



## 0 CCD em notícias



UNIVERSIDADE SÊNIOR  
**EUGÉNIO DE ANDRADE**  
CENTRO CULTURAL E DESPORTIVO  
DOS TRABALHADORES DA CÂMARA MUNICIPAL DO PORTO



### **Ano letivo 2013/2014 traz muitas novidades!**

O programa do novo letivo 2013/2014 da Universidade Sénior Eugénio de Andrade pretende alargar horizontes, promover uma maior diversidade de disciplinas e vincar a nossa posição de relevo enquanto espaço de aprendizagem e partilha da cidade do Porto!

Com um leque de mais de quarenta disciplinas e uma oferta permanente de atividades variadas, a USEA pauta a sua ação pelo rigor e diversidade. Tudo isto pelas mãos de um corpo docente dinâmico e qualificado, ao qual se irá juntar o Dr. Joel Cleto, figura conhecida por todos pelos programas que apresenta na televisão sobre a História da Cidade do Porto.

As renovações (para alunos inscritos em 2012/2013) já iniciaram. Para os alunos novos as inscrições têm início dia 2 de setembro, após a reunião de apresentação do ano letivo que decorrerá nesse mesmo dia às 14h30.

Poderá obter mais informações em [www.portoccd.org](http://www.portoccd.org) ou em [facebook.com/UniversidadeSeniorEugeniodeAndrade](https://facebook.com/UniversidadeSeniorEugeniodeAndrade).



ESPAÇO APRENDER A SER

### Finalmente as Férias de Verão!

Depois dos exames finais, chegou finalmente o momento de descontração! Para isso, o *Espaço Aprender a Ser* levou os seus alunos para a Quinta do Covelo, onde puderam brincar e divertir-se. Para gozar os primeiros dias de férias foram ainda realizados torneios de futebol, de minigolfe e de ping-pong, um atelier de pintura, atividades lúdicas e muitos jogos.



Os alunos tiveram também a oportunidade de visitar a Fábrica Social, na Fundação José Rodrigues, onde viram uma exposição de cascatas sanjoaninas. Cada um elegeu a sua favorita. De seguida, observaram atentamente a Galeria de Graffiti, num antigo edifício devoluto e parcialmente destruído, que se situa nas traseiras da Fundação. Os graffitis, elaborados por artistas nacionais e londrinos, dão vida àquelas paredes abandonadas. São verdadeiras obras de arte, a preto e branco, a cores ou mesmo feitos através de uma técnica de raspagem ou esculpidas na própria parede. Os alunos arregaçaram as mangas e puseram as mãos à obra. Aprenderam a 'graffitar' o seu nome numa faixa de papel através da técnica de Stencil.

No último dia deste ano letivo, os alunos despediram-se com a Festa de Final de Ano, onde não faltaram doces, insuflável, balões, música e muita animação.



ESPAÇO APRENDER A SER

### Viagem de Finalistas do 9.º ano

Pela primeira vez realizou-se no *Espaço Aprender a Ser* uma viagem de finalistas dos alunos do 9.º ano e o destino eleito foi a *Diverlanhoso* – Parque Aventura.



Os alunos e as professoras passaram momentos cheios de adrenalina e muitas emoções. Começaram o dia a atravessar 38 pontes flutuantes, que requereram muita destreza e finalizaram o dia com um desafio de paintball.



Foram cinco anos não só de aprendizagem, mas sobretudo de partilha, de crescimento, de companheirismo e de amizade. "Foi doce a companhia de cada um e todos fizeram desta caminhada uma experiência inesquecível".



 **CULTURA E LAZER****Visita à Casa da Aldeia em Valadares**

No passado dia 7 de junho, o grupo de sócios aposentados do CCD realizou uma visita à Casa da Aldeia, em Valadares. O grupo foi recebido pelo dono da casa, Sr. Bernardino Ribeiro. Sempre dedicado à vida rural foi, ao longo do tempo, colecionando elementos relacionados com a sua atividade fundamental. Hoje em dia, tem já uma grande coleção de “memórias” que podem ser visitadas.



E porque a vida não é só trabalho, ali também nasceu, há cerca de cinquenta anos, o gosto pelos comboios em miniatura com a oferta de um “comboio de brincar” a um dos descendentes desta família. Os nossos associados tiveram oportunidade de visitar duas salas repletas de comboios em miniatura e circuitos.

O momento alto da visita foi, sem dúvida, o passeio de comboio no espaço que outrora foi área do quintal e vinha da casa.

Vale a pena recordar tempos antigos e passear pelo mundo dos comboios em miniatura desta casa em Valadares!

 **DESPORTO****Aulas de Zumba no CCD**

O CCD uma vez mais a alargar o seu leque de oferta desportiva, indo ao encontro das novas tendências e adaptando-se sempre à atualidade, lança uma nova modalidade desportiva. As aulas de Zumba.

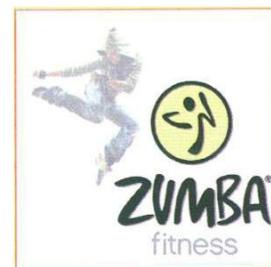
Zumba é uma aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efetivo. A Zumba integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

Independentemente se sabe dançar ou não, todos se adaptam facilmente a uma aula de Zumba uma vez que saber dançar não é um requisito obrigatório para se praticar esta modalidade.

As aulas decorrem às segundas-feiras às 21h no ginásio do CCD,

com um custo de 3€ por aula.

Venha experimentar e não se arrependerá!





## Protocolo CCD e Douro Acima

A Douro Acima oferece uma variedade de serviços de Transportes, Turismo e Restauração dedicando-se à organização e venda de circuitos turísticos em Portugal.

### Condições do Protocolo entre CCDTCMPORTO e Douro Acima

#### Beneficiários

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

#### Serviços e condições

Benefício de descontos na utilização de vários serviços (consultar tabela no site do CCD: [www.portoccd.org](http://www.portoccd.org)): cruzeiros, city sightseeing, restaurantes, autocarros de turismo, transferes.

#### Contactos

- Rua dos Canastreiros, nº 40 4050-149 Porto
- Telefone – 222 006 418
- E-mail – [geral@douroacima.pt](mailto:geral@douroacima.pt)
- Página de Internet – [www.douroacima.pt](http://www.douroacima.pt)

### Passatempo Porto CCD Ganhe uma massagem de relaxamento!

Para ganhar basta ser sócio/a do CCDTCMP e responder à seguinte pergunta:

#### **Quantos campos de relva sintética existem nas nossas instalações?**

O primeiro(a) sócio(a) a responder acertadamente, receberá o prémio. Envie a sua resposta, até ao dia 26 de julho de 2013, para o seguinte e-mail: [secretaria@portoccd.org](mailto:secretaria@portoccd.org)

*Participe!*

### Agenda julho 2013

**15 de julho:** Início do 2.º Centro de Férias de verão CCD (público em geral);

**19 de julho:** Visita no “Vouguinha” a Sernada do Vouga (sócios CCD);

**29 de julho:** Início do 3.º Centro de Férias de verão CCD (público em geral).

**Todos estes eventos carecem de confirmação.**

## DESENVOLVIMENTO SOCIAL

### Experimente as nossas massagens!



O CCD proporciona aos seus associados e comunidade em geral diversos tipos de massagens.

A massagem, terapia milenar natural, tira partido de conhecimentos e técnicas ancestrais que são aplicados atualmente com o intuito de proporcionar ao utente um benefício terapêutico na saúde física e mental, garantindo assim uma melhoria da saúde em geral.

Quer seja massagem relaxante, terapêutica, desportiva ou modeladora, é realizada com suaves cremes ou óleos vegetais, podendo ser aplicada de forma específica a partes do corpo ou de forma geral ao corpo todo. É um método eficaz para alívio de tensões musculares, diminuição do stress, recuperação da elasticidade e tônus muscular, flexibilidade articular, além de melhorar a circulação sanguínea, linfática e reforçar o sistema imunitário.

Revitaliza o corpo e relaxa a mente.

Consulte os preços em [www.portoccd.org](http://www.portoccd.org), ou nos serviços administrativos do CCD.

#### Contactos:

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>