

Desporto, Cultura, Recreio, valorização pessoal e bem-estar Sede ferveilha de actividade(s)

A nossa Sede enche-se todos os dias de sócios para participarem nas inúmeras actividades que aqui levamos a efeito. Com um leque muito abrangente de opções, podemos dizer que, praticamente conseguimos agradar a Gregos e Troianos. Desde a hora do almoço e até às 20.00 horas, altura em que encerramos as portas, são muitos os sócios e familiares que aqui se dirigem, para poderem beneficiar activamente das muitas actividades que temos para oferecer. Da ginástica às artes decorativas, dos cursos de Inglês aos de styling e valorização da imagem pessoal, passando pelo ténis de mesa e massagens, muito há para fazer. Para além de todas estas actividades, pode ainda simplesmente sentar-se na nossa Sala de Convívio a ver televisão ou ler um bom livro, escolher um vídeo ou um disco para levar para casa, jogar uma partida de snooker, trocar dois dedos de conversa com outros sócios, apreciar as exposições patentes ou, simplesmente beber um delicioso cafezinho. Do que está à espera? Visite-nos!



Fique atento às novidades

A Direcção da Delegação de Lisboa do Clube EDP está já a analisar propostas para novas actividades, a desenvolver a partir de Setembro. Por isso, fique atento, pois é muito provável que venhamos a ter workshops de bijutaria, cake design e trabalhos em papel; terapias alternativas, como o Reiki, cursos de defesa pessoal e cursos de primeiros socorros, entre tantas outras novidades.

Horário das actividades

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Ginástica de Manutenção das 12.45 às 13.30 horas	Massagem das 09 às 14.00 horas (por marcação)	Ginástica Pilates das 12.45 às 13.00 horas	Massagem das 09 às 14.00 horas (por marcação)	Massagem das 11 às 19.00 horas (sujeito a marcação)
Massagem das 13 às 19.00 horas (por marcação)	Ginástica de Manutenção das 12.45 às 13.30 horas	Artes decorativas das 12.45 às 14 horas	Ginástica de Manutenção das 12.45 às 13.30 horas	
Artes decorativas das 12.45 às 14 horas	Artes decorativas das 12.45 às 14 horas	Inglês Nível II das 13.15 às 14.15 horas	Artes decorativas das 12.45 às 14 horas	
	Ginástica Pilates das 13.30 às 14.15 horas	Curso de pintura das 18 às 20.00 horas	Aconselhamento psicológico (por marcação) das 13.30 às 20.00 horas	Ginástica de Manutenção das 12.45 às 13.30 horas
	Inglês Nível I das 13.15 às 14.15 horas		Inglês Nível I das 13.15 às 14.15 horas	Ginástica de Manutenção das 12.45 às 13.30 horas
Inglês Nível II das 13.15 às 14.15 horas	Curso de Fotografia Nível II das 18 às 20.00 horas		Curso de Caligrafia e Iluminura das 15 às 17.00 horas	Ginástica Pilates das 13.30 às 14.15 horas
Workshop de Styling e Valorização da Imagem Pessoal das 17.45 às 19.15 horas	Ténis de Mesa das 18 às 20 horas	Ginástica de Manutenção das 18.00 às 18.40 horas	Workshop de fotografia das 18 às 20.00 horas	Workshop de Styling e Valorização da Imagem Pessoal das 12.45 às 14.15 horas
Ginástica de Manutenção das 18.00 às 18.40 horas	Cardiofitness das 09.00 às 20 horas	Cardiofitness das 09.00 às 20 horas	Ténis de Mesa das 18 às 20 horas	Cardiofitness das 09.00 às 20 horas
Curso de Fotografia Nível I das 18 às 20.00 horas			Clube de Leitura a partir das 18.00 horas (1 vez por mês)	
Cardiofitness das 09.00 às 20 horas			Cardiofitness das 09.00 às 20 horas	

→ Voleibol

Um honroso 4º lugar

Foi no passado dia 12 de Abril que a equipa de Voleibol do clube EDP Delegação de Lisboa, disputou o seu último jogo na Liga de Voleibol da Agência de Lisboa do INATEL. O adversário foi o Clube Fidelidade/ Mundial, o qual vencemos por 3-2.

Na classificação final, obtivemos um honroso 4º lugar na série B1 da 2ª fase, o que acabou por não nos dar a possibilidade de disputar a final.

Apesar de tudo foi uma boa época, deixando aqui o nosso reconhecimento pelo empenho, aos nossos atletas – António Pedro, David Moutinho, Diogo Quintão, João Noronha, Luís Noronha, Miguel Freire, Nuno Porfírio; Paulo Varela, Pedro Parracho e Paulo Sacramento .



Costa Faro, vice campeão Nacional

→ Ténis de mesa

Sempre a somar vitórias

A secção de Ténis de Mesa vem desenvolvendo regularmente a sua actividade na sede do Clube, todas as terças e quintas-feiras, entre as 18 e as 20 horas.

A presença assídua e a aplicação dos atletas nos treinos fazem com que a equipa obtenha excelentes resultados nas provas onde participa. Recentemente, marcámos presença em diversos torneios do Ranking List, como o Torneio Leões da Floresta, na Covilhã (onde obtivemos um brilhante 1º lugar por equipas); Torneio EDP, em Lisboa; Torneio Ramiro José, em Lisboa (1º lugar por equipas); Torneio Oriental de S. Martinho, na Covilhã; Torneio Quinta da Lomba, no Barreiro; Torneio Associação Juventude Ribeiro de Perdizes, em Castelo Branco. A 29 de Janeiro realizámos, no Pavilhão Gimnodesportivo do 1º Maio, em Lisboa, o XIII Torneio Aberto do Clube do Pessoal da EDP, que mais uma vez foi referenciado como um



dos melhores torneios a nível nacional. Mas o grande destaque vai, desta vez, para a nossa participação no Campeonato Nacional Individual do Inatel, onde o nosso atleta Costa Faro se sagrou vice-campeão nacional, tendo realizado uma prova brilhante e sucumbido apenas na final, frente a Renato Pinto, de S. Pedro Fins, um atleta bem mais jovem mas de reconhecida valia técnica. Parabéns, Costa Faro!

→ Xadrez

Faltou pouco para a 1ª Divisão ...

Terminou em Abril o Campeonato Nacional da 2ª divisão da Federação Portuguesa de Xadrez, competição em que a Delegação de Lisboa do Clube EDP obteve o 2º lugar na classificação geral.

É já o segundo ano consecutivo em que não subimos à primeira divisão nacional apenas por meio ponto.

Temos, no entanto, de enaltecer aqui a dedicação e o extraordinário desempenho dos xadrezistas que compõem a nossa equipa.

No dia 3 de Abril estivemos a disputar o Open Futebol Clube Barreirense, onde nos classificámos em 2º lugar entre 14 equipas, com 52 jogadores.

Aqui deixamos o agradecimento aos sócios que têm representado a Delegação de Lisboa, nomeadamente: Mestre Júlio Santos, Vitor Mestre Morais, Alberto Manuel Fernandes, Fernando Casanova, Rodolfo Lavrador, Amílcar Miranda, Manuel Almeida, Afonso Rodrigues e Francisco Amões.



→ Atletismo

Em todas as frentes!

Foram várias as provas onde a delegação de Lisboa do Clube EDP se fez representar, através dos seus atletas Arlindo Parra, Adolfo Salazar, Carlos Oliveira, Manuel Belo, Natália Carneira e Rui Xavier.

Trazendo para um clube um lote de boas e honrosas classificações, estes colegas marcaram presença em provas como a Mini Maratona da EDP – Ponte 25 de Abril; 1ª prova das competições da Direcção Geral realizada em Setúbal; Corrida da Liberdade; Corrida do Benfica; Mini maratona Vodafone; G.P Montemor-o-novo; G.P. de Grândola; Corrida da Árvore; G.P. do Atlântico e 5Km de Cascais.



Futebol de 11



Insatisfação é nota dominante

Chegou ao fim mais um Campeonato de Futebol da Fundação Inatel, época 2010/11, tendo a nossa equipa, ao fim de 14 jogos, obtido os seguintes resultados: 8 vitórias, 2 empates e 4 derrotas. Na primeira fase ficamos em 4º lugar e na fase final em 2º lugar.

De salientar que é cada vez mais visível a insatisfação da maior parte das equipas inscritas na Fundação Inatel. Pelo menos pelas que primam em querer praticar desporto e não serem sistematicamente espoliadas em campo, ao contrario de outras que pretendem a todo o custo alcançar os seus objectivos, não olhando a meios para os atingir, e acabando por ficar sempre impunes perante os responsáveis da organização. Alguma coisa vai mal dentro do Inatel. A "cegueira" face à atitude de algumas equipas, além de mostrar uma certa preferência, está a destruir a verdade desportiva na modalidade e a dar uma péssima imagem, retirando vontade a eventuais participações de outras equipas.

O alerta fica lançado. Já foi comunicado também a esta Entidade, para que muita coisa se repense ... a bem da verdade desportiva.

Futebol 5



Mais competitividade

Iniciou-se a 26 de Fevereiro a fase de apuramento das Competições Desportivas da Direcção Geral, na modalidade de Futebol de 5. Desta vez houve a junção da Zona Sul com a Zona Tejo, conforme a nossa Delegação vinha a sugerir já há algum tempo, para assim haver mais competitividade e mais jogos, ao longo dos dois anos em que se disputa esta modalidade.

As equipas participantes são: Lisboa, Praias do Sado, Setúbal, Sacavém, Sines e Torres Vedras. A nossa equipa encontra-se neste momento em 2º lugar e com a firme convicção que o apuramento para as finais está ao nosso alcance.

III Grande noite de Karaoke

Música, animação e muita gargalhada

Em época de Carnaval, realizou-se no dia 4 de Março, na sede da nossa delegação, a 3ª Grande Noite de Karaoke. Como vem sendo habitual, contámos com a participação de muitos dos nossos sócios, que exibiram a sua maestria na arte do canto. Mas, para além dos dotes vocais evidenciados, houve ainda lugar para um desfile de máscaras, que provocou grandes gargalhadas entre todos os presentes, já que muitos dos nossos colegas resolveram vestir a pele de outras personagens. Assim, tivemos o prazer de receber no nosso salão um padre, um diabo, sevilhanas, cowboys e até a Águia Vitória, que se mascarou de galinha e se fez acompanhar por um animado palhaço!

No final foram atribuídos prémios de presença e eleitos as melhores máscaras feminina e masculina, bem como a melhor máscara de criança.

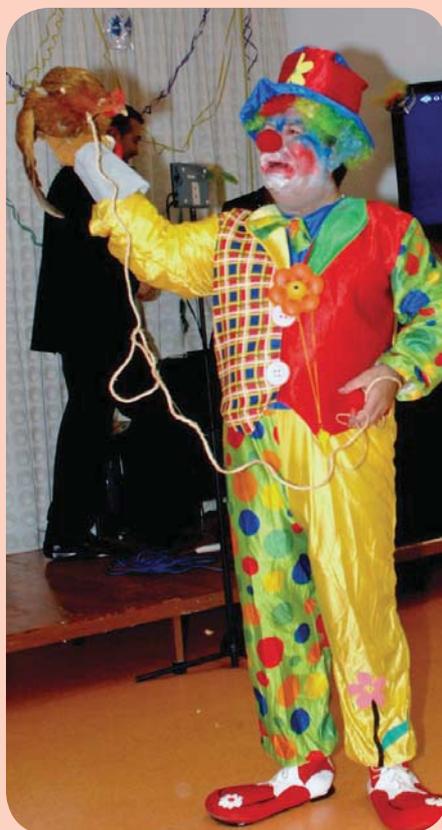
Podemos contar com a presença de um padre muito especial!



Um espectáculo único, foi o que nos proporcionou este magnífico trio



Todos tiveram oportunidade de mostrar os seus dotes vocais



O Palhaço Barnabé, na companhia da águia Vitória, encantou os presentes e esteve entre o lote dos distinguidos com os prémios para a melhores máscaras.

→ Viagens



Propostas irrecusáveis

Uma vez mais, a delegação de Lisboa do Clube do Pessoal da EDP tem propostas fantásticas em matéria de viagens para os seus associados. Para além da grande Viagem à China, agendada para 26 de Setembro, temos ainda como destino a cosmopolita e aprazível estância balnear de Palma de Maiorca. Trata-se de uma viagem de 7 noites, em regime de tudo incluído, em hotel de 4 estrelas. A partida será a 25 de Julho e os amantes do

sol e da praia certamente não irão perder esta oportunidade. Mas, para quem prefere fazer férias cá dentro, um cruzeiro no Douro é sempre uma belíssima sugestão. Haverá oportunidade para provar a gastronomia da região e deixar-se deslumbrar pelas maravilhosas paisagens. Imperdível! Para mais informações, consulte o site do clube - www.clube.edp-del-lisboa.com.pt - ou dirija-se à secretaria da delegação de Lisboa do Clube EDP.



À DISTÂNCIA DE UM CLICK! www.clubeedp-del-lisboa.com.pt

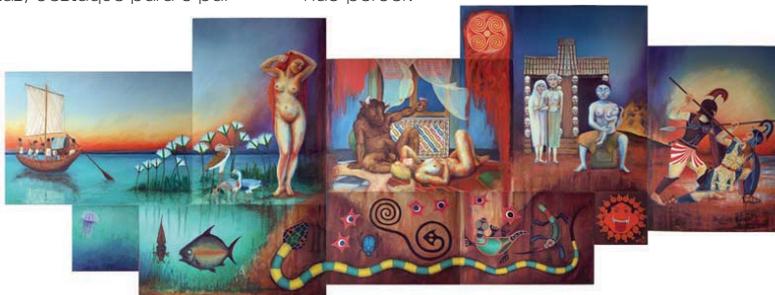
Melhorámos o nosso site, para que possa ter uma informação permanente e actualizada sobre a Delegação e as suas actividades. Visite-nos, fique a par de tudo o que acontece e de todas as iniciativas que estamos a levar a cabo, de forma a tornar o clube mais dinâmico e cada vez mais próximo dos seus sócios. A sua participação e opinião são muito importantes para nós, deixe um comentário, diga-nos o que achou, o que gostou ou apreciaria ver melhorado. Afinal, trabalhamos para si!

→ Espaço Malhoa

Exposição que vale a pena ver

Está patente no espaço Malhoa uma exposição de pinturas da autoria do nosso sócio Pedro Neu. Entre as várias obras expostas, destaque para o painel de 5,80m x 2,50m. Trata-se de um trabalho magnífico, fruto da junção de 11 telas. Segundo o autor, "este foi um projecto que demorou 4 meses a conceber e 12 a executar". O resultado é simplesmente fantástico e pode ser

apreciado *in loco* por todos os nossos sócios, no horário de funcionamento do nosso snack-bar. A não perder!



Um erro que é obrigatório corrigir

O presidente da D.G. do Clube EDP é sócio Honorário por aclamação

No nosso último boletim Informação, publicámos uma notícia que continha um erro que urge rectificar. Trata-se do texto sobre a proposta do Dr. Laurindo Pinto para Sócio de Mérito. Na verdade, a proposta efectuada pela Delegação de Lisboa e aprovada por aclamação na Assembleia Geral do Clube, realizada em Coimbra, foi para Sócio Honorário, que corresponde à mais alta distinção que o Clube EDP pode atribuir a um sócio. Pelo lapso, pedimos as nossas desculpas aos leitores e especialmente ao Dr. Laurindo Pinto, nosso Presidente.



→ Passeio pedestre

Sintra a nossos pés

Foi no dia 12 de Março que partimos à descoberta da magnífica vila de Sintra, num passeio pedestre marcado pelo entusiasmo e boa disposição de todos os participantes. A concentração teve lugar no largo do Palácio da Vila e depois o percurso foi construído em duas vertentes: o Urbano, com incursão pela zona de Sintra Velha, e o da Natureza, que abrangeu as quintas de Lazer, os velhos caminhos pedonais e algumas estradas florestais.

Entre os muitos pontos de interesse por onde fomos passando, destaque para a emblemática Quinta da Regaleira, o Palácio e Lenda de Seteais e a Igreja de S. Pedro.

O êxito desta iniciativa foi tal, que muitos foram os colegas que questionaram quando faríamos o próximo passeio. E como a vontade dos sócios é soberana, estamos já a definir novos itinerários, um dos quais será a Tapada de Mafra.

Fique atento ao nosso site ou informe-se na secretaria do Clube, pois em breve vamos voltar a fazer-nos à estrada.



→ Protocolos

Cada vez mais vantagens para si!

São muitos os protocolos celebrados entre o Clube EDP- Delegação de Lisboa e diversas entidades, com o objectivo de proporcionar aos nossos associados um leque de vantagens único. Sabia, por exemplo, que há diversas farmácias onde pode ter 15% de desconto nos seus medicamentos? E que pode adquirir uns óculos com descontos de 25% em armação e lentes? Em matéria de lazer, são muitos os espaços de turismo rural e hotéis que oferecem grandes descontos para os sócios do Clube, como o Hotel Golf Mar, no Vimeiro, ou a Casa de Assumar, em Portalegre. Mas, os protocolos assinados estendem-se a áreas tão distintas como a manutenção e reparação de automóveis, espectáculos e iniciativas culturais, restauração, ginásios, cabeleireiros e clínicas, colégios, aluguer de viaturas, comércio de tintas... Para saber mais sobre estas vantagens, basta apenas que visite o nosso site www.clube.edp-del-lisboa.com.pt, clique em protocolos e aceda à lista dos mesmos. Certamente vai encontrar aquilo de que necessita!

Ficha técnica

Redacção, grafismo e paginação: Origami - Comunicação, Design e Publicidade; Colaboraram neste número: Aníbal Afonso, Carlos Aniceto, Carlos Fernandes, Fernando Silva, Filipe Samarra, Jaime Anacleto, Joaquim Simões, Fátima Menas, Pereira Mendes; Fotografias: Aníbal Afonso e arquivo do clube; Impressão: Impressão 24. Tiragem: 2500 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; Endereço Lótus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP@EDP