



**CERCIPENICHE**

EDIÇÃO nº 27

SETEMBRO

JULHO

SETEMBRO

2016

# JORNAL CERIN

Centro de Respostas Integradas da CERCIPENICHE

Rua Dr. João Matos Bilhau 26, 2520 - 466 Peniche | Tel. 262 790 000 | 932 431 672 | Fax: 262790009 | Email: cerin@cercipeniche.pt

## UM DIA NA BERLENGA



A Cercipeniche, no âmbito dos encontros Inter- Peniche. Foi no dia 6 de julho e participaram centros—zona centro, organizou uma atividade ca de 60 clientes da CERCICAPER—Castanheira, denominada “Um dia na Ilha”. Esta atividade de Pêra, CERCIPOM—Pombal, CERCINA—Nazaré tinha como objetivo levar pessoas com deficiên- e CERCILEI—Leiria. Durante o dia, os participantes intelectuais a visitarem a ilha da Berlenga que tes puderam visitar as grutas e o farol da ilha e fica situada no arquipélago das Berlengas, em ainda usufruírem da praia e paisagens naturais.



No dia 28 de setembro a CERCIPENICHE foi até à Nazaré onde podemos experimentar andar de barco à vela adaptado, jogos tradicionais como: o mata, tiro ao alvo e matraquilhos. Também jogamos voleibol, boccia, futebol e apanhámos lixo — alerta para a questão ambiental. Os clientes que participaram no Wind In Cap 2016 também puderam fazer canoagem e ainda tiveram direito a um passeio num barco de recreio e turismo onde nos levavam até ao rochedo onde se formam as ondas do famoso canhão da Nazaré.

## WIN IN CAP - Nazaré



### ALMOÇOS FINAL DE ANO

No dia 27 de julho os clientes do CERIN foram almoçar fora. Esta atividade realiza-se todos os anos e participam todos. São os participantes que escolhem qual o restaurante onde gostavam de ir e através de um pequeno mealheiro que iniciam no ano anterior podem usufruir desta atividade que tem como objetivo promover a autonomia. Este ano quiseram ir ao restaurante Chinês, ao Armazém 8, ao Quatro Estações, ao Megatosta e ao Kebab.

### SUMMER CAMP TKD

Mais uma vez um grupo de clientes da Cercipeniche participou numa atividade de taekwondo com crianças e adolescentes que praticam a modalidade no Clube de Taekwondo - Dojang - de Peniche. Esta atividade decorreu nos dias 4, 7 e 8 de julho e contou com a colaboração da FENACERCI. Esta iniciativa pretende dar a conhecer as competências das pessoas com deficiência através da dinamização de pequenos ateliers e atividades relacionadas com atividades que a Cercipeniche desenvolve. Foram realizadas atividades relacionadas com a Horta - ervas aromáticas, Canoagem, Snoezelen - Relaxamento num colchão de água e Jogos de animação desportiva.

### PIC NIC

Um grupo de clientes das valências do CERISC e do CERIN da CERCIPENICHE organizaram um dia de convívio para todos os que participam nas atividades de cozinha e artes domésticas. Esta iniciativa foi realizada no dia 13 de julho no pinhal de Ferrel.

### FUTEBOL

O CAO da CERCIPENICHE juntou clientes dos dois polos (CERISC e CERIN) e organizou um jogo de futebol no campo de treinos do GDP—Grupo Desportivo de Peniche, no dia 26 de julho. Mais um momento de convívio entre valências.

### CIRCO

Os clientes do CAO da Cercipeniche foram assistir a um espetáculo de artes circenses com o circo Luftman no dia 28 de julho.



# ESPAÇO DE INFORMAÇÃO

## ATIVIDADES DE ARTES DOMÉSTICAS

As artes domésticas são atividades socialmente úteis onde se pretende que os clientes participantes adquiram um determinado conjunto de experiências e aprendam algumas técnicas sobre a confeção de bolos e culinária. Nestas atividades são abordados várias temas essenciais à confeção de alimentos: alimentação saudável, higiene e segurança no trabalho. Tem como objetivo os clientes confeccionarem produtos alimentares e participarem em todas as fases.

Nas fotografias em baixo, algumas clientes do CERIN (polo 2 do CAO da CERCIPENICHE), que pertencem ao grupo das artes domésticas estão a preparar os doces de malagüeta, fisálias, abóbora, pera, maçã, tomate, abóbora com nozes, entre outros. Aqui fazem-se atividades tais como a preparação dos lanches diários (o pão, o leite e o chá), a preparação e lavagem da fruta para o intervalo da manhã, refeições (sopa e prato) - 1 vez por semana, a confeção de broas, bolachas com ervas aromáticas e bolos de aniversário (laranja, coco, maçã, ananás e chocolate),

tartes, queques, delícias, queijadas, broas, etc. As tarefas são divididas por todos e incluem a lavagem da loiça, varrer o chão, limpar e lavar as mesas, a arrumação e limpeza dos armários, frigorífico e lavagem dos panos e batas. É realizada uma parceria e trabalho de cooperação com outras atividades do CAO - Horta. Fazem a colheita dos produtos (especiarias, frutos, ervas aromáticas) e a secagem das aromáticas. Ainda nesta parceria é feito todo o processo do sal aromatizado até ao embalamento.



## CURIOSIDADES - Saúde e Bem-Estar

### COLESTEROL

É uma substância que o nosso organismo consegue produzir e que circula no sangue, o necessário a várias funções vitais, de produção de vitaminas, hormonas e faz parte das paredes das células. Mas quando está em excesso no sangue torna-se perigoso e pode aumentar o risco de vir desenvolver doenças cardiovasculares. Sabia que em Portugal cerca de 70% da população adulta tem o colesterol elevado ou seja 2 em cada 3 portugueses têm o colesterol elevado?

Se é um deles...

Leia com atenção...

O Colesterol bom e o colesterol mau são transportados pelo organismo por uma proteína. A combinação destas chama-se lipoproteína. Existem dois tipos: o HDL e o LDL. Lipoproteína de alta densidade (HDL), é conhecida como o bom colesterol. É um verdadeiro sistema de limpeza que transporta o colesterol das artérias para o fígado onde é eliminado.

Lipoproteína da baixa densidade LDL é conhecida como o mau colesterol. O prejudicial para a saúde do seu coração. Transporta o colesterol do fígado para os tecidos do seu corpo. Se houver demasiado LDL ou mau colesterol no seu corpo, ele pode acumular-se nas células e na parede das artérias. Uma das principais causas do colesterol elevado é a ingestão elevada de gorduras saturadas. Devemos cuidar de nós... ...para termos um futuro com mais qualidade de vida!

## ENTRETENIMENTO

Descubra as 9 diferenças:

ANEDOTA:

Pergunta a professora:

- Quantos anos tem o seu pai?

Responde o aluno:

- Ele tem seis anos.

- Como é que isso é possível? – pergunta a professora.

Explica o aluno:

- Ele tornou-se pai só quando eu nasci...

