

## CLUBE RESIDENCIAL CIDADE JARDIM

O Clube Residencial Cidade Jardim (CRCJ) tem por missão cuidar e preservar os espaços verdes e equipamentos integrados na zona pública da Quinta de S. Jerónimo, de modo a garantir a excelência e qualidade envolvente do parque habitacional nela integrado. Para tanto, até à presente data, o CRCJ tem contado exclusivamente com a quotização dos associados para a prossecução dos seus objectivos, sendo certo que apenas 70% dos residentes são membros do Clube, contribuindo com uma quota mensal no valor de 20,00 €. **Importa pois sensibilizar todos aqueles que ainda não se juntaram a nós, a fazê-lo brevemente para que o CRCJ possa dar continuidade ao seu trabalho,**

**cuidando e valorizando um espaço público do qual todos os moradores são os primeiros beneficiários.**

Procuraremos nos próximos meses dinamizar algumas iniciativas que permitam dar a conhecer as potencialidades e beleza dos jardins da Quinta de S. Jerónimo, no coração da cidade e à porta das nossas casas, procurando motivar a sua descoberta e plena fruição. O Verão está perto e convida para actividades ao ar livre: ateliers criativos para crianças, aulas de yoga para adultos, Fado de Coimbra e Música Coral. Tudo isto irá acontecer entre os meses de Junho e de Setembro. Contamos com o seu interesse e participação!



Manuel Guerra ©

## MÚSICA | ANFITEATRO (JARDINS DA QUINTA DE S. JERÓNIMO)

14 DE JUNHO | 21H30 | FADO DE COIMBRA  
FADVOCAL (GRUPO DE FADOS DE COIMBRA)

O FADVOCAL faz parte da Associação cultural, sem fins lucrativos, denominada ADVOCAL – Associação Artística do Distrito Judicial de Coimbra (da qual também faz parte o ADVOCAL, Coro Misto de Advogados do Conselho Distrital de Coimbra da Ordem dos Advogados). É composto maioritariamente por Advogados inscritos pelo Conselho Distrital de Coimbra da Ordem dos Advogados. O seu 1º CD “VelhasMargens NovasPontes” foi editado em Abril de 2009, seguido de “Direito ao Fado” editado em Setembro de 2012.

O seu repertório é constituído por Fados, Canções de Coimbra e instrumentais à guitarra de Coimbra e à viola. **Integram o FADVOCAL AMARO JORGE (viola), ANÍBAL MOREIRA (viola e Director Artístico), CARLOS JESUS (guitarra de Coimbra), FELISBERTO QUEIRÓS (voz), JOSÉ CASTANHEIRA (guitarra de Coimbra), JOSÉ MIRANDA (voz), JOSÉ NEVES (voz), FRANCISCO MONTEIRO (voz) e NUNO GASPAR (voz)**



12 DE JULHO | 21H30 | MÚSICA CORAL

Tem por objecto a interpretação e divulgação de actividades culturais e musicais, especialmente a música coral, e é composto por Advogados e Advogados Estagiários inscritos pelo Conselho Distrital de Coimbra da Ordem dos Advogados, sob a orientação do Maestro Prof. Augusto Mesquita. No repertório do ADVOCAL tem papel primordial a música portuguesa, sacra, erudita e popular, abordando também música sacra e profana de outros países.



## OUTRAS INFORMAÇÕES

Horário de abertura da Piscina: 09h00 às 21h00

Criança até 4 anos grátis (obrigatório o acompanhamento de um adulto)

Criança até 14 anos 2,50 € (obrigatório o acompanhamento de um adulto)

Adulto 5,00 €

Os sócios do CRCJ com as quotas em dia poderão pagar optar pelo pagamento de uma quota suplementar de 60,00 €/ano e o seu agregado familiar ter acesso ilimitado à piscina

Horário de abertura campo de ténis: 09h00 as 21h00

Preço hora: 10,00 €

Horário de abertura campo de jogos: 09h00 as 21h00

Preço hora: 15,00 €

Contacto: GoodVibes – 239 703 480 ou João Catarino – 965 739 142

Restaurante / bar ( a partir de 01.06.2013)

Horário de Abertura: 09h00-24h00

Contacto CRCJ: E-mail: [crcj@zonmail.pt](mailto:crcj@zonmail.pt) |Telm: 917302115

# FÉRIAS CRIATIVAS - VERÃO 2013

O projecto “Férias Criativas” nasceu em 2010, através do reencontro de duas amigas de infância que perceberam ter interesses comuns e formações complementares: Joana Gonçalves – professora de artes e de música, designer de comunicação e assistente social; Susana Agostinho – psicóloga, professora de expressão artística do 1º ciclo (expressão plástica, dramática e literária).

Durante os últimos 3 anos o projecto foi desenvolvido no Jardim Botânico da Universidade de Coimbra.

As Férias Criativas baseiam-se em actividades artísticas, culturais e criativas para crianças dos 6 aos 12 anos, durante os períodos de férias escolares, sendo o principal objectivo promover a educação através da arte, utilizando uma metodologia participativa e criativa. Os conteúdos programáticos das Férias Criativas são: a expressão plástica, musical, literária, dramática, corporal, bem como a cidadania e educação ambiental, ao mesmo tempo que é desenvolvida a dinâmica de grupo e cooperação, o interesse pela cultura geral, leitura e arte, o respeito pelo(s) outro(s) e pela Natureza.

É ainda de realçar que todas as actividades são preferencialmente desenvolvidas ao ar livre, aproveitando todas as potencialidades do contacto com a Natureza.



## OBJECTIVOS DAS FÉRIAS CRIATIVAS

- Promover a educação através da arte com base numa metodologia expressiva, integrando diversas áreas do saber e do pensamento;
- Desenvolver a criatividade e a sensibilidade artística;
- Promover a autovalorização da criança e a qualificação adquirida pela aprendizagem artística.
- Criar hábitos de leitura e interesse pela arte e cultura em geral;
- Transmitir valores sociais, educar para a cooperação, solidariedade e para uma cidadania activa e responsável (que inclua conceitos tais como o respeito pelo próximo e a protecção do património e do ambiente);
- Fomentar a sociabilização e o bem-estar físico, psíquico de cada criança, num espaço educativo de convívio e de participação activa em grupo.

## CALENDÁRIO

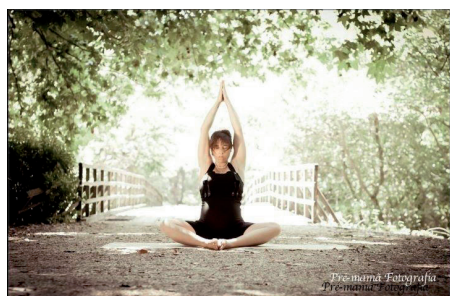
24 a 28 de Junho  
29 Julho a 2 de Agosto  
5 a 9 de Agosto  
Dias úteis das 9h às 18h  
Preço por cada módulo: 60€  
Número mínimo de inscrições por semana: 10  
Seguro incluído  
Almoço não incluído  
Inscrições e contacto:  
feriascriativas@gmail.com  
965839997 / 967770467 / 919191360

## AULAS DE YOGA AO AR LIVRE com LARA LIMA

**Sábados | 10h30 | Ponto de encontro: Piscina**  
**Meses de Junho e de Julho | Início dia 8 de Junho**

A proposta de uma aula de Yoga ao ar livre é uma viagem ao mais profundo contacto com a essência da prática.

Aproveitando a beleza e tranquilidade dos Jardins da Quinta de São Jerónimo propomos uma manhã diferente agregando a prática benéfica de Yoga a uma viagem pelos sons da natureza. Nesta viagem percorreremos corpo, mente e coração numa caminhada em direcção ao equilíbrio interior da mente e corpo



Lara Lima ©

do praticante. Encontraremos a harmonia e a felicidade ao mesmo tempo que produzimos resultados benéficos para o organismo.

**Realizaremos: exercícios (pranayama), posturas físicas (asanas), técnicas de descontração física e mental (yoga nidra), concentração e meditação.**

Duração | 90min.

Preço aula 12 € | mensalidade 35 €

Número mínimo de inscrições: 10

**Nota: a primeira aula de demonstração será gratuita**

**Inscrições e contacto: larialimapt@gmail.com**

Lara Lima é directora do Bem-Me-Quero – Centro de Yoga e Medicina Ayurveda de Coimbra e Professora de Yoga e Terapeuta Ayurveda. Licenciada em Ciências do Desporto e Educação Física, na FCDEF, pela Universidade de Coimbra, possui ainda

Mestrado em Psicologia do Desporto na FMH, pela Universidade Técnica de Lisboa e Mestrado Europeu em Psicologia do Exercício na Universidade Autónoma de Barcelona. Realizou vários cursos, designadamente, para Professores de Yoga na Federação Portuguesa de Yoga (2006), para Professor de Ashtanga Vinyasa com Bruno Bartulic (2008), para Professores de Yoga com Pedro Kupfer, de Terapeuta Ayurveda pela Escola Brahma Vidya (Portugal, Índia) e de Educadora Perinatal pela European Natural Birth Association. É responsável pela realização de diversos Workshops, Cursos e Palestras sobre a importância do Exercício na Saúde, Coordenadora e Professora de Cursos de Educação Perinatal para Profissionais, Professora de Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga para grávidas, Yoga para Bebés, Yoga para crianças. É ainda Personal Trainer e Coach de Qualidade de vida.