



## PROJECTO SPORTS4ALL: VENCEDOR PRÉMIO BPI CAPACITAR

O prémio BPI Capacitar visa distinguir os melhores projectos de integração de pessoas com deficiência ou incapacidade permanente, dando visibilidade ao que de melhor se faz em Portugal, neste domínio.

O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS FOI DISTINGUIDO COM O 1º PRÉMIO E CRIOU O PROJECTO SPORTS4ALL. SAIBA MAIS SOBRE ESTA INICIATIVA NESTA PEQUENA ENTREVISTA À PROFESSORA ANA LOUSEIRO, RESPONSÁVEL PELO PROJECTO NO CLUBE.



### 1. Como surgiu a ideia de participar no prémio BPI Capacitar?

**Prof. Ana Louseiro:** Na realidade, a ideia surgiu no seio da nossa Direcção, mais propriamente pelo presidente do Clube, Dr. Manuel Cavaleiro Ferreira. A preocupação, a sensibilidade para com pessoas portadoras de deficiência e suas necessidades têm estado muito

presente nesta Direcção, tentando desde há muito tempo, tornar o Ginásio num espaço inclusivo. Neste sentido, e "aproveitando" um prémio anual que o BPI oferece a instituições que proponham projectos de intervenção com pessoas nessas condições, o GCP decidiu rentabilizar as suas instalações e proporcionar actividade física especializada a custos reduzidos (ou até gratuitamente) a indivíduos com deficiência. O BPI deu-nos a honra de nos conceder o 1º Prémio neste concurso, valorizando por um lado o factor essencial da integração social destas pessoas e por outro lado, reconhecendo o valor e o prestígio do Ginásio na formação desportiva e na preocupação com o bem-estar e a saúde dos seus Sócios.



### 2. Em que consiste o projecto SPORTS4ALL?

**Prof. Ana Louseiro:** O projecto consiste em proporcionar a pessoas portadoras de deficiência, actividade física regular e orientada por técnicos especializados na área de reabilitação. Damos prioridade a famílias com carências sócio económicas, que de outro modo não poderiam usufruir das actividades que já existem no GCP nesta área. As actividades que propomos são na área das actividades gímnicas, actividades aquáticas, dança, condição física e reeducação postural e Reabilitação Psicomotora.



Criámos parcerias com escolas públicas e instituições (IPSS), identificámos em conjunto as pessoas que mais poderiam beneficiar deste trabalho e efectuámos uma avaliação que nos permite conhecer e elaborar objectivos para a nossa intervenção.

Neste momento temos já perto de 50 beneficiários do Sports4All!

### 3. O que fará de diferente o GCP a partir de agora, uma vez que foi o vencedor do 1º Prémio?

**Prof. Ana Louseiro:** Penso que este prémio vem aumentar ainda mais a responsabilidade social do nosso Clube. Torna-o num espaço mais inclusivo, onde todos, sem excepção, se sentem bem, "em casa", e confiam para melhorar a sua qualidade de vida, num exercício de verdadeira cidadania. Para além disso, a convivência regular com pessoas portadoras de deficiência, que apresentam outras capacidades, necessidades e comportamentos, torna sem dúvida o Ginásio e as pessoas que o frequentam mais tolerantes e cooperantes.

As actividades do Projecto Sports4All iniciaram-se no dia 17 de Fevereiro.

O Clube faz votos que seja um grande sucesso!

# O *Jornal* SPORT

## COMEMORE CONNOSCO

## 139 ANOS

Ginásio Clube Português

### De 01 a 31 de Março

## Inscriva um amigo e ganhe um mês grátis de actividade física.\*

## Oferta Novos Sócios

## Jóia de adesão e Trolley GCP



\* Oferta do Trolley limitado às 100 primeiras inscrições. Campanha exclusiva a Novos Sócios numa adesão ao LT Gold ou LT Classic 12 meses. Mensalidade grátis para usufruto no final da inscrição do Sócio.

### DICA SAUDÁVEL

É frequente que no início do inverno exista um aumento médio de 2 kg de peso corporal. (...)

(cont. pág. 2)

### PROGRAMA REABILITAÇÃO CARDÍACA

Porque nos preocupamos consigo, procurámos aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos nossos Sócios. (...)

(cont. pág. 3)

### PROJECTO SPORTS4ALL VENCEDOR PRÉMIO BPI CAPACITAR

O Ginásio Clube Português foi distinguido com o 1º prémio e criou o Projecto Sports4All. (...)

(cont. pág. 4)

## TRIMESTRE FANTÁSTICO



Preparámos um trimestre fantástico, cheio de actividades a pensar em si e no seu bem-estar. Começamos já no final deste mês, sábado dia 29 de Março, com o nosso Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania", que este ano em parceria com a TSF será em formato de Conferência e o tema a Corrida. Brevemente daremos mais novidades que não vai querer perder, quer pela temática, quer pela qualidade dos Conferencistas, a que já o habituamos nas edições anteriores.

No fim de semana seguinte, dia 5 de Abril, teremos mais uma Zumba Night Party a partir das 21h00, com a participação das Professoras Ana Pires e Mafalda Sá da Bandeira. A exemplo do ano passado, vamos certamente voltar a ter imensos participantes, com muita alegria, boa disposição e animação.

Já em Maio, Mês do Coração, teremos mais uma vez de forma gratuita, os Rastreios do Risco de Doenças Cardiovasculares, feitos na Sede e na Piscina. Os horários e dias dos stands serão afixados oportunamente. Também dedicado a esta temática, no dia 10 de Maio a partir das 16h00, o Professor Carlos Rui Ferreira irá apresentar um Workshop de Yoga.

No último dia do mês e para terminarmos em grande, temos para os afeccionados das aulas de Bike, uma Mega Aula com todos os nossos Professores, a não perder!

## FÉRIAS DESPORTIVAS DA PÁSCOA

O GCP vai organizar, uma vez mais, nas férias escolares da Páscoa, um programa especial para a ocupação dos tempos livres dos mais jovens.

De a 7 a 17 de Abril teremos um programa aliciante e divertido onde não faltam os jogos aquáticos, na Piscina Municipal de Campo de Ourique, os jogos tradicionais, a ginástica, os desportos de combate, os desportos colectivos e as danças.



## FESTAS DE ANIVERSÁRIO

São um sucesso as Festas de Aniversário, que semana após semana decorrem nas nossas instalações.

Criámos momentos divertidos sempre ajustados às escolhas dos aniversariantes. Aos sábados à tarde e aos domingos e feriados de manhã e tarde, por um período de três horas, os mais jovens devidamente enquadrados por monitores, divertem-se nos nossos ginásios e polidesportivos.

Para mais informações contacte eventos@gcp.pt.

## DICA SAUDÁVEL



### COMO CONTROLAR O NATURAL AUMENTO DE PESO NO INVERNO?

É frequente que no início do inverno exista um aumento médio de 2 kg de peso corporal.

Este aumento tem uma justificação fisiológica. Com a descida da temperatura, o organismo tem necessidade de aumentar a camada de gordura de forma a proteger-se do frio. Complementarmente, para se manter a temperatura do organismo é necessário aumentar o metabolismo.

Perante esta situação, o corpo "pede" sofá com uma manta quentinha (reduz o gasto energético) e, claro, comida (aumento da massa gorda). Portanto, se não tivermos cuidado, o ponteiro da balança subirá mais do que os 2 kg sem nos apercebermos, já que as roupas de Inverno são mais largas.

O consumo de alguns alimentos termogénicos pode ajudar a controlar o peso:

**Canela** - induz o aumento da temperatura corporal durante

o processo digestivo e também melhora o sistema imunológico.

Uso: 1 g duas vezes ao dia, polvilhada sobre frutas, chás e café.

**Gengibre** - auxilia na perda de peso por aumentar a temperatura corporal, acelerando o metabolismo e estimulando a mobilização de gordura.

Uso: Mastigar lascas de gengibre cru; preparar chás ou incluir em sumos e outras preparações.

**Vinagre de maçã** - o organismo despende energia de um modo mais eficiente, talvez pela redução do apetite ou simplesmente por melhorar a eficiência do metabolismo.

Uso: Em sopas e caldos ou para temperar salada. Pode ser usado também 1 colher de sopa de vinagre de maçã antes das principais refeições, diluído em água ou usado de forma singular.

## CELEBREMOS COM VOCÊS O 139º ANIVERSÁRIO GCP!

NO DIA 18 DE MARÇO O NOSSO CLUBE FAZ 139 ANOS E DESTA VEZ TEMOS UM PRESENTE FANTÁSTICO TAMBÉM PARA SI.

Proporcione-lhes experiências divertidas, enérgicas ou até relaxantes, frequentando as múltiplas ofertas que temos ao seu dispor.

De 01 a 31 de Março, inscreva um Amigo no Clube, num Livre Trânsito Anual Gold ou Classic e ganhe 1 Mensalidade Grátis\*!

Parabéns também a si, por fazer parte da família GCP!



A oferta para o seu amigo também é irrecusável: 100% de desconto na Jóia de adesão e um Trolley GCP\*!

\* Campanha exclusiva a Novos Sócios numa adesão ao LT Gold ou LT Classic 12 meses. Oferta do Trolley limitada às 100 primeiras inscrições. Mensalidade Grátis para usufruto no final da inscrição do Sócio.

Convide os seus amigos a fazer 1 dia Grátis consigo e mostre-lhes o ambiente do seu Clube.

## HIDROTERAPIA SÉNIOR

A ÁGUA É UM MEIO NATURAL, E CULTURALMENTE UTILIZADA EM TODO O MUNDO PARA MELHORAR A SAÚDE E CURAR DOENÇAS, AUMENTANDO DESTA FORMA A QUALIDADE DE VIDA.

terapeutas. Estas desenvolvem ainda sessões individuais ou em grupo para lidar com patologias mais sensíveis ou com pessoas portadoras de deficiência motora e mental.

Porque a Saúde e o Bem-estar são uma das principais preocupações que movem o nosso Clube, disponibilizamos na Piscina, por nós gerida, cerca de 29 classes de Hidroginástica, das quais 12 são direccionadas para a população Sénior (Hidrosénior).

Quando existem quadros de doenças mais específicas, temos disponíveis, de 2ª a 6ª feira, aulas de Hidroterapia, onde a preocupação terapêutica é mais elevada, sendo estas aulas ministradas por

É com enorme orgulho que dia a dia ajudamos os nossos utentes a sorrirem.



## PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDÍACA

**PORQUE NOS PREOCUPAMOS CONSIGO, PROCURAMOS AUMENTAR A ESPECIFICIDADE E O ACOMPANHAMENTO INDIVIDUALIZADO DOS NOSSOS SÓCIOS.**

realização de actividade física, melhoria da auto-estima e da gestão do stress.

O Programa de Reabilitação Cardíaca tem como objectivo a melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida e prevenção de futuros eventos cardiovasculares para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares, ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

A estrutura está assente em sessões de treino personalizado, que promovam aprendizagens para uma maior autonomia do sócio relativamente à sua própria monitorização, e acompanhamento nutricional, que orienta mudanças na alimentação para melhorar a qualidade de vida, prevenir e controlar os factores de risco para as doenças cardiovasculares.

Pretende-se que com este Programa se verifique a redução da pressão arterial, melhoria do perfil lipídico (redução do colesterol total, aumento das HDL e redução das LDL), auxílio no controlo de peso, e da diabetes, melhoria da aptidão cardio-respiratória, aumento dos limites de segurança na

Para saber mais pormenores sobre o funcionamento do Programa consulte a nossa Sala de Exercício ou a SAAT (Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico).

CUIDE DO SEU CORAÇÃO!