

PRIMAVERA

nesta publicação:

Editorial	1
Visita à RTP	2
Ensaio solidário	2
Jantar Astrológico	2
Núcleo das Corridas	3
Núcleo das Caminhadas	3
loga do Riso	4
Visitas à AR	4
Colaboraram nesta edição	4



Helder Ferreira

...Estava longe de pertencer a esta grande família, quando um belo dia de verão em plena Ria Formosa caminhava em direção à Praia para usufruir de mais um dia de férias e recebo um telefonema da diretora “Olheira” Vanda a fazer-me um convite para integrar um novo projeto do Clube ANA Lisboa, que seria formar uma equipa de Futebol Feminino. Apanhado de surpresa deixei no ar que seria um projeto

engraçado, mas quando regressa-se a Lisboa conversávamos melhor sobre o assunto. Após o regresso pusemos mãos à obra e o projeto arrancou.



Projeto onde me envolvi de corpo e alma, até porque era uma atividade que me dava muito gozo fazer, as “minhas” atletas eram fantásticas e com elas passei os melhores momentos ligados ao Clube ANA Lisboa, ainda sem ser diretor.

Após este êxito coletivo, fui abordado no final do ano 2011 pelas Diretoras do Clube ANA, Nélia Parreira e Ana Lúcia Teixeira, para integrar uma lista concorrente ao Triénio seguinte (2012/2014), apesar de a vida particular e profissional nos ocupar todo o tempo do mundo, resolvi mesmo assim aceitar o convite, dado à envolvimento que já tinha com o

grupo de trabalho e na perspectiva de avançar para novos desafios e dar continuidade ao projeto que se tem tornado a cada ano mais aliciente e exigente.

Desde aí já lá vão quase 6 anos fiz imensas coisas interessantes onde tive o privilégio de adquirir competências na gestão e organização de atividades, que fez com que viesse a privar com colegas que nem conhecia, veio fortalecer e alargar significativamente o meu bem estar nesta empresa. As oportunidades de experimentar coisas novas e diferentes, a alegria e o prazer de ver os sócios desta organização felizes a testarem capacidades e superar desafios, faz com que me sinta muito orgulhoso do trabalho desenvolvido por toda a equipa, bem como as anteriores que por aqui passaram.

Como todos sabem isto não é tudo “Um Mar de Rosas”, apesar dos elogios do trabalho efetuado e de todo o esforço voluntário desta organização, também existe quem o critique e muito bem, mas muitas vezes essas críticas são efetuadas de uma forma menos agradável, de qualquer forma esta equipa nunca deixou de ouvir e de trabalhar sempre no sentido de melhorar e minorar todas as situações mais complexas, para que os nossos sócios tenham todo o prazer em participar nas nossas atividades.



Os eventos onde tenho estado mais envolvido e colaborado neste 6 anos, passam mais por atividades realizadas ao Ar Livre, e festas de aniversário do CAL.

Em termos de organização até hoje os que me deram mais gozo colaborar/organizar foi o “Cá Dentro” de 2015 onde levámos os sócios a solos subterrâneos, bem como lhes demos asas e os pusemos a voar e por último amei a festa do último aniversário.

Teria de certeza muitas mais coisas para dizer, mas neste momento a que vos garanto, é que o empenho e a dedicação a esta organização vai continuar, por isso continue connosco!

Um brinde do “Mister” Até já .

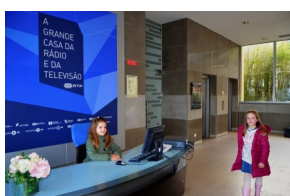
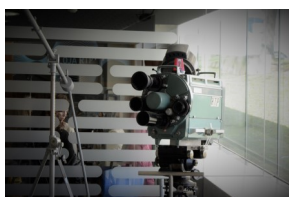
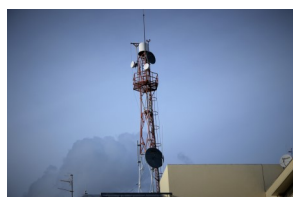


ENSAIO SOLIDÁRIO E VISITA AO MUSEU E ÀS INSTALAÇÕES DA RTP



No passado dia **4 de fevereiro**, mais uma vez, o CAL na parceria que tem com a **Companhia Nacional de Bailado (CNB)**, proporcionou que 57 sócios e amigos disfrutassem de mais um Ensaio Geral Solidário.

O **PROGRAMA REPORTÓRIO** reuniu 4 distintos coreógrafos que marcaram a História da Dança.



JANTAR ASTROLÓGICO

No passado dia **26 de fevereiro**, o restaurante **Jardim dos Sentidos** acolheu 40 participantes num jantar astrológico, com direito a palestra ministrada pelo astrólogo Luis Miguel Dantas, e onde cada um recebeu uma carta astrológica com as principais tendências e aspetos do signo de cada um.



NÚCLEO DAS CORRIDAS

Entre **janeiro e março**, o CAL teve participações nas provas:

17km no **26º Grande Prémio Fim da Europa**

Data : 31 de janeiro, Sintra

Nº inscrições: 30

Bruno Marrão em 64º

12km e 21km no **Trail Bucelas**

Data : 07 de fevereiro, Bucelas

Nº inscrições: 4

Pedro Ramos em 198º

[Fotos](#)

20km na corrida de **Cascais**

Data : 07 de fevereiro, Cascais

Nº inscrições: 5

Luis Valente em 279º

10km na corrida da **Arvore**

Data : 14 de fevereiro, Lisboa, Monsanto

Nº inscrições: 2

Diogo Soares em 252º

3km e 10km na corrida da **Solidariedade**

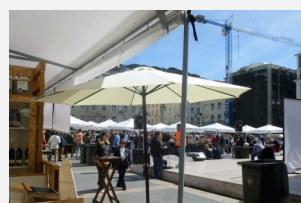
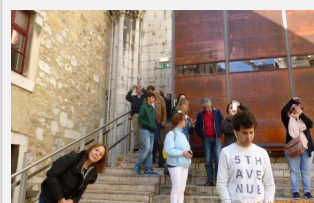
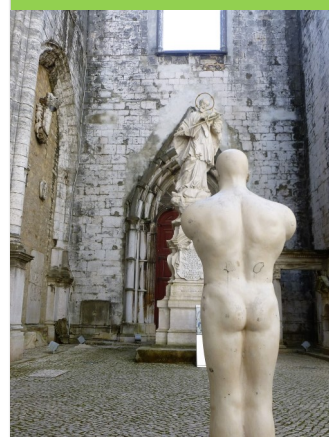
Data : 13 de março, Lisboa, Belém

Nº inscrições: 8

Pedro Morgado em 372º

7km e 21km na **Meia Maratona**

Data : 20 de março, Lisboa, Ponte 25 de Abril



NÚCLEO DE CAMINHADA

Caminhada: O CAL andou a 12 de março por **Lisboa** na caminhada pelas “Memórias do Terramoto”.

PRIMAVERA

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Ana Lúcia Teixeira, Gisela Padre, Helder Ferreira, Helena Veiga, Inês Relvas, Isabel Pina, João Gavrishancar, Luis Cruz, Marco Henriques, Miguel Brás, Miguel Lopes, Pedro Ponte e Vanda Fiuza.

FORMATAÇÃO:

Isabel Pina e Helena Veiga.

IMAGEM:

Inês Relvas e Isabel Pina

REVISÃO DE CONTEÚDOS:

Ana Lúcia Teixeira

Helena Veiga

Isabel Pina



IOGA DO RISO

Dia 1 de março, 10 sócios do CAL, espantaram o stress com o riso. Numa sessão de Ioga do Riso aprenderam brincando, através de situações do quotidiano, a ultrapassar o mau estar que elas nos podem causar. Foi uma abordagem ao IOGA DO RISO que deixou algumas sócias com dores de maxilar de tanto se rirem.



VISITAS À ASSEMBLEIA DA REPUBLICA

A 3ª visita à Assembleia da Republica contou com a presença de 13 sócios.

No dia 26 de fevereiro foi a vez de 14 sócios conhecerem o Palácio.

