

fevereiro  
05

Centro de Férias da Páscoa  
inscreva já o seu filho

pág. 3

No Clube Amigos do CCD o  
Carnaval foi uma festa

pág. 4/5

Consultas de  
doenças alérgicas  
e imunológicas  
gratuitas para sócios

pág. 7

centro cultural e desportivo dos trabalhadores  
da câmara municipal do porto

no 11  
revista CCD

# Espaço APRENDER a SER

um espaço onde se estuda do 1.º ao 9.º ano

Eles têm actividades de tempos livres para dar asas à sua criatividade...



Mas uma das prioridades das crianças e jovens, que no CCD participam no Espaço APRENDER a SER, vai para o estudo:

- Fazem os "trabalhos de casa", sendo apoiados a criar uma metodologia e organização de estudo.
- Têm acompanhamento especial nas disciplinas em que têm mais dificuldade.

Horário: 13h00/20h00 Mensalidade: 25,00/Sócios 35,00/Não Sócios

já a decorrer mais um serviço gratuito do seu CCD

## ENTREGA ON-LINE DO IRS

Criação de uma senha de acesso ao sistema de entrega

Preenchimento on-line

Certificação de dados

21 de Fevereiro (2ª), 17h00/20h00

26 de Fevereiro (Sáb.), 9h30/12h30

5 (Sáb.) e 12 (Sáb.) de Março, 9h30/12h30

Não se esqueça: **Data limite é 15 de Março!**

**Indispensável:** cartão de contribuinte, NIB (número de identificação bancário e os comprovativos das despesas elegíveis e dos rendimentos auferidos

Informações: Secretaria do CCD

# centro de férias da Páscoa



centro de férias do ccd

centro cultural e desportivo dos trabalhadores  
da câmara municipal do porto

de 21 de Março a 1 de Abril  
08h30 / 18h30

O CCD organiza o **Centro de Férias da Páscoa** para crianças e jovens dos 6 aos 14 anos, do dia 21 de Março a 1 de Abril, das 08h30 às 18h30.

Trata-se de oferecer e envolver as crianças e jovens num conjunto de actividades, com o objectivo de que os participantes tenham umas férias úteis e muito agradáveis.

**PRINCIPAIS ACTIVIDADES:** EXPRESSÃO PLÁSTICA E DRAMÁTICA, ESPAÇO CIÊNCIA, NOVAS TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO, ESPAÇO CINEMA, JOGOS TRADICIONAIS, JOGOS DE ÁGUA, MINI GOLFE, VISITAS PEDAGÓGICAS, DANÇA E TEMPO DE ESTUDO COM APOIO AOS TRABALHOS DE CASA.



As inscrições decorrem até  
ao dia 15 de Março na  
Secretaria do CCD

Alunos do Espaço Aprender a Ser: 60,00€

Filhos de Sócios: 85,00€

Filhos de Não Sócios: 95,00€

Esta verba inclui todas as despesas incluindo a alimentação

**Inscreva já o seu filho!**

# No *Clube Amigos do CCD*

## o Carnaval foi uma festa



Música, concurso de máscaras e jogos no exterior animaram o Carnaval do *Clube de Amigos do CCD* que reuniu cerca de 25 crianças e jovens.

Foi mais uma iniciativa interessante que demonstra a importância do *Clube de Amigos do CCD* para as crianças e jovens que o frequentam, bem como para os respectivos pais.

## Todos reconhecem o valor e interesse do *Clube*

Procuramos saber o que pensam os jovens, as crianças e os pais do *Clube de Amigos do CCD*. As respostas são unânimes, todos lhe dão muito valor.

O *Filipe Pinheiro* de 13 anos, diz que: "no *Clube* conheceu mais pessoas e fez grandes amizades, para além de jogar à bola e ténis".

A *Mariana Gonçalves* de 8 anos, afirma que: "é *gríssimo* participar no clube e poder fazer trabalhos manuais, poder fazer aquilo que gosto".

O *João Sampaio* de 13 anos, diz que "no *Clube* faz actividades divertidas, como jogos ao ar livre e de sala. As festas são agradáveis para todos".

O *Diogo* de 12 anos, descreve o *Clube* como: "o lugar onde nos podemos divertir, conviver com os amigos e brincar".



## DOS PAIS TAMBÉM OUVIMOS DIVERSAS OPINIÕES

**Lígia Matos** diz que: *"embora com um leque de idades variado, as crianças ocupam o seu tempo de forma sadia e educativa. O mais importante é o convívio que é estabelecido entre eles, fazendo novas amizades e fortalecendo-as"*.



**Anabela Gonçalves** afirma que o Clube: *"é um espaço bastante interessante, que ocupa as crianças em actividades de lazer e educativas, em sala e ao ar livre, ajudando a despertar a criatividade da criança"*.



**Jorge Hélder Pinheiro e Luísa Pinheiro**: *"os espaços disponíveis para nossos filhos são mais valiosos interessantes como o ténis, o futebol, a dança etc. Para nós pais ter os filhos no Clube é um descanso. Em pouco tempo o Clube já conseguiu fazer uma diversidade de actividades como festejar os aniversários de cada um, proporcionar diversas festas (dia das bruxas, magusto, Natal, Carnaval, etc.). Os meus filhos estão satisfeitos e mostram interesse em trazer mais amigos para o Clube"*.



**Ainda há vagas para mais participantes no Clube Amigos do CCD.**

**Os pais interessados, com filhos entre os 7 e 15 anos, podem inscrevê-los.**

**O Clube Amigos do CCD funciona aos sábados à tarde nas instalações do CCD.**

# Presidente da Câmara visita instalações do CCD

No passado dia 4 de Fevereiro, o Presidente da Câmara Municipal, Dr. Rui Rio, acompanhado do Vereador, Dr. Paulo Cutileiro, visitou o CCD.

Tratou-se de uma visita de trabalho em que o Presidente pôde ver todas as instalações, tomar conhecimento das diversas actividades que são realizadas e verificar das potencialidades do Centro.

Presidente e Vereador foram recebidos pela Direcção do CCD, que aproveitou a visita para expor ao Presidente os projectos que quer concretizar, nomeadamente na área social e desportiva.



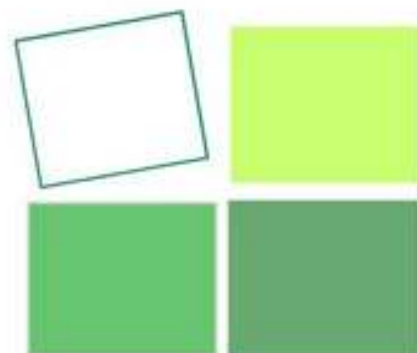
## Obras no ESPAÇO INTEGRAR CENTRO DE DIA

## em bom ritmo

Os sócios aposentados e as pessoas mais velhas vão ter, nas instalações do CCD, um espaço de convívio e de estar no *Espaço Integrar*, Centro de Dia.

As obras para a construção deste espaço decorrem a bom ritmo e devem ficar concluídas durante o mês de Março.

O *Espaço Integrar*, Centro de Dia, vai ser um local onde os "seniores" poderão estar, conviver e desenvolver actividades de lazer e de ocupação útil do tempo. Em breve, serão abertas as inscrições para todos os interessados.



## Consulta de doenças alérgicas e imunológicas *Mais um serviço médico GRATUITO à disposição dos sócios*

O CCD coloca à disposição dos sócios mais um serviço médico, a prestar pela Dr.ª e especialista Ana Morête, no âmbito da imunoalergologia, ou seja das doenças alérgicas e imunológicas.

Cada vez mais comuns, as doenças alérgicas têm vindo a aumentar, afectando actualmente cerca de 20% da população portuguesa e atingindo todas as faixas etárias - desde o recém-nascido ao idoso.

A **ALERGIA** consiste numa resposta do organismo exagerada quando em contacto com substâncias como ácaros do pó, pólenes, fungos, animais, alimentos e medicamentos que nos indivíduos normais não produz qualquer reacção.

**OS QUADROS CLÍNICOS** relacionados com a alergia geram na sua maioria doenças crónicas, que quando insuficientemente acompanhadas e controladas geram um forte impacto na qualidade de vida do doente. Assim, **NAS CRIANÇAS** é cada vez mais frequente encontrar várias manifestações de alergia:

- rinoconjuntivites alérgicas com as suas complicações: otites e infecções respiratórias de repetição, sinusite, tosse, perturbações obstrutivas do sono;
- asma alérgica, sibilância recorrente do lactente, tosse irritativa crónica, asma com o exercício;
- eczema/dermatite atópica, urticária, prurido e outras manifestações cutâneas;



- alergia a alimentos: proteínas do leite de vaca, ovo, peixe;
- alergia a medicamentos.

**NO ADULTO**, as doenças alérgicas são igualmente prevalentes, podendo citar entre outras:

- asma brônquica que se não convenientemente tratada evolui para doenças obstrutivas pulmonares graves;
- rinite alérgica, doença com prevalência crescente que interfere na vida social dos doentes, afectando a sua produtividade e rendimento laboral;
- urticária aguda e crónica associadas ou não a angiodema;
- alergia a alimentos e medicamentos;

**O DIAGNÓSTICO** da doença alérgica centra-se na realização de testes cutâneos para a detecção dos alérgenos implicados. Os testes cutâneos podem ser feitos em qualquer idade. A sua interpretação e leitura fáceis permitem um diagnóstico e gestão integrados da doença, incluindo evicção alérgica, educação, tratamento farmacológico e vacinas de dessensibilização.

**Dr.ª Ana Morête**  
3.ª e 6.ª feiras a partir das 16h00  
consultas gratuitas para sócios

# NOVO CARTÃO DE SÓCIO

A DINÂMICA DE MODERNIZAÇÃO DE TODOS OS SERVIÇOS DO CCD CHEGA AGORA AOS CARTÕES DE SÓCIO

Vamos ter CARTÕES MAGNÉTICOS com várias funcionalidades, atractivos e fáceis de utilizar. Cada sócio terá que preencher uma ficha e fazer chegar à Secretaria do CCD uma fotografia.



É fácil e poderá fazê-lo de três formas: deslocar-se à Secretaria do CCD, enviar pelo correlo ou visitar o site do CCD ([www.portoccd.org](http://www.portoccd.org)) e enviar por e-mail.

Val ser obrigatório a apresentação do cartão de sócio para usufruir dos benefícios e vantagens do CCD.

COLABORE. PARTICIPE NA MODERNIZAÇÃO DO CCD!



## <http://www.portoccd.org> novo site do ccd na internet

O endereço não muda - [www.portoccd.org](http://www.portoccd.org) - mas o CCD passa a contar com um novo sítio (site) na internet, porque é nova a imagem, são novas parte das funcionalidades e até o conteúdo é renovado.

No site do CCD pode encontrar todos os dias, os nosso projectos, as notícias de tudo o que diz respeito ao Centro.

No site do CCD pode colocar as suas sugestões, propostas e críticas.

As mudanças agora introduzidas têm a ver com o objectivo de reforçar a ligação do CCD aos seus associados, criando as condições para que todos possam participar mais e usufruir dos serviços do CCD.

Ao navegar na internet, não se esqueça de passar pelo CCD!