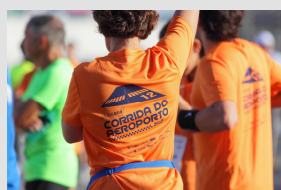


nesta publicação...

Acabar e começar de novo	1
Corrida do Aeroporto	1
Recebidos a Vermelho	2
Grande Noite de Fado	2
Richard Zimler	3
Núcleo Caminhadas	3
Núcleo BTT	3
Protocolos	4
Próximas atividades	4
Cantinho do Sócio	4
Partilhar com a CAIS	4



Ano I Nº 4

É INVERNO... ... ACABAR E COMEÇAR DE NOVO...



Ana Lúcia Teixeira

Direção do Clube ANA Lisboa

Fazer parte de uma equipa pioneira tem sido um verdadeiro desafio. Recordo bem o dia em que a nossa Paula Simões ligou a perguntar se eu estava interessada em fazer parte de um grupo de colegas que iria recriar o Clube ANA Lisboa... está mesmo a fazer 5 anos.

O "sim" trouxe um projeto enorme que tem tanto de diversão como de trabalho. Um

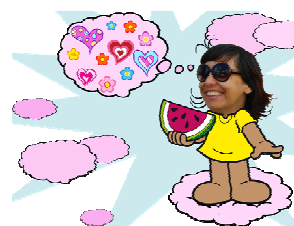
trabalho de voluntariado, descontraindo, mas que envolve muita responsabilidade!

Na verdade, costumamos dizer, meio a brincar, que um dia vamos ser citados num mestrado qualquer como um *case study* de sucesso: Somos pessoas de várias áreas, gostos, idades e formações que se juntam para criar e reinventar atividades e que até agora têm conseguido agradar aos interesses variados dos sócios. Sócios esses, que nos ajudam muito mais do que julgamos porque participam ativamente, outros porque nos apoiam nas atividades, outros porque sugerem, criticam ou ainda simplesmente nos encorajam. Acreditem que tudo aquilo que fazemos tem muito mais graça porque a maioria dos sócios está muito próxima de nós.

Estamos a começar um ano. Começar traz normalmente força, vontade e criatividade

para fazer melhor do que antes. Afinal, crescer vem com coisas boas e esta é uma delas: fazer sempre melhor, porque acumulamos saberes e até evoluímos com o que corre menos bem.

Faço parte de uma equipa de gente cheia de ideias, saberes e vontades que convive com



sócios cheios de energia, o que só pode trazer bons resultados. Neste começo de ano, gostaria de partilhar uma frase que li e que me faz muito sentido:

"Em 2013 vamos regressar ao tempo em que acreditávamos no futuro."

4ª CORRIDA DO AEROPORTO



Realizou-se a 7 de outubro, a 4ª edição da Corrida do Aeroporto e mais uma vez se sentiu o grande entusiasmo de todos os participantes, quer tenham optado por correr nos 9 Km ou por caminhar na prova dos 3 Km do percurso que circunda o terminal de carga do Aeroporto de Lisboa.

Foi uma manhã de convívio em que os atletas puderam disfrutar de um percurso agradável e de um excelente ambiente de competição e lazer.

A Corrida do Aeroporto é um evento marcante para todos aqueles que participam e para a própria equipa organizadora pelas condições que reúne em termos de local, ambiente e a peculiaridade do percurso que distingue esta prova das já existentes e lhe confere cada vez maior visibilidade no panorama desportivo nacional.

Eis os vencedores deste ano da corrida:

Classificação Masculina: **1º Sérgio Dias** 29m:42s; **2º Carlos Saías** 30m:30s e **3º João Cruz** 31m:15s



Classificação Feminina: **1ª Cátia Santos;** **2ª Rute Martins** e **3ª Paula Lemos**

João Gavrishankar, foi o sócio (e colega da direção do CAL) que primeiro cruzou a meta.



Esta é uma iniciativa de sucesso da qual o CAL muito se orgulha de fazer parte.



Um dia diferente com direito a cobertura pela **Benfica TV**.

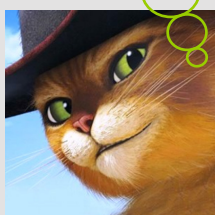
A BELA ADORMECIDA



O CAL voltou a associar-se aos **Ensaio Solidários**, promovidos pela **CNB**—Companhia Nacional de Bailado, e a 29 de novembro proporcionou que 70 sócios assistissem ao bailado “**A Bela Adormecida**” cuja receita reverteu a favor da **Liga Portuguesa Contra o Cancro – núcleo regional do sul**.

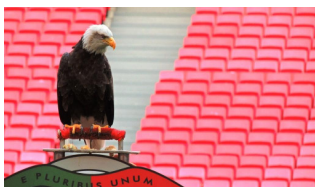
O GATO DAS BOTAS

Confirmo... a 20 de dezembro o CAL esteve, através dos seus 70 sócios, na minha **Ópera Infantil no Teatro Nacional de São Carlos**.

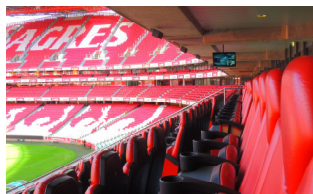


RECEBIDOS A VERMELHO... VISITA AO SLB

A 27 de outubro o CAL foi recebido “a vermelho” no estádio do **Sport Lisboa e Benfica** e foi de cachecol ao pescoço que iniciou a visita ao Camarote Presidencial. Houve quem experimentasse a cadeira do Sr. presidente, mas ninguém quis a cadeira à sua direita, gravada com o nº 13 e supersticiosamente associada ao azar, reservada aos adversários que por ali passam. Aliás, alguns sócios eram meros curiosos de outras religiões futebolísticas, sem cachecol, mas sempre com **fair play**.



No arranque de uma época que se antecipa grandiosa, os sócios passearam pelos balneários onde



os equipamentos aguardavam o regresso dos craques, também percorreram o famoso corredor da Luz, deram a volta ao Estádio e aplaudiram o voo da **Águia Vitória** que aterrou gloriosamente no símbolo gigante no centro do relvado.

Regressados ao camarote presidencial, os sócios do CAL foram recebidos pela **Benfica TV** que entrevistou a nossa presidente



Nélia Parreira e mais alguns dos presentes. A cultura benfiquista foi posta à prova e o empate registado entre Domingos Jorge e Hilário Almeida obrigou a



penalties. Depois de “muito suor”, Domingos saiu vencedor, tendo como recompensa uma camisola oficial e Hilário uma bola oficial, ambas autografadas pelo plantel. Foi ainda sorteada uma minibola autografada e a sorte bafejou a nossa sócia **Helena Vaz**.

Terminou em grande, a visita do CAL ao estádio do SLB, no camarote presidencial, a assistir na TV à vitória do **SL Benfica** por 3-0, saboreando uma deliciosa refeição.

GRANDE NOITE DE FADO



Quando o Clube ANA Lisboa se propôs promover uma Noite de Fados foi no sentido de, ao fado, prestar o seu tributo enquanto património da humanidade.

O fado é feito da alma de gente grande, como **Amália, Marisa, Carlos do Carmo, Camané e Kátia Guerreiro**, e de gente igualmente grande como este elenco da nossa noite.



Elenco:

Guitarra: José Carlos Marona

Viola: Alberto Corga

Fadistas: Oliveira Santos

Tina Colaço

Miguel Garcia

Nelson Araújo

Rita Garcia

Eduardo Terezo (o nosso antigo colega da ANA.EP, Engº. Terezo Batista).

O fado está nas casas de fado mas também esteve na nossa casa... e foi assim que na noite chuvosa de **24 novembro se cantou o fado no refeitório da ANA** até às 3h da madrugada.



Sobre esta noite dizia a nossa sócia Emília Cid, “(...) Tudo esteve muito bem planeado e conseguido: a decoração da sala, a ceia e evidentemente, os artistas convidados.

Foi uma noite muito bem passada, mesmo para quem, como eu, pensava não gostar de fados.”





IV TÉRTULIA LITERÁRIA—RICHARD ZIMLER

Por um bom par de horas, **Teresa**, mais que ilha, mais que filha, foi mote de saborosa conversa com quem lhe pôs um nome, lhe deu mãe, lhe matou o pai, lhe pôs uma garrafa de vodka na mão e quase a deixou soçobrar na angústia de uma culpa sem dolo, por uma morte que seria a sua e que, afinal, foi nenhuma.

Poder estranho e imenso este, reservado a escritores e outros demiurgos, o de olhar para nós e para os outros, e a todos roubar alma para a transubstanciar em folha impressa, espelho de papel, companhia de horas, parceira de remansos e outras instâncias de paz.

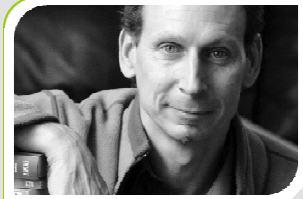
Porque assim, porque ela, na América e aqui, como se faz, como é, quanto tempo leva, como se vive, e se assim fosse... a tudo Richard Zimler, americano do Porto, cidadão das letras, respondeu com a sinceridade e a amabilidade que têm os cortesões e os que fazem da vida contributo.

Sabia-se que assim seria, disse quem o desafiou para mais esta tertúlia do clube ANA. O pronto “sim, com certeza” da resposta logo o deixara antever. Só haveria que combinar data e hora conveniente - sorte nossa, aqueles que lá estivemos e por algum tempo irmanámos no

suave conforto da conversa livre com o homem e o escritor que com ponto seguro, regular, tricota livros e cachecóis, coisa esta de pouco espanto ou não fosse a literatura o tricot das palavras.

Um simpático autógrafa no 1ª página, “adeus, foi um prazer” e lá fora a noite, por esta altura do ano, temporã e, por noite, triste e fria... Até à paragem do autocarro não são mais de trezentos metros. Caminho solto e despreocupado. Na minha cabeça alguém canta *let me take you down, 'cause I'm going to...*

Pedro Soares



Richard Zimler é um jornalista, escritor e professor norte-



americano naturalizado português. Publicou vários romances, alguns dos quais se tornaram bestsellers

NÚCLEO DE CAMINHADA: 6ª CAMINHADA

—POR LISBOA

Era um sábado escuro e chuvoso de novembro e, mais uma vez, o sol abriu um pouco, para que um grupo de sócios e amigos do CAL pudesse passear pelas ruas de Campo de Ourique, começando no Rato e passando pelo Jardim da Estrela e



pelo Palácio das Necessidades.

Foi uma tarde agradável, onde não faltou desporto, cultura, conversas e até gastronomia: O CAL presenteou os sócios e amigos caminheiros com uma ida à Pastelaria Aloma, vencedora do prémio Melhor Pastel de Nata de 2012, onde para além da doce surpresa, se cantou os parabéns à sócia aniversariante Sofia Gordali-

na. Torneámos ruas conhecidas, bairros ingleses, jardins, lojas diferentes, vislumbrámos o rio e a ponte, serpenteámos um palácio e uma tapada, regressámos por S. Bento e viajámos de metro até uma casa conhecida: o Aeroporto de Lisboa.



E em 2013 continuaremos a andar por aí

NÚCLEO DE BTT

—SEMPRE A PEDALAR

Entre outubro e dezembro o núcleo de BTT do CAL continuou a percorrer os trilhos da zona da Estremadura e Ribatejo.

A 13 de outubro realizou-se o 8º **Passeio Domingueiro** (desta vez a um sábado). O desafio era subir a serra de **Montejunto** desde a Abrigada até às “Antenas”, sempre por trilhos, ultrapassando um desnível de quase 600 metros. E mesmo levando a bicicleta às costas em alguns troços, o objetivo foi alcançado por uma dúzia de **betetistas**, juntando membros do núcleo de BTT do CAL com amigos dos “BTTerras da Hera” do Cartaxo, que ajudaram na organização deste evento.

Uma semana depois o núcleo de BTT do Cal já estava a participar

num dos maiores eventos que se realiza a nível nacional — a “**Maratona Festival Bike**” em **Santarém**. Neste passeio que faz parte do programa maior exposição de bicicletas da península ibérica, participaram mais de 2000 betetistas percorrendo durante mais de 40 kms, alguns dos melhores trilhos do concelho de Santarém e Cartaxo.

No final de novembro, e depois de uma semana inteira a chover, incluindo as 24 horas antes do passeio e também durante o evento, o núcleo esteve no “5º **Passeio de BTT Terras do Toiro**” que se realizou nos terrenos da Companhia das Lezírias, na zona de Samora Correia, marcando presença na Meia-Maratona (40 kms) e também na Maratona (70

kms). Muita areia, muita água, mas um gozo muito especial de ultrapassar todas as dificuldades que surgem e chegar ao final.

Por fim, a 9 de dezembro realizou-se o último **Passeio Domingueiro de 2012**, e desta vez foi mesmo ao domingo, e o local escolhido foi o **Parque Florestal de Monsanto**. Os btt do CAL tiveram oportunidade de percorrer alguns dos melhores trilhos desta meca do BTT da zona de Lisboa, desde os estradões mais conhecidos até aos single tracks mais escondidos que alguns membros do núcleo conhecem como a palma das mãos.



Miguel Brás

—WORKSHOP IMPROVISADO

Finalizada que está a 2ª edição do workshop de Improviso, o grupo de sócios participantes consolidou os ensinamentos apreendidos materializando a vontade de uma apresentação pública, criando até um lema “em chamas”.



Em 2013 prometemos não deixar de pedalar.





Colaboraram nesta edição:

Ana Lúcia Teixeira, Gisela Padre, Helder Ferreira, Helena Veiga, Inês Relvas, Isabel Pina, João Gavrishancar, Luís Cruz, Manuel Norte, Miguel Brás, Miguel Lopes, Nélia Parreira, Pedro Soares, Vanda Fiuza.

Formatação:

Ana Lucia Teixeira, Helena Veiga e Isabel Pina

Imagem:

Inês Relvas e Isabel Pina

Revisão de conteúdos:

Isabel Pina

Helena Veiga

Ana Lúcia Teixeira

PARTILHAR com a CAIS

Consciente de que são cada vez mais os casos de pobreza e de abandono que levam a situações extremas, durante o mês de novembro o CAL desafiou os seus sócios a partilharem produtos de 1ª necessidade com os utentes da CAIS, uma das instituições (nossa vizinha - Marvila). Para além do apelo à partilha, o Clube quis sensibilizar os seus sócios para os projectos que esta instituição desenvolve junto da população mais carenciada.

O sucesso desta iniciativa, à qual aderiram sócios e amigos do Clube, foi a imensa alegria sentida e vivida por todos os que receberam os produtos (cerca de 570 itens essencialmente de higiene).

A CAIS, durante o mês de dezembro, viu reconhecido o seu trabalho ao receber o segundo lugar **EESC Civil Society Prize - Prémio do Comité Económico e Social Europeu**, tendo sido a primeira vez que Portugal foi distinguido com este prémio de reconhecimento de iniciativas de organizações sociais que contribuem significativamente para a promoção da identidade, integração e cidadania europeias.



É INVERNO...

PROTOCOLOS

Conseguir protocolos verdadeiramente úteis e vantajosos continua a ser um dos nossos objetivos.

PEDRO CHOY
Clínica Medicina Chinesa

Este ano faça do emagrecimento a sua prioridade.

Marque uma Avaliação Gratuita!

Conheça a eficácia da Medicina Chinesa na perda de peso e no equilíbrio do organismo.

Condições especiais: 1ª avaliação grátis, 2ª avaliação com desconto, 3ª avaliação com desconto, 4ª avaliação com desconto.

Para mais informação e marcação dirija-se à recepção desta clínica: www.clubepedrochoy.com

O Clube ANA Lisboa celebrou recentemente um novo protocolo com as Clínicas **Pedro Choy**, possibilitando a marcação **gratuita** de uma avaliação de emagrecimento.

Está disponível no nosso site a informação de todos os protocolos, para que se possa inteirar como usufruir dos descontos concedidos.

SITE do CAL

Sabe que pode ver as fotografias da 4ª Corrida do Aeroporto, da Noite do Fado, da Tertúlia Literária com o Richard Zimler ou a reportagem da TV Benfica sobre a visita do CAL no nosso site? Não deixe de aceder através de:

<http://clubeanalisboa.ana.pt>

... Espreite e usufrua. O site é seu e para si.

CANTINHO DO SÓCIO

FERNANDO VALÉRIO

Tornei-me associado do Clube ANA Lisboa desde a sua criação porque achei que, tendo em atenção as suas características, o mesmo iria tornar-se num forte elo de ligação entre todos os colaboradores e familiares que dele viessem a fazer parte.

Bastante diversificados, os eventos começaram a acontecer e a colaboração de todos foi fundamental para que essas atividades fossem um sucesso e proporcionassem alguns momentos de salutar convívio.

Da minha parte, sempre que me

foi solicitada colaboração na logística de alguns eventos, procurei sempre fazê-lo, dentro da minha esfera de responsabilidade e com a disponibilidade possível.

Desde o pedido de viaturas para efetuar o transporte dos participantes para alguns eventos, (**caminhadas**, entrega de **donativos em Instituições**) até à disponibilização de salas (reservado, cafetaria light) para tornar possível a realização das famosas **Tertúlias Literárias** e a **Grande Noite do Fado**.

Acho que o espírito associativo

deve ser encarado desta forma, para que se possa dar continuidade a estas atividades.

Quanto a mim, continuarei disponível para prestar a minha modesta colaboração, sempre que julguem útil e necessária.



Fernando Valério, um sócio sempre disponível para prestar apoio ao CAL

PRÓXIMAS ATIVIDADES

APRESENTAÇÃO DO IMPROVISO

É já no próximo dia **31 de janeiro** que os sócios assistirão no Lounge Ícaro do ALS à apresentação de uma peça de Improviso, onde um grupo de sócios mostra as competências desenvolvidas no workshop de Improviso

7ª CAMINHADA DO CAL À ARRÁBIDA

É já no dia 2 de fevereiro, sábado, que terá lugar mais uma caminhada do CAL, desta vez na Serra da Arrábida.



Em plena Serra do Louro onde poderá avistar o Sado



O CAL deseja a todos os seus sócios um feliz 2013.

"Em 2013 vamos regressar ao tempo em que acreditávamos no futuro"