



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Edição n41

janeiro

2018

Esta Edição Especial é dedicada ao Projeto “O Nosso Aroma”, co- financiado pelo Programa de Financiamento a Projetos, pelo Instituto Nacional de Reabilitação I.P.. Este projeto de horticultura social e terapêutica pretende promover uma resposta inovadora que visa a capacitação dos clientes da Cercipeniche através da construção e adaptação coletiva de um espaço agro-ecológico, contribuindo assim para a melhoria da sua qualidade de vida e da autonomia. Ao longo de alguns meses, tivemos a participação de várias entidades e o contributo de várias crianças e jovens que estiveram disponíveis para partilhar experiências e construir este projeto connosco. No final, fomos reconhecidos pela qualidade dos nossos produtos e do nosso trabalho. Este é um projeto que ainda vai da muito que falar! Este projeto contempla uma diversidade de ações desenvolvidas, que condensamos numa única publicação, como forma de valorizar e demonstrar o trabalho efetuado. Com o melhoramento da nossa horta, promoção de acessibilidade, investimento na formação e de novas formas de produção, embalagem e visibilidade dos produtos, criamos sustentabilidade para um projeto participado por nós e pela comunidade.

JORNAL CERIN

Edição Especial "O Nosso Aroma"

Centro de Respostas Integradas da CERCIPENICHE



Construção de uma Horta para Todos!



O Centro de Respostas Integradas da Cercipeniche está a construir uma pequena horta acessível. O objetivo é que todos possam executar pequenas tarefas, como plantar, regar e colher ervas aromáticas e chás, mesmo os que, por motivos de saúde têm dificuldade em realizar tarefas dobrados. Durante algumas semanas, os clientes da área de jardinagem, com a orientação e supervisão do Monitor, deram vida a este espaço. Foi necessário realizar um plano de trabalho, com todas as tarefas a executar, desde a preparação do terreno, a montagem das mesas, o transporte de pedras, a colocação de chão, a montagem do sistema de rega e a plantação das ervas. Este espaço vai sendo melhorado aos poucos, à medida que vamos tendo mais apoios e verbas e, no futuro, esperamos que seja um espaço cheio de cheiros, cores e afetos, onde possamos trabalhar em conjunto com os mais novos e os mais velhos. Para já, temos tido a ajuda e o apoio do grupo de jovens voluntários do projeto Move-te 2520. No futuro, contamos com todos!

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



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, muito interessantes. 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. Ao longo dos últimos meses, realizámos ainda outras ações sobre alimentação saudável e várias iniciativas como jogos pedagógicos e até uma simulação de um supermercado. Estas iniciativas enquadraram-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 e Ana Delmina

Trabalho em Parceria - Que bem, que sabe!



Um dos objetivos deste projeto era partilhar a nossa experiência através da promoção de workshops práticos e experiências de voluntariado com crianças e jovens do concelho. A experiência foi tão gira e enriquecedora que, transformamos estas experiências pontuais numa rotina consolidada. Trabalhamos com grupos de crianças e jovens da Associação Juvenil de Peniche e com o projeto 2520 Move-te, promovido pela Associação para o Desenvolvimento de Peniche (ADEPE). Uma vez por semana, temos recebido grupos de crianças e jovens que vêm aprender e colaborar de forma voluntária em várias tarefas. Em conjunto, temos vindo a cuidar da nossa horta e do nosso burro Galileu. Esta é uma forma de podermos partilhar experiências e conhecimentos e demonstrar o que fazemos. Apanhamos ervas, limpamos os canteiros, plantamos, colhemos, secamos e embalamos ervas aromáticas, chás e produtos hortícolas. É tudo tratado com muito carinho e de forma biológica. O espírito entre todos é fantástico, trabalhamos em equipa, sempre com muita alegria e dedicação!

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Cabazes e Produtos de Natal



Em resultado deste nosso projeto preparámos algumas surpresas para presentes de Natal solidários e biológicos. Elaborámos cabazes de Natal compostos por doces caseiros, bolachinhas de Natal, ervas aromáticas, chás e geleias.

Assim fazemos crescer a solidariedade!

Produtos Hortícolas “O Nosso Aroma”



Todos nós conhecemos os benefícios para a saúde dos vegetais! O Projeto - O Nosso Aroma tem para si cabazes de vegetais, bem fresquinhos da nossa horta, que incluem vários produtos:

Alface verde ou roxa
Beterraba
Cebola branca e roxa
Courgette
Acelgas

Raminhos de aromáticas

Aceitamos encomendas
(Limitadas ao stock existente)

Participação nas feiras de Natal



A Cercipeniche esteve presente em várias feiras de Artesanato durante o mês de Dezembro. Estivemos na União Desportiva e Cultural de São Bernardino, no Mercadinho de Natal organizado pela Câmara Municipal de Peniche, no Clube Recreativo de Peniche e por último também expusemos os produtos “O Nosso Aroma” na Feira de Natal da Cercipeniche. Os clientes deram os parabéns pelos produtos e ofereceram muitos presentes solidários Marca “O Nosso Aroma”.

Equipamentos de Trabalho



Já estávamos mesmo a precisar de novas fardas e equipamentos de trabalho! Assim, estamos protegidos e podemos realizar o nosso trabalho nas melhores condições de higiene e segurança alimentar.

Tudo graças ao projeto “O Nosso Aroma”,
Co-financiado pelo
Instituto Nacional de
Reabilitação.

Produtos “O Nosso Aroma” no Bar da Cercipeniche



Quem já visitou bar da Cercipeniche já provou certamente alguns dos produtos da marca “O Nosso Aroma”! Este é um projeto que tem vindo a crescer. Iniciou com uma pequena horta de ervas aromáticas e chás, depois adquirimos uma estufa e mais recentemente, ao abrigo de um projeto co-financiado pelo Instituto Nacional de Reabilitação, construímos uma pequena horta acessível. Agora, com o nosso serviço de cafetaria temos diariamente à venda alguns destes nossos produtos. Se já provou o nosso chá, percebeu que é apanhado fresco e confeccionado na altura. No Bar para além da venda de chá temos também uma oferta variada de outros produtos, como doces caseiros, bolachas de alecrim e alfavema, maminhos de canela e iogurtes caseiros. Algumas vezes durante a semana também temos bolo caseiro à fatia confeccionado pelo grupo de culinária. Com carinho e dedicação, os colegas do grupo da cozinha preparam-nos bolo de marmelo com nozes, bolo de maçã e canela, bolo de chocolate, bolo mármore entre outros. O bolo chega quentinho e no ar fica um cheirinho muito agradável juntamente com o aroma do chá. Ou se preferir uma fatia de pão caseiro com o doce “O Nosso Aroma”, também fica a sugestão. Visite o bar da Cercipeniche, onde podemos desfrutar de um maminho a meio da manhã, com uma bebida quente que alegra o coração!

Cláudio