



Edição nº 12

novembro2014

JORNAL CERIN

Centro de respostas integradas da CERCIPENICHE

“ Dia da Alimentação”

No dia 16 de outubro, comemorámos o dia da Alimentação Saudável. Fizemos uma pesquisa sobre a alimentação, ficámos a conhecer a Roda dos Alimentos, pesquisámos receitas saudáveis, realizámos fichas de trabalho e preenchemos um inquérito sobre o tema. Depois para assinalar a data, fomos para a cozinha confeccionar espetadas de fruta, começámos por descascar laranjas, maçãs e pêssegos e em paus de madeira colocámos alternadamente a fruta, ficaram deliciosas. De tarde fomos ao supermercado explorar os alimentos reais dos vários grupos da Roda dos Alimentos. *“Foi uma maneira diferente e divertida de comer a fruta”. Sofia Simões*

“Gostei muito de ir ao supermercado com as colegas” Cláudia Pestana



“Põe-te na linha”

No passado dia 30 de outubro, decorreu no âmbito do projeto Intercentros uma atividade designada de “Põe-te na linha”, no Porto de Pesca de Peniche. Este projeto é financiado pelo INR e integra outras ações que ainda iremos realizar.

Participaram nesta atividade quatro organizações: Cercipeniche (Peniche), Cercipom (Pombal), Cercina (Nazaré) e Centro de Educação Especial, Rainha D. Leonor (Caldas da Rainha). Contámos também com representantes da Fenacerci (Federação Nacional das Cooperativas de Solidariedade Social), Clube Naval de Peniche, Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência e também estudantes e um professor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Esta atividade teve como tema principal “Os Hábitos de Vida Saudáveis”, nomeadamente a prática de desporto e a alimentação saudável. Foram realizados 3 jogos: - o Jogo do Semáforo (em canoas), A Roda Gigante e o Puzzle dos Alimentos.

Na preparação desta atividade abordámos em todas as áreas o tema “Alimentação Saudável”, elaborámos os jogos, preparámos os materiais, fizemos as regras dos jogos e na atividade de culinária confeccionamos um doce de pera-tomilho, produto “O Nosso Aroma”. Também confeccionámos sobremesas saudáveis, em que o objetivo era aprender novas formas de ingerirmos fruta e verduras. Fizemos e provámos gelatina com fruta, bolo de cenoura e bolo de agrião e estava tudo delicioso. No final todos recebemos um diploma de participação e uma miniatura dos doces caseiros.

Foi uma atividade muito divertida onde o convívio e amizade entre as organizações foram notórios.





CERIN - CENTRO DE
RESPOSTAS INTEGRADAS

Rua Dr. João Matos Bilhau
26, 2520 - 466 Peniche
Tel. 262790000
932431672
Fax: 262 790009

Email: cerin@cercipeniche.pt

COORDENADORA
Andreia Capataz

Equipa do Jornal:

Ana Delmina, Igor Neto,
Gonçalo Couto, João
Humberto, Luís Noivo,
Maria Jacinto, Rui
Monteiro, Sofia Simões,
Gonçalo Couto, Vitor Dias,
Francisco Neves,
Alexandra David

Orientação: Inês Silva

“Prova de Canoagem”

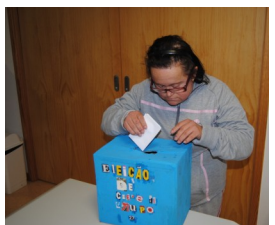
Decorreu no passado dia 5 de novembro a primeira prova de canoagem do ano 2014/2015 no âmbito do desporto escolar, a atividade realizou-se no fosso da muralha em Peniche. Nesta regata de abertura participaram cerca de 80 alunos de várias escolas/organizações. Foi notório um grande espírito de grupo e de muito convívio. Foi muito bom, participarmos com colegas dos nossos escalões. O tempo e as condições do local estavam muito boas para a prática deste desporto.



“Autorrepresentantes — Eleições”



Foram realizadas eleições, no grupo de autorrepresentantes, para eleger um chefe de grupo. Ao longo de vários meses, no grupo de autorrepresentação, constituíram-se listas de candidatos, compostas pelo candidato a chefe de grupo e respetivo subchefe, com propostas de atividades concretas.



Foram ouvidas e afixadas na sala de convívio todas as propostas das 5 listas candidatas. No dia 10 de novembro foi um dia muito importante, o grupo estava um pouco nervoso pois os colegas iam votar, a hora de votação foi muito esperada. Fizeram-se boletins de voto e a votação foi num local reservado. No dia 11 foi feita a contagem de votos e apresentação dos resultados. Uma equipa constituída por 3 técnicos contou os votos e anoutou-os. Depois da contagem foi transmitido a todos o chefe de grupo mais votado, que foi o Luís Noivo e a Inês Costa como subchefe. O chefe de grupo discursou:

“Vou tentar cumprir todas as tarefas que propus, quero dar os parabéns ao 2º candidato, e quero desde já dizer que conto com a ajuda de todos os colegas para tudo funcionar como dever ser. Obrigado a todos.”

“Comemoração do S. Martinho”

Experimente os nossos

Produtos



No dia 11 de novembro, comemorou-se no Cerin o Dia de S. Martinho. Na véspera trouxemos frutos secos, castanhas, batatas doces e broas. Durante a manhã alguns colegas preparam na cozinha os frutos secos, figos com nozes, assaram-se as batatas doces no forno e cozeram-se castanhas, preparámos os bolos e broas. Outro grupo encarregou-se de decorar a sala de convívio, fizeram castanhas um bonito estendal de castanhas em papelão. Na sessão do jornal pesquisámos na internet a Lenda de S. Martinhos, onde decidimos conta-la aos colegas. Ensaíamos também uma canção alusiva ao S. Martinho. De tarde, o grupo do jornal apresentou aos colegas a “Lenda de S. Martinho” e cantámos uma canção. Após a apresentação aos colegas, houve muita musica e animação e um lanche de magusto.

