

Workshops “Alimentação e Nutrição” e “Higiene e Segurança Alimentar”



Nos dias 2 e 3 de Novembro de 2017 decorreram no Cerin (Centro de Respostas Integradas da Cercipeniche) duas Ações de Formação, com a Engenheira Alimentar Cátia Santana. No primeiro dia falamos sobre a “Alimentação e Nutrição”, as várias refeições feitas ao longo do dia e de que forma as podemos tornar mais saudáveis e coloridas. Os alimentos que devemos consumir bem como os que devemos evitar e ainda uma coisa que devemos fazer que é beber pelo menos 1,5 litros de água por dia. No final da formação os clientes que estiveram presentes puderam assim ganhar alguns conhecimentos básicos sobre uma alimentação saudável e equilibrada. Ficámos a saber alguns métodos e dicas para aplicar nas várias refeições principais no nosso dia-a-dia.

No segundo dia da formação o tema foi “Higiene e Segurança Alimentar” falamos sobre os cuidados a ter com a higiene pessoal, como vestir uma farda corretamente e outros cuidados a ter com a nossa higiene e segurança. No final da formação ficámos a conhecer as principais regras de higiene. Esta formação reforçou a importância dos manipuladores dos alimentos ,

como intervenientes na cadeia alimentar, na salvaguarda da segurança dos alimentos.

Estas duas ações de formação enquadram-se no projeto “O Nosso Aroma”, promovido no âmbito de uma candidatura efetuada ao Instituto Nacional de Reabilitação (INR).

“Estas ações de formação são sempre muito uteis e adquirimos muitos conhecimentos para podermos fazer no nosso dia-a-dia tanto nas tarefas em casa como aqui no Centro”

Cláudio Figueiredo e Ana Delmina

Nova área Ocupacional da Cercipeniche



No dia 7 de Novembro de 2017 foi criada uma nova área ocupacional que consiste na exploração do Bar da CerciPeniche. Esta nova área foi pensada de modo a que alguns clientes do Cerin (Centro de Respostas Integradas da Cercipeniche), com a supervisão e orientação da Monitora Inês Silva, faça a gestão do Bar da CerciPeniche. Esta atividade tem como principal objetivo desenvolver capacidades e promover a autonomia e sentido de responsabilidade. Assim foi feito este novo desafio que nos vai ensinar coisas novas como atender o público, efetuar o serviço de cafetaria , fazer trocos e saber funcionar com a máquina registadora. Serão ainda trabalhadas outras competências necessárias às tarefas de gestão, como controlar o stock dos produtos, efetuar as encomendas, efetuar a higienização do espaço e verificar todas as condições de atendimento ao público.

“No meu ver vai ser um desafio super interessante, eu vou gostar muito e com a ajuda da Monitora Inês Silva isto vai correr bem”

Cláudio Figueiredo

Cercipeniche colabora no apoio da Prova de Canoagem no âmbito do Desporto Escolar



No dia 8 de Novembro decorreu na Atouguia da Baleia mais uma prova de canoagem inserida no desporto escolar. Esta prova foi organizada pela EBI2,3 da Atouguia da Baleia e participaram nesta prova as seguintes escolas: EBI 2,3 Atouguia da Baleia, EBI 2,3 Dom Luís de Ataíde, EBI de Peniche, EBI Dr João das Regras, EBI 2,3 DE Santo Onofre e a EBI 2,3 de São Martinho do Porto. A Cercipeniche esteve mais uma vez a colaborar na organização da prova e o colega Adelino Afonso participou na prova na classe de juniores masculinos.

Comemoração do S. Martinho



No dia 10 de Novembro comemorou-se como manda a tradição o Magusto. Juntámo-nos durante a tarde na sala polivalente e um grupo de clientes leu a lenda de S. Martinho, pintámos desenhos alusivos ao tema, outros colegas

leram provérbios e rimas e um momento muito animado foi cantarmos uma música com a letra sobre o S. Martinho e com a música "Apita o comboio" foi muito divertido. Por fim todos fizemos um cartucho de papel das listas telefónicas para relembrar o antigamente e comemos as castanhas assadas e os frutos secos.

Cercipeniche participa no Magusto sénior



No passado dia 7 de Novembro a Cercipeniche participou no Magusto Sénior, organizado pelo Município de Peniche em conjunto com as entidades de apoio e serviços a idosos do Concelho. Este ano o evento decorreu na União Desportiva e Cultural de São Bernardino. A Cercipeniche mais uma vez esteve presente bem como várias organizações do concelho. Ouvimos fados, dançámos zumba e houve muita animação. Não faltou como manda a tradição as castanhas assadas e as batatas-doces num lanche partilhado onde a boa disposição e o convívio falaram mais alto.

Cercipeniche participa em Torneio de Corfebol em Rio Maior



No dia 13 de Novembro decorreu em Rio Maior mais um torneio de Corfebol organizado pela Federação Portuguesa da modalidade (Corfebol). Esta iniciativa teve lugar no Pavilhão Multiusos, a Cercipeniche esteve presente com a sua equipa Igor Neto, Vítor Dias, Susana Capucho, Inês Costa, Alexandra David, Francisco Neves e Joaquim Camacho. Neste torneio participaram ainda as seguintes organizações: Cercipom, APPACDM de Santarém, Crif, Oásis Leiria, Cire, Ciral, Crifo e o Cria. Mais uma vez o objetivo deste torneio adaptado foi a prática desta modalidade e conviver com outros colegas de outras organizações, onde o fairplay e a boa disposição

Intercentros na Cercipeniche - Atividade Ciclo do Pão



Nos dias 16 e 21 de Novembro decorreu uma atividade organizada pela Cercipeniche, no âmbito do programa Intercentros. A atividade realizada foi "O ciclo do pão" e decorreu junto ao moinho da Fialha na Cercipeniche. Participaram as seguintes organizações; Cercina, Ceerdl, Oásis, Cercicaper, Cercipom e Cercilei. A atividade teve início com uma visita ao moinho, em seguida fez-se a visualização de uma apresentação sobre o ciclo do pão, depois arregaçámos as mangas e fizemos pão. Por fim demos comida ao burro Galileu e muitos carinhos. Foram dois dias de muitas experiências e convívio entre as várias organizações.

Ana Delmina e Alexandra

Teatro "O Aladino"



No dia 22 de Novembro um grupo de clientes do Cerin foi ao Teatro Politeama em Lisboa para assistir à peça de Teatro "O Aladino".

Da parte da manhã aproveitaram e deram uma volta por Lisboa, almoçaram no parque da Serafina na zona de Monsanto. Seguidamente foram ao

Teatro Politeama que se situa na baixa de Lisboa ver a peça "O Aladino". "Gostamos muito, foi-nos proporcionado um dia diferente em convívio e tivemos a oportunidade de assistir a esta peça de Teatro, num Teatro que é um dos mais antigos do país. Regressamos a casa felizes e contentes".

Catarina Veloso

Ação de sensibilização com a PSP



No dia 27 de Novembro o agente Aparício da PSP de Peniche, deslocou-se ao Cerin para nos falar sobre Segurança Rodoviária e outros temas. Esta ação de sensibilização enquadra-se no programa "Significativo Azul". É sempre bom participarmos nestas ações pois aprendemos e lembramos

como devemos andar a pé, respeitar os sinais, como nos devemos comportar na rua ou em outros locais

"Eu gostei muito desta ação de sensibilização pois havia coisas que eu já sabia e outras que fiquei a saber desta forma alarguei os meus conhecimentos em relação à Segurança e Prevenção Rodoviária".

Cláudio Figueiredo