



CERCIPENICHE

EDIÇÃO nº 30

DEZEMBRO

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

BADMINTON



No dia 6 de dezembro a Cercipeniche participou numa atividade de badminton organizada pela Federação Portuguesa de Badminton em conjunto com a FENACERCI e que contou com o apoio do CEERDL — Caldas da Rainha. Esta iniciativa aconteceu no CAR de Badminton em Caldas da Rainha e contou com a participação de 7 clientes do CERIN da Cercipeniche. Estiveram presentes várias organizações da zona centro do país

que usufruíram de um dia aberto para contactarem com a modalidade. Fizeram vários exercícios de introdução à modalidade e experienciaram diversas situações de jogo. Este encontro decorreu num ambiente salutar e de grande interação entre todos. Foi muito proveitoso no sentido de sensibilizar os clientes para a prática e importância da modalidade em questão. Foi também importante conhecer as mais recentes inovações na prática/treino.

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

A Cercipeniche realizou no dia 5 de dezembro uma sessão de esclarecimento sobre a importância de valorizar, respeitar e incluir na sociedade as pessoas com deficiência. Visualizaram-se vídeos sobre a deficiência e sobre os direitos dos cidadãos.

TANG SOO DO

No dia 27 de dezembro a Cercipeniche participou numa sessão da arte marcial Tang Soo Do. Esta atividade foi promovida pela Associação Portuguesa de Tang Soo Do de Caldas da Rainha. Participaram 10 pessoas com deficiência intelectual que puderam contactar e experimentar algumas técnicas da modalidade.

FESTA DE NATAL SÉNIOR

A C.M.P. convidou o grupo de danças tradicionais “Amigos do Mar” para apresentarem algumas das suas danças na Festa de Natal sénior, que decorreu no Lugar da Estrada, no dia 16 de dezembro de 2016.

FEIRA DE NATAL

Decorreu em dezembro a Feira de Natal da Cercipeniche. Esta venda tem como objetivo dar a conhecer e vender os produtos realizados pela organização incluindo os produtos do Nosso Aroma.

CORFEBOL

No dia 12 de dezembro, no Complexo Desportivo de Rio Maior, 7 clientes da Cercipeniche participaram num torneio inter-regional de Corfebol. Nesta atividade participaram 25 organizações do país com pessoas com deficiência intelectual. A Cercipeniche fez-se representar pela sua equipa “Cercipeniche Corfebol Team”. Foi a segunda vez que a equipa esteve presente num torneio e realizaram três jogos onde a equipa pode adquirir experiência competitiva.

Lembranças de Natal

O CERIN ofereceu frascos de bolachas e lembranças de Natal aos clientes. Para a família fizeram um postal com uma mensagem de natal.



THE VOICE PORTUGAL - FINAL DE ANO



A Cercipeniche foi assistir às gravações da Gala Especial Final de Ano do programa The Voice PORTUGAL emitido pela RTP1. Esta gala foi apresentada pelas figuras públicas Catarina Furtado e Vasco Palmeirim. Foi um evento muito bonito e longo. Mas gostámos muito de assistir. Foi uma experiência muito diferente e divertida. As atuações ao vivo são um espetáculo muito diferente. Tudo parece maior na televisão. Os mentores eram muito simpáticos e divertidos.



Festa de Natal da Cercipeniche

No dia 21 de dezembro nas instalações do CREAP—Centro de Formação Profissional, realizou-se a Festa de Natal da Cercipeniche. Nesta atividade participaram todas as valências da organização e os clientes do CERIN estiveram presentes em quatro apresentações.



O grupo Constelação que tinha clientes do CERIN e formandos do CREAP apresentaram uma dinâmica denominada “Aleluia”. O grupo de expressão dramática e musical apresentou uma performance sobre a temática da gestão do dinheiro com o nome; “Mais impor-



tante que o dinheiro é...”. O grupo de danças tradicionais “Amigos do Mar”, dançaram 3 músicas do seu repertório. Também se realizou a entrega dos Diplomas e Certificado de Participação na Ação de Formação em Tecnologias da Informação e Comuni-



cação promovida pela ADEPE — Associação para o Desenvolvimento de Peniche, e o projeto 2520 — Move-te. Também se realizou o sorteio do Cabaz de Natal. A festa foi muito divertida e as pessoas estavam animadas e gostaram muito.



CURIOSIDADES - Saúde e Bem-Estar

CUIDADOS A TER COM O FRIO

Devido às descidas da temperatura que acontecem no inverno as autoridades competentes (INEM e DGS) alertam para os problemas de saúde relacionados com o frio. Devido ao frio as crianças e os idosos são os que podem ser mais afetados mas não são os únicos a ser contagiados pela descida da temperatura. A exposição na rua ou dentro de casa ao frio pode causar danos na saúde, ficar em casa pode ser bom mas também pode ser mau porque as habitações podem não estar adequadas. E com a utilização de radiadores e lareiras o risco de incêndio aumenta, bem como o da intoxicação devido a inalação feita por Monóxido Carbono.

Prevenção contra o Frio

Se nos proteger do frio evitamos também doenças como a gripe entre outras. É necessário tomar várias medidas como: - ingerir bebidas quentes e a exposição ao sol mas merecem atenção. A exposição ao sol pode ser má para a pele devido aos raios ultravioletas (a sua emissão ocorre durante todo o ano) e por isso o uso de protetor solar é importante para a prevenção de lesões cutâneas, queimaduras e o envelhecimento precoce da pele. Devemo-nos manter sempre hidratados. É muito importante para a saúde beber água ou líquidos. A quantidade recomendada por dia é de 2 litros, quer no verão quer no inverno. Bebidas quentes como os chás ajudam também a hidratar mas, temos

de ter muito cuidado com a sua temperatura. A alimentação também é importante devemos comer sopa utilizando ingredientes ricos em vitaminas e minerais como legumes, hortaliças e frutas que ajudam a prevenir doenças.

Vestuário de Inverno

No Inverno deve-se estar bem agasalhado vestido roupa quente mas que não seja demasiada apertada. Nesta altura do ano devemos vestir calças de ganga ou bombazine grossas, casacos compridos, camisolas de algodão ou polares e de gola alta. E como acessórios temos o gorro, o cachecol e as luvas. Em relação ao calçado devemos utilizar meias de algodão compridas, botas ou sapato/ténis que sejam quentes.

Rui Monteiro



Festa de Natal do Lar PORTO DE ABRIGO

A festa de natal do lar residencial da CERCIPENICHE — PORTO DE ABRIGO, situado na Consolação, concelho de Peniche realizou-se no dia 18 de dezembro de 2016. Esta festa foi bastante animada, contou com a apresentação do presidente da organização Rogério Cação. A Diretora Técnica do Lar Virgínia Patriarca deu as boas vindas e no final houve um lanche de convívio. Os convidados da festa foram as famílias, os trabalhadores, os residentes e os colegas outras valências.



ENTRETENIMENTO

ANEDOTA:

O médico perguntou:
– Porque é que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse para você tomar às nove?
Eu respondi:
– Doutor, era para ver se eu conseguia apanhar as bactérias de surpresa!...

Descubra as 11 diferenças:

