

NÚMERO XI | 4º TRIMESTRE | DEZEMBRO 2012

# news CERCIOEIRAS

## vai acontecer

### JANEIRO

- Dia 7 - Ação de Formação "Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com Atividade Laboral" (ação 2)
- Dia 31 - Atividade Intercentros Rugby

### FEVEREIRO

- Dia 22 - Matiné Dançante

### MARÇO

- Dia 7 - Marcha Ambiental

## editorial

## SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade na CERCIOEIRAS passa, em primeiro lugar, por aplicar no dia a dia os princípios de uma gestão sustentável, a qual valoriza todos os fatores que, a montante ou a jusante, interferem e influenciam o desempenho organizacional, sejam eles ambientais, sociais e/ou financeiros.

Cada vez mais nas organizações, a sustentabilidade liga-se com a responsabilidade social, tornando-se inclusive uma vantagem competitiva. Uma organização que se preocupa com a sustentabilidade é aquela que cuida do planeta, da comunidade onde se insere e do meio ambiente.

Pequenas mudanças nos nossos comportamentos podem provocar um grande impacto no meio ambiente.

Na CERCIOEIRAS não nos propomos a grandes mudanças, mas conseguimos seguir pequenas medidas que, em conjunto, terão um forte impacto na sustentabilidade, das quais destacamos:

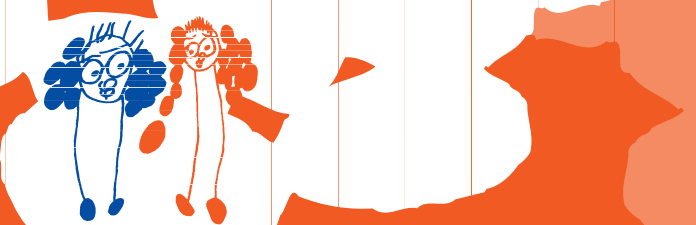
- Reutilização do papel;
- Impressoras em modo económico;
- Aparelhos desligados quando não estão em funcionamento;
- Equipamentos com Classificação A;
- Reciclagem de cartão e garrafas PET;
- Separação seletiva dos resíduos;
- Produtos elétricos e eletrónicos (entregues aos centros de reciclagem).

Ser sustentável é reconhecer a importância do meio ambiente, das pessoas e da nossa comunidade e é, também, medir as consequências dos nossos atos, sabendo que numa simples compra podemos estar a colaborar para o progressivo desaparecimento da vida.

Ivone Félix, *Diretora Executiva*

## PARCERIAS ATIVAS

ACES Oeiras
AF Atelier
Agrupamento Aquilino Ribeiro
Agrupamento Carnaxide Portela
Agrupamento Conde de Oeiras
Agrupamento de S. Bruno
Agrupamento de S. Julião da Barra
Agrupamento Escolas de Carnaxide
Agrupamento Miraflores
Agrupamento Noronha Feio
Agrupamento Paço de Arcos
Associação Tratamento de Toxicodependentes (ATT)
BAGA Design
Banco Alimentar
Banco de Bens Doados
Bombeiros Voluntários de Barcarena
Câmara Municipal de Oeiras
Colégio Vasco da Gama
Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Oeiras
Deepstep e Carla Chamusca
DRELVT
Entrajuda
Escola Superior de Educação de Lisboa
Escola Superior de Saúde de Alcoitão
Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa
Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Porto
Eurest
Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana
Fenacerci
Fundação Aragão Pinto
Fundação EDP
HotelShop
Ideias & Desafios
Instituto da Segurança Social
Instituto Superior Psicologia Aplicada
JSL, Material Eléctrico
Junta de Freguesia de Barcarena
Linklaters
Ministério da Justiça - IRS
Oriflame
Orquestra de Câmara Portuguesa
Universidade Atlântica
Xerox



## acontecem...

### JULHO

- Sardinhada
- Colónia "Fazer Contas à Vida - Gestão Doméstica", com apoio do INR
- Praia

### SETEMBRO

- Feira Envelhecimento Ativo - Alegro Alfragide
- Atividade Intercentros Gimno-recreativa de Praia e Peddy Paper
- Atuação do Korpus no espetáculo "A Maior Flor do Mundo", em Anadia

### OUTUBRO

- Presença no Simpósio "Voluntariado" com o apoio da Fundação Montepio
- Atividade Intercentros Ténis organizada pela CERCIOEIRAS
- Encontro de Auto Representantes promovido pela CERCIOEIRAS
- Atividade interativa de música com a orientação da Orquestra de Câmara Portuguesa
- Ações de Sensibilização "Vamos escrever" e "Já faço sozinho" para famílias e profissionais, organizadas pela CERCIOEIRAS
- Conclusão do 8º curso "Sensibilizar para a Parentalidade", formação destinada a pais, resultante da parceria entre a equipa de Intervenção Precoce da CERCIOEIRAS e a equipa materno-infantil do Centro de Saúde de Oeiras
- Ação 2 "RH em Movimento" – Lanche Magusto

### NOVEMBRO

- Ação de formação "Posição de sentado - Princípios de posicionamento", com o apoio da Helping Again
- Formação "Princípios Básicos de Intervenção Terapêutica em Meio Aquático para Populações Especiais" promovida pela CERCIOEIRAS
- Atuações do grupo de dança Korpus, na feira BIPP (Picoas) e no Mercado de Natal (Paço de Arcos)
- Ação de Formação "Hortas em Casa-Agricultura Biológica", com o apoio do projeto Hortas de Cascais
- Auditorias externas APCER
- Seminário da CERCIOEIRAS "Nascer, Crescer e Aprender – Intervenção Precoce, uma aliança entre família e técnicos".

### DEZEMBRO

- Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (dia 3)
- Feira de solidariedade da CERCIOEIRAS
- Lanche de Natal dos Colaboradores
- Ação de Formação "Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com Atividade Laboral" (ação 1)
- Festa de Natal da CERCIOEIRAS
- Participação na feira de Natal da TAP e do Taguspark

## CAMPOS DE FÉRIAS



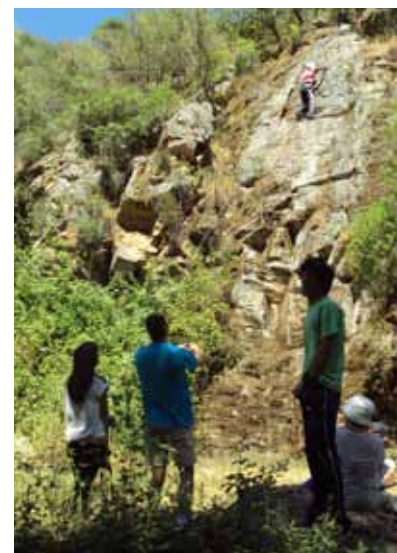
**T**rinta e três clientes do Centro de Atividades Ocupacionais da CERCIOEIRAS tiveram a oportunidade de usufruir de um período de férias, com atividades de lazer, desporto e recreação.

Em Odemira, ficaram na Residência de Estudantes, de 11 a 15 de junho, tendo participado em atividades radicais em contexto de serra/campo e praia.

Na Tocha, na Quinta da Fonte Quente, as férias decorreram de 25 a 29 de junho, realizando atividades como idas à praia, piscina e passeios no campo.



PROJETO FINANCIADO PELO PROGRAMA DE FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I.P.



## PROJETO “FAZER CONTAS À VIDA”

**N**ove clientes do Centro de Atividades Ocupacionais tiveram a oportunidade de fazer a gestão de uma habitação, no Ericeira Camping, de 19 a 23 de julho.

Planearam o transporte, o alojamento e a divisão de tarefas domésticas. Treinaram a realização das tarefas de gestão doméstica [ex: compras, confeção de refeições, limpeza da casa] e a utilização dos recursos comunitários.



PROJETO FINANCIADO PELO PROGRAMA DE FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I.P.

*“Foi muito bom sentir que consigo fazer as coisas sozinho. Faz-me acreditar que um dia posso vir a ter a minha casa” (I.K. e V.B.)*

*“Nunca tinha experimentado cozinhar sozinha, a minha mãe tem medo que me magoe. Mas agora quando ela vir as fotos já vai acreditar que sou capaz.” (M.M.)*

*“Isto de pensar em quanto dinheiro podemos gastar é bem difícil” (H.A. e V. B.)*

*“Nunca tinha andado de transportes públicos” (L.S.)*

*“Adorei a nossa casinha e de fazer a nossa comida” (H.C.)*

*“Quando eu for um homem, vou cuidar da minha casa sozinho e ter dinheiro para pagar a água e luz.” (G.P.)*



## ENCONTRO DE AUTO REPRESENTANTES

O GRUPO DE AUTO REPRESENTANTES DA CERCIOEIRAS TEVE A SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA A ORGANIZAR UM ENCONTRO. FOI EM 10 DE OUTUBRO.

**O** grupo teve que aprender a planear a logística, os orçamentos do material e equipamento; a elaborar e adaptar documentos e a treinar as suas competências de receção, orientação e apresentação durante o encontro.

Participaram 34 pessoas neste encontro que contou com a presença dos grupos de auto representantes da CERCICA e do CECD Mira Sintra.



PROJETO FINANCIADO PELO PROGRAMA DE FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I.P.

*“É bem mais fácil participar nas atividades, do que ter que as organizar, porque tem que se pensar em muita coisa e dá muito trabalho” (H.A. e I.K.)*

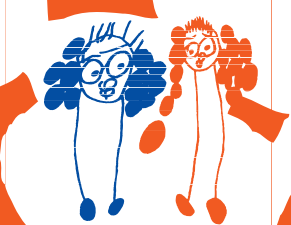
*“Adorei ter esta experiência de organizar o encontro. Aprendi muito.” (V.B. e N.M.)*

*“Foi muito importante a partilha de experiências com os outros auto representantes” (F.A. e D.L.)*

*“Acho que todos gostaram do que fizemos e para primeira experiência acho que estamos de parabéns” (V.B.)*

*“Estava um pouco nervoso de ter que falar para tanta gente, mas vou melhorando” (N.C.)*





## PARTILHAR PARA COLHER

A parceria entre o Agrupamento de Escolas de São Bruno, que serve as freguesias de Caxias e Barcarena, e a CERCIOEIRAS tem ao longo dos anos permitido apoiar crianças e jovens, famílias, pessoal docente e não docente.

Por um lado, alguns dos residentes na CERCIOEIRAS em idade escolar frequentam as nossas escolas, integrados em turmas do ensino regular e acompanhados por equipas de professores, onde a Educação Especial tem um papel preponderante e assistentes operacionais que os ajudam nas refeições, circulação nos espaços escolares, etc.

No sentido contrário, são as técnicas especializadas (terapeutas da fala e psicólogas) que, através da Parceria CRI (Centro de Recursos para a Inclusão) financiada pelo Ministério da Educação e Ciência, se deslocam às escolas para prestar apoio direto às crianças e jovens com específicas necessidades ou se disponibilizam para dar formação ao nosso pessoal.

Mas a partilha vai mais longe e baseia-se num comum sentido de serviço público, de reunir sinergias e colaborar em projetos, como as campanhas de recolha de tampinhas e garrafas plásticas, do Pirlampo Mágico ou outras que contribuem para a sustentabilidade da instituição, mas ajudam também à consciencialização ambiental e de solidariedade, princípios que se aprendem melhor, fazendo.

A nossa parceira CERCIOEIRAS acolheu a proposta de gerir as AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular) e os alunos do 1º ciclo estão a “colher” um serviço de qualidade e lúdico que contribui para reforçar e melhorar o desenvolvimento de competências da responsabilidade da escola.

O fator humano nas relações interpessoais, de proximidade, de facilidade nas reuniões de trabalho e sobretudo no profissionalismo das equipas tem facilitado a nossa missão comum de educar, formar e ajudar a crescer... TODOS.

*Isabel Lourenço, Diretora do Agrupamento Escolas de São Bruno*

## INTERVENÇÃO PRECOCE

A parceria entre a Intervenção Precoce da CERCIOEIRAS e a Universidade Atlântica representa a simbiose de uma realidade da prática clínica atual e eficaz, fundamentada na evidência científica académica e na reflexão sobre experiências humanas.

*Terapeuta Lia Jacobsohn, Universidade Atlântica*

## APOIOS

DESIGN DE COMUNICAÇÃO

CARLA CHAMUSCA



DEEPSTEP  
c o m u n i c a ç ã o



CERCIOEIRAS

Rua 7 de Junho, nº 57

2730-174 BARCARENA

Telef: 21 423 96 80 / Fax: 21 423 96 89

E-Mail: geral@cercioeir.pt

Website: www.cercioeir.pt

## EXPERIÊNCIA EXTRAORDINÁRIA

Ser voluntária da SAD da CERCIOEIRAS foi uma experiência extraordinária. Tive a possibilidade de contactar com pessoas maioritariamente de 3ª idade, acamadas, com muitas limitações físicas ou psicológicas.

São pessoas em geral muito sós e deprimidas. Além das suas limitações físicas, vivem muitas vezes em ruas não alcatroadas ou prédios onde não existem elevadores, impedindo-as de uma simples saída à rua. Nas minhas visitas, tentava levar um pouco do mundo exterior e interagir, através de companhia, jogos de cartas, leitura ou simplesmente ouvir as histórias das suas vivências. Foi uma grande viagem recheada de aprendizagem e emoções em que se criaram laços de amizade quase familiares. Estou extremamente grata por ter participado neste projeto. Só posso dizer que voltarei!”

*Dulce Bastos, Voluntária no Serviço de Apoio Domiciliário*

## UNIVERSO DE AMOR

A Orquestra de Câmara Portuguesa (OCP) é uma experiência de vida trazida à realidade. Dois artistas que se conhecem trazem a Portugal um sonho... Mais um artista que se associa e mais outro que acredita... Somos quatro os que um dia fundámos a OCP.

No caminho, e a fazer música, olhámos em redor e vazio estava o deserto. Olhei e houve quem não encontrasse. Descobrimos a CERCIOEIRAS (a então Cooperativa de São Pedro) e lá estava um universo cheio de amor e de pessoas tão extraordinárias...

Uma amizade surgiu e uma vontade de estar ao vosso lado cresceu. Com histórias e baquetas, juntos partilhamos uma realidade que nos faz sonhar. Divertimo-nos e a aprender somos uma equipa a crescer. Hoje e sempre convosco.

*Orquestra de Câmara Portuguesa*

## PORQUÊ VOLUNTÁRIO?

Muito tempo livre e disponibilidade desde junho 2009. Então pensei ocupar esse tempo livre vivendo novas experiências, fazendo novos amigos e conhecer novas realidades. Evitando assim os cafés e o banco do jardim.

A coincidência de começar o voluntariado na CERCIOEIRAS deve-se à entrada do João na Instituição.

Tive a sorte de encontrar o Sr. Agostinho, pessoa que julgo ser muito conhecedora da Instituição e respeitado, que me tem ajudado a integrar no quotidiano.

Posso concluir que, para mim, o voluntariado é receber, dando.

*Virgílio Alves, Voluntário na Jardinagem*