

janeiro 05

protocolo | pag 6

conheça o protocolo estabelecido entre o ccd e o totta e saiba quais as vantagens de que pode beneficiar

TOMADA DE POSSE

as fotos e os discursos da tomada de posse da nova direcção do ccd



pag 2/3

programa REDESénior

O COMPUTADOR NÃO É UM "BICHO DE SETE CABEÇAS"

o ccd ensina-lhe que a aprendizagem não tem idade

pag 7

BUDO TAIJUTSU

MAIS UMA ACTIVIDADE DESPORTIVA NO CCD

pag 5

acupuntura

O ccd tráz até si o mundo das terapias naturais pag 4

centro cultural e desportivo dos trabalhadores da câmara municipal do porto

revista ccd
nº 10

tomada de posse

no ccd
10 jan 05

Quem tem argumentos, resultantes da luta quotidiana para criar melhores equipamentos e serviços para que o CCD possa cada vez mais servir melhor os associados e a comunidade em geral, tem condições para "desafiar" aqueles que, do alto dos seus cadeirões, de forma cómoda, nem sempre se preocupam com a cidade, nem com os seus cidadãos, que vão carecendo de apoio, de ajuda e de atitudes. (...)

" (...) cada vez mais devemos salientar e reconhecer as pessoas que não são egoístas, que não são individualistas nem hipócritas."

Agradeço aos associados o seu apoio e quero garantir-lhes que podem contar com o trabalho, a determinação e o entusiasmo da Direcção e dos Corpos Sociais. No CCD têm sido feitos grandes investimentos, temos umas instalações que são das melhores da Cidade do Porto. Não teria qualquer sentido e seria perfeitamente descabido que o CCD não fosse uma Instituição aberta. Por isso, vamos continuar no caminho de abertura aos clubes e organizações da Cidade do Porto, que encontram no CCD condições para desenvolverem as suas actividades.

"Este mandato, vai ser marcado, ainda mais do que os anteriores, por uma forte componente social."

Temos um outro projecto (que já entrou na câmara) que tem a ver com a construção, de raiz, de um edifício. É um projecto ambicioso de construção de um infantário, um centro de dia e um lar. Terá também alguns apartamentos sociais e não se destina apenas aos associados. (...)

"Estou certo que a Câmara nos vai dar o apoio que nunca nos foi negado. Sempre contamos e queremos continuar a contar com esse apoio."

Quero, por último, agradecer a todos aqueles que colaboraram no anterior mandato, a todos os elementos dos órgãos sociais. (...) Agradeço também aos senhores Vereadores. (...)

"Neste espaço não existe cor política. As únicas cores que subscrevemos são as cores da amizade, da solidariedade e da partilha. Cores que só são visíveis quando correspondem a acções levadas à prática. Façam favor de as praticarem."

Dr. Gouveia Santos
Presidente do CCD
extracto do discurso de tomada de posse





"Pouca gente se apercebe que a Câmara do Porto é, neste momento, o maior empregador da cidade do Porto. Desses trabalhadores emana este CCD. Eu tenho um apreço muito especial pelo trabalho e por aquilo que tem vindo a fazer ao longo destes anos todos. Têm feito um trabalho magnífico. Estamos perante a tomada de posse de uma nova Direcção e eu queria desejar as maiores felicidades e desejar que continuem – superiormente dirigidos pelo seu Presidente Gouveia Santos - Acho que é esse o caminho, é esse o trilho que vocês têm seguido.

"Independentemente de quem gere a cidade, porque vocês souberam ganhar a vossa própria autonomia no caminho certo que é a favor dos vossos trabalhadores, dos vossos associados, dos filhos, com tudo de bom e com todos os serviços que têm prestado à cidade.(...)"

Rodrigo Oliveira
Vereador da C.M.Porto
extracto discurso de tomada de posse
Direcção CCD



"Estou aqui na qualidade de Vereador da Câmara do Porto, mas também como um amigo do CCD. Todos sabem que frequento estas instalações com bastante assiduidade. Todo este ambiente é um ambiente que me é querido e reconheço uma grande capacidade dos seus dirigentes pelo trabalho magnífico que têm feito na cidade do Porto.

"São umas instalações magníficas, que foram construídas palmo a palmo, com muitas, muitas dificuldades e também com muita dedicação e esforço."

São fruto do trabalho de uma equipa de inúmeras pessoas presidida, durante grande parte do tempo, pelo Dr. Gouveia Santos. De salientar, também, o papel importantíssimo que o CCD tem na cidade do Porto. No campo social, no campo de apoio a todos aqueles que trabalham e precisam de apoios importantes, nomeadamente na área dos medicamentos, quer na área da diversão e na parte desportiva.

"É um trabalho que os dirigentes da cidade e até dirigentes nacionais (Governo), deviam apoiar."

Dr. José Luís Catarino
Vereador da C.M.Porto
extracto discurso de tomada de posse Direcção
CCD

"Em primeiro lugar quero agradecer o convite que nos feito, a mim e ao Senhor Presidente da Câmara, para estarmos hoje aqui presente. Motivos profissionais impossibilitam-no de estar presente. Respondendo a um convite já feito no passado pela Direcção do CCD, o Senhor Presidente da Câmara, Dr. Rui Rio, irá ter oportunidade de reunir com a Direcção do CCD e visitar as instalações no próximo dia 4 de Fevereiro.

Os senhores estão a trabalhar para a qualidade de vida.

"Estão a contribuir para a construção da coesão social e da qualidade de vida não só dos vossos associados, mas de todos os portuenses. (...)"

Nos últimos três anos, tenho-me apercebido que a Direcção do CCD vai tentando encontrar soluções novas para problemas novos. Isso é de sublinhar. Aqui o que se encontra são respostas originais. É um reconhecimento que eu gostava de fazer e deixar uma palavra de incentivo para que continuem nesta linha de ligação à cidade e a dar resposta inovadoras.

Dr. Paulo Cutileiro
Vereador da C.M.Porto
extracto discurso de tomada de posse Direcção
CCD



acupuntura

já disponível na CCD

O QUE É A ACUPUNTURA?

Arte milenar que visa o reequilíbrio energético do nosso corpo. Utilizando agulhas em pontos específicos é possível equilibrar o nosso circuito energético.

Na prática, a acupuntura consegue diminuir patologias osteomusculares e osteoarticulares, patologias de foro interno, como por exemplo, diabetes, colesterol, excesso de peso, cefaleias, insónias, fobias e depressões, tratamentos anti-tabágicos.

A ACUPUNTURA CAUSA DOR?

as agulhas mais utilizadas têm aproximadamente a espessura de um fio de cabelo (cerca de 10 vezes mais fina que uma agulha comum), logo, a aplicação das agulhas costuma ser quase totalmente indolor.

preços por sessão:

Sócios: 10,00 Cónjuge / filhos: 15,00

Não Sócios: 20,00

workshop

venha conhecer o fantástico mundo das terapias naturais **no ccd**

針灸

5/março
16h00/18h00

venha conhecer todas as vantagens das terapias naturais ao nível, por ex., da eliminação de todo o tipo de dores osteoarticular e osteomusculares, sensação de mal estar geral, stress, ansiedade, cansaço, etc

oferta

UMA Sessão DE MASSAGEM AOS PARTICIPANTES NO WORKSHOP

programa

- Massagem de relaxamento, de drenagem linfática, recuperação de lesões (desportiva) c/demonstração
- Terapias orientais (shiatsu, acupuntura e ventosoterapia) c/demonstração

INSCRIÇÕES ATÉ 4 DE MARÇO NA SECRETARIA DO CCD

já disponível no ccd

bujinkan budô taijutsu



a arte é a essência de nove escolas tradicionais japonesas diferentes. seis são escolas de linhagem samurai e três de linha ninpô / ninjutsu. todas elas possuem treino com e sem armas.

convidamos todos, de qualquer idade, tamanho ou experiência marcial, a vir treinar connosco. temos uma forma de treinar descontraída, alegre e informal.

nos nossos treinos abordamos diversas áreas, desde a defesa pessoal sem armas, uso e defesa contra armas modernas e ancestrais, atitude mental e percepção, entre outras.



-participamos e organizamos estágios temáticos e visitas ao Japão-

INSTRUTOR | henrique narciso 2.º dan

HORÁRIO | seg e quar | 2 0 h 3 0 / 2 2 h 0 0 MENSALIDADE | sócios 15 eur/ não sócios 20 eur

ESTÁGIO NACIONAL COM CAVIN PIETZSCH (7.º Dan/Alemanha)
Gyokko Ryu, Bojutsu e Tachi (Katana)

26 e 27 Fevereiro / CCD

10 horas de treino em ambiente descontraído e alegre, com ênfase em técnicas de corpo a corpo (Taijutsu/Jujutsu) e armas tradicionais japonesas: Bô (bastão de 1,80 m) e Tachi (Katana comprida).

SÓCIOS: 10 Eur NÃO SÓCIOS: 15 Eur

INSCRIÇÕES: TIm.938 729 762
e-mail: budo_taijutsu_porto@yahoo.com



DOIS TREINOS GRÁTIS - SEM COMPROMISSO -

*“a nossa única competição é connosco próprios,
para nos tornarmos melhores seres humanos”*

henrique narciso

conheça as vantagens de que pode beneficiar

PARA NOVOS CONTRATOS

- redução na taxa de juro em 0,5 pp*
- isenção da comissão de dossier
- redução da comissão de avaliação em 50%

* com o mínimo da tabela em vigor

PARA TRANSFERÊNCIAS

- o banco suporta os custos de transferência até 2,5% do capital transferido
- dispensa total de registos provisórios permitindo efectuar o contrato rapidamente
- possibilidade de efectuar um empréstimo adicional
- alargamento do prazo para empréstimos de regime geral até à idade de 75 anos

Crédito Habitação

- redução de 2 pp às taxas em vigor e redução de 50% na Comissão de abertura de dossier

Crédito Pessoal

- antecipação até 100% do seu ordenado líquido
- linha Crédito Saúde
- oferta de Seguro de responsabilidade civil familiar
- isenção de comissões
- serviço de alertas - oferta de 10 mensagens por mês
- oferta de cartões

Super Conta Ordenado

- taxa de juro: menos de 40% do que a média do mercado
- oferta da taxa de emissão do Cartão Light para os 1.º e 2.º titulares
- anuidade gratuita desde que sejam efectuadas compras a crédito no ano que anteceda a anuidade num montante superior a 500€

Cartão Light

- acréscimo de 0,35 pp na taxa de juro dos depósitos a prazo e poupanças
- acesso gratuito à Banca Telefónica e ao NetBanco

Outras Vantagens

totta

OFERTA DE VALES DE FÉRIAS (ofertas limitadas ao stock existente)
100 / 200 e 400 Euros em Vouchers Vila Galé / Uma máquina fotográfica

CAMPANHA VÁLIDA ATÉ 31 DE MARÇO DE 2005
Consulte as condições nos balcões

Para mais informações ou qualquer esclarecimento sobre o Protocolo consulte o balcão mais próximo de um dos Bancos Totta, Crédito Predial Português ou Santander, ou contacte-nos através dos números 808 28 38 48, 808 26 36 46, 808 20 10 20, e ainda dos e-mails: protocolos@bta.pt, protocolos@cpp.pt, protocolos@santander.pt, para conhecer todas as vantagens associadas ao seu Protocolo.

sempre a pensar em si...

Protocolo



o computador não é
"um bicho de sete cabeças"!

programa REDESênior

GRUPO 1: 21 a 25 de Fevereiro
10h00/12h30

GRUPO 2: 21 a 25 de Fevereiro
14h00/16h30

Se preferir outras datas ou horários, contacte a Secretaria
do CCD

traga um acompanhante!

Porque a aprendizagem não tem idade

O programa REDESênior do CCD, que visa o acesso às novas tecnologias de informação e comunicação, como uma forma alternativa e inovadora de ocupação dos tempos livres, vai provar-lhe que o computador não é um "bicho de sete cabeças".

Neste programa, com a duração de 12 horas, cada grupo será constituído por um máximo de 6 participantes, e as sessões serão dinamizadas por uma monitora que procurará tornar acessível a utilização dos computadores e a navegação na internet.

inscrições até 16 de Fevereiro

conteúdos windows / ms-word / internet e outlook express / exercício de consolidação / atribuição de diploma de competências básicas

Nós mandamo-la passear....

a Vila Nova de Foz Côa

FICHA DE INSCRIÇÃO

Passeio às Amendoeiras em Flor / Vila Nova de Foz Côa / 26 de Fevereiro 2005

Nome _____ n.º sócio _____

Tel. _____ Morada. _____

Nome acompanhante: _____

Grau de Parentesco: _____

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES: Secretaria do CCD DE 14 A 18 DE FEVEREIRO

Passeio Gratuito Sócio + Acompanhante

marque encontro com a saúde e bem-estar!

centroVIDA^{fitness}

INSCRIÇÃO

10,00€ sócios + cônjuges + filhos

15,00€ não sócios

CARTÃO CENTROVIDA TOTAL

fitness (3x/semana) + massagem (2x/mês)

25,00€ sócios

30,00€ cônjuges + filhos

40,00€ não sócios

CARTÃO CENTROVIDA

fitness (3x/semana)

20,00€ sócios

22,50€ cônjuges + filhos

25,00€ não sócios

GRÁTIS

consultas cardiologista

+

nutricionista

seg, qua e sextas / 18h45 - 19h45

desconto



vale 20%

inscrição + mensalidade

durante mês de fevereiro

massagem

FOI VOCÊ QUE PEDIU?



Gorduras acumuladas? Problemas de celulite? Músculos tensos? Dificuldade de circulação? Insónias? Asma? Ansiedade? Dores de Cabeça?...

MASSAGEM DRENAGEM LINFÁTICA / 60 MIN.

10,00€ / SÓCIOS 15,00€ / CÔNJUGES + FILHOS 20,00€ / NÃO SÓCIOS

MASSAGEM DE RELAXAMENTO

10,00€ / SÓCIOS 12,50€ / CÔNJUGES + FILHOS 15,00€ / NÃO SÓCIOS

MASSAGEM DESPORTIVA

10,00€ / SÓCIOS 12,50€ / CÔNJUGES + FILHOS 15,00€ / NÃO SÓCIOS

MASSAGEM SHIATSU

10,00€ / SÓCIOS 15,00€ / CÔNJUGES + FILHOS 20,00€ / NÃO SÓCIOS

desconto



vale 20%

uma massagem

durante mês de fevereiro