

Nº16

JULHO/AGOSTO '05



PORTO
CCD

REVISTA

www.portoccd.org



PAG.04/05

DIVERSÃO, AMIZADE E EDUCAÇÃO
NO PRIMEIRO CENTRO DE FÉRIAS DE VERÃO 2005

PORTO CCD | **DESPORTO**



**SELECÇÃO DO
MUNICÍPIO DO
PORTO**
PRESENTE NO
TORNEIO DE FUTEBOL
INTER-CÂMARAS

PORTO CCD | **DESENVOLVIMENTO SOCIAL**



**REFEITÓRIO
DO CCD
PARA CRIANÇAS
E JOVENS**
É MAIS UM SERVIÇO
DO CCD

PORTO CCD | **CULTURA E LAZER**



**NO CCD
LANÇADO O LIVRO**
"SEGREDOS DE
BALNEÁRIO – A
PALESTRA DOS
TREINADORES DE
FUTEBOL ANTES DO
JOGO"


EDITORIAL

TEMPO DE FÉRIAS E HISTÓRIA DE UMA VISITA

A organização moderna do trabalho leva a que as férias sejam cada vez mais repartidas, ao longo de cada ano. A excepção dá-se em alguns sectores públicos, como o da educação e o da administração da justiça.

Derivado deste facto, temos no Verão cada vez mais pessoas a trabalhar e as crianças e jovens ficam sem acompanhamento familiar.

Foi a pensar nesta realidade que o CCD lançou o programa Centro de Férias de Verão para as crianças e jovens. Tanto quanto pude acompanhar, esta iniciativa do CCD está a ser um êxito. Êxito, não só pelo número de participantes, mas também pela qualidade do programa que as crianças e jovens têm ao seu dispor. É mais um exemplo dos trilhos que queremos percorrer.



No início do mês de Julho, tive o privilégio, juntamente com os membros da Direcção do CCD, de receber a visita do Presidente da Comissão de Coordenação de Desenvolvimento Regional do Norte (CCDRN), Dr. João Sá. Viu todas as nossas instalações e valências. Informou-se dos nossos projectos futuros, nomeadamente da construção do Edifício Social.

No final, foi muito interessante ouvir as palavras de reconhecimento, de incentivo e de louvor do Presidente da CCDRN. Entendi que foram palavras dirigidas a todos os associados, de quem de facto ficou surpreendido com tudo o que temos e fazemos no CCD.

Porque é Verão, a todos os que estão de férias ou vão gozá-las desejo umas boas férias.

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

NO CCD LANÇADO O LIVRO "SEGREDOS DE BALNEÁRIO – A PALESTRA DOS TREINADORES DE FUTEBOL ANTES DO JOGO" DE RUI PACHECO COM PREFÁCIO DE JOSÉ MOURINHO.

O Prof. Rui Pacheco tem uma ligação ao CCD de alguns anos. Ele é o coordenador pedagógico da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves que funciona nas instalações do Centro.

Assim, teve o maior significado que, no passado dia 1 de Julho, o livro "Segredos de Balneário" tivesse sido apresentado no CCD.

Trata-se de uma obra que fala das relações entre os treinadores de futebol e os jogadores dentro dos balneários. Antes dos jogos há, por regra, um elevado clima emocional. A palavra e a acção dos treinadores podem ter uma influência decisiva.

Mas o Prof. Rui Pacheco conta também, neste livro, um conjunto de histórias interessantes sobre a intimidade das equipas dentro dos balneários.

O Professor Júlio Garganta, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, é o consultor científico desta obra.


CULTURA E LAZER

| A SABER

ESCOLA DE FUTEBOL HERNÂNI GONÇALVES PARTICIPOU NAS FÉRIAS DESPORTIVAS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

De 11 a 23 de Julho, cerca de 40 alunos acompanhados por 20 familiares, estiveram numas férias desportivas internacionais em Santiago de Compostela.

Valeu o convívio sócio – desportivo, não só de futebol, mas também na piscina.

Valeu o aspecto cultural com a visita à Catedral.

Valeu o futebol que teve os seguintes resultados:

1 equipa de Sub-10, que se classificou em 3º lugar entre 16 equipas

1 equipa de Sub-12, que disputou a final de consolação

1 equipa de Sub-14, que foi eliminada nos quartos de final

1 equipa de Sub-16, que foi eliminada nos quartos de final



De realçar o facto de ter sido atribuído entre 80 treinadores o prémio de melhor treinador ao Professor Nuno Real, treinador da equipa de Sub-10 da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

Como todos disseram, foram umas férias desportivas inesquecíveis. Para o ano há mais e muito provavelmente em Santiago.


DESPORTO

DIVERSÃO, AMIZADE E EDUCAÇÃO NO PRIMEIRO CENTRO DE FÉRIAS DE VERÃO 2005

Participaram 40 crianças e jovens. Teve lugar de 4 a 15 de Julho. Quatro animadoras orientaram as actividades, contando com a colaboração da Escola de Actividades Subaquáticas nos jogos de água, da Secção de Minigolfe do CC, da Fabrina Rossi do Grupo de Capoeira Besouro Mangang, da Escola Clube Desporto e Aventura no surf, do João Baptista no futebol e vólei

Vale a pena verificar o que disseram os participantes:

- "O Centro teve várias actividades divertidas e arranjei muitos amigos", **Clara, 8 anos**
- "Eu gostei porque o CCD tinha boas condições, boas monitoras e as actividades eram giras. O CCD foi giro. Eu era muito tímida, a minha mãe mandou-me para aqui para perder a timidez e para arranjar amigos e resultou! Até pró ano! ", **Maria, 9 anos**
- "Gostei muito. Conheci novas pessoas, que mais tarde se tornaram amigos do peito, com novos costumes e também porque experimentei novas artes", **Ana Rita, 11 anos**
- "A actividade que mais gostei foi o surf porque nunca tinha experimentado e também o campismo porque foi fixe e eu nunca tinha acampado", **Joana, 10 anos**
- "Não houve nenhuma actividade que eu não gostasse porque foram todas muito cool", **Hélder Filipe, 14 anos**



Os pais também se aperceberam da importância do Centro de Férias. Aqui registamos algumas das suas afirmações:

- "O meu filho disse que gostou muito e que as professoras são muito meigas e simpáticas"
- "Para primeira experiência de campismo foi óptimo. É fundamental manter esta equipa, pois a experiência é essencial para que as coisas corram ainda melhor. Obrigado Cláudia, Liliana, Joana e Susana"
- "A opinião do meu filho foi muito boa, tanto que me pediu para repetir para o ano"
- "Gostei bastante. Já é o segundo ano que a minha filha frequenta este Centro de Férias, o primeiro ano gostamos bastante e este ano excedeu todas as expectativas. Parabéns!"
- "Continuem assim que para o ano teremos mais surpresas positivas. Obrigada a todos!"
- "As actividades realizadas foram bastante educativas, participativas e algumas delas inovadoras"
- "Os meus parabéns para todos os monitores do Centro pela forma como aliciaram e ocuparam todas as crianças"
- "As actividades e a organização foram óptimas. Valeu o esforço. Parabéns"
- "A minha filha adorou e quer repetir. Confio na criatividade das pessoas que elaboraram este projecto. Foi totalmente do agrado da minha filha!"
- "O campismo foi muito interessante, pois penso que para muitos deles foi a primeira experiência. Sugiro que se repita, talvez mais tempo e também mais actividades como a natação (mais vezes), mergulho (como no ano anterior), ténis, etc.



SELECÇÃO DO MUNICÍPIO DO PORTO PRESENTE NO TORNEIO DE FUTEBOL INTER-CÂMARAS

A Selecção da Câmara do Porto tem um justo prestígio nacional, devido à sua participação em quase todos os campeonatos e torneios de futebol que se realizaram entre as Câmaras Municipais do País.

São iniciativas desportivas de convívio, de troca de experiências e onde criam amizades. A Selecção da Câmara tem ganho vários destes torneios, embora sempre se diga que importante não é ganhar, mas sim conviver. No torneio deste ano, realizado nos dias 8, 9 e 10 de Julho, entre as Câmaras de Lisboa, Funchal e Pico a Selecção da Câmara do Porto classificou-se em segundo lugar.

REPRESENTARAM A CÂMARA DO PORTO:

Director do Torneio: José Pedro Pereira Moreira;

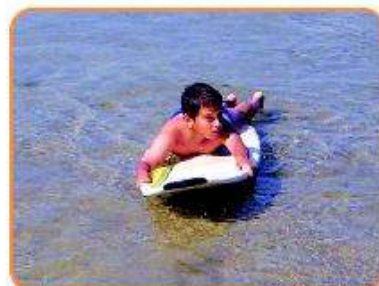
Treinador: Jerónimo Escalera Fernandes;

Jogadores: Sérgio Manuel Paiva Oliveira Silva, José Filipe Correia Ribeiro, Martin Afonso Ferreira Pereira, Bruno Manuel Marques Soares Ramalho, Jorge Magalhães Marques, Amílcar João Pais Cunha, Artur Miguel Silva Noronha, Hélder Filipe Borges Almeida, Rui Humberto Passos Ferreira Miranda, Marco António Oliveira Gonçalves, Hugo Fernando Marques Sá, Mário José Carvalho Santos, Adriano Paulo Vieira Sousa, Sérgio Miguel Moura Leite, José Manuel Matos Almeida, Luís Filipe Jesus Carvalho Barbosa, Agostinho Barbosa Reis, Nelson Jorge Pinho Barbosa, César Filipe Ferreira Eusébio, Miguel Fernando Pereira Gonçalves.

ESCOLA DE SURF DO NORTE RESPONSÁVEL PELO BAPTISMO DE SURF NO CENTRO DE FÉRIAS

Fica localizada nas praias de Leça e Matosinhos, insere-se na secção de desportos náuticos do Clube Desporto Aventura do Norte. Esta Escola funciona desde 2003. As aulas são dadas por professores experientes no ensino e na prática da modalidade. Muitos, eles e elas, e de diversas idades - dos 7 aos 45 anos - foram os alunos que tiveram aulas de surf e bodyboard nesta Escola. Quase todos eles conseguiram pôr-se em pé na primeira aula. Hoje são capazes de praticar a modalidade de forma responsável.

Todo este sucesso se deve ao empenho de todos, professores e alunos, bem como ao material adequado que a Escola possui.



CONTACTOS:

ESCOLA DE SURF DO NORTE
clubedesportoaventura@iol.pt
www.clubedesportoaventura@iol.pt
Tel. 963156441/3898095

REFEITÓRIO DO CCD

Abriu o refeitório para as crianças e jovens do Espaço Aprender a Ser. Durante os Centros de Férias serviu diariamente cerca de 45 almoços. A partir de Setembro funcionará das 12h00 às 14h00.

Para os filhos dos nossos associados o preço por refeição é de 3 Euros e para os não sócios 3.50 Euros.

É MAIS UM SERVIÇO DO CCD.



10 MANEIRAS FÁCEIS DE POUPAR ÁGUA

Em ano de seca por todo o país, é altura de pouparmos o bem mais precioso que a mãe natureza nos oferece: a água. Para não haver desculpas, aqui ficam as 10 maneiras mais fáceis de poupar esse líquido tão indispensável à vida humana e animal.

1. No chuveiro: Sabias que um duche de 15 minutos, com a torneira meio aberta, gasta cerca de 240 litros? Fechar a torneira enquanto se ensaboa e diminuir o tempo para 5 minutos, o consumo de água baixa para 80 litros. Um chuveiro com sistema redutor de caudal pode economizar 80%.

2. Na banheira: Sabias que encher uma banheira para um banho de imersão, equivale a um duche de 15 a 20 minutos? Uma forma de economizar é encher até metade ou menos, mantendo a mesma água durante o banho.

3. Lavatório na casa de banho: Sabias que escovar os dentes, durante 5 minutos, com água a correr, gasta em média, 45 litros de água? Deve lavar-se os dentes usando um copo com água e a torneira fechada, diminuindo assim o desperdício.

4. Autoclismo: Sabias que um terço da água que se gasta em casa é proveniente das descargas do autoclismo? Ou seja, 10 litros de água são consumidos de cada vez que o autoclismo funciona. Se se colocar uma garrafa de 1,5 litro dentro do depósito, a capacidade diminui, reduzindo o consumo de água para 8,5 litros por disparo. Outra solução será optar por um autoclismo de duplo depósito, de uso mais racional.

5. Lava-louça: Sabias que lavar a louça com a torneira meio aberta durante 15 minutos, representa um consumo de cerca de 100 litros de água? Deixar os talheres e pratos de molho antes de os lavar e não deixe a torneira aberta enquanto ensaboa. Poupa-se, assim, 100 litros de água.

6. Máquina de lavar louça: Sabias que uma máquina de lavar louça com capacidade para lavar 44 utensílios e 40 talheres, gasta cerca de 40 litros? Utilizar a máquina de lavar a louça apenas quando estiver cheia.

7. Tanque: Sabias que uma lavagem com a torneira meio aberta, pode significar um consumo superior aos 200 litros em 15 minutos? Para poupar, deixar as roupas de molho e usar a mesma água para lavar e ensaboar.

8. Máquina de lavar roupa: Estas máquinas são imprescindíveis, mas, para além de muita energia, consomem muita água (aproximadamente 100 litros por lavagem). Convém enchê-las bem e, no caso de não estar totalmente cheia de roupa suja, escolher o programa de meia carga, pois será o suficiente.

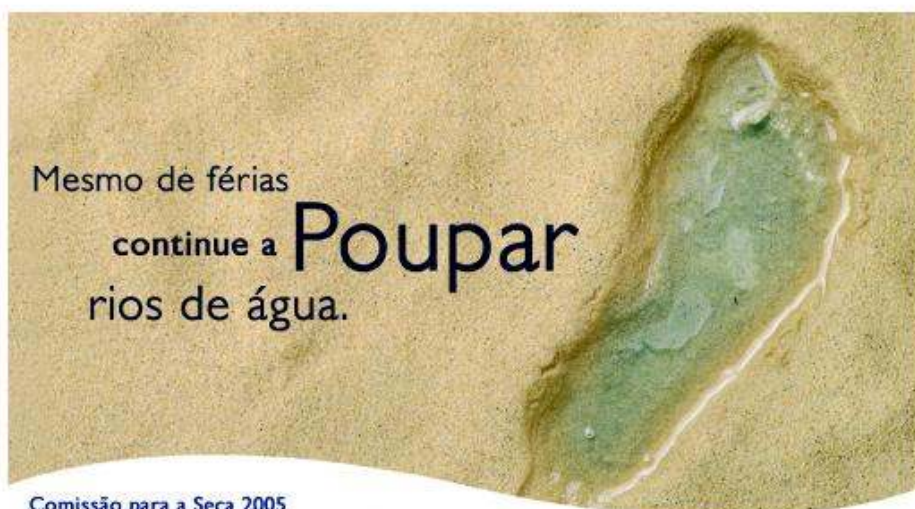
9. Mangueira: São necessários cerca de 230 litros para lavar um carro e aproximadamente 260 para regar um jardim durante 15 minutos. O melhor será lavar o carro com a ajuda de uma esponja e de um balde. Evitar passar horas com a mangueira a correr. O jardim deve ser regado no fim do dia ou durante a noite.

10. Piscina: Sabias que uma piscina perde até 3.800 litros de água por mês por evaporação, o que chega para abastecer uma família de 4 pessoas durante 1 ano e meio (água potável)? Se se aplicar uma cobertura na piscina, reduz-se a perda de água por evaporação, em cerca de 90%.

ÁGUA

Usando bem,
mais gente tem!

POUPE VOCÊ
TAMBÉM!



Mesmo de férias
continue a **Poupar**
rios de água.

Comissão para a Seca 2005