



CERCIPENICHE

EDIÇÃO nº 29

NOVEMBRO

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

ATIVIDADE DE SURF



FÁBRICA FATUM

O grupo de surf da Cercipeniche dinamizado pela voluntária Marlene Barardo foi visitar uma fábrica de Pranchas de Surf em Atouguia da Baleia. Esta visita foi realizada no dia 21 de novembro e onde nos foi explicado as várias fases e processos de construção das pranchas, assim como alguns “segredos” que ajudam à sua

perfeição. No espaço existe também uma loja aberta ao público com materiais e outros artigos da sua marca — FATUM. Fomos recebidos pelo dono que nos mostrou as máquinas e explicou tudo com linguagem fácil para podermos entender. Queremos agradecer esta oportunidade e toda a disponibilidade com que nos receberam.



ASSEMBLEIA GERAL DA PNAR

No dia 28 de novembro a PNAR — Plataforma Nacional de Autorrepresentantes realizou a 2ª assembleia geral, em Peniche, no auditório da C.M.P. No período da manhã os documentos foram apresentados e aprovados e também houve espaço para a recolha de ideias e sugestões a desenvolver no próximo ano. Foi entregue um cheque simbólico à jovem que criou o logótipo da Plataforma Marisa Ferreira. E à tarde foi efetuado um workshop sobre comunicação, quais as diversas formas de compreensão e atuação em resposta. Este tema é muito importante porque pode ajudar-nos a resolver muitos conflitos no dia-a-dia de cada um de nós.

CONCURSO DE POESIA

A Cercipeniche participou no concurso de Poesia da APPACDM de Setúbal com a apresentação de três poemas elaborados pelos clientes Igor Neto, Gonçalo Severiano e Maria Adelaide Jacinto.

MAGUSTO

Mais um ano onde a Cercipeniche comemorou o Magusto. Nunca é demais lembrar a história de S. Martinho e comer os frutos secos e as castanhas assadas da época. Esta data comemorativa é muito importante para os clientes que até cantaram um poema criado por eles.

PROVA DE CANOAGEM

Decorreu no dia 9 de novembro mais uma prova de canoagem no âmbito do Desporto Escolar. Estiveram presentes as Escolas: E.B. de São Martinho do Porto, E.B.I. de Peniche, E.B. 2,3 D. Luís de Ataíde — Peniche, E.B. 2,3 da Atouguia da Baleia, E.B.I. de Stº Onofre de Caldas da Rainha e a E.B. 2, 3 Dr. João das Regras da Lourinhã. Mais uma vez a Cercipeniche esteve presente a ajudar a organização da prova, tanto a dar os coletes na praia, apoio na água e nas entradas e saídas, bem como, nas partidas dos vários escalões.

ATIVIDADE COM UCC

Mais uma vez a Unidade de Cuidados Continuados de Peniche colaborou com a Cercipeniche abordando a temática da alimentação saudável. No dia 17 de novembro as enfermeiras Berta, Cristina e Teresa vieram conversar connosco sobre a importância de comer bem e de forma saudável. Explicaram-nos que temos de ter muito cuidado com o sal, o açúcar e as gorduras que os alimentos têm e que devemos escolher os alimentos que têm menos conservantes. Fizemos compras num mini mercado feito por nós e vimos as percentagens que os alimentos continham e quais os mais saudáveis.



AGRADECIMENTO À PATRÍCIA SIMÕES



A Patrícia Simões foi voluntária no CERIN desde 2013. Desenvolve as atividades de leitura e escrita a um grupo com 10

participantes que faziam exercícios para manterem e melhorarem as aprendizagens adquiridas. É com muita tristeza nossa que ela foi embora mas queremos que saiba que adorámos todos os momentos e ensinamento que nos transmitiu. E que sempre que ela vier a

Peniche, nos venha visitar. No último dia, com a ajuda da Patrícia, escrevemos um poema coletivo que lhe dedicamos em forma de agradecimento pela sua simpatia e dedicação:

Poema dedicado à Patrícia Simões:

“A minha vida nunca foi fácil porque eu era diferente de toda a gente. Nunca dizia o que sentia e os outros diziam que eu era diferente. E na verdade, eu nasci e cresci de outra maneira mas hoje sou feliz. Sou a mesma semente que era diferente mas que é feliz!”

Este poema foi elaborado por Igor Neto, Karina Ferreira, e Sofia Simões em representação de todos os colegas.

Obrigado Patrícia... Gostamos todos muito de ti! És uma excelente professora. Muitos beijinhos, felicidades e sucessos...



CURIOSIDADES - Saúde e Bem-Estar

PREVENÇÃO DA DIABETES

No dia 14 de novembro a Cercipeniche participou nas comemorações do Dia Mundial da Diabetes. Houve várias atividades onde os clientes da Cercipeniche puderam participar e compreender a importância da prevenção desta doença. Os clientes fizeram uma aula de pilates, medição da glicémia e uma caminhada até ao Centro de Saúde de Peniche. Esta atividade foi organizada pela C.M.P. em conjunto com o Centro Hospitalar do Oeste - Unidade de Peniche e com o ACES Oeste Norte - Unidade de Cuidados na Comunidade de Peniche, e com o apoio de outras entidades da comunidade.

Deixamos aqui algumas orientações e informações recolhidas pelos clientes participantes:

A Diabetes é uma doença silenciosa, o que significa que geralmente, se não forem feitos exames médicos, a pessoa pode não ter consciência de que tem esta condição.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento da Diabetes são:

1. Obesidade
2. Ingestão de açúcar e gordura em excesso
3. Sedentarismo
4. História familiar e herança genética
5. Idade
6. Stress
7. Alcoolismo

A prevenção da Diabetes, para quem tem um ou vários destes fatores de risco e não tem ainda o diagnóstico da doença, passa por adotar um estilo de vida mais saudável e consultar o médico, fazendo exames regulares de diagnóstico.

Para quem tem o diagnóstico de Diabetes, a prevenção também é um fator importante para o controlo da doença e para uma maior qualidade de vida.

A prevenção passa por alguns pontos-chave, fundamentais para ter uma vida mais saudável:

- Entender a Diabetes
- Adotar uma Vida Saudável: uma alimentação equilibrada
- Praticar exercício físico regularmente
- Controlar a Diabetes: monitorizando periodicamente os níveis de glicémia no sangue e tomando a medicação quando prescrita pelo médico.

Sofia Simões



CORFEBOL

No dia 21 de novembro a Cercipeniche participou no 1º torneio de Corfebol para pessoas com deficiência intelectual que se realizou em Santarém. Esta atividade foi organizada pela Federação Portuguesa de Corfebol em conjunto com a Fenacerci e teve como objetivo a divulgação da atividade como uma modalidade para todos e acessível. Participaram 8 organizações da zona centro do país e a Cercipeniche foi representada por 7 participantes.



ENTRETENIMENTO

Descubra as 5 diferenças:

ANEDOTA:

Todos os dias o papagaio metia-se com a vizinha:

- Hei sua chata e feia!

E a mulher lá ia respondendo com educação mas, cada vez mais a perder a paciência:

- Um dia... se eu te apanho deixo-te careca!

Dias depois, o papagaio vê um careca a sair de casa da vizinha e diz:

- Ahh... não me digas que andaste a chatear a vizinha?!...

