



CERCIPENICHE

EDIÇÃO nº 28

OUTUBRO

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

## CAMPEONATO MUNDIAL DE SURF



A Cercipeniche foi assistir à prova do Circuito Mundial de Surf que decorreu em Peniche, na famosa Praia de Supertubos, entre 19 e 29 de outubro.

Os participantes puderam assistir às provas de surf onde viram os melhores do mundo nes-

ta modalidade — surf, usufruir do espaço e atividades envolventes no recinto, receberam alguns brindes/recordações e ainda puderam visitar a rádio cidade que estava a realizar as transmissões em direto do evento.



### TOPSIDE+

No dia 20 de outubro realizou-se o Seminário de Encerramento do projeto TOP SIDE + que tinha como objetivo dar oportunidades de formação para pares de apoio na Europa. Este projeto tinha como principais destinatários as pessoas com deficiência intelectual. Englobou várias iniciativas com o objetivo de dar formação às pessoas com deficiência intelectual para poderem ser pares de apoio. Significa poderem apoiar e ajudar outras pessoas através de experiências semelhantes anteriormente vividas. No encerramento do projeto, que aconteceu em Lisboa, foram apresentados os resultados e algumas recomendações para as políticas nacionais e europeias. A organização Cercipeniche foi representada por três autorrepresentantes (Igor Neto, Bernardina Codinha, Luís Noivo).

### DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No âmbito das comemoração do dia Mundial da Alimentação o Cerin realizou várias dinâmicas e atividades durante uma semana. Estas atividades realizaram-se entre os dias 17 e 21 outubro. Foram efetuadas uma sessão de esclarecimento sobre a higiene e segurança alimentar com a Cátia Santana, uma exposição sobre a alimentação saudável e várias dinâmicas sobre a roda dos alimentos. Os clientes também fizeram um batido de frutas saudável e confeccionaram uma refeição saudável. Ainda durante esta semana os clientes criaram um mini mercado numa sala onde puderam “ir às compras”, escolherem os produtos que são mais saudáveis e treinar a utilização do dinheiro. Um dos aspetos mais importantes que aprendemos foi que para comer saudável sai mais barato e ao nível da saúde também.

No dia 13 de outubro a Cercipeniche participou na 4ª edição da prova de Orientação Adaptada, organizada pela APPACDM da Mª Grande e que decorreu no parque da Cerca. O objetivo desta prova era que os clientes se orientassem através de um mapa, com vários códigos e símbolos, até ao destino. Participaram organizações de pessoas com deficiência de vários locais do país — Peniche, Castanheira de Pêra, Nazaré, Leiria e Marinha Grande.

## ORIENTAÇÃO ADAPTADA





## FENACERCI PROMOVE MOMENTO DE REFLEXÃO COM AS FAMÍLIAS

No dia 21 de outubro realizou-se, em Lisboa, um encontro entre famílias de pessoas com deficiência intelectual e multideficiência. O objetivo desta iniciativa foi formar um Conselho Consultivo das famílias que reunirá anualmente ou bi-anualmente. Deste Conselho farão parte dois representantes de cada zona do país - Norte, Centro e Sul. Pretende-se assim ouvir a opinião

das famílias que têm pessoas com deficiência intelectual. Para tal, foi referido que é muito importante que conheçamos a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência e os seus princípios gerais, bem como a inclusão dos direitos e deveres. A Cercipeniche esteve representada por três mães de clientes da organização.

Maria Odília Figueiredo

### CURIOSIDADES - Saúde e Bem-Estar

#### Alimentação Saudável

A alimentação faz parte da nossa vida quotidiana e é dividida em várias partes tanto podemos ingerir alimentos sólidos como líquidos. Por isso existe a roda dos alimentos que designa aquilo que devemos comer mais e o que devemos

comer menos.

Uma alimentação rica em peixe, verduras e fruta é uma alimentação saudável. Uma alimentação feita à base de fritos, provoca várias doenças no nosso corpo assim como no nosso organismo. Também na nossa alimentação devemos

beber bastante água para alimentarmos o nosso corpo sem desidratar. Também devemos ter em conta vários alimentos como a fruta, os ovos e o azeite, alimentos que devemos consumir com alguma prudência e maturidade.

Cláudio Figueiredo



## CONVENÇÃO NACIONAL DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

### A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência

Agora fácil de ler e de entender!

Versão  
em Leitura Fácil

Poderá aceder em:

<http://www.fenacerci.pt/web/LF/documentos.html>

### Recomendação diária para uma pessoa com 70 kg

Dieta de 2.000 kcal

Carboidratos e massas: 55% - 270 g

Proteínas: 15% - 56 a 70 g

#### Açúcar simples

27 g (uma colher de sopa cheia)



#### Outros

Pães, arroz, milho, batata e massas

#### Carne e ovos



Gorduras: 30% - 67 g



#### Gordura saturada - 15 g

Manteiga, banha, toucinho e leite

#### Outras gorduras - 52 g

Azeite, oleaginosas, abacate e azeitona



#### Outros:



#### Fibras - 25 g a 30 g

Frutas, legumes, verduras, grãos, raízes, aveia e pão integral

Sódio (sal) - 2,4 g (5 g)



Fonte: Madalena Vallinoti, nutricionista e diretora do Sindicato dos Nutricionistas de São Paulo

### ENTRETENIMENTO

Descubra as 7 diferenças:

#### ANEDOTA:

Joãozinho chamou um Taxi e perguntou:

- Quanto custa para ir até ao aeroporto?

E o Taxista respondeu:

- 20€

- E as malas?

- As malas não cobro nada.

- Então leve as malas que eu vou a pé.

