PALMELA DESPORTO
NEWSLETTER N.º 59 | 02 outubro 2015

EDITORIAL

Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Para a nova época desportiva de 2015/2016 desejamos continuar a cumprir a nossa missão com elevada qualidade – a busca da melhoria contínua e do aperfeiçoamento está sempre presente na nossa filosofia de trabalho – e que os nossos clientes se sintam satisfeitos e recompensados pelo trabalho realizado pela nossa equipa.

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

PUB.

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

multicare

PARCERIA
FIDELIDADE LOJA PINHAL NOVO
PALMELA DESPORTO

33 € /ANO*
* clientes da PALMELA DESPORTO e seus agregados familiares

VISITE-NOS NA
LOJA **PINHAL NOVO**

A. QUINTELA
MEDIAÇÃO 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.

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.

REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 14 de setembro aprovou-se o seguinte:

a) Atribuição de um desconto especial de 50 % sobre o valor da mensalidade a um munícipe com necessidades especiais;

b) Informação com projeto de decisão do júri do procedimento de ajuste direto para o fornecimento de produtos químicos, controlo de qualidade da água e assistência técnica e de produtos de higiene e limpeza para as Piscinas Municipais de Palmela e Pinhal Novo.

INAUGURADO O LIVRO DE ELOGIOS NA PISCINA DE PALMELA

O primeiro elogio escrito por uma cliente registou-se na Piscina de Palmela e evidenciou o bom desempenho e elevado profissionalismo do técnico de natação Paulo Cardoso, na realização de duas aulas em simultâneo (sendo uma de substituição): de Hidrocinesioterapia e Aprendizagem de Natação. Para Olímpia Murilhas, ambas as aulas foram bem ministradas e não se registou prejuízo para qualquer uma.

Pavilhão Desportivo acolheu Dança Desportiva

Realizou-se no dia 19 de setembro no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, o Campeonato Regional de Dança Desportiva, prova organizada pelo Grupo Desportivo Estrelas de Algeruz.

Competiram 35 pares nos diferentes escalões numa prova pautada pelo ritmo, alegria e cor.

PALMELA DESPORTO NA "MOVE WEEK" – SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Decorreu entre 21 e 27 de setembro a "MOVE WEEK", no contexto da campanha europeia NowWeMOVE desenvolvida pela ISCA – International Sport and Culture Association (http://www.isca-web.org/), em conjunto com a Semana Europeia do Desporto - #BeActive, que teve como objetivo principal a promoção do desporto e do exercício físico.

A campanha pretende ter mais 100 milhões de europeus ativos em 2020 e é apoiada pela Comissão Europeia. Em Portugal a MOVE WEEK é promovida pelo IPAV (Instituto Padre António Vieira) – uma semana para celebrar o desporto e atividade física e contou com a participação da PALMELA DESPORTO, que promoveu uma aula de Zumba (15 participantes) e uma aula de Hidroginástica (12 participantes), ambas na Piscina Municipal de Pinhal Novo.

MOVE WeeK
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

ALTERAÇÃO DOS DIAS DA AULA DE IOGA PARA AS SEXTAS-FEIRAS, ÀS 20H00

As aulas de Ioga que se têm realizado às segundas--feiras no Centro de Exercício e Saúde, na Piscina de Pinhal Novo vão passar a realizar-se às sextas-feiras. Assim, depois da aula do dia 28 de setembro, a aula seguinte será no dia 9 de outubro (sexta-feira), das 20h00 às 21h00, na sala de exercício em grupo n.º 1.

ASSINADO PROTOCOLO COM A ESCOLA SECUNDÁRIA DE PINHAL NOVO

A Palmela Desporto e a Escola Secundária com terceiro ciclo do ensino básico de Pinhal Novo realizaram novo protocolo, válido para o ano letivo de 2015/2016, em que renovaram a parceria que tem vindo a ser concretizada nos últimos anos.

Neste contexto a Palmela Desporto concede, também, um desconto de dez por cento nos preços das mensalidades das aulas de natação, de exercício em grupo, no Ginásio de Musculação e Cardiofitness e nos preços das mensalidades dos Cartões, aos alunos e trabalhadores da Escola Secundária que pretendam utilizar as piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

ASSINADO PROTOCOLO COM O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSÉ MARIA DOS SANTOS

A Palmela Desporto e o Agrupamento de Escolas José Maria dos Santos, em Pinhal Novo realizaram novo protocolo, válido para o ano letivo de 2015/2016, em que renovaram a colaboração há muito em vigor.

Este documento define as condições de utilização do Pavilhão Desportivo e da Piscina de Pinhal Novo pelas escolas deste Agrupamento escolar.

DOIS NOVOS ESTAGIÁRIOS NA PALMELA DESPORTO

Desde o dia 1 de setembro que realizam estágio na Palmela Desporto, no Setor de Competição, os técnicos de natação Pedro Varela e Simone Fragoso, no âmbito dos cursos da Federação Portuguesa de Natação de Treinador de Grau II e Grau I, respetivamente, ao abrigo de protocolos celebrados com a Federação Portuguesa de Natação. Simone Fragoso realiza, também, o seu estágio acompanhando as atividades da Escola de Natação.
Pedro Varela irá estagiar durante toda a época desportiva e Simone Fragoso pelo período aproximado de três meses.
O enquadramento destes estagiários compete ao Coordenador da Competição, Mário Espada.

O APRENDER A NADAR 2015/2016 VAI COMEÇAR!

O "Aprender a Nadar" irá reiniciar-se em 5 de outubro na Piscina de Palmela, com a turma da escola básica de Cabanas, da Professora Fátima Guilherme, com 24 alunos, e na Piscina de Pinhal Novo, com as primeiras turmas a pertencerem às escolas básicas José Saramago, de Poceirão, das Professoras Maria Helena Correia, com 20 alunos e Sandra Sage, com 19 alunos, à escola básica do Bairro Alentejano, da professora M.ª Isabel Cruz, com 22 alunos e à escola básica de Brejos do Assa 1, da professora Teresa Marques, com 23 alunos.

No primeiro curso, que decorre até 15 de dezembro, participam:

- 2 Agrupamentos de escolas;
- 7 escolas;
- 13 turmas;
-129 alunos do 4.º ano e 145 alunos de turmas mistas envolvendo alunos dos 2.º ao 4.º anos num total de 274 alunos repartidos por:

Piscina de Palmela:

- 1 Agrupamento de escolas;
- 3 escolas;
- 5 turmas;
- 67 alunos do 4.º ano, 20 dos 3.º e 4.º anos e 26 alunos do 3.º ano -> Total: 113 alunos.

Piscina de Pinhal Novo:

- 2 Agrupamentos de escolas;
- 4 escolas;
- 8 turmas;
- 62 alunos do 4.º ano, 76 dos 3.º e 4.º anos e 23 do 2.º e 3.º -> Total: 161 alunos.

No dia 19 de dezembro, sábado, a culminar o primeiro curso, realizar-se-á um festival público na Piscina de Palmela, pelas 17h00, que reunirá os alunos que frequentaram as duas piscinas num momento de demonstração das aprendizagens adquiridas.

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

PALMELA DESPORTO ADERIU AO CARTÃO MUNICIPAL IDADE MAIOR

A Câmara Municipal de Palmela lançou o **Cartão Municipal IDADE MAIOR**, inserido na programação OUTUBRO MAIOR, no âmbito da celebração do Dia Internacional das Pessoas Idosas. A Palmela Desporto é uma das entidades aderentes possibilitando alguns descontos nas suas atividades e serviços aos possuidores deste Cartão, que se destina a pessoas a partir dos 60 anos de idade.

Na sessão de apresentação desta iniciativa, que se realizou na manhã de 1 de outubro, no Mercado Municipal de Pinhal Novo, vários elementos dos grupos de Dança de Pinhal Novo do **"50+ Programa de Exercício"** executaram várias danças – desde dança medieval, passando pela popular e terminando na moderna, com Zumba – sob a orientação técnica da professora Célia Pacheco.

THOMAS BACH REALÇA PAPEL DO DESPORTO EM DISCURSO NA ONU

O presidente do Comité Olímpico Internacional (COI), Thomas Bach, realçou, em 26 de setembro, a contribuição que o desporto dá para o avanço na agenda para o desenvolvimento sustentável (SDGs) adotada pela ONU.

"O Desporto é um parceiro natural para a realização da agenda ambiciosa que liderará o desenvolvimento global nos próximos 15 anos", afirmou Bach no seu discurso na Assembleia Geral da ONU.

O presidente do COI explicou que o desporto tem um "papel essencial" nos princípios de uma vida saudável que a nova agenda para o desenvolvimento defende, e destacou que o desporto e a educação "andam de mãos juntas" no impulso deste programa.

"Além disso, o desporto é uma plataforma poderosa para promover a igualdade de género, que também está incluída nos objetivos de Desenvolvimento Sustentável que foram adotados na sexta-feira na AG convocada pela ONU", disse.

Bach afirmou ainda que o "desporto é uma importante ferramenta para a construção da paz e prevenir conflitos", pelo que pode promover a inclusão social, a geração de confiança e a promoção de "uma cultura da paz entre grupos em conflito".

Fonte: http://comiteolimpicoportugal.pt/thomas-bach-realca-papel-do-desporto-em-discurso-na-onu/

PALMELENSE FUTEBOL CLUBE INICIOU COMPETIÇÕES

O Campo de Jogos de Palmela recebeu, na tarde de 13 de setembro, o primeiro jogo oficial das equipas de futebol do Palmelense Futebol Clube.

A sua equipa de seniores realizou a primeira jornada da Taça Associação de Futebol de Setúbal – competição em que participa pela primeira vez – tendo defrontado o Alfarim e empatado a zero.

Enquanto o novo relvado sintético do Clube não estiver homologado para competições oficiais, todos os jogos de futebol de 11 e de 7 das diferentes equipas disputar-se-ão neste equipamento.

PALMELA DESPORTO E FC SETÚBAL FUTEBOL CLUBE CELEBRARAM UM PROTOCOLO

O clube recentemente constituído em Setúbal – FC Setúbal Futebol Clube – celebrou um protocolo com a Palmela Desporto com vista a possibilitar-lhe utilizar o Campo de Jogos Municipal de Palmela, na época desportiva de 2015/2016, para a realização de alguns treinos e jogos por parte da sua equipa de futebol de Seniores, que irá participar no campeonato distrital da segunda divisão da Associação de Futebol de Setúbal, que tem início em 18 de outubro.

Também as suas equipas de futebol de Infantis e Iniciados utilizarão, pontualmente, este equipa-mento para a realização de treinos.

A Palmela Desporto deseja ao mais recente clube do distrito muitas felicidades!

RENOVADA PARCERIA COM O CENTRO SOCIAL DE PALMELA

A Palmela Desporto e o Centro Social de Palmela efetuaram uma nova parceria para a época desportiva de 2015/2016. Este protocolo de cooperação tem como principal objetivo facultar, gratuitamente, a Piscina Municipal de Palmela para que algumas crianças e adolescentes pertencentes ao Centro de Acolhimento Temporário "Porta Aberta" e um máximo de três crianças pertencentes a famílias com comprovadas carências económicas aprendam a nadar ou aperfeiçoem a prática da natação

APROVADA ESTRATÉGIA EUROPEIA PARA A ATIVIDADE FÍSICA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou, em 16 de setembro, a **Estratégia Europeia para a Atividade Física** para os próximos dez anos: 2016 - 2025.

A estratégia foi desenhada tendo por base os dados da OMS que indicam que um terço da população adulta e dois terços da população jovem na Europa apresentam indicadores de atividade física insuficiente. Em todo o mundo a inatividade física causa 6 a 10 % dos casos de doença coronária, diabetes e cancros do colon e da mama, assim como 9 % de mortes prematuras.

O objetivo desta Estratégia é o de inspirar os governos e demais entidades públicas e privadas com intervenção no setor para trabalharem no sentido do incremento dos níveis de atividade física através do seguinte:

- Promover a realização de atividade física e a redução de comportamentos sedentários;

- Assegurar que há espaços acessíveis, disponíveis e atrativos para a realização de atividade física e equipamentos, infraestruturas e edifícios seguros;

- Providenciar oportunidades iguais para a atividade física independentemente do género, idade, disponibilidade económica, grau de educação, grupo étnico ou incapacidade;

- Facilitar e remover barreiras para a realização de atividade física.

Fonte (adaptada):
http://comiteolimpicoportugal.pt/estrategia-europeia-para-a-atividade-fisica/

PALMELA DESPORTO

OUTUBRO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS 2015

DIA 1 (5.ª FEIRA) A DIA 7 (4.ª FEIRA)

50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

DANÇA, GINÁSTICA E NATAÇÃO

Piscina de Palmela e de Pinhal Novo | Horários de funcionamento das aulas de "50+ Programa de Exercício"

Destinatários – Toda a população com 50 anos ou mais não inscritos no Programa

Inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo ou nos locais de realização da Dança e Ginástica

Entradas livres e gratuitas

DIA 9 (6.ª FEIRA) DIA 16 (6.ª FEIRA)

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE

SEMANA DO IOGA

Piscina de Pinhal Novo | das 20h00 às 21h00

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

DIA 13 (3.ª FEIRA) DIA 14 (4.ª FEIRA)

50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO

ATIVIDADES GÍMNICAS "50+ Programa de Exercício"

Mercado Municipal de Pinhal Novo

Dia 13 | das 10h00 às 11h00

Dia 14 | das 11h00 às 12h00

Destinatários – a partir dos 50 anos

Entradas livres e gratuitas

DIA 16 (6.ª FEIRA)

COMEMORAÇÃO DOS 22 ANOS DA PISCINA DE PALMELA

Piscina de Palmela | No dia, isenção de pagamento do preço de inscrição em qualquer atividade dinamizada na Piscina de Palmela

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

WWW.PALMELADESPORTO.PT

facebook.com/palmeladesporto