

01 | Janeiro | 2016

CERCIGRÂNDOL@

nº8



NESTA EDIÇÃO

Editorial

Praia e Colónia de Férias

**Experiência como Nadadores
Salvadores**

Terapia Ocupacional

Feira do Chocolate

Festa de S. Martinho

Corta Mato Escolar

Uma Janela Aberta para o Exterior...

**Dia Internacional da Pessoa com
Deficiência**

Festa de Natal

O meu Espaço: Dia do Deficiente

Boletim Eletrónico da CerciGrândola

Editorial

|Ana Maria Nunes|

Terminamos mais um ano, com a sensação de dever cumprido, ultrapassando barreiras com alguma dificuldade, mas nada que instituições deste género não estejam habituadas e acreditando sempre que melhores dias virão!

Sabendo que precisamos “semear para poder colher”, tentamos apresentar através dos nossos artigos, o que se faz por cá, em cada semestre com os nossos clientes.

Estamos no rescaldo da época Natalícia, altura da boa vontade, simpatia e solidariedade, sendo gestos desta natureza que abrem sorrisos das crianças que apoiamos e jovens desta instituição e a nós colaboradores dá força para dar continuidade ao nosso trabalho, acreditando que nesta Instituição é Natal todos os dias.

Se contribuiu de alguma forma para o engrandecimento da Instituição, desde já, o nosso OBRIGADO!



PRAIA E COLÓNIA DE FÉRIAS



Os meses de verão foram bastante ativos para os clientes da Cercigrândola. No passado mês de junho, três vezes por semana, frequentaram e usufruíram das condições de uma das muitas praias de qualidade que temos no nosso concelho, a praia do Carvalhal. Dos banhos de sol aos mergulhos refrescantes, dos jogos com a bola de praia à “caça” de conchas, das caminhadas à pausa para a merenda, muitas foram as atividades diferentes do dia-a-dia normal destas pessoas que aquela praia proporcionou. Foram momentos relaxantes e bem passados.

Como o verão não é só descansar, no mês seguinte, a dia 13, um grupo de clientes da Cercigrândola chegou ao Parque de Campismo da Galé para passar 5 dias a usufruir de todas as experiências e atividades que este Parque de Campismo consegue proporcionar aos seus visitantes.

Com o bom tempo que se fez sentir durante toda a semana, o grupo pôde usufruir da praia durante as manhãs (com direito a uma “volta” de jipe para subir a falésia e voltar ao parque), da piscina durante a tarde, dormir numa casa de madeira, mas não sem antes assistir às animações noturnas do parque: música ao vivo, exibição de filmes e karaoke. Ainda houve tempo para uma partida de futebol no campo do parque (acabado de remodelar) com outros clientes do Parque.

A Cercigrândola quer deixar uma palavra de apreço e sincera gratidão à gerência do Parque de Campismo da Galé que tornou esta semana possível e que sempre se demonstrou atenciosa e preocupada com o bem-estar de todos, não deixando que lhes faltasse nada. | Diogo Gomes |

EXPERIÊNCIA COMO NADADORES SALVADORES

A iniciativa partiu de uma proposta da Associação Seagull Rescue (Associação de Nadadores Salvadores de Grândola), realizada por uma equipa de três nadadores salvadores, sob a liderança de Nuno Gomes, possibilitou que um grupo de clientes da instituição pudessem ajudar a colorir a praia do Carvalhal durante dois fins-de-semana do mês de agosto. Os nossos clientes de torpedo na mão, t-shirt amarela, calções e boné laranja, equipados como “Verdadeiros” nadadores salvadores, patrulharam a praia, visando o respeito pelo cumprimento das regras de segurança a observar na praia. Para o efeito e para melhor se aperceberem do trabalho dos nadadores salvadores, na prática, foi-lhes ministrado uma formação relativamente às normas de boa conduta a observar na praia e identificação dos equipamentos utilizáveis, através de imagens e vídeos para uma melhor assimilação. É de realçar ainda a oportunidade concedida aos nossos clientes de desfrutar, de uma muito agradável companhia de uma equipa com uma sensibilidade incrível para trabalhar e perceber as suas particularidades, proporcionando-lhes momentos marcantes e inesquecíveis. *Obrigada por tudo, foram excepcionais!*

Estes dias, mediados pelo almoço no Parque de Campismo da Galé e que terminaram de forma invariável com uma estadia na piscina, patrocinados pela Gerência do Parque, que sempre se tem manifestado solidária nestas causas e à qual se manifesta mais uma vez um reconhecido agradecimento. Acresce ainda aos seus colaboradores pela forma que mais uma vez nos acolheram! |Ana Nunes|



TERAPIA OCUPACIONAL

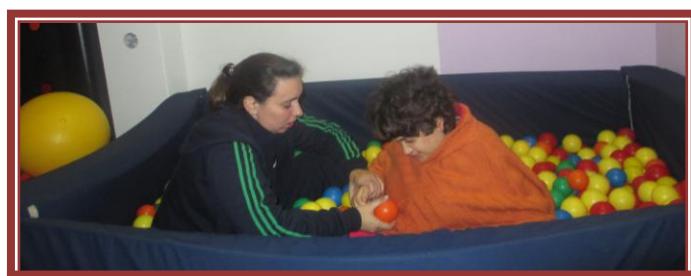


A Terapia Ocupacional é uma das áreas que trabalha as condições de saúde que afetam o desempenho das pessoas em qualquer fase da vida, através do envolvimento em atividades significativas, com o objetivo de lhes proporcionar o maior potencial de funcionalidade e independência nas ocupações em que desejam participar.

As atividades são selecionadas de acordo com as necessidades de cada cliente, da sociedade, da cultura e dos fatores ambientais que orientam a vida do indivíduo.

Em CAO, a Terapia Ocupacional desenvolve atividades ao nível da *Hipoterapia*, *Snoezelen* e sessões individuais e de grupo de *Reabilitação Psicomotora e cognitiva*. A Hipoterapia realiza-se uma vez por semana, no período da manhã no Monte do Canal no Canal Caveira. Esta terapia alternativa com animais permite a estimulação a nível cognitivo, físico, motor e afetivo. As sessões individuais vão ao encontro dos problemas que cada cliente apresenta, onde realizamos atividades de reabilitação e estimulação cognitiva. Nas sessões em grupo realizamos atividades de carácter cognitivo.

E por fim na sala de Snoezelen, realizam-se atividades de grupo e individual, com o objetivo de proporcionar um ambiente de relaxamento e estimulação sensorial. | Mara Pedro|



FEIRA DO CHOCOLATE

Realizou-se a 9ª edição da Feira de Chocolate, entre os dias 5 e 8 de Novembro no Parque de Feiras e Exposições de Grândola, com uma duração de quatro dias mais doces do nosso Alentejo. Mais uma vez a Cercigrândola e os seus clientes foram convidados a visitar a feira, onde todos puderam disfrutar das deliciosas gulodices e aromas que tinham para oferecer. |Mara Pedro|



FESTA DE S. MARTINHO



No dia de S. Martinho vimos um cinema “A Lenda S. Martinho”, cantamos, tiramos fotografias, os colegas e eu dançámos e divertimo-nos.

Depois fomos todos comer batatas-doces, arroz doce e bebemos sumos. |Cliente Sofia Silva|



CORTA MATO ESCOLAR



Dia 18 de Novembro realizou-se a 32ª edição da mais antiga iniciativa desportiva, organizada pela Câmara Municipal de Grândola – “Corta Mato Escolar”.



A prova desportiva contou, este ano, com a maior participação dos alunos de diversos estabelecimentos de ensino do Concelho.

Como sempre os clientes da Cercigrândola aderiram a esta prova desportiva com bastante entusiasmo. Todos os nossos participantes são incentivados e aplaudidos pelos colegas e população em geral.

No final todos são premiados com taças e medalhas que vão colecionando ano após ano. A prática de exercício físico regular faz parte do dia-a-dia dos nossos clientes, combatendo assim a obesidade, o sedentarismo e as doenças associadas. |Fátima Bento|

UMA JANELA ABERTA PARA O EXTERIOR...



Todos os dias passam várias pessoas à nossa porta, mas saber o que se faz cá dentro é para muitos ainda desconhecido. Muitas pessoas que visitam a nossa instituição ficam maravilhadas com as coisas que desenvolvemos nas nossas salas.



Como forma de abrir a porta à comunidade, a Cercigrândola, leva a cabo duas iniciativas anuais, a Feira Anual de Agosto e a Lojinha de Natal, com o objetivo de dar a conhecer a arte e criatividade dos nossos jovens e o poder que eles empregam em ultrapassar as suas dificuldades, executando trabalhos em tapeçaria, barros e trabalhos manuais. Habilidade que nascem com eles ou que foram desenvolvendo ao longo dos anos, e que sentem prazer em colocarem em cada peça, dedicando-se com carinho e sorrindo aquando do objetivo concretizado. |Maria José Godinho|

DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

Ao longo dos séculos apenas os homens fortes e robustos tinham valor, só eles eram detentores de regalias e bem-estar. Com o passar dos anos a sociedade evoluiu e com ela veio a liberdade de expressão, a igualdade e os direitos. Direitos, que também foram pela primeira vez alargados aos cidadãos portadores de deficiência. Hoje dia 3 de Dezembro de 2015 comemoramos o 17º Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

À semelhança dos anos transatos, este dia foi pautado com muitas atividades e eventos e teve como principal visão envolver a comunidade, num espaço de visibilidade, com o intento de tornar consciente as dificuldades e limitações sentidas pelas Pessoas Portadoras de Deficiência em tarefas rotineiras, como que num momento em que todos tomamos consciência do Eu e do Outro. O tema específico deste ano foi "Pinta a Tua Vida de Outra Cor".

Também este ano contámos com a colaboração de várias instituições locais que se associaram à causa, Município de Grândola, Escola Profissional de Desenvolvimento Rural, Universidade Séniior, Grândolativa e Caminheiros.

A Câmara Municipal de Grândola esteve representada pela Dra. Otília Mesquita e pelos colaboradores do sector do desporto, que contribuíram com a cedência de materiais e técnicos para o desenvolvimento das atividades e elaboração dos cartazes para divulgação do evento.



No período da manhã, de forma a sensibilizar os alunos da EPDR e da Universidade Séniors, que se juntaram a nós e a comunidade em geral, desenvolvemos conjuntamente várias atividades. Iniciámos o dia com uma caminhada pelas ruas de Grândola, convidando a população a juntar-se a nós. Para realização desta atividade contámos com o apoio dos Caminheiros e da GNR de Grândola. Mais tarde no Jardim 1º de Maio dinamizámos várias gincanas, experiências sensoriais, Boccia, jogos tradicionais e dança, conjuntamente com a Escola Profissional de Desenvolvimento



Rural de Grândola e Grândolativa. Pretendíamos fundamentalmente alertar para as dificuldades que as pessoas portadoras de diferentes deficiências físicas sentem em algumas das situações do seu dia-a-dia, através da tentativa de ultrapassar barreiras arquitetónicas utilizando canadianas, cadeiras de rodas, vendas nos olhos, etc., compreendendo desta forma, as necessidades, limitações e desafios enfrentados por elas, na realização das suas atividades da Vida Diária. Todos participaram ativamente nas várias atividades propostas e para finalizar com a aula de zumba, juntos dançámos, pulamos e gritámos a alegria de sermos diferentes.

No período da tarde, contámos com uma demonstração Cinotécnica, promovida pela Guarda Nacional Republicana nas nossas instalações e assim terminamos mais um dia de comemorações.

Muito Obrigada a todos que se juntaram a nós e tornaram possível a comemoração de mais um Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. Só juntos, conseguimos alcançar a felicidade de todos os nossos jovens e pessoas portadoras de Deficiência! | Maria João Lanita |

FESTA DE NATAL



Dezenas de crianças, brancas, negras, vermelhas e amarelas, todas elas levam o ano a esperar pelo Dia. Sim pelo Dia! O dia em que mais uma vez o Pai Natal virá dar luz aos seus corações e trazer um presente. A magia do Natal é comum a todos os mortais e nós não somos exceção. Quando falo de nós, falo das pessoas portadoras de deficiência, que também somos brancas, negras, vermelhas e amarelas e que também para nós o Natal é mágico.

E depois de um ano passado entre tantas atividades aguardando pelo tão esperado Dia, é tempo de nos dedicarmos aos preparativos para a nossa Festa de Natal. É sempre com grande ansiedade e motivação que os clientes se empenham nos ensaios e nas decorações natalícias, para claro está, atuarem com grande brilharete para todos os colegas, convidados, familiares e amigos.



Entre risos e gargalhadas lá vão chegando todos, e depois de atuarmos e do espetáculo da Tuna da Universidade Sénior de Grândola, acompanhada pelo Sr. Padre Manuel António, chega a "hora H". Pois uma festa de Natal, só é festa, se o Pai Natal também lá estiver com os tão desejados presentes.



Este ano o Pai Natal chega mais cansado que o ano passado, mais velhinho, mas sempre com um ar de felicidade, de poder ele mesmo satisfazer os nossos pedidos à tanto esperados. Mais um dia em que as mesas estão repletas de doces e guloseimas que fazem a delícia dos nossos olhos. Mais um dia mágico passou, regressando às nossas casas, sorrindo e esperando de novo por o Pai Natal, que para nós ele é o símbolo do que há de mais puro nos nossos corações, a inocência de criança, a magia de Natal.



Mas para que isso acontece-se este ano, a Cercigrândola contou com o apoio da empresa "Ramiro Gonçalves Combustíveis, Lda", com o patrocínio de 55 presentes e com a instituição bancária BPI – Balcão de Grândola, com 25 presentes, pois sem a sua ajuda não seria possível contemplar as alegrias estampadas nos rostos daqueles que iam abrindo os seus presentes.

São gestos desta natureza que apelam à generosidade e solidariedade que fazem sorrir as crianças e jovens desta instituição, por tudo isto, a Cercigrândola manifesta aqui o seu grande Obrigado. |Maria José Godinho|

O MEU ESPAÇO...

Dia do Deficiente

Dia 3 de dezembro comemora-se o Dia do Deficiente, eu e os meus colegas e monitoras vamos para rua comemorar este dia tão especial.

Vamos fazer jogos com o professor de ginástica e os alunos da escola Agrícola.

Para já vou também dizer que somos todos diferentes, todos iguais!

Podemos ser pessoas com deficiência mas nada muda a nossa maneira de viver.

Todos nós temos sonhos que gostávamos de concretizar.

Mas a vida contínua, todos desejamos além de termos uma diferença, não quer dizer que não somos pessoas iguais a outras.

Na Cerci, eu estou com muitas pessoas com deficiência e todos nós somos amigos.

I Cliente João Sousa I



FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

CERCIGRÂNDOLA, CRL

COORDENAÇÃO

ANA NUNES

REDACÇÃO

ANA NUNES

DIOGO GOMES

JOÃO SOUSA

MARA PEDRO

MARIA DE FÁTIMA BENTO

MARIA JOSÉ GODINHO

MARIA JOÃO LANITA

SOFIA SILVA

FOTOGRAFIA

COLABORADORES E CLIENTES DA
CERCIGRÂNDOLA

DESIGN

ANA NUNES

CONTACTOS

CERCIGRÂNDOLA, CRL

Rua Vítor Manuel Ribeiro da Rocha

7570-256 Grândola

Telefone: 269 451 552

Fax: 269442505

E-mail: cercicrl@netvisao.pt