



Edição nº 17

maio 2015

JORNAL CERIN

Centro de Respostas Integradas da CERCIPENICHE

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O 25 DE ABRIL



Para assinalarmos o 25 de abril, durante a semana abordámos o tema, através de pesquisas na internet, visualização de filmes e imagens, fichas de trabalho, criação de cartazes e decoramos a nossa sala de convívio com muitos cravos e trabalhos realizados por todos os clientes do CERIN. No dia 24 de abril o Professor Rogério Cação veio ao centro explicar o que aconteceu no 25 de abril e falou-nos da sua experiência

onde mostrou muitas imagens da época que achámos impressionantes. Também nos mostrou objetos, livros e discos. Ouvimos algumas músicas de intervenção, umas conhecemos, outras não. Gostámos muito de ter cá o nosso Presidente a explicar o que foi o 25 de abril. Apesar de adoentado e rouco fez questão de estar connosco numa manhã muito bem passada. Ficamos muito contentes com a sua presença e desde já fica o nosso agradecimento. À tarde fizemos um trabalho em grupo sobre o que foi o 25 de abril.

CONVERSA SOBRE O CAFÉ



No passado dia 27 de abril, um grupo de colegas do Ceris veio ao Cerin com a Coordenadora Elsa Morais, falar sobre o café. Após algumas pesquisas e inquéritos realizados fizeram uma apresentação, onde explicaram: o que é, como é feito, os malefícios, os benefícios e algumas curiosidades do café. Gostámos muito de ter cá os colegas, pois ficámos a

saber coisas que nunca tínhamos imaginado, como por exemplo o significado da palavra BICA (bebe isto com açúcar).

VISITA À FORTALEZA DE PENICHE



Depois de ter sido abordado o tema sobre o 25 de Abril, fomos todos fazer uma visita guiada à Fortaleza de Peniche. A guia Raquel explicou-nos muito bem a história do que se passou na Fortaleza de Peniche. Começámos por visitar a cisterna onde podemos observar como os presidiários iam buscar a água. Visitámos o Museu que está dividido em três

pisos, no primeiro tem tudo relacionado com a pesca e o mar, muitos objetos expostos com muitos anos. No segundo piso ficámos a conhecer a história do arquiteto Paulino Montez e das pinturas da sua esposa Úrsula. Por fim visitámos uma exposição sobre o 25 de abril e o Segredo. Visitámos também uma exposição de fotografia com autores da terra.



CERIN - CENTRO DE
RESPOSTAS INTEGRADAS

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

Email: cerin@cercipeniche.pt

CERCIPENICHE NA BANCADA DO ESTORIL OPEN 2015



COORDENADORA *Andreia Capataz*

Equipa do Jornal:

Alexandra David; Ana
Gonçalves; Gonçalo
Couto; Igor Neto;
Francisco Neves; João
Humberto; Luis Noivo;
Maria Jacinto; Rui
Monteiro; Sofia Simões;
Vitor Dias

Orientação: Inês Silva

No passado dia 28 de Abril, o grupo de Ténis do CERIN foi ao Estoril Open 2015 com o objetivo de contactar com a modalidade ao vivo. Tivemos a oportunidade de treinar e de visitar os stands que estavam em exposição com produtos e artigos relacionados com o Ténis. Participámos em várias atividades e jogos relacionados com o desporto. Vimos coisas que nunca tínhamos visto fazer, como por exemplo a montagem dos fios na raqueta e quais as máquinas que se usam. Outra das atividades em que participámos foi tentar acertar com uma bola de ténis num buraco na parede, foi um pouco difícil mas o que interessou foi o divertimento. Recebemos alguns brindes. Após a participação em algumas atividades fomos ao tão esperado momento: o **jogo ao vivo**. Vimos os atletas e “craques” do Ténis em Portugal (João Sousa e Rui Machado). O ambiente no campo foi fantástico, o silêncio do público permitia ouvir a força dos jogadores a baterem na bola e os aplausos só aconteciam quando se faziam boas jogadas e pontos. O que nos impressionou foi a concentração necessária para os atletas. Ver um jogo de ténis ao vivo é muito diferente de ver na televisão. Ao vivo é muito bom, é um verdadeiro espetáculo!

SESSÃO DE TAEKWONDO NA CERCIPENICHE



No dia 29 de abril, todos os clientes, tiveram a oportunidade de experimentar uma sessão de Taekwondo dinamizada pelo Mestre Emanuel Dias, que se disponibilizou para vir ao Cerin. O Mestre começou por fazer uma breve explicação sobre a modalidade e depois fizemos o aquecimento e jogos de preparação física. O Mestre ensinou-nos algumas técnicas de mãos e pernas sobre o taekwondo e todos experimentámos. Tivemos de acertar nos plastrons com os pés onde fizemos técnicas de pontapés. Também praticámos técnicas com os braços onde demos alguns socos. Gostámos muito desta atividade e sentimo-nos muito bem. Ficámos a saber um pouco do que é o Taekwondo e que exige muita atenção e concentração para que os exercícios fiquem perfeitos.

