

Termino em janeiro a minha colaboração na Palmela Desporto! Foi um enorme prazer ter feito parte desta equipa ao longo de cerca de cinco anos e meio. Felicidades a todos os clientes, trabalhadores e colaboradores, bem como aos futuros membros do Conselho de Gestão. Desejo a todos um excelente 2017!

Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

“PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO”

PALMELA DESPORTO RECEBEU “SELO GALP PROENERGY 2016”



No início de 2015 a Palmela Desporto decidiu participar no projeto “Galp ProEnergy – Eficiência Energética PME” cujo objetivo principal foi a adoção de boas práticas, de modo a otimizar os consumos de eletricidade e contribuir para a promoção da eficiência energética. Desta adesão resultou a elaboração de um plano de ação de Eficiência Energética, a concretização de várias medidas, a realização de alguns investimentos nos anos de 2015 e 2016 e, em outubro de 2016, a apresentação de uma candidatura à obtenção do “Selo” do projeto.

O Júri foi composto por representantes da Galp, ISQ, RNAE e Sair da Casca, e a atribuição do selo Galp ProEnergy teve em conta critérios como o âmbito das medidas de eficiência energética implementadas, o número relativo de colaboradores abrangidos, os resultados obtidos ou esperados, a inovação e a replicabilidade das medidas implementadas.

A Palmela Desporto orgulha-se de poder ostentar, em 2017, a distinção “Selo Galp ProEnergy”.

Estamos conscientes do bom trabalho já realizado, mas temos a noção de que teremos de continuar neste caminho para podermos manter níveis apropriados de eficiência energética nos nossos quatro equipamentos desportivos.

PUB.

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

**FAÇA UMA
SIMULAÇÃO
DO SEGURO
MULTIRRISCOS
HABITAÇÃO**



**VISITE-NOS NA
LOJA PINHAL NOVO**

A. QUINTELA
MEDIÇÃO DE SEGUROS - SOC. UNIPESSOAL, LDA.

R. Fernando Lopes Graça, Lt. 1 - R/C Esq. 2955-023 Pinhal Novo
T. 212 389 529 • F. 212 389 530 • E. quintela.seguros@gmail.com
H. Segunda a Sexta das 09h00 às 18h00
Sábados das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00

Esperamos por si.

fidelidade.pt

A. QUINTELA - Mediação de Seguros, Soc. Unipessoal, Lda. com o NIF 506 622 347 com sede em Rua Fernando Lopes Graça, Lt.1 - R/C Esq. 2955-023 Pinhal Novo, encontra-se inscrito desde 27 de janeiro de 2007, na Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões, na categoria de Agente de Seguros, nos Ramos de Seguros Vida e Não Vida, sob o número 407 138 204. Os dados do mediador estão disponíveis e podem ser consultados no sítio da Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões (www.asf.com.pt). A. QUINTELA - Mediação de Seguros, Soc. Unipessoal, Lda. enquanto mediador, não tem poderes para celebrar contratos de seguro em nome do mediador, salvo quando para o efeito expressamente autorizado pela Fidelidade - Companhia de Seguros, S.A, **nem assume a cobertura dos riscos**. O Mediador, enquanto Agente de Seguros, tem poderes de cobrança.

CÁTIA RODRIGUES CONTRATADA POR 6 MESES

A atual Coordenadora do Centro de Exercício e Saúde, Coordenadora Técnica de Natação Adjunta na Piscina de Pinhal Novo e técnica de Exercício, Hidroginástica e Natação da Palmela Desporto, desde 2010, celebrou com a Palmela Desporto um contrato de trabalho a termo certo, com a duração de seis meses, com início em 1 de janeiro.

Continuará a desempenhar as mesmas funções com que iniciou a presente época desportiva, mas com um vínculo diferente à empresa.

Desejamos à Cátia Rodrigues as maiores felicidades!



NOVOS CACHECÓIS À VENDA NAS LOJAS DAS PISCINAS

Estão disponíveis nas lojas das piscinas de Palmela e Pinhal Novo, os nossos dois novos modelos de “Cachecóis”. Adquirá já o seu!



NOVOS FATOS DE BANHO DISPONÍVEIS PARA ENCOMENDA NAS LOJAS DAS PISCINAS

Ao abrigo da parceria entre a Palmela Desporto e a Scullings pode adquirir o seu fato de banho com as cores da Palmela Desporto, personalizado ou não, em qualquer das lojas das Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, conforme modelo apresentado nas imagens.

Trata-se de um fato de banho de alta qualidade, utilizado por vários nadadores olímpicos e pertencentes a seleções nacionais, que irá equipar, também, os nossos nadadores da Competição.

Faça a sua encomenda e, se é cliente de uma das nossas piscinas, aproveite o **desconto de 15 %** sobre o valor de venda ao público.

Os preços são os seguintes (IVA incluído):

Clientes (já com desconto de 15 %)

- Fato de banho de senhora: 28,05 €;
- Fato de banho de criança: 25,07 €;
- Sunga homem (lateral larga): 22,95 €;
- Sunga criança: 20,83 €;
- Tanga homem: 21,67 €;
- Tanga criança: 19,55 €;
- Boxer homem: 23,81 €;
- Jammer homem
(calção comprido acima do joelho): 28,05 €;

15% DE DESCONTO
PARA CLIENTES DAS PISCINAS
DE PALMELA E PINHAL NOVO



Não clientes

- Fato de banho de senhora: 33,00 €;
- Fato de banho de criança: 29,50 €;
- Sunga homem (lateral larga): 27,00 €;
- Sunga criança: 24,50 €;
- Tanga homem: 25,50 €;
- Tanga criança: 23,00 €;
- Boxer homem: 28,01 €;
- Jammer homem
(calção comprido acima do joelho): 33,00 €;

Para ambos os casos a personalização do fato de banho (colocar nome) tem o custo adicional de 2,00 €.

Para mais informações dirija-se à secretaria de uma das piscinas ou contacte-nos através dos números 212 337 140 (Piscina de Palmela) ou 212 389 900 (Piscina de Pinhal Novo).

CONCRETIZADO O PRIMEIRO FESTIVAL DE NATAÇÃO DA ÉPOCA

Decorreu na tarde de 11 de dezembro, na Piscina de Pinhal Novo, o primeiro festival da época desportiva de 2016/2017 destinado aos alunos da escola de natação, pré competição (nadadores nascidos em 2007 e mais novos e nadadoras nascidas em 2008 e mais novas) e cadetes (nadadores nascidos em 2005 e 2006 e nadadoras nascidas em 2006 e 2007) que frequentam as piscinas de Palmela e de Pinhal Novo.

A atividade visou a demonstração das “técnicas alternadas” e participaram cerca de 100 nadadores(as). Perante uma bancada muito preenchida e entusiasta, os(as) nadadores(as) participaram nas seguintes provas:

- 25 metros Costas femininos;
- 25 metros Costas masculinos;
- 50 metros Livres femininos;
- 50 metros Livres masculinos;
- 100 metros Estilos femininos e masculinos;
- 25 metros Livres femininos;
- 25 metros Livres masculinos;
- 50 metros Costas femininos;
- 50 metros Costas masculinos.

Os objetivos de proporcionar uma experiência mais "formal" aos jovens praticantes e demonstração das competências aquáticas foram alcançados, numa fase de grande "fulgor" da escola de natação da Palmela Desporto, com diversas classes esgotadas - tendo atingido o limite de alunos(as) estabelecido pela Organização Técnico-Pedagógica - e do modelo desportivo da Competição, com resultados de relevo nacional.

É devido um agradecimento especial a todos os pais, familiares e amigos que se envolvem, diariamente, no acompanhamento das crianças e jovens para esta prática desportiva, aos “voluntários – membros da equipa de competição, que auxiliaram a realização das provas e aos técnicos de natação e estagiários envolvidos na organização e concretização da iniciativa.



TOMÁS COXIXO É VICE-CAMPEÃO NACIONAL!



Decorreu nos dias 9, 10 e 11 de dezembro o Campeonato Nacional de Juniores e Seniores, em Piscina Curta, numa organização da Federação Portuguesa de Natação em parceria com o Governo Regional da Região Autónoma da Madeira. O evento desportivo decorreu no Complexo de Piscinas Olímpicas do Funchal e contou com a participação de 350 nadadores (185 masculinos e 165 femininos).

Individualmente, destaque para Tomás Coxixo, que se sagrou vice-campeão nacional de Juniores nos 50 m Costas (27.09), facto notável para o jovem pinhalnovense que frequentou as aulas do Programa Municipal “Aprender a Nadar” e percorreu as etapas formativas na Escola de Natação.

A equipa sénior composta por David Lopes, Eduardo Guia, Luís Silva e Tiago Venâncio, na estafeta de 4x50 m Livres foi sexta classificada, com o registo de 1:36.17, apenas atrás de clubes de referência nacional (1.º F. C. Porto, 2.º Estrelas S. João de Brito, 3.º Sporting C. P, 4.º C. F. “Os Belenenses” e 5.º S. L. Benfica) e na de 4x50 m Estilos obteve o nono lugar (1:49.61), sendo a única equipa a sul do Tejo presente nas duas finais, confirmando a

Palmela Desporto como uma referência crescente na natação nacional.

Também David Lopes (sénior), igualmente residente no concelho de Palmela e frequentador das Piscinas de Palmela e Pinhal Novo desde tenra idade, esteve em destaque individualmente. Os resultados obtidos foram os seguintes:

David Lopes (sénior - 1990)

50 m Livres: 9.º classificado (24.06).

100 m Mariposa: 12.º na eliminatória (58.32).

50 m Mariposa: 15.º na eliminatória (25.88).

Tomás Coxixo (júnior - 1999)

50 m Costas: 2.º (27.09) - Vice Campeão Nacional.

100 m Costas: 8.º na eliminatória (1:00.12).

50 m Mariposa: 10.º na eliminatória (26.76). 10.º na Final (26.69).

100 m Mariposa: 11.º na Eliminatória (59.23).

200 m Costas: 16.º na eliminatória (2:13.46).

Este evento desportivo marcou ainda o regresso à competição, após interrupção por motivos escolares/académicos, de Tiago Venâncio, treinador da equipa de infantis da Palmela Desporto, recordista nacional de várias distâncias e escalões, tendo sido nadador olímpico em Atenas 2004, Pequim 2008 e Londres 2012. Enquadrou a equipa o técnico Filipe Rosa, treinador de juvenis, juniores e seniores, também ele, no passado, campeão nacional de natação em representação do F. C. Porto.

O desempenho da nossa equipa nos Campeonatos Nacionais foi mais uma evidência da estratégia de desenvolvimento a médio/longo prazo definida e da qualidade do trabalho diário realizado nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, que visa tornar o nosso “clube” o melhor pólo de natação dos 7 concelhos mais a sul da Península de Setúbal e proporcionar as melhores condições aos nadadores que pretendam atingir excelência desportiva na natação.

INFANTIS COM BOM DESEMPENHO EM LOURES

Teve lugar no dia 11 de dezembro o Torneio de Natal de Infantis, evento desportivo organizado na Piscina Municipal de Santo António de Cavaleiros (Loures), numa parceria entre a Associação de Natação de Lisboa e a Gesloures – Gestão de Equipamentos Sociais E. M..

Estiveram presentes 284 nadadores (135 masculinos e 149 femininos) em representação de 29 instituições. A Palmela Desporto foi a equipa com maior representação a sul do tejo e a 5.ª instituição com maior número de nadadores inscritos (a par do Sport Lisboa e Benfica), com os seguintes 15 elementos: Alexandre Morais, Bernardo Coelho, Daniela Futre, Diogo Pica, Duarte Gonçalves, Gonçalo Raposo, Inês Serra, Lara Teixeira, Margarida Romba, Maria Angelino, Maria Inês Reis, Rita Garcia, Rodrigo Lopes, Rodrigo Silva e Tomás Neto.

Foram obtidos vários recordes pessoais, com realce para a melhoria de mais de 12 segundos nos 200 m Livres por parte de Maria Inês Reis (3:09.22 em 16-10-2016 e, neste evento, menos de dois meses depois, 2:56.44). Também Gonçalo Raposo estabeleceu novo recorde interno da PD na passagem de 50 m Mariposa, nos 200 m Estilos, com a marca de 33.81.

Individualmente, os resultados em destaque foram:

Alexandre Morais (2004, Infantil B)

200 m Estilos - 7.º classificado (2:53.08)

Duarte Gonçalves (2004, Infantil B)

200 m Livres - 11.º classificado (2:32.08)

Gonçalo Raposo (2003, Infantil A)

200 m Estilos - 11.º classificado (2:41.54)

Realce, também, para Maria Angelino, com o registo de 3:02.25 nos 200 m Estilos (recorde pessoal), que obteve tempo de acesso para participação no campeonato regional.



DUARTE GONÇALVES CONVOCADO PARA ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO

De acordo com as quotas definidas pela Federação Portuguesa de Natação, a Associação de Natação de Lisboa (a maior e mais competitiva do país, que inclui clubes de referência nacional como S. L. Benfica, Sporting C. P., C. F. "Os Belenenses" e Sport Algés e Dafundo, entre outros) convocou Duarte Gonçalves – nadador infantil B (nascido em 2004) que reside, estuda e treina no concelho de Palmela – para o primeiro estágio de capacitação da época desportiva de 2016/2017, que se realiza na Alapraia – Estoril, em 7 e 8 de janeiro, por ter conseguido a oitava melhor pontuação – 573 pontos – no somatório das provas de 400 metros Livres e 200 metros Estilos.

Também Rodrigo Lopes (infantil A, 2003) atingiu o critério de elegibilidade para esta convocatória ao ser 8.º classificado no Torneio de Fundo, no somatório de pontos obtidos nos 800 m Livres e 400 m Estilos (foram convocados 9 atletas). Contudo, este estágio, por envolver nadadores das Associações de Natação de Lisboa e de Santarém, originou que o Rodrigo tenha ficado à porta da entrada nesta convocatória.

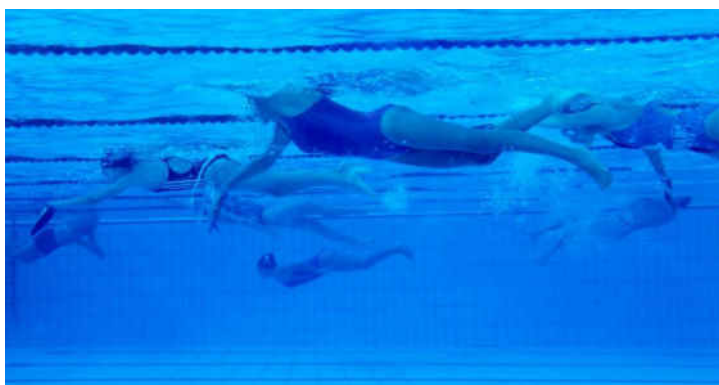
Há longos anos que a Palmela Desporto não tinha atletas convocados para estágios de capacitação de âmbito regional.



Ambos os nadadores e restantes colegas da equipa de Infantis treinam diariamente na Piscina de Pinhal Novo sob orientação do treinador Tiago Venâncio, nadador olímpico em Atenas 2004, Pequim 2008 e Londres 2012. Os resultados evidenciados pelos(as) jovens nadadores(as) têm atingido destaque, com vários resultados de relevo e obtenção de mínimos de acesso a eventos desportivos regionais, zonais e nacionais.

ESTÁGIO DE NATAL DA EQUIPA DA COMPETIÇÃO

A equipa da Competição realizou, nas férias escolares de Natal durante duas semanas, um “estágio” com treinos de natação diários na Piscina de Pinhal Novo, logo pela manhã; Às terças e quintas-feiras houve jornada dupla que incluiu, também, atividades lúdicas e recreativas e almoço em equipa.



COMPETIÇÃO ASSINALOU A QUADRA NATALÍCIA COM FESTA

A culminar um dia intenso de treinos e atividades recreativas passado nas nossas instalações, a família da “Competição” reuniu-se na Piscina de Pinhal Novo para assinalar o final de mais um ano e festejar o Natal.

Após a foto de grupo no cais da piscina, distinguiram-se os nadadores que se destacaram em várias áreas, relevou-se o desempenho desportivo do Tomás Coxixo e do seu treinador, Filipe Rosa, trocaram-se prendas e sortearam-se os cinco cabazes de Natal, após o que se confraternizou num jantar composto por iguarias trazidas pelas famílias.

Boas festas e um excelente resto de época desportiva de 2016/2017!



HIDRONATAL NA PISCINA DE PALMELA



Decorreu na Piscina de Palmela, no dia 10 de dezembro, sábado, no âmbito do “Mexa-se em Palmela”, a atividade **Hidronatal – Aula aberta de Hidroginástica**.

A atividade, gratuita e aberta à população em geral, garantiu animação e muita diversão entre os participantes.

APRENDER A NADAR INICIOU O 2.º CURSO!

Começou em 3 de janeiro o segundo curso do “Aprender a Nadar” nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo. Este curso decorre até 20 de março e participam:

- 3 Agrupamentos de escolas;
- 11 escolas;
- 16 turmas;
- **337 alunos** (90 alunos do 4.º ano, 190 do 3.º ano, 17 do 2.º ano e 40 alunos de turmas mistas envolvendo alunos dos 1.º ao 4.º anos).

repartidos por:

Piscina de Palmela:

- 1 Agrupamento de escolas;
- 5 escolas;
- 6 turmas;
- 116 alunos (17 do 4.º ano, 80 do 3.º e 19 do 3.º e 4.º).

Piscina de Pinhal Novo:

- 2 Agrupamentos de escolas;
- 4 escolas;
- 10 turmas;
- 221 alunos (73 do 4.º ano, 110 do 3.º, 17 do 2.º e 21 do 1.º ao 4.º).

Os 337 participantes representam, precisamente, um terço do número total de participantes em todo o ano letivo de 2016/2017, que são 1.001.

Os transportes são assegurados pela Câmara Municipal de Palmela e a intervenção técnico-pedagógica é da responsabilidade da Palmela Desporto. A organização é conjunta.



ATIVIDADE FÍSICA EM PORTUGAL: PREFERÊNCIAS E BARREIRAS

PEDRO TEIXEIRA

Professor da Faculdade de Motricidade Humana

Imaginar o futuro com um maior número de cidadãos fisicamente ativos passa pelo conhecimento das suas atitudes presentes face à prática de atividades físicas e desportivas. Dois inquéritos recentes ajudam a traçar o retrato dos portugueses neste domínio.

No inquérito de **preferências** quanto a atividade física, verifica-se que a caminhada é claramente a atividade favorita para as **mulheres** portuguesas, seguida (de longe) pelas atividades de **ginásio** e **natação**. Nos **homens**, **caminhar** e **jogar futebol** estão empatados no topo, seguidos da **corrida** e do **ciclismo**. A **dança** é uma preferência específica das mulheres e o **futebol** um domínio largamente masculino.

Preferências por idade

Nos portugueses com menos de 35 anos, a corrida e o ginásio predominam como atividade favorita (14 % cada), assim como o futebol (19 %, apenas homens). Por outro lado, a caminhada é a única atividade com uma preferência significativa entre homens e mulheres com mais de 55 anos (45 %) seguida da natação (9 %).

Muitas das pessoas mais velhas não indicam qualquer preferência (23 %) e a natação é a atividade com maior estabilidade de preferência ao longo da idade (sempre entre 6-11 %).

Práticas dos portugueses mais ativos

Entre as pessoas que indicam praticar 90 minutos ou mais de exercício por semana, 49 % indica a caminhada como a “atividade/exercício que faz com mais regularidade”. Depois, andar de bicicleta e atividades de ginásio (10 % cada) são as atividades mais praticadas, seguidas do futebol (8 %). Nas mulheres ativas, a caminhada é a prática preferencial em 63 % dos casos. Depois, 16 % frequentam o ginásio, 6 % nadam e 5 % correm. Nos homens ativos, 16 % indicam andar de bicicleta, 15 % jogar futebol, 14 % correr e 10 % ir ao ginásio. Entre os portugueses ativos com menos de 35 anos, cerca de 22 % frequentam o ginásio e 16 % correm. A partir dos 25 anos, a caminhada é sempre a atividade mais praticada, com valores acima dos 70 % nas pessoas com mais de 55 anos.

Preferências dos corredores

Entre os portugueses ativos, 23 % indicam “praticar corrida com alguma regularidade” (homens: 31 %; mulheres: 16 %). Neste grupo, 63 % das mulheres preferem correr acompanhadas (51 % nos homens). Relativamente ao uso de tecnologia, 66 % de homens e mulheres indicam não usar. Aparelhos com música



(MP3 ou rádio) são usados por cerca de 20 % dos corredores, 15 % usam cronómetro, e apenas 3 % indicam o uso de GPS. Apenas 17 % dos 'corredores' participaram numa prova no ano anterior.

Relativamente a barreiras para a prática de atividade física, juntando 'falta de interesse', 'falta de gosto pela competição' e também uma estimativa de pessoas para quem 'falta de tempo' significa uma baixa apetência pessoal, conclui-se que cerca de 45 % dos portugueses estão pouco motivados para praticar atividade física com mais regularidade. Por outro lado, razões de ordem externa (custo, acesso, falta de companhia, ou falta de tempo real) representam cerca de 40 % dos fatores impeditivos. Assinale-se que Portugal é o país europeu em que mais pessoas indicam o custo como uma barreira importante (10 % é a média europeia). Neste inquérito, 6 % dos inquiridos indicaram uma afiliação a um ginásio ou health club e 6 % pertenciam a um clube ou associação desportiva. Finalmente, 15 % da população assinala incapacidade física, doença e receio de lesão como razões para não praticar mais atividade física e desporto.

Compreender as **barreiras** para a atividade física em Portugal ajuda a traçar o caminho a seguir neste domínio. Para reduzir o sedentarismo é necessário que as atividades escolhidas sejam interessantes e motivadoras, mas também acessíveis, seguras e facilmente integradas nas rotinas do dia-a-dia. Por exemplo, realizar mais atividade física nos percursos diários (usar a bicicleta ou realizar parte dos percursos a pé) é uma prática generalizada em muitos países da Europa.

Qual é a sua atividade física?

A rubrica Atividade Física é da responsabilidade do Programa Nacional de Promoção de Atividade Física da Direcção-Geral de Saúde
 Fonte: <https://www.publico.pt/2016/12/11/sociedade/noticia/atividade-fisica-em-portugal-preferencias-e-barreiras-1754241>

JANEIRO

ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS

Dias 2, 3, 4, 5 e 6 janeiro | 19h00 às 19h50

2, 4 e 6 janeiro | 13h00 às 13h50

7 de janeiro | 11h00 às 11h50

Piscina de Pinhal Novo – CES

SEMANA DAS AULAS DE GRUPO

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

Dia 5 janeiro | 18h00 e 18h45

Piscina de Pinhal Novo – CES

DIA DO PILATES

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita

Dias 9 e 12 janeiro | 18h45 às 19h45

Piscina de Pinhal Novo – CES

KRAV MAGA – aula de defesa pessoal

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

Dia 14 janeiro | 16h00 às 17h00

Piscina de Palmela

“OS REIS DO PÓLO AQUÁTICO”

– Pólo Aquático

Inscrições até 12 de janeiro junto de qualquer técnico das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas



Dia 15 janeiro | 11h00 às 12h00

Cine Teatro São João, Palmela

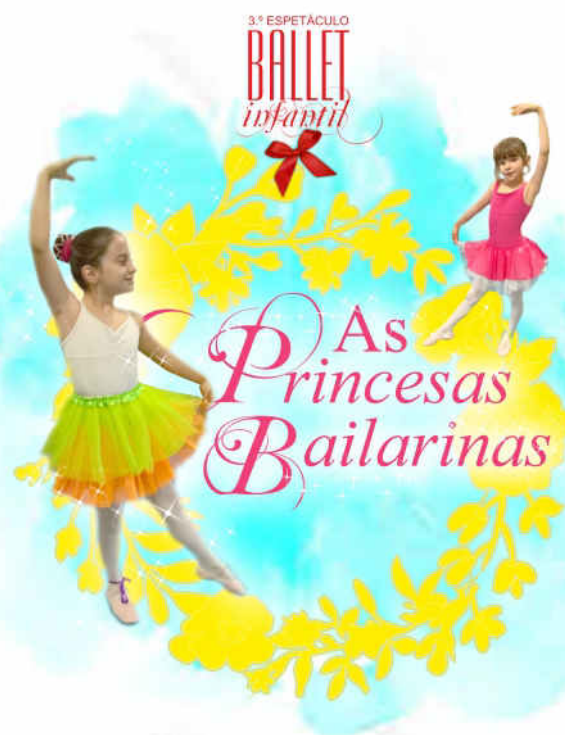
III Espetáculo de Ballet Infantil – “AS PRINCESAS BAILARINAS”

Destinatários – bailarinos dos 3 aos 10 anos de idade, que frequentam as aulas semanais de Ballet no Centro de Exercício e Saúde da Piscina de Pinhal Novo

Orientação da Professora Célia Pacheco

Entradas gratuitas

Org.: Palmela Desporto com o apoio da Câmara Municipal de Palmela.



Dia 21 janeiro

10h30 às 11h15 | Destinatários – dos 3 aos 5 anos

11h30 às 12h15 | Destinatários – dos 6 aos 10 anos

Piscina de Pinhal Novo – CES

Dança Clássica – **BALLET**

Equipamento necessário – roupa prática (fato de treino e sapatilhas e/ou meias).

Frequência limitada às 4 primeiras inscrições na secretaria da piscina, em cada aula.

Entradas livres e gratuitas