

LUSO

CADES promoveu 4.ª Convenção FitDance

Cento e trinta pessoas ao ritmo da saúde e do bem-estar

A quarta edição da convenção FitDance, promovida pela Associação CADES – Cooperativa Artística, Desportiva, Educativa e Social –, especialmente pelo Núcleo de Fitness e Desporto contou com a participação de cento e trinta participantes e o envolvimento de vinte pessoas na organização do evento. A atividade realizou-se durante todo o dia de sábado, 10 de dezembro, no Pavilhão Municipal de Luso.

Foram muitas e variadas as sessões de múltiplas disciplinas do FitDance que passaram pelo pavilhão de Luso. Masters, com 100 por cento Balance, dinamizado por Rute Rodrigues, com StepDance, monitorizado por Débora Abreu, com Hip Hop Lyrical, por Sara Santos, e, ainda, Demonstrações variadas. Da parte da tarde realizou-se a Master de Free Jazz, por Luís Silvestre, e Aerodance, com Rogério Franco.

O momento mais esperado da convenção, e onde participaram muitas pessoas, foi a Master do Projeto Legacy, grupo de que fazem parte os bailarinos Tiago Careto, Inês Affalo e Colin Vieira – todos eles participantes do concurso “Achas que sabes Dançar?”, exibido na televisão SIC.

Para além da componente do Fitness e da Dança, a convenção organizada pela CADES contou, ainda, com espaços de massagens

gratuitas – relaxamento, desportiva, Shiatsu, reflexologia e drenagem linfática –, promovidos pela escola FormaSanus, que deslocou massagistas e todo o material necessário, com o apoio do Núcleo de Saúde da CADES. Um espaço de demonstrações (Yoga, Pilates, Qigong), um outro espaço dedicado ao vestuário desportivo e uma área de alimentação, dinamizada pelo Núcleo Gastronómico da CADES, encarregado de preparar menus saudáveis e à medida de cada participante na convenção, foram outras das dimensões da iniciativa.

Houve, ainda, um espaço de aconselhamento nutricional desenvolvido em parceria com a Farmácia Nova de Luso (que é já parceira da CADES em várias actividades), pela Nutricionista da farmácia, Dr.ª Fátima, com o apoio da Directora Técnica da mesma, Dr.ª Edite Balau, bem como da restante equipa da farmácia (Dr.ª Joana Balau e Dr.ª Rita Neves).

Inês Affalo, do projecto Legacy, protagonista de um dos momentos mais esperados da convenção, declarou: “Tivemos o enorme prazer de ser convidados a participar na 4.ª Edição da Convenção FitDance e pela segunda fomos espetacularmente recebidos com uma casa cheia, com muita energia e carinho”. A bailarina dos Legacy asseverou, ainda: “Preparámos uma aula



a três vezes, uma coreografia e pareceu-nos que as dezenas de participantes gostaram muito e estiveram super empenhados até ao fim. Adoramos partilhar um pouco da nossa história, de como nasceu o projecto Legacy, e, sobretudo, partilhar um pouco do que mais amamos fazer, que é dançar. Esperamos repetir muito em breve. Obrigada à CADES e a todos os participantes, o nosso país anseia dias como este”.

Janine de Oliveira, presidente da direcção da CADES, ao Jornal da Mealhada, afirmou: “Considera que o evento só faz sentido com a colaboração dos vários núcleos da CADES (o de Fitness e Dança, mas também o artístico, gastronómico, social e saúde). Caso contrário, tornar-se-ia uma repetição de outras convenções existentes a nível nacional. Não querendo ser mais uma, a FitDance tem por objectivo melhorar o conceito de ano para ano”. E acrescentou: “Prometemos trazer, no próximo ano, algumas novidades, visto que pretendemos estabelecer novas parcerias. Este ano temos de agradecer a colaboração dos ginásios Korpo Activo, Curigym, Holmes Place, BE Care e Ginásio dos Covões, na cedência dos steps que possibilitaram a aula de stepdance no programa.” O agradecimento da CADES estende-se, ainda, à empresa Formasanus, à Junta de Freguesia de Luso, à Câmara Municipal de Mealhada, ao Grande Hotel de Luso, à Farmácia Nova, à Sociedade das Águas de Luso, ao Atlético Clube de Luso e à marca de roupa Danza.

FitDance promoveu, também, “espírito comunitário”

Na 4.ª Convenção de FitDance, que se realizou no sábado, em Luso, mas com o objetivo de “exercitar” a solidariedade e a promoção do desenvolvimento comunitário, o Núcleo Social da CADES integrou onze crianças e dois monitores do Centro de Acolhimento Temporário da Santa Casa da Misericórdia de Sangalhos, e, ainda, dez crianças e dois monitores do Projeto CADI (Centro Atendimento e Desenvolvimento Integrado) do Projecto Escolhas, promovido pela Santa Casa Misericórdia de Anadia.

Os objetivos da participação destas crianças

foi, mais uma vez, a partilha de experiências, convívio e a integração em grupo. Ao Jornal da Mealhada, os promotores garantem que os propósitos foram atingidos, tendo em conta a opinião transmitida pelos participantes.

Esta é prática corrente da CADES e do seu Núcleo Social, que em todos os eventos promovidos pela associação procura proporcionar momentos de lazer e convívio a pessoas – crianças e não só – que se encontrem em situação de vulnerabilidade social.

“Nesta conjuntura actual é importante pertencer a um grupo que ‘rema’ para o mesmo lado, é o que fazemos na CADES. Ajudar a acreditar, nas pessoas e nos valores. Proporcionar experiências que nos fazem crescer. Esta foi mais uma!”, declarou o representante do Núcleo Social da CADES.

CADES dinamizou Festa de Natal da empresa Mahle

Com promoção por parte da empresa Mahle e organização da Associação CADES, decorreu no Pavilhão de Luso, na tarde de domingo, 11 de Dezembro, uma festa de Natal que contou com a presença dos filhos e dos funcionários da empresa.

O programa contou com vários espaços destinados a diferentes faixas etárias, contando no total com a participação de 207 crianças. No Espaço dos bebés até 18 meses realizou-se – para 21 crianças – uma Massagem Tuina.

Já na área para as crianças dos 19 meses aos 2 anos, contadores de histórias dinamizaram, para 29 crianças, um espectáculo de fantoches. Yoga do riso foi a atividade para 32 crianças dos 3 e 4 anos de idade. Para 125 crianças dos 5 aos 12 anos, houve uma Mega Aula KidCades.

Todos os espaços tiveram a dinamização de técnicos especializados nas áreas referidas. Houve igualmente lugar a uma apresentação de coreografia pelas crianças das aulas KidsCADES.

A festa contou ainda com a entrega de presentes às crianças por parte do Pai Natal, bem como com um espaço de gastronomia dinamizado pelo Núcleo Gastronómico CADES. A CADES aproveitou o momento para realizar um agradecimento à empresa MAHLE.

Serviço Nacional de Saúde

Especialidades*

Cirurgias*

SIGIC

Radiologia

Análises Clínicas

Cuidados Continuados

Fisioterapia

* a partir de 1 de Maio



231 209 056

Seguradoras

Açoreana

AIG

Allianz

AXA

CA Seguros

Fidelidade Mundial

Global

Império Bonança

Lusitania

Tranquilidade

Zurich



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

*em Cuidados Continuados