



## O Presidente explica

O Boletim Informativo teve alguns meses de inter-regno, mas tal tem explicação. Como decerto tem sido observado, temos vindo a apostar fortemente no desenvolvimento dum site com notícias actualizadas e bastante enriquecido, quer ao nível das actividades desportivas, culturais e recreativas desenvolvidas localmente, quer também ao nível da vida da Direcção Geral e outras desenvolvidas num âmbito diferente.

A aposta é forte e temos vindo a receber comentários elogiosos de várias pessoas, sócias e externas ao Clube, sobre os conteúdos e a própria forma, acessibilidade e estrutura do site. Queremos agradecer estes comentários e as sugestões de melhoria que nos foram transmitindo, pois só assim conseguiremos ter uma página web e um Clube "virado" para os sócios e adequado ao ritmo dos tempos modernos.

Por estarmos a privilegiar a vertente da net, e também devido a diversos afazeres dos vários directores que colaboram de forma assídua na revista, tivemos que repensar o formato e periodicidade da mesma. A proposta que vos chega agora às mãos é o resultado duma aproximação, ainda não definitiva, de periodicidade e formato.

A Direcção considerou que era essencial fazer chegar às mãos dos sócios um Boletim enriquecido com a vida do Clube relativa ao semestre (Janeiro a Junho de 2008) e que tivesse algumas das próximas actividades, para que pudesse também ter alguma dinâmica.

O próximo Boletim terá, em princípio, uma periodicidade diferente e que retomaremos nos próximos números.

Assim, esta é uma edição especial do Boletim. Espero que para si também o seja!

Filipe Samarra – Presidente da Direcção

## Com o mandato a meio, estamos por inteiro

Faz agora ano e meio que estes Dirigentes tomaram posse e todos se mantêm ainda firmes nos seus postos. A dificuldade em avançar com algumas tarefas a que se tinham proposto nunca se tornou um obstáculo intransponível, pelo que as adversidades foram sempre contornadas, por forma a cumprirem cabalmente a sua missão. Recordamos-lhe os nossos "homens do leme":

### Mesa Assembleia Local

- Francisco La Fuente Sánchez – Presidente
- Manuel Maria Cunha Coelho da Silva – Vice-presidente
- Manuel Armando Mendes Santos – 1º Secretário
- Maria Helena Pinto Vitória – 2º Secretário

### Direcção Local

- Fernando Filipe Dias Samarra – Presidente
- Joaquim Lourenço Grosso Simões – Vice-presidente
- António Manuel Rodrigues – 1º Secretário
- Carlos Manuel Antunes Fernandes – 2º Secretário
- Manuel Duarte Teixeira – Tesoureiro
- Aníbal de Jesus Afonso – Vogal
- Carlos Alberto Lucas Aniceto – Vogal
- Fernando Jaime Moreira Silva – Vogal
- Francisco Pereira Mendes – vogal
- Jaime José Silva Anacleto – Vogal
- José Carlos Fernandes Barral – Vogal
- Manuel Luis Sousa Silva Medeiros – Vogal
- Maria de Fátima Sousa – Vogal

## Viagens

### Os melhores destinos de férias

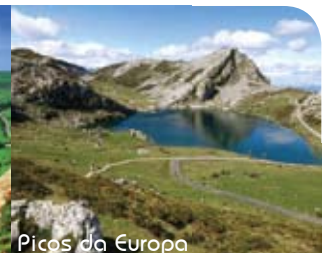
Ao longo de todo o ano, a Delegação de Lisboa esforça-se por oferecer aos seus associados um leque de ofertas de qualidade e bom preço. Porque viajar é sinónimo de cultura, contacto com outros povos e civilizações, tentamos ser o mais abrangentes possíveis, escolhendo destinos plenos de interesse. Este ano, entre o leque de ofertas que seleccionamos para si, destaque para locais como a Escócia, Irlanda, Picos da Europa, Palma de Maiorca, Tunísia, Minho e Gerês. Para informação de preços, datas e itinerários, consulte o nosso site ou informe-se na secretaria.



Escócia



Irlanda



Picos da Europa



Palma de Maiorca



Tunísia



Gerês

## Ler, Ver e Ouvir

Como sempre, temos ao dispor dos nossos associados as mais recentes novidades em matéria de livros, discos e DVD's. Todas se pautam pela qualidade, pelo que o difícil vai ser escolher.

### Filmes

- 007 Agente Secreto
- 007 Aventura no Espaço
- 007 Homem da Pistola Dourada
- 007 Vive e Deixa Morrer
- Culpa Humana
- Desespero
- Dias de Glória
- Flores de Aço
- Fuga para a Vitória
- Hotel Ruanda
- Império do Sol Nascente
- Lassie
- Máximo Risco
- Nascimento de Cristo
- Nunca Tantos Fizeram tão Pouco
- Os Baby Looney Tunes
- As Paixões de Júlia
- Pedro e o Lobo
- A Pequena Sereia – Regresso ao Mar
- Perto Demais
- Poseidon
- O Azeite
- Os Robinsons
- Shrek – O Terceiro
- Stealth – Ameaça Silenciosa



### Discos

- Luis Represas – a História Toda
- Tom Jobim – Antologia 63/93
- Adriano – Aqui e Agora, o Triunfo
- Carlos Zel – Com Tradição
- Amália Rodrigues – Fado Amália
- Filipe Duarte – Filipe Duarte
- Alfredo Marceneiro – Há Festa na Mouraria
- Teresa Salgueiro e Lusitânia
- Ensemble – La Serena
- Mika – Life in a Cartoon Motion
- Rita Guerra – Sentimento
- Vanessa da Mata – Sim
- Fernando Maurício – Super Fados

### Livros

- Descascando a Cebola – Gunter Grass
- Tempo para Amar – Danielle Steel
- Um Estranho em Amsterdão – J. Van de Wetering
- Um Pequeno Grande Amor – Fátima Lopes
- A Soma dos Dias – Isabel Allende
- Rio das Flores – Miguel Sousa Tavares



## Motards



Motards de Lisboa encontram-se para visitar a Expomoto 2008

### Presentes de corpo e alma

De alma nova e mais dinamizada, a secção de motards da nossa delegação tem primado por iniciativas plenas de boa disposição e muita confraternização. Prova disso foi o ambiente vivido no nosso Primeiro Passeio, no Guincho e Malveira da Serra, assim como a visita à Expo Moto da Batalha, onde estiveram colegas do Porto, Leiria e outros pontos do País.

Também a Expo Moto de Lisboa foi um sucesso em matéria de presenças, assim como o já mítico encontro em Castelo de Bode, no dia 10 de Junho.

Mas, apesar dos êxitos, não pretendemos abrandar o ritmo dos nossos encontros, muito pelo contrário, pelo que temos já agendadas mais duas iniciativas ainda



De Leiria: João Gaspar sempre!

para este Verão, saboreando não só os prazeres da gastronomia regional, mas também da nossa costa marítima, onde esperamos ter a adesão de cada vez mais Associados. Para saber mais, esteja atento ao nosso Site, onde divulgamos todas as actividades. Então, venha passear connosco!



Motards da nossa Delegação: Joaquim, Fátima e Adérito e, David e Sandra



Motards de Vila do Conde; Porto e Leiria

## MODALIDADES

### Futebol de onze

#### Continuamos na primeira divisão!

Depois de termos subido ao escalão máximo, continuamos a dar cartas na modalidade, muitas vezes superando até os nossos objectivos. Confira os últimos resultados:

##### 6ª jornada

IN Casa Moeda 0 – Clube EDP 1  
Alcântara/Ref 1 – S Jorge Arroios 2  
Povoa Stº Adrião 1 – Boa Esperança 0  
Carnaxide Velho 1 – U. Camarate – 3

##### 7ª jornada

S. Jorge Arroios 3 – IN Casa Moeda 2  
Clube EDP 1 – Povoa Stº Adrião 1  
U Camarate 2 – Alcântara/Ref 2

##### 8ª jornada

Povoa Stº Adrião 2 – IN Casa Moeda 1  
S Jorge Arroios 3 – U Camarate 1  
Carnaxide Velho 1 – Clube EDP 2

### Atletismo

#### Clube soma e segue

##### Mini-maratona

Realizou-se no dia 12 de Abril, pelas 10.30 horas, a prova para apuramento da equipa da Região Tejo, na modalidade de mini-maratona, que irá estar presente na final de atletismo. A equipa da Delegação de Lisboa marcou presença com os atletas Adolfo Salazar, Manuel Belo e Carlos Oliveira. Pelo Carregado esteve o atleta Fernando Beato Marques. Ausência notada foi a das delegações de Castelo Branco e Torres Vedras.

A prova teve como palco as instalações da Central de Setúbal e foi extremamente bem organizada, com um óptimo percurso (de 7 mil metros) e marcação quilométrica assinalada durante todo o trajecto, o que se revelou muito útil para os atletas.

No final, todos foram brindados com um óptimo almoço, onde não faltou a célebre caldeirada de Setúbal.

A classificação dos participantes da Região Tejo, em individuais, foi a seguinte:

- 1º – Manuel Belo (Del. Lisboa)
- 2º – Fernando Beato Marques (Del. Carregado)
- 3º – Adolfo Salazar (Del. Lisboa)
- 4º – Carlos Oliveira (Del. Lisboa)

### Ténis de Mesa

#### Somos Campeões Distritais!

Disputou-se entre 25 de Março e 7 de Maio o Campeonato Distrital de Equipas 2007/08. Nesta prova participaram oito formações, sendo duas da EDP.

Após uma competição muito disputada, em que o equilíbrio entre algumas equipas foi bem patente face aos resultados verificados, conseguimos, através da equipa EDP – A, alcançar uma brilhante vitória. Depois da realização de todos os jogos, sagrámo-nos campeões invictos, facto que não é normal acontecer no Inatel. A composição da equipa foi a seguinte: Costa Faro, Eduardo Silva, Joaquim Simões e Luís Silva.

Aqui deixamos também uma palavra muito especial para a equipa EDP – B, que em alguns dos jogos não beneficiou do factor sorte, mas que ainda assim obteve o 6º lugar. Esta formação foi constituída pelos seguintes elementos: Adélio Bastos, Eduardo Ribeiro, Fernando Vilarinho e Guilherme Pereira.



Em pé: António Silva, José Antunes, Luís Silva, Fernando Vilarinho, Guilherme Pereira, Adélio Bastos e Eduardo Ribeiro. Em baixo: Eduardo Silva, Joaquim Simões, Germano Machado e Orlando Carvalho.

#### Vice-campeões

Disputou-se no dia 7 de Junho o Campeonato Nacional de Veteranos por Equipas 2007/08 com a presença de três formações da EDP. A equipa A, constituída por Costa Faro, Eduardo Ribeiro e Germano Machado, obteve o 2º lugar. A equipa de Adélio Bastos, Eduardo Silva e Joaquim Simões classificou-se em 6º lugar. A formação de António Silva, Domingos Xavier e Fernando Vilarinho ficou em 16º lugar.



O nosso atleta Adélio Bastos em competição

#### Outras competições

No âmbito da Associação de Ténis de Mesa de Lisboa, estivemos presentes nas seguintes provas:

**I Taça Olímpica de Lisboa (Equipas)** – Na competição por equipas obtivemos um honroso 4º lugar, com os atletas Costa Faro, Eduardo Silva, Joaquim Simões e Luís Silva.

**Distrital de Veteranos (Individual)** – Nesta prova, no escalão dos 50 aos 60 anos, destacamos o 1º lugar obtido pelo atleta Costa Faro, bem como o 3º lugar obtido por Joaquim Simões.

#### Campeonatos Nacionais

Disputaram-se no dia 24 de Maio, no Pavilhão do Covelo, em Gondomar, os Campeonatos Nacionais de Ténis de Mesa Equipas 2º e 3º Categoria. O Clube fez-se representar através das suas equipas, tanto em 2º como em 3ª categoria. Os resultados obtidos foram os seguintes:

##### 2ª Categoria

EDP B – 6º lugar  
EDP A – 9º lugar

##### 3ª Categoria

EDP – 14º lugar

De salientar o excelente campeonato realizado pela nossa equipa B de 2ª categoria, constituída pelos atletas Adélio Bastos, Guilherme Pereira e Fernando Vilarinho.

Já a nossa equipa A teve um comportamento aquém do esperado, pese embora alguns factores que contribuíram para uma classificação menos conseguida. Esta equipa foi constituída pelos atletas Costa Faro, Eduardo Silva, Joaquim Simões e Luís Silva.

Em 3ª Categoria obtivemos uma classificação mais modesta, face à impossibilidade de participação doutros atletas, embora alguns desaires tenham ocorrido pela margem mínima. Esta equipa foi constituída pelos atletas António Silva, Germano Machado e Orlando Carvalho.

## → Xadrez



### Sempre a "mexer"

Esta é uma das modalidades que mais "mexe", com disputa de várias provas, algumas das quais realizadas na nossa sede. Foi o que aconteceu no passado dia 31 de Maio, com a realização de mais uma jornada do Campeonato Nacional de Xadrez, em que defrontámos o Ginásio Clube de Odivelas e a nossa equipa saiu vitoriosa, tendo derrotado a sua congénere por um concludente 3 a 1. Da formação fizeram parte Vítor Morais, Afonso Rodrigues, Júlio Santos e Alberto Fernandes.

## → Voleibol



### Campeonato muito competitivo

Terminou a época da modalidade, em que o Clube EDP participou no Campeonato da 1ª divisão do INATEL 2007/2008. Apesar de todo o esforço e empenho da nossa equipa, não fomos além do último lugar, o que nos leva a baixar de divisão.

Foi uma época suada, de vários embates contra formações já habituadas a uma 1ª divisão bastante competitiva. Em alguns desses encontros, estivemos à beira da vitória, tendo apenas perdido na chamada "negra" (5º set) ou por renhidos sets intermédios.

Para o ano, apesar da descida, esperamos uma época muito competitiva, com elevado empenhamento e mais vitórias. Para tal, apelamos desde já aos colegas que gostam da modalidade que se inscrevam, para assim podermos ter uma equipa com bom índice competitivo e com uma quantidade de elementos que nos permita gerir melhor a nossa participação nas competições.

## → Pesca

### Prova antecipada

Informam-se todos os pescadores do Clube que foi antecipada, para os dias 19 e 20 de Julho, a realização da fase final dos campeonatos de Pesca Desportiva em Água-Doce, do Inatel, Individual e por Equipas. Recorde-se que esta prova estava inicialmente marcada para os dias 26 e 27 de Julho de 2008.

### Terceiro lugar

A nossa equipa de Pesca deslocou-se, no dia 31 de Maio, ao Cabeção, para disputar a Primeira Prova de Pesca de Rio, referente às competições da Direcção Geral. Classificámo-nos em 3º lugar por equipas, sendo a formação constituída pelos seguintes pescadores: Manuel Neto, Vítor Marçal, Manuel Domingos e Vasco Guilherme.

## → Tiro

### Estádio Nacional

Realizou-se no dia 31 de Maio, na carreira de tiro do Estádio Nacional, a oitava e última prova do Torneio de Regularidade de Tiro nas disciplinas de Carabina de Ar Comprimido de Recreio e Precisão e Pistola de Ar Comprimido, referente à época de 2007/2008. Participaram 33 atiradores em representação de 5 CCD's. Os nossos atletas obtiveram as seguintes classificações:

#### Carabina de Ar Comprimido de Recreio

- José Coelho - 11º Classificado (271 pontos)
- Abílio Coelho - 19º Classificado (258 pontos)
- Eduardo Cruz - 23º Classificado (250 pontos)
- António Costa - 26º Classificado (243 pontos)
- Miguel Costa - 32º Classificado (220 pontos)

Nota: Por Equipas obtivemos o 4º lugar.

#### Carabina de Ar Comprimido de Precisão

- Miguel Costa - 23º Classificado (237 pontos)
- António Costa - 26º Classificado (211 pontos)



O nosso campeão nacional de Juniores Miguel Costa



Dois dos nossos atletas. Ao fundo, António Costa e em primeiro plano, Eduardo Cruz.

## INATEL

Já em Junho, no dia 14, disputou-se em Setúbal o Campeonato Nacional de Tiro ao Alvo (do INATEL), na disciplina de Carabina de Ar Comprimido de Recreio. Estiveram presentes 107 atiradores em representação de 21 CCD's. Os nossos atletas classificaram-se da seguinte forma:

#### 1ºs Categorias - Carabina de Ar Comprimido de Recreio

- José Coelho - 60º Classificado (265 pontos)
- Miguel Costa - 105º Classificado (226 pontos)

## → Futebol de 5

### O nosso torneio acabou!

Uma vez mais organizámos o nosso torneio de futebol de 5, que decorreu, de forma regular, entre Abril e o final de Junho. A competição foi muito renhida, com os intervenientes a mostrarem um excelente nível. A entrega dos prémios teve lugar em Sacavém, no recinto dos jogos. Eis a classificação final:

- 1º Estrela Vermelha
- 2º Os Galácticos
- 3º Team REN

## → Damas

### Dignos vencidos

Nesta modalidade, a equipa da nossa delegação sofreu uma derrota (3-1) com a já habitual vencedora, a equipa de Sacavém. Apesar de o resultado não nos ter sido favorável, a verdade é que lutámos até ao fim com muita dignidade e o resultado só ficou definido ao fim de quase duas horas, no quarto e último jogo, tanto do tabuleiro 2 como do 3. E como tristezas não pagam dívidas, vamos aguardar pela segunda volta, a realizar em 2009, para pedirmos a desforra.

## → Bilhar

### Segundo lugar na 1ª volta

Concluída que está a 1ª volta das competições, a nossa equipa encontra-se em segundo lugar, após vitórias sobre as delegações de Torres Vedras e Carregado. Aproveitamos para destacar o grande contributo dos associados José Guerreiro e Vítor Caetano, nossos únicos participantes e representantes na modalidade.

## → Snooker



José Melo, um sócio sempre connosco!

### Torneio revelou-se um sucesso!

O snooker é cada vez mais, uma modalidade com muitos entusiastas, que diariamente se reúnem e proporcionam um saudável convívio nas nossas instalações, tal é especialmente visível sempre que organizamos torneios internos, todos eles, por sinal, muito disputados. É foi também num espírito de alegre confraternização que se disputou o torneio do nosso aniversário, cujos nomes dos três primeiros classificados aqui lhe deixamos:

- 1º José Godinho
- 2º Sérgio Marcos
- 3º Artur Ferreira

## → Espaço Arte



### Cultura em movimento

Durante todo o ano, o nosso Espaço Arte recebe exposições dos mais variados artistas, deliciando quem por aqui passa e levando a cultura mais longe. Espaço dinâmico, nele podemos admirar um pouco de tudo, desde a fotografia à pintura, passando pelas artes decorativas e artesanato. Eis um pequeno resumo das exposições e artistas que este ano já por aqui passaram:

- Fernanda Santos – Pintura
- Lourdes Carapeto – Pintura
- Helena Lobato – Pintura
- "Vários Expõem" – Fotografia
- Carlos Carvalho – Fotografia, desenho e pintura
- Alunos de pintura – pintura
- Alunos de artes decorativas – artes decorativas

Em Setembro retomamos as exposições. Deixamos-lhe aqui um calendário das mesmas e o convite para que nos visite e veja estas obras com um olhar mais atento. Não falte!

- Alunos de fotografia – fotografia (de 4 a 30 de Setembro)
- Mário Pérola – Pintura (de 1 a 31 de Outubro)
- 32º Aniversário do Clube EDP – Pinturas e desenhos de Aníbal Afonso (de 3 a 28 de Novembro)
- Ana Pérola – Artesanato (de 3 a 31 de Dezembro)



## Almoço de Páscoa

### Um dia para recordar e repetir

Foi no dia 20 de Março que fizemos o nosso almoço de Páscoa e conseguimos reunir todos os trabalhadores do Clube. Na impossibilidade de termos feito este encontro no Natal, por motivos diversos, tivemos nessa data a oportunidade de conviver um pouco, conversar e falar abertamente de alguns dos problemas que nos absorvem na vida quotidiana. Foi também a ocasião escolhida para as trabalhadoras dos Bares da Av. Defensores de Chaves e da Av. José Malhoa oferecerem um bonito ramo de flores ao Director responsável por esta área, Carlos Fernandes, que comentou de forma emocionada: "... já me ofereceram muitas coisas, mas flores é a primeira vez!". Este almoço serviu também de agradecimento e de reconhecimento da Direcção pelo trabalho que têm vindo a desenvolver, cada um na sua área, mas sempre de forma dedicada.



A concentração às portas do restaurante ...

A entrega do ramo de flores ao Director Carlos Fernandes



Alguns testemunhos dos momentos de convívio que tivemos durante o almoço



A boa disposição foi uma constante



A mensagem nas palavras do Presidente da Direcção



## Protocolos

### Feitos a pensar em si

Durante o corrente ano, voltámos a estar atentos às necessidades e bem-estar dos nossos associados, tendo celebrado uma série de protocolos que abrangem áreas tão diferentes como a cultura, desporto, turismo e saúde. Saiba então quem são os nossos mais recentes "parceiros" e os que estão em vias de se juntar a nós:

- Clube W  
– Wellness for Women (ginásio exclusivamente para senhoras)
- Farmácia Barral
- Teatro Politeama
- Teatro Cornucópia

Protocolos em fase de ultimateção:

- Tapada de Mafra
- Hotel Astória  
– Termas de Monfortinho
- Hotel Fonte Santa  
– Termas de Monfortinho
- Hotel Golf Mar  
– Vimeiro
- Hotel das Termas  
– Maceira, Vimeiro



### Ocupe os seus tempos livres

Na sede da delegação de Lisboa ministramos vários cursos de formação artística, onde pode ocupar os seus tempos livres de forma útil e criativa. As opções são variadas e certamente encontrará uma que se adapta à sua maneira de ser e aos seus gostos. Vai ver como é divertido libertar a sua veia artística e dar vida a peças únicas, feitas por si. Aqui fica a lista de cursos que pode frequentar:

- **Mosaico** – Com uma técnica bem diferente da do azulejo, tem, no entanto, um efeito mais atractivo. As aulas são ministradas pelo mosaicista Carlos Carvalho e têm lugar todas as segundas-feiras, das 18 às 20 horas.
- **Desenho** – Para quem deseja aventurar-se pela pintura, esta disciplina é essencial. Pode frequentá-la todas as terças feiras das 18 às 20 horas. As aulas são dadas pelo professor Carlos Carvalho.
- **Pintura** – Se já tem alguns conhecimentos técnicos de pintura e noções razoáveis de desenho, deve inscrever-se nesta disciplina. As aulas decorrem às quartas feiras, das 18 às 20 horas e são dadas pelo professor José Fernando.
- **Fotografia** – Se quer saber um pouco mais sobre a história da fotografia e aperfeiçoar os seus conhecimentos sobre esta matéria, então este é o curso certo para si. As aulas têm lugar todas as quintas feiras, das 18 às 20 horas e são ministradas pelo professor Carlos Carvalho.
- **Artes decorativas** – Da técnica do guardanapo à marfinita, passando pelo gesso, tudo se aprende nestas aulas, que são dadas pela professora Leonor de Almeida. As turmas estão divididas em duas. A turma A tem aulas às segundas e quartas feiras, das 12.30 às 14.30 horas. No caso da turma B as aulas decorrem às quintas feiras, no mesmo horário.

## → Precisa de ajuda?

### Apoio e aconselhamento psicológico

Durante o 1º semestre deste ano foram realizadas cerca de quarenta e oito consultas de Aconselhamento Psicológico ao nível de situações de ansiedade e depressão, apoio psicopedagógico, prevenção de situações de risco em crianças e jovens, preparação para a reforma, gestão de conflitos, gestão do stress, entre outros. Estas sessões são ministradas pela Dr.ª Lígia Varandas, todas as quintas-feiras, entre as 13.30 e as 18.45 horas. Informe-se na nossa delegação.

## → A Assembleia Local

### Lançamos um apelo aos jovens

Este ano, a nossa Assembleia Local para apreciação e aprovação do Relatório de Actividades e Contas de 2007 aconteceu um pouco mais cedo do que tem vindo a ser habitual, no dia 6 de Maio.

A Assembleia é sempre um acontecimento nobre e muito importante na vida dum Clube e devia ser muito mais participada pelos sócios, dado que é a oportunidade para rever a estratégia que está a ser seguida pela Direcção e poder motivar alguns ajustamentos na política e orientações que estão a ser levadas a cabo. Mas, estiveram presentes somente os membros da Direcção e da Mesa da Assembleia Local. Houve uma aprovação por unanimidade do Relatório de Actividades e das Contas do Exercício de 2007 e passámos a uma discussão bem interessante sobre a vida do Clube e o papel da nossa delegação. Primeiro, foi referido o facto de algumas das delegações limítrofes terem pouquíssima actividade e que deveria ser reforçado o contacto com estas delegações em operações conjuntas, como a que conseguimos levar a cabo o ano passado com o "Rally Paper", onde houve o envolvimento das delegações de Sacavém e do Carregado. Eventualmente, algumas das delegações poderão ter

## → Massagens

### Diga adeus ao stress

Para descontrair ou ajudar a minimizar alguns problemas de saúde, nada melhor do que uma boa massagem. E os nossos sócios têm disso a prova, pois muitos foram os que recorreram às sessões de massagem corporal feitas pela especialista Fernanda Cadima. Com muito empenho e dedicação, esta profissional ministrou ao longo do primeiro semestre duzentas e noventa massagens corporais gerais e cento e cinquenta e oito parciais.

de rever o seu papel e repensar a sua operacionalidade, junto dos respectivos sócios e da Direcção Geral. Por outro lado, foi também discutido o nível de participação dos jovens em actividades deste género (clubes desportivos, culturais e recreativos de empresas) e se será ou não um problema de solidariedade ou um reflexo da sociedade em que nós vivemos. O Presidente da Mesa da Assembleia, Eng.º Francisco La Fuente Sánchez, lançou um repto à capacidade que teremos (os membros dos órgãos estatutários) em conseguir juntar as boas vontades dos jovens que trabalham na EDP/REN e trazer esta gente nova, com ideias e motivações, para participarem na vida do Clube, em reuniões de direcção e outras iniciativas.

Assim, um dos nossos objectivos passou a ser o "recrutar" jovens que possam dedicar algum do seu tempo livre a esta causa, e que possam vir, no futuro (quem sabe?), a dirigir o Clube de Pessoal.

Foi uma discussão interessante, em que procurámos questões relacionadas com a vida do Clube e com as suas dimensões, humana e organizativa, para debater neste fórum cuja importância ficou fortemente realçada pela animada participação.

## Automóveis

### Aposte na economia!

Está a pensar em trocar de carro? Então fique a par de alguns dos modelos mais "poucados" do mercado, que aliam baixos consumos a conforto e versatilidade.



#### Peugeot 107

Fantástico para a cidade, com ele pode aventurar-se pelas ruelas mais estreitas e sinuosas, ou estacionar nos lugares mais incríveis. Com um consumo médio que ronda os 4/5 litros aos 100 km, este pequeno "lexo" mostra-se à altura também em estrada aberta. E como tamanho não é documento, nada foi descurado, por isso se revela um automóvel bastante seguro e confortável.

**Preço:** a partir de 9895 euros (Urban 1.0i) até 14 985 euros (RC Line 1.4 HDI)



#### Toyota Prius

Com um motor híbrido a gasolina e eléctrico, é extremamente económico, quer em estrada aberta, quer em trajectos urbanos. Outra vantagem reside no espaço interior e no conforto, bem como no nível de equipamento que traz de série. Amigo do ambiente (emissão de baixos níveis de CO<sub>2</sub>), gasta cerca de 5,5 litros aos 100 quilómetros, uma excelente média para um carro desta categoria.

**Preço:** a partir de 26 882 euros (Prius), até 30 792 euros (Prius High Pack + LS).



Fotos cedidas pelos marcas

#### Fiat 500

É um dos modelos mais pequenos do seu segmento, o que o torna extremamente ágil em ambientes urbanos. Fácil de estacionar em qualquer lado, mesmo nos locais mais apertados possui um design bem conseguido, que se estende do exterior ao interior, onde não faltam pequenos pormenores de bom gosto e onde salta a vista a qualidade dos materiais. Destaque ainda para uma bagageira acima da média, um bom nível de equipamento e um consumo médio de 5 litros aos 100 quilómetros.

**Preço:** a partir de 14 766 euros (versão 1.2 Pop) até 19 454 euros (1.4 Sport).



#### Honda Civic Hybrid

Espaçoso, tem um design exterior clássico, mas prima pela qualidade dos materiais e por um interior muito simpático e até com um ar um pouco futurista. Tudo isto aliado a um consumo médio que ronda os 5,5 litros aos 100 quilómetros, torna-o, sem sombra de dúvida, uma excelente alternativa aos familiares compactos diesel.

**Preço:** a partir de 21 920 euros (Hybrid Confort), até 26 780 euros (Hybrid Executive).

### Mude de hábitos

Para além de investir num veículo com baixos consumos, deve ainda adoptar algumas regras básicas para uma condução "poucada". A sua carteira vai agradecer!

- Evite acelerações bruscas, tente manter uma velocidade constante.
- Sempre que puder, em vez de travar desacelere o carro.
- Procure sempre usar a mudança o mais elevada possível. Constantes mexidas na caixa de velocidades são sinónimo de desperdício de combustível.

- Se tiver de acelerar, faça-o progressivamente. Evite que, nas velocidades mais baixas, o conta rotações ultrapasse as 2.500/3.000rpm.

- Em pequenas paragens, opte por desligar o motor.
- Mesmo em vias rápidas, esforce-se por circular a uma velocidade média de 100 km/hora.
- Mantenha as janelas do carro fechadas, pois se estiverem abertas o consumo é superior.

- Evite ligar o ar condicionado.
- Não carregue peso desnecessário. Para tal, "limpe" o porta bagagens de todas as inutilidades e transporte apenas o necessário.
- Vá a uma estação de serviço e verifique a pressão dos pneus. Repita esta operação pelo menos uma vez por mês.
- Mandê alinhar a direcção do seu carro.
- Aqueça sempre o motor do veículo com ele em marcha e não parado.
- Sempre que possível, evite circular em horas de ponta.



### À DISTÂNCIA DE UM CLICK!

Mantenha-se informado sobre tudo o que diz respeito à nossa delegação, visitando o nosso site em [www.clubeedp-del-lisboa.com.pt](http://www.clubeedp-del-lisboa.com.pt)

### 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: 210 017 710; E-mail: [clubeedp.lisboa@oninet.pt](mailto:clubeedp.lisboa@oninet.pt); Endereço Lótus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP@EDP