



● CCD em notícias



Este ano os Centros de Férias de Verão do CCD Porto acolheram mais de 100 crianças entre os 6 e os 15 anos, durante os meses de julho e agosto. Foram três quinzenas cheias de diversão onde não faltaram passeios e atividades ao ar livre.

Grande parte das atividades desportivas aconteceram nas instalações do CCD. Realizou-se um torneio de minigolfe, jogou-se futebol, voleibol, ping-pong, badminton e rugby; fizeram-se jogos tradicionais, praticou-se ginástica, saltou-se e pulou-se nos insufláveis e no trampolim.

Os participantes sentiram a adrenalina dos desportos radicais na Serra da Freita, em Arouca. No final do dia ainda houve tempo para se refrescarem nas lagoas e verem a cascata da Frecha da Mizarela, uma das mais altas cascatas da Europa.

A praia de Matosinhos e o Parque da Cidade foram alguns dos locais eleitos para mergulhos e brincadeiras na areia.

O concurso de melhor Cocktail de Verão foi um dos momentos mais refrescantes do Centro de Férias. Cada equipa criou um cocktail com os mais variados ingredientes.

Um passeio de descontração foi o Cruzeiro das Pontes do Douro. Além de uma rica e espetacular paisagem, os participantes admiraram as 6 pontes que fazem o elo de ligação entre o Porto e Vila Nova de Gaia.

O ponto alto dos Centros de Férias foi sem dúvida o campismo, os três dias tão ansiados e que são o culminar de umas férias, certamente, inesquecíveis. Montar as tendas e dormir com os amigos no parque de campismo da Madalena revelou ser uma verdadeira aventura. A piscina, a praia, os gelados, as caminhadas, tudo isto proporcionou a todos momentos de alegria e boa disposição. As apresentações teatrais noturnas das equipas foram um verdadeiro sucesso e fizeram as delícias de todos.

Durante estas duas semanas, as diferentes equipas tiveram de conquistar ‘estrelas’. A competição foi grande e todos cresceram e aprenderam a trabalhar em equipa e a respeitar o espaço e diferença do outro. No final todos foram vencedores, pois regressaram a casa com o coração cheio de muitos sorrisos. Fizeram-se muitos novos amigos, criaram-se laços ... ficou a lembrança de um verão cheio de adrenalina, aventura e partilha!

“Cada novo amigo que ganhamos no decorrer da vida aperfeiçoa-nos e enriquece-nos, não tanto pelo que nos dá, mas pelo que nos revela de nós mesmos.”



A USEA leva 70 alunos a Resende

Nos dias 26 e 27 de junho, a Universidade Sénior Eugénio de Andrade realizou a sua visita final de ano letivo!

Com mais de setenta alunos inscritos e a meteorologia a convidar foi sem dúvida um dia (ou dois) repleto de boas e enriquecedoras experiências!

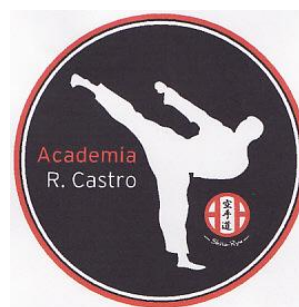
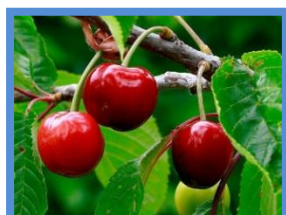
O destino da visita foi a vila de Resende que mostrou aos alunos o que de melhor há para ver, fazer, comer, e desfrutar da região



Com o Douro a maravilhar com as suas paisagens, desde a visita ao Museu Municipal de Resende à apanha da cereja, o programa contou com a boa disposição e interesse dos alunos que participaram nas atividades!

Uma parte do grupo regressou ao Porto no final do primeiro dia, mas quase três dezenas de alunos aceitou o desafio e aproveitou o programa de dois dias. Assim, estes alunos puderam degustar mais alguns pratos típicos da região, usufruir de uma experiência termal e conhecer as Termas de Caldas de Arêgos e visitar a Fundação Eça de Queiroz, em Tormes.

Foi, indiscutivelmente, a cereja no topo de um bolo muito docinho!



Karaté

A modalidade desportiva do Karaté está presente no CCD há mais de 25 anos. Focalizada na aprendizagem técnico-tática do Karate-Do, são ministradas técnicas de defesa de estilo Shito-Ryu (utiliza os membros como autodefesa).

O Karaté procura transmitir ensinamentos de ordem ética e comportamental que, respeitando a integridade física de cada participante, levem o praticante a enriquecer-se espiritualmente e a aprofundar a capacidade de se respeitar e de respeitar os outros. Destina-se a praticantes a partir dos 5 anos.



Os horários são os seguintes:

- Terça e quinta-feira, das 18h30 às 19h15 (dos 5 aos 12 anos)
- Terça e quinta-feira, das 19h15 às 20h30 (a partir dos 12 anos)

Mensalidades a partir dos 15€!

Venha experimentar e não se arrependará!

Clínica Dentária no CCD

O CCD disponibiliza aos seus associados e público em geral o gabinete de medicina dentária, especialidade dedicada à prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças dos dentes, gengivas e outros tecidos da cavidade bucal.

O horário deste serviço é o seguinte:

- Quarta-feira, das 14h às 19h30
- Quinta-feira, das 09h15 às 12h30

Cuidados que devemos ter com a nossa boca e dentes

1. Escovar os dentes duas vezes ao dia e usar o fio dentário diariamente.
2. Fazer uma dieta equilibrada e evitar os lanches entre refeições.
3. Usar produtos dentários que contenham flúor, incluindo a pasta dentífrica.
4. Bochechar com um elixir fluoretado.
5. Certificar-se que os seus filhos com menos de 12 anos tomam um suplemento de flúor.




CULTURA E LAZER

Visita a Vila Real

O CCDTCMPorto realizou, no passado dia 06 de julho, uma visita à cidade de Vila Real.



Após a chegada à cidade, os sócios do CCD puderam aprender as artes do fabrico de doçaria regional, como as famosas “cristas de galo” e os “pitos de santa luzia”, na tradicional Casa Lapão.

Visitamos o Santuário de Panóias outrora usado como lugar de devoção e sacrifício de animais pelos Romanos, Celtas e Visigodos que realizavam estes rituais em nome dos deuses. Ainda houve tempo para conhecer a famosa Casa de Mateus (Interior da Casa, Capela e Jardins).

Foram sem dúvida momentos de muito convívio e aprendizagem!



Nova Parceria: Aquisição de livros escolares

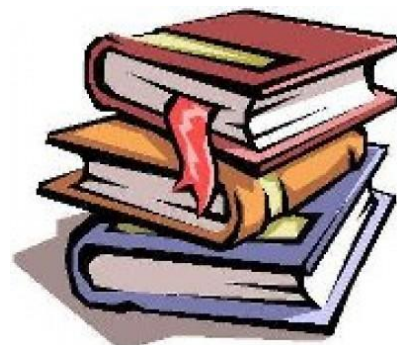
O CCD realizou um protocolo com a Livraria Bertrand para a aquisição de livros escolares. Esta parceria beneficia os associados do CCD e tem as seguintes condições:

a) Para encomendas efetuadas **até 31 de agosto de 2013:**

- Oferta de 13% de desconto em cartão;
- Oferta de vale de 5€.

b) Para encomendas efetuadas **entre 01 e 30 de setembro de 2013:**

- Oferta de 10% de desconto em cartão;
- Oferta de um vale de 5€.



Passatempo Porto CCD

Ganhe uma semana de exercício físico no ginásio Body& Soul!

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

Qual o nome do ATL do CCD?

O primeiro a responder corretamente ganha o prémio!

Envie a sua resposta, até ao dia 29 de agosto de 2013, para o seguinte e-mail: secretaria@portoccd.org

Participe!

Agenda agosto 2013

19 de agosto: Fim do 3º Centro de Férias de Verão PortoCCD2013;

2 de Setembro: Início das inscrições da Universidade Sénior Eugénio de Andrade;

Com o objetivo de apresentar o programa e esclarecer dúvidas, a USEA realizará uma reunião dia 2 de setembro, pelas 14h30, para todos os eventuais interessados, onde serão apresentadas as disciplinas, instalações, normas de funcionamento, horários e corpo docente. A partir desse momento todos os novos alunos poderão, então, fazer a sua inscrição na(s) disciplina(s) que pretenderem frequentar!

2 de Setembro: Abertura do Espaço Aprender a Ser - Estudo acompanhado.

Contactos:

secretaria@portoccd.org

228 318 210 // 969 774 983

Fax: 228 300 724

www.portoccd.org

<https://www.facebook.com/portoccd>