

## • Passeio moto turístico à Malveira da Serra

A paixão pelas motos tem vindo a generalizar-se e, cada vez mais, o número de pessoas que gostam de fazer os seus passeios em duas rodas, cultivando o espírito motard, está a crescer. Também a delegação de Lisboa do Clube EDP está atenta a este desenvolvimento da modalidade, vindo a imprimir uma nova dinâmica à sua secção de motards. As actividades a nível nacional são muitas. Estamos agora a planear também, a nível local, um passeio moto turístico. Desta feita terá lugar já em Setembro e o cenário será a orla marítima da zona de Cascais, com passagem pela Boca do Inferno, pelo Guincho, Malveira da Serra... O local escolhido para o almoço é muito aprazível, mas como o segredo é a alma do negócio, não lhe revelamos mais nada. Curioso? Então junte-se a nós! Ah! E faça a sua inscrição de sócio motard na secretaria da delegação ou através do site do clube. Passará a receber todas as notícias da nossa secção personalizadas, além de lhe fornecermos um cartão de motard da Delegação de Lisboa do Clube EDP.

## • Moto turística à região de Aveiro

Depois das concentrações de Faro e Góis, onde os motards do Clube EDP aproveitaram para se encontrar, dar um passeio e tratar de um bom almoço, eis que é chegado o momento do Clube EDP organizar a tradicional moto turística anual. Depois de iniciativas para Norte e para o Sul do País, bem como para Espanha, faltava-nos visitar a região Centro, onde existem muitos motards que estão sempre connosco e paisagens dignas de um olhar mais atento. Em Setembro, o Motards Clube EDP vai organizar uma moto turística à região de Aveiro. Esteja atento à divulgação desta iniciativa, pois argumentos para se juntar a nós não vão faltar!



# Motards

Vamos organizar mais uma série de interessantes passeios turísticos em duas rodas. Convívio e muita animação não vão faltar.



Boca do Inferno



Praia do Guincho

## Um blog a consultar

Da autoria do nosso colega do Porto, Telmo Cunha, o blog do Motards Clube EDP tem uma interessante retrospectiva fotográfica de muitos dos nossos passeios em duas rodas por essas estradas fora. Para recordar ou simplesmente ter uma noção do que temos feito, não deixe de ir ao endereço [motardsclubedp.blogspot.com](http://motardsclubedp.blogspot.com) Vai ver que vale a pena!

## Site renovado

Depois das férias, nada como uma reentré em grande. Apostados em dar-lhe uma informação cada vez melhor e mais atualizada, renovamos o nosso site. Assim, basta clicar em [www.clubedep-de-lisboa.com.pt](http://www.clubedep-de-lisboa.com.pt) e terá ao seu dispor um leque de informações sobre o clube, poderá conhecer as nossas instalações, ficar a par de uma série de notícias sobre as nossas actividades desportivas, culturais, recreativas e sociais. Espaço ainda para lhe divulgarmos os protocolos celebrados entre o clube e diversas empresas e entidades, darmos a conhecer as nossas iniciativas em matéria de turismo ou simplesmente poder consultar a versão on-line do nosso boletim. Acima de tudo, o nosso site pretende ser um veículo de informação, de conteúdos em tempo oportuno e um motor de comunicação entre as nossas iniciativas e os sócios.

Esperamos ir de encontro às suas expectativas e, para isso, contamos com a sua ajuda. Para tal, faça-nos chegar a sua opinião sobre o site, o que lhe agradou ou desagradou, os assuntos que gostaria de ver abordados, bem como outras informações que considere relevantes. A sua opinião é essencial para o que estamos a fazer. Contamos consigo!



Bem Vindo ao Site da Delegação de Lisboa do Clube de Pessoal da EDP

© Site web desenvolvido para os últimos versões do Internet Explorer e Firefox. Também foi utilizado o trabalho de Flash Player e o Acrobat Reader que estão on-line para actualização do software.

Boa Navegação!

ENTRAR NO SITE >

## MODALIDADES

### → Ténis de mesa



### Fique a par das últimas notícias

#### • **Campeonatos Nacionais de Ténis de Mesa Equipas – 2006/2007**

Realizou-se no dia 26 de Maio de 2007, no Pavilhão Municipal do Covelo, o Campeonato Nacional de ténis de mesa por equipas, de 2º e 3º Categorias.

Esta prova foi disputada por 10 equipas em 2ºs categorias e 16 equipas em 3ºs categorias. O Clube de Pessoal EDP em 2ºs categorias obteve um honroso 5º lugar, tendo sido campeão o CCD da Casa do Pessoal Cimentos Lis Maceira. A nossa equipa foi constituída pelos seguintes atletas: Eduardo Silva, Guilherme Pereira, Joaquim Simões e Luís Silva.

Em 3ºs categorias, obtivemos o 15º lugar e a nossa equipa foi constituída pelos atletas Domingos Xavier, Germano Machado e José Antunes

#### • **Campeonatos Nacionais de Veteranos da Associação de Ténis de Mesa de Lisboa**

Os campeonatos nacionais em pares e por equipas realizaram-se no dia 23 de Junho de 2007, no Pavilhão da Escola Secundária Eça de Queiroz. Por equipas obtivemos um brilhante 3º lugar, com os atletas Eduardo Silva, Joaquim Simões e Luís Silva. O par Eduardo Silva/Joaquim Simões classificou-se em 5º lugar.

### Vamos a treinos!

Iremos retomar os treinos das equipas de ténis de mesa, nos primeiros dias de Setembro. Se gostava de participar, não espere mais, informe-se na secretaria ou através do nosso site. Esperamos por si.



### → Snooker

### Inscreva-se no nosso torneio

É já em Setembro que vamos realizar mais um dos nossos torneios de snooker. Se já é um habituê, contamos, uma vez mais, consigo. Se sabe jogar mas ainda não teve oportunidade de mostrar os seus dotes, então chegou a hora. Inscreva-se!



### → Vela



### Uma modalidade a descobrir

Gosta de vela, mas percebe pouco do assunto? Adorava ter um pequeno barco, mas sente que tem ainda muito para aprender? Então está na hora de esclarecer todas as dúvidas. Inscreva-se no nosso curso de vela, destinado a adultos (vela de recreio) e crianças dos 7 aos 12 anos, e aprenda connosco a conhecer melhor os ventos e as marés, a identificar os diversos tipos de equipamento e a velejar em grande estilo. Então, do que está à espera? As inscrições já estão abertas. Mais informações através do site do clube ou ligando para as nossas instalações.

### → Tiro

### Confira os resultados

No passado dia 10 de Junho realizou-se, na carreira de tiro do Jamar, a prova de Tiro "Dia Olímpico" CD 50 metros. O nosso Clube esteve representado pelos atiradores abaixo indicados, com as respectivas classificações e pontuações:

- **António Costa** – 11º lugar com 553 pontos
- **Miguel Costa** – 17º lugar com 538 pontos
- **Eduardo Cruz** – 20º lugar com 535 pontos
- **Abílio Coelho** – 25º lugar com 515 pontos



A pontuação máxima era de 600 pontos e estiveram presentes 25 atiradores.

No dia 16 de Junho realizaram-se os Campeonatos Nacionais de Tiro de 10m nas disciplinas de CACR de 1º e 2º Categoria e CACP em Viseu. Estivemos representados em primeiras categorias pelos atletas abaixo mencionados, com as respectivas classificações e pontuações. Por equipas obtivemos o 16º lugar.

- **António Costa** – 61º lugar com 262 pontos
- **Abílio Coelho** – 76º lugar com 255 pontos
- **José Coelho** – 84º lugar com 246 pontos
- **Eduardo Cruz** – 87º lugar com 246 pontos

## → Futebol 11

### Junte-se a nós!

Mais uma vez pretendemos formar equipa para participar nas competições distritais organizadas pelo Inatel. Se sabe dar uns toques na bola, gosta da modalidade e tem espírito de equipa, junte-se a nós! Faça a inscrição na secretária da delegação de Lisboa ou através do nosso site. Os treinos começam já a 6 de Setembro e decorrerão todas as quintas-feiras das 21 às 23 horas.



## → Espaço Cultural

### Calendário de exposições

Como já vem sendo hábito, a cultura é presença habitual na nossa delegação. O Espaço Arte terá, durante os próximos meses, uma série de exposições interessantes. Senão veja:

#### De 07 a 27 de Setembro

Desenhos e Mosaicos, com projecção de diapositivos do Prof. Carlos Carvalho

#### Dias 19 e 26 de Setembro

Pequenos momentos para feitura de mosaico (Experimentação, às 18.30 horas).

#### De 08 a 31 de Outubro

Pinturas de Anibal Afonso

#### De 02 a 15 Novembro

Pinturas do 31º Aniversário do Clube EDP

#### De 19 a 30 de Novembro

Fotografias do Concurso de 2007

#### De 03 a 29 de Dezembro

Pinturas de Fernando Benza



## → Novos cursos

### Nunca é tarde para aprender

As inscrições abrem a 3 de Setembro e a oferta de novos cursos é bastante variada. Descubra qual das artes que se seguem tem mais a ver consigo e inscreva-se. Afinal, o saber não ocupa lugar!



Curso	Horário
Mosaico	Segundas-feiras, das 18 às 20 horas
Desenho	Terças-feiras, das 18 às 20 horas
Fotografia	Quintas-feiras, das 18 às 20 horas
Iniciação à Pintura	Quartas e Sextas-feiras, das 18 às 20 horas
Artes Decorativas	Segundas, Terças, Quartas e Quintas-feiras, das 12.30 às 14 horas

### Sala de cardio-fitness

Tendo em conta uma melhoria da oferta aos associados, a Delegação de Lisboa do Clube EDP adquiriu alguns aparelhos na área do cardio-fitness, equipando assim uma sala que possibilita uma gama de serviços complementares às actividades já existentes. Esta sala, equipada com uma passadeira, 2 bicicletas, 1 steep, 1 remo, 1 banco de musculação, 1 banco de abdominais e conjunto de pesos 1/5 quilos, está ao dispor dos sócios nas nossas instalações. Para a poder utilizar terá de fazer uma pré-inscrição e apresentar um atestado médico declarando a inexistência de contra-indicações para a prática de actividade física.



### Música ao almoço

O Grupo Coral "Ad Divitias do INE" (Instituto Nacional de Estatística), sob a direcção do maestro Filipe Carvalheira, actuou na nossa sede no dia 10 de Julho, à hora do almoço, deliciando com o seu bonito repertório todos os sócios presentes, além dos muitos utentes do bar que não se importaram de atrasar a sua refeição para dispensar toda a atenção a esta actuação.

Com uma qualidade ímpar, este grupo coral, do qual fazem parte alguns colegas, encheu de melodias o nosso espaço cultural. Como prova de agradecimento, a direcção do clube ofereceu a todos os elementos do grupo um livro com o historial da nossa delegação, um galhardete do Clube e o medalhão comemorativo dos 30 anos.



## → Massagem geral ou localizada

### Um novo serviço para si

Relaxantes e benéficas do ponto de vista da saúde, as massagens são uma das terapias mais procuradas. A pensar nisso, criámos na nossa delegação um gabinete que oferece serviços de massagem geral ou localizada (costas). Consulte os horários que abaixo lhe deixamos e faça a sua inscrição e marcação na secretaria.

Segunda-feira – das 14.00 às 18.30 horas

Terça-feira – das 09.00 às 14 horas

Quinta-feira – das 09.00 às 13.30 horas

Sexta-feira – das 12.00 às 18.30 horas

## → Fotografia

### Técnica aperfeiçoada

Quem gosta de fotografia tem agora a oportunidade de aperfeiçoar conhecimentos e técnicas sobre a mesma, pois vamos abrir um curso de iniciação à fotografia. As aulas terão lugar todas as quintas-feiras, das 18 às 20 horas, e englobarão uma parte de história da fotografia a preto e branco e a cores, bem como o conhecimento das mais recentes técnicas. Inscrições na secretária do Clube.



## Viagens



## À descoberta do Alentejo



De 5 a 7 de Outubro vamos organizar um passeio ao Alentejo. Iremos visitar algumas das mais belas cidades, vilas e aldeias portuguesas, como a Aldeia da Luz, Portel, Évora, Vila Viçosa, Arraiolos, Estremoz, entre outras. Os preços, por pessoa, em quarto duplo, são de 267 euros para sócios e 297 para não sócios. Este valor inclui transporte, estadia no hotel, guia e acompanhante, seguro multiviagens, taxas hoteleiras e IVA. Informações ou inscrições através da secretaria da nossa delegação.



## Ler, ver e ouvir

### Fique a par das novidades

Uma vez mais, temos uma mão cheia de novidades para si em matéria de livros, discos e filmes. O difícil vai ser escolher.

#### Audio

GABRIELLE

– *Greatest Hits Vol I*;

MOBY – *Moby live 2005*;

MAFALDA VEIGA & JOÃO

PEDRO PAIS

– *Lado a Lado*;

IVETE SANGALO

– *No Maracanã*;

AMÁLIA RODRIGUES

– *Colectânea*.



#### Video

• CSI - CRIME SOB INVESTIGAÇÃO – Quinta Série 5,1 a – 5,12 e 5,13 a 5,23.

• O ÚLTIMO CAÇADOR

• UM ANO ESPECIAL

• O AMOR NÃO TIRA FÉRIAS

• MENTES PERIGOSAS

• DEPOIS DO ENSAIO

• O ÚLTIMO REI

DA ESCÓCIA

• EM BUSCA

DA FELICIDADE

• CASINO ROYALE



#### Livros

• CASEI COM UM MASSAI

• REENCONTRO EM BARSALOI

• ESTRELA

• GRANDE ENCICLOPÉDIA PORTUGUESA E BRASILEIRA (ACTUALIZAÇÃO)

## Notícias de saúde

### Postura corporal e tensão arterial

Um grupo de investigadores britânicos da Universidade de Leeds, descobriu uma relação directa entre os músculos do pescoço e uma zona do tronco cerebral que poderá também estar na base da ligação entre alguns casos de pressão arterial elevada e posturas incorrectas ou lesões do pescoço. Ao investigar a reacção do cérebro a um conjunto de proteínas estimulantes e inibidoras de funções, os cientistas observaram resposta a estes dois tipos de proteínas por parte de um grupo de células cerebrais que ligam aos músculos do pescoço e que estão também associadas a células do tronco cerebral com papel importante na regulação da tensão arterial e ritmo cardíaco.

### Vacina contra a esclerose múltipla

De acordo com um estudo publicado na revista Archives of Neurology, uma vacina experimental contra a esclerose múltipla parece estar a produzir efeitos muito benéficos no cérebro e sistema imunitário de doentes que sofrem desta patologia. A vacina, baptizada de BHT-3009, foi já testada em 30 pessoas, tendo reduzido a quantidade de ataques aos nervos, por parte das células imunitárias, e diminuído ainda o número de lesões no cérebro dos pacientes. Segundo os investigadores, a BHT-3009 incide sobre as células do sistema imunitário responsáveis por atacar a mielina. Nova esperança para todos os que sofrem desta enfermidade.

### Ficha técnica

Redacção: Origami Edições; Grafismo e paginação: Origami Edições; Colaboraram neste número: Aníbal Afonso, António Rodrigues, Carlos Aniceto, Fátima Sousa, Fernando Silva, Filipe Samarra, Jaime Anacleto, Joaquim Simões, José Barral, Pereira Mendes; Fotografias: Aníbal Afonso, Jaime Anacleto; Impressão: Grifos - Artes Gráficas, Lda. Tiragem: 1000 exemplares; Distribuição: gratuita; Morada: Av. Defensores de Chaves, nº 4 C1000-117 Lisboa; Telefones: 210 017 173/4; Fax: 210 017 170; E-mail: clubeedp.lisboa@oninet.pt; Endereço Lótus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP@EDP