

Verão em movimento

Este ano de 14 a 25 de Agosto desenvolveram-se pela primeira vez atividades de tempos livres com clientes do Cerin. No total participaram 9 clientes.

Tínhamos um plano para as nossas férias, mas por vezes o São Pedro pregou-nos algumas partidas.

Então, para além de termos ido à praia, à piscina, ao mini-golf e às Grutas de Mira Aire, também fizemos caminhadas, bolos e muitos piqueniques. Foi muito divertido e permitiu a realização de atividades diferentes. Se não fossem essas atividades, alguns colegas tinham ficado em casa no verão sem contacto com outros colegas e sem aproveitarem as férias da melhor forma. Para o ano queremos mais!!!



Peddy-paper na Lourinhã



No dia 20 de Setembro participamos numa atividade de peddy-paper organizada pela Adapecil na Lourinhã. Fizemos uma caminhada de 4 km, pelo caminho tínhamos de responder a algumas perguntas de um questionário e também fizemos jogos ao longo do percurso. Almoçamos todos juntos, tiramos muitas fotos e ainda participamos numa aula de zumba. Foi uma atividade muito enriquecedora pois ficamos a conhecer um pouco da história de Santa Bárbara – Marquiteira.

Foi um dia de muito convívio entre as várias organizações. Parabéns à Adapecil estava tudo muito bem organizado.

“Gostei muito da atividade e gostei muito de fazer Zumba”(Joana)

CERCIPENICHE PARTICIPA NO “BEACTIVE”



No dia 25 de Setembro um grupo de clientes da Cercipeniche participou numa atividade chamada “Beactive” organizada pela Fenacerci (Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social), no âmbito da comemoração da semana Europeia do Desporto.

Esta semana é uma iniciativa da Comissão Europeia destinada a promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, promovendo valores como a inclusão, a tolerância e hábitos de vida saudáveis.

A atividade em que participámos decorreu no Estádio do Jamor, em Lisboa, mas várias organizações promoveram outro tipo de iniciativas em diversos locais.

Este evento foi composto por várias atividades como jogos tradicionais, escalada, minigolfe, hóquei em campo, atletismo, canoagem, corfebol, esgrima, tiro e karaté. No final do “Beactive” houve uma aula de hip-hop. Nesta atividade participaram várias organizações de vários pontos do país. Regressámos a casa felizes por neste dia termos tido a oportunidade de experimentar vários desportos que nem sempre podemos praticar. O desporto faz bem à nossa saúde e todos nós devíamos ter isso em consideração.

O colega Igor Neto foi entrevistado por uma jornalista da RTP que esteve em direto para o programa “Praça da Alegria”

(Cláudio Figueiredo).

8ª EDIÇÃO WIND IN CAP NA NAZARÉ



No dia 27 de Setembro a Cercipeniche esteve presente na 8ª edição da atividade WIND IN CAP na Nazaré. Este ano a iniciativa esteve inserida na Semana Europeia do Desporto (#BEACTIVE). Também participaram nesta iniciativa as seguintes organizações Cercina (Nazaré), CEERDL (Caldas da Rainha) e a Cercipom (Pombal). Ao longo do dia, pudemos andar de barco à vela e de canoa.

“Gostei desta experiência e desta atividade que foi muito gira e divertida, não tive medo nenhum e até me descontraí. Foi um dia muito bem passado”.

(fotos da Cercina)

(Maria Adelaide Jacinto)