



Em Notícias

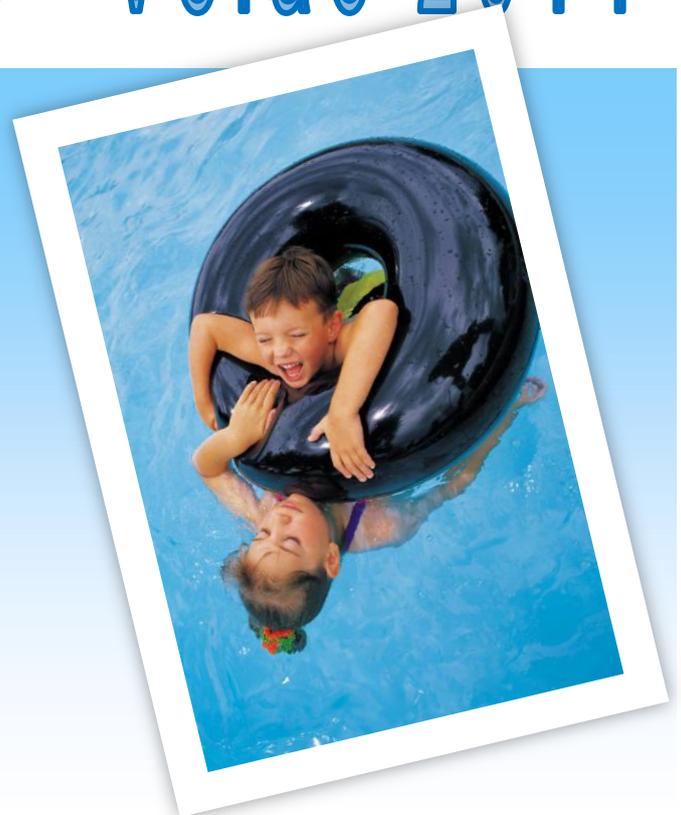
Centro de Férias - Verão 2014

*Atreve-te e embarca connosco nesta
Aventura!*

Praia, diversão, descoberta...

O tempo das férias aproxima-se... Entre praia, escalada, equitação, rappel, slide, danças, mergulho, karaté, teatro, campismo e muitas outras experiências, o CCD espera receber entre cerca de 100 crianças e jovens, entre os 6 e os 15 anos, para participarem, mais uma vez, nos **Centros de Férias de Verão PortoCCD** que ocorrem quinzenalmente, entre os dias 30 de junho e 9 de agosto.

Com uma equipa jovem, dinâmica e experiente que te desafia para uma aventura inesquecível, parte à descoberta da natureza, investiga, explora, corre, cria, brinca num mundo diferente de onde vais trazer recordações e amigos para a vida!



⚙ Mergulho ⚙ Rappel ⚙ Equitação ⚙ Bowling

⚙ Slide ⚙ Caça ao tesouro ⚙ Campismo

⚙ Teatro ⚙ Karaté

⚙ Praia ⚙ Badminton ⚙ Danças Urbanas

⚙ Gincana ⚙ Piscina ⚙ Trampolim

⚙ Futebol ⚙ Ténis ⚙ Badminton

⚙ Rugby ⚙ Escalada

Entra nesta Aventura!



O CCD foi à Festa das Cruzes!

O CCD realizou, no passado dia 3 de maio, mais uma visita cultural à cidade de Barcelos.

Em dia de festa, os associados e respetivos acompanhantes aprenderam um pouco mais da história da cidade onde não faltou também o convívio!

De manhã visitaram os Museus da Olaria e Arqueologia. Visitaram também o centro histórico de Barcelos, num dia de grande animação, luz, cor e alegria.



Depois do almoço conheceram não só o famoso convento de Vilar de Frades, um dos mais belos de Portugal, classificado como monumento nacional, mas também o Santuário de Nossa Senhora da Franqueira, palco de uma importante e sentida peregrinação à qual os fiéis dão corpo todos os anos, no mês de Agosto.

Esteja atento ao próximo e venha divertir-se na nossa companhia!

PORTO CCD | **DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

Nova Terapia: Osteopatia

O CCD disponibiliza a todos os associados e público em geral uma nova terapia: a Osteopatia.

É um sistema autónomo de cuidados de saúde primário, que se baseia no diagnóstico diferencial, bem como no tratamento de várias patologias, e prevenção da saúde, sem o recurso a fármacos ou cirurgia.

Esta terapia é indicada para algias vertebrais (torcicolos, cervicalgias, dorsalgias, lombalgias e ciáticas), dores nos membros inferiores e superiores, estados de tensão, ansiedade e dor de cabeça.

Cuide de si!

Faça já a sua marcação nos serviços administrativos do CCD.





A USEA assinala o mês do coração

«A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Atividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável.» (in Direção Geral da Saúde)

Foi com base neste princípio que a USEA quis assinalar o mês do coração! Note-se que a Fundação Portuguesa de Cardiologia decidiu dedicar a campanha deste ano “Maio, mês do coração” ao “Coração no Idoso”, decorrendo sob a temática “Nascido para ser Ativo”.

Não queremos que os alunos apenas exercitem a mente na USEA e, por isso, decidimos promover o livre acesso ao ginásio Body&Soul durante o mês de maio! Este ginásio privilegia um atendimento personalizado, com um ambiente de descontração e lazer. Com este espaço procura-se promover uma



melhoria da qualidade de vida de todos e, recorrendo a aulas de grupo, cardiofitness e musculação, proporcionar planos de recuperação e melhoramento das capacidades físicas de uma forma segura e individualizada!

E não ficamos por aí! Porque a segurança e conforto das nossas atividades é sempre uma prioridade, e para que os alunos possam utilizar esta oferta com a máxima segurança, o CCD ofereceu também, gratuitamente, a todos os alunos uma consulta de cardiologia e de nutrição!

Porque a prevenção é o melhor remédio, pretendemos, com esta iniciativa, promover a prática de desporto nos seniores e sensibilizar para a sua importância na Saúde e Bem-Estar!



O CCD oferece-lhe descontos para espetáculos!



Destinatários: Associados do CCD;

15% de desconto na aquisição de bilhetes para a **Exposição *Monster High Experience***, na Alfândega do Porto, até dia 1 de junho de 2014.

Destinatários: Associados do CCD e alunos da USEA;

10% de desconto na aquisição de bilhetes para o **Musical *O Capuchinho Vermelho***, no Teatro Sá da Bandeira, até 29 de junho.



Destinatários: Associados do CCD e alunos da USEA;

15% de desconto na aquisição de bilhetes para o **Bailado *Romeu e Julieta***, no Coliseu do Porto, dia 5 de junho.



Passatempo Porto CCD



Ganhe uma sessão de Osteopatia nas instalações do CCD!

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

Quantas equipas participam no VIII Torneio Interno de Futsal, Inter-Departamentos da C.M.P. ?

Envie a sua resposta, até ao dia 30 de maio, para o seguinte e-mail: secretaria@portoccd.org

Participe!

Contactos:

secretaria@portoccd.org

228 318 210 // 969 774 983

Fax: 228 300 724

www.portoccd.org

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

Próximos Eventos

17 de maio a 14 de junho: VIII Torneio Interno de Futsal, Inter-Departamentos da C.M.P;

28 de maio: Visita ao Museu dos Descobrimentos (USEA);

2 de junho: Início das inscrições para os Centros de Férias PortoCCD;

9 de junho: Início das inscrições para o Espaço Aprender a Ser;

11 de junho: Início das renovações da USEA.

Estes eventos carecem de confirmação.