



## ATIVIDADE DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA NA MARINHA GRANDE

No dia 26 de setembro fomos à Marinha Grande participar numa atividade muito interessante de “Orientação Adaptada”. Foi num parque muito bonito com lagos e muitas árvores. Fomos divididos em equipas de 3 elementos com um monitor. Recebemos um mapa para nossa orientação que tinha as pistas que indicavam um local onde havia um código. Tínhamos de descobrir esse código através da indicação que estava no nosso cartão. Os sítios estavam identificados com bandeiras. Estivemos com muita atenção e a prova foi fácil: um lia o mapa, outro via qual era a nossa sequência e outro anotava o símbolo correto. Foi uma atividade muito gira e nova para nós, pois nunca tínhamos feito nada parecido. Estavam a participar outras instituições. No final da atividade recebemos todos uma medalha de participação, pois não houve pontuações. O objetivo da prova era todos chegarem ao fim e perceberem o pretendido. Almoçamos todos juntos num parque que tinha mesas ao ar livre. Foi muito bom e estivemos em convívio.



## PEDDY PAPER NA LOURINHÃ



No dia 9 de outubro, fomos participar no 8º Paddy-Paper ADAPECIL – Lourinhã “Com o mar aqui tão perto”, no âmbito dos Encontros Inter-centros. Entregaram-nos uma folha com pistas e tínhamos de descobrir os tesouros. A atividade decorreu junto à praia da Areia Branca, onde a vista era muito bonita. Os jogos foram muito divertidos e num deles tínhamos de fazer uma caldeirada. No final do Paddy-Paper almoçamos todos juntos, houve música e muita animação. Convivemos com colegas das outras instituições. Foi muito bom.

## CERCIPENICHE PARTICIPA NO MUNDIAL DE SURF 2013



Nos dias 14 e 15 de outubro fomos participar numa atividade de Surf Adaptado, promovida pela Fenacerci e designada de “Boas Ondas, boas Causas”. Esta atividade esteve inserida no campeonato Mundial de Surf e realizou-se na praia dos Supertubos, em Peniche. Como não havia boa ondulação, neste dia não houve provas do campeonato. Vestimos os fatos, agarramos nas pranchas e lá fomos nós para dentro de água. Foi muito divertido. É uma sensação mesmo muito boa! Alguns colegas conseguiram-se pôr em pé.

Estavam muitas pessoas na praia foi uma tarde muito bem passada. A seguir fomos para o Centro de Alto Rendimento de Surf, onde passamos a noite. Foi muito bom dormir no mesmo sítio onde estavam os melhores surfistas do Mundo. No dia seguinte acordámos, tomámos o pequeno almoço e fomos novamente para a praia, estivemos nos quiosques onde nos deram alguns brindes, tirámos fotografias. Foi uma manhã muito bem passada. À tarde foi outro grupo para a praia para assistir à prova do campeonato, mas mais uma vez não houve devido às condições do mar. Mas foi bom mesma, pois houve muita diversão!





CERIN - CENTRO DE  
RESPOSTAS INTEGRADAS

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

Email: [cerin@cercipeniche.pt](mailto:cerin@cercipeniche.pt)

**COORDENADORA**  
*Andreia Capataz*

**Equipa do Jornal:**  
Ana Delmina, Bernardina  
Codinha, Gonçalo Couto,  
João Humberto, Luis  
Noivo Maria Adelaide, Rui  
Monteiro e Sofia Simões.

**Orientação:** Inês Silva



**Vai acontecer...**

- 6 Novembro - assistir a uma prova de canoagem em S. Martinho do Porto
- 11 Novembro - magusto

## Ação de sensibilização para os riscos do tabaco e para a cessação tabágica

Associando-se à campanha "Cidades e Vilas Sem Fumo", o Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte e o Município de Peniche promoveram, no dia 17 de outubro, uma ação conjunta de sensibilização para os riscos do tabaco e para a cessação tabágica na praça Jacob Rodrigues Pereira. Um grupo do Cerin esteve presente e os fumadores tiveram oportunidade de responder a um inquérito e de utilizar uma máquina que diz se fuma mais do que devia, medir a tensão arterial e pesar-se. Também passou um filme, mas como era em Inglês e alguns de nós não conseguimos acompanhar as legendas não percebemos muito bem.

"O tabaco faz mal aos pulmões e à carteira" - *João Humberto*

"Fiquei a saber que fumo muito mais do que devia" - *Francisco Neves*



## Feira de ervas aromáticas e doces "O nosso aroma"



Na semana de 28 de outubro a 1 de novembro decorreu no CREAP a feira de ervas aromáticas e doces caseiros "O nosso aroma". Na jardinagem plantámos na nossa horta várias espécies de ervas aromáticas: tomilho, alfavaz, alecrim, segurelha, sálvia, poejo, malaguetas, cebolinha e muitas outras. Tratámos de todo o processo e fizemos a apanha, preparámos uma sala de secagem para secar algumas ervas aromáticas ex: o louro, o alecrim, o tomilho.

Alguns colegas ajudaram a debulhar, outros a separar, outros a embalar, agraçar, colocar datas nas etiquetas e a fazer o inventário. Também aproveitámos caixas de fruta velhas, pintámos e serviram para decorar a nossa feira. Escolhemos cores vivas para dar alegria à feira. Nas atividades de culinária fizemos muitos doces e geleias, de tomate, abóbora, pêra e tomilho-limão, maçã com cravinho e anis e muito mais. Todas participamos na confeção dos doces desde preparar os ingredientes, descascar, esterilizar o frasco. Cada uma com uma tarefa. Depois embalámos os doces, recortámos as etiquetas, colámos nos frascos, decorámos os frascos e por fim colocámos as datas. Foi muito bom todos podermos participar nestas atividades e é muito bom trabalharmos em equipa. Fizemos também bolachas de alfavaz e alecrim. O curso de Assistente Administrativo do CREAP também ajudou bastante na elaboração de etiquetas para a feira, preços e outras coisas. Durante a feira estivemos organizados por grupos: de manhã ia um grupo e à tarde ia outro atender as pessoas, esclarecer as dúvidas, registar os produtos. Foi um sucesso os clientes provarem os doces e diziam que estava tudo muito bom e muito bonito. Foi tudo feito com muito carinho e dedicação. É muito bom dar a conhecer a todas as pessoas aquilo que fazemos no nosso dia a dia na jardinagem, na culinária e nas outras atividades. Gostámos muito, esperamos voltar a fazer mais feiras.

