

nesta publicação:

Florescer	1
Das Amoreiras à Praça Alegria	1
Março _ Mês do Teatro	2
Lago dos Cisnes	2
Improviso –2ª edição	2
Mecânica Preventiva II	2
IV Torneio Futebol Masculino	3
Futebol Feminino	3
Núcleo da Caminhada	3
Ws mecânica bicicletas	3
Truques de Maquilhagem	3
Protocolos	4
Cantinho do sócio	4
Próximas Atividades	4



Ano II Nº 5

PRIMAVERA DE VOLTA...

FLORESCER ...

Primavera ...



Vanda Fiuza

Direção do Clube ANA Lisboa

“Estação do ano que se segue ao Inverno e precede o Verão. É tipicamente associada ao reflorescimento da flora e da fauna terrestres.”

É com alegria primaveril que faço parte desta grande equipa que é movida pela vontade de poder produzir

atividades, e, desde que fui convidada na Primavera de 2008 pela nossa querida 1ª Presidente Paula Simões, para fazer parte da criação regional do Clube ANA Lisboa que nunca mais parei!

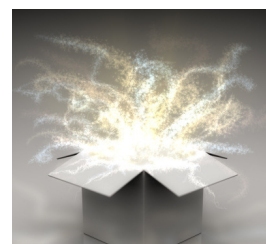
No clube defino-me como um elemento residente, prestável e persistente, e creio que os colegas de Direção concordam.

A minha continuidade no Clube deve-se ao prazer em contribuir para a realização e colaboração em várias áreas: desportiva, social, recreativa e cultural, tendo sempre em vista a surpresa que se pode proporcionar constantemente aos nossos sócios.

É também muito motivante

observar a adesão e resposta entusiástica que os sócios dão às comunicações inventivas do Clube, sendo prova disso mesmo as inscrições impulsionadas pela emoção, curiosidade e adrenalina dos sócios participantes nas atividades.

Ao longo do ano aparece sempre um ou outro sócio a questionar: **“quais serão as próximas atividades surpresa do CAL?”** Algo que nos motiva a não parar!



DAS AMOREIRAS À PRAÇA DA ALEGRIA



Era um dia de chuva e vento, após uma noite de tempestade, mas, ainda assim, os sócios do CAL passearam das Amoreiras à Praça da Alegria!

Depois de descer para o Largo do Rato, entraram pela Rua da Escola Politécnica, sempre atentos às explicações da nossa guia até chegar ao jardim do Príncipe Real. Já abrigados da chuva, “mergulharam” nos túneis do Patriarcal e ouviram **história e estórias** sobre os sistemas de **água de Lisboa**, numa das vozes sabedoras do **Museu da Água**. O labirinto dos túneis subterrâneos conduziu os sócios à última surpresa do dia: na reta final de um estreito túnel do aqueduto “desaguaram” no **Chafariz do Vinho**, em plena **Praça da Alegria**, onde foram presenteados com uma excelente degustação de vinho e petiscos.





_O LAGO DOS CISNES

Na continuidade do que fizemos em 2012 e no âmbito do apoio do CAL aos Ensaios Solidários da CNB, desafiámos novamente os sócios e contamos com cerca de 80 presenças que assistiram no passado dia 14 de fevereiro ao bailado **O Lago dos Cisnes**. Desta forma contribuíram com um donativo que reverteu a favor de três instituições: **NÓS, CECD e A.P. Música nos Hospitais**.

_CAL APOIA A COMPANHIA NACIONAL DE BAILADO

Certamente já repararam que nos convites para os Ensaios Solidários, bem como no site da CNB, consta o logotipo do CAL? Pois é: depois de na temporada de 2012 termos levado cerca de 170 sócios e amigos aos ensaios solidários, fomos convidados a assumirmos o papel de entidade apoiante da CNB.



_WORKSHOP MECÂNICA II

A nossa colega e sócia **Joana Nascimento** ofereceu-se pela 2ª vez para nos ensinar um pouco mais sobre os nossos carros. Numa tarde nublada de fevereiro, a Joana, na sua versão piloto de rally e o seu irmão Diogo, lideraram uma pequena aula teórica no ed. 71 (manutenção da ANA), seguida de uma aula prática na rua, em que os capots, os macacos e os pneus dos velhinhos e novos carros dos 17 participantes, foram as estrelas.

Foi uma tarde bem útil na voz e mão de uma dupla de irmãos que não só percebe de carros como de ensinar! Os nossos agradecimentos à **Joana e ao Diogo Nascimento**.



ASSEMBLEIA GERAL DO CLUBE ANA LISBOA

A 20 de fevereiro teve lugar a Assembleia Geral Ordinária do CAL. Não foram muitos os sócios presentes, mas ainda assim os suficientes para aprovarem o Relatório de Contas de 2012. A esses foi ainda apresentado, de forma meia secreta e subtil, o Plano de Atividades para 2013 e de forma muito clara e direta o respetivo orçamento.

Da ordem de trabalhos constava, por proposta da atual direção do CAL, a votação para passagem a sócios honorários de Guilhermino Rodrigues e de Rui Sarmento Veres,

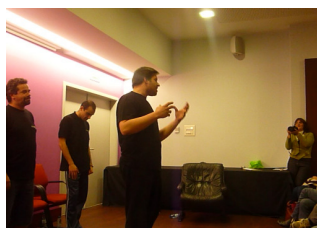
por contributos imateriais importantes ao crescimento do CAL. As propostas foram assim aprovadas, e o Clube homenageia assim dois dos grandes impulsionadores da história do CAL.

A alteração dos estatutos, não pôde ser votada devido à imposição do cumprimento da antecedência necessária para o efeito. Assim, foi marcada uma **Assembleia Geral Extraordinária** para votação da proposta de alteração dos estatutos, que teve lugar no passado dia 3 de abril, com a aprovação da alteração proposta.

APRESENTAÇÃO DO IMPROVISO



O texto foi trabalhado no decorrer do espetáculo, sem ensaio prévio, dependendo da colaboração ativa do público, que contribuiu dizendo temas ou palavras o que permitiu o desenrolar das histórias.



Foi então chegado o grande momento, a verdadeira **prova de fogo** – segundo eles próprios: **“estiveram em chamas”**

_ALTERAÇÕES ESTATUTOS CAL

Principais alterações:

1 - Perde a sua qualidade de sócio aquele que não pagar as quotas por um período de um ano;

2 - Só poderão retomar a qualidade de sócio, após um período de 3 anos, aqueles que deixaram de o ser devido ao não pagamento das quotas em atraso, e após um período de 2 anos, aqueles que tenham expressado por escrito a sua vontade de se desvincular do Clube.



Encenador:

Telmo Ramalho

Atores:

Carlos Pelíças

Francisco Silva

Nuno Gameiro

Paula Ribeiro

Silvia Rodrigues

MARÇO: CELEBRAR O TEATRO

_Jesus Cristo Superstar

A 18 de março, a propósito da celebração do seu 30º aniversário, a ELO Social promoveu o **espetáculo “Jesus Cristo Superstar”**, uma adaptação ao palco e à realidade dos cerca de 60 atores com deficiência, da obra cinematográfica dos anos 70, a quem o **Clube ANA Lisboa** se associou.



_A Visita da Velha Senhora

A 22 de março o CAL levou os seus sócios a assistir à peça de Friedrich Durrenmatt, com encenação de Nuno Cardoso, no Teatro São Luiz. No elenco esteve a magnífica atriz Mª João Luís e com a participação da **Companhia Maior**, que é composta por intérpretes profissionais da área do teatro, dança e música, todos com mais de 60 anos.



DESPORTO: FUTEBOL MASCULINO E FEMININO

IV Edição do Torneio de Futebol do CAL

A equipa “**Só Sucesso**” foi a campeã após ter feito uma excelente campanha e ter conseguido terminar o campeonato sem derrotas, deixando assim uma vantagem de 6 pontos sobre a “**Chelsoa**” (2ª classificada).

João Gavrishancar da equipa “**Só Sucesso**” foi o artilheiro “bota de ouro” contando com 13 golos, uma média de 2.16 golos por jogo. Também em destaque estiveram Miguel Moreira e João Pimentel (7 golos cada). Helder Ferreira foi o guarda redes menos batido, com apenas 8 golos

sofridos, numa média de 1.3 golos por jogo.

Há rumores de que o “mercado de transferências” para V edição do Torneio de Futebol do CAL está muito



agitado, com as equipas a procurarem fortalecer os seus plantéis. Estamos ansiosos pelas novidades da V Edição!

Futebol feminino no CAL

Foi em fevereiro que se iniciou mais uma temporada. Já com alguns treinos

realizados, o grupo marca uma evolução muito positiva.

Existem ainda vagas para qualquer “menina corajosa” que se queira juntar a este grupo maravilhoso, que faz o orgulho do Mister Helder Ferreira.

Plantel actual: Sofia Gordalina, Ana Cardoso, Ana Mª Dias, Cristina Rocha, Célia Macieira, Claudia Caillaud, Isabel Pereira, Mª João Paixão, Paula Guimarães, Sónia Guedes e Vanda Fiuza.



NÚCLEO DE CAMINHADA: 7ª CAMINHADA

SERRA DO LOURO ARRÁBIDA

O Grupo dos caminheiros do CAL não pára de crescer. Somos cada vez mais, mais entusiastas e vamos cada vez mais longe. Em fevereiro,



contrariámos o frio e



percorremos quase **12 km** na serra do **Louro/Arrábida**. A paisagem, o ar e os bolinhos da Gisela somaram pontos e deram muita energia para

algumas subidas, mas o almoço no “Altinho” não deixou ninguém indiferente.

Andamos mesmo a andar por aí!



NÚCLEO DAS CORRIDAS: OPERAÇÃO A TODO O VAPOR



Pois é! O Núcleo de Corrida do CAL está finalmente operacional! Tudo começou em 2009 com a **1ª corrida do Aeroporto**, que entretanto se tornou num ‘must’ dos calendários das provas oficiais.

As outras corridas patrocinadas pela ANA e divulgadas pela SEGER (Meias-maratonas VG e Lisboa) também ajudaram a formar a ideia! E foi assim que um grupo de colegas se começou a encontrar com alguma regularidade em várias corridas e começou

a querer mais e mais e mais... Sim, porque é mesmo verdade que correr vicia! O mote estava dado. A ideia é criar um calendário anual de corridas patrocinadas pelo CAL, em média, uma corrida por mês e



coordenar treinos. Treinar em grupo é mais fácil, mais motivador e bem mais divertido. A seu tempo, quem sabe, veremos a equipa CAL entrar nos rankings, em direção ao topo.

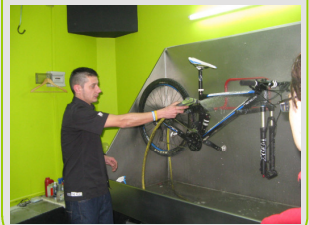
Usando palavras de **Dean Karnazes**, o mais famoso ultramaratonista do mundo, “**o treino é importante, mas o que realmente conta é a cabeça**”. Correr é um desafio e à medida que o vamos conseguindo superar, tornamo-nos mais fortes física e intelectualmente e assim parece-nos que tudo na vida se torna mais possível, mais tangível! Entusiasmados? Venham correr connosco!

Luis Cruz, Pedro Ramos, José Martins, Patrícia Fernandes e Manuel Norte



WORKSHOP: MECÂNICA PARA BICICLETAS

O núcleo de BTT do CAL em colaboração com a loja KOMBINA, preparou um workshop que abordou temas como a lavagem de bicicletas, a afinação e lubrificação, a pressão de pneus e suspensões, a montagem e desmontagem de cassette, a colocação da corrente, como cravar e descravar uma corrente e até a efetuar a troca de pastilhas. As pedaladas destes sócios nunca mais



_TRUQUES DE BELEZA E MAQUILHAGEM

Foi num sábado, a 23 de março, que sócias e amigas do Clube aprenderam a realçar a sua beleza natural.

Meio dia que passou a correr entre práticos conselhos personalizados sobre os cuidados adequados a ter com a pele, e a aprender e praticar vários truques de maquilhagem, como a fantástica técnica de sombras “em V”, tudo misturado com muita cor e alegria.

Foram cerca de 37 sócias e amigas que ficaram ainda mais belas!



**COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:**

Ana Lúcia Teixeira, Fátima Ribeiro, Gisela Padre, Helder Ferreira, Helena Veiga, Inês Relvas, Isabel Pina, João Gavrishancar, José Martins, Luis Cruz, Manuel Norte, Miguel Brás, Miguel Lopes, Nélia Parreira, Patrícia Fernandes, Pedro Ramos e Vanda Fiuza.

FORMATAÇÃO:

Ana Lucia Teixeira, Helena Veiga e Isabel Pina

IMAGEM:

Inês Relvas e Isabel Pina

REVISÃO DE CONTEÚDOS:

Helena Veiga

Isabel Pina

Ana Lúcia Teixeira

**É MUITO FÁCIL AJUDAR!**

Os utentes e os técnicos da ELO SOCIAL precisam da **nossa ajuda para construir um presépio com artigos reciclados.**

Junte-se a esta iniciativa e comece a juntar garrafas plásticas com fundo irregular (por exemplo, de refrigerantes) e/ou cápsulas da Nespresso e entregue na ELO SOCIAL, na Av^a. Dr. Alfredo Bensaúde nº 1 (junto ao Ralis).



É PRIMAVERA...

PROTOCOLOS

Sabemos que o apoio aos filhos é muito importante para todos os nossos sócios e foi



nesse sentido que apoiamos uma parceria com a Academia Veni Vidi Vici :

Sala de Estudo; Psicologia; Babysitting; Explicações; Cursos de

Linguas; Festas de Aniversário; Transporte.

SAIBA MAIS EM:

www.academiavvv.com



Place Santé

Conheça as vantagens que a Place Santé e o Clube Ana Lisboa acordam no protocolo recentemente criado.

Leve o seu cartão de sócio e visite uma das lojas Place Santé perto de si:

Centro de Estética, Spacio Shopping, Central Park, Cascais Villa, Amoreiras Shopping, Odivelas Park, Galerias Saldanha Residence.

CANTINHO DO SÓCIO

FÁTIMA RIBEIRO

Como se fosse ontem...

É com uma grande alegria que me tenho associado às várias iniciativas do nosso clube. Em 2008, enquanto chefiava o Refeitório de Lisboa, surgiu a simpática ideia utilizar aquele local para a festa de lançamento da criação do CAL. Lembro-me, como se fosse hoje, da animação, do bolo e das "belas caipirinhas". Foi uma festa muito especial e um momento muito agradável e de grande convívio.

Também me lembro bem das aulas de dança no refeitório, onde para além de boa comida também "se serviam" ao fim da tarde uns passinhos de dança!

E claro, recordo as tertúlias no Reservado do refeitório, momentos mais culturais, mas de igual alegre partilha.

Quando vim para o serviço de documentação, o bichinho veio comigo, e claro está o apoio ao Clube, sendo que o Museu tem servido de palco às aulas de Teatro.

Hoje, temos mais um cantinho que poderá ser um local a ser utilizado pelos sócios: a sala de leitura do Edifício 120.

Pessoalmente, acrescento que tem sido um privilégio contarem com o meu apoio, como tal, envio um beijo a todos.

**PRÓXIMAS ATIVIDADES****V TORNEIO DE FUTEBOL MASCULINO**

Com regresso previsto para **maio**, já estão a formar-se as equipas de futebol para a disputa da **1ª taça do CAL**.

KARTS

O Grande Prémio do Clube ANA Lisboa, na sua **8ª corrida** continua no próximo dia **25 de maio**, por terras de Almeirim.

**PRÓXIMAS CORRIDAS**

Fica o desafio: Correr está na moda, é barato, versátil, saudável, acessível a todas as idades e níveis de forma física.

18 de maio BES RUN Sintra 10Km

2 de junho Corrida Volkswagen 10 km

8 de junho - BES RUN Lisboa - 10 Km

15 de junho - Marginal a noite - 8 Km

29 de junho - Corrida das Fogueiras Peniche