

Nº17

SETEMBRO '05



PORTO
CCD

REVISTA

www.portoccd.org



PAG.06

**ACTIVIDADE FÍSICA
O MAIS BARATO INSTRUMENTO DE SAÚDE!**

 EDUCAÇÃO E JUVENTUDE



VENHA APRENDER
INGLÊS NO CCD!
PORQUE O INGLÊS É
CADA VEZ MAIS UM
INSTRUMENTO DE
COMUNICAÇÃO
COMUM...

 DESENVOLVIMENTO SOCIAL



SEMPRE A PENSAR
EM SI...
CCD CELEBRA MAIS
DOIS PROTOCOLOS.
CONHEÇA-OS!

 EDUCAÇÃO E JUVENTUDE



CENTROS DE FÉRIAS
SÃO UMA INICIATIVA
A CONTINUAR!
ATÉ AO ANO!


EDITORIAL
CRIAR O FUTURO

É possível criar uma cultura e uma formação que ajudem cada homem, todos os homens, a ser criadores do futuro.

Roger Garaudy in "Projecto Esperança"



É bom verificar as diversas dinâmicas, as inúmeras iniciativas e as várias valências do nosso CCD.

Nos últimos tempos, é interessante ver o forte crescimento de algumas, com destaque para aquelas que envolvem as crianças e os mais idosos.

Não podemos esquecer a prática das várias modalidades desportivas – a melhoria geral dos espaços permite um crescimento mais acentuado nesta área.

Devemos lembrar a aprendizagem da informática e os diversos projectos de formação.

Impõe-se salientar os vários tipos de ginástica praticada diariamente por grupos de interessados.

Por último, importa reconhecer o convívio sócio-cultural dos mais velhos, organizados em Centro de Dia.

Claro que tudo isto tem um valor de enorme relevância.

Tudo isto pode e deve ser motivo de orgulho de todos aqueles que fazem o CCD: em primeiro lugar os associados; depois os dirigentes; os colaboradores; as Instituições e Empresas que nos apoiam com destaque para a Câmara Municipal; e de todos os nossos amigos.

Mas...

Aquilo que mais me orgulha é verificar e sentir que, cada vez mais:

- Em todas as iniciativas seja de formação, de recreio, de cultura ou de desporto, há um espírito, uma perspectiva educativa e cultural que visa permitir que todos – crianças, jovens, adultos e mais idosos – desenvolvam capacidades e um estado de alma no sentido de os tornar criadores do futuro.

Vivemos numa sociedade que nos educa e empurra para o consumo, seja de bens materiais, seja de espectáculos de cultura e desporto, tornando-nos passivos e dependentes. Mas a realização e felicidade de cada um de nós depende daquilo que formos capazes de realizar, de fazer e de criar... e depende muito pouco do papel passivo que o consumo nos impõe.

Daí que sejam belos e interessantes os caminhos que se trilham no CCD.

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

CCD CELEBRA PROTOCOLO COM ESCOLA DE CONDUÇÃO GUEDES VIEIRA

Todos os associados beneficiarão de um **DESCONTO DE 10%** sobre os valores actualmente praticados, o que corresponde a:

- Veículos de Categoria A, 300euros
- Veículos de Categoria B, 500 euros(P.P.) ou 550 euros(2 ou 3 prestações)
- Veículos de Categoria C, 600 euros



CONTACTOS:

Campo Alegre
Rua do Campo Alegre, 498
4150-170 Porto
Tel: 226001085
Fax: 226000152

Foz
Rua de Gondarém, 928
4150-375 Porto
Tel: 226178986
Fax: 226189231

CCD CELEBRA PROTOCOLO COM A PERFUMARIA DOS LOIOS

Todos os associados usufruirão de um **DESCONTO DE 25%**, na aquisição dos produtos de:

- Alta Perfumaria
- Cosmética
- Dermocosmética
- Drogeria Fina

CONTACTOS:

Largo dos Lóios, 52
4050-338 Porto
Tels: 22 20063393 e 22 2016121
Fax: 22 2050300

PORTO CCD | DESENVOLVIMENTO SOCIAL

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.

Parcerias Amo-te Vida:



amo-te
VIDA

AMOR É O QUE FAZ AMAR O QUE AMAMOS

PROTOCOLO ORGANIZAÇÃO SAUDÁVEL COM O CCD



LINHA AMO-TE VIDA

linha de apoio e informação gratuita disponível 24h

707 25 26 27

GARANTIA DE 8 MESES

WWW.AMO-TEVIDA.COM

ACTIVIDADE FÍSICA O MAIS BARATO INSTRUMENTO DE SAÚDE!

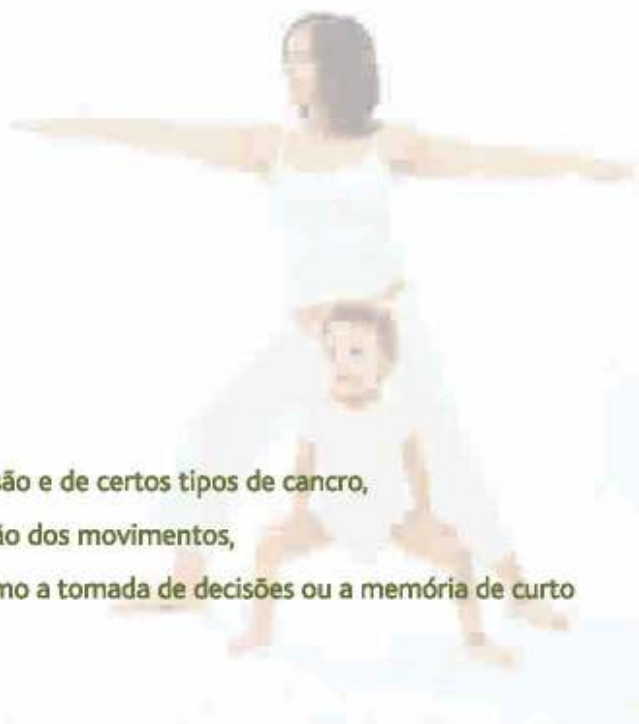
Depois dos excessos das férias, retomar o desporto é frequentemente uma decisão que se revela difícil de realizar. Há sempre boas desculpas para não cumprir: falta de tempo, de motivação. No entanto a prática regular de uma actividade desportiva faz um bem enorme!

De acordo com o Inquérito Nacional de Saúde, a população portuguesa é na sua maioria inactiva, com reduzida aptidão física e tendencialmente com excesso de peso.

Não faça parte destes números, **MEXA-SE!**

Quando se **MEXE**:

- Reforça os ossos, o coração e os músculos,
- Aumenta a sua auto-confiança,
- Ajuda a manter um peso saudável,
- Tem oportunidade de conhecer novas pessoas,
- Liberta-se de stress,
- Favorece um sono de melhor qualidade,
- Diminui os riscos de doenças cardiovasculares, de hipertensão e de certos tipos de cancro,
- Desenvolve a noção de equilíbrio e uma melhor coordenação dos movimentos,
- Melhora o seu bem estar e as suas capacidades mentais (como a tomada de decisões ou a memória de curto prazo).



E deixe-se de desculpas...

Porque o CCD não só lhe disponibiliza as infra-estruturas ideais para a prática de desporto (**campos de futebol relva sintética, pavilhão, ect.**) como também uma ampla oferta de **actividades desportivas** direccionadas tanto para os **mais jovens**, como para os **mais velhos!**

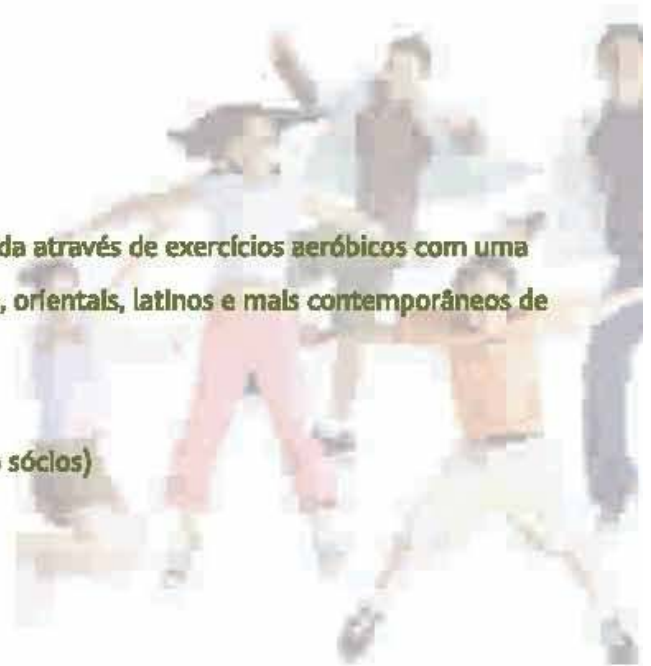
Fitness, capoeira, karaté, danças...A escolha é sua!



DEIXAMOS AQUI ALGUMAS SUGESTÕES:

DanceKids

- Para crianças e jovens dos 6 aos 13 anos
- Uma actividade que visa "trabalhar" o corpo de forma divertida através de exercícios aeróbicos com uma forte componente da dança, através de vários ritmos africanos, orientais, latinos e mais contemporâneos de Hip Hop.
- Segunda e Quarta-feira, das 17h30 às 18h30
- Custo mensal de 15 euros (filhos de sócios), 17,50 euros (não sócios)



CentroVIDA, Fitness

- Aerocombat, Aerodance, Powerpump, Bodystep, Streching Powerlocal
- Segunda, Quarta e Sextas Feiras - 18h45 às 19h45
- Cartão centroVIDA Total- Fitness (3xsemana) + Massagem (2xmês): 25 euros (sócios) / 30 euros (cônjuges+filhos de sócios) / 40 euros (não sócios)
- Cartão centroVIDA - Fitness (3xsemana): 20 euros (sócios) / 22,50 euros (cônjuges+filhos de sócios)/25 euros (não sócios)



VIVA+Gym

- A partir dos 50 anos
- Uma 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.
- Segundas e Quartas-feiras das 16h30 às 17h30
- Custo mensal de 12.50 euros (sócios+cônjuges), 17,50 euros (não sócios)



**VENHA EXPERIMENTAR UMA AULA GRÁTIS SEM COMPROMISSO!
MAIS INFORMAÇÕES EM www.portoccd.org OU NA SECRETARIA DO CCD.**

CENTRO DE FÉRIAS DE VERÃO 2005 UMA INICIATIVA A CONTINUAR!

Terminadas que estão as férias escolares, o balanço final dos Centros de Férias do CCD vem comprovar a dedicação e empenho prestados a este projecto.

Em 2004, ano zero desta iniciativa, os Centros de Férias reuniram 100 crianças. Os seus votos de confiança, e também dos seus pais, deram-nos força para apostar uma vez mais em 2005.

Os resultados estão à vista, nos meses de Julho e Agosto foram 140 as crianças e jovens que partilharam connosco as férias de Verão, tendo desfrutado de diversas actividades lúdicas e pedagógicas e ainda do serviço do novo refeitório do CCD.

Chamados a dar a sua opinião, as expressões dos participantes foram: "foi fixe"; "gostei muito"; "foi divertido"; "foi engraçado"; "foi melhor que nas outras férias"; "foi muito bom"; "foi muito giro".

As opiniões dos pais também não deixam dúvidas:

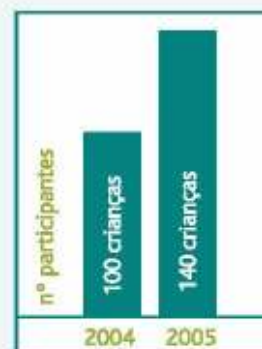
"O meu filho gostou especialmente do surf. (...) Fiquei com muito boa impressão das pessoas que acompanharam os miúdos. Gostaria que no próximo ano alargassem a idade de participação para ele poder voltar" – Ofélia Alexandre.

"Pelo que me apercebi, a minha filha gostou muito. (...) O facto de poder participar em actividades diversas considero um bom motivo para a ter inscrito neste Centro de Férias" – Adriano.

"O Centro de Férias correspondeu às expectativas criadas nos participantes. (...) Considero o Centro de Férias muito bem organizado. Parabéns aos organizadores deste Centro" – Rui

"Foi muito educativo, teve imensas actividades. A experiência do campismo foi uma excelente oportunidade para o Jorge Miguel ter um pouco de responsabilidade, sem a ajuda dos pais" - Manuela Oliveira

"Creio que o meu filho apreciou muito as várias actividades deste Campo de Férias com especial realce para as que foram desenvolvidas ao ar livre. Fica naturalmente a aguardar a repetição para o próximo ano" - António M.P. da Costa.



"Fiquei encantada pelas infra-estruturas, pela diversidade e interesse do conjunto de actividades propostas (...) que fomentaram o espírito de equipa, sem esquecer a promoção da autonomia e crescimento destes jovens" – Teresa Maria Rodrigues.

"Foi a primeira vez que o meu filho participou. Cada dia que passava a opinião dele era mais positiva. (...) Espero que para o próximo ano haja novamente o Centro de Férias e com pessoas tão responsáveis como as deste ano" – Maria Arminda Diogo

É como já estávamos todos com saudades, o passado dia 24 reuniu os participantes, pais e até mesmo os irmãos, numa festa que lhes permitiu recordar as férias através da apresentação das fotos e receberem os diplomas de participação, encerrada com um lanche comemorativo.

É com orgulho que acatamos os incentivos das crianças e jovens, bem como as dos seus pais, os quais não deixam dúvidas de que os CENTROS DE FÉRIAS SÃO UMA INICIATIVA A CONTINUAR!

ATÉ AO ANO!



VENHA APRENDER INGLÊS NO CCD! PORQUE O INGLÊS É CADA VEZ MAIS UM INSTRUMENTO DE COMUNICAÇÃO COMUM...

Os alunos são integradas nos módulos que melhor se adaptam ao seu nível de conhecimentos e idade. As turmas são constituídas por grupos com o mínimo de 4 e máximo de 8 alunos.

HORÁRIO:

- 2 horas semanais
- Mediante consulta no CCD, dependente do nível de conhecimentos.

PREÇOS

- Inscrição: 28 euros (sócios, cônjuges e descendentes directos), 35 euros (não sócios)
- Mensalidade: 28 euros (sócios, cônjuges e descendentes directos), 35 euros (não sócios)

INSCRIÇÃO GRATUITA durante o mês de OUTUBRO!
Também disponível em explicações individuais.




SABIA QUE O CCD ESTABELECEU UM PROTOCOLO COM A CADEIA DE HEALTH CLUBS HOLMES PLACE?

O HOLMES PLACE AUMENTARÁ SUA PRESENÇA NO GRANDE PORTO, COM A ABERTURA DE MAIS UM CLUBE.

APROVEITE AGORA A OPORTUNIDADE DE FAZER PARTE DE UM HEALTH CLUB DE EXCELÊNCIA!!



O HOLMES PLACE CONSTITUIÇÃO (localizado na Rua da Constituição) é o novo projecto da Cadeia de Health Clubs que conta actualmente com 12 clubes em Portugal, 3 dos quais no Grande Porto.

O HOLMES PLACE ARRÁBIDA, localizado no Arrábida Shopping, foi o primeiro clube do norte, e introduziu uma nova filosofia na qualidade de serviços, instalações e atendimento.

O HOLMES PLACE BOAVISTA (Estádio do Bessa), inaugurado no dia 01 de Fevereiro de 2005, é já considerado um dos mais luxuosos da Península Ibérica.

Além desses 3 clubes localizados no Grande Porto, os sócios do Holmes Place ainda poderão usufruir de todos os clubes em Portugal.

Ou seja, são 12 excelentes motivos para se tornar sócio.

O QUE LHE OFERECEMOS...

- Redução na taxa de Inscrição (mínimo de 60% desconto)*;
- Redução de 10% na mensalidade;
- As mesmas condições para o seu agregado familiar directo.

SER SÓCIO PROPORCIONA:

- Livre Circulação sem restrição de utilização
- Ginásio Musculação e Cardio Fitness
- Mais de 80 aulas em classe por semana
- Piscina Aquecida e Hidroginástica
- Sauna, Banho Turco e Jacuzzi
- Artigos de Toilete, Toalhas e Cacifo
- Avaliação Inicial

E AINDA...

- Estética e Solários
- Cabeleireiro Unisexo
- Personal Training
- Restaurante
- Eventos sociais
- E muito mais!!!



Para mais informações sobre as vantagens que tornar-se sócio do Holmes Place proporciona, ligue:

ARRÁBIDA SHOPPING - 22 377 87 00

BOAVISTA – ESTÁDIO DO BESSA - 22 605 67 60

CONSTITUIÇÃO – RUA DA CONSTITUIÇÃO – 22 507 62 20

**HOLMES
PLACE**

Health Clubs

* E ainda ganhe uma super oferta na sua 1ª visita.