



Em Notícias

Festas de Natal PORTOCCD 2014

Um Só Natal

Para Todos



A época natalícia aproxima-se e o CCD, como vem sendo tradição, deseja realizar novamente o **jantar solidário para os sem-abrigo e pessoas carenciadas da cidade do Porto** – 17 de dezembro; o **jantar de natal dos sócios do CCD** – 19 de dezembro e a **feira de natal das crianças** (até aos 10 anos, filhos de funcionários da C.M.P) – 21 de dezembro.

Estas festividades já fazem parte da essência do CCD que envolve todos os seus colaboradores, voluntários e amigos do Centro na sua organização.

O jantar solidário vai já na sua oitava edição. O ano passado tivemos cerca de 900 participantes que vieram ao Centro receber mais do que um prato de comida, momentos de muita partilha, alegria e amor ao próximo.

A ceia dos sócios do CCD, é o ponto de encontro de muitos funcionários da C.M.P e antigos trabalhadores funcionários que acabam por reencontrar muitos dos seus antigos colegas. São momentos de muito convívio onde os elementos natalícios e a música se juntam numa grande noite!

Na festa de natal das crianças para além da entrega de presentes, conta sempre momentos de muita brincadeira e animação sempre com a presença do aguardado Pai Natal!

Queremos convidar todos os associados a nos presentear com a sua presença e envolvimento. É sem dúvida um período muito importante em que a encantamento natalício invade o Centro contagiando todos os que por aqui passam!





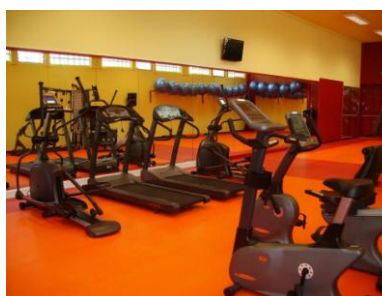
Pratique desporto na USEA!

Sabia que a Organização Mundial de Saúde recomenda que adultos maiores de 65 anos façam, pelo menos, 150 minutos de atividade física aeróbica (intensidade moderada) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física aeróbica (intensidade vigorosa), por semana?

Recomenda ainda que sejam realizadas atividades de fortalecimento muscular duas ou mais vezes por semana. Garantem que, assim, se melhora a função cardiorrespiratória e muscular, a saúde dos ossos, o equilíbrio, se combate a depressão e o declínio cognitivo!

Atenta a esta recomendação a **Universidade Sénior Eugénio de Andrade** oferece várias disciplinas de desporto:

Body&Senior: aqui o aluno pode escolher dois treinos por semana, no horário de funcionamento do ginásio **Body&Soul!** O Profissional de desporto que acompanha sempre os alunos realiza, para cada um, o Plano de Treino Individual para que cada aluno treine de acordo com as suas capacidades físicas!



Pilates: Pilates é uma modalidade recente e completa que surgiu no séc. XX e trabalha o corpo todo de uma forma equilibrada e adequada a todos. É, também, a disciplina de desporto mais procurada na USEA!



Yoga: estas aulas promovem o relaxamento, a concentração, a correção da postura, a coordenação físico-motora e o controlo da respiração.



Danças: a prática de dança contribui para uma vida realmente saudável física e mentalmente, proporcionando bem-estar e eliminando as tensões e ansiedades do quotidiano. Rejuvenesça e mantenha a boa forma ao som dos ritmos afro-latinos!

Com esta oferta variada vai mesmo continuar a adiar a prática de desporto?



Halloween Party

No passado dia 31 de outubro realizou-se no Porto de Vista mais uma festa de Halloween, onde dominaram as bruxas e os fantasmas. Alunos e professoras do Espaço Aprender a Ser vestiram-se a rigor para recriar um ambiente horripilante e assustador. Entre muitas doçuras e travessuras não faltaram ainda brincadeiras arrepiantes, gritos de medo e danças de zombies. Depois de um desfile de bruxas, dráculas, fantasmas e monstros foi eleito o melhor disfarce que levou para casa um prémio bem docinho! Foi sem dúvida uma noite divertida e inesquecível.



Rastreios Gratuitos no CCD!

No passado dia 9 de outubro o CCDTCMP organizou, em parceria com a *Ergovisão*, rastreios de saúde gratuitos em várias áreas: visual, auditivo, da memória, quedas e tensão arterial.

Este evento realizou-se durante todo o dia com a presença de cerca 70 pessoas, entre associados e utilizadores do Centro e alunos da USEA, que encheram os consultórios médicos do CCD! Os técnicos especializados nas várias áreas de realização dos rastreios identificaram problemas e realizaram o respetivo encaminhamento para um diagnóstico mais aprofundado.

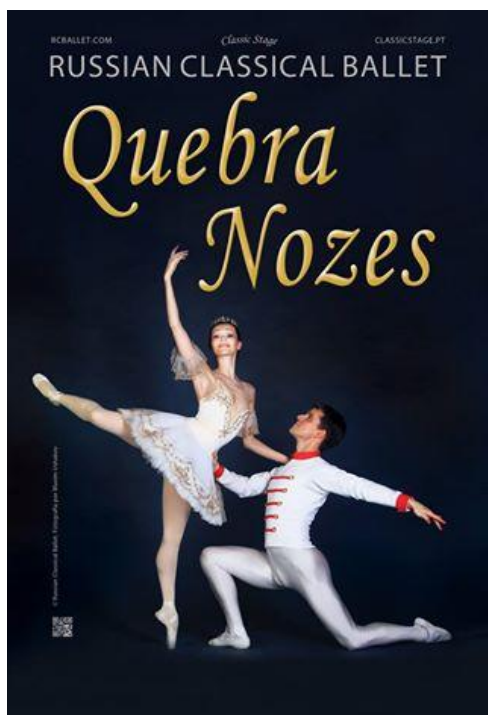



**9 DE OUTUBRO
14H30-18H00
INSTALAÇÕES
DO CCDTCMP**

**VÁRIOS
RASTREIOS DE
SAÚDE
GRATUITOS!**



Descontos para o Bailado Quebra Nozes!



O CCD em parceria com a *Classic Stage*, oferece a todos os associados, alunos da Universidade Sénior Eugénio de Andrade e respetivos acompanhantes, **15% de desconto** na aquisição de bilhetes para o espetáculo de **bailado “O Quebra-Nozes”** interpretado pela companhia *Russian Classical Ballet*, em exibição no Coliseu do Porto, no dia 28 de novembro de 2014, pelas 21h30.

Para adquirir o seu bilhete basta dirigir-se às bilheteiras do Coliseu do Porto fazendo-se acompanhar do seu cartão de sócio ou de aluno da Universidade Sénior Eugénio de Andrade, usufruindo do desconto no ato de compra direta. Para mais informações contacte os Serviços Administrativos do CCD!

Passatempo Porto CCD



Ganhe um bilhete para o Bailado “Quebra-Nozes!”

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

Qual a participação do CCD para as taxas moderadoras de consultas?

Envie a sua resposta, até ao dia 21 de novembro, 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

28 de novembro: Visita ao INEM (grupo de sócios do CCD “Companheiros e Ativos”);

5 de dezembro: Almoço de Natal da USEA;

12 de dezembro: Almoço de Natal (grupo de sócios do CCD “Companheiros e Ativos”);

17 de dezembro: VIII Jantar Solidário PortoCCD;

19 de dezembro: Ceia de Natal dos sócios do CCD;

21 de dezembro: Festa de Natal das Crianças;

Estes eventos carecem de confirmação.

