma ainda mais eficiente às suas expectativas, certos de que só deste modo é possível existir uma realização plena construindo projetos de vida.

Com efeito, se é expetável viver de recordações – sendo estas estruturantes num percurso de vida – não deixa de ser menos verdade que em qualquer idade se deve procurar ser feliz vivendo o presente com a intensidade necessária para que cada segundo seja sentido e partilhado em todo o seu esplendor. Deste modo FELIZ.Idade surge em formato de revista dando conta dos momentos mais relevantes que marcaram os dias da resposta social num ciclo de doze meses, mostrando os novos projetos e as atividades proporcionadas, bem como temáticas significativas na área da saúde, gerontologia e animação. Sendo estes domínios considerados relevantes pelos serviços de animação da resposta social, possibilitam a clientes, associados e amigos, uma panorâmica da realidade aqui experienciada.

Contudo, na era digital em que as redes sociais desempenham um papel significativo na promoção das instituições, todo o labor aqui apresentado complementa-se com o que será colocado na página oficial da resposta social e na rede social facebook, proporcionado assim um acompanhamento imediato do que de melhor se vai realizando.

Ousamos inovar e desejamos continuar assim em 2020, na certeza de que construímos projetos de vida em comunidade e união com todos quantos olham para o Centro Social de S. Pedro e nele se revêem.

FELIZ ANO PARA TODOS!



ENVELHECIMENTO ATIVO
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, mas também um dos seus maiores desafios; devido a esse facto é fundamental falar sobre o envelhecimento ativo.

Mas a que nos referimos quando falamos de envelhecimento ativo?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, de forma a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Desta forma o envelhecimento ativo é muito mais do que a capacidade de se manter fisicamente ativo.

Refere-se também à contínua participação nas atividades sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, sendo que, o conceito de saúde está associado ao bem-estar físico, mental e social. Logo o envelhecimento ativo abrange a pessoa em todas as suas dimensões.

É importante realçar que o envelhecimento ativo deve ser visto não apenas como uma opção, mas como um estilo de vida a adotar de forma a envelhecermos com qualidade de vida.

Filipa Martins, enfermeira do CSSPS

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Para um envelhecimento SAUDÁVEL é importante que exista uma prática do exercício físico diária.

A atividade física, hoje em dia, é considerada uma peça-chave para uma vida saudável, isso porque é associada a vários benefícios para saúde, tanto físicos como mentais, e ainda aumenta a disposição e sensação de bem-estar.

- Atividade Física com o apoio da FisioSaúde

- Exercício físico em grupo

- Caminhadas no exterior

JÁ FIZ EXERCICIO HOJE?

Não deixe para amanhã o exercício que pode fazer hoje!

Como tal, o CSSPS investe neste género de rotinas diárias, com a parceria de várias entidades para um envolvimento e realização de dinâmicas diversificadas e adaptadas aos diferentes grupos.

- Exercício físico em grupo com caminhada no interior da instituição

COMEMORAÇÃO DE DIAS MUNDIAIS

- Dia mundial da higienização das mãos

MÃOS LIMPAS - MÃOS HIGIENIZADAS

Participação na construção da mão gigante, no Dia Mundial da Higienização das Mãos, no Âmbito do Programa Mundial e Nacional de Prevenção e Controlo de Infeções e Resistência aos Antimicrobianos.

- Dia mundial do coração

MAIO É MÊS DO CORAÇÃO

A farmácia Bem Saúde de Bragança, a nossa farmácia de eleição, ofereceu rastreios cardiovasculares e uma saborosa degustação de produtos da Dieta Easyslim!

- A SAÚDE É EM PRIMEIRO LUGAR -

Programação de um dia direcionado para a vertente preventiva, com o apoio das Técnicas da Farmácia Bem Saúde com a realização de um rastreio no período da manhã .

Na parte da tarde, houve com a parceria dos técnicos da OldeCare, sessões de estimulação cognitiva, física e sensorial .

- Dia mundial da Saúde

Uma semana centrada na temática ALIMENTAÇÃO!

Com o opoio das nossas colaboradoras, Daniela Cavaleiro, Sónia Pires, Lúcia Gonçalves, Catarina Maltez, Susana Meireles, Filipa Martins e Nathalie Padrão, que ao longo da semana programaram atividades de caracter lúdicas recreativas direccionadas para os nossos clientes.

É importante refletir sobre o envolvimento das colaboradoras interessadas neste tipo de atividades, sendo uma mais valia para a instituição, como ainda desenvolve laços afetivos entre os clientes/colaboradores.

Sendo esta dinâmica importante para a ERPI, mantemos para 2020 o mesmo envolvimento, pois estamos sempre abertos para novas atividades/recriações.

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO!

PRESERVAR! PARA ESTIMULAR

A palavra envelhecimento está muitas vezes associada à perda das capacidades cognitivas no idoso assim como ao seu comportamento e autonomia.

A cognição é a capacidade do individuo em adquirir e usar informação, com o objetivo de conseguir adaptar-se a modificações do meio ambiente. A estimulação cognitiva é importante porque tem por objetivo trabalhar e estimular as funções cerebrais da pessoa, ou seja, a sua capacidade de memorização, concentração, coordenação, atenção, resolução de problemas, entre outras, visando preservar ou melhorar as funções cerebrais.

Quando existirem perdas cognitivas é importante que trabalhemos com a estimulação cognitiva. Entre idosos saudáveis, os quais apresentam redução do número de células nervosas, assim como uma diminuição na velocidade de condução do estímulo nervoso, a estimulação cognitiva é muito importante para desacelerar este processo e manter o cérebro a trabalhar da forma correta ao longo da vida. E entre idosos com algum tipo de demência, a estimulação cognitiva frequente, sendo associada à medicação adequada, é fundamental para retardar o avançar do quadro e amenizar os seus sintomas. Além de melhorar as funções cerebrais, a confiança, autonomia, autoestima e controle do idoso também melhoram com a prática da estimulação.

A estimulação cognitiva não é mais que um treino das capacidades cognitivas inerentes ao ser humano.
A intervenção, no que toca ao estímulo cognitivo pretende diminuir o declínio e melhorar o desempenho do idoso, quando o cérebro é estimulado, para assim melhorar a sua qualidade de vida.

Gunilla Artiaga, Estagiária de Educação Social

ATIVIDADE COGNITIVA EM GRUPO

Adaptação das várias atividades cognitivas, aos diferentes estados de cada cliente, para desenvolver mecanismos de estímulo cerebral, através de jogos e/outarefas das capacidades de atenção, perceção, raciocínio, cálculo, linguagem e memória .

TETRIS

Objetivo: Colocação das várias peças geométricas de forma a encaixá-las sem a sobreposição, preenchendo fundo branco na totalidade.

PESCA DAS TAMPAS

Objetivo: Retirar tampa a tampa com o auxilio de um pau de espetada.

XIX FEIRA DAS CEBOLAS

A XIX Feira das Cebolas, decorreu nos dias 24 e 25 de agosto, em São Pedro de Sarracenos, onde cerca de 25 expositores venderam doçaria, pão, licores, legumes e hortaliças, artesanato e queijos, entre outros produtos.

Trata-se de uma feira rural mais antiga no Concelho de Bragança, que permite, além de dinamizar a aldeia, escoar produtos tradicionais e da região.

Como tal, não podíamos faltar neste grande evento da nossa aldeia, com os trabalhos realizados pelos nosso clientes, que tão dedicados trabalharam ao longo do ano.

No dia 13 de julho, decorreu em Samil a Feira do Pão e dos Produtos da Terra, que reuniu 20 expositores. Uma feira que dá a conhecer e permite escoar produtos como artesanato, produtos hortícolas, pão e doçaria, entre outros.

Tendo sido nesta edição que fizemos a nossa grande estreia como participantes deste grande evento, a nossa grande **NOVIDADE**, foi nada mais, nada menos, que sacos do pão bordados. As nossas chefes de costura, costuraram vários modelos , que foram um **SUCESSO.**

Nos dias 7 e 8 de maio, a Praça Camões voltou a ser um palco de mais um evento que pretende dinamizar o Centro Histórico de Bragança, ao abrir portas à IX Feira do Emprego, Educação e Solidariedade.

Foram no total 52 entidades, de diversos setores e áreas, que marcam presença neste evento que visa: "Promover empresas e instituições locais".

Esta iniciativa é organizada pelo Município de Bragança, em parceria com a Associação Académica do Instituto Politécnico de Bragança, o Centro Social e Paroquial dos Santos Mártires e a União das Freguesias de Sé, Santa Maria e Meixedo.

GRANDE NOVIDADE DA FEIRA: Apresentação/ divulgação da nossa campanha "UM SACO PELO PLANETA", que tem como objetivo principal a redução do uso de sacos plásticos, passando para o recurso de sacos reutilizáveis, uma pequena mudança que contribui para a saúde do nosso planeta.

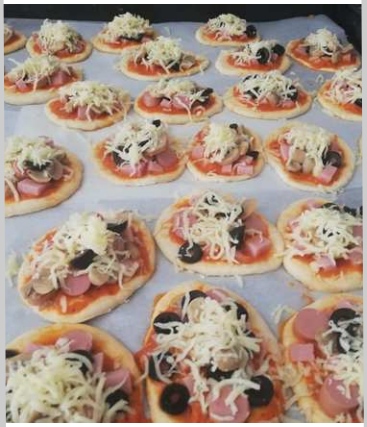
BOLO DE NOZ E CENOURA

OS MESTRES DE CULINÁRIA

Quando metem as mãos à obra, o produto final não pode ser melhor.

Com alma e coração reproduzem receitas de comer e chorar por mais.

VAMOS APRENDER COM ELES!



PIZZA

MARMELADA

Bolo de Gelatina de Morango

FOLAR

Bolo de Castanha e Passas

Crepes & Waffles

VAMOS LÁ POR EM PRÁTICA ESTAS FANTÁSTICAS SUGESTÕES!

Económicos

O NOSSO "MENINO" CSSPS

15 maio de 2019

Nosso "Menino" faz hoje 12 anos
O que viu e ouviu no decurso deste ano?!
Senhoras novas e menos novas.
Senhores trémulos e outros firmes
Os nossos passos certos ou arrastados.

Muitas vezes o eco aflitivo de uma queda.
E o som dos passos apressados dos socorristas.
Nos dias de festa ou sessões de ginástica.
Indica o caminho a visitantes e visitados.
Numa corrida contra o tempo.
O seu pavimento, sempre limpo, vai-se desgastando.

Feitas bem as contas, parece sempre novo.
A chegada dos convidados para a festa
Zumbirá em nossos ouvidos alegremente.

As suas paredes guardam grandes segredos…
Não será por elas que os conheceremos
Oh! Que bela casa de acolhimento!
Será para nós, idosos, um porto de abrigo

Gracinda Assunção, cliente do CSSPS

UM DIA PELA VIDA – LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO - DELEGAÇÃO DE BRAGANÇA

Um dia pela Vida é um projeto organizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro no âmbito de um programa internacional promovido pela American Cancer Society: o Relay for Life. É um projeto, porque ele foi realizado em Bragança, mas continua por outros concelhos do país e de outros Países. Com este projeto pretendia-se e pretende-se celebrar a vida na vitória contra o cancro por parte daqueles que sobreviveram à doença e a coragem dos doentes que ainda estão a travar essa luta.

Porquê participar neste projeto?

Porque é o maior projeto de luta contra o cancro implementado a nível mundial.

Porque o seu primeiro objetivo é, através da sensibilização e da educação, criar oportunidades para se falar de cancro, mostrando que a prevenção e o diagnóstico precoce são o melhor caminho para vencer o cancro.

Porque é desenvolvido pela comunidade e para a comunidade pretendendo-se que chegue a todos os estratos sociais principalmente aos mais afastados dos grandes centros onde a informação chega com mais dificuldade.

Porque podemos afastar os medos da doença e mostrar que o cancro não pode ser encarado como sinónimo de morte.

Porque podemos angariar fundos para que a LPCC-NRN possa continuar a apoiar as suas actividades de prevenção, educação para a saúde, rastreios, apoio ao doente oncológico e à investigação.

Como se implementava o projeto?

Motivando um grupo de pessoas (entre 8 a 20) para constituir uma equipa para fazer uma determinada atividade. Nessa atividade para além da sensibilização da comunidade para a doença, angariavam-se fundos.

O Centro Social S. Pedro de Serracenos, juntou-se ao projeto, desenvolvendo com os utentes e a RaussTuna - Tuna Mista de Bragança, um concerto solidário em prol do projeto. Foi sem dúvida um dia animado, cheio de emoções, com muita partilha e que contribuiu de uma forma positiva para o sucesso do projeto. Para além da atividade em si, o Centro Social angariou fundos para ajudar, vendendo merchandising de Um dia pela Vida. O projeto terminou no dia 16 de Junho de 2019, com enumeras atividades que trouxeram para Bragança a consciencialização da forma positiva como devemos encarar a doença

Foi muito gratificante poder contar com o apoio do Centro Social S. Pedro de Serracenos, da direção, dos colaboradores, dos utentes e dos familiares. O cancro não se vence em solidão. Vence-se com a ajuda da família, dos amigos, dos companheiros e da comunidade.

TODOS JUNTOS PODEREMOS TRANSFORMAR A ESPERANÇA EM VITÓRIA.

Anabela Anjos, Secretária Geral da ACISB

CONCERTO SOLIDÁRIO

Praça da Sé - Feira das cantarinhas

Auditório Paulo Quintela - Poesias soltas no tempo

Santuário da família - Fundação Betânia

McDonald´s

Museu Ferroviário de Bragança

Santuário Nossa Senhora da Serra - Novena

OS NOSSOS PASSEIOS

Os momentos apresentados das nossas atividades externas, correspondem às várias experiências que o CSSPS, proporcionou ao longo do ano 2019.

Momentos esses de grande **CUMPLICIDADE**, vividos com grande **ALEGRIA,** sempre com grande **ANIMAÇÃO** e **BOA DISPOSIÇÃO**.

Missa de Ramos

II Concurso de Dança Sénior

Rastreio cardiovascular - Farmácia Bem Saúde

Carnaval na discoteca Mercado

16.º ENCONTRO DE GERAÇÕES DO CONCELHO DE BRAGANÇA E PIQUENICÃO DO TIO JOÃO

Mais um ano e cumpriu-se a tradição. Mais de 5000 pessoas, de todas as idades, deram vida àquele que foi o 16.º Encontro de Gerações do concelho de Bragança, no dia 30 de junho, que se realizou no Santuário de Nossa Senhora do Aviso, em Serapicos.

Este grande evento, que este ano, coincidiu com o 30.º aniversário do Piquenicão do Tio João, da Rádio Brigantia, começou com uma missa campal, seguida de procissão, finalizando com uma tarde dedicada à diversão, convívio e partilha entre todos.

Um projeto realizado com SUCESSO!

Assim nasceu a nossa hortinha, um pequeno espaço, tratado essencialmente pelos clientes do CSSPS, que ao longo do tempo de sementeira e colheita, dedicaram parte do seu tempo a cuidar dos vários produtos.

E foi com carinho e ajuda de residentes de São Pedro de Sarracenos, que a nossa horta biológica tomou grandes proporções, os donativos para a nossa produção vieram maioritariamente deles. O nosso muito obrigada!

QUEM SABE O QUE PLANTA, NÃO TEME A COLHEITA!

Momento de leitura

Carnaval na instituição

S. João

Atividade recreativa - GNR e Colégio de Sta. Clara

NO INTERIOR DA NOSSA CASA

Estão aqui reunidos momentos que são de grande vivência no nosso dia a dia.

Em parceria com várias entidades, que são, sem dúvida, únicos com a boa disposição e alegria que aquecem os nossos corações. Sem eles não seria possível estes grandes marcos, pois é com a interajuda e envolvimento de todos, que se faz história.

Fica aqui o nosso agradecimento a todas as entidades, instituições, familiares e colaboradores pela colaboração ao longo do ano 2019, e contamos com a vossa presença no novo ano 2020, para manter e melhorar as nossas dinâmicas.

E SÃO EM MOMENTOS COMO ESTES QUE CONSTRUÍMOS A NOSSA GRANDE HISTÓRIA!

Dia Do Sorriso

Dia Internacional da Família

PROJETO Black and white sport chess

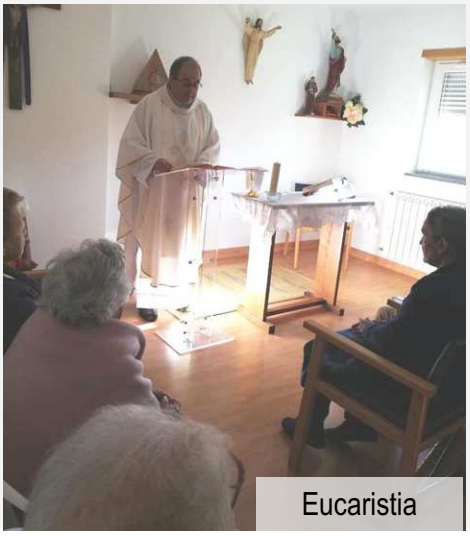
Dia Mundial da Criança

Dia de Portugal

São Martinho

Cantar de Reis

Projeto de animação do curso de Animação ESEG


Eucaristia

FESTA DE NATAL

NATAL 2019

Natal, quer dizer nascimento

Aleluia, amor, alegria

Todos ou quase todos os nosso desejos foram cumpridos

Ainda que, com bastante esforço

Levamos o testemunho ao Natal 2020

Certo que estamos longe do dia 25 de dezembro de 2020, mas as nossas "pernas", especialmente, as da memória e da imaginação depressa nos levarão a viver esse dia.

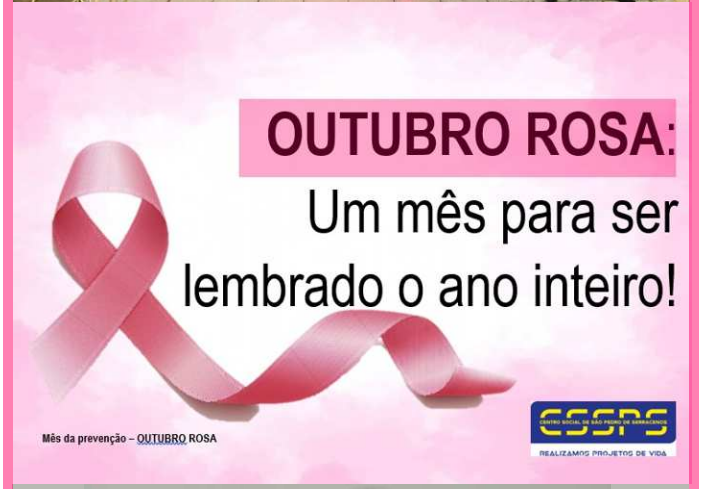
ANO NOVO, VIDA NOVA, DIZ UM REFRÃO POPULAR.

Gracinda Assunção, cliente do CSSPS

ADEUS ao grande ano 2019, que promoveu 12 meses bem vividos.

E um até já ao ano 2020, com promessas de continuar no nosso dia a dia a Realizar Projetos de Vida.

BEM VINDO AO ANO 2020



MÊS ROSA

Na minha aldeia e, provavelmente, noutros meios pouco instruídos, quando morria alguém vítima de doença grave e desconhecida dizia-se que morrera devido a uma "ferida ruim".

Desde que se começou a ouvir a palavra cancro, os cientistas e investigadores chegaram a importantes conclusões: se curáveis ou não, quais medicamentos e práticas mais eficazes nos tratamentos…

Agora com a ciência ao serviço da saúde dispomos de mais meios de diagnóstico e tratamento, embora não se evite a morte, torna-se menor o sofrimento.

Ouvi uma vez contar um facto que me asseguram ser verdadeiro: Uma mulher tinha, na face, um cancro que já fizera um buraco razoável na cara.

Ela era de magros recursos e para suavizar a dor colocava na ferida um bocado de toucinho. O cancro "comia" o toucinho. Isto atenuava um pouquinho a dor!

Em minha opinião a morte é irmã do cancro; leva todos: doentes e sãos, bonitos e feios, ricos e pobres, novos e velhos…

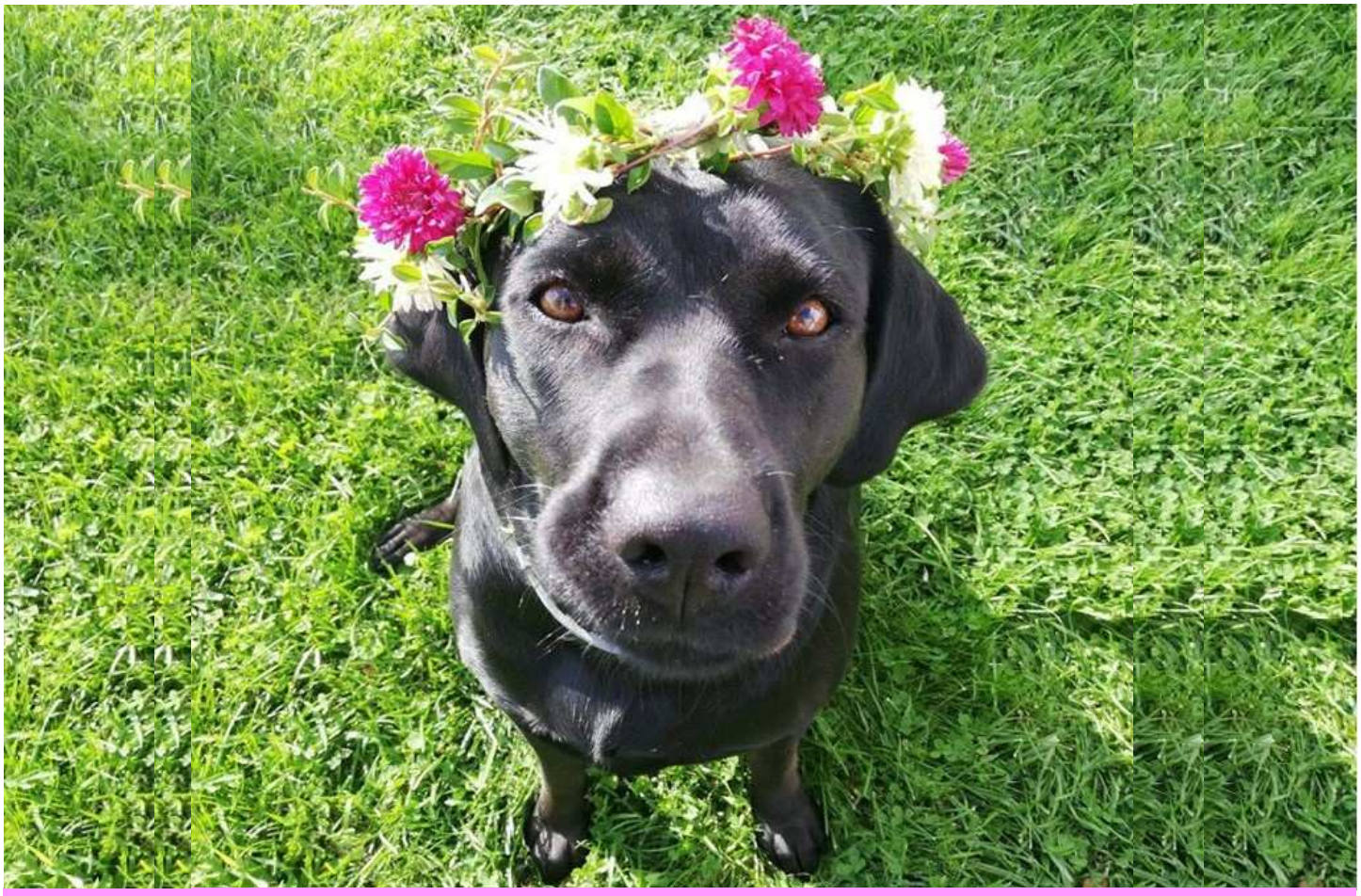
Como tornar menos pesada a "cruz" de um canceroso?

Conversar com ele sobre assuntos agradáveis, jogar com ele alguns jogos como dominó, damas, etc., ler-lhe ou contar-lhe histórias divertidas…

As palavras doença, cancro, infelicidade… em momento algum devem surgir.

Outro cuidado a ter é "incentivar a população para a prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama".

Gracinda Assunção, cliente do CSSPS



ATIVIDADE ASSISTIDA POR ANIMAIS

O CSSPS– Centro Social de S. Pedro de Serracenos acreditou nos vários benefícios que o relacionamento com os animais traz ao ser humano, e foi neste sentido que surgiu este projeto de intervenção com a adopção da nossa ESTRELA (cadela de AAA)

Este projeto de intervenção é visto como um método complementar do nosso plano de atividades e de ocupação de tempos livres, tendo como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida, promovendo bem-estar físico, cognitivo e social dos clientes.

A ESTRELA tem sido uma mais valia para a qualidade de vida de todos, e os seus benefícios têm ultrapassado todas as expectativas, mostrando, dia após dia, o desenvolvimento de uma ligação saudável e afectiva. Mais do que uma cadela é uma companheira que diariamente mostra o seu lado brincalhão, carinhoso e divertido.

OS NOSSOS PROJETOS

- **MEALHEIROS**

No poupar é que está o ganho, e como tal, este grande projeto visa isso mesmo. Incutir a poupança para um objetivo.

Todos os mealheiros , podem ser personalizados ao gosto do cliente.

- **SACOS REUTILIZÁVEIS**

Campanha de reutilização de sacos de compras que está a ser um sucesso e "superou largamente as expectativas" dos responsáveis da instituição.

A ideia surgiu "pela preocupação constante com o meio ambiente que temos na instituição", referiu ao Mensageiro Lídia Carneiro, a diretora técnica.—Publicação no Mensageiro de Bragança

- **SACO DO PÃO**

Sempre a pensar no futuro e com o intuito da redução dos sacos de plástico, surgiu mais um projeto. Os sacos do pão, elaborados em pano e bordados à mão pelos nossos clientes.

Um sucesso que foi apresentado na 6ª Feira do Pão e dos produtos da terra.

OS NOSSOS DADOS

CSSPS - Centro Social de S. Pedro de Serracenos

Rua do Lar, nº2, 5300-874 São Pedro de Sarracenos

Telefone

273 382 169

Telemóvel

93466 16 36

E-mail

centro.social.sao.pedro.serracenos@gmail.com

Facebook

https://www.facebook.com/centrosocialdesaopedrodeserracenos/?ref=settings

Web site

http://www.cspserracenos.pt/

Coordenadas GPS

41º45´50" N 6º45´37" O

Logotipo

CSSPS
CENTRO SOCIAL DE SÃO PEDRO DE SERRACENOS
REALIZAMOS PROJETOS DE VIDA

CENTRO SOCIAL DE SÃO PEDRO DE SERRACENOS

REALIZAMOS PROJETOS DE VIDA

CSSPS - CENTRO SOCIAL DE S. PEDRO DE SERRACENOS

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A INSCRIÇÃO:

CLIENTE

- Bilhete de Identidade/ Cartão de Cidadão;
- Número de Identificação Fiscal;
- Número de Identificação da Segurança Social;
- Cartão do Sistema Nacional de Saúde ou ADSE;
- Comprovativo do valor da reforma.

RESPONSÁVEL PELO CLIENTE

- Bilhete de identidade /Cartão de Cidadão
- Número de Identificação Fiscal