

Nº14

MAIO '05



PORTO
CCD

REVISTA

www.portoccd.org



PAG.08

CENTRO DE FÉRIAS VERÃO 2005
VAMOS SURFAR... E QUE TAL ACAMPAR?!

 **DESPORTO**



CAPOEIRA
MAIS UMA
MODALIDADE
DESPORTIVA
NO CCD.

 **DESENVOLVIMENTO SOCIAL**



ESPAÇO
INTEGRAR-
CENTRO DIA
TODOS AO
DESPORTO E O
PODER DAS
MÃOS

 **EDUCAÇÃO E JUVENTUDE**



DIA DA MÃE
QUE BONITA
FESTA!
FOI NO
PASSADO DIA
30 DE ABRIL...

 EDITORIAL

O CONCRETIZAR DE UM SONHO

Os campos relvados constituem um dos maiores empreendimentos de sempre realizados desde que o CCD existe.

Estamos em presença de uma grande transformação qualitativa dos espaços. É minha convicção que esta mudança vai permitir rentabilizá-los em termos desportivos. Ou seja, durante grande parte do dia estarão ocupados com crianças, jovens e adultos, à semelhança do que acontece com o Pavilhão Gimnodesportivo.

Além, das vantagens desportivas, espero que o CCD tire deles uma significativa rentabilidade económica, permitindo, numa primeira fase, pagar o investimento, que é da ordem dos 60 mil contos, para mais tarde serem fonte de receita para aplicar na solidariedade social.

Confesso que, nestes dias, quando chego ao CCD e vejo todo aquele verde, como que convidando-nos para a prática do desporto, sinto que conseguimos realizar um sonho. Aos anos que almejava este sonho!!!

Mas, concluída esta grande obra, um novo sonho nos anima:

- a construção do edifício social para apoio às crianças e aos mais velhos, onde incluiremos o lar.

Os associados podem ter honra e orgulho na obra que o CCD está a construir. A Câmara Municipal e a própria Cidade podem congratular-se com a qualidade deste parque desportivo situado no coração do Porto.

Dr. António Alberto Gouveia Santos
(Presidente do CCD)



FICHA TÉCNICA

Propriedade: Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto
Rua Alves Redol, n.º 292, 4050-042 PORTO - Telef. 228 318 210 Fax. 228 300 724 - secretaria@portoccd.org
Coordenação: António Alberto Gouveia Santos
Concepção e edição: DESIGN|CONCEITO - Ana Rita Martins
Pré-impressão, impressão e acabamento: Tipografia Mota e Ferreira
Tiragem: 3 mil exemplares
Periodicidade: Mensal
ISSN: 1645-6629

✦ DIA DA MÃE – QUE BONITA FESTA!

Foi no passado dia 30 de Abril. A iniciativa esteve a cargo do Clube de Amigos do CCD.

As mães e avós das crianças e jovens do Clube participaram na festa que envolveu jogos tradicionais (jogo do saco, jogo da colher e da batata, jogo da farinha, jogo dos pés atados) e um lanche organizado pelas mães.

Cada criança e jovem ofereceram uma prenda à sua mãe elaborada por eles mesmos.

Esta festa teve a vantagem de proporcionar o convívio entre as próprias mães. O Clube começa a "envolver" também as famílias das crianças e jovens, proporcionando espaço de troca de experiências e de criação de amizades.

Várias mães deixaram por escrito o que pensaram desta iniciativa. Registamos aqui um pequeno extracto do depoimento de Ana Reis, a mãe da Cláudia:

**Jogos, risos e boas brincadeiras.
A cara a enfarinhar para os doces procurar.
Com os sacos a saltar.
A colher a segurar para a batata não cair.
E todos juntos a rir, a rir e a rir.**




**PORTO
CCD**
**ESPAÇO INTEGRAR
CENTRO DE DIA**

TODOS AO DESPORTO E O PODER DAS MÃOS

Após o acto de inauguração, o Centro de Dia entrou em velocidade de cruzeiro.

Com a colaboração de Animadoras Sócio-Culturais, deu-se início a um conjunto de actividades:

- **Todos aos Desporto**, com o objectivo de permitir que todos conheçam e experimentem as vantagens do desporto, fazendo exercícios físicos e de condicionamento postural.
- **O Poder das Nossas Mãos**, com sessões experimentais de artes plásticas.
- **Atelier da Imaginação e Criatividade**, realização de um espanta-espíritos, elaboração de uma maquete de uma casa rural no meio de uma quinta, decoração de garrafas, jarras, frascos, etc, com tintas de vidro.
- **Visitas e caminhadas no exterior**

VENHA PARTICIPAR NESTE ESPAÇO QUE É DE TODOS!



VIVA + Gym

MUDE OS SEUS HÁBITOS. Viva + Mexa-se +

JÁ NÃO TEM IDADE?! DEIXE-SE DE DESCULPAS...

O sedentarismo é o principal factor de risco para muitas doenças.

O CCD tem agora, ao dispor dos mais velhos, uma nova actividade física composta por sessões de exercício e condicionamento postural, sincronizados com música, baseados em princípios orientais, tais como força, respiração, concentração e relaxamento, e graduados conforme as limitações físicas de cada participante.



Estes exercícios prometem mais resistência de força, coordenação, densidade óssea, equilíbrio, mobilidade articular e flexibilidade, uma postura mais erecta e alívio de muitos dos pontos de tensão de dores ...

Às Segundas e Quartas-feiras das 16H00 às 17H00 no CCD
Para sócios o custo é de 12,50 euros e para os não sócios de 17,50 euros.

VENHA EXPERIMENTAR UMA AULA GRÁTIS!

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NA SECRETARIA DO CCD.

CAPOEIRA

MAIS UMA MODALIDADE DESPORTIVA NO CCD.
À Terça e Quinta-feira, das 18H00 às 19h30

PREÇOS:

Sócios: 20 euros

Filhos e cônjuges de Sócios: 22,50 euros

Não Sócios: 25 euros



ESTÁ CONVIDADO...

....Para assistir ao show de demonstração de capoeira e participar numa sessão para iniciados nesta modalidade: **17 de Junho, das 18H00 às 20H00**, no campo relvado do CCD, com o Grupo de Capoeira Besouro Mangangá.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NA SECRETARIA DO CCD



CCD CELEBRA PROTOCOLO COM O CENTRO AMO-TE VIDA

Com este protocolo, os sócios do CCD têm assegurados descontos em tratamentos anti – tabágico e de emagrecimento, nos Centros Amo-te Vida, quer em Braga, quer no Porto:

- 10% sobre o PVP do tratamento anti- tabágico
- 5 % sobre o PVP do tratamento de emagrecimento

CONTACTOS:

BRAGA:

Telefones: 707 25 26 27, 253 676 434
braga@amo-tevida.com

PORTO:

Telefones: 707 25 26 27, 226 094 121
info@amo-tevida.com

www.amo-tevida.com




DESENVOLVIMENTO SOCIAL

PASSEIO ATÉ ÓBIDOS

No dia 18 de Junho os associados com um acompanhante estão convidados para um passeio até Óbidos.

Esta bela Vila "carregada" de história foi tomada por D. Afonso Henriques aos mouros em 1148 e doada por D. Afonso II à rainha D. Urraca. É uma vila cercada com uma muralha, onde os vestígios da cultura árabe estão por todo o lado. Por ali passaram e viveram temporariamente reis e rainhas como D. João IV, D. Pedro II, D. Maria I e D. Carlos, entre outros.

Vale a pena este passeio ao Oeste de Portugal.
Vale a pena ir até Óbidos.

INSCREVA-SE ENTRE 6 E 13 DE JUNHO NA SECRETARIA DO CCD




CULTURA E LAZER

TORNEIO DE PAINTBALL DO CCD - 18 DE JUNHO **ATREVE-TE!**

Com origem nos EUA, o paintball é um jogo de estratégia que exige reacções rápidas. É jogado entre equipas que competem por atingir um objectivo comum.

Aventura, contacto directo com a natureza, um desporto diferente é aquilo que o CCD promete com mais esta iniciativa.

Podem participar equipas de cinco elementos, ou individualmente.

Sócios: 18,00 euros/pessoa

Não Sócios: 19,50 euros/pessoa

(Inclui material para jogar completo + almoço/churrascada).



AS INSCRIÇÕES, NA SECRETARIA DO CCD, SÃO ATÉ 13 DE JUNHO.

VAMOS APRENDER A MERGULHAR!

A Escola de Actividades Subaquáticas do CCD possibilita-lhe a participação em três cursos:

- **Praticante de Nível I de Mergulho Amador Nacional e Internacional**, com aulas práticas às terças e quintas-feiras, das 21H30 às 23H e aulas teóricas e mar a combinar com a turma - 250,00 euros

- **Praticante de Nível II de Mergulho Amador Nacional e Internacional**, com aulas teóricas e de mar a combinar com os participantes - 125,00 euros

- **Especialização**, mergulho nocturno, mergulhador socorrista, orientação subaquática, fotografia subaquática, administração de oxigénio etc., com aulas ao fim de semana
- 75 euros -100 euros



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NA SECRETARIA DO CCD.



CENTRO DE FÉRIAS VERÃO 2005

VAMOS SURFAR... E QUE TAL ACAMPAR?!

As férias aproximam-se e o CCD prepara os Centros de Férias para crianças e jovens dos 6 aos 14 anos, de Segunda a Sexta, das 8H30 às 18H30:

1º CENTRO: 4 a 15 de Julho (inscrições até 24 de Junho)

2º CENTRO: 18 a 29 de Julho (inscrições até 8 de Julho)

3º CENTRO: 1 a 12 de Agosto (inscrições até 22 de Julho)

4º CENTRO: 16 a 29 de Agosto (inscrições até 5 de Agosto)

Acompanhados por pessoal especializado, podem desfrutar de um conjunto de actividades divertidas e interessantes:

- Expressão plástica, Ciência Divertida, Horta pedagógica, Culinária
- Jogos de água, Mini-golfe, Futebol, Vólei, Jogos tradicionais, Capoeira, Baptismo de Surf
- Percursos pedestres, Acampamento (2 dias/1noite)...

...E MUITO MAIS!

PREÇOS:

Alunos do EAS: 65 euros

Sócios: 85 euros

Não Sócios: 100 euros

(inclui refeições+seguro)



OUTRAS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NA SECRETARIA DO CCD.