

# O *Jornal* SPORT

## CHEQUE OFERTA

### O MELHOR PRESENTE PARA ESTE NATAL!

**€30**

**KIDS BEM ESTAR EXERCÍCIO E SAÚDE**

**OFEREÇA E GANHE TAMBÉM UM BRINDE.\***

\* Oferta limitada aos 100 primeiros Cheques Oferta adquiridos. Aquisição exclusiva por Sócios e Utentes da Piscina Municipal de Campo de Ourique para oferta a novos praticantes no Clube.

#### 2013 ACTIVO NO GCP

Para o ano que se avizinha o GCP vai continuar a oferecer GRATUITAMENTE uma série de eventos [...]

[cont. pág. 2]

#### O MELHOR PRESENTE PARA ESTE NATAL

A pensar no Natal que se aproxima a passos largos, criámos 3 ofertas irresistíveis para mimar os seus amigos e familiares. [...]

[cont. pág. 3]

#### SEJA UM AMIGO PARA A VIDA

Durante o mês de Dezembro o nosso Clube irá ajudar a Instituição **Ponto de Apoio à Vida** que apoia grávidas em dificuldades. [...]

[cont. pág. 3]

## ACTIVIDADE SÉNIOR



NO ANO EUROPEU DO ENVELHECIMENTO ACTIVO, UM PRATICANTE DO GCP COMEMOROU O SEU 90º ANIVERSÁRIO.



No passado mês de Outubro, enquanto por essa Europa fora se têm vindo a multiplicar os eventos assinalando o Ano Europeu do Envelhecimento Activo, no Ginásio Clube Português, Instituição com uma cultura baseada na vitalidade, na dignidade e para todas as idades, uma turma de ginástica de manutenção assinalou uma efeméride rara: um dos mais fiéis praticantes entre os seus alunos fez 90 (noventa) anos.

O companheiro CUSTÓDIO BAPTISTA ANDRADE frequentou o Ginásio quando este ainda se situava na Rua Serpa Pinto, ao Chiado, e intitula-se, orgulhosamente, como pertencendo à "Velha Guarda", um grupo que se perpetua em almoço mensal. Desde há uns bons anos passou a integrar as aulas de Condição Física das 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 6<sup>as</sup>, onde a sua aparência nem de longe indicia a propecta (1) idade. (1) = sabedoria

É, por certo, o elemento mais assíduo da classe: nunca falta e chega ao Ginásio sempre muito antes da hora. Isto, não obstante, imagine-se, morar na Parede, em cuja estação apanha o comboio que o leva ao Cais do Sodré; aqui, toma o metro até ao Largo do Rato e, em passo estugado, palmilha os 200 ou 300 metros de acentuado declive até ao Ginásio Clube Português.

No átrio do Ginásio dá uma vista de olhos pelos jornais, o que lhe permite ficar informado do essencial e, se outro não houver, tem assim motivo para troca de impressões com os companheiros mais próximos, enquanto vestem o equipamento. Antes do início da aula já está à porta do ginásio 51, para dois dedos de conversa: um cumprimento simpático ou uma palavra amistosa para o(a) companheiro(a) que, como ele, chegam mais cedo. Não falha um único dos exercícios que o(a) professor(a) ordena e ainda corre o seu bocadinho. Nos três dias de aula almoça no "Em Forma", o restaurante do Ginásio, com lugar cativo em mesa redonda alargada, na qual se vão sentando amigas e amigos de longa

data, com os quais conversa animadamente durante a refeição.

Vigia amiúde o peso e, até à recente substituição da velhíssima balança do balneário, era interessante vê-lo a espreitar os quilos e os gramas nas escalas já gastas (Desconfia-se que gosta de uns bolitos e, como a balança não engana, lá vinha o desabafo: "Pois é, sou um pouco guloso e abusei...")!

Aos domingos, taxativamente, depois do almoço, tira o seu Volvo da garagem e aí vai ele a caminho de Caneças (terra



que adoptou como se fora o seu torrão natal), ao encontro dos seus companheiros de escola, que o esperam para uma tarde de cavaqueira. No Ginásio, sempre atento aos companheiros de turma, é o primeiro a dar pela ausên-

cia mais prolongada de algum deles e telefona a saber o que se passa. Já tem visitado colegas no hospital.

Ortega Y Gasset, no interessante livro "O Homem esse Desconhecido", afirma que, "embora o corpo e a alma sejam distintos, não há meio de determinar onde termina o nosso corpo e começa a nossa alma".

Por analogia, podemos concluir que, o amigo CUSTÓDIO, ao manter o físico em boa ordem e assumindo uma atitude mental positiva onde, se inclui o elevado sentido de companheirismo, nele se conjugam, positiva e exemplarmente, as componentes gémeas que distinguem o ser humano, podendo mesmo ser apontado como uma referência que faz jus à máxima do nosso GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS:

"Mens Sana in Corpore Sano"



Por José Faia Pires Correia, Sócio nº 530, Pós-graduado em Envelhecimento Positivo: Gerontologia/Geriatria

**Em Forma**  
RESTAURANTE BAR  
No piso 4 do GCP

Venha experimentar os Novos Menus do Restaurante Em Forma! Faça uma refeição leve ou marque o seu jantar de grupo, agora com mais opções e com valores mais económicos. Pode ainda consultar a ementa diária do almoço na área de Parceiros no site do Clube ([www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)).

### NOVOS MENUS

VEGETARIANOS, BUFFETS, SALADAS E MUITO MAIS...

**VENHA EXPERIMENTAR**

## 2013 ACTIVO NO GCP

Para o ano que se avizinha o GCP vai continuar a oferecer GRATUITAMENTE uma série de eventos nas mais diversas áreas, em que os sócios e seus convidados podem participar activamente.

Para o 1º trimestre de 2013 temos em agenda 4 eventos: começamos a 19 de Janeiro ainda em ambiente de festa, com o segundo SOCIAL4FUN, que irá juntar os nossos professores de danças sociais, numa grande actividade em que sem a menor dúvida, irá fazer com que todos os participantes dancem e experimentem vários estilos de música e de dança.

Uma semana depois, a 26 de Janeiro, teremos um workshop teórico-prático subordinado à temática do PILATES.

No mês seguinte, a 23 de Fevereiro, desenvolveremos uma MEGA AULA DE FITNESS com música dos anos 80.

Para finalizar o 1º trimestre, Março, será o mês em que o Clube fará 138 anos e como já tem vindo a ser hábito desde há 5 anos, iremos realizar no dia 9 de Março, o 5º SEMINÁRIO "DESPORTO, SAÚDE E CIDADANIA".

Mais uma vez iremos contar com conceituados preletores a nível nacional, que nos vão proporcionar momentos de excelência, de aprendizagem e de reflexão, destas temáticas.

Dirige-se a todas as crianças em que os pais têm dificuldade em gerir o tempo e que necessitem de maximizar a eficácia daquele que dispõem; às crianças que por motivos de saúde não possam frequentar piscinas muito tempo; que tenham desenvolvido receios do meio aquático, bloqueado na aprendizagem ou simplesmente melhorar a autonomia no meio aquático e a componente técnica de natação de forma mais eficaz. Embora tenha surgido apenas na

presente época, é um caso de sucesso pela sua procura, mas principalmente pelos seus resultados.

Peça informações na nossa Piscina.

Presente época, é um caso de sucesso pela sua procura, mas principalmente pelos seus resultados.

## UM CASO DE SUCESSO



O novo serviço da Piscina TP KIDS (Treino Personalizado para Crianças) está a ser um sucesso! Este novo conceito de aprendizagem e prática de Natação para crianças veio ao encontro das necessidades e dificuldades demonstradas por algumas crianças nas aulas.

O TP KIDS é um treino que pode ser realizado individualmente ou a par, com acompanhamento de um professor, que pela proximidade, permite quebrar barreiras com maior facilidade.

Dirige-se a todas as crianças em que os pais têm dificuldade em gerir o tempo e que necessitem de maximizar a eficácia daquele que dispõem; às crianças que por motivos de saúde não possam frequentar piscinas muito tempo; que tenham desenvolvido receios do meio aquático, bloqueado na aprendizagem ou simplesmente melhorar a autonomia no meio aquático e a componente técnica de natação de forma mais eficaz. Embora tenha surgido apenas na

presente época, é um caso de sucesso pela sua procura, mas principalmente pelos seus resultados.

Peça informações na nossa Piscina.

## NATAL EM FAMÍLIA NO GCP

No próximo dia 15 de Dezembro o GCP organiza a Festa de Natal para os mais jovens, na Sede e na Piscina.

Tal como tem vindo a ser habitual de ano para ano, neste dia, os mais pequenos irão apresentar aos seus pais e amigos o trabalho desenvolvido nos últimos três meses de actividade. Desde o Baby Gym ao Judo e das Classes de Ginástica à Natação, todos terão minutos especiais cheios de cor, magia e alegria.

A todos os amigos e familiares dos nossos pequenos atletas, espera-os momentos de orgulho e satisfação, pela aprendizagem e feitos conseguidos pelos nossos pequenos atletas.

O Pai Natal marcará também a sua presença, assim como, as brincadeiras e surpresas.

Contamos com a sua presença neste momento tão especial!



Inscreva as suas crianças nas nossas actividades.

Oferecemos-lhe qualidade e profissionalismo com resultados de excelência.

## DICA SAUDÁVEL

Não é possível mudar o passado nem fazer parar o relógio.

O processo de envelhecimento implica várias alterações no organismo, entre elas, a alteração do sistema gastrointestinal.

À medida que a idade avança verifica-se uma diminuição na absorção de alguns nutrientes, como ferro, cálcio, ácido fólico e vitamina D, C, E e B12. Deste modo, o indivíduo deve adequar o seu estilo alimentar às suas necessidades.

A osteoporose é uma doença com elevada prevalência nas idades avançadas. A prescrição de suplementos de cálcio e vitamina D são uma estratégia importante para a prevenção da doença, porém não deve ser descurado o consumo de alimentos ricos nestes nutrientes (ex. peixe em escabeche, brócolos, leite, iogurte e queijo meio gordo). É frequente observar-se ainda uma deficiência em vitaminas antioxidantes (C e E).

Contudo, sabe-se que um maior consumo de hortofrutícolas (ricas em vitamina C) ajuda a controlar os níveis de colesterol total através do aumento do colesterol "bom" (HDL). Quanto à vitamina E, esta poderá ser importante no tratamento da doença de Alzheimer e encontramos-na nos vegetais de folha verde e frutos secos.

Com o envelhecimento é comum verificar-se uma deficiência em vitamina B12 e ácido fólico, que quando em falta manifesta-se através do aparecimento de anemia, neuropatia ou alterações cognitivas. A carne, o peixe e os ovos constituem boas fontes destas vitaminas.

Procurar investir tanto numa alimentação saudável, como na prática regular de actividade física ajudar-nos-á a sentirmo-nos mais jovens, saudáveis, produtivos e autónomos e até prevenir, ou atrasar, problemas de saúde.

## O MELHOR PRESENTE PARA ESTE NATAL

A PENSAR NO NATAL QUE SE APROXIMA A PASSOS LARGOS, CRIAMOS 3 OFERTAS IRRESISTÍVEIS PARA MIMAR OS SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

**Cheque Oferta Exercício e Saúde:** 30 dias de prática desportiva, Avaliação de Condição Física, um Treino Personalizado, 30 dias de Utilização Livre da Piscina, um Pack de 12 toalhas e 10€ de Parque de estacionamento.

**Cheque Oferta Bem Estar:** 1 semana de prática desportiva com acesso a Sauna e Banho Turco (Clube Wellness), uma Massagem Ayurvédica (Clube Saúde) e uma Massagem de Relaxamento (Clube Wellness).

**Cheque Oferta Kids:** 30 dias de livre acesso a aulas de Hip-Hop, Capoeira, Judo, Esgrima, Fun Gym, Ginástica

Artística e Tiro com arco, 10% de desconto numa Festa de Aniversário e 10% de desconto numa inscrição nas Férias Desportivas.

Cada Cheque pelo valor de €30.

Não procure mais! Ofereça e ganhe também um brinde!



## SEJA UM AMIGO PARA A VIDA

DURANTE O MÊS DE DEZEMBRO, O NOSSO CLUBE IRÁ AJUDAR A INSTITUIÇÃO PONTO DE APOIO À VIDA QUE APOIA GRÁVIDAS EM DIFICULDADES.



Desde 1998 que o objectivo do Ponto de Apoio à Vida é apoiar, acolher e formar adolescentes e mulheres grávidas em situação de risco.

Nesta altura de reunião familiar, apoie uma família e mais uma vida ajudando esta Instituição!

A angariação consiste na recolha de bens alimentares para bebés (leite, papás e boiões de fruta), e produtos de higiene para bebé (fraldas, produtos para banho e cremes) e roupas para grávidas, que deverá entregar no Balcão da Recepção da Sede e da Piscina até dia 31 de Dezembro de 2012.

Apelamos à sua solidariedade e contamos com a sua preciosa ajuda.



## MAIS OFERTA GOLD

LIVRE TRÂNSITO GOLD CADA VEZ MAIS WELLNESS!

Sempre a pensar em oferecer-lhe as melhores condições de utilização do nosso Clube, o GCP torna agora possível a utilização livre de Sauna e Banho Turco, a todos os Sócios com Cartão Gold!

Os benefícios da Sauna e do Banho Turco associados ao exercício físico são hoje em dia uma verdade inquestionável, promovendo o seu bem-estar e a sua saúde.

Complemente assim o seu treino, dirija-se ao nosso parceiro Clube Wellness e desfrute de um momento relaxante.

Se nunca experimentou, faça-o agora! É GRÁTIS!



## CLUBE OXIGÉNIO AVENTURA

O CLUBE OXIGÉNIO (O2) É UMA ÁREA DESTINADA EXCLUSIVAMENTE A ACTIVIDADES OUTDOOR.

As actividades são abertas a todos os Sócios do Clube e Utentes da Piscina.

Mais informações e inscrições na Recepção do GCP e da Piscina, ou através de [clubeoxygenioextreme@gcp.pt](mailto:clubeoxygenioextreme@gcp.pt).



Desde o passado mês de Novembro que o O2 tem uma nova vertente: Experiências Aventura. Agora, além de Passeios Culturais, Visitas Guiadas e Caminhadas, o O2 proporciona para os mais aventureiros, Atividades Radicais, desde Escalada, Rappel, Passeios a Cavalo, Mergulho, Paraquedismo a Workshops de Surf.

