



INFORMAÇÃO

Nº66 MARÇO 2017



Viajar é correr mundo,
voar mais alto que os pássaros
ou pisar o chão da Terra
ou as ondas do Mar Alto...
É ver bichos
de muitas cores e feitios,
montanhas,
rios,
e ribeiros

e pessoas
e lugares...
Conhecer e descobrir,
inventar e duvidar,
sabendo cada vez mais,
sem nunca pensar que basta
o mundo que se conhece.
E alargá-lo com amor
dentro de nós e dos outros.

— ALVES REDOL



Viagens 2017. Inscreva-se já!

29 e 30 ABRIL

Ílhavo e Aveiro, *À Descoberta da Natureza*

10 e 11 JUNHO

Alter do Chão, Vila Viçosa e Estremoz, *Fim de Semana Real*

25 junho > 2 julho

Salou, Catalunha, *oito Dias Dourados*

1 > 12 JULHO

Bulgária e Roménia, *doze dias Pelo Leste da Europa*

4 > 11 SETEMBRO

Barcelona, Andorra e Lourdes, *oito dias em Peregrinação*

No essencial, eis os nossos programas, ambiciosos e em condições muito favoráveis aos Sócios. Para mais informações e inscrições, contacte a Secretaria.

Aliamos geografia e património cultural, natureza e história, diversidade de costumes, aos ambientes dignos de visita, fruição e contemplação.

Na viagem À descoberta da natureza, por Ílhavo e Aveiro, visitamos Museu Marítimo e Aquário dos Bacalhaus, percorremos o canal e eclusas da Ria, estaleiros, cais e portos, provamos o espumante da Bairrada, os ovos moles e outros doces tradicionais, espreita-se as praias da Costa Nova e da Barra, passeamos de comboio no típico «Vouguinha» e vamos ao Museu Ferroviário em Macinhata do Vouga. Que tal?

O Fim de Semana Real leva-nos a Alter do Chão, à Fundação Alter Real e coudelarias, ao Castelo de Estremoz, Convento dos Congregados, Igreja de Santa Maria e Santiago, Torre das Couraças, Fonte das Bicas e Capela de Nossa Senhora dos Mártires. Depois visitamos Vila Viçosa, Paço Ducal, Palácio Real, Igreja dos Agostinhos e Museu do Mármore, contemplando séculos de História de Portugal.

No programa Dias Dourados, temos por destino Salou, dos mais importantes e turísticos da Costa Dourada espanhola, com belas praias, clima excecional e inúmeras possibilidades de atividades náuticas e usufruto do Mar das Baleares, no Mediterrâneo. Também há património monumental, como a quinhentista Torre Velha ou Torre Carlos V, e o fascinante Parque temático Port Aventura.

Pelo Leste da Europa inclui Rila e Plodiv, Kazanlak, Shipka e Veliko Tarnovo, Shumen e Varna, Mamaia, Histria, Constanta, Bucareste, Sinaia, Brasov, Bran, Turgu Mures, Turda e Cluj, além de Sófia e Bucareste, ou seja, o programa é completíssimo. Mais de 7.000 anos de história dos Balcãs e da Europa, desde os primeiros povoamentos da região pelos Serdi, um povo da Trácia, civilizações e religiões, prodígios naturais e arquitetónicos, tradições e lendas, como a do Castelo de Drácula, onde terá vivido Vlad Tepes, inspirador do Drácula, mas também a gastronomia e a música notáveis na região, fazem desta viagem uma boa enciclopédia turística de aroma oriental e forte componente cultural.

O itinerário por Barcelona, Andorra e Lourdes é uma verdadeira Peregrinação de oito dias. Aos centros de reconhecida importância espiritual e artística, incluindo a Catedral da Sagrada Família, ex-libris catalão de Gaudí, e a Catedral de Montserrat que abriga a famosa Virgem Negra "La Moreneta", adicionamos o esplendor dos Pirenéus e muitas outras belezas naturais e arquitectónicas, num programa que se apresenta como inesquecível.

EDITORIAL

SOB O SIGNO DA VIAGEM

Filipe Samarra

O Boletim «Informação» atualiza a informação relevante da vida associativa do Clube do Pessoal EDP, Delegação de Lisboa, em coordenação com outras fontes de comunicação, para memória e divulgação das atividades, realizações e... projetos. Assim, este 1º número de 2017 dá especial atenção às Viagens previstas para fruição dos Associados, com o essencial dos programas e destinos em apreço, para uma escolha e inscrição atempada. Afinal, a «viagem» começa bem antes da partida, talvez logo no momento em que é idealizada, ampliando, como diz o poema de Alves Redol, bem mais do que os horizontes geográficos a percorrer.

Passamos também em revista os momentos altos dos 40 anos do Clube EDP.

Numa perspetiva geral, informamos sobre várias Secções culturais e desportivas, seja em competição, treino, encontro, planeamento, demonstração ou simples mas gratificante entretenimento e convívio.

Modos, afinal, de cumprir a nossa missão fundamental: reforçar laços entre os Colegas e a Empresa, constituir espírito de equipa e trabalhar sempre melhor com vista à excelência, em ambiente humanizado e de entajuda, construído por nós e para nós – numa palavra: associativo – no quadro dos objetivos e dos pergaminhos da nossa Empresa, em cuja cultura participamos ativamente, numa viagem em curso desde há mais de 40 anos.



Grande Noite de Fados Luís Caeiro e Sónia Santos, um toque ainda mais fadista



Almoço 40º Aniversário
Salva de homenagem a Carlos Fernandes



FESTAS

Grande Noite de Fado e Almoço de Aniversário assinalam os 40 anos do Clube EDP

GRANDE NOITE DE FADO Como é tradição de muitos anos, por ocasião do dia de S. Martinho aconteceu mais uma grande noite de fado na Delegação de Lisboa, desta vez tendo como pano de fundo a comemoração dos 40 Anos. O elenco, de que faziam parte Nani Nadais, Dina do Carmo, Pedro Galveias, Margarida Arcanjo, Luís Caeiro, Sónia Santos e Carlos Fernandes, acompanhados pelo excelente conjunto de guitarras de Luís Ribeiro, Jaime Martins e Luís N' Gambi, garantia mais uma grande iniciativa para recordar. Por isso, uma hora antes do seu início já os nossos Sócios, muitos deles vindos de bem longe, lotavam a sala. Luís Caeiro e Sónia Santos, estreantes na nossa Noite, vieram dar um toque ainda mais fadista ao evento que se prolongou até quase às 4 horas da manhã. Também como habitualmente, a meio da noite estiveram 40 quilos de castanhas e boa água-pé, mais uma vez graciosamente ao dispor dos Sócios, proporcionando um espetacular ambiente de sã camaradagem, união e amizade. No fim de cada atuação, oferecemos um bonito azulejo, pintado com o cartaz desta grande noite e com a foto de cada artista.

ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO Este ano, a Delegação de Lisboa levou os seus Associados ao restaurante Cascata, em Abrantes, para comemorar os 40 Anos do Clube EDP. Tivemos atuações do grupo de Ginastas do Clube EDP Lisboa, As Marias — que há tantos anos prestigia e representa o nosso Clube, com atuações por todo o País e no estrangeiro. O grupo musical Cotas Jazz, conjunto de metais, afirmou-se de excelência e o baile foi animado pelo conjunto Musical Bento.

A oferta deste ano, aos participantes no almoço comemorativo, foi um bom toalhão de banho com o símbolo dos 40 anos do Clube.

Aconteceu ainda um momento especial de homenagem ao dirigente Carlos Fernandes, com uma salva evocativa dos seus 40 anos ao serviço do Clube EDP, sob o aplauso de duas centenas de alegres convivas.

O presidente Filipe Samarra dirigiu então ao homenageado palavras de apreço e lembrando o longo e dedicado percurso.

O almoço prosseguiu em animado convívio, com um lanche a preceito e bolo de 40º aniversário para os parabéns ao Clube.

ESPAÇO ARTE | 31 MARÇO

Memórias de Augusta Martins



Explosão

A autora licenciou-se em Engenharia Química em 1975, iniciou vida profissional como Assistente do IST, onde a par do trabalho de docente, inicia carreira de investigação. Em 1978 inicia colaboração no Laboratório Central de Sacavém, que ajudou a criar na EDP e veio a dirigir.

Entrou na pré-reforma em 2015 e retomou a pintura. Explora temas como a paisagem, natural ou urbana, da figuração à abstração, através da pintura a óleo e a acrílico. «Memórias», de março de 2017, apresenta um conjunto de telas em que, através do jogo de cores e formas, expressa registos passados e presentes.

A inauguração da exposição, dia 3 de março, conta com atuação musical de Catarina Cardoso, voz e guitarra, e Pedro Barbosa, contrabaixo.



Fomos à ginástica e saímos revigorados

Fotografias | João Vicente

Em janeiro fomos ver uma aula de ginástica e falámos com a professora Carina Russo.

Conte-nos um pouco sobre estas aulas, como são e quem participa

Dou aulas aqui no clube EDP há 6 anos com alguns alunos que acompanham desde essa altura e todos os anos temos pessoas novas. As idades são entre os 30 e 50 anos, mas temos também alguns “vintes”. Trabalhamos força, resistência muscular, fazemos algum trabalho de circuito, procuro variar e diversificar a aula para eles se sentirem motivados.

Na sua opinião, quais são os principais benefícios?

Eu acho que é muito importante este tipo de aulas dentro das empresas, porque eles passam o dia todo sentados e quando acabam o trabalho querem ir para casa, não estão a pensar em ir ao ginásio. Existem aulas ao final do dia, mas as aulas da hora de almoço têm mais adesão. Penso que as da noite são mais para colaboradores que estão já reformados. O benefício deste tipo de iniciativas dentro da empresa é enorme. Para já, ganham muito mais ânimo, motivação para trabalhar. É aquele “break” à hora de almoço, a meio do dia, sair da zona onde estão fechados o dia todo para fazer alguma coisa diferente e sentem-se com mais resistência, mais saudáveis. Tenho aqui pessoas que perderam imenso peso, quase toda a gente era sedentária antes de vir para aqui, não faziam qualquer tipo de atividade física e agora... espetacular!

Como vê, aqui não há muita gente com excesso de peso, já houve, alguns deles, mas hoje em dia não. Isto é pessoal saudável, fiel, assíduo.

E os alunos?

No primeiro dia de inscrições, inscrevem-se logo, são espetaculares.

O que acontece, é que acabam por criar aqui um grupo engraçado, vêm todos juntos do trabalho, do Marquês. Na aula de correção postural e alongamentos temos pessoas que vêm do edifício da 24 de julho.



Aulas de Ginástica O grupo depois do aquecimento, pronto para iniciar a aula

Isto até deveria ser inserido na empresa. Aqui trabalhamos em equipa ou dois a dois e é espetacular.

TÉNIS DE MESA

XIX Torneio Clube EDP

Fotografias | Arquivo Clube EDP Lisboa



Susana Schmitz, campeã, com Joaquim Simões e Filipe Samarra

Aconteceu no dia 21 de janeiro no Pavilhão Desportivo Municipal de Mafra, que mais uma vez dignificou o nome do Clube EDP. Durante a prova e após a sua conclusão, fomos felicitados pela excelente qualidade do torneio, quer pelos seus aspectos organizativos quer pelo valor dos prémios a atribuir.

Apresentava-se um torneio com algum grau elevado de dificuldade face ao número de atletas nalguns escalões, o que nos obrigou a tomar as medidas necessárias a obviar que a prova não se alongava até horas demasiado tardias. Assim,

manteve-se o dinamismo da prova e a funcionalidade da organização. Também a entrega dos participantes, no controlo dos tempos e através das arbitragens, ajudou a superar as expectativas, tendo o torneio terminado pelas 20 horas e 30 minutos, trabalho excelente que importa reconhecer.

No plano desportivo, temos a destacar a brilhante vitória da nossa atleta Susana Schmitz, verdadeira campeã, demonstrando uma vez mais um nível técnico elevado. Parabéns Susana.

Mais imagens e classificações em <http://www.clubeedp-del-lisboa.com.pt/tenis-de-mesa-noticias.html>



Fotografias | João Vicente

No seguimento do apontamento, em número anterior, sobre as aulas de viola na Sede da Delegação de Lisboa do Clube do Pessoal, visitámos outra instalação, o edifício REN, e entrevistámos a Associada Susana Ludovino, da área de engenharia e planeamento de rede, aluna de viola desde há dois anos. Encontrámos o grupo numa pequena sala, junto ao refeitório, onde reúnem três vezes por semana, e já se ouviam acordes quando perguntámos:

Susana, como surgiram estas aulas?

Lancei a ideia junto dos Colegas com quem almoçava e mostraram-se entusiasmados. O Clube do Pessoal acolheu de imediato a ideia e indicou o prof. José Manuel, a Empresa cedeu o espaço para as aulas. No grupo inicial eramos cinco e só um elemento tinha já tido aulas, a maioria era principiante, não tínhamos essa experiência. Tínhamos vontade de aprender, mas não no ensino tradicional, com partituras, queríamos algo mais descontraído, uma vez que somos pessoas num contexto de trabalho.

Nem ter de fazer deslocações...

Isso foi outra questão. Pelo facto de ser no espaço onde trabalhamos é muito confortável, é muito mais simples, não temos de nos deslocar e isso cria um ambiente descontraído numa envolvente de trabalho. Foi isso, juntámos tudo e é de facto um projeto muito interessante.

Há aulas noutros três locais

Sim, na sede da Delegação de Lisboa e em instalações REN e EDP. Tenho a minha filha no Clube EDP, onde estão mais uns jovens. Na altura, achei que o professor se enquadrava muito bem na iniciativa, não só para nós mas também para a minha filha. Ela começou



sozinha mas logo se juntaram mais alunos e a iniciativa tomou outra dinâmica, é mais giro.

Vocês são Colegas de trabalho?

Sim, de áreas diferentes, já nos conhecíamos no contexto da REN.

E isso ajuda?

Acho que sim. É uma altura de descontração e funciona, quem aqui está, está porque quer aprender.

Como são as aulas?

O prof. traz temas para trabalharmos determinados aspetos e temos tido algumas apresentações, que são desafios interessantes e estimulantes para o grupo.

E qual é o seu objetivo?

É poder estar em casa e acompanhar os meus filhos no dia-a-dia num ambiente descontraído ou numa festa de Natal ou de aniversário.

ATLETISMO

ATIVIDADE INTENSA

A Secção de Atletismo continua com níveis interessantes de atividade, quer em modalidades e provas, quer em número e qualidade de atletas e participações. Num resumo, em 2016 tivemos a participação de 23 atletas, 4 mulheres e 19 homens, com 220

participações em 70 provas.

Destacamos, entre outros, Adolfo Salazar, com 73 anos, nomeadamente na São Silvestre de Lisboa (13Q); Daniela Marinheiro, em provas de *Trail* e na Maratona EDP do Porto; Carlos Gomes, na Corrida do Sport Lisboa e Benfica (SQ), Corrida do Oriente (2Q) e na Meia Maratona dos Descobrimentos; José Carlos Arede e Pedro Campos, no Estrela *Grand Trail*; Parente Rodrigues, na Meia Maratona Alegro de Setúbal; Hugo Severino, Joaquim Epimenio Oliveira e João Carlos Gomes.

Nos primeiros meses de 2017, estivemos presentes na Meia Maratona Manuela Machado, Corrida do Atlântico, Maratona de Sevilha e Madeira Island Ultra Trail. Junte-se a nós para fazer mais do que umas corridinhas e, em conjunto, valorizarmos o Clube do Pessoal e a nossa Empresa.

GRUPO DE LEITURA

LIVROS 2017

Fotografias | Arquivo Clube EDP Lisboa



Eng. António Redol, na sessão de Fevereiro, desvendando aspectos muito interessantes da vida e da obra de Alves Redol

Para maior antecedência na leitura e preparação das sessões, divulga-se o planeamento das próximas obras a apreciar:

Março, "O rebate", José Rentes de Carvalho; Abril, "Os Hereges", Leonardo Padura; Maio, "Tiago Veiga", Mário Cláudio; Junho, "Gaivotas em terra", David Mourão Ferreira; Julho, "O judeu", Bernardo Santareno; Setembro, "O pintassilgo", Donna Tartt.

Edição Clube EDP Lisboa
Av. Defensores de Chaves 4 C 1000-117 Lisboa
Telf. 210 017 173 | 210 017 174
E-mail clubeedp.lisboa@gmail.com
Site www.clubeedp-del-lisboa.com.pt
Facebook www.facebook.com/clubeedp.lisboa

Coordenação Editorial António Marrachinho Soares
Design e Ilustração João Vicente | www.pisco.pt
Tiragem 2500 exemplares
Distribuição Gratuita