

Ténis de Mesa

Trio de Campeões

Os atletas, Tiago Penedos, Costa Faro e Susana Schmitz conquistaram este ano lugares de destaque nas provas onde participaram. Fruto de muitas horas de treino e dedicação, estas vitórias enchem de orgulho o nosso clube. Está na hora de conhecermos melhor estes campeões!



Susana Schmitz

Tem 34 anos, é sócia do clube há dois anos e meio e nesta época chegou aos quartos-de-final do Campeonato Nacional Individual de Ténis de Mesa. Desportista por natureza, antes de se dedicar a esta modalidade praticou também natação e voleibol, mas seria com o ténis de mesa que se viria a destacar: “Comecei a praticar ténis de mesa aos 11 anos, na escola. Na altura vivia no Brasil, onde participei em diversas competições a nível nacional. Aos 15 anos fiz um estágio com o então técnico da selecção brasileira e passei a receber bolsas de estudo, sendo remunerada para representar equipas em dois estados brasileiros. Consagrei-me campeã nacional em 1994 e fui convidada a representar o país num mundial de desporto universitário, na China, em 2000. Fui também atleta da equipa da Universidade de Valência, em Espanha, enquanto lá estive a fazer o mestrado. Em 2008 consagrei-me campeã do IV Open Internacional de Ténis de Mesa da Universidade de Valência.”

Enquanto atleta do Clube EDP, Susana tem conquistado vários troféus, tendo mesmo obtido o primeiro lugar em cinco torneios (Torneio da Quinta da Lomba; Torneio Siemens; Torneio BPI; Torneio de Vendas Novas e Campeonato Distrital de Pares Mistos, onde fez par com Tiago Penedos). Ambiciosa, garante que vai lutar para continuar a sua senda de vitórias e superar os seus anteriores resultados.

Apesar de ser a única atleta feminina do clube, Susana afirma que não sente qualquer tipo de discriminação ou vantagem, muito pelo contrário, é tratada de igual para igual: “O nosso grupo de ténis de mesa é muito mais do que uma equipa desportiva, é uma verdadeira família. Fortes laços de amizade e companheirismo unem os elementos desta equipa, que reflectem nas suas atitudes diárias a nobreza dos seus valores. Sou uma privilegiada por, em tão pouco tempo de equipa, sentir-me perfeitamente integrada nesta família, que me acolheu de braços abertos. A minha relação com os meus colegas não poderia ser melhor. O facto de ser mulher não muda a relação que tenho com o grupo, quer em termos de direitos quer de deveres, o que é esperado de mim é exactamente igual ao que se espera dos outros elementos. Claro que gostava de ver mais mulheres a praticar esta modalidade, já que seria importante para o desenvolvimento da mesma. Era bom se conseguíssemos formar uma equipa feminina.”

O ténis de mesa sempre foi uma paixão para esta atleta, que promete continuar a jogar por muitos e bons anos: “acho que vou dedicar-me à modalidade até conseguir, não tenciono parar. Temos na



nossa equipa um colega com 82 anos e que ainda participa de torneios, portanto acho que vou seguir o exemplo dele, pelo que ainda tenho muito tempo pela frente.”



Tiago Penedos

É atleta do clube há dois anos e meio e nesta época sagrou-se Campeão Nacional do Masters Ranking. Apaixonado pelo ténis de mesa desde criança, começou a jogar com setes anos e desde sempre lhe dedicou muito do seu tempo, mas confessa que também adora praticar outros desportos, como BTT, ténis e triatlo.

Aos 25 anos, Tiago admite que esta foi a sua melhor época com a camisola do nosso clube: “em nove torneios de ranking, venci sete e nos restantes dois fiquei nos quatro primeiros lugares. Tudo isto é resultado de um bom momento de forma, sinto-me muito bem fisicamente e estou com um razoável nível técnico. Estou feliz com o que atingi, mas na próxima época quero mais, quero elevar o nome do nosso clube, alcançar outros patamares.”

Com uma média de treinos de três horas por semana, Tiago lamenta não ter um pouco mais de tempo: “o ideal seria treinar oito horas semanais, mas não consigo. E não tem nada a ver com falta de condições, pois nesse aspecto não posso queixar-me de nada, muito pelo contrário. Tenho uma vasta equipa que me apoia incondicionalmente em qualquer competição, todo o tipo de material que preciso e o clube tem-me dado excelentes condições.”

Sendo o ténis de mesa uma das actividades mais antigas do clube, é também, na opinião de Tiago Penedos, uma das mais acarinhadas: “acho que todos nos acarinhos bastante. Para além disso, olho para a nossa secção como um excelente exemplo de organização de uma equipa, onde o ‘Grande Pai’ da mesma é o Senhor Joaquim Simões, a quem devo um especial agradecimento pelo seu trabalho e empenho em manter tudo na perfeição. A nível de adeptos, não digo que tenho os suficientes, mas sim que tenho os certos, os que sei que estão sempre presentes...”

Em relação aos resultados, Tiago defende que “podem ser melhorados, como tudo na vida. No momento em que tudo sair perfeito o desporto deixa de ter aquela sua piada. Há muita coisa que pode aperfeiçoada. No meu caso, melhorar os resultados era ter disputado e vencido mais torneios, ter ganho nacionais e os distritais colectivamente e impulsionar a minha performance na mesa.”

Quando lhe pedimos que recue no tempo e faça um balanço da sua carreira enquanto atleta,

Tiago recorda: “os melhores momentos que tive foi quando tinha cerca de 14 ou 15 anos. Nessa altura andava sempre nos cinco primeiros lugares do ranking nacional (na classe de Cadetes), percorri o país em competições diversas, desde estágios de selecção nacional/distrital, a competições nacionais restritas apenas para os melhores atletas do país e campeonatos nacionais e distritais: colectivo, individual e pares, sempre nos cinco primeiros lugares. E devo todos esses bons resultados a um Grande senhor do ténis de mesa, o Sr. Vítor Matos, pessoa que me apresentou a modalidade e me treinou durante todo este tempo. O ténis de mesa é uma paixão e pretendo continuar a treinar e estar ligado à modalidade durante largos anos, pois é uma forma de continuar a estar activo fisicamente, servindo ainda como um retiro espiritual, para aliviar o stress do dia a dia.”



Costa Faro

61 anos de idade, 38 anos de sócio, 38 anos de atleta ao serviço do clube. Há poucos atletas com este historial e que continuam no activo, Carlos Costa Faro é um deles. Um exemplo de dedicação e desportividade, que praticou, para além do ténis de mesa, modalidades como o futebol, voleibol, basquete, pesca, tiro com arco, motonáutica e caça.

Com tantos anos de actividade, não é tarefa fácil escolher e numerar os melhores resultados ao serviço do clube, mas Costa Faro fá-lo, com um misto de orgulho e simplicidade: “Em representação do Clube EDP delegação de Caldas da Rainha, a nível de competições internas, obtive individualmente e por equipas alguns primeiros lugares.

Em representação do Clube EDP Lisboa, no INATEL por equipas, 2º no campeonato nacional, 1º no campeonato distrital, a nível individual no INATEL 2º no campeonato nacional e o mais recente 2º no campeonato nacional FPTM-LAZER. Considero que estes resultados são fruto de um grande amor pela modalidade, uma grande amizade que se vive na equipa, o haver sempre uma palavra de conforto e incentivo. A sorte e o treino também são ingredientes fundamentais e eu treino três horas por dia, duas vezes por semana.”

Costa Faro admite que gostaria de ver mais atletas a praticar a modalidade, mas garante que a escassez dos mesmos não se deve a falta de condições, muito pelo contrário. “É impossível melhorar o que está perfeito, pois o Clube EDP Lisboa dá todas as condições necessárias para a prática e representação do clube na modalidade.”

Quando lhe perguntamos que ambição tem para a próxima e se está nos seus planos conquistar o título de campeão nacional, o atleta brinca e revela-se ambicioso: “Nunca se sabe...”

Uma coisa é certa, na próxima época e por muitas outras poderemos continuar a vê-lo a disputar algumas provas: “O ténis de mesa é uma grande paixão, por isso, enquanto puder jogar, jogarei sempre!”

Vamos a treinos

O nosso clube tem uma secção de ténis de mesa, constituída por quinze elementos e que, ao logo de vários anos, tem levado o bom nome do Clube EDP aos quatro cantos de Portugal. Muitos são os troféus e honrosos lugares conquistados, que a todos enchem de orgulho.

Se quiser assistir aos nossos treinos (quem sabe não se entusiasma e vem fazer parte da equipa), poderá fazê-lo todas as terças e quintas-feiras, das 17,30 às 20.00 horas.

→ Atletismo



Em franco crescimento!

Durante o ano de 2014, a equipa de atletismo da Delegação de Lisboa, constituída por 25 atletas, tem participado em várias corridas ao longo do país. Os nossos atletas têm honrado a camisola que vestem, obtendo boas classificações e levando por esse Portugal fora o nome do clube. Eis um pequeno resumo das provas, atletas e classificações obtidas:

• Daniela Marinheiro

Trail do Castelejo - 32ª na geral e 1ª no escalão
Trail da Ilha da Madeira (115km) - 85ª na geral, 6ª na geral feminina e 3ª no escalão

Trilho do Abutres - 135ª na geral e 2ª no escalão

II INATEL Piódão Trail Running - 27ª na geral e 1ª no escalão
Trilhos Perdidos, 29ª na geral e 2ª no escalão

• José Carlos Arede

Trilhos Perdidos - 29ª na geral e 2ª no escalão
Trail Running Bucelas Aventura - 60ª na geral e 23ª no escalão
II INATEL Piódão Trail Running - 24ª na geral e 5ª no escalão

• João Carlos Gomes

Trail Running Bucelas Aventura - 58ª na geral e 21ª no escalão

Corrida da Árvore - 46ª e 11ª no escalão
Lisboa Eco Maratthon - 30ª na geral e 5ª no escalão

We Run Wall Street English - 19ª na geral e 2ª no escalão

• João Epiménio Oliveira

Corrida S. Domingos de Benfica - 87ª na geral e 9ª no escalão

• Adolfo Salazar

G.P. do Atlântico - 684ª na geral e 47ª no escalão

• Carlos Parente Rodrigues

Corrida da Árvore - 376ª na geral e 23ª no escalão

• Joaquim Epiménio Oliveira

Corrida da Árvore - 60ª na geral e 5ª no escalão

• Pedro Nobre

Corrida das Fogueiras - 85ª na geral e 25ª no escalão

De realçar que esta é uma modalidade em franco crescimento no clube. Neste momento a secção de atletismo da Delegação de Lisboa tem 25 atletas, que participam em diversas provas pelo país fora.

A maioria dos nossos atletas teria enorme prazer em representar o Clube nas Competições patrocinadas pela EDP, com inscrição efectuada através da nossa Empresa. Tal não tem sido possível talvez face à elevada participação, o que origina inscrições limitadas também para nós como aconteceu no Rock 'N' Roll Lisboa. Vamos procurar de futuro aumentar esse número de participantes, na certeza da habitual compreensão e colaboração com que sempre somos distinguidos.



→ Xadrez

Sempre presentes

A secção de xadrez do nosso clube pauta-se por uma actividade bastante fértil, participando em diversas provas e levando o nome do clube EDP cada vez mais longe. Destaque para a nossa participação nos 1/8 de final da Taça de Portugal, com os nossos jogadores Paulo Fanha, Vitor Morais, Alberto Fernandes e Helder Nanques. Fomos eliminados pela equipa do Sporting pelos parciais de 2,5 a 1,5, mas demos, como sempre, o nosso melhor. Marcámos também presença na Taça de Lisboa,



onde defrontámos o Grupo de Xadrez da Mata de Benfica, que vencemos por um claro 3 a 1 e na Taça de Honra da Federação Portuguesa de Xadrez (categoria A), onde os representantes obtiveram as seguintes classificações:

Paulo Fanha – 4º Lugar

Júlio Santos – 5º Lugar

Vítot Morais – 7º Lugar

No mesmo período, mas na categoria B, o nosso jogador Helder Nanques obteve um honroso 3º lugar.

→ Vólei



Balanço positivo

Na época de 2013/2014, a equipa masculina da Delegação de Lisboa participou no Campeonato de Voleibol Masculino do Distrito de Lisboa do INATEL. No total eram treze clubes, que disputaram entre si a primeira fase, seguindo-se a segunda fase, dividida em duas séries. A primeira série constituída pelas seis equipas classificadas nos seis primeiros lugares e a segunda série constituída pelas restantes sete equipas que disputaram a Taça Reconhecimento. A equipa da Delegação de Lisboa do Clube EDP disputou a Taça Reconhecimento e classificou-se em 2º lugar. Entretanto, estamos já a pensar na próxima época, cujo início está marcado para meados de Setembro.

→ Massagens corporais

Ordem para descontrair

Sabia que tem disponível, na nossa sede, sessões de massagens de relaxamento? A competência da nossa profissional especializada garante o relaxamento através de um conjunto de técnicas específicas para o alívio da tensão física, para evitar tensões e stress que normalmente provocam dores, cansaço e noites mal dormidas. Estas massagens são excelentes para evitar as dores musculares, promovendo um alívio do mal-estar geral causado por pequenas entorses, esforço excessivo e prática desportista incorrecta.



Horário:

2ª feira – das 13:00h às 18:30h

3ª feira – das 9:00h às 13:30h

5ª feira – das 9:00h às 13:30h

6ª feira – das 11:00h às 18:30h

→ Concurso de Fotografia

Dê largas à criatividade

A delegação de Lisboa vai promover um concurso de fotografia (aberto a todos os sócios do Clube de Pessoal EDP a nível nacional), no âmbito das comemorações do próximo aniversário do Clube. O tema do concurso é livre. As fotografias, que podem ser a preto e branco ou a cores, deverão

→ BTT

Espírito de equipa, aventura e muitos quilómetros

Apesar de recente, esta é uma das secções que mais adeptos tem vindo a conquistar, tendo neste momento um total de 14 atletas, que a cada prova se empenham com muita dedicação e profissionalismo. A equipa tem marcado presença em várias provas e passeios organizados nos lugares mais pitorescos do país. Entre essas participações, destacamos:

V Maratona BTT Tasquinhas Rio Maior; IV Maratona Bombeiros Almeirim; VII Almouro! à vista – V. N. Barquinha; 16ª Edição Alvalade/Porto Covão; Raid BTT Trilhos do Veado – Tapada de Mafra; Segunda Maratona Rota dos Lagos – Muge; I Resistência BTT 2/3h – Caxarias; III Resistência Urbana Noturna – Abrantes; I Resistência Urbana Nocturna – Sardoal.

De realçar o fantástico espírito de companheirismo, as poucas quedas e alguns resultados de merecido destaque, como o 1º lugar de Raquel Victor (Classe feminina) na Resistência Sardoal, o 2º lugar de José Januário Cruz (Classe Master A) na Rota dos Lagos, o 2º lugar de Raquel Victor (Classe feminina) na Resistência Caxarias e o 4º lugar de Marco Pereira/Filipe Marques (Classe duplas) na Resistência de Abrantes.

A secção de BTT quis aproveitar esta oportunidade para deixar um claro agradecimento a todos os familiares e amigos dos atletas, garantindo que "sem o apoio de todos eles nada teria sido possível".

→ Cardiofitness

Inscreva-se, pela sua saúde

A prática de cardiofitness faz bem ao corpo e à alma. Nesse sentido, não é de estranhar que haja cada vez mais praticantes desta modalidade.

Na Delegação de Lisboa do Clube EDP, temos sete máquinas à sua espera e um personal trainer para orientar a sua manutenção. Do que está à espera? Faça já a sua inscrição, a sua saúde agradece!



ser entregues pessoalmente na nossa sede ou enviadas por correio para: Concurso de Fotografia 2014, Clube Pessoal EDP Lisboa, Av. Defensores de Chaves, 4 - C 1000 - 117 Lisboa. Consulte o regulamento do concurso no nosso site: www.clubeedp-del-lisboa.com.pt/

Turismo

Viajar? É conosco!

As viagens organizadas pela nossa delegação têm cada vez mais adeptos e a cada ano que passa soma-se o êxito nos diferentes destinos por nós escolhidos. Exemplo disso foi a viagem México Arqueológico e o cruzeiro no Mediterrâneo, que superaram as nossas expectativas.

Para este ano estão ainda previstas actividades turísticas, com um almoço convívio em Setembro (que, tanto quanto possível terá também uma vertente cultural), bem como o cruzeiro no Douro, no troço mais a montante (Barca D'Alva / Régua), que apesar de diferente do que habitualmente temos feito, não deixa de ser espectacular e lindo.

Já em curso, encontrando-se nos últimos acertos, está a preparação da saída para Outubro/Novembro de 2015 à Patagónia. As inscrições têm ultrapassado todas as nossas previsões e tudo indica que bateremos um novo recorde de participantes. Já fez a sua inscrição? Não desperdice uma viagem de sonho.



Portugal à Gargalhada e Digitality

Espectáculos imperdíveis com desconto para sócios

Aproveite os descontos para os sócios do Clube EDP Delegação de Lisboa e vá ver dois excelentes espectáculos. O primeiro, Portugal à Gargalhada, conta com a assinatura de Filipe La Féria e um elenco de luxo, com nomes como Marina Mota, Joaquim Monchique, José Raposo, Maria João Abreu, entre outros. Está em palco no Teatro Politeama e, às quartas e quintas-feiras, os ingressos têm um preço para sócios de 20€ plateia e 1ª tribuna e 15€ 2ª tribuna. As reservas são feitas por telefone (213405700 ou 964409036).

No salão preto e prata do Casino Estoril está em cena o espectáculo Digitality, todas as sextas e sábados a partir das 22.00 horas. Os sócios da nossa delegação podem beneficiar de um desconto de 10% na aquisição dos bilhetes.

Informações: **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



Apoio e aconselhamento psicológico Precisa de ajuda?

A Dra. Lígia Varandas, psicóloga, desenvolve a sua actividade no âmbito do 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, consulta de orientação escolar, entre outros.

Estas sessões decorrem todas as quintas-feiras, nas nossas instalações da Avenida Defensores de Chaves.

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@oninet.pt ; Endereço Lótus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP@EDP

@ WWW.CLUBEEDP-DEL-LISBOA.COM.PT CONSULTE O NOSSO SITE

Apostados numa constante melhoria dos nossos serviços e na 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. Através dele pode ter acesso a notícias, informação actualizada, diversas matérias de interesse sobre a vida do nosso clube e 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 de si. 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.



Ler, ver e ouvir

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

Livros

É relevante constatar que o número de leitores a solicitar obras existentes na nossa biblioteca tem aumentado de ano para ano. Sempre que algum sócio manifeste a intenção de consultar livros que não se encontram no nosso espólio, fazemos questão de adquiri-los, de forma a ir ao encontro da satisfação dos nossos associados. Neste momento orgulhamo-nos de possuir uma biblioteca com mais de 10 000 títulos, proporcionando os mais diversos tipos de leitura e uma infinidade de autores. Este trimestre destacamos as seguintes obras:

- **A História dos Judeus; Simon Schama**
- **Um Casamento de Sonho; Domingos Amaral**
- **A Imperatriz Viúva; Jung Chang**
- **Adultério; Paulo Coelho**



Discos

Temos como prioridade os gostos dos nossos associados e por isso temos vindo a realizar alguns estudos de satisfação nesta matéria. É intenção do Clube continuar a investir na audioteca, por forma a proporcionar um serviço cada vez melhor. Neste momento temos à sua disposição, entre CD's e DVD's, cerca de 1300 títulos. Eis os últimos que chegaram às nossas prateleiras:

- **António Zambujo ao Vivo no Coliseu; António Zambujo**
- **Bons Tempos, Grandes Canções; Rádio Nostalgia**
- **Carolina; Carolina**
- **Contramão Abrunhosa; Pedro Abrunhosa**
- **Do Princípio; Tiago Bettencourt**
- **Life is a Second of Love; Rita Red Shoes**
- **Resurrection; Anastacia**



Filmes

A nossa videoteca tem registado uma procura crescente, pelo que a aquisição de novos e interessantes filmes é uma das nossas prioridades. Actualmente temos disponíveis um total de 1300 obras, mas estamos abertos a sugestões para aumentar o espólio.

Aqui ficam as mais recentes aquisições:

- **12 Anos Escravo; Steve McQueen**
- **Sete Pecados Rurais; Nicolau Breyner**
- **O Acto de Matar; Joshua Oppenheimer**
- **Aquele Estranho Momento; Tom Gormican**
- **O Expatriado; Philipp Stolzl**
- **Até Amanhã Camaradas; Joaquim Leitão**
- **O Conselheiro; Ridley Scott**
- **O Lobo de Wall Street; Martin Scorsese**

