

VENTOS DE MUDANÇA NO ASSOCIATIVISMO EM PINHAL DE FRADES

Sócios do C.S.S.P.F. elegem nova Direcção a 28 de Dezembro de 2012, antecipando a velha máxima de ano novo vida nova. Novos rostos, novos projectos e uma grande vontade de "credibilizar (...) todo o trabalho efectuado na Colectividade".

Os Sócios do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades assistiram no passado dia 28 de Dezembro à maior corrida pela Direcção da Colectividade desde há vinte anos.

Depois de uma demissão em bloco por parte da anterior Direcção,

de uma Assembleia Geral impugnada, de Sessões de Esclarecimentos e de infindáveis abaixo-assinados, os associados tomaram conhecimento, pela então presidente da Mesa da Assembleia Geral, do Grupo de trabalho que ficaria a dirigir a colectividade nos próximos dois anos de mandato.

E ao fim de 20 anos a história repetiu-se: perante os 95 sócios efectivos presentes, a Lista B sagra-se vencedora por...um voto.

Uma "luta" renhida em prol do associativismo e de uma casa que há mais de 30 anos acolhe a Cultura e o Desporto.

Defensor das colectividades e associações enquanto pólos educacionais e formativos para os mais jovens, Diogo Luís, actual Presidente da Direcção, conhece o Centro em Outubro de 2011, aquando da sua apresentação do projecto de Andebol, uma das actividades desportivas mais recentes da Colectividade. Num ápice passou de professor da modalidade a responsável pelo pelouro da cultura e desporto, mas a ligação à anterior Direcção veio a verificar-se efémera, dadas as divergentes perspectivas, o que "acabou por ser um tempo menos agradável para todos!".

Foi nesse sentido que, aliando-se a amigos e associados mais antigos da Colectividade e com o intuito de devolver o Centro aos Sócios, criou a lista B.

A nova Direcção do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades propõe-se, então, recuperar as infra-estruturas da Colectividade e acima de tudo procurar uma gestão financeira com ênfase na auto-suficiência e na racionalização da despesa: "efectuar um projecto a médio/longo prazo com toda a sua estrutura sólida, por forma a alcançar o sucesso, ano após ano, e multiplicar a solidez financeira da Colectividade é primordial", adianta Diogo Luís.

Também a vertente da formação/educação dos jovens é alvo do interesse e preocupação da nova Direcção.

Consideram que a vivência nas Colectividades é das experiências e formações mais importantes para um jovem

em crescimento", uma vez que, ao transmitirem valores como o associativismo e o espírito de equipa, evitam que estes adquiram quaisquer comportamentos desviantes.

É por isso necessário "programar, planificar, ciclos desportivos e de ensino" por forma a prestar uma excelente contribuição educacional aos cerca de 210 jovens inscritos nas actividades desportivas e



e culturais do Centro.

No que às actividades mais antigas diz respeito, como o Rancho Folclórico "Andorinhas do Pinhal" e o Grupo Coral "Os Diversos do Alentejo", estas são tidas como os pilares da Colectividade, uma vez que acompanharam e vivenciaram a sua história ao longo de 31 anos de existência, suportando muitas vezes tempos menos auspiciosos.

Encaram-nas como "museu vivo e como qualquer museu tem de ser devidamente bem tratado e cultivado, para que possam continuar a fazer história!"

A grande motivação desta nova Direcção é, assim, a de ultrapassar os obstáculos que possam surgir e levar a bom porto o bom nome do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades. Para já, obter a licença da Colectividade e adquirir o estatuto de utilidade pública são projectos na ordem do dia.

O grande entusiasmo, esse, é que todos os associados se orgulhem de o ser e que "vistam a camisola!"

Daniela Lopes

31º ANIVERSÁRIO DO CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE PINHAL DE FRADES

Pinhal de Frades (ou DOS Frades) era uma zona de pinhal e mato, onde em tempo habitaram frades.

Nos anos 60 e 70 houve um grande desenvolvimento industrial, tendo surgido as cinturas industriais à volta das grandes cidades.

No distrito de Setúbal emergiram várias grandes empresas como a Siderurgia, a Lisnave, a Quimigal, a Setnave, etc... Criando-se milhares de postos de trabalho, dá-se a migração do interior para os arredores das cidades.

O Concelho de Seixal tinha, à data do 25 de Abril, 30.000 habitantes, hoje já são cerca de 170.000. Foi necessário construir habitações para os novos seixalenses. Pinhal de Frades foi um dos lugares escolhidos: primeiro como clandestino, depois legalizado, foi crescendo de forma ordenada mas rápida.

Sem infra-estruturas, a população sentiu a necessidade de um local de encontro para conviver e divertir-se. Nasceu, então, a ideia de construir uma sala de convívio. Aqui entra a coragem e disponibilidade de um grupo de pessoas, a Comissão de Moradores, incentivados pelas autarquias, que deitaram mãos à obra. E da ideia inicial (a sala de convívio) surge o complexo que hoje temos.

Lembro, sobretudo aos mais novos, que a necessidade do Centro surgiu numa época em que não havia as solicitações que há hoje: televisões por cabo, gravadores de TV, computadores e jogos, telemóveis. Os autocarros só chegavam ao bairro dos alentejanos e terminavam às 21h00. Formou-se, então, uma Comissão de Obras e começou-se a construção. Eram frequentes os carros da Câmara que vinham descarregar areia, tijolo, madeiras, cimento, com os técnicos da autarquia sempre acompanharam a obra.

A mão de obra, essa, era quase toda gratuita. Era conseguida com a visita dos elementos da Comissão de obras, nas noites de sexta-feira, junto aos cafés e tabernas, que aliciavam os moradores a ingressar nas jornadas de trabalho ao fim-de-semana.

Nem todos os moradores concordavam com este método. Entendiam que devia ser a Câmara Municipal a assumir a construção. Alguns ainda tentaram boicotar a obra, desmotivando os moradores, mas venceu o Bom Senso!

As jornadas de trabalho integravam muitas pessoas que traziam as ferramentas e a própria comida de casa, ou pagavam do seu próprio bolso e faziam o almoço na obra.

Fases de Construção:

- 1ª Fase

Compõe o corpo principal: o salão, o bar, a cave, o palco e alguns gabinetes de apoios, casas-de-banho e balneários na cave;

- 2ª Fase:

Integra o refeitório, cozinha, casas-de-banho, churrasqueira, oficina, arrecadação, balneário dos árbitros;

- 3ª Fase:

Compõe dois salões médios, duas salas médias, quatro gabinetes, dois balneários, duas casas-de-banho, um grande terraço, duas arrecadações, uma nova entrada a partir do exterior.

O Centro em números:

- Um grande Salão com palco e wc de apoio
- Dois salões médios
- 1 Auditório para 50 pessoas
- 3 Salas
- 8 Gabinetes de apoio (um deles na cave)
- 1 Refeitório com cozinha bem apetrechada e churrasqueira
- 3 Casas-de-Banho, sendo uma para pessoas com limitações físicas
- 5 Balneários, sendo um para árbitros
- 1 Arrecadação/oficina
- 1 Bar/cafetaria
- 5 Pequenas arrecadações

O Centro, cujo terreno tem uma área total de 7.800 m², tem ainda um Ringue Polidesportivo, um Parque Infantil e uma grande área ajardinada. Tem duas entradas/saídas: uma para a Avenida 25 de Abril e outra para a Rua 1º de Maio.

Resta-me pedir desculpa por qualquer erro ou lapso. Faço ainda um pedido aos sócios e amigos do Centro: Desfrutem e estimem estas instalações.

Francisco Guerreiro, Sócio nº 21

“PROMOÇÃO” ASSOCIADO ANTIGO

O quorum presente na Assembleia Geral Ordinária, decorrida a 26 de Janeiro, aprovou na sua maioria a proposta da Direcção que permite aos Sócios com mais de 24 meses de quotas em atraso procederem ao seu pagamento com significativa dedução, mantendo o mesmo número de associado, salvo se já tiver decorrido a sua reciclagem. Esta “promoção” que decorre apenas no mês de Fevereiro de 2013 permite ao Associado regularizar as suas quotas, liquidando apenas 24 meses, mesmo que o atraso das mesmas seja superior.



DIRECTOR:
Diogo Luís

REDACÇÃO:
Daniela Lopes
Fábio Fernandes
Cláudia Soares

CRONISTAS:
João Noronha
Francisco Guerreiro

FOTOGRAFIAS:

Cedidas pelo Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades (especial agradecimento aos responsáveis das várias modalidades que disponibilizaram imagens, bem como informação)

CONTACTOS:

Telefone Secretaria: 21 225 21 26
Fax: 21 224 74 09
E-mail: csspf@csspf.pt
Morada: Avenida 25 de Abril nº63
Pinhal de Frades
2840-286 Seixal

Todos os artigos publicados neste jornal encontram-se escritos ao abrigo do antigo acordo ortográfico.



João Noronha

Vice-Presidente do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades

Vida nova

Após eleições bastante concorridas no passado dia 28 de Dezembro de 2012 e com a vitória a sair para a Lista B com um voto de diferença, tomou posse a nova direcção do Centro sem pompa e circunstância, pois a vida não está, infelizmente, para grandes gastos. Salientar isso sim a disponibilidade dos seus novos diretores em meterem mãos à obra, pois a nossa coletividade bem precisava. Vale a pena referir a nova secretaria que voltou aos seus velhos tempos em troca da anterior, que para além de diminuta, retirou o espaço aos sócios sendo inaugurada para contentamento de tantos, que sempre se indignaram contra ao seu fim e porque para além de ter sido uma promessa durante a campanha, era um desejo à muito aguardado por todos. Nota-se um Centro mais festivo, alegre e com mais calor humano, pois é isso o associativismo. A festa de carnaval foi um sucesso, com clube de samba à mistura e muitos foliões. O nosso aniversário que irá juntar todas as modalidades e as pessoas que fazem parte da mesma, não faltando por certo os nossos dignos associados provando assim estarem ao lado desta instituição. O nosso Pinhal dos Frades bem merece gente assim. Mas a vida na nossa coletividade prossegue sempre animada com bons karaokes, o rancho sempre ativo e o grupo coral a recomençar a dar cartas. O Futsal, que para além da escola de formação, voltou com os seniores que no ano transato quase subiam de divisão. Recomeçamos com o Zumba, que tem sido um grande sucesso, e o Karaté que juntamente com a CSSPF organizou um fabuloso dia de graduação dos seus alunos que vierem de muitos pontos do nosso Distrito. A aeróbica já está a funcionar e com cada vez mais interesse por parte das nossas associadas, tal como a ginástica que está de regresso com novas caras prometendo manter esta modalidade bem viva. A escola de música, juntamente com o professor Pedro, vai continuar a dar futuros risonhos aos seus alunos e o Andebol a crescer cada vez mais. Mas não vamos ficar por aqui, pois queremos fazer crescer ainda mais a nossa instituição. Infelizmente nem tudo são rosas. Esta direcção, e sem saber, pois a anterior não se disponibilizou para apresentar as contas, herdou um legado difícil que só com boa vontade, transparência, dedicação e responsabilidade, poderá inverter as coisas. O passivo é grande, mas em pouco tempo já baixamos 2000€ da dívida total que se cifrava em 13.398€. O futuro do nosso Centro vai ser risonho, apesar das dificuldades que o País passa, mas estou convencido que todos juntos vamos conseguir e ir mais além.

Em nome da direcção, aceitem um abraço de sincera amizade.

31º ANIVERSÁRIO CSSPF PROGRAMA

16 DE FEVEREIRO

09H30 – 12h30

Jogo do Galo

Futsal

Andebol

Rastreios de Saúde e Doação de Sangue e Medula
(Parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa e Instituto Português do Sangue)

15h00

Escola de Música

Ginástica Formativa

Grupo Coral “ OS Diversos do Alentejo”

Demonstração de Aeróbica

Rancho Folclórico “Andorinhas do Pinhal”

Demonstração de Karaté

Demonstração Zumba

20h00 – Baile animado por:



Almoço convívio
17 de Fevereiro
12h30 - 6€

Inscrições até dia 15 de Fevereiro na secretaria

**ESTE ESPAÇO PODE
SER SEU!
ANUNCIE AQUI!**

**SAIBA COMO EM:
csspf@csspf.pt**

pub.

4 EVENTOS

+ Centro Boletim Informativo | Fevereiro a Março 2013 | nº1

Noite de Fados

UMA NOITE DE FADISTAS E PETISCOS

O Centro transformou o seu salão numa verdadeira Casa de Fados onde não faltaram petiscos, xaires e guitarras portuguesas. A organização ficou a cargo do concessionário do bar, onde se pode assistir a concertos íntimos dos fadistas Gonçalo Conde, Júlio Marques, Augusto Pereira, Maria João e Lina Almeida, acompanhados por Carlos Soeiro, na viola, e Tozé Cerdeira na guitarra portuguesa. Nesta noite animada não faltou o vinho e o tradicional caldo verde.



PASSATEMPOS

Sopa de Letras

Procure as 10 palavras relacionadas com o Euromilhões

- APOSTAS
- CHAVE
- CONCURSO
- ESTRELAS
- NÚMEROS
- PRÉMIOS
- SISTEMA
- SORTEIO
- TEORIAS
- TÓMBOLA

P	S	O	I	M	E	R	P	T	A	L	I
A	R	I	G	O	X	S	A	T	P	E	R
U	X	E	U	S	T	O	M	B	O	L	A
L	E	T	R	J	S	T	S	Z	S	R	T
O	S	R	U	C	N	O	C	X	T	E	S
R	S	O	I	E	U	T	Y	Z	A	S	A
S	I	S	T	E	M	A	X	R	S	E	L
T	H	I	F	R	E	T	A	R	T	A	E
A	S	R	F	E	R	Z	A	S	R	G	R
E	I	S	T	E	O	R	I	A	S	X	T
Z	A	S	Q	R	S	E	R	G	H	B	S
A	S	E	R	T	B	A	C	H	A	V	E

Sudoku

Preencha os 9 rectângulos com os números de 1 a 9

3			2					
				3	7	9		
	8				9		3	
		5				8		6
2			3	6				5
4		8				7		
	1		7				8	
		6	4	9				
					5			1

Rancho Folclórico:

ANDORINHAS (EN)CANTAM AS JANEIRAS

As vozes ecoaram pelas ruas de Pinhal de Frades num dia em que o frio parecia reinar. Elas, as "Andorinhas do Pinhal", chegam logo nos primeiros dias de Janeiro, desejando um bom ano a toda a população, aquecendo os corações de quem as ouve e arrancando um sorriso de quem as vê passar.

"Boas Festas boas festas, tenha vossa senhoria, que vos traz o Deus menino, filho da Virgem Maria". Num coro onde se misturam as vozes dos mais sábios, ricos em idade, e das crianças, são estas que pulam de alegria a cada canção entoada.

Pelas ruas de Pinhal de Frades, nos cafés e mercearias, nos Lares de idosos e até junto das autarquias, o Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal brindou a chegada do Ano Novo, cantando as Janeiras, cumpriu com a tradição.



Festa de Carnaval:

CARNAVAL "FORA DE SÉRIE" ANIMA SÓCIOS E AMIGOS DO CENTRO

No passado dia 9 de Fevereiro o salão Mário Lopes Domingues foi palco de grande animação e folia. Mais de uma centena de Sócios e amigos do Centro brincaram ao Carnaval e dançaram num baile "fora de série", animado pela banda com o mesmo nome. A par do concurso de máscaras, onde 34 dos presentes desfilaram vestidos a rigor, o Baile de Carnaval 2013 do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades contou ainda com a actuação do "Grupo Recreativo Escola de Samba Batuque do Conde"



Vencedor máscara mais original "o Sem abrigo"



Teresa Nunes: “É de Lamentar que o nosso ministério não se preocupe com as populações”

Primeira mulher a desempenhar funções de Presidente da Junta de Freguesia da Arrentela, desde 2009, Maria Teresa Nunes tem acompanhado o desenvolvimento do CSSPF e da localidade de Pinhal de Frades, bem como as suas dificuldades.

Por: Fábio Fernandes

+Centro: Como cidadã valoriza a actividade física na vida da população?

Teresa Nunes: Sempre defendi a actividade física desde o início, desde criança. Acho muito importante na vida das pessoas, para o seu desenvolvimento, até para a sua educação, e para o seu bem-estar. A actividade física será a fruta da alimentação do nosso corpo.

+C: Alguns atletas do CSSPF veêm-se obrigados a frequentar outros pavilhões desportivos devido ao Centro não possuir um pavilhão próprio. De que forma é que a Junta de Freguesia pode actuar nesta situação?

TN: A Junta não tem essas competências. A Câmara (do Seixal) tem feito de tudo para dar, tanto às colectividades como às escolas, espaços dignos para que eles tenham espaço para fazer as actividades desportivas. Para mim, a actividade desportiva não quer dizer que seja só dentro de um pavilhão. São feitas onde haja condições para fazer (...) não é por causa de um pavilhão que têm deixado de fazer.

É de lamentar, realmente, é que o nosso ministério não se preocupe com as populações, com a sua vida e com a sua saúde e que não tenha dado para o Concelho do Seixal, para as suas colectividades, um tostão.

+C: O caso do Pavilhão Desportivo na Escola Básica Carlos Ribeiro deve-se ao mesmo problema?

TN: Não se compreende porque é que as escolas são construídas sem os polidesportivos. Portanto não se justifica que a escola do Pinhal de Frades não tenha o seu pavilhão. Dizer que isto já foi protocolado com a Câmara Municipal do Seixal que se responsabilizou pela sua construção, mas depois o Ministério da Educação, através da Direcção Geral de Educação, veio anular todos os projectos que estavam protocolados com a Câmara na área da construção dos pavilhões nas escolas, que não são da responsabilidade do poder local. Felizmente temos vindo a ter um poder local democrático que defende a prática desportiva, através dos vários projectos e



dos vários programas que tem tido com as colectividades ao longo dos anos. Felizmente temos, mas tem sido um louvor ao nosso poder local e à população, que tem sabido eger.

+C: Como vê a extinção de três das freguesias do Concelho, bem como a agregação das restantes, a nível de projectos para as localidades?

TN: Vai prejudicar em tudo a nossa população. Uma freguesia que vai ter que gerir três cemitérios, cinco mercados, ter que gerir quilómetros e quilómetros de calçada, quilómetros e quilómetros de jardim, passa a ter três festas populares e passa a ter 45 mil habitantes, naturalmente não vai trazer nada de bom às populações

em geral e principalmente às populações mais carenciadas. Muitos projectos da Junta de Freguesia dificilmente poderão continuar. A ser agregada (a freguesia) ficaria muito maior do que muitos concelhos deste país. Neste momento a Arrentela já é uma das maiores freguesias de Portugal.

Naturalmente, com uma agregação de freguesias, irá ser muito mais complicado dar resposta, até porque a sua freguesia continuará a ficar com o seu presidente, só, e é o presidente que terá de dar resposta, naturalmente, mais dificilmente. Mais dificuldade teremos na resposta às populações.

As freguesias gastam do Orçamento do Estado 0,098%, é esta a realidade.

+C: Como presidente da Junta de Freguesia de Arrentela, está por dentro do que acontece no CSSPF?

TN: Como presidente da Junta de Freguesia, na generalidade estou por dentro do que se passa nas colectividades da nossa Freguesia. A nível de desporto e cultura temos Comissão Desportiva de Freguesia que reúne regularmente e onde estão todas as colectividades, onde são discutidas as suas dificuldades, aquilo que fazem... E na altura da assinatura dos contratos de programa as colectividades têm, e devem, identificar aquilo que fazem para poderem ser subsidiadas.

+C: Tem alguma opinião formada sobre a nova direcção que tomou posse no mês passado?

TN: Não, não conheço. Ainda não reuni com esta direcção e também acho que a alteração, ou não, do trabalho de uma colectividade corresponde à direcção e aos sócios. Não é intenção da Junta interferir na vida interna das colectividades. Temos a certeza que é da responsabilidade dos sócios. Compete aos sócios decidir sobre a sua vida e aquilo que pretendem, aquilo que querem fazer, aquilo que querem alterar ou aquilo que querem manter. Não interferimos aí.

+C: Sobre a antiga direcção e sobre aquilo que acompanhou ao longo dos anos o que acha que falhou?

TN: Eu não me iria pronunciar sobre isso porque eu não consulto. Não consultei a anterior, nem esta agora. Sobre as direcções só tenho que agradecer a todas elas, todas as que têm passado por aquela colectividade ou por outra. É de enaltecer o trabalho daqueles homens e daquelas mulheres em todas as colectividades que passam pelas direcções das nossas associações. Acho que são pessoas que devem ser sempre ajudadas. Só não falha quem não trabalha, essa é a realidade. Criticar é fácil, fazer melhor é muito difícil. Para todas as direcções que passaram pelas nossas colectividades só tenho uma palavra de agradecimento em nome da Junta de Freguesia. No Centro de Solidariedade de Pinhal de Frades reconheço todas as direcções que por lá passaram um trabalho excelente. Montaram e fizeram aquele edifício todo, sempre com o apoio da Câmara e o apoio da Junta, fizeram aquele espaço digno e em condições. Quem vier que venha para fazer melhor, ou pelo menos para manter aquilo que lá tem. Só peço a todos: Temos de trabalhar todos em conjunto. E aos sócios compete também ajudar e também trabalhar.

+C: De que forma tem a Junta de Freguesia investido em Pinhal de Frades?

TN: Temos investido na área dos jardins, também nas pequenas reparações nas escolas. Ainda agora na Fonte da Contenda fizemos uma acessibilidade muito grande para aquela população que necessitava de um acesso à Avenida da Ponte. Fazemos a limpeza constante de ervas e daqueles espaços. Iremos iniciar, se calhar na segunda-feira (11 de Fevereiro) um estacionamento por trás do Centro na rua do Emigrante, porque há necessidade de criar ali um estacionamento.

Também temos um projecto para o espaço que existe entre a Farmácia e os Reformados, nas traseiras dos prédios. Um projecto mais ambicioso. Um projecto de um estacionamento, mas muito grande que obriga a grandes intervenções, até a nível de escoamento das águas fluviais, que gostaríamos de fazê-lo, mas como sabem as dificuldades impostas à Câmara e à Junta também são muitas. Teria de ser já uma obra em conjunto. Mas era uma obra que gostaria de ver concluída antes do mandato estar terminado.

+C: Quais as razões que acha serem válidas para o facto da localidade de Pinhal de Frades não se ter desenvolvido, permanecendo numa espécie de "dormitório"?

TN: As dificuldades das famílias que não podem comprar, nós temos esse problema lá na praça. Cada vez há mais lugares a ficarem vazios. Nós vemos o mesmo na Arrentela e em todo o lado por esse país fora. Supermercados a fecharem, os centros comerciais, até os cinemas a fecharem, portanto as casas pequenas têm muita dificuldade em manter-se neste país. Vêmos agora, com esta medida que foi tomada recentemente de obrigarem as pequenas casas a ter máquinas muito dispendiosas. As pessoas fizeram um investimento há poucos anos e neste momento já têm de investir em máquinas registadoras. O pequeno comércio tem muita dificuldade, mas também as famílias. Nós estamos num país em que o desemprego é muito preocupante. Depois temos um problema também nessas zonas. As casas de comércio geralmente são casas alugadas e portanto também são dispendiosas, os impostos que as pessoas têm de pagar, o IVA que subiu, tudo isso contribui para que haja um encerramento de casas. Pinhal de Frades é uma zona muito jovem, portanto tem muitos casais jovens, e depois é uma zona com algumas vivendas tornando-se menos habitável. Como é uma zona jovem ainda muitos estão empregados. É uma zona muito bonita e sossegada de pessoas respeitadoras e que guardam o seu espaço, e isso também é muito importante.

+C: Vai participar no 31º aniversário do CSSPF?

TN: Eu tenho ido a todos os aniversários das nossas colectividades. Temos duas iniciativas muito grandes nesse dia (16 de Fevereiro) e qual delas a mais importante. Da parte da manhã, em Setúbal, um encontro com as freguesias para discutirmos esta lei (extinção e reagrupamento das freguesias) e as medidas a tomar e, da parte da tarde, tenho uma manifestação de trabalhadores em que costumo sempre participar, também em Setúbal, convocada pela CGTP. Mas a Junta de Freguesia está sempre no aniversário das nossas colectividades.

**ESTE ESPAÇO PODE
SER SEU!
ANUNCIE AQUI!**

**SAIBA COMO EM:
csspf@csspf.pt**

pub.

Zumba Fitness

CENTRO A "ZUMBAR"

A colectividade tem agora ao dispor de qualquer associado a possibilidade de frequentar o único programa que junta o esforço da ginástica com diversão da dança, cordenado pela professora Ana Viana . O Zumba Fitness é uma modalidade da ginástica que combina os ritmos latinos com a música internacional de alta energia. Já são mais de 14 milhões as pessoas que praticam este programa de dança e ginástica, que nasceu em 2001. As aulas podem ser praticadas às terças e quintas, entre as 19h30 e as 20h30.



Aeróbica

NOVAS MODALIDADES
DESPORTIVAS

O centro está a desenvolver novas actividades físicas para os seus associados. Uma dessas novas apostas prende-se com a implementação da aeróbica na vida dos atletas da colectividade.

O novo professor Nouzalter, Licenciado em Educação Física e Desporto, é especialista na realização de actividades de grupo para adultos. O professor de aeróbica participou também num estágio de seis meses num projecto denominado "Seniores em movimento", em conjunto com as Câmaras Municipais de Silves, Quarteira e Loulé, no Algarve.

Nouzalter foi também atleta federado do Sport Lisboa e Benfica em Salto em Comprimento, Triplo Salto e 110 metros barreiras.

As aulas de aeróbica são dadas às segundas e quartas, das 18h30 às 19h30, e às sextas-feiras a partir das 19 até às 20 horas.



Ginástica

O FIM DE UM CICLO*

A classe de Ginástica Gym4fun assim como as suas treinadoras Filipa Câmara e Rita Raimundo fizeram a sua última apresentação pelo Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades no passado dia 10 de Fevereiro no Campeonato Distrital de Ginástica Acrobática, tendo envergado ainda o emblema da Colectividade no Gym for Life que decorreu no dia anterior.

Apesar do triste desfecho, com a saída da maioria do quórum ginasta, a modalidade persiste no Centro e passará a ser desenvolvida pelo professor Pedro Miguel Sebastião.

GINÁSTICA COM NOVO RUMO?

Licenciado em Educação Física e Desporto, Pedro Miguel Sebastião desempenha funções de Juiz Nacional de Ginástica Artística Masculina, assim como Internacional. Desde 1992 que exerce funções como treinador da selecção de jovens promessas e da selecção distrital de Lisboa na Federação de ginástica de Portugal e na Associação de Ginástica de Lisboa. Foi igualmente também treinador no Ginásio Clube Português durante 12 anos. É o arranque de uma nova etapa para a modalidade de ginástica no Centro que poderá manter-se na vertente Acrobática ou iniciar e desenvolver outra subdivisão competitiva.

*O texto foi reescrito no âmbito do direito de resposta dos visados



karate

ESTÁGIO DE INVERNO 2013 NO CENTRO

O Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades abriu as suas portas no dia 2 de Fevereiro para cerca de 100 praticantes, dos vários escalões da modalidade de karate, que participaram no estágio de Inverno. Com idades entre os 5 e os 30 anos, os atletas frequentaram esta actividade onde decorreram as avaliações do Karate Clube Margem Sul.

Da parte da manhã os infantis mostraram as suas habilidades nesta arte marcial japonesa, mais tarde foi a vez dos escalões iniciados e juvenis colocarem em prática as suas aprendizagens. Os cadetes juniores e seniores fizeram as suas demonstrações ao longo do dia.

Houve ainda espaço para um almoço de convívio, que juntou os participantes, pais, treinadores, dirigentes da colectividade e a entidade organizadora. Os atletas cadetes, juniores e seniores, bem como alguns encarregados de educação presentes tiveram ainda a oportunidade de participar numa palestra sobre nutrição, suplementação e boas práticas alimentares, administrada pela Wellness and Business Coach, Cristina Faria. Foi a primeira vez que se realizou um evento na modalidade de Karate com esta envergadura no CSSPF, com aproximadamente 10 horas de actividade.



Futsal

FUTSAL ARRANCA COM SÉNIORES, INICIADOS E INFANTIS

Os seniores do Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades regressaram às lides futebolísticas a 25 de Janeiro de 2013, fechando a 1ª jornada com empata a 4 contra a Casa do Benfica do Seixal. Já nos escalões mais baixos, os infantis continuam a disputar o torneio "Cidades de Amora" que decorre até início de Março, altura em que infantis e Iniciados competirão no Campeonato da Câmara Municipal do Seixal.

Andebol

NOVO DESPORTO COLECTIVO NO CENTRO

O CSSPF acolheu na passada época uma nova modalidade: o Andebol. Direccionada actualmente para escalões mais novos, os Bambis e os Minis, cujas idades são compreendidas entre os 5 e os 6 anos, iniciou já esta época um novo escalão: os Infantis. Competindo no Campeonato Distrital da Associação de Andebol de Setúbal, são a única equipa mista em competição.

Tal como todo o desporto colectivo, o andebol é um meio facilitador para a interação social do jovem, ao realçar os benefícios alcançados.



Grupo Coral Alentejano

ESPALHAR OS CANTARES ALENTEJANOS PELO PAÍS

É uma das actividades mais antigas que o Centro de Solidariedade Social de Pinhal de Frades desenvolveu. Foi em 1982 que os "Diversos do Alentejo" começaram a ganhar forma, no mesmo ano em que o Centro foi fundado.

Hoje contam já com 30 anos de existência e de cantares alentejanos, sendo que a 12 de Maio comemoram também o seu 31º aniversário. Com uma média de 30 actuações por ano um pouco por todo o país, os "Diversos do Alentejo" já se deram a conhecer no estrangeiro, tendo actuado em França (1987) e na Suíça (1992 e 1999).

Os arquipélagos dos Açores e da Madeira também já receberam estes homens e mulheres que têm como objectivo "recolher, compor, estudar e divulgar os usos e costumes das gentes da sua região".

Mais recentemente no ano de 2008 o Grupo Coral gravou o CD "Terra Mãe" com 15 temas do seu vasto repertório.



CD À VENDA

O Grupo Coral Alentejano "Diversos do Alentejo" tem à venda na secretaria ou junto ao bar o CD "Terra Mãe" que junta 15 temas do repertório que o Coral apresenta nas suas actuações. O CD está disponível para qualquer pessoa pela quantia de 10 euros.



Escola de Música

CENTRO AO SOM DA MÚSICA

A Escola de Música foi uma das primeiras actividades que surgiu no Centro de Solidariedade de Pinhal de Frades, tendo vindo a contribuir para o desenvolvimento e o ensino da música na localidade, ao longo de 30 anos.

A escola tem neste momento cerca de 40 alunos que aperfeiçoam os seus dotes musicais na flauta, clarinete, saxofone, trompete, guitarra, viola baixo, teclado e bateria.





Aeróbica

Horário:

2 e 4ª feira
18h30 às 19h30

6ª feira
19h00 às 20h00



Valores:

3x/semana
15,00 €

Cada aula
2,50 €
(20% desconto na
compra de 10
aulas)

Instrutor:

Prof. Nouzalter – Licenciado em Ed.
Física e Desporto
(especialista em aulas de grupo para adultos)

CENTRO SOLIDARIEDADE SOCIAL
PINHAL DE FRADES

Dia 15 Jan - 1ª AULA

Horário
3ª e 5ª
19h30 às 20h30

Informações
Secretaria
csspf@csspf.pt

ZUMBA FITNESS

Ana Viana

44,00 x 22,00 mt



Ral: 5022 Night Blue Ral: 1018 Zinc Yellow

Marcações
Andebol/Futsal - Branco
Futsal - Amarelo
Tênis - Laranja



Este poderá ser o nosso futuro ringue desportivo.

Ajude-nos a concretizar este projecto.

Saiba como em: csspf@csspf.pt

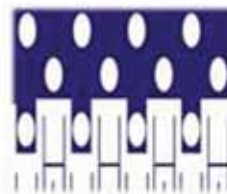
**ESTE ESPAÇO PODE SER SEU!
ANUNCIE AQUI!**

SAIBA COMO EM:
csspf@csspf.pt

**ESTE ESPAÇO PODE SER SEU!
ANUNCIE AQUI!**

SAIBA COMO EM:
csspf@csspf.pt

31 Anos ao Serviço da Cultura e do Desporto



Andebol



Grupo Coral

Os Diversos do Alentejo



Rancho F.

Andorinhas do Pinhal



Karaté



Aeróbica



Futsal



Zumba



Ginástica



Escola de Música