

## LUSO

## Na hora da avaliação, fica a garantia do IV Equilibr@-te

A associação CADES e o Grande Hotel de Luso realizaram, no passado fim-de-semana, em Luso, nas instalações desta infra-estrutura hoteleira, a terceira edição do Equilibr@-te, um evento que congrega a realização de um vasto conjunto de aulas de várias modalidades – desportivas e de dança – especialmente dirigidas ao incremento do bem-estar de corpo e mente, aquilo que os dirigentes da CADES chamam de “atividades zen”. Esta edição do Equilibr@-te contou com a participação de cerca de meia centena de pessoas a quem foram proporcionadas, por dezasseis monitores, aulas tão diferentes como “Happydance”, pelo GAP, pela Dança do Ventre, pela Salsa a Solo, Latinamix, Pop Jazz, Pilates – no domínio da dança – e como aulas de Defesa Pessoal, Qigong, Yoga do Riso, Yoga, Dançaterapia, Capoeira, Tai-chi, Musicoterapia, Taças Tibetanas, entre outras – no

domínio do Zen.

unidades hoteleiras, sempre com a parceria do Grande Hotel do Luso”, concluiu.

As opiniões dos participantes e dos instrutores foram, também, muito positivas. David Braga, de Coimbra, professor de Yoga, declarou: “Foi um fim de semana intenso e libertador. Parabéns e até para o ano!”. Mesmo para quem participou em edições anteriores a apreciação foi muito boa, nas palavras da participante Ana Araújo, da Mealhada: “Espectacular! Superou o do ano passado. Para o ano cá estarei, mas tem que ser uma semana!”.

E se o objetivo era o equilíbrio, a tarefa concretizou-se: “Após este fim-de-semana, sinto-me cheia de energias positivas para partilhar com quem me rodeia. Foi fantástico a partilha com todos as aulas. A repetir para o ano...sem dúvida!” – declarou Alexandra Caldeira, participante, de Febras. “Adorei! Boa energia



domínio do Zen.

Janine Oliveira, presidente da direção da CADES, em jeito de avaliação final declarou: “O programa preencheu em todos os sentidos os participantes, desde a diversidade das aulas à possibilidade de experienciar novas sensações. Este ano a grande revelação foi a aula de Yoga do Riso, que proporcionou momentos marcantes a todos os que nelas participaram”.

“Sendo um evento com objetivos qualitativos, os números pouca importância terão, no entanto, agradecemos aos participantes e aos professores pela sua entrega de corpo e alma ao evento. Foram eles que permitiram mais uma vez, encher os espaços harmoniosos do Grande Hotel do Luso, com momentos verdadeiros, simples e confortantes”, disse Janine Oliveira.

“Em nome da Direção, fica a promessa de um IV Equilibr@-te no Luso, bem como a esperança da expansão do evento para outras

que absorvi. Estamos cá para o ano. Bem haja a todos!”, asseverou Lili, participante, de Anadia.

“Obrigado! A vida partilhada com pessoas fantásticas tem mais sentido!”, disse, também Eunice Pires, de Coimbra, professora de Era Aquário. “Equilibr@-te é uma forma representativa de rir e estar. Depois deste propósito estou não só equilibrado, como de bem comigo e com o mundo. Muito obrigada por este estar!”, declararam Patricia Batista e José Morais, da Figueira da Foz, terapeutas de Yoga do Riso.

Luís Silvestre, do Núcleo de Fitness e Dança da CADES e professor de dança, de Anadia, concluiu: “Mais uma vez, o Equilibr@-te superou as expectativas de todos, o que é fantástico, pois é por isso que estamos nestes projectos, porque a CADES veio para mudar, veio para ficar. Muito obrigada. Parabéns a todos!”. Para o ano há mais.

## Convívio dos antigos alunos do Externato Frei Luís de Sousa



No passado sábado, dia 1 de outubro, e, pelo segundo ano consecutivo, realizou-se, em Luso, o encontro dos antigos alunos do Externato Frei Luís de Sousa, para comemorar o 56.º aniversário da abertura deste estabelecimento lusense de ensino.

Foi feita uma romagem aos cemitérios de Pampilhosa e Luso, para homenagear os professores falecidos D. Dulce, Sr. Silva e Monsenhor Raul Mira, e, também a sua funcionária D. Maria Íris.

De seguida, houve missa, terminando o encontro com um belo almoço servido no Restaurante “O Cesteiro”, onde reinou muita animação, se mataram muitas saudades – de pessoas que não se encontravam há 40 ou 50 anos – e onde não faltou a presença da professora D. Laurinda Bastos, bem como da Senhora D. Conceição Bastos que, naquele colégio, ainda preparou alguns alunos para o Exame de Admissão.

Foi nomeada uma nova Comissão que preparará o encontro do próximo sábado, a realizar no dia 6 de outubro de 2012 (o primeiro sábado do mês de outubro).

### Serviço Nacional de Saúde

Especialidades\*  
Cirurgias\*  
SIGIC  
Radiologia  
Análises Clínicas  
Cuidados Continuados  
Fisioterapia

\* a partir de 1 de Maio

## Tudo o que precisa para tratar de si...

### Sub-Sistemas de Saúde

ACP  
ADSE\*  
Atlanticare  
CA CliniCard  
GNR/SAD\*  
Future Health Care  
IASFA  
Médis  
Mondial Assistance  
Multicare  
PSP/SAD\*  
SAMS  
Saúde Prime  
ServiAide  
Serviços Sociais CGD



**231 209 056**

### Seguradoras

Açoreana  
AIG  
Allianz  
AXA  
CA Seguros  
Fidelidade Mundial  
Global  
Império Bonança  
Lusitania  
Tranquilidade  
Zurich



## Feira do Travassinho

## Mais um Festival de Sopas à Antiga Portuguesa, mais um sucesso

Foram muitas as pessoas que acorreram ao Travassinho, na noite de sábado, 1 de outubro, para participar no II Festival de Sopas à Antiga Portuguesa, e sardinha na telha em forno de lenha. A festa teve bar permanente, e animação pelo Rubro Karaoke e o “Tamoso Alfredo cego”, de Sernadelo. Esta, como a anterior, foi uma organização da JPP eventos.