

Actividades 2013/2014

APOSTE EM SI E INSCREVA-SE!

Tal como vem sendo hábito há vários anos, são muitas as actividades que iremos levar a cabo durante a época 2013/2014 na nossa sede. Na reentre das férias, escolha a que mais tem a ver consigo e junte-se a nós!

GINÁSTICA

Temos disponíveis aulas de ginástica de manutenção e pilates. As aulas de manutenção terão início a 2 de Setembro nos seguintes horários:

Turma A
Horário: **terça e quinta das 12h00 às 12h45**
Professora: **Ana Alves**

Turma B
Horário: **segunda e sexta das 12h45 às 13h30**
Professora: **Carina Russo**

Turma M
Horário: **terça e quinta das 08h00 às 08h45**
Professora: **Carina Russo**

Turma N
Horário: **segunda e quarta das 18h00 às 18h45**
Professora: **João Melo**

As aulas de pilates estão sujeitas a apenas 15 vagas por turma, pelo que convém fazer a sua inscrição o quanto antes.

Estão já programados os seguintes horários:
Turma A
Horário: **Segunda, das 13h30 às 14h15**
Professora: **Carina Russo**

Turma B
Horário: **Quarta, das 12h45 às 13h30**
Professora: **Carina Russo**

Turma C
Horário: **Sexta, das 13h30 às 14h15**
Professora: **Carina Russo**

• GINÁSTICA AEROMIX

Esta modalidade consiste em aulas pré-coreografadas onde, através de música divertida, se visa o trabalho cardiovascular, queima gordura e melhora a circulação sanguínea nos membros inferiores. Esta é, sem dúvida, uma forma divertida e eficaz de se exercitar. As aulas são dadas pelo professor Duarte Bairrada.

Horário: **Terças e quintas-feiras, das 12.45 às 13.30 horas**

Número mínimo de participantes: 15



Inscrições abertas desde Julho

DANÇAS E RITMOS

As aulas de dança são uma das mais recentes actividades do Clube EDP Lisboa e abrangem diferentes tipos de danças, como as latinas, Hip Hop, Africanas... Este ano terão início a 4 de Setembro, serão ministradas pela **professora Carina Russo** e funcionarão no seguinte horário:

Turma A
Horário: **Quarta, das 13h30 às 14h15**
Número mínimo de participantes: 8



Inscrições abertas desde Julho

CURSO DE BANDA DESENHADA

A banda desenhada é um meio de expressão e comunicação visual que permite contar histórias através da conjugação de imagens e texto. Pode ser executada com grande variedade de materiais, dependendo da preferência e da imaginação de cada um.

Tem várias designações em diferentes países, como Histórias aos Quadrinhos, Histórias em Quadrinhos (Portugal), Quadrinhos, Gibi (Brasil), Comics (EUA, e outros países), Tebeos, Historietas (Espanha), Fumetti (Itália), Manga (Japão), mas também mais eruditas, como Literatura em Estampas (Rodolphe Töpffer), Figuração Narrativa (Pierre Couperie), Literatura Gráfica (Francis Lacassin) ou Arte Sequencial (Will Eisner).

É também designada como a Nona Arte de entre as Artes Plásticas, que compreendem espaços e formas, segundo uma definição de Morris (criador de Lucky Luke e de Rantanplan), que a apresentou



pela primeira vez na secção "9e. Art, Musée de la bande dessinée", que assinou entre 1964 e 1967 na revista belga Spirou.

A QUEM SE DESTINA O CURSO:

A todos aqueles que querem conhecer um pouco mais acerca do maravilhoso mundo da BD; Aos que procuram uma nova forma de libertar a criatividade e de testar os seus próprios limites artísticos; Aos que nunca fizeram banda desenhada mas gostavam de experimentar algo inovador e surpreendente; Aos que já fizeram BD mas perderam o ânimo pelo caminho e aos que querem reservar uma parte do dia para criar algo diferente.

OBJECTIVOS:

- 1 - Aprender a linguagem técnica da BD
- 2 - Adaptar um guião literário em guião de realização de BD

3 - Estimular a criatividade para a construção de personagens e elaborar histórias simples a partir de um estímulo.

4 - Enfrentar o medo de desenhar ou até mesmo de esboçar.

5 - Aprender algumas técnicas básicas de Banda Desenhada.

6 - Descobrir como superar possíveis limitações no argumento ou no desenho.

7 - Ganhar motivação para realizar projectos interessantes.

As aulas terão início na primeira quinta-feira de Outubro e decorrerão até à última semana de Junho de 2014. Serão conduzidas pelo **professor José Fernando**.

Inscrições abertas a partir de Setembro



PINTURA

Sob a tutela do professor José Fernando, o curso de pintura dividir-se-á em dois níveis e terá início na primeira semana de Outubro.

Se é daquelas pessoas que acha que não tem jeito nenhum para a pintura, por isso coloca de lado a possibilidade de frequentar uma actividade desta natureza, então atente nas palavras do **professor José Fernando** e reveja a sua opinião: "Se perguntarem a qualquer pessoa comum se sabe desenhar e pintar, seguramente nove a dez dos inquiridos dirá:

1 - Que apreciam imensamente desenhos e pintura, mas não têm jeito nenhum.

2 - Que não nasceram para isso, pois é necessário um dom especial.

3 - Que é algo muito difícil, pois nunca aprenderam ou praticaram...

No entanto, por estranho que pareça, a maioria desses indivíduos assumirá que gostava de saber desenhar e pintar. Na verdade, a maior parte das pessoas mantém a estranha expectativa de que deveriam pegar num lápis e fazer um desenho perfeito logo no primeiro dia, sem qualquer prática ou instruções. E aqui está o cerne da questão:

passa pela cabeça de alguém sentar-se ao piano e tocar uma melodia de Mozart sem treino, conhecimento ou instruções? Não!

Pois bem, quando participamos na criação artística, e neste caso estou a referir-me à pintura, não interessa se estamos a fazê-lo bem ou mal, o interessante é como esta actividade transforma a nossa maneira de visualizar o mundo que nos rodeia, como nos ensina a focalizar a nossa atenção com princípios estéticos e como elimina a nossa percepção natural do tempo.

Quando pintamos, o stress do tempo apaga-se e somos capazes de estar horas sentados frente ao cavalete sem dar pelo relógio a correr. Quando pintamos, conseguimos abstrair-nos de muitos

problemas, pois aguçamos o sentido da concentração e focalização que nos permite desfrutar do que estamos a fazer. Quando pintamos, e começamos a fazê-lo bem, produzindo obras que merecem elogios dos amigos, aumenta a nossa sensação de autoconfiança, de orgulho pelo trabalho realizado. Quando pintamos, a nossa alegria, paz e bem-estar é contagiante. Na verdade, fazer uma pintura por dia ou pintar pelo menos uma hora por dia, mantêm-nos saudáveis. Não será esta uma forma maravilhosa de contribuir para a saúde no mundo?"

CURSO DE PINTURA NÍVEL I

Objectivos:

1 - Conhecer os princípios teóricos e práticos das principais técnicas de pintura. Aguarela, Óleo, Acrílico, Pastel Seco etc.

2 - Compreender os elementos da gramática visual.

3 - Conhecer os vários suportes na técnica da pintura.

4 - Conhecer alguns princípios básicos da história da pintura.

5 - Aplicar estes conhecimentos na execução de exercícios, paisagem, retrato, natureza morta etc.

6 - Estimular a criatividade nas diversas realizações.

CURSO DE PINTURA NÍVEL II

Destina-se aos alunos que já frequentaram o nível I e querem aprofundar os conhecimentos teóricos e práticos na realização de temas livres.

Objectivos:

1 - Aprofundar os conhecimentos da gramática visual.

2 - Conhecer os diversos formatos e características dos suportes.

3 - Compreender regras básicas na composição dentro do suporte.

4 - Estimular a criatividade e autonomia na realização das pinturas.



Inscrições abertas a partir de Setembro

CURSO DE FOTOGRAFIA

Turma A

Nível I (Iniciação)

Objectivo: As oficinas de iniciação à fotografia têm como objectivo proporcionar aos participantes um bom conhecimento dos equipamentos que cada um possui, sendo as sessões repartidas entre a explanação das componentes técnicas e os fundamentos da fotografia e complementadas com exercícios práticos correspondentes às matérias que forem sendo tratadas. As sessões terão acompanhamento audiovisual e, sempre que seja oportuno, serão mostrados trabalhos de autor que possam ilustrar positivamente as temáticas em estudo. Horário: **Segunda-feira, das 18.00h às 20.00h**



Turma B

Nível II (Desenvolvimento)

Objectivo: Pretende-se com esta formação, dar continuidade ao trabalho desenvolvido no nível anterior das oficinas de iniciação à fotografia. Assim, neste segundo nível vamos aprofundar dos princípios anteriormente abordados e a aquisição de novos conhecimentos, que permitam aos participantes ter uma atitude personalizada no tratamento dos exercícios práticos que sejam propostos.

Horário: **Quinta-feira, das 18.00h às 20.00h**

Inscrições abertas a partir de Setembro

Para além das actividades referidas, outras há que certamente serão do seu interesse e nas quais se poderá inscrever, potenciando conhecimentos e técnicas e aproveitando da melhor forma algum do seu tempo livre.

Para inscrições e mais informações sobre as actividades que temos para si, contacte a secretária da Delegação de Lisboa do Clube do Pessoal EDP.

Teatro



Grande Revista à portuguesa Desconto de 25% para sócio

A Grande Revista à portuguesa está em cena no Teatro Politeama, onde, uma vez mais, os nossos associados têm condições muito vantajosas na compra de bilhetes, com descontos que vão dos 10% (aos sábados e domingos) aos 25% (quartas, quintas e sextas feiras).

Poderá fazer as suas reservas através dos telefones 213405700 ou 964409036. Não se esqueça que é obrigatória a apresentação do cartão de sócio para levantamento dos bilhetes.

A peça é uma megaprodução, que homenageia o género mais genuíno do nosso Teatro, num espectáculo que revisita o humor e a arte de ser português.

Contando com um texto original de La Féria e figurinos de Costa Reis, convida os espectadores a uma viagem ao Portugal de hoje com todos os seus "heróis", fantasmas e hilariantes situações e equívocos, proporcionando uma noite de gargalhadas num país deprimido e em crise. Rir das nossas tragédias, rir de nós mesmos num espectáculo sofisticado, digno dos maiores palcos do mundo, interpretado por grandes artistas e que recorre aos mais sofisticados meios tecnológicos de vídeo em leds. Imperdível!

Passeio BTT



Na rota dos Dinossauros

Os passeios de BTT têm captado cada vez mais adeptos entre os nossos sócios e os seus familiares. O último que realizamos foi no planalto do Cabo Espichel e foi num verdadeiro sucesso. À hora marcada, na Povoação dos Pinheirinhos, todos os participantes montaram as suas bicicletas e iniciaram o passeio ao longo da costa. Passámos pelo Santuário do Cabo Espichel, apreciamos e interpretamos a fauna, flora e geologia de toda a zona. Fizemos também visita e interpretação das pistas de pegadas de dinossauros do período Jurássico e Cretácico. Foi uma manhã muito bem passada e temos já previstos novos e interessantes passeios como este. Esteja atento e informe-se junto da secretária.

→ Passeios Pedestres

A opinião de quem participou

Desde o início do ano, foram já vários os passeios organizados pela Delegação de Lisboa do Clube EDP. Com um número crescente de adeptos, esta actividade capta cada vez mais o interesse dos nossos sócios. Entre os vários percursos efectuados, destacamos os Miradouros de Lisboa; Pelos Jardins e Hortas da Cidade e Almada Nova Almada Velha.

Eva Nunes é uma colega e sócia do clube, que recentemente participou num desses passeios (Miradouros de Lisboa) e fez questão de deixar a sua opinião sobre os mesmos, escrevendo a carta que se segue e que muito honrados nos deixou. São atitudes como as de Eva Nunes que nos movem e incentivam a fazer cada vez mais e melhor. Obrigada colega. Aqui deixamos o seu testemunho. Esperemos que sirva de incentivo a outros sócios para que se juntem a nós nesta e outras actividades.

*Caros colegas:
Tenho participado em alguns dos percursos que nos têm proposto, mas não me tinha manifestado sobre eles. No entanto, desta vez acho que devo fazê-lo, porque foi um percurso muito interessante e que me fez pensar (creio que a todos) como é possível viajarmos para o estrangeiro e não conhecermos a nossa própria cidade. A data para o passeio não podia ter sido melhor escolhida, porque tivemos a oportunidade de ver o Terreiro do Paço transformado numa grande quinta, os bairros ainda enfeitados para os Santos Populares e a Feira da Ladra a acontecer! A acrescentar a tudo isto e graças ao saber do nosso colega e guia, ficámos a conhecer factos muito curiosos sobre os locais que visitámos, um dos quais relacionado com o bairro Estrela D'Ouro, na Graça, que foi enriquecido, com muita sorte nossa, com a visita (não prevista) ao jardim da casa do seu fundador, agora transformada em casa de repouso. É realmente uma casa muito pitoresca e na qual qualquer pessoa gostaria de passar os últimos anos da sua vida.
Grata pela atenção,
Eva Nunes*



Momentos

Velha Guarda da Ex-CRGE oferece placa comemorativa

Uma delegação da Velha Guarda da Ex-CRGE deslocou-se, no dia 4 de Junho, à sede da nossa delegação, na Av. Defensores de Chaves, para entregar uma placa comemorativa do seu 50º Aniversário.

Foram recebidos pelo 1º Secretário do clube, António Rodrigues, que fez as honras da casa e o respectivo agradecimento em nome da Direcção.

Na cerimónia de entrega deste galardão ao nosso clube, foi explicado o porquê desta oferta: "tal deve-se ao facto de termos uma missão comum, onde ambas as entidades visam a melhoria da cidadania empresarial." Este símbolo da nossa afinidade passa agora a pertencer ao património histórico do Clube, o que muito nos honra.



→ Voleibol

Já estamos a preparar a nova época

A equipa de voleibol da Delegação de Lisboa do Clube EDP participou, na época 2012/2013, na Liga de Voleibol da Fundação INATEL, que terminou a 20 de Maio. A primeira fase da competição correu-nos muito bem, o que nos permitiu obter o 2º lugar na classificação da nossa série. No entanto, na segunda fase, as coisas nem sempre nos correram de feição, pois tivemos alguns atletas com lesões, dois dos quais (Nuno Porfírio e Luís Noronha) abandonaram mesmo a prática da modalidade. Face a toda este cenário, acabamos por nos classificar em 6º lugar. Neste momento estamos já em fase de preparação da época 2013/2014, que tem início marcado para meados de Setembro. Se é adepto desta modalidade e gostaria de jogar connosco, não hesite, junte-se a nós.



→ Atletismo

Sempre presentes

Começa a ser cada vez mais assídua a presença de atletas do nosso clube em provas que se realizam por esse Portugal fora. No primeiro semestre do ano, estivemos em competições como os 20km de Cascais, Grande Prémio de Grândola; Grande Prémio do Atlântico, Corrida das Lezírias, BES Challenge 3 – Cascais; BES Challenge 3 – Lisboa; BES Challenge 3 – Sintra; 12km de Salvaterra de Magos; Grande Prémio de Constância; Corrida do Benfica; Corrida dos Sinos; Corrida 1º de Maio; Corrida Fórum Montijo; Corrida do Oriente; Corrida das Pontes; Marginal à Noite; Corrida de S. João – Évora e Corrida da Lagoa de Santo André.

→ Ténis de campo

Torneio interno

Está agendado para o dia 14 de Setembro o Torneio Interno de Ténis de Campo, que terá lugar no Estádio Nacional, em terreno de terra batida. As inscrições são limitadas e estão abertas até ao dia 30 de Agosto. De que está à espera? Inscreva-se e venha jogar connosco!



→ Ténis de Mesa

Somos vice campeões nacionais!

O Pavilhão da Mata, nas Caldas da Rainha, foi palco, no passado mês de Junho, do Campeonato Nacional de Ténis de Mesa por equipas, no âmbito do Inatel. A nossa equipa esteve presente na competição e pautou-se por uma exibição fantástica. Foram necessárias treze horas de entrega total à competição, por vezes com algum sacrifício, para alcançarmos a melhor classificação possível. Na final, muito disputada, chegamos a estar no comando e a vencer a equipa adversária por 2-1 e foi preciso muita mestria e empenho para que fosse dada a volta ao resultado e nos tivessem vencido. A nossa prestação foi digna de registo, já que não havia sobre nós qualquer tipo de favoritismo, muito pelo contrário, as possibilidades de vencermos eram de apenas 20%, mas a verdade é que estivemos à altura do desafio e surpreendemos tudo e todos. Os nossos parabéns ao C.C.D. do Queijas, que se sagrou campeão nacional. Este ano, mais uma vez, a final foi jogada ao mais alto nível técnico e tático, para gáudio de todos os presentes.



Os nossos atletas: Eduardo Silva, Luís Silva e Tiago Penedos

Calendário de Exposições

Escolha já o que quer ver

No Espaço Arte Anibal Afonso, temos sempre patentes excelentes exposições. Para que não perca pitada do que aqui se expõe, deixamos-lhe um calendário com as mostras agendadas até ao final do ano. Apareça!

MÊS / ANO	TIPO EXPOSIÇÃO	NOME DOS ARTISTAS
Set-13	Fotografia	Alunos Curso Fotografia
Out-13	Pintura	José Fernando
Nov-13	Pintura	José Andrade
Dez-13	Pintura	Ana Mafalda Silva e António Marrachinho Soares

Viagens

Cruzeiro no Douro - 7 e 8 de Setembro 2013

Venha connosco fazer um maravilhoso cruzeiro no Rio Douro, descobrindo as paisagens que caracterizam esta região vinhateira, classificada pela UNESCO como Património da Humanidade. Veja abaixo o programa da viagem e deixe-se tentar...

1º Dia

Saída às 7.30h da Av. Defensores de Chaves 4C (em frente à sede da Delegação de Lisboa), em direcção à Central de Lares (Figueira da Foz), com paragem no trajeto para visita à central elétrica. Continuação do passeio até Sangalhos, onde almoçaremos numa sala exclusiva das famosas Caves Aliança.

Após o almoço, visita ao Aliança Underground Museum (onde é possível a compra de vinhos e espumantes) e continuação da viagem até Lamego, onde faremos uma breve paragem. Seguiremos depois até Santa Marta de Penaguião, com uma tour pelas Caves e que inclui a prova de alguns vinhos.

O jantar e o alojamento estão marcados para Vila Real, no Hotel Miracogo (4 estrelas).

EMENTA DO ALMOÇO

Aperitivos: Salgadinhos diversos

Entrada: Arroz de cabidela (de leitão)

Prato principal: Leitão à Bairrada

Sobremesa: Doce regional / Fruta da época

Bebidas: Vinhos e espumantes tintos e brancos, refrigerantes, águas e café

EMENTA DO JANTAR

Entrada: Acepipes variados

Prato principal: Posta a Hotel Miracogo

Sobremesa: Doce/Fruta

Bebidas: Vinhos tintos e brancos, refrigerantes, águas e café



2º Dia

Pequeno – almoço no hotel e, em hora a combinar localmente, saída para a Régua, para dar início ao Cruzeiro no Douro. A bordo serão servidos aperitivos e o almoço. Durante o cruzeiro, descenderemos asclusas das barragens do Carrapatelo (35m) e Crestuma (17m) e chegaremos a Vila Nova de Gaia pelas 18,00 horas. Após o desembarque, continuação da viagem para Lisboa (com paragens sempre que necessário).

Para mais informações e inscrições, contacte a Secretaria da Delegação de Lisboa do Clube EDP, Av. Defensores de Chaves, nº 4C, 1000-117 Lisboa

Telefone: 210017173/4; Fax: 210017170; clubeedp.lisboa@oninet.pt; clubeedp.lisboa@gmail.com; Lotus

notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP

Ler, ver e ouvir

As novidades que temos para si em livros, discos e filmes:

Livros

- **Também há Finais Felizes;** Fernanda Serrano
- **Uma Lágrima Salvou-me;** Angèle Lieby
- **A Indiscrição;** Charles Dubow
- **A Vida no Céu;** José Eduardo Agualusa



Discos

- **To Be Loved;** Michael Bublé
- **As Palavras das Canções;** Vários
- **Night Visions;** Imagine Dragons



Filmes

- **Lincoln;** Steven Spielberg
- **Cidade Divina;** Allen Hughes
- **Comboio Nocturno para Lisboa;** Bille August



Solidariedade - Operação "Sozinhos em Casa"

AREP atribui dispositivos de teleassistência a associados idosos

São muitos os idosos que vivem em situação de isolamento, com todos os problemas inerentes a esse estado, como a solidão, carências afectivas, dificuldades financeiras e receio dos imprevistos. Ciente desta realidade, a AREP lançou a operação "Sozinhos em Casa". Assim, começou por identificar os associados com 85 ou mais anos, beneficiários de baixos rendimentos, e decidiu atribuir-lhes um dispositivo electrónico de teleassistência. Trata-se de um equipamento simples – uma pulseira ou um pendente – que permite, com



o simples toque de um botão, estabelecer contacto imediato com uma central, pronta a auxiliar o utente ou a accionar meios de socorro. A necessidade de contacto é decidida, naturalmente, pelo utente, e pode ir desde uma simples queda ou problema inesperado de saúde, até uma conversa de circunstância para amenizar um momento de solidão. Vale a pena referir que a caracterização prévia do perfil do utente, bem como a especial preparação dos interlocutores da central, asseguram um contacto "familiar", afectivo e adaptado a cada utente em particular.

Num segundo passo, a AREP negociou a prestação deste serviço com uma entidade credível – Cruz Vermelha Portuguesa – com quem estabeleceu um protocolo que assegura condições privilegiadas, não só para esta operação, mas também para todos os associados que a ela queiram recorrer directamente. Neste momento, e no âmbito da operação "Sozinhos em Casa", são já oito os associados a beneficiar das vantagens deste serviço, mas está em curso uma nova caracterização de associados para depois se proceder a mais instalações destes equipamentos. Um dos objectivos é o alargamento do universo a faixas etárias mais baixas e com níveis de rendimentos menos restritivos.

MELHORAMOS O NOSSO SITE. VENHA VER AS DIFERENÇAS!

Apostados numa constante melhoria dos nossos serviços e da forma com os podemos divulgar, reformulámos recentemente o nosso site, quer a nível gráfico, tornando-o mais apelativo e de fácil consulta, quer a nível informativo. De facto, agora poderá contar com mais notícias, mais informação actualizada, mais matérias de interesse sobre a vida do nosso clube e de tudo o que lhe podemos oferecer.

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!



Ficha técnica

Redacção, grafismo e paginação: Origami - Comunicação, Design e Publicidade; Colaboraram neste número: António Rodrigues, Carlos Alberto Aniceto, Carlos Fernandes, Fernando Silva, Filipe Samarra, Jaime Anacleto, Joaquim Simões, Pedro Baltazar, Fátima Menas, Pereira Mendes, Isabel Mira, Rogério Cardoso e Paulo Sousa; Fotografias: Jaime Anacleto e arquivo do clube; Impressão: Impressão 24. Tiragem: 2500 exemplares; Distribuição: gratuita; Morada: Av. Defensores de Chaves, nº 4 C, 1000-117 Lisboa; Telefones: 210 017 173/4; Fax: 210 017 710; E-mail: clubeedp.lisboa@gmail.com; Endereço Lótus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP@EDP