



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

A nossa "Desportiva" começou a nova época desportiva de 2014/2015 em "força", com muitos nadadores a competirem e várias participações externas. Recebemos, também, a boa notícia da convocatória de Tiago Venâncio para a seleção nacional, novamente, após alguns anos de interregno. São motivos mais do que suficientes para que outros sigam estes bons exemplos.

**"PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO
NAS PISCINAS DE PALMELA
E PINHAL NOVO"**



REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 7 de outubro aprovou-se o seguinte:

a) Instrumentos de Gestão Previsional para o ano de 2015.

Instrumentos de Gestão previsional para 2015

Deste documento extrai-se o seguinte resumo:

1 – Estimativa de receitas global com vendas e prestações de serviços – **820.000 €** (58 %)

2 – Subsídio à exploração – **600.000 €** (12 meses x 50.000 00 € – 42 %)

TOTAL DAS RECEITAS: **1.420.000 €**

3 – Gastos com pessoal – **696.583 €** (49 %)

4 – Gastos com fornecimentos – **651.518 €** (46 %); deste montante 56.900 € estão destinados a investimentos

5 – Custos bancários e amortizações – **43.000 €**

6 – Custos dos produtos químicos – **15.000 €**

7 – Outros gastos – **7.868 €**

TOTAL DOS GASTOS: **1.413.969 €**

RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO ESTIMADO = **6.031 €**

PISCINA DE PALMELA E CAMPO DE JOGOS DE PALMELA DE PARABÉNS

Em 16 de outubro a Piscina Municipal de Palmela cumpriu o seu 21.º aniversário e em 24 de outubro o Campo de Jogos Municipal de Palmela fez 15 anos. Muitos parabéns!

Agradece-se a todos os trabalhadores, colaboradores, clientes e entidades utilizadoras que ao longo destes períodos de tempo contribuíram para a boa utilização e rentabilização de ambos os equipamentos justificando, assim, os investimentos públicos efetuados pela Câmara Municipal de Palmela.

TRIBUNAL DE CONTAS APROVOU O NOVO CONTRATO-PROGRAMA

O Tribunal de Contas aprovou, em 17 de outubro, o novo contrato-programa celebrado entre a Palmela Desporto e a Câmara Municipal de Palmela para a época desportiva de 2014/2015.

Este documento entrou em vigor em 18 de outubro e terminará em 31 de agosto de 2015.

Comparativamente com o documento análogo anterior, que vigorou nos primeiros 10 meses de 2014, o novo documento enquadra também as intervenções conjuntas no âmbito do "Aprender a Nadar" e do "Programa Municipal de Desenvolvimento do Associativismo".





CÂMARA MUNICIPAL APROVOU IGP PARA 2015

A Câmara Municipal de Palmela aprovou por maioria, em reunião pública extraordinária efetuada em 30 de outubro, indicar à Assembleia Geral da Palmela Desporto que aprovasse a proposta de Instrumentos de Gestão Previsional (IGP) para 2015.

Pela primeira vez nos últimos quatro anos, nenhum membro do executivo da autarquia votou contra – registaram-se 5 votos favoráveis e 4 abstenções.



SECUNDÁRIA DE PALMELA NO CAMPO DE JOGOS DE PALMELA

Mais uma vez, o Campo de Jogos de Palmela foi utilizado, entre os dias 31 de outubro e 4 de novembro, para a realização de várias aulas de Educação Física, para cinco turmas do sétimo ano da Escola Secundária de Palmela, que ali realizaram percursos de Orientação.

A utilização gratuita destas instalações é mais uma forma da Palmela Desporto contribuir para o desenvolvimento educativo e desportivo do concelho, ao proporcionar aos jovens a oportunidade de enriquecerem a sua formação pessoal com novos desafios que o Professor José Paulo Pinho e restantes colegas têm proporcionado nesta interessante modalidade desportiva, com elevado número de praticantes no concelho e relevantes resultados desportivos obtidos a nível nacional e internacional.



ASSINADOS PROTOCOLOS COM O CENTRO SOCIAL DE PALMELA, COM A ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO E COM A RNAE E ENA

A Palmela Desporto e o Centro Social de Palmela assinaram um novo protocolo de cooperação para vigorar na época desportiva de 2014/2015. Deste modo, ambas as entidades reforçam a sua intenção de continuar a proporcionar, gratuitamente, a prática da natação na Piscina de Palmela por parte de algumas crianças do Centro de Acolhimento “Porta Aberta”.

Também a Palmela Desporto e a Escola Secundária com terceiro ciclo do ensino básico de Pinhal Novo rubricaram nova parceria para vigorar no ano letivo de 2014/2015 em que se reforça a colaboração que já vem sendo mantida há vários anos.

Finalmente, foi também assinado um protocolo com a RNAE – Associação das Agências de Energia e Ambiente (Rede Nacional) e com a ENA – Agência de Energia e Ambiente da Arrábida que tem como objeto “regular a cooperação entre as Partes, com vista à implementação de projetos de requalificação energética nas duas piscinas geridas pela Palmela Desporto, de forma a melhorar a sua eficiência energética, incluindo a obtenção de financiamento”.



NOVO TÉCNICO NO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

O técnico João Nicolau, de 28 anos, licenciado em Educação Física e Desporto, iniciou a sua colaboração com a Palmela Desporto no dia 20 de outubro e desempenha funções no Ginásio de Musculação e Cardiofitness do Centro de Exercício e Saúde, na Piscina de Pinhal Novo, no período da tarde.



SIMONE FRAGOSO É MADRINHA DO APRENDER A NADAR

O “Aprender a Nadar” regressou em 1 de outubro com uma importante novidade: Simone Fragoso é a Madrinha do Programa, anunciou ontem Álvaro Amaro, Presidente da Câmara Municipal de Palmela, na receção à comunidade educativa do concelho de Palmela.

A atleta paralímpica de natação e munícipe de Palmela, que se encontra em período de preparação tendo em vista a participação nos Jogos Paralímpicos de 2016 a realizar no Rio de Janeiro – Brasil, irá desempenhar o seu papel de promotora desta boa prática junto das crianças que frequentam este Programa Municipal de Natação para os alunos do 1.º ciclo do ensino básico do concelho de Palmela. Os seus conhecimentos e experiência internacional na modalidade, juntamente com a sua peculiar personalidade e formação académica constituirão, certamente, uma mais-valia para o Programa e para as crianças dos três Agrupamentos Escolares do Concelho de Palmela que, neste ano letivo de 2014/2015, já estão a utilizar as Piscinas Municipais de Palmela e de Pinhal Novo.

No primeiro mês de atividade as nossas duas piscinas receberam os 338 alunos que estão a beneficiar do primeiro curso do “Aprender a Nadar”. Direta e indiretamente, a Palmela Desporto tem estado a envolver cerca de 25 pessoas, semanalmente, nas atividades do Programa, entre pessoal técnico e auxiliar.

Na manhã do dia 22, Simone Fragoso esteve na Piscina de Pinhal Novo a colaborar com os técnicos no ensino da natação às crianças das escolas de Águas de Moura e José Saramago, de Poceirão. Foi vê-la a exemplificar, nos dois tanques, a nadar, a saltar (“bombas”), a mergulhar e a escorregar, deliciando as crianças presentes e levando-as a quererem fazer como ela. Um verdadeiro exemplo!

Assim se cumpriu mais uma aula, a quarta, para estas crianças.





DANÇA DESPORTIVA VOLTOU A ENCHER O PAVILHÃO DESPORTIVO

No dia 11 de outubro realizou-se a 7.ª jornada da Taça de Portugal de Dança Desportiva, na categoria de clássicas e latinas, no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo. Nesta competição participaram duas associações desportivas do concelho de Palmela: o Danceproject – União Desportiva da Palhota e o Grupo Desportivo Estrelas de Algeruz, entidade que foi, também, responsável pela organização do evento, com o apoio da Câmara Municipal de Palmela. Nesta iniciativa participaram 140 pares provenientes de todo o país.

JUDO ABRIU ÉPOCA NO PAVILHÃO DESPORTIVO

Realizou-se no dia 18 de outubro de manhã, o Open de Equipas em Judo no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo, inserido no Programa de Desenvolvimento do Judo no Concelho de Palmela, numa organização conjunta da Sociedade Filarmónica União Artística (SFUA), Câmara Municipal de Palmela e Associação Distrital de Judo de Setúbal.

Este torneio contou com a presença de 10 equipas, 5 no escalão de Juvenis e 5 no escalão de Infantis/Iniciados, num total de 50 judocas. A prova disputou-se num sistema de poule de 5 equipas. O C.C.D Pragal foi o vencedor no escalão de Juvenis e o C.C.D. Montijo no escalão de Infantis e Iniciados.



PISCINA DE PINHAL NOVO COM NOVA AULA – AMA 3-4 ANOS

Iniciou em 3 de novembro uma nova aula de Adaptação ao Meio Aquático – “AMA 3-4 anos”, às segundas e sextas-feiras, das 18h15 às 18h45, na Piscina de Pinhal Novo.

Inscreva já a/o sua/seu filha(o) ou familiar!

KRAV MAGA NA PISCINA DE PINHAL NOVO



No dia 20 de outubro realizou-se uma aula de exibição da escola de Krav Maga da Federação Portuguesa de Krav Maga, na piscina do Pinhal Novo. Estiveram presentes 24 alunos pertencentes às escolas de Krav Maga da Piscina de Pinhal Novo e de Setúbal. Sob a orientação do Mestre Miguel Mesquita e do instrutor Filipe Fernandes, os participantes tiveram a oportunidade de experimentar algumas técnicas de defesa pessoal no jardim exterior da piscina e na sala de exercício.

Trata-se da mais recente oferta de atividades proporcionada pela Palmela Desporto pelo que se solicita a sua divulgação na comunidade.

FORMAÇÃO EM “NATAÇÃO PARA BEBÉS” EM PINHAL NOVO

A “Cidade Social”, com o apoio da Palmela Desporto, vai realizar uma ação de formação em “Natação para bebés”, ministrada por Pedro Mortágua Soares, na Piscina Municipal de Pinhal Novo, em 5 de dezembro, sexta-feira, das 15h00 às 19h00.

Mais informações em <http://www.palmeladesporto.pt/noticias/94-piscina-de-pinhal-novo/470-formacao-em-natacao-para-bebes-em-pinhal-novo>.



SALA DE REUNIÕES E DE FORMAÇÃO DA PISCINA DE PINHAL NOVO

A sala de reuniões e de formação situada no primeiro andar da Piscina de Pinhal Novo é um espaço que, pelas suas características (cabe um máximo de 28 pessoas), localização e recursos diretos e indiretos à disposição (projektor multimédia, acesso livre à internet, bar com esplanada, átrio com mesa de Ténis de Mesa, estacionamento à porta gratuito, espaço relvado privado para atividades lúdicas, gastronómicas e de lazer e enquadramento visual interessante – com vista para a piscina do interior da sala), tem condições para ser mais utilizado, em particular por entidades externas.

Assim informa-se dos preços por hora decorrentes desta utilização:

1. Para as entidades com sede no concelho de Palmela:
 - a) 24,70 € nos dias úteis;
 - b) 28,80 € nos fins de semana.
2. Para as entidades com sede fora do concelho de Palmela:
 - a) 37,10 € nos dias úteis;
 - b) 43,30 € nos fins de semana.

A utilização por mais de quatro horas num dia e por dois ou mais dias, independentemente do tempo de utilização, pode ser alvo de um desconto até 20%.

PALMELA DESPORTO NA III FEIRA SÉNIOR DE PALMELA

A Palmela Desporto esteve representada na III Feira Sénior de Palmela que se realizou nas manhãs dos dias 14 e 15 de outubro no Mercado Municipal de Pinhal Novo.

O destaque foi dado ao “50+ Programa de Exercício” e à Unidade Fisiodesportiva, designadamente às Massagens, atendendo ao público-alvo desta iniciativa.



PISCINA DE PINHAL NOVO ACOLHE DESPORTO ESCOLAR

Fruto de um protocolo existente entre a Palmela Desporto e a Escola Secundária com terceiro ciclo do ensino básico de Pinhal Novo, iniciou-se no dia 23 de outubro, na Piscina de Pinhal Novo, a modalidade de natação no âmbito do Desporto Escolar, sob a coordenação do professor Miguel Galvão.

Durante o presente ano letivo de 2014/2015, exceto nos períodos de férias escolares, os treinos decorrerão às segundas-feiras das 14h15 às 15h00, às terças-feiras das 9h00 às 11h35, às quartas-feiras das 9h00 às 9h45 e às quintas-feiras das 8h15 às 9h00.





DESPORTIVA INICIOU PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES



1. A Travessia da Baía de Sesimbra realizou-se em 5 de outubro e contou com a presença de 490 nadadores (174 federados e 316 não federados), entre os quais cinco da Palmela Desporto que assim iniciou, em águas abertas, a participação em competições na presente época desportiva.

Os resultados obtidos pelos nadadores federados foram os seguintes:

- **Tomás Coxixo**: 4.º lugar em Juvenis (19:31:09);
- **Eduardo Guia**: 17.º lugar em Juniores (22:15:96);
- **Pedro Barbosa**: 11.º lugar em Masters B e C (25:28:88).

Em não federados, **António Ferreira** foi 4.º classificado na Categoria I (23:31:23) e **Inês Reis** (a nossa técnica em Palmela) obteve o 5.º lugar na categoria IV (22:26:41).

2. Decorreu nos dias 18 e 19 de outubro, a primeira prova oficial de natação pura da época desportiva de 2014/2015 organizada pela Associação de Natação de Lisboa na Piscina das Palmeiras, em Setúbal. O evento contou com a participação de 343 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 19 nadadores, sendo o 9.º clube mais representado entre os 21 presentes: **Ana Rita Guerreiro, António Ferreira, Carolina Ribeiro; Carlos Pinto, Catarina Correia, David Lopes, Eduardo Guia, Filipa Raposeiro, Frederico Marques, Gonçalo Paquete, Gonçalo Lopes, Henrique Paquete, João Faria, Mariana António, Nuno Martins, Renato Gamito, Tiago Venâncio, Tomás Coxixo e Vitor Paulino.**

Num total de 56 provas em que os nossos nadadores participaram registaram-se melhorias, relativamente à época transata, em 84 % dos casos (46 provas). Foram alcançados, nesta fase prematura da época desportiva, 13 mínimos de participação em Campeonatos Regionais, 4 mínimos de participação em Campeonatos Zonais e 1 mínimo de participação em Campeonatos Nacionais. Em diversos casos os registos alcançados situaram-se, também, muito próximos de mínimos para Campeonatos Regionais, Zonais e Nacionais, ou seja, indicadores muito positivos para o início da época desportiva.

Destaque para a vitória absoluta na estafeta 4 x 50 Livres constituída por **Tiago Venâncio** (23.40), **David Lopes** (24.44), **Nuno Martins** (24.38) e **Tomás Coxixo** (25.65), que competiram por esta ordem (o vídeo da prova está disponível em https://www.facebook.com/palmeladesporto?sk=app_212104595551052&app_data=8ha4nKyt7tc).

Em termos individuais, as classificações mais relevantes foram:

Filipa Raposeiro – Juvenil A	Carlos Pinto – Júnior
100 m Bruços: 6.ª (1:30.91);	200 m Estilos: 7.º (2:25.96);
100 m Costas: 7.ª (1:15.63);	100 m Livres: 8.º (58:08).
200 m Estilos: 8.ª (2:47.83).	

Renato Gamito – Juvenil A	David Lopes – Sénior
100 m Bruços: 5.º (1:32.59).	100 m Livres: 9.º (54:79);
	100 m Costas: 9.º (1:07.72).

Tomás Coxixo – Juvenil A	Nuno Martins – Sénior
100 m Mariposa: 1.º (1:04.26);	100 m Estilos: 5.º (1:02.82).
100 m Costas: 2.º (1:05.50);	
200 m Estilos: 3.º (2:25.87);	
100 m Livres: 4.º (58.05).	





3. Decorreu no dia 25 de outubro a XV Edição das “24 horas a nadar”, na Piscina Municipal da Amora – Seixal, evento organizado pelo Clube de Campismo Luz e Vida.

A Palmela Desporto fez-se representar por 48 nadadores da Pré-Desportiva aos Seniores, exceto os Infantis que competiram no Festival de Abertura que se realizou em Lisboa.

Os nadadores da Pré-Desportiva e Cadetes nadaram entre as 17h00 e as 18h00 em três pistas sob a forma de estafetas de 25 m. Os Juvenis, Juniores e Seniores estiveram em ação entre as 18h00 e as 19h00, igualmente em três pistas, mas em estafetas de 50 m.

Destaca-se a participação do treinador e nadador olímpico da Palmela Desporto, **Tiago Venâncio**, e da nadadora paralímpica **Simone Fragoso** em conjunto com as estafetas dos nadadores mais jovens da Palmela Desporto.

Agradece-se a colaboração da Câmara Municipal de Palmela na cedência de um autocarro.

4. Decorreu nos dias 25 e 26 de outubro, a primeira prova oficial de natação pura da época desportiva de 2014/2015 destinada a infantis, organizada pela Associação de Natação de Lisboa na piscina do Clube Nacional de Natação, em São Bento, Lisboa. O evento contou com a participação de 263

nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 8 nadadores, sendo o 13.º clube mais representado entre os 27 presentes: **Bernardo Félix, Diogo Lampreia, Lara Silva, João Silva, Nuno Cardoso, Rodrigo Alpalhão, Rodrigo Gamito e Tiago Lampreia**.

Este foi um dos primeiros eventos desportivos em que participaram os nadadores no seu percurso de formação e, na grande maioria, a primeira vez que realizaram provas de 200 m e 100 m mariposa, tendo os resultados sido animadores para esta fase inicial da época desportiva.

A classificação mais relevante foi o 5.º lugar obtido na estafeta de 4 x 100 m Estilos (**Diogo Lampreia** 1:27.92 (costas); **Tiago Lampreia** 1:30.74 (bruços); **Bernardo Félix** 1:30.08 (mariposa); e **João Silva** 1:10.40 (livres).

Em termos individuais, as classificações com maior destaque foram:

Rodrigo Gamito – Infantil B

100 m Mariposa: 16.º (1:47.94)

Nuno Cardoso – Infantil B

100 m Mariposa: 17.º (1:53.81)

Bernardo Félix – Infantil A

200 m Mariposa: 8.º (3:32.98)

Lara Silva – Infantil A

200 m Bruços: 16.ª (3:29.49)

TIAGO VENÂNCIO CONVOCADO PARA A SELEÇÃO NACIONAL

A Federação Portuguesa de Natação convocou em 25 de outubro, entre outros, o nadador da Palmela Desporto, Tiago Venâncio (também treinador da equipa de Cadetes da Palmela Desporto), para o I Meeting Internacional do Algarve, que se realiza nos dias 8 e 9 de novembro em Vila Real de Santo António

(<http://www.fpnatacao.pt/noticias/1414196092-convocados-da-selecao-nacional>):

Os convocados são: Ana Monteiro (Fluvial Vilacondense); Ana Leite e Joana Pinto (Ginásio Vila Real); Cátia Martinheira (Louletano); Diana Durães (FC Porto); Inês Fernandes e Alexis Santos (Sporting); Victoria Kaminskaya (Pimpões); Alexandre Agostinho e Miguel Nascimento (Portinado); Diogo Carvalho (Galitos); Luís Vaz (Famalicão); Mário Pereira (CNAc); Nuno Quintanilha (Colégio Vasco da Gama); e Tiago Venâncio (Palmela Desporto).

DTN: José Machado

DTN Adjunto: David Ferro



Treinadores convidados: João Matos (Ginásio de Vila Real) e Pedro Faia (Famalicão).

Esta convocatória resulta do regresso aos treinos do nosso nadador neste mês de outubro e da sua recente participação competitiva numa estafeta da nossa equipa, em Setúbal.

KRAV MAGA – AULA DE DEFESA PESSOAL

Piscina de Pinhal Novo – Centro de Exercício e Saúde (CES)

3 e 6 novembro | 18h45 às 19h45

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

DIA MUNDIAL DA DIABETES

AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO, GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E *CARDIOFITNESS*

Piscina de Pinhal Novo – Centro de Exercício e Saúde (CES)

14 novembro | Horários de funcionamento das aulas de Exercício em Grupo (sala n.º 1)

Destinatários – a partir dos 14 anos

Uma entrada gratuita por pessoa

AULAS DE HIDROGINÁSTICA

Piscinas de Palmela e Pinhal Novo

14 novembro | Horários de funcionamento das aulas de Hidroginástica

Destinatários – a partir dos 14 anos

Uma entrada gratuita por pessoa

COMEMORAÇÃO DOS 15 ANOS DA PISCINA DE PINHAL NOVO

Piscina de Pinhal Novo

20 de novembro | No dia, isenção de pagamento do preço de inscrição em qualquer atividade dinamizada na piscina de Pinhal Novo

DUATLO (remo: 2000 m e corrida: 3000 m)

Piscina de Pinhal Novo – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Ginásio de Musculação e *Cardiofitness*

29 novembro | 9h30 às 13h00 e 16h00 às 18h30

Destinatários – a partir dos 14 anos

Inscrições até dia 27 na secretaria da piscina – 2,00 €

Prémios para os vencedores de cada escalão. Escalão A – Femininos (14-35 anos);

Escalão B (36-50 anos); Escalão C (51 anos e mais); Escalão D – Masculinos (14-17 anos);

Escalão E (18-35 anos); Escalão F (36-49 anos); Escalão G (50-65 anos); Escalão H (65 anos e mais).

FESTIVAL DE DEMONSTRAÇÃO dos alunos da escola de natação da Palmela Desporto das Piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Piscina de Pinhal Novo

30 novembro | 15h00 às 18h00

Destinatários – todos os alunos pertencentes às classes da escola de natação das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo indicados pelos professores/técnicos de natação

