

## Atividades de Verão desenvolvidas pelos clientes do Cerin

Durante o mês de julho, os clientes do Cerin realizaram várias atividades, planificadas de acordo com os seus gostos, preferências e sugestões. Cada cliente preencheu um questionário (sozinho ou com ajuda) sobre que experiências e atividades que gostaria de realizar no verão. As respostas foram muito diversificadas, pelo que foi preciso um planeamento rigoroso sobre o que poderia ser feito.

Ao longo do mês de julho, todos pudemos ter um leque diversificado de atividades culturais, sociais, de desporto e de lazer. Isto sem descurar as áreas ocupacionais em que já tínhamos compromissos assumidos (jardinagem, horta e cozinha).

Durante o mês, fomos várias vezes à praia em vários grupos e sempre acompanhados pelos monitores. Alguns de nós só vamos à praia com o CERIN, pelo que foi sempre divertido, mesmo que o tempo não ajudasse!

Fomos aos Parques aquáticos da Nazaré e Peniche (Norpark e Sportagua) e também às piscinas Aquaviva na Consolação. Fomos também à Praia Fluvial Olhos de Água.

Fizemos várias caminhadas por Peniche, jogos tradicionais e atividades relacionadas com o ambiente. Alguns dias foram dedicados às artes marciais -Tang Soo Do., relaxamento, Circuito de Taças Tibetanas e Yoga. Gostámos muito!

Realizamos ainda algumas atividades e visitas relacionadas com Peniche, pois nem todos conhecemos bem esta linda cidade! Realizamos um peddy papper e um rally papper, visitámos o Museu da Resistência de Peniche e fizemos outras visitas culturais e pedagógicas.

Neste mês ainda houve lugar aos tradicionais almoços de final de ano em que cada cliente escolhia onde queria almoçar. Conhecemos novos restaurantes em Peniche, Caldas da Rainha e Lourinhã. Realizámos também um almoço convívio aqui no Cerin, seguindo-se um momento de karaoke, que terminou com um lanche convívio.

Nesta altura do ano realizou-se ainda o habitual jogo de futebol entre o CERISC E CERIN, sempre muito animado.

Para finalizar realizamos também trabalhos de pesquisa e grupo que foram posteriormente apresentados aos colegas. Houve temas como a alimentação saudável, cuidados a ter na praia, o ambiente e a comemoração da chegada à Lua.

*"Eu gostei muito do mês de julho das atividades que fizemos e principalmente da ida ao Parque Aquático da Nazaré e do almoço de final de Ano em que participei"*

*Cláudio Figueiredo*

*"Gostei muito das atividades de Verão, conheci sítios novos e experimentei atividades que nem sempre tenho oportunidade de participar"*

*Joana Marques*





# Projeto "Verão em Movimento 2019"

Durante duas semanas, no mês de Agosto, realizou-se o Verão em Movimento. Este projeto foi criado há 3 anos para clientes da Cercipeniche, para que possam usufruir de várias atividades divertidas e educativas no período de verão.

Na primeira semana fomos a sítios muito giro. Em alguns locais estava muito calor, tivemos sorte com o tempo! Fomos à praia de São Martinho do Porto, fomos à Piscina AquaViva, à Bambilocas (Quinta Pedagógica), ao Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa e à praia. Dormimos no Cerin, na noite de quinta-feira e gostámos muito, até fomos passear à feira do artesanato à noite.

Na segunda semana de atividades, fomos à praia da Foz do Arelho e almoçamos num restaurante em Caldas da Rainha. No dia seguinte fomos ao Parque aquático da Lagoa do Falcão, que é perto de Torres Vedras. Fomos ainda passar um dia no Norpark, parque aquático que fica na Nazaré, ao cinema e depois pernoitámos novamente aqui no Cerin. Fizemos o jantar e terminámos a noite com um momento de Karaoke. No último dia fomos às piscinas das grutas de Mira de Aire e visitámos as grutas, que são consideradas as maiores de Portugal.

Foram duas semanas repletas de experiências novas e muito convívio entre todos.

Este projeto foi dinamizado pelas técnicas Sandra Pereira, Cláudia Silveira, Adriana Costa e o monitor Tiago Bertino.

*"Eu adorei participar e principalmente desfrutar das atividades relacionadas com a água".*

*Cláudio Figueiredo*

*"Eu gostei de participar de conviver com os colegas e das atividades que desenvolvemos".*

*Sofia Simões*

