

Edição nº 4, de 2017
Ano 2, Trimestral
Telefone Sede: 255 521 094
Telefone Complexo Alpendorada: 255 616 288
Email: geral@cercimarco.pt
www.facebook.com/cercimarcocrl
www.cercimarco.pt



Jornal da CERCIMARCO



JORNALITA

CERCIMARCO ANIMA GALA “CARMEN MIRANDA”

PAG. 2



DESFILE DE EMOÇÕES

PAG. 4

TEAM BUILDING NOS PASSADIÇOS DO PAIVA

PAG. 2

INCLUSÃO SOCIAL

- OS VIZINHOS DO 130
- RLIS- REDE LOCAL DE INTERVENÇÃO SOCIAL DO MARCO
- A DEFICIÊNCIA NA CONJUNTURA ATUAL

PAG. 6

SAÚDE E BEM-ESTAR

- SEGURANÇA ALIMENTAR NO VERÃO
- BENEFÍCIOS DA CORRIDA NA DEFICIÊNCIA

PAG. 7

SOCIEDADE

- O CRESCIMENTO TURÍSTICO NO MARCO DE CANAVESSES

PAG. 8



Av. Futebol Clube do Porto, 76 - 4630-203 Marco de Canaveses



A CRÓNICA DA ISABEL
(Isabel Silva / Socióloga)

Eu e o TOM!...

O TOM nasceu em Israel, significando “Tikkun Olam Make a Thon” - maratona de desenvolvimento de tecnologias de apoio e acessibilidade, Tikkun Olam Makers. “Tikkun Olam”, em hebraico, quer dizer “consertar o mundo”, “melhorar o mundo”, “aperfeiçoar o

mundo”. «E, “Make a Thon” está associado à ideia de um evento colaborativo, com muitos profissionais, profissionais de várias áreas, reunindo-se para criar novas soluções».

É um evento de nível mundial.

Em Portugal, existe também, uma associação científica e técnica, de natureza multidisciplinar, sem fins lucrativos, que visa o desenvolvimento da Engenharia de Reabilitação, das Tecnologias de Apoio e da Acessibilidade, em benefício das pessoas com deficiência ou incapacidade, dos idosos e do bem-estar público geral, A SUPERA. O seu mentor e responsável é o Eng.º Francisco Godinho, professor universitário da UTAD (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro).

A SUPERA estabeleceu um acordo de colaboração com o TOM, no sentido deste, se organizar pela primeira vez, em Portugal, durante as jornadas SUPERA, que decorreram de 1 a 3 junho de 2017.

Assim, no TOM Porto, 10 equipas multidisciplinares foram desafiadas a desenvolver soluções tecnológicas e de acessibilidade, durante os dois dias da maratona, de

acordo com os projetos apresentados.

Foi aqui que eu passei a fazer parte deste grande evento, apresentando o meu projeto, “A produção de um sistema único de controlo de cadeira de rodas, do computador e do smarthphone /android”.

A minha equipa formada por três engenheiros, dois do Instituto Politécnico da Guarda e pelo Eng.º Jorge Guedes (elemento dos corpos sociais da CERCIMARCO), trabalharam com enorme dedicação no meu projeto. Venceram os constrangimentos das últimas horas mas, conseguiram criar o protótipo que eu experimentei com sucesso!

A predominância do conhecimento e da descoberta, da alegria, da humanidade, da interajuda de todos os voluntários, ultrapassou as minhas expectativas. Um bem-haja a todos.

Um muito obrigado ao Eng.º Francisco Godinho, (que tive o privilégio de conhecer, há já vários anos) pelo conhecimento, amor, dedicação e trabalho, em prol dos outros, bem como ao Eng.º Jorge Guedes que me elucidou e desafiou a entrar nesta grande iniciativa, submetendo o meu projeto.



Mais uma experiência enriquecedora a todos os níveis!

<http://supera.org.pt>

<https://www.facebook.com/groups/TOMPorto/permalink/1339143289536004>

CERCIMARCO ANIMA GALA “CARMEN MIRANDA”

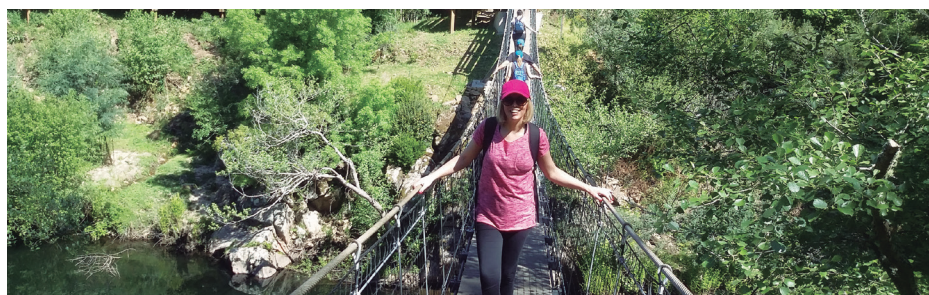


No dia 24 de junho realizou-se, na Quinta da Torre, a primeira edição da Gala Solidária Carmen Miranda, organizada pela MC Eventos em parceria com a revista VIP.

A iniciativa teve um cariz solidário, tendo as receitas revertido a favor da CERCIMARCO e da Associação

Padrinhos D’África. Foi uma noite de “casa cheia”, que contou com diversas atuações, sendo de destacar as coreografias apresentadas pelos clientes da CERCIMARCO: “O que é que a Baiana tem?” (Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas) e “Taí (Pra você gostar de mim)” (Lar Residencial do Complexo CERCIMARCO).

TEAM BUILDING NOS PASSADIÇOS DO PAIVA



São, cada vez mais, as empresas ou entidades que aderem ao Team Building como forma de motivar os seus trabalhadores. O Team Building traduz-se em experiências fantásticas que têm “como objetivo imediato descontrair e divertir um conjunto de pessoas que, normalmente, trabalham no mesmo local mas, é mais do que isso... O conceito de Team Building refere-se a um conjunto vasto de atividades - realizadas em formato outdoor, de preferência ao ar livre - que têm como objetivo principal fomentar o espírito de equipa e, consequentemente, melhorar o desempenho de grupos de trabalho. Tal como tem acontecido em anos anteriores, a CERCIMARCO voltou a promover este tipo de iniciativa. Desta vez, um passeio pelos famosos Passadiços do Paiva foi a

atividade escolhida. Este encontro permitiu que todos convivessem de forma descontraída e animada. Por outro lado, permitiu que se reunissem os colaboradores dos vários Equipamentos da Instituição (Centros de Atividades Ocupacionais, Lar Residencial, Serviço de Apoio Domiciliário, Equipa de RSI e Centro de Atividades de Tempos Livres).

Os Passadiços do Paiva localizam-se na margem esquerda do Rio Paiva, no concelho de Arouca, distrito de Aveiro. Realizou-se um percurso de 8 Km, rodeados de “paisagens de beleza ímpar, num autêntico santuário natural, junto a descidas de águas bravas...”. O passeio teve início em Espiunca, tendo sido efetuada uma paragem na Praia Fluvial do Vau para o almoço. Todos regressaram muito satisfeitos e com vontade de repetir a experiência.


QUINTA DA TORRE


28
ANOS
de experiência
arte floral
Rua Vista Alegre nº1170
4575 - 063 Alpendurada
Tel: 255 619 185
Tlm: 917 060 532

PRIMEIRA GALA SOLIDÁRIA GIFT

No dia 22 de abril, realizou-se a primeira Gala Solidária organizada pelo GIFT CAFFÉ BAR, a favor da CERCIMARCO. Este evento teve a participação de alguns dos clientes da Instituição, quer do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas, quer do Complexo de Alpendorada, tendo estes proporcionado, a quem a assistia, momentos de muita animação. A noite incluiu um desfile de moda, que contou com o apoio das lojas Charme e Blue Clothes, e com diver-

sas atuações de dança. Para além da vertente solidária, esta iniciativa contribuiu para a promoção da inclusão social, tendo deixado os clientes da CERCIMARCO muito felizes e satisfeitos por, mais uma vez, demonstrarem as suas capacidades artísticas junto da comunidade marcoense. Durante a noite falou-se, ainda, sobre Acessibilidades (Dr. Cristiano Magalhães), tendo esta terminado com música ao vivo ao som de Joana Andrade e Zé Tó Lemos, com “Canções ao piano”.



ENCONTRO DA DANÇA EM AMARANTE



A CERCIMARANTE organizou, pelo 12º ano consecutivo, o Encontro da Dança. O mesmo, realizou-se no dia 27 de abril, associado à celebração do Dia Mundial da Dança (29 de abril). Como acontece todos os anos, os clientes da CERCIMARCO, mais propriamente, um grupo do Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas, voltou a participar no evento mostrando, assim, os seus dotes de dançarinos.

A iniciativa realizou-se no Centro Cultural de Amarante, tendo participado diversas Instituições/Associações: CERCIMARANTE, ADESCO, Universidade Sénior de Amarante, Santa Casa da Misericórdia de Baião (Centro de Atividades Ocupacionais de Mesquinhata), o Infantário/Creche O Miúdo e, naturalmente, a CERCIMARCO. Este encontro pretende, acima de tudo, promover o convívio e o intercâmbio interinstitucional e intergeracional através da dança.

BRINCAR AOS SENTIDOS

No Dia Mundial da Criança, dia 1 de junho, a CERCIMARCO participou em diversas ações realizadas junto das crianças que frequentam a Escola EB 1 nº 1 de Marco de Canaveses.

A iniciativa, à qual deram o nome de “Brincar aos Sentidos”, surgiu através de um convite elaborado pela Associação de Pais e Encarregados de Educação da escola, tendo como principal objetivo sensibilizar as crianças para os constrangimentos que as pessoas com deficiência vivenciam, diariamente, atendendo as suas dificuldades motoras, de comunicação e sensoriais. A Equipa (uma Fisioterapeuta, uma Psicóloga, uma Terapeuta da Fala e uma Terapeuta Ocupacional) realizou, assim, várias atividades idênticas às que se desenvolvem nos dois Centros de Atividades Ocupacionais da instituição, mais especificamente, os relaxamentos em ambiente de Snoezelen. Em todas as atividades efetuadas, as crianças mostraram-se bastante participativas, curiosas e divertidas.

BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE



No último trimestre, foram várias as iniciativas/boas práticas desenvolvidas pela CERCIMARCO ligadas à área da saúde, quer por convite de outras entidades, quer por iniciativa da instituição.

“No âmbito da I Jornada da Saúde, organizada pelo Agrupamento de Escolas nº 1 de Marco de Canaveses, em parceria com o Projeto PES (Projeto de Educação para a Saúde), a CERCIMARCO realizou, no dia 20 de abril, na Escola Secundária do Marco, a atividade “Workshop de Profissionais de Saúde.” Este encontro contou com a presença do Vice-Presidente da Instituição (Dr. António Filipe – Médico) e com diversas profissionais da CERCIMARCO: Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional e duas Psicólogas. Para além de se falar acerca do trabalho desenvolvido pelas referidas Técnicas, bem como sobre as atividades que desenvolvem com os clientes, realizaram-se alguns jogos de “incapacitação” com os alunos presentes, com o objetivo de os sensibilizar para a problemática da deficiência.

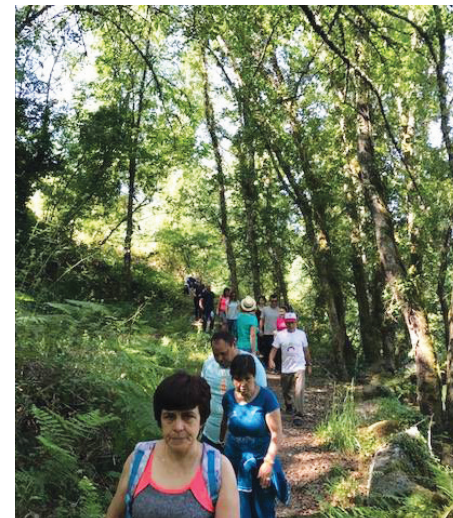
Uma vez que nos dias 6 e 7 de abril se celebrou o Dia Mundial da Atividade Física e o Dia Mundial da Saúde, os clientes da CERCIMARCO organizaram um jogo de futebol. Através de um intercâmbio entre o Centro de Atividades Ocupacionais de Avesadas e o Complexo CERCIMARCO, todos se reuniram para esse encontro, realizado no Estádio Municipal de Alpendorada, no qual uns foram jogadores e outros, claques. No final, todos saíram vencedores, sentindo-se muito satisfeitos e com vontade de repetir a atividade.

Entre os dias 3 e 5 de maio, a CERCIMARCO participou na 4ª Mostra da Saúde realizada no concelho. O convite partiu da Câmara Municipal de Marco de Canaveses, com o intuito de alertar a comunidade para a problemática da deficiência. Durante a iniciativa, na qual participaram 17 entidades locais, para além de se terem realizado diversas atividades, foram apresentadas as várias áreas trabalhadas pela Instituição: Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala e Psicologia. Esta Mostra da Saúde teve como principal objetivo fomentar a adoção de hábitos de vida saudáveis como forma de prevenir doenças.

CAMINHADA SOLIDÁRIA

No dia 4 de junho, realizou-se uma Caminhada a favor da CERCIMARCO, na qual participaram cerca de 100 pedestrianistas. Tratou-se de uma iniciativa organizada pelo Grupo de Amigos da Instituição, que levou todos aqueles que participaram a desfrutar da beleza das paisagens das aldeias e margens do Rio Ovelha (Percurso PR7). Esta iniciativa contou com a orientação da AARO (Associação de Amigos do

Rio Ovelha) e com momentos de convívio e de boa disposição. Por outro lado, este tipo de atividade contribui, sempre, para a saúde e bem-estar de quem participa. Após a caminhada, realizou-se um almoço, junto ao rio, local onde todos confraternizaram e aproveitaram para um merecido descanso. Neste passeio, também participaram alguns clientes do Lar Residencial e do Centro de Atividades Ocupacionais do Complexo de Alpendorada, tendo outros participado no almoço.



DESFILE DE EMOÇÕES

O Desfile Solidário, realizado em Sande, já se tornou num dos eventos habituais da instituição. Este, realizou-se no dia 20 de maio, pelo quinto ano consecutivo, no Pavilhão da Escola EB 2/3 de Sande e, mais uma vez, a adesão ultrapassou todas as expectativas.

Foi uma noite muito divertida, repleta de emoções, através da qual a felicidade, a alegria e o entusiasmo dos clientes foram, nitidamente, visíveis. Por outro lado, o envolvimento da e na comunidade, é sempre uma forma de inclusão social, sendo esse um dos principais objetivos da iniciativa. A noite contou

com muita música, bem como com o tradicional desfile de moda, dança e canto. Este ano, o desfile contou com as seguintes lojas: Zerodezoito, Cabide Mágico, Cantinho D'Natália, Sport-Center Alpendorada, Splendid Forever, Charme, The Best, Remarval, Delmarco Moda, Be Woman, Bebébrinquedo e Opticalia do Marco. Os momentos de dança ficaram a cargo dos Grupos de Hip Hop de Penhalonga, de Sande e S. Lourenço do Douro e, claro, dos clientes da CERCIMARCO. A cantora Joana Andrade acompanhou um dos pontos altos da noite (a entrada dos noivos) e as violinistas Sara Silva e Teresa Monteiro também contribuíram numa atuação especial.



“TODOS POR UMA CAUSA” EM GUIMARÃES



A CERCIMARCO voltou a participar na iniciativa “Todos por uma causa, todos pela deficiência”, organizada pela Santa Casa da Misericórdia de Guimarães, em especial pelo ALECRIM (Lar Residencial e Centro de Atividades Ocupacionais). A iniciativa reuniu cerca de mil participantes de

várias localidades. O evento teve como tema central o “Circo”, integrando um espetáculo e ateliês de Desporto, Arte Performativa, Pintura, Reabilitação/Terapia Assistida por animais e de Dança. Neste encontro interinstitucional, que se realizou no Pavilhão Multiusos de Guimarães, todos se divertiram com os diversos espetáculos e animações.

SÃO JOÃO NA CERCIMARCO



Como acontece todos os anos, os diversos Equipamentos da CERCIMARCO festejam o S. João de várias formas. Para além de voltarem a participar nas festas de S. João

de Alpendorada Várzea e Torrão, todos realizaram as respetivas sardinhas. Por sua vez, alguns clientes do Complexo CERCIMARCO voltaram a participar nas marchas de Várzea.

À CONVERSA COM...

ANTÓNIO COUTINHO - PRESIDENTE DO GRUPO MCOUTINHO



1. Sendo natural do concelho de Marco de Canaveses, o que mais aprecia nesta região?

A.C. A própria Natureza. A nossa, é uma paisagem muito inspiradora, com o enquadramento das serras e dos rios.

2. Como recorda a sua infância?

A.C. Com a alegria própria de quem viveu sem preocupações, com uma Família muito unida e cheia de boa disposição! Os meus Pais, sempre nos incutiram bons valores mas, deixaram-nos sonhar e estimularam-nos a agarrarmos as oportunidades que nos apareciam. Claro que, também, me diverti bastante mas, é bom quando somos malandros no momento certo!

3. Qual ou quais as melhores recordações que tem do seu pai (Manuel Moreira Coutinho), fundador do Grupo? Que ensinamentos dele ainda segue?

A.C. Todas as recordações são memoráveis e, por isso, não posso destacar apenas uma. O meu Pai tinha uma personalidade muito forte, era o verdadeiro patriarca, construiu um legado, não só profissional, como pessoal – a Família é muitíssimo importante para nós. Sigo todos os seus ensinamentos no trabalho: a perseverança, a tomada de decisão racional, o gosto pelos negócios e pelo risco calculado, a aposta nas pessoas e o valor dado aos Clientes. Mas, nunca me esqueço do valor mais nuclear, o da solidariedade. O meu Pai ensinou-nos a dar e isso é algo que tenho sempre presente.

4. Como encara a sua participação na continuidade do legado MCoutinho?

A.C. Como uma situação natural. Nunca procurei outro projeto profissional que me afastasse do meu compromisso para com o Grupo MCoutinho. Nunca o fiz por obrigação, mas por um prazer imenso em continuar este projeto, em fazê-lo crescer e implementar-se com todo o sucesso possível no Marco e nos outros locais para os quais temos desenvolvido as nossas estratégias.

5. Imaginamos que o surgimento da crise em Portugal e no resto da Europa, tenha trazido novos desafios para o Gru-

po. Tem sido um percurso de constrangimentos ou de oportunidades? Acredita no investimento em Portugal?

A.C. Novos desafios são uma constante. Com ou sem crise, fomos sempre pioneiros na procura de soluções de negócio interessantes para a MCoutinho e para os nossos Clientes. Com a crise surgiram, de facto, novas oportunidades, principalmente em termos de reorganização e de processos internos. Em termos de investimento em Portugal, evidentemente que acredito. Nunca deixei, aliás, de acreditar: os reveses fazem parte do caminho e têm de ser analisados como aprendizagem.

6. Para além do setor automóvel, está ligado a outras áreas/atividades. Pode falar um pouco disso?

A.C. Estou ligado à Assembleia Municipal do Marco de Canaveses, órgão a que tenho a honra de presidir desde 2005. O ciclo está agora a chegar ao fim e o balanço é, inequivocamente, positivo. Aproveito, até, esta oportunidade para agradecer a confiança que os Marcoenses depositaram em mim nestes três mandatos, pois foi mais de uma década de dedicação à causa pública que aprofundou o meu conhecimento do Marco, das grandes questões e desafios que o concelho enfrenta e que me leva a pensar que é preciso continuarmos a criar estratégias que permitam que a população viva melhor.

7. Tem algum hobby? Como gosta de ocupar o seu tempo livre?

A.C. A filatelia. Sou colecionador há largos anos e tenho um acervo já com alguma dimensão que gosto de organizar no pouco tempo livre disponível.

8. A família Coutinho está ligada ao setor automóvel há 60 anos. Sempre teve interesse por automóveis?

A.C. Na verdade, sim! O mundo automóvel sempre me fascinou. Claro que a influência familiar contou muito, mas tenho tido o privilégio de ter criado o meu próprio percurso e ter muitas amizades neste ramo.

9. Qual o seu primeiro automóvel?

A.C. Foi um Peugeot 204 Break.

10. A sua carreira como piloto de rally surgiu por influência familiar?

A.C. É sempre mais fácil quando a família tem ligação ao ramo. Também no meu caso isso se verificou, mas creio que com os sustos que preguei aos meus pais, talvez eles tivessem preferido que eu fosse bem-sucedido noutras áreas...

11. Sabendo que viaja bastante, qual a sua viagem de sonho?

A.C. Aquela que ainda não fiz...

12. Quais as maiores dificuldades que enfrenta no seu dia-a-dia profissional? O que considera mais gratificante?

A.C. As maiores dificuldades são as mesmas de qualquer gestor: assegurar que a sua empresa dá resultado positivo. O equilíbrio entre o investimento, o risco e o lucro potencial e o recompensar das equipas que trabalham connosco, porque o sucesso deriva sempre do trabalho conjunto. O mais gratificante tem a ver com a sensação de dever cumprido: tanto acontece numa reunião de acionistas, como numa ação com colaboradores – quando sabemos e sentimos que demos o nosso melhor e que quem está à nossa volta o sabe também.

13. Diga três palavras que o definam como pessoa?

A.C. Persistente, solidário, confiante.

14. Identifique três acontecimentos marcantes na sua vida?

A.C. O nascimento dos meus filhos, o campeonato do Mundo de rally de 1993, todos os dias no Grupo MCoutinho.

15. O que mais o motiva? O que o faz feliz?

A.C. O que mais me motiva é o sentido da responsabilidade e o prazer no trabalho. O que me faz feliz são a sensação de dever cumprido e os momentos em família.

16. Sabendo que dedica muitas horas ao trabalho, qual o papel da família e dos amigos na sua vida?

A.C. Muitíssimo importante. Desengane-se quem acredita que é sempre fácil, porque a família acompanha os nossos momentos menos bons, mesmo quando tentamos compartimentar. E os amigos são sempre um fator de distração e uma fonte de bons conselhos, o melhor dos quais é certamente relativizar.

17. Quais as suas expectativas relativamente ao futuro pessoal e profissional? Qual o seu lema de vida?

A.C. Acredito que o futuro se apresenta risonho: temos muitos projetos a nível das empresas e queremos atingir um sem número de objetivos, pelo que estou sempre à procura de soluções e novos caminhos. O meu lema é nunca desistir. Acreditar sempre. Lutar, acerrimamente, pelo que acredito.

18. É do conhecimento público que o grupo MCoutinho tem um papel ativo ao nível da responsabilidade social. Como é gerida esta questão?

A.C. A responsabilidade social está a cargo da nossa direção de recursos humanos e preconizamos o apoio a pequenas causas que afetam, diretamente, as regiões onde o Grupo se encontra. Também já levamos a cabo várias ações com o envolvimento direto dos nossos colaboradores e estamos a preparar uma estratégia nova que deverá ser divulgada mais no final do ano...

19. O grupo MCoutinho já apoiou por diversas vezes a CERCIMARCO, bem como outras instituições. Na sua opinião, qual é a importância da CERCIMARCO na sociedade marcoense?

A.C. É uma instituição que faz toda a diferença. O apoio a cidadãos com deficiência tem de ser uma realidade e o Grupo entende que é importante apoiar uma causa com tanto valor. Esperamos que os utentes possam continuar a encontrar na CERCIMARCO o carinho e o profissionalismo que vos caracterizam e que tanto impacto têm na vida de todos os que vos procuram.

Loja da Veiga

Manuel Fernando Pinto Cardoso Silva - Sande
Tel - 255 581315 Email - lojadaveiga@gmail.com

BebéBrinquedo

**PUERICULTURA
VESTUÁRIO
BRINQUEDOS
ORGANIZAÇÃO DE FESTAS/
EVENTOS**

chicco
be cool
salvo
m
saro
tuctuc
GIRANDOLA
wedable
Disney
Fonema
SR

918 215 051
bebebrinquedo@outlook.com

OS VIZINHOS DO 130

Sandra Carneiro

Psicóloga / Diretora Técnica do Lar Residencial do COMPLEXO CERCIMARCO



O lar residencial é uma resposta social, destinada a alojar jovens e adultos com deficiência, que se encontrem impedidos, temporária ou definitivamente, de residir no seu meio familiar. Tem por objectivos disponibilizar apoio residencial permanente ou temporário, a jovens e adultos com deficiência; garantir condições de bem-estar e qualidade de vida ajustadas às necessidades dos clientes; promover estratégias de reforço da auto-estima, autonomia pessoal e social dos clientes e privilegiar a interação com a família e com a comunidade, no sentido da sua integração social.

O Lar Residencial da CERCIMARCO funciona 24h por dia, 365 dias por ano, na Rua do Campo da Vinha, nº 130 na freguesia de Alpendorada, Várzea e Torrão. Atualmente, tem 16 residentes com idades que variam entre os 25 e os 79 anos.

O dia começa cedo! Pelas 7h30, começam a despertar e a realizar a higiene pessoal para depois tomarem o pequeno-almoço e seguirem para as atividades ocupacionais. Pelas 17h voltam, novamente, para o lar, onde fazem, novamente, a higiene pessoal, bem como algumas atividades próprias de qualquer habitação. Mediante as competências e interesses de cada um, apoiam na cozinha, levam o lixo ao contentor, ajudam a estender e a arrumar a roupa. Quando não há tarefas, podem, sempre, optar por relaxar na sala de convívio, ouvindo música ou vendo televisão. Por vezes também optam por fazer uma caminhada pelo espaço envolvente.

Pelas 19h, é servido o jantar e, mais uma vez, ajudam na arrumação e limpeza da cozinha, contribuindo assim, dentro das suas possibilidades, para o bom funciona-



mento do lar e desenvolvimento de competências. Após o jantar, alguns preferem ir descansar para os seus quartos, enquanto outros preferem jogar bingo, cartas ou até realizar uns bailaricos, já que a música é um dos seus grandes interesses. Depois de servida a ceia, é hora de ir descansar, pois de manhã há que acordar cedo.

Ao fim-de-semana, como qualquer um, gostam de ficar mais tempo a descansar e a relaxar. Sempre que possível, participam nas festas e eventos da comunidade local, do concelho ou dos concelhos vizinhos. Quando não há nada programado, realizam pequenos passeios ou, então, ficam pelo lar a assistir televisão, a jogar Wii, a dançar, a cozinhar... o que eles preferirem. Importa dizer que, quinzenalmente, se reúnem para definir as atividades que desejam realizar, bem como para avaliar atividades decorridas. É importante, que se desenvolva esta capacidade de planear e de saber que a opinião de cada um importa e que é valorizada. Claro que, como em qualquer casa, há dias mais complicados em que as opiniões divergem e, é necessário gerir emoções e conflitos. No entanto, tudo isto faz parte do ser humano e do seu crescimento pessoal.

No final, o que interessa é fornecer as ferramentas, para que cada um, à sua medida, possa tomar decisões, fazer as suas escolhas, realizar as suas ambições... ir ao encontro da sua felicidade.

REDE LOCAL DE INTERVENÇÃO SOCIAL (RLIS)

Raquel Ferreira

Assistente Social/ Coordenadora da RLIS de Marco de Canaveses

A Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses (SCMMC), foi contemplada com o projeto Rede Local de Intervenção Social (RLIS) no dia 8 de abril de 2016.

A RLIS é um serviço que visa o atendimento e o acompanhamento de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, bem como de emergência social. O Serviço de Atendimento e Acompanhamento (SAAS) às famílias do concelho iniciou-se no dia 1 de setembro de 2016, abrindo portas ao público na sede situada na Av. Gago Coutinho, 100 R/CH, em Marco de Canaveses.

Paralelamente a este espaço, a RLIS possui mais quatro postos de atendimento descentralizados, localizados nas seguintes juntas de freguesia – Vila Boa de Quires e Maureles, Alpendorada Várzea e Torrão, Sande e São Lourenço do Douro e no Centro Social de São Martinho de Soalhães.

A equipa técnica da RLIS é composta por três Assistentes Sociais e uma Psicóloga. A Rede Local de Intervenção Social (RLIS) enquadra-se na política de responsabilidade social da Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses (SCMMC), pretendendo contribuir para colmatar as necessidades sociais do concelho, através da dinamização de um modelo articulado de organização e funcionamento da intervenção social de base local, em que se pretende apoiar os processos de atendimento e acompanhamento social de pessoas em situações de



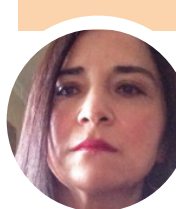
risco e vulnerabilidade socioeconómica através de perspetivas inovadoras de descentralização da intervenção social. Assim, pretende-se intervir em situações de pobreza e exclusão social de crianças, jovens, adultos e idosos, sendo dado especial ênfase aos comportamentos de risco, isolamento de idosos, violência e sensibilização para a igualdade de género, de acordo com as prioridades identificadas no concelho. Pretende-se, assim, aumentar a ação da SCMMC no âmbito da responsabilidade social, contribuindo para a aproximação dos serviços às populações e para a promoção da inclusão social e igualdade, num esforço de descentralização e concertação social com as várias entidades do concelho e de cobertura do território.

Tendo conhecimento de famílias com necessidade de acompanhamento pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento (SAAS), pode efetuar o seu encaminhamento para o centro de atendimento RLIS mais próximo e/ou entrar em contacto direto através do telefone nº 255 006 700 ou através do correio eletrónico: rlis@scmmarco.com.

A DEFICIÊNCIA NA CONJUNTURA ATUAL

Antónia Maria Salvador

Professora



A deficiência pode ser encarada de formas e perspectivas diferentes. Para uns, ser-se deficiente é o pior que pode acontecer a um ser humano e à família. Para outros, é encarada com normalidade, sendo reconhecidas as diferenças.

Mas, a deficiência não é um mal e o deficiente não é um "coitadinho" digno de pena. A deficiência acontece por fatores diversos, quase sempre todos diferentes e de espécies várias: auditivos, motores, visuais e mentais. Todos eles têm as suas próprias especificidades. Cada um transporta os seus pesos, por vezes, muito pesados, principalmente o mental-motor, que torna a pessoa extremamente limitada, sem a capacidade de agir por si, totalmente dependente, transportando em si múltiplos problemas.

Ultimamente, a lei tem mudado, refletindo uma preocupação das estruturas governamentais no sentido de apoiarem as pessoas mais vulneráveis.

Veja-se a lei do atendimento prioritário (Decreto-Lei nº. 58/2016, de 29 de Agosto), segundo o qual têm prioridade todas as pessoas com deficiência, física ou mental, congénita ou adquirida que limite ou dificulte a atividade e a participação em condições de igualdade com as demais pessoas, tais como, deficiência ou incapacidade, idosos, grávidas e pessoas acompanhadas de crianças, até aos dois anos de idade.

Neste momento, o Governo está a ultimar a versão final do modelo de apoio à vida independente para Portugal, visando que as pessoas com deficiência contarão com o apoio de assistentes pessoais para terem uma vida independente, seja ao nível da higiene, do transporte ou da mediação na comunicação, criando condições de participação nos diversos contextos de vida em igualdade com os demais cidadãos.

Deste modo, certamente, teremos uma sociedade mais igual, promovendo-se a inclusão das pessoas com deficiência, dando-lhes as melhores condições para uma vida melhor e mais justa, em igualdade com todos os cidadãos, conforme o consagrado na Convenção Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da Organização das Nações Unidas (ONU).

DIREITOS SUCESSÓRIOS NA DEFICIÊNCIA

Joaquim Teixeira Monteiro da Rocha

Advogado



Os pais são o primeiro suporte dos filhos, gastando com eles grande parte dos seus rendimentos, seja no seu sustento, seja na sua saúde, seja na educação.

E a lei obriga mesmo os pais a terem especial cuidado com a educação dos filhos diminuídos física e mentalmente (art. 1885 do Código Civil).

Chegados à fase adulta, grande parte dos filhos sai da tutela familiar, tornando-se independentes e, uma parte significativa dos portadores de deficiência mantém-se na órbita familiar e ao encargo dos pais.

Mas, os pais não duram sempre! Um dia morrem e os filhos dependentes perdem esse suporte.

Além da perda física e afetiva dos pais, perdem também grande parte do sustento económico que do património dos pais lhes advinha.

Na verdade, a herança dos pais é dividida igualmente pelos filhos e o filho com deficiência, que, até aí podia ser sustentado pela totalidade dos bens dos pais, passa, a partir de então, a poder contar só com a sua parte, que pode ser bem pequena, se os irmãos

forem muitos.

Nesse período crítico de fragilidade seria razoável que a lei os descriminasse positivamente em relação aos irmãos, atribuindo-lhes uma parte na herança superior aos outros.

Bastava, por exemplo, que a lei dissesse que na partilha os filhos inabilitados, interditos ou fisicamente incapazes para prover ao seu sustento recebiam da herança dos pais o dobro de cada um dos restantes irmãos.

Nuns casos seria muito, noutros seria pouco, mas seria sempre uma compensação para a sua deficiência.

Se a lei já faz essa discriminação favorável em relação ao cônjuge sobrevivente, atribuindo-lhe uma quota igual à dos filhos, mas nunca inferior à quarta parte da herança (art. 2139 do Código Civil), por igual ou maior razão o deveria fazer em relação aos descendentes com deficiência.

Claro que há pais providentes que fazem testamento a favor desses filhos; claro que há irmãos que os protegem e gastam com eles até mais do que dos pais receberam; claro que há instituições beneméritas que lhes abrem os braços, mas tudo isso não infirma que a lei se atravessasse e lhes conferisse, à cabeça, por direito, o que lhes pode vir ou não por solidariedade.

Há que sensibilizar o legislador, os nossos deputados, para esta injustificável omissão, desafio que deixo à consideração das CERCI.

SAÚDE ORAL PARA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Jorge Teixeira
Médico Dentista



Segundo a American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD) pacientes com necessidades de cuidados de saúde especiais são definidos como aqueles que possuem incapacidades físicas, de desenvolvimento mental, sensorial, comportamental, cognitivo ou emocional ou uma condição limitante que requer controlo médico, intervenção de serviços de saúde e/ou uso de serviços ou programas especializados.

É inegável a maior prevalência de patologias orais, quer as resultantes da deficiência em si (má-oclusão, frequente nos casos de atraso mental ou paralisia cerebral), hiperplasia gengival, muitas vezes provocada pelo uso de determinados medicamentos, quer as resultantes da dificuldade física para realizar uma higienização eficaz.

Também as dificuldades de deslocação e locomoção, as barreiras arquitetónicas, os custos elevados dos tratamentos dentários e os ainda poucos técnicos especializados, fazem com que este grupo tenha os seus problemas agravados, bem como muitos fatores de risco para a saúde oral destes pacientes tais como capacidade de higienização diminuída ou inexistente, dieta inadequada, terapêuticas farmacológicas instituídas, incapacidade de promover alterações de hábitos alimentares e a falta de cooperação para a realização dos tratamentos dentários, entre outros.

Estamos pois, numa época em que é ainda muito complicada a prestação de cuidados orais a este grupo de pessoas, até porque o profissional deveria planejar o tratamento após um contacto prévio com a equipa que acompa-

nha o paciente incluindo médicos, enfermeiros e assistentes sociais, bem como dos seus cuidadores.

A maior aposta para a resolução destas patologias reside na prevenção e sobretudo na higienização, apesar de todas as condicionantes, todos os que rodeiam estas pessoas devem ter conhecimento dos diferentes métodos existentes e com muita calma e paciência, tentar educar sempre que possível os pacientes para esse ato, devendo ser incutido o mais cedo possível, desde o nascimento do primeiro dente.

Na marcação das consultas é imprescindível ter disponibilidade de tempo de forma a poder efetuar os cuidados curativos necessários sem a pressão resultante do frenesim diário do consultório. Deve ser também ser efetuada uma história clínica o mais completa possível, devendo os cuidadores levar a máximo de informação possível, de forma a poder responder a todas as questões necessárias.

É de extrema importância que todos os profissionais de saúde que tratam destes pacientes se recordem e façam recordar que o estado de saúde oral dos pais e/ou cuidadores influenciará com certeza o estado de saúde oral da criança, bem como hábitos saudáveis desde a higienização até à dieta diária.

O médico dentista deve ser experiente, mostrar segurança, sem nervosismo e deve estar preparado para qualquer emergência. O comportamento destes pacientes é difícil de prever e pode variar de uma consulta para a outra. A ansiedade e a falta de compreensão para o tratamento dentário são talvez os maiores obstáculos para uma boa colaboração.

A minha aposta e tal como já afirmado, vai no sentido da prevenção o mais precoce possível, que sem dúvida diminuirá ou amenizará uma boa parte dos problemas orais, não só deste grupo em específico, como da população em geral.

Sorriam!!!

BENEFÍCIOS DA CORRIDA NA DEFICIÊNCIA

Patrícia Silva
Professora de Educação Física



Praticar desporto é uma forma das pessoas com deficiência redescobrirem a vida de uma forma ampla e global. Previne as enfermidades secundárias à deficiência e ainda promove a integração social, levando o indivíduo a descobrir que é possível, apesar das limitações, ter uma vida normal e saudável.

Além dos inúmeros benefícios físicos, o desporto pode proporcionar sociabilidade e satisfação emocional, oferecendo novas oportunidades e formas de adaptação. Os benefícios da corrida e o seu número cada vez maior de adeptos não são novidade, mas a prática também tem atraí-

do portadores de deficiência e desenvolvido novos métodos de ensino para atender a diferentes necessidades. Segundo a Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada, a corrida não é recomendada apenas em casos de disfunção cardíaca mas, também, pode ser benéfica em inúmeros casos. Para portadores de deficiência nos membros inferiores, existem cadeiras de rodas adaptadas, especificamente, para a prática de atividades físicas. Em casos de amputação, há próteses próprias para a corrida. O deficiente visual também não tem restrição – com um “atleta guia” para correr ao seu lado em treinos e competições, a prática do desporto é completamente segura e positiva. Já em casos de deficiências mentais, como autismo e Síndrome de Down, o cuidado com a saúde cardíaca e acompanhamento médico e psicológico deve ser redobrado. Deficientes mentais podem-se tornar corredores de longa distância. Uma vez que o portador tenha autorização médica para a prática, os benefícios e resultados podem aparecer rapidamente, como o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores e superiores, melhora do sistema cardiovascular, bem-estar e melhor socialização. Como qualquer desporto, a corrida faz com que a endorfina (hormônio que proporciona a sensação de bem-estar) seja liberada e auxilie no estado cognitivo do paciente. A corrida também pode fazer com que o atleta recupere a autoconfiança.

O desporto tem o poder de promover superação e olhares diferentes sobre a realidade de cada um. Exercitar-se com paixão não pode trazer nada que não seja positivo para qualquer pessoa.

Praticar desporto, tanto por competitividade quanto por diversão, pode trazer ao indivíduo benefícios físicos e psicológicos.



SEGURANÇA ALIMENTAR NO VERÃO



Marisa Silva
Consultora e Mestre em Segurança Alimentar



Com o verão chega o calor, os dias de praia e os piqueniques... Nesta altura as pessoas optam por aproveitar o bom tempo para fazerem algumas refeições ao ar livre. Contudo, é importante recordar a necessidade de alguns cuidados. Com as temperaturas elevadas, os alimentos, tendem a deteriorar-se com mais facilidade, o que aumenta o risco de intoxicação alimentar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), um em cada três habitantes de países industrializados sofre, por ano, intoxicações alimentares – doenças transmitidas pelos alimentos. No verão, estas são mais frequentes, devido à temperatura ambiente elevada, pelo que são necessários cuidados redobrados na confeção e conservação dos alimentos durante os dias de maior calor.

Como ocorre uma intoxicação alimentar?

Todos alimentos apresentam uma microbiota natural extremamente variável, concentrada principalmente na região superficial, embora os tecidos internos possam, eventualmente, apresentar formas microbianas viáveis. Paralelamente à microbiota natural, nas diversas etapas que conduzem à obtenção de produtos processados, os alimentos estarão sujeitos à contaminação por diferentes microrganismos provenientes de uma manipulação inadequada; contacto com equipamentos, superfícies e utensílios; e pela atmosfera ambiental. Neste contexto, as espécies ou grupos de

microrganismos predominantes no alimento dependem, fundamentalmente das características inerentes a esse alimento e das condições ambientais prevalecentes.

A intoxicação alimentar ocorre quando os alimentos não são mantidos a temperaturas suficientemente frias (0 a 5° C) ou quentes (> 70° C durante duas horas) (em ambos os casos dependem da condição do alimento) para impedir o aparecimento/multiplicação dos microrganismos. Os alimentos, ao serem “agredidos” por estes microrganismos, provocam uma reação quando ingeridos, que pode traduzir em diarreia, náuseas, vómitos, dor de estômago e, por vezes, febre alta. Geralmente os sintomas começam a surgir entre 4 a 36 horas após a ingestão dos alimentos contaminados.

Como evitar intoxicações alimentares?

- Escolha alimentos frescos e cuja origem lhe inspire confiança;
- Não consuma ovos e carne de frango (ou de aves) que não estejam completamente cozinhados;
- Lave frequentemente as mãos;
- Evite espirrar ou tossir para cima dos alimentos;
- Não coma ou fume enquanto manipula os alimentos;
- Lave cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos crus (alface ou fruta), bem como os utensílios de cozinha e superfícies que contactam com os alimentos;
- Não utilize os mesmos utensílios para alimentos crus e cozinhados;
- Depois de confecionados, os alimentos devem ser consumidos num curto espaço de tempo.



**RESTAURANTE
E SNACK-BAR**
MILHO REI

O CRESCIMENTO TURÍSTICO NO MARCO DE CANAVESSES

Gorete Babo

Técnica Superior de Turismo - Câmara Municipal de Marco de Canaveses



Os anos de 2016 e 2017 têm sido de excelência no crescimento do turismo na região norte. Em 2016, a região fechou o ano com um crescimento de dormidas na ordem dos 10,70% em relação a 2015, alcançando 6,8 milhões, valores próximos dos objetivos traçados para 2020 pela Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal. Aliás, o estudo "European cities hotel forecast 2017-2018" coloca a cidade do Porto no topo da sua lista, frisando que "o Porto ainda não é das cidades mais bem colocadas em termos de valores absolutos tendo, por conseguinte, um espaço considerável para crescimento". Como é evidente, toda a região beneficia deste importante crescimento turístico e o Marco de Canaveses não é exceção. Beneficiando da proximidade à cidade do Porto, com 56 Km de distância, e de excelentes condições de acessibilidades, pela A4 e pela linha ferroviária do Douro, o concelho tem conseguido acompanhar algumas tendências. A oferta de alojamento tem crescido substancialmente. Atualmente, temos 16 casas de Turismo em Espaço Rural, um Eco camping e, aproximadamente, 30 casas de Alojamento Local. O crescimento também se refletiu nas empresas de animação turística. No Marco de Canaveses existem 5 Agentes de Animação Turística licenciadas no Registo Nacional de Turismo e outros tantos a operarem, mas com sede em concelhos vizinhos. Com esta variedade de oferta, o turista pode refugiar-se num destes espaços de alojamento, usufruir de uma estadia inesquecível, onde cada detalhe

é pensado ao pormenor para que possam passar uns dias em ambiente de charme e requinte podendo, ainda beneficiar de atividades ao ar livre, recorrendo aos agentes de animação turística.

Apesar de o Marco de Canaveses não ser considerado um concelho rural, uma das nossas mais valias é a natureza. Não nos podemos esquecer que quem procura a cidade do Marco, procura tranquilidade, contacto com a natureza e o nosso rico património natural e edificado. A oferta é variada. Temos dois rios internacionais, o Douro e o Tâmega, excelentes para a prática de desportos náuticos, nomeadamente para a pesca desportiva. A praia fluvial de Bitetos complementa a oferta, uma vez que está classificada de "Praia Acessível - Praia para Todos", e obtive, também, a classificação de "Água Balnear Interior", com qualidade excelente.

Temos, ainda, as serras da Aboboreira e de Montedeiras fantásticas para a prática de desportos radicais, nomeadamente TT, BTT e, ainda, pedestrianismo. Ao longo do concelho, o turista pode optar por qualquer uma das sete Pequenas Rotas de pedestrianismo (PR) ou pelos quatro percursos de BTT.

Destaque, também, para a cidade romana de Tongobriga, uma das mais importantes ruínas romanas do país, dotada em 2016 de mais uma valência, o centro interpretativo. Estamos, ainda, inseridos numa importante rota, com oito igrejas, uma ponte e um memorial, a Rota do Românico. Possuímos um importante legado barroco, nas igrejas dos mosteiros de Vila Boa do Bispo e Alpendorada e nas Obras do Fidalgo e temos, ainda, o Ícone da arquitetura moderna, a igreja de Santa Maria, da autoria de Siza Vieira.

Em suma, quem procura o Marco de Canaveses pode usufruir de tranquilidade, contacto com a natureza, "boa cama e boa mesa" e enriquecer-se com a história do nosso património e cultura.

OS BONS E OS MAUS NÃO EXISTEM

Fernando Couto Ribeiro

Presidente da Associação Terra Letras/
Diretor da Farmácia Nova

Uma das coisas que a vida me parece querer ensinar é que, por muito que as coisas mudem, há algumas constantes que a acompanham desde sempre e que, por mais que sejam aparentemente diferentes, são, essencialmente, iguais.

Precisamos dos outros para sermos quem somos e os outros de quem precisamos são aqueles que mais próximos estão de nós. Neste mundo de tão inovadoras formas de comunicar, em que a globalização faz o mundo parecer a nossa casa é, nos mais próximos de nós, que nos continuamos a concretizar – e, mesmo que uma fugaz ilusão de reconhecimento nas redes sociais (ou sucedâneos) nos desvie é sempre para casa, aquela com paredes e gente de carne e osso, que queremos voltar. Só aí somos!

Os cabecinhos não são a notícia; dados não são, necessariamente, conhecimento e aquilo que profundamente somos é aquilo que realmente sabemos. Somos bombardeados com imensa informação que não conseguimos assimilar e que, na sua grande maioria, nos é totalmente desnecessária. Com isso, entramos em modo "despachar" e não dedicamos o tempo necessário ao tempo que precisamos para saber de

nós e dos nossos. Estamos todos de acordo no dia do funeral e depois voltamos para a nossa solidão particular.

A vida em comunidade precisa da nossa participação, mais que da nossa opinião. É claro que aquilo que pensamos é importante, mas não por ser aquilo que de uma forma iluminada, egoísta e presunçosa vomitamos com raiva destrutiva, mas por ser aquilo que estamos dispostos a fazer com trabalho de braços. Os atos têm que confirmar o que dizemos e criar uma dicotomia entre bons e maus; nós somos, obviamente, os bons – é a coisa menos importante. Perceber a dificuldade de concretizar, a dificuldade do imprevisto de quem faz, a dificuldade das concessões necessárias para que todos se sintam representados, a dificuldade de meios e, principalmente, a maravilhosa dificuldade de ser Homem dará, de certeza, força a quem fez. Uma atitude moralmente superior e derrotista, é essencialmente, chata e maçadora.

O riso faz parte! Rir simplifica a vida e dá-nos uma dimensão humana. Nós somos Homens e precisamos do riso para aguentar a vida que, por vezes, nos coloca tão grandes dificuldades.

A dignidade de nenhum Homem pode ser posta em causa, seja em que circunstância for.

O amor é a resposta! No fim, só o amor nos resta e, no meio de tanta mas tanta coisa que não conseguimos compreender e influenciar, apenas o amor nos poderá ser referência para continuar naquela que, para mim, é a principal missão de cada homem: deixar o mundo melhor do que quando o encontramos.

QUANDO CHEGA O SOL, A ALMA BRILHA?

Ana Cristina Valente

Farmacêutica / Diretora Técnica da Farmácia Nova



A minha experiência profissional diz-me que sim! E a minha Alma também...

Habitualmente, por esta época, fala-se muito de Proteção Solar e de Cuidados com o Sol. E "fugir do Sol" é uma das expressões com o propósito, correto, de evitar problemas que chegam no verão, com os excessos de exposição solar, falta de bom senso ou simples distração, quando queremos aproveitar um dia radioso de Sol ou nos distraímos nos dias com nuvens a esconder raios UV. Estes, que provocam danos, primeiro invisíveis e, depois... tarde demais! O cancro de pele é uma patologia grave. Sabemos como a evitar na maior parte das situações, mas porque não o fazemos?! É estranho, não é? Será que acreditamos que a cada um de nós não acontece? Ou, achamos que "isso é conversa", porque "no meu tempo, os meus pais andavam ao Sol e não tinham problemas"? O alerta, creio que na zona que habitamos, passará por esta questão: o Sol dos nossos avós era este? O Sol continua a ser a nossa fonte de calor, de luz natural. Sem essa estrela, não existiria vida na Terra. Mas, para o Sol nos servir, precisa de um filtro, que

existe na atmosfera, e que impede que radiações nocivas para a vida cheguem à superfície terrestre... Pois é! E como anda a nossa atmosfera de saúde? Nada bem! Quem é responsável ?? - O Donald Trump?? Não! Os responsáveis somos nós, que usamos de empréstimo o planeta Terra durante as nossas ínfimas vidas e não o devolvemos em bom estado aos nossos filhos... Porque, quando se trata de condenar quem toma decisões com que não concordamos, somos expeditos, mas... quando cabe a cada um de nós separar os lixos, não deitar talão de MB para o chão, não atirar pela janela do carro o que sobra, verter o óleo no Oleão, não usar os detergentes que têm mais aroma mesmo que mais poluentes... Ah, isso? Dá muito trabalho! A Junta de Freguesia que faça! Caros amigos: O Sol e a Luz fazem bem à Alma e produzem sorrisos! Permitam-me dois apelos:

Peçam ajuda a filhos ou netos para evitar poluir, separando os lixos e, como forma de pagamento, façam-lhes um arroz de cabidela com frango sem ração!

Usem Proteção Solar todos os dias: Os problemas graves surgem de "tempos antigos" com escaldões e cremes de cenoura sem proteção... E o Sol de ir na rua, ir ao quintal ou mercado, o Sol que passa pelo vidro do carro ou da janela do escritório e parece que nos torra a Pele? É Sol, para o bem e para o mal!

A Dose e os cuidados fazem sempre a diferença entre a Cura e o Veneno!

Um ótimo Verão!



O CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres) da CERCIMARCO, funciona na freguesia de Vila Boa de Quires, com lotação para 20 crianças, com idades entre os 6 e os 14 anos. Os principais serviços e atividades que o Centro de Atividades de Tempos Livres disponibiliza são: o Estudo Acompanhado, Biblioteca e Ludoteca, Psicologia e Serviço Social,



Atelier de expressão corporal e dramática, Atelier de expressão plástica, Serviço de Lanche, Transporte, Utilização do computador e acesso à internet. O CATL oferece, ainda, nos períodos de férias, um leque variado de atividades que incluem, para além das habituais, saídas lúdicas, a participação em eventos da instituição, entre outras.

VISITA AO QUARTEL DOS BOMBEIROS

Conforme pedido pelas crianças que frequentam o CATL da CERCIMARCO, realizou-se uma visita, no dia 7 de abril, ao Quartel dos Bombeiros Voluntários de Marco de Canaveses. A visita, orientada pelo Senhor Comandante da Associação Humanitária, permitiu conhecer as instalações do edifício. Para além disso conheceram, ainda, as viaturas e alguns equipamentos utilizados em diversas situações. No final, tiveram a possibilidade de participar numa simulação de salvamento, o que deixou todos muito divertidos e entusiasmados.

