



## Em Notícias

### A USEA foi a Budapeste!



Foi com grande entusiasmo que mais de duas dezenas de alunos da USEA conheceram a cidade de Budapeste!

Como parte do seu programa cultural, a USEA promove, anualmente, uma viagem internacional. Este ano a escolha recaiu sobre a cidade de Budapeste!

Budapeste, capital da Hungria, foi fundada em 1873 com a fusão das cidades de Buda (Óbuda), na margem direita do Danúbio, com Peste, na margem esquerda. É a sexta maior cidade da União

Europeia e classificada como a nona cidade mais bonita do mundo, pela UCityGuides.

Logo no dia da chegada os alunos foram conquistados pela vista da Pérola do Danúbio.

E não demorou muito a ficarem rendidos a esta cidade... A viagem incluiu dois dias e meio de excursão, com guia oficial de turismo, em autocarro particular e com paragem e visitas aos principais pontos de Budapeste: o Bairro do Castelo, Bastião dos Pescadores, a Ópera, o Parlamento, a Ponte das Correntes, a Catedral de Santo Estevão entre muitos outros! Houve ainda oportunidade para conhecer o lado mais rural da Hungria com uma visita à Curva de Danúbio, à cidade de Szentendre (Santo André) e degustar um almoço medieval em *Visegrad*.



Foi uma oportunidade única para conhecer monumentos, tradições e a cultura de uma cidade considerada um dos lugares idílicos da Europa.

Os dias pareceram pequenos para absorver tanta riqueza e variedade cultural e histórica, como para provar a gastronomia típica e apreciar a vida noturna!

Além de uma viagem culturalmente rica foi, certamente, uma oportunidade para todos os participantes se conhecerem melhor e partilharem uma experiência fantástica! Para o ano aceite o convite e venha connosco!



*“ O passeio foi formidável. Excedeu todas as expetativas!”*

**Joaquina Freire, 75 anos**

*“ Correu tudo muito bem. Bem organizado, excelente guia, ótimo grupo, tempo amigo.”*

**Júlio Almeida, 83 anos**

*“ Obrigada pela oportunidade que tivemos de passar uns bons momentos, num grupo espetacular!”*

**Florinda Rocha, 54 anos**

#### Nesta Edição:

| ESPAÇO APRENDER  
A SER: FLOWER PARTY

PAG. 2

| 25 DE ABRIL:  
JANTAR CONVÍVIO

PAG.3

| CULTURA E LAZER:  
VISITA A VILA NOVA  
DE FOZ CÔA

PAG.3

... e muito mais!





## Flower Party no CCD

Para dar as boas-vindas à primavera e ao sol, cerca de 30 alunos do *Espaço Aprender a Ser* e seus amigos juntaram-se na Flower Party que se deu no sábado à tarde, dia 22 de março, nas instalações do Porto de Vista.

Juntos com as professoras, ingressaram numa viagem aos anos 60. Todos vestidos a rigor com motivos florais e hippie dançaram e cantaram ao som da música que tanto marcou aquela época.



Entre salgadinhos, doces, guloseimas e gulodices, os convidados encheram-se de boa disposição e de muito “paz & amor”.

Depois das brincadeiras, das pinturas faciais, dos “retratos”, do karaoke e da dança, atribuíram ainda o diploma do “mais cool” com o melhor traje hippie da festa. Foi sem dúvida uma tarde cheia de sol e de muita animação, a melhor forma de festejar e dar início à primavera.

### PORTO CCD DESENVOLVIMENTO SOCIAL

A consulta de Nutrição, a funcionar neste centro desde 2004, é da responsabilidade da Dra. Elsa Madureira e é gratuita para todos os sócios do CCD.

A esta consulta podem recorrer todos os que procuram/necessitam de:

- aconselhamento sobre os seus hábitos alimentares para manutenção de peso saudável, para aprender a alimentar-se bem ou para prevenção de doenças;
- acompanhamento de situações particulares como a gravidez, a amamentação, tratamentos para o cancro (químico ou radioterapia) ou a prática desportiva;



- tratamento dietético de patologias como a obesidade, diabetes, alterações dos valores de colesterol, ácido úrico, triglicerídeos e para outras patologias;

- para aumento da massa muscular.

Nesta altura do ano surge muitas vezes a preocupação com o peso ou com a silhueta.

É uma boa época para procurar aconselhamento qualificado e especializado!

É gratuito no seu Centro Cultural e Desportivo!



## O CCD no Vale do Côa!

O CCDTCMPorto realizou, no passado dia 22 de março, uma visita a Vila Nova de Foz Côa.

O passeio iniciou na aldeia de Marialva, onde visitamos o seu castelo, verdadeiro complexo medieval, classificado como Monumento Nacional, em 1978. Dentro das muralhas, contemplamos as três torres, a antiga casa da Câmara que foi também um tribunal e uma cadeia, o cemitério e pudemos ainda visitar a Igreja de Santiago, com uma capela-mor revestida a talha sem pintura e a Igreja do Senhor dos Passos, em estilo maneirista de inspiração clássica.

Rumamos, depois do almoço, ao Museu do Côa com uma vista magnífica sobre o Vale do Côa onde as rochas de xisto que delimitam o seu leito foram-se convertendo em painéis de arte, com milhares de gravuras legadas pelos nossos antepassados. No Museu pudemos apreciar várias representações das pinturas rupestres e perceber a importância do Parque Arqueológico do Vale do Côa a nível mundial.



## Jantar Convívio: 25 de abril



No próximo dia 24 de abril, o CCDTCMP irá comemorar os 40 anos do 25 de abril. O evento consistirá num jantar convívio seguido de espetáculo musical do Grupo Coral da Justiça do Porto, que interpretarão êxitos relacionados com a “revolução dos cravos”.



O jantar realizar-se-á no *Porto de Vista*, nas instalações do CCD, pelas 20h30. O preço do jantar será de 10€/pessoa.

Convidamos todos os associados e respetivos acompanhantes a estarem presentes e a festejarem no CCD esta data marcante na história de Portugal!

## Protocolo CCD e Flash Viagens 2014



### Beneficiários

Associados, cônjuges e descendentes diretos  
Alunos da Universidade Sénior Eugénio de Andrade.

### Serviços e Condições

Benefício de todos os descontos os quais poderão atingir os 25%.

### Contactos

Rua Prof. Correia de Araújo 593 loja 24 – 4200-205 Porto  
Tel: 225 081 240  
E-mail: [geral@flashviagens.com](mailto:geral@flashviagens.com)  
Site: [www.flashviagens.com](http://www.flashviagens.com)



## Passatempo Porto CCD

Ganhe uma semana gratuita no ginásio Body&Soul  
com avaliação nutricional.



Para ganhar basta ser sócio/a do CCDTCMP e ser o primeiro a responder corretamente à seguinte questão:

**O CCD celebra o seu aniversário a 24 de novembro. Quantos anos faz em 2014?**

Envie a sua resposta, até ao dia 30 de abril, para o seguinte e-mail: [secretaria@portoccd.org](mailto:secretaria@portoccd.org)

### Contactos:

[secretaria@portoccd.org](mailto:secretaria@portoccd.org)  
228 318 210 // 969 774 983  
Fax: 228 300 724  
[www.portoccd.org](http://www.portoccd.org)  
<https://www.facebook.com/portoccd>

### Próximos Eventos

**24 de abril:** Jantar Convívio comemorativo dos 40 anos do 25 de abril;

**3 de maio:** Visita cultural a Barcelos (sócios do CCD);

**12 de maio:** Reunião mensal do grupo de sócios aposentados do CCD;

**14 de maio:** Visita ao Museu do Papel em Santa Maria da Feira; (grupo de sócios aposentados do CCD).

**Estes eventos carecem de confirmação.**

