

Nº18

OUTUBRO '05



PORTO
CCD

REVISTA

www.portoccd.org



PAG.04/05

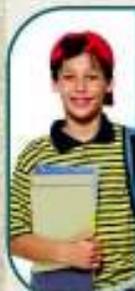
**A FESTA DOS ANOS DOURADOS
DIA INTERNACIONAL DO IDOSO**

 **DESPORTO**



**KARATÉ NO CCD
DESDE 1984...
COM RICARDO
CASTRO**

 **EDUCAÇÃO E JUVENTUDE**



**FUTURO BUÉ...
SERVIÇO DE
CONSULTA
PSICOLÓGICA E
DESENVOLVIMENTO
HUMANO DA
UNIV. DO MINHO**

 **DESENVOLVIMENTO SOCIAL**



**PASSEIO A SEIA,
SERRA DA
ESTRELA**

FAZER MAIS E MELHOR

O CCD tem vindo a reforçar a sua actividade nas áreas da acção social e da educação. De facto, o trabalho com as crianças, os jovens e os mais idosos é uma realidade a que temos dado uma crescente importância.

Na prática, o CCD actua como se fosse uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), ou dizendo de outro modo, o CCD faz aquilo que compete às IPSSs, mas não tem o estatuto de IPSS.

Ser reconhecido e ter o estatuto de IPSS permitiria ao CCD recorrer a um conjunto de apoios do Estado para o desenvolvimento dos projectos sociais com as crianças e idosos e mesmo para a construção do edifício social.

Entendo, por isso, que é dever da Direcção do CCD, propor aos associados uma "pequena" revisão dos Estatutos que permita ao CCD adquirir a qualidade de IPSS. Vamos fazê-lo ainda este ano.

Importa ter presente que em nada mudará a constituição jurídica do CCD, continuaremos a ser a Associação que somos, a ter os mesmos objectivos e a mesma forma de actuação. Continuaremos a ser uma Associação com o estatuto de Utilidade Pública. Apenas se pretende clarificar os fins de solidariedade social para que possamos ser reconhecidos também como IPSS. Não perdemos nenhum dos nossos atributos. Acrescentamos um novo àqueles que constituem a nossa história, a nossa cultura organizacional e nossa imagem de marca.

Ter um estatuto de IPSS dá-nos algumas vantagens significativas, nomeadamente as de concorrer a apoios específicos do Estado. Entendo, contudo, que este estatuto também nos trará outras responsabilidades, nomeadamente as de fazer mais e melhor em prol daqueles que mais precisam.

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, nº 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

PASSEIO A SEIA

No dia 24 de Setembro, lá fomos para mais um passeio cultural, desta vez a Seia, Serra da Estrela. Ali chegados, o comboio turístico levou-nos ao Museu do Pão, onde fizemos uma visita guiada que nos permitiu ficar a saber um pouco mais sobre a confecção do pão, desde a recolha dos cereais até às suas diversas utilizações.

Depois do almoço, que foi bem animado, o nevoeiro atrapalhou-nos os planos de subir a Serra até à torre, pelo que tivemos de nos contentar com as compras de artigos regionais na Aldeia do Sabugueiro.



PORTO CCD | CULTURA E LAZER

| A SABER

EL SONERO UM ESPAÇO ÚNICO... ONDE O RITMO SE MISTURA COM SABOR!

É assim que nos é apresentado o El Sonero-Bar, Restaurante – Esplanada, que se localiza no CCD. Identificado como o sítio dos amantes dos ritmos latinos, da dança, da música ao vivo, dos petiscos e da boa gastronomia e também dos que não dispensam Mojito, Cuba Libre e as Caipifruta brasileiras, o El Sonero soma simpatia e boa disposição!

QUER ORGANIZAR UM JANTAR DE AMIGOS?
A SUA FESTA DE EMPRESA?
UM ALMOÇO OU JANTAR ROMÂNTICO?

RESTAURANTE: com reserva
BAR: 5ª, 6ª e Sábado
Noite Africana na primeira 5ª feira do mês
Noites temáticas todas as 5ª feiras
Aulas livres e espectáculos de dança todas as 6ª feiras



www.saborlatino.pt
Tel/Fax: 228316853
Tm 936095511/ 936090096/97

A FESTA DOS ANOS DOURADOS DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

No dia 1 de Outubro, homenageamos os nossos associados que estão na 3ª Idade, idade das experiências vividas e da sabedoria.

Nesta festa de comemoração do Dia Internacional do Idoso, partilharam-se alegres momentos de convívio, presenteados com a presença do poeta Castro Reis e de Leonor Reis que declamaram poemas e cantaram e animados pelo grupo QBZ, encerrados por um lanche convívio.

APRENDA A CURTIR OS SEUS ANOS DOURADOS

Idoso é quem tem o privilégio de viver uma longa vida... velho é quem perdeu a jovialidade.

A **idade** causa a degeneração das células... a velhice causa a degeneração do espírito.

É **idoso** quando sonha... é velho quando apenas dorme.

É **idoso** quando ainda aprende... é velho quando já nem ensina.

É **idoso** quando se exercita... é velho quando somente descansa.

É **idoso** quando tem planos... é velho quando só tem saudades.

Para o **idoso** a vida renova-se a cada dia que começa... para o velho a vida acaba-se a cada noite que termina.

Para o **idoso** o dia de hoje é o primeiro do resto da sua vida... para os velhos todos os dias parecem o último de uma longa jornada.

Para o **idoso** o calendário está repleto de amanhã... para o velho o calendário só tem ontens.

Viva uma vida longa, **MAS QUE NUNCA FIQUE VELHO.**



Por isso, criamos o **ESPAÇO INTEGRAR, CENTRO DE DIA**, pensado para proporcionar, aos maiores de 55 anos, um ambiente agradável destinado à organização, criação e dinamização regular de actividades culturais, lúdicas e de convívio.

Que tipo de actividades podem ser desenvolvidas?

- Visitas a cidades, monumentos, espaços verdes, exposições, museus e pontos turísticos;
- Organização de palestras e colóquios sobre temas da actualidade;
- Idas ao cinema e ao teatro;
- Organização de pequenas tertúlias;
- Organização de festas temáticas e concursos;
- Ateliers/grupos de:
 - Artes decorativas
 - Expressão Plástica
 - Canto Coral
 - Teatro
 - Jogos Tradicionais
 - Pintura
 - Poesia
- Aulas de:
 - Ginástica (Viva +Gym e Fitball)
 - Informática

**APAREÇA!
FAÇA DESTE ESPAÇO O SEU ESPAÇO!**



**ESPAÇO INTEGRAR
CENTRO DE DIA**

Contamos consigo, todos os dias úteis excepto feriados, das 10h às 18h00.



Magusto no CCD

E, "castanhas quentes e boas" é no Magusto a realizar dia 12 de Novembro, pelas 15h, no CCD.

INSCREVA-SE ATÉ 7 DE NOVEMBRO.



DESENVOLVIMENTO SOCIAL





KARATÉ NO CCD

DESDE 1984...COM RICARDO CASTRO

Ricardo Castro, instrutor de Karaté, na modalidade de Shito-Ryu, ao nível de 3º DAN, foi quem trouxe a prática do karaté para o CCD, em 1984.

A quem se dirige esta modalidade?

A todos aqueles, maiores de 5 anos, que pretendem aprender técnicas de defesa de estilo Shito-Ryu (utiliza os membros como auto-defesa).

Quais os benefícios desta modalidade?

- Aquisição de um maior controlo físico e psíquico;
- Desenvolvimento correcto do corpo e da mente através de uma maior auto-estima;
- Aumento da capacidade de resistência, de flexibilidade e velocidade, bem como da coordenação psicomotora e da velocidade de reacção;
- Incentivo da disciplina, do comportamento social, da convivência e da educação, assim como do trabalho em grupo e lazer.

Às 3ª e 5ª feiras, das 19h00 às 20h00, no CCD.

Mensalidade: 12.50 euros (sócios), 15 euros (cônjuges+filhos de sócios), 22,50 euros (não sócios).



VEM EXPERIMENTAR UMA AULA GRÁTIS!

PORTO
CCD | **DESPORTO**

SOMOS ASSIM |



CENTROS DE FÉRIAS DE VERÃO

ATÉ AO ANO!

A tarde de 24 de Setembro testemunhou o reencontro dos Centros de Férias de Verão que juntou cerca de 100 participantes.

Conjuntamente com os pais e, nalguns casos os irmãos, os participantes assistiram à apresentação das fotografias das férias, receberam os diplomas de participação, brincaram, lancharam...

E, acima de tudo, reforçaram a amizade existente entre eles, ou seja, entre nós!

PORTO
CCD | **EDUCAÇÃO E JUVENTUDE**

AS (DES)VENTURAS) DO TESTAS PROGRAMA DE SUPERVISÃO PEDAGÓGICA



“A ideia é construir um discurso apelativo que todos podemos ser heróis pilotando a nossa vida. O verdadeiro herói é o que vence no seu dia a dia, não tanto o que faz coisas extraordinárias. Podemos e devemos guiar a nossa aprendizagem e a nossa vida, controlar os nossos comportamentos, essa é a nossa epopeia.” (Rosário, 2004).

Esta é a base da metodologia de supervisão pedagógica trabalhada pelo Professor Pedro Rosário na formação que se realizou nos dias 8 e 15 de Outubro no Espaço Aprender a Ser-Estudo Acompanhado.

Doutorado em Psicologia da Educação pela Universidade do Minho, onde exerce funções de docência no Departamento de Psicologia do Instituto de Educação e Psicologia., e autor de várias publicações e manuais da especialidade, o trabalho do Prof. Pedro Rosário tem incidido na área da aprendizagem e, mais especificamente, no estudo das abordagens dos alunos ao estudo e da auto-regulação da aprendizagem dos alunos do ensino Básico e Secundário.

| A PENSAR EM SI

O SEU FILHO FREQUENTA O 9º ANO DE ESCOLARIDADE? O FUTURO DELE PREOCUPA-O?



PROGRAMA DE INTERVENÇÃO VOCACIONAL – FUTURO BUÉ...

Serviço de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano da Universidade do Minho
Unidade de Consulta Psicológica Vocacional

DESTINATÁRIOS

Filhos de todos os Associados que frequentem o 9º Ano.

OBJECTIVO

Ajudar os alunos que frequentam o 9º Ano no processo de tomada de decisão, no sentido de efectuarem uma escolha, que se impõe, findo este ano escolar.

METODOLOGIA

O Programa será composto por:

1 Sessão de pré-teste,

5 Sessões de atendimento personalizado em ambiente de pequeno grupo (6/8 alunos), com a duração de 1h30m cada,

1 Sessão de pós-teste

2 Sessões de atendimento aos pais (no início e no final do programa)

INSCRIÇÕES

Para que o seu educando participe no Programa contacte a Secretaria do CCD.

O período de inscrições é até **15 de Dezembro**.

Mais informações na Secretaria do CCD.

SORRIA COM SAÚDE! HÁ QUANTO TEMPO NÃO VAI AO DENTISTA?

Pois é, está na hora de zelar pela sua saúde oral e dentária!

O serviço de clínica dentária do CCD disponibiliza:

- Limpeza e higiene bucal
- Restauração dentária, reconstrução ou chumbo
- Desvitalização
- Substituição de peças dentárias perdidas por meio de prótese fixa (coroas), quer por meio de próteses removíveis
- Pequena cirurgia, como remoção de quistos
- Cirurgia oral específica ou complexa, como implantologia, tratamento de osso e gengiva ou correcção de má posição dentária

Atenção especial à Odontopediatria (bebés e crianças entre os 0 e os 14 anos)

Dr. Miguel Sousa, Médico Dentista Pós-graduado em Cirurgia Oral e Implantologia

Dr.ª Paula Cristina Sousa, Médica Dentista Pós-graduada em Ortodontia

CONSULTAS:

Adultos: Terças-feiras, das 9h00 às 11h00 e Quintas-feiras, das 9h00 às 12h00

Crianças: Quintas-feiras, das 13h00 às 17h00

MAIS INFORMAÇÕES NA SECRETARIA DO CCD



PUB |

São pioneiras, em Portugal, do revolucionário método de tratamentos por laser frio e impulso eléctrico (low level laser therapy) com origem no Canadá e já representado em quase todo o mundo. As clínicas Amo-te Vida oferecem descontos especiais a todos os associados e familiares directos do CCD em tratamentos ANTI-TABÁGICOS, acompanhados por psicólogo e terapeuta Amo-te Vida, e de EMAGRECIMENTO, com o acompanhamento de nutricionista, psicólogo e terapeuta Amo-te Vida, com taxas de sucesso que rondam os 94%.

Este é o novo método natural, indolor e sem efeitos secundários que lhe devolverá o amor pela VIDA.

Parceiros Amo-te Vida:



Garantidor

GARANTIA DE 8 MESES

WWW.AMO-TEVIDA.COM

**amo-te
VIDA**
CENTRO DE TRATAMENTOS HUMANOS

**PROTOCOLO ORGANIZAÇÃO
SAUDÁVEL COM O CCD**



LINHA AMO-TE VIDA

Atendimento personalizado em português, espanhol e inglês

707 25 26 27