



DELEGAÇÃO DE LISBOA

INFORMAÇÃO

Nº70 JULHO 2018



Entrevista
Joanna Santos
- pág. 4 -

TÊNIS DE MESA

Entrevista
Joaquim Simões
e Susana Schmitz
- págs. 2 e 3 -

EDITORIAL

Filipe Samarra

FÉÉÉRIAAS!

Intervalo breve na azáfama quotidiana, periodicamente é fundamental descansar, descontraír, diversificar atenções, espírito aberto a algumas surpresas, aventuras e mais convívio, a bem do saudável equilíbrio entre o mundo profissional e a vida familiar, a dinamizar e fruir, alterando rotinas e recarregando as “baterias” de afetos, entreajuda, energia, esperança e alegrias, pedras angulares para a desejável felicidade.

Em especial para quem trabalha, é tempo de recuperar a disponibilidade pessoal, esfera própria e inalienável a respeitar sempre, a benefício da saúde física e mental, essencial à realização individual e ao desenvolvimento harmonioso dos seres humanos. Aliás, as merecidas férias também são apreciável fonte de inspiração e maior produtividade futura...

Aos Sócios, Colegas e Familiares, votos amigos de Boas Férias!

DESTAQUE

Mais Sócios, mais Atividades, mais Clube do Pessoal EDP

Na edição #70 do «Informação» falamos das nossas principais atividades, mas damos destaque ao Ténis de Mesa, modalidade histórica a vários títulos, e às Danças de Salão, em boa hora revitalizadas no espaço da nossa Delegação.

Em formato «Entrevista», damos voz aos protagonistas de realizações fascinantes que a todos orgulham, modo feliz e muito especial de polinizar e cativar novos praticantes, revelar ou desenvolver talentos, reforçar as nossas equipas, nestas e noutras disciplinas culturais e desportivas.

Mesmo nas férias, o Clube do Pessoal está sempre cá e ao dispor, a apoiar as atividades que prosseguem – basta lembrar a Biblioteca, a Audioteca, a Videoteca, a Troca de Livros, o entretenimento e convívio, o ginásio, etc. – ou a programar o regresso, que se prevê dinâmico e interessante: em Setembro há inscrições para mais atividades. Para mais Sócios, sempre!

Ah... até 31 de Agosto todos podem apresentar trabalhos para as Competições Culturais... coragem!

TURISMO E VIAGENS

Japão - Rota dos Samurais, 20 a 30 de Abril

Este País simboliza a perfeita harmonia entre Modernidade e Tradição.

Visitámos santuários, templos banhados pelo tempo, bairros seculares de Samurais e Gueixas, paisagens naturais como o Monte Fuji, o lago Ashi e as magníficas cerejeiras em flor.

Percorremos cidades como Quioto, rica em tradições históricas, com o famoso Templo do Pavilhão Dourado, Osaka, Hiroshima, onde foi lançada a 1ª bomba atómica no final da 2ª Guerra Mundial, o Parque Comemorativo da Paz, cidades como Nagoya, Shirakawago, Takayama, Tsumago, Hakone, Monte Fuji, um dos mais famosos do mundo, e a grande cidade de Tóquio, com muitos pontos de interesse – realçamos a Torre de Tóquio, o Palácio Imperial, o Santuário Xintoísta de Meiji, o templo de Asakusa Kannon, o Bairro Shibuya. No final da viagem todos viemos um pouco mais ricos no conhecimento de culturas e tradições que nos fascinam há séculos.

Fotografia | Alberto Maia



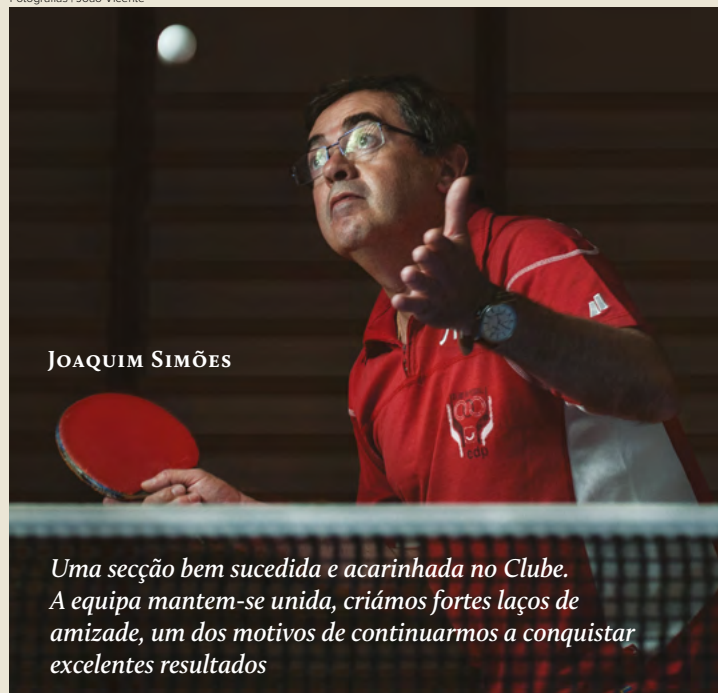
Fotografias | Fátima Menes



VIAGENS
2018

O Ténis de Mesa da nossa Delegação tem sido notícia constante, mesmo para além do Clube EDP.

O Responsável Joaquim Simões e a jogadora Susana Schmitz, resumem o trabalho, os pergaminhos, as realizações e conquistas, o merecido orgulho no percurso e o mais a fazer nesta modalidade.



JOAQUIM SIMÕES

Uma secção bem sucedida e acarinhada no Clube. A equipa mantém-se unida, criámos fortes laços de amizade, um dos motivos de continuarmos a conquistar excelentes resultados

O que podemos saber sobre a V. vida na Empresa e no Clube?

JOAQUIM Entrei para a EDP em 1977 e passei à pré-reforma há 2 anos. Comecei exatamente na Defensores de Chaves, hoje a Delegação de Lisboa do Clube do Pessoal. Na admissão, preenchi logo a proposta de sócio do Clube. À hora de almoço os colegas jogavam ténis de mesa, xadrez, damas, cartas e bilhar. Eu jogava pingue-pongue, era o nome, e convidaram-me para a equipa, já havia secção. Aceitei por gosto, praticava desde miúdo, não federado. Em 81/82, com 24 anos, atleta há 2, convidaram-me para seccionista. Incentivámos a participação em torneios. Surgiram resultados interessantes, divulgámos a modalidade na Empresa, apareceram novos atletas e, curiosamente, formámos uma equipa feminina para as competições do INATEL, com bons resultados e troféus. Passado pouco tempo, convidaram-me para a Direção e já lá vão 30 anos, 18 como vogal, 12 como vice-presidente. É uma vida ligada à Empresa e ao Clube, se não fosse o apoio decisivo da Empresa não existia Clube.

SUSANA Nasci no Brasil e vim para Portugal. Tinha uma bolsa da UE, fiz mestrado em Espanha, depois surgiu uma oportunidade no Grupo EDP, de 2009 a 2014, nos Recursos Humanos e na Fundação EDP. Comecei a jogar aos 11 anos em Blumenau, Estado de Santa Catarina. Fui campeã brasileira aos 14 e numa ocasião

convocada para um campeonato universitário na China, não participei por ter outro compromisso desportivo. Representei depois o Estado de São Paulo em várias cidades. Dos 16 aos 18 representei Joinville, em Santa Catarina, depois Florianópolis, em São Paulo. Joguei intensamente até aos 17, nas categorias infantil e juvenil. Na faculdade, mantive atividade e ensinei ténis de mesa num clube em Florianópolis. Depois fui reduzindo a atividade e parei durante 8/10 anos. Na EDP, soube do ténis de mesa no Clube do Pessoal e em 2011 regresséi à modalidade. Ganhei cerca de 10 provas do ranking nacional, num ano, campeã nacional individual, noutro vice-campeã, fui por 2 vezes campeã nacional de pares femininos e, com o Tiago, vice-campeã de pares mistos. Profissionalmente, fundei e coordeno a empresa Projeto R, fazemos cursos de preparação para a reforma, trabalhamos a gestão da idade nas organizações, consultoria e formação. Sou investigadora e docente na Universidade Católica.

Joaquim, percebeu-se logo que Susana tinha um nível de ténis de mesa tão elevado?

JOAQUIM Percebemos que seria das melhores jogadoras nacionais. Excelente atleta e uma boa amiga.

SUSANA O Clube EDP foi a oportunidade de voltar ao ténis de mesa.

JOAQUIM A Susana tem uma formação humana

muito boa. Relaciona-se bem com todos, mais novos ou mais velhos – a nossa equipa tem uma faixa etária algo elevada. Tem um sorriso, uma alegria, nunca dá má cara, é uma joia, é a nossa menina.

SUSANA [sorrisos]

O que apreciam num jogador? Como se definem?

SUSANA Tem a componente técnica, saber fazer os movimentos, dar os golpes de forma correta, interpretar os efeitos da bola, os movimentos do adversário, posicionar a raquete. A parte física é também importante. No Brasil treinava 3h30 por dia 5 x por semana, incluindo preparação física. No ténis de mesa salta-se muito, uma área pequena, mas muitas movimentações, laterais, para a frente e para trás. Outra componente é a psicológica — é importante um bom controle emocional. Diz-se que um jogo se ganha quando nos impomos, quer dizer, valorizar os pontos conquistados, desequilibrar o adversário, perceber os pontos fortes e explorar os pontos fracos.

JOAQUIM É importante não denotar fragilidades ou desorientação, tem de se ser forte psicologicamente. A modalidade exige muito, reflexos, precisão, qualquer milímetro basta para falhar, a velocidade de execução a mesma coisa, chegar cedo à bola, definir bem. Mobilidade e visão decidem pontos.

SUSANA Jogo por vezes contra mais novas com mais preparação física, treinos e torneios, tento valorizar a experiência e a componente psicológica para superar as adversárias de outras formas que não o preparo físico.

E a técnica? Atacante ou defensiva?

JOAQUIM Ela é uma jogadora de ataque.

SUSANA Sim, gosto de tomar a iniciativa. Pratico um estilo asiático, influente no Brasil há algumas gerações. O pulso fica mais liberto contribuindo para a qualidade dos serviços e também para a velocidade do *forehand* – ataque de direita. O contra é a maior limitação para ataques de esquerda, *backhands*. Todos os estilos podem ser eficientes, cada um desenvolve os seus pontos fortes.

JOAQUIM Se se for muito passivo, o adversário ganha superioridade. Tenho características mais ofensivas, embora me considere um "jogador de mesa".



Parte da equipa de Ténis de Mesa durante uma das sessões de treino semanais no ginásio da Delegação de Lisboa: Guilherme Pereira, Costa Faro, Susana Schmitz, João Oliveira, Orlando Carvalho, Pedro Mendes, Joaquim Simões, Adélio Bastos, Paulo Malva e José Antunes



SUSANA SCHMITZ

O Clube é uma forma da empresa incentivar a que as pessoas tenham uma vida mais saudável e completa, de um maior equilíbrio do trabalho e vida pessoal.

Como começou a secção na Delegação?

JOAQUIM O Clube EDP tem 41 anos, mas resultou da fusão de vários Clubes no sector energético, portanto já havia histórico no ténis de mesa, embora menos organizado e dinâmico.

Como funciona a secção, como treinam, competições?

JOAQUIM Dinamizou-se ao longo dos anos, temos 16 atletas, alguns há mais de 30 anos, mas a integração de novos elementos fortaleceu a equipa, evoluímos. Fomos vice-campeões nacionais de veteranos por equipas e vencemos o ranking em segundas categorias em 2014, com o Tiago Penados, e campeões distritais em 2013. Desde meados dos anos 80 até 2011 jogámos no INATEL. Entretanto a Federação criou a área de "Lazer", integrando as competições do INATEL. Em 2011 a Susana Schmitz e o Tiago Penados reforçaram a equipa. São 2 jogadores com uma técnica superior e isso revitalizou e impulsionou o ténis de mesa no Clube com várias conquistas importantes. Fomos também campeões distritais em 2016. A nossa Delegação venceu as competições nacionais, do Clube EDP, 17 anos consecutivos. É uma secção bem sucedida e acarinhada. A equipa mantém-se unida, fizemos laços fortes de amizade, um dos motivos dos excelentes resultados.

Treinam durante a semana?

JOAQUIM Treinamos 2 vezes por semana e competimos normalmente ao sábado. Há entrega, dedicação, empenho, respeito e amizade. Em suma, é uma equipa unida.

E os resultados são importantes?

JOAQUIM Os resultados motivam. Se não aparecem pode haver desânimo, mas o importante é à terça-feira recomencarmos os treinos para fazer o melhor possível no sábado.

O ténis de mesa é modalidade individual ou coletiva?

JOAQUIM Há campeonatos individuais e coletivos. Se temos um atleta numa competição individual, a equipa está lá toda a apoiar. Somos reconhecidos também por isso.

O Torneio do Clube EDP Lisboa está incluído nas competições da Federação? E outros clubes também organizam?

JOAQUIM Sim, Clubes-Empresa – EDP, Siemens, Banco de Portugal, por exemplo, mas também há clubes desportivos não associados a empresas – organizam os seus torneios. Temos mantido um nível elevado e queremos continuar...

Como é a adesão de novos elementos? Há gente nova?

JOAQUIM Divulgamos a atividade no início da época, mas nem sempre aparecem novos elementos. Nos anos mais recentes a Susana e o Tiago trouxeram juventude e qualidade ao grupo. Uma equipa necessita sempre de se renovar, de sangue novo. Queremos cativar novos talentos.

Houve sempre mais atletas M do que F? A Susana é a única jogadora da equipa?

JOAQUIM Já tivemos uma equipa feminina, de 5 jogadoras. Até aos anos 90 havia maior participação feminina. Hoje há outras dificuldades, solicitações e exigências, mais o papel social e familiar, mas com boa vontade e entretajada é possível e desejável maior participação das mulheres. Também há cada vez menos locais e mais caros onde praticar o ténis de mesa, escolas e clubes. No Clube EDP há condições, podemos jogar e treinar.

SUSANA É geral, nos campeonatos há poucas mulheres, 10 a 15%.

O equipamento é caro?

SUSANA Uma raquete custa por volta de 100€ mas pode durar uns anos. A borracha tem desgaste mais rápido, muda-se de 3 em 3 meses e custa 40 ou 50€.

Há uma competição feminina e outra masculina...

SUSANA Sim. O jogo das mulheres é muito diferente do jogo dos homens. Os homens têm mais força, a pancada é mais forte...

Dava jeito uma parceira para jogar pares?

SUSANA Encontrei uma boa parceira, a Anabela, do Clube Ramiro José. Temos feito pares e tem funcionado bem.

Este ano, em janeiro, decorreu o 20º Torneio da Delegação. É importante esta participação da Delegação e da secção?

JOAQUIM Sim. Todos os elementos da equipa colaboram na organização do torneio. Temos a experiência das 20 edições e cada elemento sabe o que tem de fazer.

SUSANA E dá muito trabalho, são muitas equipas, mais de 200 jogadores. É necessário montar e posicionar as mesas de jogo e dos árbitros, sorteios, divulgar resultados, o alinhamento dos jogos e as comunicações de jogos e resultados.

JOAQUIM É um trabalho imenso, só possível pela dedicação de todos. Para além da organização, também competimos no torneio.



Fotografia / Arquivo Clube EDP Lisboa

GERMANO MACHADO 1959—2018

Técnico Principal de Gestão no Departamento de Eficiência e Desenvolvimento, entrou para a EDP em 1980. No Clube EDP Lisboa desde 1999 — foi Vice Campeão Nacional de Veteranos por equipas, subiu em 2011/12 ao 2º escalão, com o 4º lugar no ranking nacional, e obteve em 2016 um honroso 5º lugar no Torneio IFC Torrense.

JOAQUIM E foram campeãs nacionais de pares.

Como é a participação da Susana?

JOAQUIM Quando é por equipas, ela pode integrar o masculino.

SUSANA São jogos individuais na mesma, é um conjunto de jogos — 2 partidas individuais, 1 partida de pares e depois de novo partidas individuais. Equipas de pelo menos 3 elementos.

No meio de tantos sucessos, este ano a equipa teve uma perda significativa, com o falecimento do Germano Machado

JOAQUIM Um atleta, colega e amigo. A equipa sentiu muito. Jogou pelo Barreiro, trabalhava na Central; em 1999 veio para Lisboa, passou a representar a nossa Delegação. Lembro também o José Pina, que nos deixou em 97 com 51 anos, um grande amigo, na equipa desde início.

E planos para o futuro?

JOAQUIM É difícil para os Sócios deslocarem-se da 24 de Julho ou da Malhoa para a Defesa-chaves de Chaves, mas aqui proporcionamos várias atividades como aulas de ginástica, dança, pintura... e apoiamos os Sócios nos locais de trabalho, a secretaria tem serviços itinerantes.

Qual é a vantagem de estar num clube? Face a outras opções, normalmente mais solitárias — corrida ou ginásio, por exemplo...

SUSANA O Clube é uma forma de a empresa incentivar a uma vida mais saudável, completa e equilibrada, no plano desportivo, cultural, profissional e pessoal. Isto reflete-se na forma de estar no trabalho, portanto é positivo para uma empresa apoiar um clube e contribuir para o bem-estar e saúde dos colaboradores.

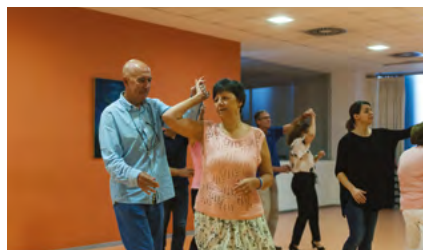
JOAQUIM É muito importante a complementaridade, as pessoas sentem-se vivas e motivadas, sentem que a empresa está preocupada com esses aspetos humanos fundamentais.

SUSANA Reforça a identificação, é mais um laço entre a pessoa e a empresa.

JOAQUIM É um prazer representar o Clube do Pessoal. Vestimos a camisola EDP.



Joanna Santos e alguns alunos da aula de terça-feira



Nesta aula ensaiaram-se passos de Bachata, Cha-cha-cha e Tango

Dançar faz-nos mais felizes

Conversámos com Joanna Santos, bailarina e professora da nova modalidade na Delegação, as Danças de Salão: exercício, técnica, arte e convívio.

Olá Joanna, fale-nos um pouco desta nova atividade no Clube EDP, como surgiu e qual a adesão dos Sócios

A modalidade é Dança Desportiva ou Dança de Salão, em que lecionamos todo o variado leque de danças de par, desde as latinas Cha-cha-cha, Samba, Rumba, Paso Doble e Jive, às danças clássicas ou modernas — Valsa, Tango, Quickstep... e depois aquelas Danças Sociais que toda a gente gosta de aprender para sair à noite e divertir-se nos bailes e discotecas, as mais modernas — Salsa, Merengue, Kizomba.

As Danças de Salão são mais tradicionais?

São danças estilizadas com competições... portanto são as 10 Danças de Salão, 5 latinas, 5 clássicas. As Danças Sociais são assim chamadas por promoverem a parte social, o convívio entre as pessoas — Merengue, Bachata, Kizomba... são danças a par que as pessoas gostam de aprender, simples e criam bom ambiente nas aulas. Isto é o que lecionamos aqui. Esta modalidade já cá esteve há uns anos, quiseram retomar, contactaram-nos — a mim e ao meu par — e nós tínhamos disponibilidade e muito gosto, até porque é na hora de almoço, ótima para nós. Felizmente as pessoas aderiram muito bem, temos um grupinho... estamos cá desde Maio, temos cerca de 16, 18 pessoas, é muito bom para uma modalidade recente aqui no Clube EDP.

E valorizam a componente mais artística ou desportiva?

Aderem, não pela componente física, acho que esse não é o principal objetivo. Penso que o motivo é mais emocional, mental, para descontrair um bocadinho, fazer uma coisa diferente do que fazem no dia a dia e libertar o *stress*. Não é físico até ao ponto de se emagrecer, é uma atividade que lhes dá acima de tudo bem estar, convivem com outras pessoas, esquecem-se dos problemas, têm música, sentem-se felizes, riem-se, acho que é isso que as pessoas vêm à procura.

E são pares, as pessoas vêm juntas para dançar?

Alguns são casais, há reformados da EDP e há senhoras e senhores que vêm sozinhos. Aqui não há pares fixos, não é o sistema da aula. Mesmo que a pessoa traga o cônjuge, namorado, irmão, o seu filho, nós trocamos todos e se calhar até vai dançar menos com o par que trouxe... a ideia é promover intercâmbio e entreajuda... entre todos.

É um convívio, sem uma ideia de competição...

Sim, é exercício, técnica, arte e convívio.

É para toda a gente, não há limitações?

Não há limitações. A Dança de Salão tem essa vantagem, todos podem dançar, eu diria desde os 6 anos, com essa idade já tem coordenação motora para as Danças. Aos 90 ou mais, se conseguir andar também consegue dançar.

A pessoa pode adaptar a sua condição física...

Sim. Não é de todo uma modalidade que não seja possível de praticar com algumas limitações, é acessível a toda a gente.

É necessário trazer vestuário específico?

Não. Só para quem faz de forma mais séria, por exemplo em competição — também ensinamos pares de competição, noutro plano. Para iniciar e da forma como o fazemos aqui na EDP, é uma modalidade completamente social, uma pessoa vem com a roupa com que se sente confortável. Normalmente optam por um sapato com que se sintam confortáveis para dançar, se calhar não é o que trazem da rua — quando está a chover até pedimos que não tragam o sapato da rua e optam pelos tênis ou pelo sapato com que se ajeitam melhor para dançar... chegam e trocam.

E calças, servem as de ganga, talvez outra mais confortável para os movimentos?

Pode ser uma qualquer, não há limitação.

Mais alguma indicação para a atividade?

Faço o convite a todos os Sócios que queiram fazer uma coisa diferente, uma hora de puro divertimento, experimentem. A aula de experiência é gratuita, para sentir o ambiente e conhecer-nos.



Pintura de Dalila Freitas em aguarela sobre papel (pormenor)

ESPAÇO ARTE ANÍBAL AFONSO

EXPOSIÇÕES 2018

Nos próximos meses os alunos dos cursos artísticos da Delegação mostram os seus trabalhos. Durante o mês de Julho, desenhos e pinturas do Curso Traço e Mancha e em Outubro os trabalhos dos alunos do curso de Pintura. Em Novembro e Dezembro, teremos também exposições de pintura, de José Andrade e João Lança, respetivamente.

Fotografia | Steve Gardner (<https://flic.kr/p/ea17KS>)

PADEL

VANTAGENS PARA OS SÓCIOS

Estabelecemos protocolos e condições especiais para os nossos Sócios, com alguns Clubes de Padel de Lisboa e Porto.

Junta-te a nós! Poderás conviver e jogar Padel com outros colegas de outras áreas e empresas do Grupo e do Clube EDP, desenvolvendo uma atividade saudável.

Lista de protocolos disponível na página da Delegação na internet.

Fotografia | João Vicente



GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO

AULAS DE GINÁSTICA 2018/19

A ginástica de manutenção começa a 3 de Setembro e já abriram as inscrições para 2018/19. São 3 modalidades: ginástica de manutenção; aeromix; alongamentos e correção postural. Vários horários disponíveis. No início de Setembro iniciamos inscrições para outras atividades.