



# NEWS 40

## A OPINIÃO DE QUEM FICOU A PASSAR FÉRIAS CÁ DENTRO

MAFALDA DINIS

Técnica de Comunicação e Marketing

Este ano tem sido “diferente” mas nada impediu a CERCIOEIRAS de fazer atividades com todos os clientes na tão esperada Colónia de Férias, que acontece todos os anos no mês de agosto.

Nas duas primeiras semanas com o Centro de Atividade Ocupacionais a funcionar em pleno, a Unidade Residencial teve de articular a agenda com as várias equipas. Com atividades, dentro e fora da Organização, os clientes puderam disfrutar ao máximo de várias experiências. Desde caminhadas a massagens relaxantes, caças ao tesouro e ateliers de cozinha. Tudo pensado ao pormenor. Sempre a pensar que o mês de agosto é o mês tão esperado... é o mês da Colónia de Férias.

Entre as várias atividades há sempre aquelas que ficam na memória. Para a Vanessa o almoço mexicano e o passeio pelas ruas e jardins de Sintra foram as atividades mais marcantes. Já o Carlos recorda os jogos tradicionais com um sorriso de orelha a orelha, lembrando ainda “o que mais gostei na colónia foi de fazer sushi. Adorei ir à praia, ser entrevistado e aparecer na televisão”.

A Dora adorou as pataniscas de bacalhau feitas pela dona Lurdes no último dia da primeira quinzena. Já o Jaló adorou o piquenique, “haviam sandes e batatas fritas. Estava tudo muito bom”.

Para o Nelson ir à praia foi “super divertido” e, apesar de não ter posto as “mãos na massa” adorou o resultado do atelier de sushi, “adorei fazer e comer sushi. Estava delicioso”.

A Adiela recorda o passeio a Sintra com muita alegria, “adorei conhecer a vila, passear ao pé do palácio e comer um travesseiro”, mas confessa que o que mais gostou foi de fazer pizza revelando que foi uma verdadeira Chef, “também gostei muito de fazer a pizza...aliás, eu fiz a melhor pizza de queijo da CERCIOEIRAS”.

Além de atividades durante o dia, os nossos clientes também puderam participar numa atividade noturna. Foi preparada, cá dentro, uma noite de discoteca, com direito a música, luzes e adereços, uma noite que a Ana Filipa descreve como “a melhor da colónia”.



Clientes: Vanessa Gonçalves, Carlos Ferreira, Dora Lapa, Alassana Jaló, Nelson Monteiro, Adiela Sousa, Ana Filipa Moreira e Vítor Borges

O mês de agosto foi sem dúvida um mês cheio de surpresas, não só para quem estava nas atividades, mas também para quem estava em isolamento. Foi o caso do Vítor que adorou o dia em que foi surpreendido com um menu do McDonalds para o jantar.

Dias de muita animação, que fazem a delícia de quem passa as férias na Colónia da CERCIOEIRAS. ●

EDITORIAL

### OUTUBRO

9 e 12 de outubro  
Auditoria Externa ao  
Sistema de Gestão  
da Qualidade

### NOVEMBRO

25 novembro a 12 de dezembro  
Exposição de natal da CERCIOEIRAS  
na Livraria-Galeria Municipal Verney,  
em Oeiras da Qualidade

VAI  
ACONTECER

# BRINCAR É A PALAVRA DE ORDEM AAAF EM TEMPO DE FÉRIAS

SÓNIA VIEIRA  
Coordenadora AAAF

Para as Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) o mês de junho serviu para nos adaptarmos a uma nova realidade e implementarmos as medidas de segurança e higiene adaptadas ao momento, a pandemia COVID-19.

**N**ão é fácil receber as nossas crianças quando temos uma máscara.

Não é fácil pedir que mantenham distância dos amigos, explicar que o abraço e beijinho, que eram uma constante, já não possam existir. Estava previsto, em plano de atividades, fazermos praia e passeios, infelizmente, vi-mo-nos obrigados a cancelar estas atividades. Mesmo assim, fomo-nos adaptando, e felizmente, o mês de julho decorreu sem qualquer problema e conseguimos re-alizar muitas atividades... e sempre com muita diversão.

Na "cozinha", metemos a mão na massa e fomos uns fantásticos Mini Chefs! Fizemos bolachinhas de manteiga, queques, bolo de iogurte colorido e pizzas. Tudo feito com muito amor, tudo deliciosamente saboroso.

Nos espaços verdes usámos a nossa imaginação para contar histórias à nossa medida. Das histórias criámos teatros de fantoches, umas contadas pelas monitoras e outras contadas pelas crianças.

Na sala fizemos vulcões em erupção, explicámos a importância de lavar bem as mãos com exercícios práticos e divertidos, com alguma magia vimos flores de papel a desabrochar na água, criámos tinta relevo e percebemos o que acontece depois de ir ao micro-ondas, fomos uns verdadeiros cientistas!

No jardim improvisado e com as nossas mãos mágicas, plantámos amor-perfeito, cenouras, salsa, coentros e hortelã. Regámos diariamente e o resultado foi fantástico, as sementes começaram a crescer e a dar rama. Hoje têm um novo lar, estão na casa dos nossos pequenos agricultores.

Entre muitos jogos e brincadeiras livres, os jogos de água foram sem dúvida os mais animados. Os monitores fizeram

percursos, gincanas, estafetas, baldes com água e, as tão apreciadas "mangueiradas" que terminavam com pequenas sessões de relaxamento numa toalha ao sol para descansar das tardes agitadas.

Com o início das aulas a animação nas AAAF continua, num formato diferente, mas sempre com o mesmo espírito divertido. ●



## JULHO

07 e 15 de julho  
Auditoria Interna ao  
Sistema de Gestão  
da Qualidade

## AGOSTO

1 a 31 de agosto  
Colónia Férias Unidade  
Residencial  
1 a 14 de agosto  
Abertura do CAO

3 a 14 de agosto  
Pintura interior do ginásio  
31 de agosto  
2ª desinfeção geral das  
instalações

## SETEMBRO

2 de setembro  
Reabertura do CAO, IP,  
CRI, EMAE-MO e AAAF

ACONTECEU

# COLÓNIA DE FÉRIAS UR 2020

JOANA ESPERNEGA

Animadora Sociocultural da Unidade Residencial

Agosto é sinónimo de férias, praia e sol e tal como acontece todos os anos, é neste mês que acontece a Colónia Férias da Unidade Residencial. Este ano, deparamo-nos com um cenário diferente, um Verão completamente atípico, uma Pandemia, que chegou sem aviso prévio e que apanhou todos desprevenidos.

Organizar e planear uma colónia de férias, em contexto de Pandemia, foi um desafio mas, na CERCIOEIRAS, não existem impossíveis. Para nos adaptarmos a esta nova realidade, foi necessário readaptar todo um conjunto de medidas de seguranças e higiene, para que os clientes pudessem participar em todas as atividades, de forma segura.

Um dos principais objetivos desta colónia de férias, foi trazer alguma normalidade, alento e equilíbrio emocional aos clientes, proporcionando-lhes um conjunto de atividades de carácter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo, que fossem de acordo com as suas capacidades e necessidades, motivando todos para a sua participação.

As palavras de ordem foram animação e criatividade, aproveitamos todo o espaço físico que a Instituição nos oferece, para criar várias atividades “fazendo férias cá dentro”.

Criámos oficinas de culinária, de expressão plástica, organizamos piqueniques, sessões de cinema, jogos tradicionais, caças ao tesouro, workshops, fizemos pinturas faciais, desfiles, sessões de relaxamento, caminhadas e passeios, implementamos um ateliê de beleza e bem-estar, estimulamos os sentidos através da estimulação



Momentos divertidos e de partilha na Colónia

sensorial e da musicoterapia, em suma, uma panóplia de atividades que marcaram a diferença dos dias dos nossos clientes.

Toda esta dedicação e empenho só foi possível, porque todos nós, remamos neste barco, na mesma direção. Trabalhar com o coração, é como defino a forma como todas as equipas do CAO e UR se envolveram neste desafio, trazendo de volta o conforto, a esperança e a alegria ao rosto dos clientes da Unidade Residencial. Obrigada. ●

## FÉRIAS CÁ DENTRO O VERÃO NO CAO

RAQUEL PEREIRA  
Diretora Técnica do CAO



Este está a ser certamente um ano atípico, cheio de desafios que nos direcionam para um ajustamento dos serviços às necessidades dos nossos clientes e famílias. E foi neste sentido, que o Conselho de Administração deliberou que este ano, excecionalmente, o Centro de atividade Ocupacionais iria funcionar normalmente na primeira quinzena de agosto.

Uma vez mais o espírito de equipa prevaleceu e a motivação da equipa do CAO e da UR, em trazer alguma normalidade às rotinas dos nossos clientes, fez com que se implementasse um plano de atividades diversificado e de carácter mais recreativo.

A recetividade dos clientes às atividades lúdico-recreativas foi enorme e foi um grande contentamento ver o seu envolvimento e garantir a participação de todos, sentindo que estavam a fazer férias cá dentro.

Desde “Caça ao Tesouro”, sessões de relaxamento, corrida de estafetas, ioga no pátio e festas de Verão, no CAO houve de tudo um pouco. Diversão foi sem dúvida a palavra de ordem destas duas semanas, que marcaram a diferença no Verão dos nossos clientes. ●

## PROGRAMA PRAIA ACESSÍVEL AGOSTO 2020 – COLÓNIA DE FÉRIAS UNIDADE RESIDENCIAL



MAFALDA MALVEIRO

Diretora Técnica da Unidade Residencial

Pensámos que, este ano, o Programa Praia Acessível não iria acontecer. Felizmente, com os esforços da Câmara Municipal de Oeiras, entidade promotora do projeto, e com a parceria da Associação Humanitária de Bombeiros de Oeiras e da Associação Juvenil Pró-Atlântico, foi possível manter o projeto, este ano com o lema “A segurança é a sua praia!”.

Depois de alguns dias de incerteza, quando nos foi comunicado que o programa se iria manter, começámos a organizar os grupos e, com todas as medidas de segurança e restrições impostas, integramos o Programa Praia Acessível nas nossas atividades, mantendo assim a normalidade daquilo que é, e sempre foi, a Colónia de Férias da Unidade Residencial. Assim, e como não podia deixar de ser, durante todo o mês de agosto os clientes da Colónia foram para a praia de Santo Amaro de Oeiras com a ajuda dos equipamentos de apoio à mobilidade. Em segurança... mergulhámos, nadámos, conversámos, brincámos e também comemos a bela Bola de Berlim. É com grande satisfação que dizemos: conseguimos, de alguma forma, manter a tradição! ●

## PROJETO ‘ALTAS ONDAS’ – IPDJ

MAFALDA MALVEIRO

Diretora Técnica da Unidade Residencial

Cumprindo todas as regras de segurança e com a ajuda de uma grande equipa de professores de surf, todas as semanas fomos apanhar ondas na praia de Carcavelos, com a Carcavelos Surf Center.

Um Ryder professor na escola de surf tem superado todas as expectativas com o seu total empenho e dedicação ao projeto “Altas Ondas”. É graças a estes professores que conseguimos chegar mais longe com este projeto que, além de promover a prática de uma atividade física regular, promove a inclusão social e estimula a independência e autonomia. Praticar surf faz bem ao corpo e à mente, uma prática que proporciona momentos divertidos dentro e fora de água. Este projeto só é possível graças ao cofinanciamento do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e está inserido no Programa Desporto para Todos (PNDpT) ●

