

Boletim Informativo

107º

Edição | SETEMBRO 2024



CERCIPENICHE

CERIN - Centro de Respostas Integradas

www.cercipeniche.pt | cerin@cercipeniche.pt | 262 790 000 | Rua Dr. João Matos Bilhau 26, 2520-453 Peniche |
<https://www.facebook.com/cercipeniche>

Visita à QUINTA PEDAGÓGICA DA CARIA



No dia 10 de setembro o CERIN foi visitar a Quinta Pedagógica da Caria onde realizou várias atividades. Os participantes apanharam os ovos das galinhas, as folhas roídas das couves para alimentar os animais e muitas outras tarefas relacionadas com o cuidar da quinta e dos animais. Foi um dia muito agradável e cheio de partilhas.

MULTIPLIER EVENT

Um grupo de pessoas apoiadas da Cercipeniche participou no Multiplier Event do Projeto Erasmus+ "All Sustainable" promovido pela CerciOeiras em parceria com o Instituto Superior Técnico. Este evento aconteceu no dia 20 de setembro, no Taguspark. Foram apresentados os resultados do projeto e os participantes puderam experimentar o jogo "sério digital" sobre sustentabilidade dirigido a pessoas com deficiência intelectual. Foi uma atividade muito enriquecedora e certamente vai ser uma ferramenta útil para utilizarmos na Cercipeniche.



EQUINÓCIO DO OUTONO

O equinócio de Outono começou em Portugal, no dia 22 de setembro, às 12h44m. É um momento astronómico em que a duração do dia é igual à duração da noite. A partir dessa data perderemos uma média de 4 minutos de sol por dia, até 21 de dezembro, ocasião em que se dará o solstício de inverno, o dia mais curto do ano. Para assinalar o Equinócio de Outono é sempre bom podermos estar ao ar livre. A observação da natureza, sentindo os cheiros das flores e folhas, as suas texturas e cores é fundamental para o bem estar das pessoas.



COPA

Na área da Copa são realizadas sempre receitas muito saborosas. A alimentação faz parte do dia-a-dia de todas as pessoas e é importante manter as aprendizagens adquiridas.



AVD

Começar bem o dia e aproveitar para manter as aprendizagens de algumas tarefas domésticas é fundamental para termos uma boa higiene e apresentação.



ECOMOVE “Caminhando por Um Mundo Melhor”



Para celebrar a Semana Europeia do Desporto a Cercipeniche realizou um vídeo com algumas atividades desportivas amigas do ambiente. É fundamental compreender a importância de realizarmos Plogging. O Plogging é uma prática sustentável que permite fazer a apanha do lixo da costa em conjunto com a prática do exercício físico. Devemos realizar atividades que cuidem da nossa saúde e do nosso Planeta. #BEACTIVE



ATIVIDADES AQUÁTICAS



Dar início às terapias no meio aquático ajuda a manter um estilo de vida mais saudável e com melhor qualidade de vida. Os benefícios das atividades realizadas em meio aquático são muito positivos e os resultados têm sido evidentes.



CERCIPENICHE

Boletim Informativo

107ª Edição | SETEMBRO 2024

CERIN - Centro de Respostas Integradas

Direção Geral: Andreia Capataz

Coordenação Editorial: Ana Rita Loureiro

Editores: Pessoas apoiadas pelo CERIN

Criação de Imagem: Simão Fernandes