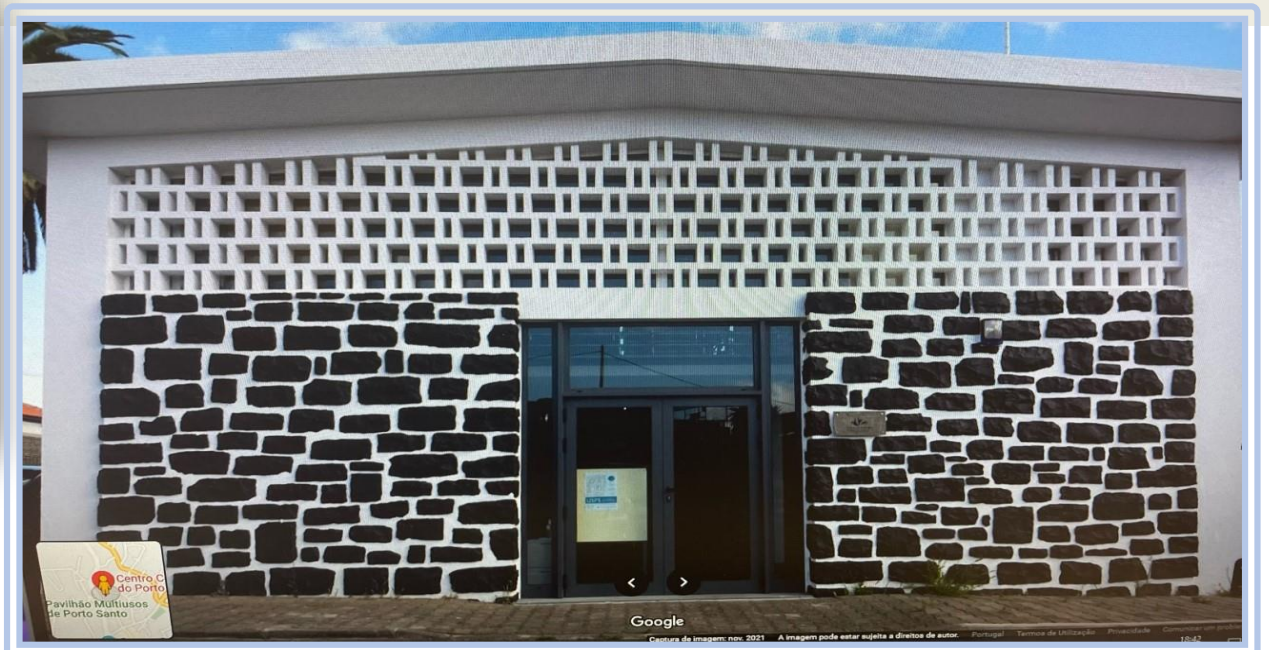


# JORNAL CCPS

## PARTILHA, EMOÇÕES E APREDIZAGEM DE MÃOS DADAS NO CENTRO COMUNITÁRIO DO PORTO SANTO



GRUPO DE TRABALHO DO CCPS

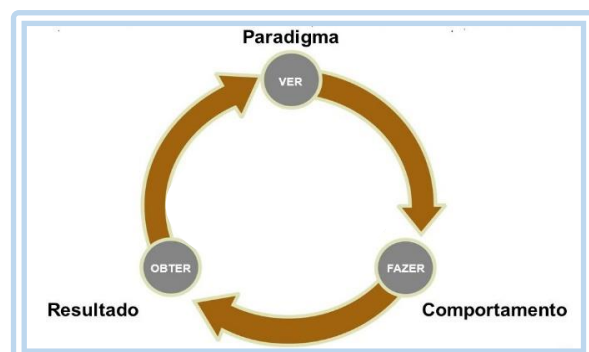


CENTRO COMUNITÁRIO DO PORTO SANTO

### Empenho, dedicação, atitude, responsabilidade e resiliência no trabalho

AM 2022

Com visão no domínio do desenvolvimento humano e social e tendo por missão educar, formar e reabilitar, integrando socialmente pessoas de várias faixas etárias, o CCPS pretende ser o paradigma da integração e inclusão social, mantendo-se ativo e dinâmico na sociedade.



O Centro Comunitário do Porto Santo conta com um grupo de trabalho de quatro pessoas, a professora Nazaré, como coordenadora e as colaboradoras Gertrudes, Ana Luísa e Catarina (na foto da direita para a esquerda), que exercem várias valências no centro. Todas elas tão diferentes, mas com um objetivo, em comum. Integradas no grupo a 100%, são dinâmicas, criativas, motivadas a desenvolver habilidades e a superar desafios, com vontade de trabalhar e com determinação na conclusão de qualquer tarefa, criando assim um ambiente de trabalho feliz e saudável.

## Centro Comunitário e a sua capacidade de integração e de participação social

A cerimónia de abertura oficial do Centro Comunitário do Porto Santo, decorreu no dia 09 de setembro de 2019, com a presença do Presidente do Governo Regional da Madeira, Miguel Albuquerque. Desde esse dia, este espaço pretende assumir-se na comunidade portosantense como fator de desenvolvimento local, social e de promoção da cidadania, tendo como princípio essencial a organização de respostas integradas, face às necessidades globais da população, numa função de carácter preventivo e de minimização dos efeitos de exclusão social.

Sediado na Rua D. Berta Teixeira Moura de Aguiar, o edifício construído na segunda metade do século XX, utilizado, no passado como adega e quartel dos bombeiros, fica assim, mais conhecido por “Antiga Adega”. Os trabalhos de recuperação e reconversão funcional do seu interior, tiveram em conta a necessidade de preservar a arquitetura exterior e a modernização no seu interior. Um espaço com capacidade para cerca de 50 utentes, disponibiliza duas grandes salas multiusos, uma sala de reuniões e ainda uma sala de estimulação multissensorial, as quais podem ser requisitadas para o desenvolvimento de atividades de natureza

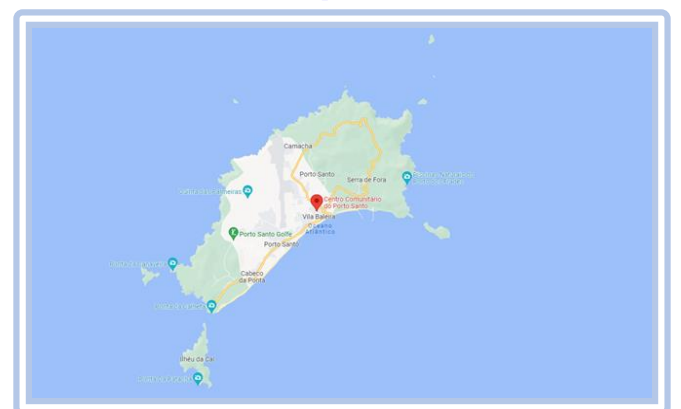
variada, bastando para o efeito enviar o pedido para o email [cc.portosanto@madeira.gov.pt](mailto:cc.portosanto@madeira.gov.pt) e/ou ligar para o número ☎ 291 105 185.

Com um vasto plano de atividades, o CCPS apresentará ao longo deste ano as suas dinâmicas nas redes sociais. As atividades realizadas serão divulgadas na página oficial do Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064403965506>

Dê a sua sugestão acerca do Centro Comunitário do Porto Santo no Google Maps, a sua opinião é importante para nós.

<https://www.google.pt/maps/place/Centro+Comunit%C3%A1rio+do+Porto+Santo/@33.0535583,-16.3621583,12.606m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0xc5fc39381ccb53:0x642ba9f94895adb6!8m2!3d33.0627016!4d-16.3347084?hl=pt-PT>



## NESTA EDIÇÃO

SNOEZELEN

UNIVERSIDADE SÉNIOR

BIODANZA

OM CHANTING



## SALA DE ESTIMULAÇÃO MULTISSENSORIAL

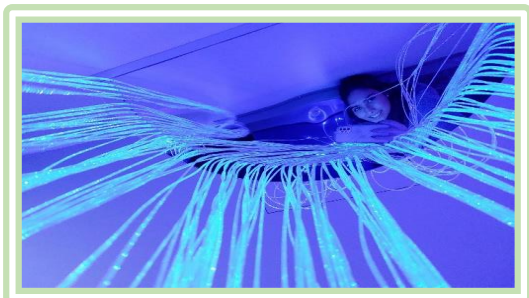
Um mundo que se abre aos sentidos  
*Sala Snoezelen*

O CCPS dispõe de uma sala Snoezelen e de uma equipa de profissionais com formação específica e orientada para uma intervenção estruturada e individualizada. É estimulada a concentração, atenção e a memória, as capacidades sensoriais, propriocetivas e a coordenação motora para favorecer a interação social e a comunicação e potenciar a reabilitação.

A Sala **Snoezelen** surgiu na Holanda na década de 70 e a palavra provém da junção de "Snuffelen" (cheirar) com "Doezelen" (relaxar). O ambiente controlado da sala de Snoezelen cria e promove uma sensação de tranquilidade e de bem-estar incentivando o relaxamento e a diminuição de níveis de ansiedade, de stress e/ou dor, facilitando a aquisição de novas competências. Um local feito de luz, sons, cores, texturas e aromas, onde os objetos são coloridos e disponibilizados para serem tocados e admirados. Ao entrar no local, o conceito pode ser compreendido com facilidade.

Para a psicomotricista do CREE, Joana Gonçalves, a utilização da sala é fundamental para estimular o desenvolvimento, nos seguintes aspetos...

*"melhor consciencialização dos 5 sentidos e redução das estereotípias (movimentos repetitivos das crianças com perturbações do espectro do autismo)"*



Psicomotricista Joana Gonçalves



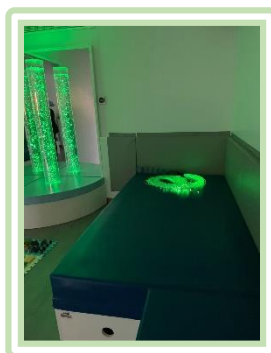
CORTINA DE LUZES

Utilizada na maior parte das vezes por crianças, a cortina de luzes funciona como abrigo e promove estimulação visual.



PISCINA DE BOLAS

Espaço lúdico e dominante para relaxamento corporal.

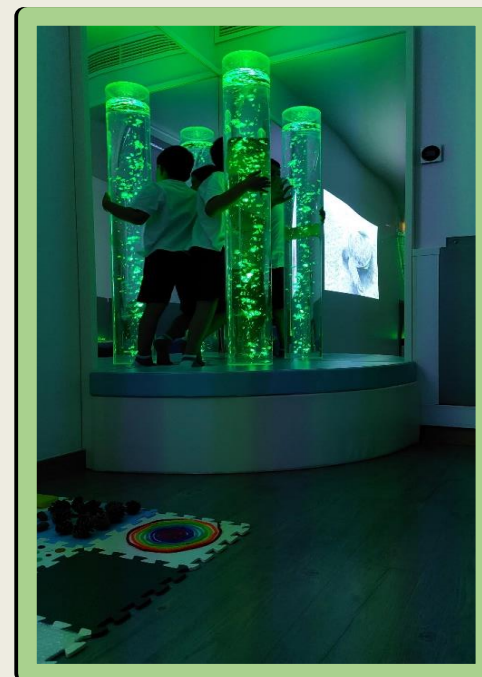


CAMA DE ÁGUA QUENTE

## COLUNA DE ÁGUA

*Cores, movimentos e vibrações.*

Atrai a atenção e o interesse através das cores em constante mudança e das bolhas em movimento, ideais para a estimulação visual, desenvolvimento de habilidades de causa e efeito, sequenciação de cores e correspondência e toque através da vibração. É um dos equipamentos sensoriais mais atrativos e é essencial em qualquer espaço sensorial.



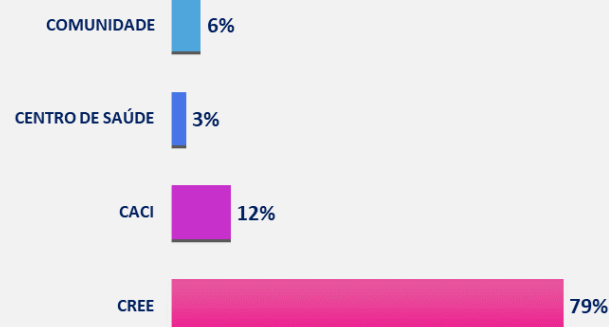
## COMUNIDADE PRESENTE

## Diagnóstico positivo

O gráfico abaixo representa as sessões realizadas de outubro a dezembro de 2022.

A sala de estimulação multissensorial recebeu cerca de **310 sessões promovidas** por técnicos especializados, ligados à educação e à saúde.

Os utilizadores têm idades compreendidas entre os 3 aos 70 anos.

Sessões realizadas na Sala Snoezelen  
Outubro a Dezembro 2022

\*CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão  
\*CREE – Centro de Recursos Educativos Especializados



Vista panorâmica da sala de estimulação multissensorial, composta por piscina de bolas, coluna de água, cama de água quente, tapete mágico e fibras de estimulação multissensorial



## UNIVERSIDADE SÉNIOR DO PORTO SANTO

*III Caminhadas Europeias*

Com aulas e atividades no edifício do CCPS, também são programadas atividades ao livre. Assim, no passado dia 29 de setembro deu-se a caminhada sénior, atividade essa que teve lugar no Campo de Golfe do Porto Santo. À semelhança dos anos anteriores, juntou-se a uma iniciativa divulgada pela RUTIS, que propôs a realização de uma **caminhada nacional das Universidades Sêniores**, inserida na **Semana Europeia do Desporto** e convidando assim todos os sêniores a praticarem exercício físico. A caminhada deveria ter um mínimo de 3km e no máximo 10km. Contas feitas, os alunos da Universidade Sénior do Porto Santo, percorreram em conjunto, 54,4km.

*Walking Football***Futebol em ritmo de caminhada**

O desporto que ajuda a salvar vidas e a combater o isolamento, promove a socialização e o desportivismo. O **Walking Football** tem como principal objetivo “promover o convívio e o bem-estar, em prol de um envelhecimento mais ativo”. A regra mais importante do jogo, é que não é permitido correr. De referir que a Universidade Sénior do Porto Santo, abraçou de corpo e alma esta iniciativa da RUTIS, organizada pela APRAM e formou uma equipa de 12 jogadores. O I torneio da época realizou-se no passado dia 29 de outubro, no Estádio sintético José Lino Pestana. O apoio da claqué foi bem audível e promete continuar.

**“CORAJOSOS OLÉ,  
ORGULHOSOS OLÉ,  
VITORIOSOS OLÉ,  
PORTO SANTO OLÉ OLÉ!!!!”**

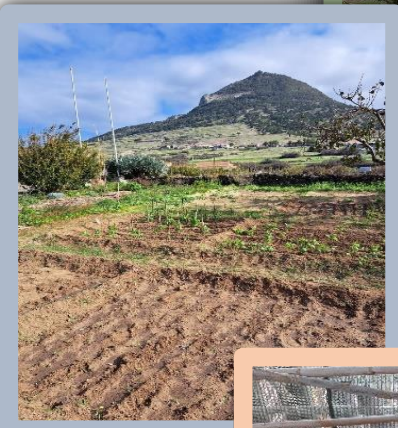
## HORTA SÉNIOR

**Contato com a natureza**

Para enriquecer a atividade da Universidade Sénior foi cedida uma área significativa de terreno, por parte do Gabinete da Administração Pública do Porto Santo, no Campo Experimental do Farrobo. A utilização dessa área pretende proporcionar aos alunos o contato com a natureza, dinamizando um terreno através do cultivo de hortaliças, leguminosas e diversas ervas aromáticas, quinzenalmente.



Feijão verde



Alecrim



Ervilhas

## CASTANHAS E CANTIGAS

**Magusto de S. Martinho em modo sénior**

A Universidade Sénior do Porto Santo comemorou, no passado dia 11 de novembro de 2022, o Dia de S. Martinho com um magusto que envolveu os alunos e os professores da instituição. O santo não se melindrou e brindou-nos, com um autêntico dia de verão...

A atividade que se realizou no Posto Florestal do Porto Santo primou pela boa disposição, convívio e partilha entre os presentes.

Esta festa convívio contou com a presença do adjunto do Gabinete da Administração Pública do Porto Santo, Roberto Silva, da presidente da Junta de Freguesia do Porto Santo, Joselina Melim e professores das várias disciplinas presentes neste ano letivo. Não faltaram as castanhas assadas, muita música, um pezinho de dança e muita animação. Após almoço, já com as bocas saciadas, estômagos reconfortados, afinaram-se as gargantas, esticaram-se as pernas, para cantar e bailar, durante a tarde inteira.

Para a coordenadora da Universidade Sénior, Professora Nazaré Cunha, este tipo de convívio faz com que os alunos se sintam rejuvenescidos, dizendo mesmo que “todos saem alegres e gratos por mais um dia de saudável convívio”.

Este convívio só foi possível devido à parceria com a Junta de Freguesia do Porto Santo.



## AUTO DE NATAL

**“A Vaca, o Burro e os Anjos”**

A Universidade Sénior do Porto Santo a convite da Câmara Municipal do Porto Santo teve oportunidade de apresentar à comunidade o seu Auto de Natal.

A obra musical retrata o mistério da noite de Natal pelo olhar simples e fraterno da Vaca e do Burro. Um coro de anjos e personagens do presépio misturam-se à frente dos dois animais, até que a magia do Natal acontece.





## SENSIBILIZAR E CONSCIENCIALIZAR

*Ação de Sensibilização para a Prática da Reciclagem*

A sala de multiusos rés do chão do CCPS com capacidade para receber workshops, atividades lúdicas, recreativas ou desportivas, recebeu no dia 27 de setembro de 2022, dois elementos do Gabinete do Ambiente da Câmara Municipal do Porto Santo, por forma a sensibilizar as colaboradoras e os alunos da USPS sobre a **importância da reciclagem no nosso dia a dia**. Foram abordados, essencialmente, os temas: como aproveitar o lixo orgânico; a separação do lixo de acordo com os materiais; a higienização das embalagens antes de reciclá-las e ainda como educar os adultos com ações sustentáveis. No final, todos levaram um Kit de reciclagem para as suas casas.



## ATIVIDADE INTERGERACIONAL

**Miúdos e graúdos***Felicidade não tem idade.*

Na última semana de novembro, realizou-se, nas nossas instalações, um encontro entre os alunos da USPS e alunos de duas turmas do 1º ciclo do Porto Santo. O tema trabalhado foi “Felicidade não tem idade” permitindo perceber que a felicidade pode ser sentida em qualquer altura da vida, podendo não ser constante, mas aproveitando intensamente o momento. Vivenciaram-se duas atividades, em parceria: Dramatização de anedotas e realização de uma dança.

*“Que a felicidade não dependa do tempo, nem da paisagem, nem da sorte, nem do dinheiro. Que ela possa vir com toda a simplicidade, de dentro para fora, de cada um para todos”.* Carlos Drummond de Andrade



## INTERATIVIDADE

**Equipamento versátil e intuitivo**

Foi na presença do Sr. Secretário da Regional das Finanças, Dr. Rogério Gouveia e do adjunto Roberto Silva, que no passado dia 30 de novembro, o Centro Comunitário recebeu um ecrã interativo, um equipamento da mais recente tecnologia.

Este equipamento representa uma solução ideal para as atividades do nosso espaço. Versátil, intuitivo e simples de utilizar, este ecrã convida à interação e proporciona uma nova forma de comunicar.





## BIODANZA

### *Dançar a vida, lavar a alma*

“... a biodanza é um caminho para reencontrar a alegria de viver” ... “é a intenção de dançar o que está vivo dentro de nós”. Quem diz é o Rolando Toro, antropólogo chileno e membro docente de estudos de antropologia médica e fundador do projeto BIODANZA. Hoje em dia, são várias as cidades do país que utilizam esta atividade e no Porto Santo não é diferente. Uma atividade orientada pela facilitadora e didata Énia Jardim, aberta à comunidade que permite a partilha e a vivência.

Cada sessão acontece, no Centro Comunitário, nos termos legais, conforme Portaria 388/2021, de 14 de julho de 2021, uma vez por mês e tem pelos menos duas horas de duração. Durante as sessões são desenvolvidas várias linhas de vivência, como a vitalidade, a afetividade e a criatividade. A Biodanza tem efeitos terapêuticos ao nível fisiológico e psicológico

Experimente a BIODANZA!  
Não é preciso saber dançar!



## OM CHANTING

### *Técnica ancestral*

“OM CHANTING, é uma técnica ancestral de cura em grupo que usa a vibração cósmica do OM para curar a humanidade e a Mãe Terra. Todos somos necessários para mudar, para ajudar a mudar o desequilíbrio seja ele em nós, nas nossas famílias, na nossa sociedade ou no ambiente.

Quantas mais pessoas se juntarem aos círculos de OM em torno do mundo, mais energia sagrada e curadora irá naturalmente envolver, transformar e expandir as nossas vidas e existência como a conhecemos.”



Esta prática faz parte do Plano Anual de Atividades do Centro Comunitário do Porto Santo e realiza-se todas as terças-feiras, entre as 19:00h e as 20:30h.

## CORO MISTO DO CENTRO COMUNITÁRIO

### ENTRE SONETOS, QUARTETOS E TERCETOS

Num ambiente de boa disposição e entusiasmo, encontra-se todas as segundas-feiras do mês, das 18:45h às 20:15h, na sala multiusos do CCPS, um grupo de aproximadamente 30 elementos que forma o Coro Misto do Centro Comunitário do Porto Santo. Com direção artística da professora Nazaré Cunha, o envolvimento deste grupo na comunidade tem vindo a crescer. Recentemente foram convidados a participar num evento solidário pelo grupo de amigos, denominado “Sopa da Esperança” e em dois eventos de data comemorativa da ilha, um pela Câmara Municipal do Porto Santo e outro pela Junta de Freguesia do Porto Santo.



## CORO INFANTOJUVENIL DA JUNTA DE FREGUESIA

### LINHA DE CONDUTA

De modo a atuar no desenvolvimento artístico, pessoal e social das crianças do Porto Santo, o coro infantojuvenil da Junta de Freguesia do Porto Santo, conta com cerca de 45 elementos. Cantar em coro ajuda muito os tímidos a socializarem e permite aos participantes criar laços de amizade, consideração e respeito entre si. Com a direção artística da professora Nazaré Cunha e da professora Margarida Galvão, as mesmas promovem desafios musicais significativos para todos. Sendo o canto uma atividade musical, que treina a capacidade de atenção, desenvolve também a socialização, facilitando as relações dentro e fora do grupo. Defende-se ainda uma linha de conduta de abertura à diferença, à curiosidade e de permanente descoberta e crescimento. Os ensaios acontecem todos os sábados das 11:00h às 12:30h, na sala multiusos r/c do Centro Comunitário.





**TRABALHO DE EQUIPA**

**INFORMAÇÕES | SUGESTÕES | CURIOSIDADES**

## Prontidão, confiança e união

Uma equipa é mais que um grupo de pessoas. Confiança, objetivos comuns, consenso e colaboração são a essência de um verdadeiro grupo de trabalho. No Centro Comunitário não foi diferente, há que realçar a entejuda não só das colaboradoras, como de todos os envolvidos, nomeadamente os colegas de trabalho da Divisão de Gestão de Materiais e Infraestruturas, carpinteiros, pedreiros, pintores, administrativos e outros operacionais que fizeram com que tudo fosse possível na época mais bonita do ano. Aliás, não existe melhor época do ano para unir uma equipa, mantendo sempre o espírito natalício. Os trabalhos foram concluídos com sucesso.



Idealizado e preparado pelas colaboradoras do CCPS, os alunos da Universidade Sénior do Porto Santo receberam cabazes com produtos artesanais e regionais, produtos esses, contributo da Junta de Freguesia do Porto Santo e do Gabinete da Administração Pública do Porto Santo, valorizando assim a nossa cultura e abraçando as nossas origens.



### INCLUSÃO

**Complemento Regional para Idosos** – Se é residente na RAM e tem 65 ou mais anos e recebe Complemento Solidário para idosos, Pensão Social de Velhice ou Pensão de Velhice do Regime Geral de Segurança Social, Prestação Social para Inclusão, Pensão de Invalidez, Pensão de Viuvez (até 291,48€), apresente o seu requerimento. Notícia na íntegra no site do Governo Regional da Madeira.



Link para requerimento inicial:

[https://www.madeira.gov.pt/Portals/5/Users/029/29/29/ANEXO%20I%20\(Requerimento%20Inicial\).pdf](https://www.madeira.gov.pt/Portals/5/Users/029/29/29/ANEXO%20I%20(Requerimento%20Inicial).pdf)

Link para requerimento de atualização:

[https://www.madeira.gov.pt/Portals/5/Users/029/29/29/ANEXO%20II%20\(Requerimento%20de%20Atualiza%3a7%e3%a30\).pdf](https://www.madeira.gov.pt/Portals/5/Users/029/29/29/ANEXO%20II%20(Requerimento%20de%20Atualiza%3a7%e3%a30).pdf)

### SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL

**Programa para promoção de uma gestação saudável** – Possibilita reembolso de suplementos. Medida destina-se às mulheres residentes na RAM, permitindo um apoio financeiro através do reembolso do valor total da despesa, na aquisição dos suplementos prescritos na gravidez, para as beneficiárias em fase de preconção e durante o primeiro trimestre de gravidez (ácido fólico) e para as beneficiárias em fase de preconção, gravidez e amamentação (iodeto de potássio).



Notícia na íntegra no site do Governo Regional da Madeira.

<https://www.madeira.gov.pt/Governo-Regional-Madeira/ct/Read/mid/4829/Infotmcaoid/172788/UnidadeOrganicad/9/CatalogoId/0>

### LITERATURA

“A leitura é para o intelecto o que o exercício é para o corpo.” **Joseph Addison**  
Ficam aqui algumas das nossas sugestões para ler neste trimestre

Para adultos:

- ✚ **A vergonha** – Annie Ernaux
- ✚ **A mulher do Dragão Vermelho** – José R. dos Santos
- ✚ **Uma terra chamada Liberdade** – Ken Follett



Para crianças:

- ✚ **Ritinha e a Largata na couve** – Rita J. Antunes
- ✚ **Todas as árvores falam** – Nuno Moura
- ✚ **A mudança de Filipe** – Erika Fialho



### Bem-estar

#### 4 alimentos que dão energia para treinar

##### Banana

Além de ser rica em carboidratos - que nos dão energia - e potássio, ela também ajuda a mover-se a água no organismo. Promove ainda relaxamento muscular e evita câibras e dores depois do treino.

##### Lanches leves

Para quem gosta de sanduíches, uma boa combinação é recheiar um pão integral com alface, tomate, patê e queijo. Nos dois últimos casos, é melhor escolher os menos gordurosos, para não dificultar a digestão.

##### Grãos integrais

Colocar aveia no iogurte é uma boa ideia, afinal os grãos integrais têm baixo índice glicémico e, por isso, são absorvidos lentamente pelo organismo.

##### Batata doce

Tem vantagem de baixo índice glicémico, o que faz com que a glicose contida na batata seja libertada lentamente no sangue, fornecendo energia para o corpo durante mais tempo. Além disso, a batata doce é ótima para os músculos, pois tem potássio, fósforo e ferro.

### Passatempo

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

As palavras encontram-se na horizontal, vertical e diagonal  
\*Comunidade \*Integração \*Coro \*Snoezelen \*Foco \*Social

Solução sopa de letras

