



A culminar a época desportiva 2004/05, teve lugar na Av. Casal Ribeiro, em 28 de Julho, uma sessão durante a qual foi entregue à Direcção a taça de campeão distrital da 2.ª divisão de futebol do Inatel conquistada pela equipa da Delegação de Lisboa. Por sua vez, a Direcção procederia à entrega das taças e medalhas às equipas e atletas participantes no recente torneio de futebol de cinco que organizou em Sacavém.

Com a época desportiva 2005/06 a iniciar-se, as equipas da Delegação preparam-se já para as provas que irão disputar, desejando-se que possam ter uma boa prestação.

Até final do ano

Delegação de Lisboa vai mudar para Av. Defensores de Chaves

Até final do ano, está prevista a mudança da sede da Delegação de Lisboa, da Av. Casal Ribeiro (onde permaneceu quase 50 anos) para a vizinha Av. Defensores de Chaves, n.º 4, a pouco mais de 50 metros pelo que, do ponto de vista de localização, isso continuará a permitir um fácil acesso dos associados às novas instalações. As obras de adaptação destas decorrem actualmente a bom ritmo, esperando-se que, numa das próximas edições, haja informações mais detalhadas para prestar.

25 de Setembro

6.ª Mini-Maratona EDP

A prova desenrolar-se-á a partir das 10:30 h do próximo dia 25 de Setembro, com partida na Ponte Vasco da Gama, ao quilómetro 7, junto ao posto telefónico SOS 401, numa extensão de cerca de 8 km.

Com as inscrições encerradas em 14 de Setembro, a entrega de dorsais será feita nos seguintes locais e datas:

. Clube do Pessoal EDP: 22 de Setembro (10:00 às 18:00 h) e 23 de Setembro (10:00 às 17:00 h).

. Pavilhão de Portugal (*stand* EDP): 23 de Setembro (18:00 às 20:00 h) e 24 de Setembro (10:00 às 20:00 h).

Luciano

de Almeida 3

Prémio EDP de Desporto 3

Escola de Vela 3

Pintura 4

Informática e Inglês 4

Danças de Salão 4



Equipa de halterofilismo nos anos 80. José Martins é o 1.º à esquerda de pé.

José Martins Conjugar força, perseverança e pontaria 2

José Martins

Conjugar força, perseverança e pontaria

José Augusto Martins nasceu em Lisboa (S. Sebastião da Pedreira), em 1952, e reside actualmente em Queluz. Começou por querer ser futebolista, mas acabaria por enveredar por outras modalidades não muito parecidas com o futebol...

Cumpria o serviço militar obrigatório no Regimento de Artilharia de Costa, em Oeiras, quando se deu o 25 de Abril de 1974, o que retardou a sua passagem à vida civil e o fez viver alguns episódios mais quentes, quando “a tropa era chamada para tudo”. Em 1975, tal como o seu irmão gémeo, seria admitido como serralheiro civil, curso que fizera na Escola Industrial Marquês de Pombal, para as GRGE, onde já trabalhava o seu pai. No âmbito da reestruturação da EDP, rescindiu, no final de 2004, o seu contrato, permanecendo, no entanto, como director da Delegação de Lisboa do Clube até conclusão do mandato, em Janeiro de 2006. Prossegue, entretanto, agora com oficina própria, o seu trabalho de sempre.

A sua apetência para o desporto vem de longe. Chegou a treinar futebol nas escolas do Belenenses, com Pietra, tendo por treinador Yaúca, ambos antigas glórias do futebol nacional. Mas acabou por desistir porque, quando chegava atrasado aos treinos, “por morar na Ajuda e ter de vir a pé”, só dificilmente conseguia usar um dos 50 equipamentos disponíveis para um total de 200 miúdos. Experimentou depois o râguebi, mas acabou por se dedicar, também no Belenenses, e até aos 27 anos, à luta greco-romana, chegando a integrar a selecção nacional em várias provas internacionais, e à luta livre, na qual, na sua categoria, foi crónico campeão nacional, dos 15 aos 27 anos. Aos 21 anos, e porque fazia pesos como preparação para a luta, começou a praticar haltero-

filia, tendo obtido um título de campeão. A par disto, fez judo no Atlético de Queluz, onde obteve o cinturão castanho. Casou e acabou por abandonar as actividades da luta, “porque não podia treinar todos os dias”. No entanto, aos 47 anos, depois de “há vinte anos não pisar o tapete de luta”, foi convidado para um torneio por um treinador amigo. “Queres-me matar?”, respondeu-lhe. “Mas o bichinho começou-me a morder e acabei por aceitar. Faltavam três meses em que fui treinar”. A seguir, “fui fazer as provas. Fiz cinco combates. Perdi dois, ganhei três e parti três costelas”, recorda. “Ganhei o primeiro e o segundo, perdi o terceiro, ganhei o quarto e perdi o último com o treinador de Setúbal (já tinha partido as costelas no terceiro). Fui para casa a conduzir só com uma mão”. Só então “fui ao hospital do Rego, onde me disseram que tinha três costelas partidas”. Acabaria por obter o 2.º lugar.

Em 1976, com o irmão, João Martins, treinador de halterofilia, formou na Delegação de Lisboa uma equipa que foi campeã nacional em 1984 e 1985. Criaram para isso um ginásio na central Tejo, hoje ocupado pela secção de Vela. Terão dado, assim continuidade ao trabalho do pai, António Martins que, no Lisgás, foi seccionista da modalidade. Além deles, incluíam a equipa entre 15 a 20 “jovens, filhos de trabalhadores da EDP, que foram saindo” à medida que arranjam empregos, levando a que em 1994 a secção se extinguisse.

“Por brincadeira”, em 1983, tinha começado a “fazer tiro na Sociedade de Tiro n.º 2, o clube mais antigo de Portugal, fundado em 1830”, tendo tido como instrutor “Mestre André, o maior atirador de Portugal”. Depois de ganhar várias provas e de ter sido vice-campeão nacional de pistola, convidado, em 1998, pela Federação



Portuguesa de Tiro, faria o curso de treinador, obtendo mais tarde o diploma de formador oficial. Em 2005, conseguiu no Campeonato Nacional a Lie (C) em pistola, recuperando o título de Mestre que perdera em 2000.

Antes, em 1997, convidado por um director, começou a fazer tiro na Delegação “mas só de carabina”, tendo, em 2000, dado início, como instrutor, aos cursos de tiro que têm tido lugar nesta. Estes cursos, cuja frequência e aproveitamento vão ser obrigatórios para ter licença de porte de arma de defesa, incidem, sobretudo, sobre regras de segurança no manuseamento de armas de fogo e técnicas de tiro.

Ao nível da Federação de Tiro e do Inatel, a equipa que orienta e integra tem obtido diversos títulos que têm contribuído para o prestígio de que o Clube, representado pela Delegação de Lisboa, desfruta na modalidade. Dos mais importantes, citem-se, a nível federativo, os títulos de campeã nacional em Carabina de Ar Comprimido Precisão (2000, 2001, 2002 e 2004), Carabina de Ar Comprimido Cano Articulado (2001), Carabina Deitado Bala C 22 (2001) e 3 posições (2002 e 2003) e de campeã distrital do Porto em 3 posições (2002). Já nas provas do Inatel, a equipa foi campeã distrital e vice-campeã nacional, em 2004.

Em 2005, José Martins deixou o tiro de carabina e regressou à pistola “para ver se apanho tudo o que tenho perdido desde 2000” e pensa ainda, quase três anos depois de já o poder ter feito, “passar à categoria de veterano”. Apesar de, por força dos estatutos, não se poder recandidatar a director da Delegação, espera-se que se mantenha como atirador e instrutor. O tiro, uma das modalidades mais antigas da Delegação (mas isso são outras histórias) precisa da sua experiência e do seu trabalho já várias vezes reconhecido. 📍



Clube colabora no Prémio EDP de Desporto e Manutenção Física

Tal como no ano passado, a EDP vai atribuir o Prémio de Desporto e Manutenção Física, com a colaboração do Clube. O Prémio abrange os colaboradores do Grupo EDP e de entidades do Sector da Energia convidadas que se tenham distinguido em:

- Actividades desportivas amadoras, via Clube de Pessoal ou outros.

- Processos de desenvolvimento pessoal através de programas de manutenção física e de práticas de vida saudável.

O Prémio incide sobre praticantes individuais ou equipas e consiste num elemento comemorativo e num valor monetário ou em espécie a atribuir por níveis e classes etárias. A cada nível e

classe, correspondem um 1.º, um 2.º e um 3.º prémio, podendo ainda ser atribuídas menções honrosas.

O júri de selecção, cujos membros não podem concorrer ao Prémio, integra dois médicos indicados pela Sãvida dois elementos designados pelo Clube de Pessoal EDP e um pela EDP que presidirá e disporá de voto de qualidade.

As inscrições terminaram a 15 de Setembro, sendo a selecção dos candidatos feita tendo em linha de conta a frequência e antiguidade da prática desportiva e de manutenção física, as modalidades, o controle e prevenção de factores de risco, o binómio prática desportiva/índices de vida saudável e a idade dos praticantes. 📍

Protocolo Clube EDP - Delegação de Lisboa/Phormavida

Desconto de 10% aos sócios e familiares nos seguintes serviços:

- Depilação com cera fria/quente descartável e definitiva.
- Manicure / pedicure / unhas.
- Tratamento de rosto, seios e corpo.
- Vacuoterapia, Endermologia, Mesoterapia, Pressoterapia, *Bodyter* e vários tipos de massagens.
- 1.ª consulta de Homeopatia, Osteopatia, Acupunctura, Nutrição e Psicologia.

Ofertas:

- Avaliação corporal gratuita e sem compromisso e estacionamento gratuito no parque Valbom.

Av. Conde Valbom, 18 B 1.º Dt.º (perto do Saldanha) . Telefone 21 314 9227

E-Mail geral@phormavida.com . URL: www.phormavida.com

Protocolo Clube do Pessoal - Delegação de Lisboa/HabiCuidados

Os sócios do Clube têm ao seu dispor os seguintes serviços de apoio domiciliário:

- Cuidados à pessoa: higiene, postura e locomoção, alimentação assistida e controlo de dietas, colaboração em cuidados de saúde, informação e apoio em situações de emergência.

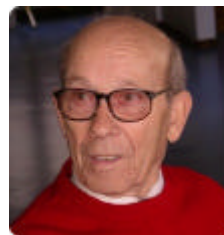
- Cuidados no lar: confecção de alimentos, tratamento de roupas, limpeza e arrumação, aquisição de bens e serviços e prevenção de riscos domésticos.

- Serviços complementares: enfermagem, análises clínicas, serviços médicos, ambulâncias, fisioterapia, apoio psicológico, oxigenoterapia, ventiloterapia e aerossolterapia, consumíveis (fraldas, etc.), teleassistência, equipamento hospitalar e de segurança no lar, cabeleireiro e barbeiro, manicure e pedicure, limpezas profundas da casa, recreação e lazer e acompanhamento em viagens.

Áreas abrangidas: Almada, Amadora, Cascais, Lisboa, Loures, Mafra, Sintra, Odivelas, Oeiras, Setúbal e Vila Franca de Xira.

Modalidades de apoio e tabelas de preços disponíveis na Delegação de Lisboa.

HabiCuidados – Rua Nova do Almada, 95, 3.º B – Lisboa . Tel. 21 343 09 56
Fax 21 324 30 29 . E-mail habicuidadoslix.pt . site www.habicuidados.com



Luciano de Almeida

O homem, o trabalhador, o responsável, o companheiro inseparável que sempre gritou presente nos momentos necessários.

O mar - revoltado ou sereno - era como um fraterno braço de onda estendido a todos os amigos.

Foi ao mar que o Luciano entregou grande parte da sua vida e responsabilidade como Director da Delegação de Lisboa do Clube EDP.

A Secção Náutica foi obra desse seu olhar profundo e entrega quase total.

E porque não te esquecemos, eis que continuamos contigo, bom amigo!

Delegação de Lisboa do
Clube do Pessoal EDP

A Direcção

Vela

Abertas as inscrições para a Escola de Vela

Estão abertas as inscrições para crianças dos 7 aos 12 anos na Classe Optimist da Escola de Vela.

Para inscrições ou obtenção de mais informações deverão ser contactadas com a maior brevidade:

- Secção de Vela

Central Tejo - Av. Brasília - Belém

Tel. 210 028 154

Fax 210 028 155

- Delegação de Lisboa

Av. Casal Ribeiro, 50 A - Lisboa

Tel. 210 017 173/4

Fax 210 017 170

clubeedp.lisboa@oninet.pt

O Clube e a Vela esperam por ti!

Pintura

Exposições em 2005

Galeria de Arte da Casal Ribeiro

- ❑ **Cláudia Ribeiro:** Setembro, 12 a 30.
- ❑ **Luído Noronha:** Outubro, 4 a 31.
- ❑ **Exposição de pintura de vários artistas** (trabalhadores e ex-trabalhadores da EDP) inserida no 29.º aniversário do Clube: Novembro, 4 a 30.
- ❑ **Decorações alusivas à quadra natalícia:** Dezembro.

Horário (dias úteis):

- Galeria de Arte Casal Ribeiro, 50 A): 09:00 às 18:30 horas (fechada em Agosto).

Inscrições

Informática

Estão abertas as inscrições para os seguintes cursos:

- Introdução aos microcomputadores, Windows XP, Internet e Outlook (aulas às 2.ªs e 4.ªs feiras, com início em 10 de Outubro).
- Introdução ao Acess (aulas às 3.ªs e 6.ªs feiras, com início em 11 de Outubro).
- Introdução ao Flash (aulas às 5.ªs feiras, com início em 13 de Outubro).

Todas as aulas decorrerão das 18:00 às 20:00 h.

Línguas

- Inglês: nível 1 (2.ªs e 5.ªs feiras), nível 2 (4.ªs e 6.ªs feiras), nível 3 (3.ªs e 5.ªs feiras).
- Espanhol: nível 1 (2.ªs e 4.ªs feiras), nível 2 (3.ªs e 5.ªs feiras), nível 3 (2.ªs e 4.ªs feiras).

As aulas dos níveis 1 e 2 decorrerão das 18:00 às 20:00 h e as do nível 3 das 12:45 às 13:45 h.

O início das aulas está previsto para 10 de Outubro.

Danças de salão

- Aprendizagem e aperfeiçoamento: 4.ªs feiras.

- Prática de dança: 6.ªs feiras.

Horário das aulas: das 19.00 às 20:30 h. ⓘ

Cursos de iniciação à pintura

Calendário para o ano de 2005/06:

- Atelier (turma A): às 2.ªs feiras, com início em 3 de Outubro.
- Atelier (turma B): às 5.ªs feiras, com início a 6 de Outubro.
- Pintura (1.º ano): às 4.ªs feiras, com início em 12 de Outubro.

Horário: das 17:30 às 20:00 h.

Local: Av. Casal Ribeiro, 50.

O orientador dos cursos será, como nos anos anteriores, Aníbal Afonso. ⓘ

Protocolo Clube EDP - Delegação de Lisboa/ Óptica Santa Justa

Os sócios e familiares beneficiam dos seguintes descontos, desde que credenciados:

20% - Armações, lentes oftalmológicas, lentes de contacto e óculos de sol.

15% - Produtos de manutenção e limpeza.

Possibilidades de pagamento até 6 meses sem perda do desconto.

R. S. Justa, 91 (Baixa)

Telefone 21 342 6850

Protocolo Clube EDP - Delegação de Lisboa/Automotriz

Condições da parceria:

- Gestor de clientes personalizado para aquisição de viaturas com atendimento especial na aquisição de viaturas usadas em stock.
- Tabelas de crédito competitivas
- 10% de desconto em mão-de-obra e peças nos serviços de pré-inspecção e nas revisões de manutenção de viaturas (oferta da lavagem nas revisões).

Informações: Sr.ª Margarida Santos.

Stand Auto Motriz: Quinta Moinho Ruivo (junto ao rio Trancão - Sacavém)

Stand Automotor: Av. Sacadura Cabral (Campo Pequeno), 25 A

Telefone 21 940 5259 . E-mail: margarida.santos@automotriz.pt e www.automotriz.pt

Protocolo Clube EDP/Banco Santander Totta

Proporciona aos sócios novas vantagens, incluindo, até 30 de Setembro, a possibilidade de ganharem um DVD LG ou uma máquina fotográfica digital, nos seguintes produtos, de acordo com as condições pré-estabelecidas:

- Crédito à habitação (novos contratos e transferências).
- Crédito pessoal (redução de 2 p.p. à taxa de juro em vigor).
- Crédito especializado (financiamento automóvel com *spread* máximo de 2 p.p.).
- Cartões (*light*, novo *classic* e de crédito).
- Depósitos a prazo e poupanças (acréscimo de 0,35% na taxa de juro).
- Conta ordenado (antecipação até 100% do ordenado líquido, com um limite máximo de 1 750 €⁽¹⁾, redução de 5 p.p. à taxa de juro do descoberto autorizado, linha de crédito saúde, oferta de seguro de responsabilidade civil familiar para o 1.º titular, isenção das despesas de manutenção da conta e serviço de alertas - oferta de 10 mensagens por mês e oferta de 2 cartões recarregáveis).

(1) Sujeito a decisão do Banco.

Informações: balcões dos Bancos Totta ou Santander ou através dos números 808 28 38 48, 808 20 10 20 e dos E-mails protocolos@bta.pt e protocolos@santander.pt.

Informação

N.º 23 Setembro 2005 Pág.ª 4



Impressão: Litografia Amorim
 N.º de exemplares: 1 000 (distribuição gratuita)
 Av. Casal Ribeiro 50 A - 1000 - 093 Lisboa
 Tel. 210 017 173 / 4 - Fax 210 017 170
www.clubeedp-del-lisboa.com.pt
 Boletim: informacao.clubeedplisboa@oninet.pt
 Delegação: Clube EDP/LX-MP12/EDP

Boletim informativo da Delegação de Lisboa do Clube do Pessoal da EDP

Coordenação: Aníbal Afonso, Fernando Castelo e José Rogeiro
 Colaboram nesta edição: Aníbal Afonso, José Martins, José Rogeiro
 Fotografias: Aníbal Afonso e outros
 Grafismo: José Rogeiro