



Dia dos namorados no
Paineiras: O amor está no ar

Entrevista:
Sálvio Spínola

PUBLICAÇÃO MENSAL DIRIGIDA AOS ASSOCIADOS DO CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

P



PAINEIRAS

JUNHO/2009



SCORP

Correndo a favor
do tempo no Paineiras

Eleição: Conheça os candidatos para o Conselho

ARRAIÁ
do
paineiras
2009

A melhor
Festa Junina
de São Paulo
traz para você
o melhor da
música



SHOW
BANDA RED FOX

A PARTIR DAS 12h

- E MAIS:
- FORRÓ
 - SERTANEJO
 - COUNTRY
 - RAIZ
 - QUADRILHA
 - E MÚSICAS AO SOM DE DJ

BARRACAS
JOGOS
COMIDAS TÍPICAS
E MUITA DIVERSÃO!

Ingressos para convidados à venda
no Caixa da Central de Atendimento
Adquira o ingresso do seu convidado até o dia
5 de junho e obtenha descontos especiais



Nos dias 6 e 7 de junho o Piano Bar, Restaurante e Pizzaria não funcionarão





CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

Av. Dr. Alberto Pentead, 605, Morumbi
São Paulo - SP - 05678-000
www.clubepaineiras.com.br

PABX: 3779-2000

Central de Atendimento: 3779-2010

Conselho Deliberativo: 3779-2007

Departamento de Alimentos e Bebidas

Eventos: 3779-2120

Restaurante Social: 3779-2124

DASP - Departamento de Assistência

Social do Paineiras: 3779-2039

Biblioteca: 3779-2149

Departamento de Esportes: 3779-2100

Departamento Sociocultural: 3779-2050

Departamento de Marketing

e Comunicação: 3771-3558

Centro Médico: 3779-2045

Ouidoria: 3779-2006

Diretoria Executiva

Gestão de 01/10/2006

a 31/12/2009

Presidente

Sileni M. de Arruda Rolla

1º Vice-Presidente

Roberto Manin Frias

2º Vice-Presidente

Carlos Alberto Papa

Diretor Secretário

Fernando Milliet Roque

Diretor Tesoureiro

Cláudio Gonçalves Longo

REVISTA PAINEIRAS

Jornalista Responsável:

Jean Carlo Martins - Mtb. 48.950

Produção Gráfica:

Morganti Serviços Gráficos

Pré-Impressão e Impressão

Editora e Gráfica Stampato Ltda

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi. A programação apresentada poderá sofrer alterações, consulte a Central de Atendimento.

ÍNDICE

ENCONTRO DE SAPATEADO

Em sua 6ª edição, evento acontece no Paineiras no dia 27 de junho

PÁG. 16

ENCONTRO

XI Encontro de Sapateado das Paineiras

Evento acontece no dia 27 de junho, às 15h, no Clube Paineiras do Morumbi.

Alunos de sapateado de todas as idades vão participar do evento. O encontro será realizado no salão de festas do clube, com a presença de professores e alunos de diversas escolas de sapateado da região.

Além disso, haverá uma apresentação de dança folclórica e uma exposição de artesanato.




ESPORTE

SCORP: Correndo a favor do tempo

Sob a orientação de profissionais, o Setor de Corredores do Paineiras, visa o exercício físico e a qualidade de vida dos participantes.

Com orientação, corra a favor do tempo no Setor de Corredores do Paineiras


PÁG. 20




ENTREVISTA

Árbitro da FIFA, Sálvio Spínola fala sobre o papel do Paineiras na sua carreira

PÁG. 22



COMUNIDADE

O amor está no ar no Paineiras

No dia 12 de junho, é comemorado o dia dos namorados.

Com todo o amor que existe no mundo, vamos celebrar o dia dos namorados no Paineiras. Será um dia especial com muita música, dança e alegria.


PÁG. 30




BEM ESTAR

Cuide do seu corpo com este novo serviço oferecido pelo Clube

PÁG. 34



SAÚDE

Avaliação Médica Esportiva Especializada

Sua primeira refeição do dia

Com a avaliação médica esportiva, você garante a saúde e o desempenho em suas atividades físicas. Além disso, oferecemos dicas para uma boa alimentação.




A divulgação de alguns eventos ou matérias, depende de prazos de fechamento da revista e limitação de espaço. Consulte nosso Portal www.clubepaineiras.com.br

Momento importante para o Clube

No dia 07 de junho, domingo, a partir das 8 horas da manhã os associados escolherão os 40 Conselheiros para completar o terço do Conselho Deliberativo.

Do total de 120 cadeiras, 40 são renovadas de dois em dois anos, sendo os conselheiros eleitos para um mandato de 06 anos.

Nossos representantes terão a missão de conduzir o Clube para um futuro que certamente passa pela integração entre o Conselho Deliberativo e a Diretoria Executiva. A eleição será realizada no ambiente do Salão Nobre.

Na mesma data, a partir das 12 horas, nas áreas da plataforma da piscina social e plataforma infantil, realizaremos o segundo dia de nossa tradicional Festa Junina, onde, tradicionalmente, predomina a frequência de associados.

Marcamos os dois eventos na mesma data com o objetivo de aumentar a participação dos paineirenses. Os eleitores poderão observar a facilidade para depositar seu voto e, após isso, como sempre, poderão participar do grande evento que é a nossa Festa Junina. O encerramento será com um show magnífico do cantor Sérgio Reis e seu grupo. Vale a pena!

Organizamos a recepção aos associados que vierem, tanto para a festa junina, como para a eleição. O objetivo: recebermos bem a todos.

No mês de maio, tivemos feitos esportivos inéditos alcançados pelos nossos atletas, resultado do potencial deles aliado à competência de nosso Clube em prepará-los. Temos certeza que mais e mais o



Paineiras alcançará marcas inéditas. Parabéns a todos!

Noticiando as novidades em nosso Clube, convidamos a todos para conhecerem as instalações, ao lado do cinema, dos serviços de informática oferecidos pelo Cyber Office.

Também o próprio cinema passou por revitalização tal como o berçário, com área de entretenimento infantil, o fitness, etc.

Finalmente a melhor notícia: **partimos para o projeto de construção de um estacionamento no atual estacionamento 1.** Isto foi possível por termos obtido **êxito em recuperar definitivamente para o Clube aquela área até então desapropriada.** Ficamos felizes porque nosso Clube não mais será cortado por uma rua (que passaria ao longo do estacionamento 1 tirando, inclusive, parte dos nossos jardins em frente ao Clube). **Assunto definitivamente encerrado!**

O projeto será apresentado aos associados de todas as formas possíveis.

Prestando contas, exibiremos brevemente os trabalhos realizados, o destino e a cuidadosa aplicação

dos recursos arrecadados pelo Clube. Procuramos sempre valorizar cada real administrado por nós.

Continua a recuperação do teto da passarela dos vestiários, trabalho emergente que exige atenção para minimizar o desconforto produzido.

Os assuntos trabalhistas, tributários, patrimoniais, legais que envolvem o Clube, têm cuidadosa atenção e podemos afirmar, com tranquilidade, que o Paineiras do Morumbi é um Clube "legal", ou seja, preocupado com o cumprimento de toda a legalidade. Não temos pendências financeiras de qualquer ordem e estamos absolutamente em dia com nossos compromissos. Enfim, em 2009 estamos aptos a buscar recursos, tanto para a área esportiva através da Lei de Incentivo ao Esporte (vide os projetos já apresentados por nossa Diretoria e que brevemente serão apreciados pelo Ministério dos Esportes), quanto para projetos culturais através da Lei Rouanet. Estamos felizes por termos atingido neste ano este patamar, tornando este sonho possível ao Paineiras.

Apelamos aqui para a tradicional solidariedade Paineirenses.

O DASP - Departamento de Assistência Social do Paineiras, arrecadará agasalhos e cobertores para doar aos menos favorecidos durante nossa festa Junina.

Assim, mais uma vez, conclamamos os associados que comparecerem à Festa Junina que primeiro depositem seu voto para escolha dos seus representantes para o Conselho Deliberativo. *

Sileni M. de Arruda Rolla
Presidente

PRESIDENTE DO CLUBE RECEBE TÍTULO DE CIDADÃ PAULISTANA

No último dia 15 de maio, às 19h, aconteceu na boate um evento que fez nosso Clube se destacar no cenário paulistano. A Câmara Municipal de São Paulo homenageou a Presidente do Clube Paineiras, Sileni Rolla, com o título de cidadã Paulistana concedido em dezembro de 2008.

A Banda da Polícia Militar com a regência do 1º Sargento Vilas Boas tocou o hino nacional emocionando mais de 200 pessoas que foram prestigiar o evento.

Após o Hino, o ex-vereador, Sr. José Rolim, ex-funcionário do Clube, homenageou a presidente, as autoridades, associados e funcionários presentes.

ENTRE OS CONVIDADOS ESTAVAM:

- Cel. Nevoral Alves Bucheroni, Subprefeito de Pinheiros
- Sr. Luiz Ricardo Santoro, Subprefeito de Campo Limpo
- Sr. Maurício Pinterich, Subprefeito da Vila Mariana
- Sr. Antonio Moreno Neto, Presidente do Pinheiros
- Luis Duílio de Oliveira Martins, Presidente da Hípica de Santo Amaro



Sileni Rolla mostra o seu título



A presidente com o senhor José Rolim



A força da mulher presente na solenidade



Os convidados aguardando o início da homenagem



Maurício Pinterich, Antônio Carlos Fenólio, a presidente e José Rolim



A Banda da Polícia Militar

DESAFIO DE CROSS

O SCORP realizou, no dia 9 de maio, o desafio de Cross na pista de atletismo.

O evento contou com 20 participantes divididos em várias categorias. A prova teve duração de 60 minutos e o associado pode escolher entre caminhar, correr ou montar seu próprio rezeamento.

Com um percurso bastante variado e cheio de desafios divididos em pista de atletismo, declive e muito verde, nossos associados mostraram muita garra, animação e excelente forma física.

Os vencedores foram Thiago e Tatiana Dualiby, Felipe Guimarães, Frederico Ventriglia, Erica Alvez, Flávio Freire, Ítala Ignácio, Renata Azanha, Luciana Endo, Álvaro Tenó e Elide Luccas.

No final, os atletas puderam suprir a energia na enorme banca de frutas e água para hidratação. Para abrilhantar ainda mais o evento, foram sorteados muitos prêmios para todos os participantes, como um almoço ou jantar na Vivenda do Camarão, hospedagens no hotel Giprita, convites para o Show do João Bosco e do Simoninha.



Ítala Ignácio e Renata Azanha



Frederico Ventriglia



Pompilio Roselli



Álvaro Tenó



Tatiana Dualiby



Thiago Dualiby



A feira contemplou muitas variedades do flamenco



Concentração na oficina de Dança Flamenca



As alunas mostrando o bom desempenho

FEIRA FLAMENCA – UM FINAL DE SEMANA NA ESPANHA

Foi assim que os paineirenses e seus convidados se sentiram nos dias 9 e 10 de maio aqui no Clube, quando foi realizada a I Feira Flamenca do Estado de São Paulo.

Durante a programação do evento, que contou com workshops, oficinas, mesa redonda e gincana, os participantes pareciam estar na Espanha, ao som de músicas flamencas e todos vestidos a caráter. Também fizeram sucesso os stands de produtos e, principalmente, as deliciosas comidas típicas como Paella, Tortilla entre outros.



Culinária típica, preparada na hora

DEUTSCHSTUNDEN AULAS DE ALEMÃO

ALEMÃO PARA TODAS AS IDADES - CONVERSÇÃO
EMPRESAS E ESCRITÓRIOS - REFORÇO E ACOMPANHAMENTO ESCOLAR
HORÁRIO AMPLO - AULAS EM DOMICÍLIO

ANGELA FONES: (11) 3031-1308 / 3812-6378 / 9991-0001
ASSOCIADA ANGELAACHCAR@IG.COM.BR 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA

www.buffet Peekaboo.com.br

Unidade Higienópolis
Rua Bahia, 764 Higienópolis
Tel.: 3661-7640

Unidade Jardim
Rua Manuel da Nóbrega, 498
Jardins Tel.: 3051-7828

Unidade Moema
Av. Moema, 414
Moema Tel.: 5051-1818

Estacionamento com Manobrista

Unidade Itaim
Rua Dr. Alceu de Campos Rodrigues, 174
Itaim Bibi Tel.: 3845-3006

Cardápios Diferenciados
Menu Kasher
Menu Japonês
Menu Árabe e outros...

Criamos Lembrancinhas Personalizadas

TARDE ENTRE AMIGAS COM SUCESSO TOTAL

No dia 7 de maio, no Salão Nobre, aconteceu um evento que, além de ser beneficente, trouxe para o Paineiras várias personalidades como o estilista Amalfi, o departamento feminino do Clube Bradesco, além de todas as senhoras do DASP e do Grupo Socorrista Zaira Pitt.

Na abertura do encontro, a presidente Sileni Rolla agradeceu a participação de todos e parabenizou todas as mães presentes. Na ocasião, Cláudio Longo falou um pouco sobre a importância da figura materna. Corina Bittar, uma das anfitriãs da festa, comentou como é importante a realização desse tipo de evento, explicou o que era o DASP (Departamento de Assistência Social do Paineiras) e para que se destina, e contou, emocionada, como Neide Porta, presidente do Grupo Socorrista Zaira Pitt, a influenciou e ensinou tudo que sabe. "Devo tudo a ela", disse.

Também emocionada, Neide agradeceu e falou um pouco sobre o Grupo. Ela também salientou a importância do evento, organizado pelos dois grupos com o intuito principal de ajudar as pessoas que mais precisam.

O evento contou com um almoço delicioso de crepes e os participantes tiveram uma tarde muito animada com bingos, desfile de moda e sorteios de brindes.



Corina Bittar homenageia Neide Porta



Denise Soares, Regina Papa, Ana Cláudia Pereira, Terezinha Furtado, Sandra Bernardi, Tânia B. Gomes, Sileni Rolla, Ana Paula Garofalo, Eliana Fischel e Elizabeth Furtado



Lúcia Nassif, Daisy Campos Mello, Mariza Zanotta, Amelia Pintor, Maria Cristina Cansação, Miriam H. de Oliveira, Angelina de Rosa, Maria Jose Del Rigo e Marilisa Bozon



Marilene Ultramari, Josenice Medina, Helena R. de Souza, Conceição Apezato, Fátima Emerenciano, Sylvia R. Tognozzi e Ziza Gandra prestigiam o evento



Corina Bittar e o estilista Amalfi

MÃES E FILHOS JUNTOS NO TORNEIO DE TÊNIS

No dia 9 de maio, as quadras 1, 2, 3 e 4 foram palco do Torneio Mães e Filhos de Tênis. O evento foi um sucesso e contou com a participação de 13 duplas formadas por mães e filhos em homenagem ao dia das mães.

Foram diversas categorias entre A, B e C. Os vencedores foram Carmen Marques Ribas e Caio Marques Ribas C. Pereira na categoria A (até 12 anos filho), Sandra Elena Garafulic Lehm e Alejandro Quiroga Garafulic na Categoria B (acima de 13 a 15 anos) e Ivani Isabel Maccagnan Ferraz Rocha e Luiza Ferraz Rocha Lima na Categoria C (acima de 16 anos).



Os campeões Carmen e Caio Ribas, a mãe Edilene Boechat em 2º com o filho Lucas Boechat e em 3º com a filha Nicole Boechat, e em 4º Érika Bonn e Kevin Bonn Freundt



Mãe e filho se unem para vencer



A filha aguarda atenta o saque da mãe



O almejado troféu

Motor-Car Morumbi
Serviços Automotivo

- Mecânica Geral
- Auto Elétrico
- Alinhamento
- Martelo de Ouro
- Balancamento
- Suspensão
- Serviços de Injeção Eletrônica
- Manutenção de Ar Condicionado

ASE CERTIFICADO
BROSOL SERVIÇO AUTOMOTIVO
MAGNETI MARELLI
CETESB

ar condicionado

Faça já uma pré-inspeção veicular

Av. Morumbi, 6.945 (Próximo a ponte do Morumbi) Tel.: (11) 3758.1000 - 3758.0205

Vende-se Apartamento no Real Parque

4 dormitórios (2 suítes), sala ampla, escritório, copa e cozinha, 175m² de área útil.
Recém reformado: Pintura feita, metais deca, docol, piso de tábuas de madeira com bona, maçanetas cromadas novas, interruptores Pial, armários nos quartos, escritório, cozinha.

R\$ 350.000,00 à vista - URGENTE

Estela Tel.: 3759-0697 / 9109-4416 / 3062-0010



ANUNCIE NA

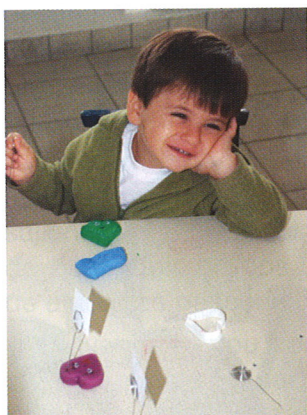
MÍDIA PAINEIRAS
3779.2098 - 3779.2099 / 3771.3558



A criançada empenhada em fazer a melhor lembrancinha pra mamãe

OFICINA DO DIA DAS MÃES

No dia 9 de maio, sábado, aconteceu na Brinquedoteca, a Oficina do dia das Mães. Nesse dia, todas as mães paineirenses e seus filhos puderam passar um lindo dia no Clube participando de atividades criativas como confeccionar porta recados em biscoit com formato de coração, que, em seguida, foi dado de presente para elas com um lindo recadinho de seu filho.



Vinícius Nicastri não esqueceu da mamãe e fez com muito carinho sua lembrancinha



Lucas de Almeida faz o presente para a mamãe junto com seu pai Fabio de Almeida



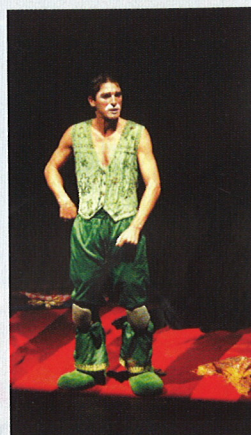
Daniela Emin prepara com carinho o porta recados do dia das mães



Carolina Fabbri entrega o presente que preparou para sua mãe Maria Fabbri

TEATRO INFANTIL – AS AVENTURAS DO SAPO TADEU

No dia 16 de maio, no Cineteatro, foi realizada a peça infantil “As aventuras do Sapo Tadeu”. Na peça, uma menina que vive brincando de contar histórias e que, com seu jeito encantador, conta a história do Sapo Tadeu. Um sapo muito maluquinho, cuja paixão pela velocidade traz muito prazer, mas também muitas confusões. O espetáculo foi cheio de criatividade e alegria. As crianças não paravam de rir um só minuto enquanto viam o pequeno sapinho fazendo suas bobagens.



O Sapo Tadeu



A criançada se divertiu muito com os atores



Rafaela Garcia e a Contadora de Histórias



Os atores transmitem muita alegria a criançada

ADIVINHA O QUANTO EU TE AMO

Junto com a Oficina do dia das Mães, aconteceu na Brinquedoteca, a apresentação da contadora de histórias com o conto “Adivinha quanto eu te amo”, sobre um coelhinho e sua mãe coelha que descobriram juntos o amor.

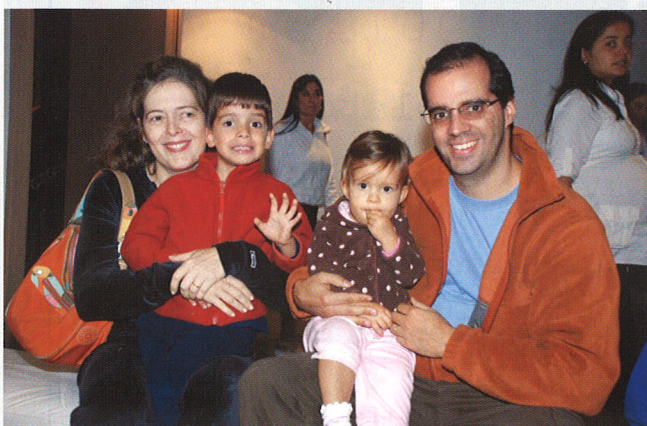
A maior dificuldade do pequeno coelhinho era demonstrá-lo, pois para ele, aquele sentimento era tão grande que parecia ser impossível de ser mostrado. Mas no final, ele conseguiu demonstrar para sua mãe como ele a amava.



As crianças riam e se divertiam todo o tempo



A contadora de histórias brinca com a menina Gabriela Garcia



Ana Cristina, Nicholas, Júlia e Leonardo Taves compareceram na peça



Os atores transmitem muita alegria com associados interagindo na peça

INAUGURAÇÃO DO CYBER OFFICE PAINEIRAS

Na noite do dia 14 de maio, foi inaugurado o Cyber Office Paineiras. No evento, a presidente Sileni Rolla contou como esse projeto é importante para todos os sócios, pois muitos poderão aproveitar mais tempo dentro do Clube, fazendo suas atividades da escola ou do trabalho em um ambiente muito mais agradável.

O projeto está sendo idealizado pelo Clube e a empresa Fec Solutions.



Silvani Rodovalho, Sileni Rolla, Roberto Frias, Carlos Papa, Néli Andreoti, Carlos Eduardo e Carolina Moraes sócios do Cyber



O coquetel de inauguração



Muitos compareceram à inauguração do Cyber Office



ASSOCIADO

Seja um colaborador
da Revista e Site Paineiras.

Envie suas matérias para o e-mail:
revista@clubepaineiras.com.br

Marketing e Comunicação
3779.2098 / 3779.2099 / 3771.3558 



TEATRO JUVENIL: "O NOVIÇO"

Nos dias 16, 17, 23 e 24 de maio, na Plataforma Infantil, aconteceu a peça juvenil "O Noviço". Com texto do escritor brasileiro Martins Pena, o espetáculo gira em torno da pérfida ação de Ambrósio que se casa por interesse com Florência. Rica e viúva, ela é mãe da jovem Emília, do menino Juca e tutora do sobrinho Carlos, personagem principal da peça. O vilão Ambrósio já havia convencido a mulher a colocar Carlos (o noviço) em um seminário. Agora quer também internar Emília em um convento, pois ela se encontra em idade de casar e teria de receber um dote significativo da mãe.

O núcleo de atores juvenis do Paineiras deram um show no palco. Quem quiser saber o final dessa história terá mais duas oportunidades, pois o grupo Art in Cena ainda apresentará o espetáculo nos dias 15 e 16 de agosto.



Muita segurança e desenvoltura demonstrada por nossos atores



O Grupo Art In Cena



Todo talento do Grupo



Os atores associados contracenando

CIRCUITO FITNESS CONTOU COM SUCESSO DE PÚBLICO

No dia 16 de maio, aconteceu, no Salão Nobre, o VIII Circuito Fitness. Enquanto os participantes faziam seus exercícios, a banda TRÂMITI animou a galera com grandes sucessos dos últimos tempos como Legião Urbana, Jota Quest, O Rappa, Mamonas Assassinas, Capital Inicial e Titãs.

O evento contou com mais de 90 pessoas que participaram de 10 exercícios como: Corrida, Bike, Ginástica localizada membros superiores (mmss) com halteres, Step, Treinamento Funcional, Jump, Ginástica localizada com barra, Aero-Boxe + Corda, Fit-ball e Ginástica Aeróbica. Todos foram acompanhados por um profissional que enquanto os ajudava, ensinava movimentos novos.

No final do evento, tivemos uma mesa de frutas e sorteios de brindes para os associados como 2 convites para o casal no hotel Gíprita, 2 convites para o casal para o restaurante Ásia 70 (comida japonesa), 1 vale refeição no restaurante Vivenda do Camarão e um Lenço artesanal pintado a mão por Moníca de Godoi.

Os participantes estavam com energia de sobra, muita empolgação e alegria. E, para repor toda essa energia, o Hidrotônico 19 (da Coca Cola) prestigiou o evento.



Os associados fortalecem as pernas no Step



Força e flexibilidade no Fit Ball



Alta velocidade nas bikes com o professor Aquiles



A Banda Trâmiti agitando o Circuito



Agilidade nos treinos de Jump

Ela é de uma força incalculável!!!



O dinamismo e disposição que ela tem parecem ser intermináveis. Só pode ser vontade de viver, e viver bem, com saúde, com qualidade.

Embora haja dias em que a idade fale mais alto, a palavra “esmorecer” não existe em seu vocabulário.

Atitudes de superação têm sido orgulho para nós, seus filhos, e principalmente agora também para os seus netos: Guilherme, Nathália, Michaela e Marina.

Em função da nossa vida muito agitada, quando necessário, nos auxilia com as crianças levando-as à escola, ao dentista e às festinhas no meio da tarde.

As habilidades manuais também são inúmeras e muitas vezes abusamos desta qualidade pedindo a ela que ajuste ou alargue algumas roupas, faça bainhas, ou até con-

feccione fantasias de Carnaval, que por sinal já foram premiadas por mais de duas vezes aqui mesmo no nosso clube.

Às vezes as solicitações partem das próprias crianças, que não deixam de pedir para que ela faça modelos para os eventos teatrais da escola. Atualmente está até criando e confeccionando uma roupa de Carmem Miranda a pedido da Nathália, para uma apresentação que fará pelo coral da escola.

Enfim, ela está sempre “pro que der e vier” e não se cansa de nos encantar com suas idéias e criações maravilhosas.

Mamãe também é sempre requisitada para assistir as festas, apresentações de ballet, teatros e corais que as crianças realizam. Ela nunca se nega, pois sabe da sua importância na formação delas e

como é valorizada por ser uma avó tão companheira e atuante. Isto tudo sem falar como nos aconselha e sugere na educação delas.

Ela tem sido nosso exemplo de garra. Acreditamos que o clube seja responsável pela sua grande vitalidade... Aliás, não é recente seu incentivo incondicional às atividades do clube. Ela era a grande fã do papai quando ele participava do grupo de teatro do clube de que ele tanto gostava.

No dia-a-dia, muitas colegas de ginástica me perguntam qual é a idade dela, sem acreditarem na possibilidade dos reais 82 bem vividos anos.

Eu me posiciono no fundo da sala para não passar vergonha com as comparações e também para facilitar a visualização do meu maior estímulo para fazer os exercícios.

Sempre foram muitas as atividades físicas, entre elas natação, fitness, e yoga. Parece que quanto mais idade, maior a sua garra para continuar.

No passeio ciclístico da “Virada Esportiva”, patrocinado pela Prefeitura de São Paulo, ela voltou para casa com uma linda medalha que ganhou.

Já num passeio anterior, teve que retornar ao evento para buscar mais um prêmio, desta vez uma nova bicicleta, por ter sido a mais experiente dos participantes a completar todo o percurso.

O que desejar, a não ser pedir que permaneça com esta fibra, mesmo que a dor da musculação, a dor da perda do papai e a saudade possam aparentemente atrapalhar.

Querida Mãezinha, continue com essa determinação para continuar estimulando a todos nós!! ✪

Teresa Paz - Sócia colaboradora

XI Encontro de Sapateado do Paineiras

Evento acontece no dia 27/06, sábado, das 15h e 17h no Cineteatro

A origem do sapateado ainda é um mistério para muitos estudiosos, pois não se sabe ao certo onde nasceu esse estilo, mas suas primeiras manifestações datam meados do século V. Anos depois, a partir da década de 30, esta dança ganhou força e popularidade com os grandes musicais de Hollywood.

No Brasil, esse estilo é muito procurado nas academias, por isso, acontece aqui no Paineiras, no dia 27 de junho, o XI Encontro de Sapateado. O evento tem como objetivo criar oportunidades de intercâmbio cultural entre clubes e academias e somar experiências, incentivando a participação de jovens, possibilitando a convivência dos grupos de sapateado e a troca de experiências, além de proporcionar aos grupos de sapateado a oportunidade de expor o resultado dos trabalhos e agraciar o público com apresentações de excelente nível técnico e artístico.

XI Encontro de Sapateado vai contar com uma apresentação em duas sessões, às 15h e 17h, no Cineteatro.

A entrada será gratuita para sócios e convidados mediante apresentação de convite. Venha prestigiar as alunas do curso de sapateado do Clube Paineiras e as academias e clubes convidados. Os ingressos são limitados. *

Palestra com a Monja Kelsang Pelsang

É preciso cultivar a autoconfiança. Superficialmente, todos concordam com isso, mas poucos investigaram esse assunto para saber se isso é positivo ou negativo em nossas vidas. Autoconfiança serve para quê? Qual seria o ponto de equilíbrio que nos faz sair da autoconfiança para cair num sentimento depressivo de baixa estima ou numa mente arrogante e pretensiosa de orgulho? Com base nos ensinamentos de Buda, a Monja Kadampa, Kelsang Pelsang, dará uma palestra sobre o tema no dia 20 de junho, das 10h às 11h30, na sala de Tai Chi Chuan. Então, venha cultivar sua autoconfiança.



Alunas de sapateado treinando a coreografia

**BRINQUEDOTECA,
FELIZ ANIVERSÁRIO**

Traga seu filho para participar do XI Aniversário da Brinquedoteca, que será realizado no dia 27 de junho.

Nesse evento, as crianças poderão brincar muito com seus amiguinhos e, a partir das 11h, se divertir dando muitas risadas com o teatro de fantoches "Fifi e os Floringuinhos".



CYBER OFFICE – DIVERSÃO PARA OS JOVENS E SEGURANÇA PARA OS PAIS

O Cyber Office, é o mais novo espaço de diversão eletrônica e serviços de informática do Clube Paineiras. Além de diversão aos jovens, este serviço oferece segurança e confiabilidade aos pais. Somente têm acesso aos jogos eletrônicos os jovens menores de idade que forem autorizados pelos responsáveis.

Por meio do preenchimento de um formulário, os pais podem determinar o conteúdo e o tempo de acesso. Durante a semana de prova, por exemplo, os responsáveis podem bloquear o cadastro do jovem. Ou então, podem relacionar a agenda de atividades do filho dentro do Clube para que os atendentes possam lembrá-lo, encerrando seu acesso aos jogos.

Falando em jogos, em Agosto está previsto um campeonato FIFA de futebol aqui no Cyber Office Paineiras, que fica na antiga videolocadora, ao lado do Cine-teatro.

Mais informações no local ou pelo telefone 3779-1715.



ARGENTUM



CULTURAL

No mundo do Teatro

O Teatro tem importância fundamental na contínua formação das pessoas, pois permite aos alunos desenvolver mais a socialização, criatividade, coordenação, memorização, confiança, o vocabulário e muitos outros.

Para os jovens esse contato com o mundo teatral os ajuda a perder continuamente a timidez, desenvolver a expressão criativa, atenção, concentração, expressão corporal, comunicação, sensibilidade, imaginação, respeito mútuo e principalmente autoconfiança.

Então traga seu filho para fazer parte desse mundo maravilhoso. O Clube tem cursos para juvenil ministrados pelo professor Moisés Miastkowsky e infantil pela professora Ana Grecco.

Marina Miguel e Rafael de Bona durante os ensaios



A professora Ana Grecco com a turma Infanto-Juvenil de Teatro



Biblioteca Online

Visite a
Biblioteca Online
no Portal do Clube e
utilize os nossos
serviços.

Entre em contato com a Biblioteca para retirar a sua senha de acesso



CENTRO VETERINÁRIO LOS ANDES

Uma nova opção bem pertinho de você.



Atendimento Veterinário Geral e Especializado

Banho, tosa e Estética Canina

Hotel para Cães e Gatos



Consultório - Sala cirúrgica - Banho & Tosa - Loja

Cirurgia - Vacina
Ultrasonografia
Exames Laboratoriais
Oftalmologia - Odontologia

Agora com Microchip de Identificação Animal

Com ele dificilmente seu animalzinho ficará perdido por aí.

Ração - Petiscos, Brinquedos, Medicamentos, Guias - Coleiras



Leva e Traz

Tel: 3758-3762 / 8626-8025

www.centroveterinarioLosAndes.com.br

Av. Dr. Alberto de Oliveira Lima, 254 - Real Parque

Nos últimos meses a Ouvidoria tem recebido as manifestações de associados relativas a algumas áreas ou serviços do Clube e elencou as mais frequentes para resposta

ELEVADORES DO VALE

Conforme informado pela comunicação do Clube, os elevadores estão sendo modernizados objetivando uma grande melhora nas condições de uso. Um deles funcionará normalmente, enquanto o outro estará interditado para essa modernização. O prazo de entrega de cada elevador é de aproximadamente 20 dias. Com isso a previsão para toda a modernização é de 40 dias. Esperamos entregá-los antes.

Com relação às ascensoristas, todas têm direito por lei, de um intervalo de 15 minutos por dia, por isso, por algumas vezes os associados encontram o elevador parado sem funcionário.

ESTACIONAMENTO

Muitos sócios reclamaram, com razão, da postura e do atendimento dos manobristas na hora de estacionar o carro. O Clube fez uma licitação para troca da empresa de manobristas que aconteceu nesse último mês de maio.

Outra reclamação muito frequente é a falta de vagas, por isso, o projeto do estacionamento está em fase de elaboração para mais de 706 vagas, resolvendo esse problema.

Alguns associados estacionavam atrás de outros carros se esqueciam de deixar as chaves com os manobristas. Os novos manobristas estão orientando os asso-

ciados para sempre deixar a chave quando o carro é estacionado pelo manobrista ou quando estiver na frente de outro atrapalhando a passagem. Devem sempre respeitar a velocidade máxima de 10km/h e as vagas exclusivas para idosos e deficientes e as demarcações de cada vaga. A identificação na entrada é obrigatória.

RESTAURANTE SOCIAL

Alguns associados manifestam-se com relação ao atendimento e alguns pratos do cardápio do restaurante. Estamos mudando a gestão do departamento e implantando uma política de treinamento visando atender nossos associados e a manutenção de qualidade dos produtos oferecidos.

PISCINA OLÍMPICA

Nos últimos meses a ouvidoria tem recebido muitas reclamações com relação ao piso da piscina olímpica. A troca do piso está sendo feita gradativamente até o final de julho sem prejudicar as aulas ou os treinos.

CINEMA

Muitos sócios reclamaram do carpete, dos estofados que já estavam rasgando, da iluminação e até do banheiro do cinema. Por isso, nos meses de abril e maio providenciamos as reformas dos estofados, foi trocado o carpete, a iluminação da platéia, reformados o foyer e os banheiros. O cinema foi redecorado e o sistema de projeção será um dos mais modernos.

SPA

Alguns associados manifestam-se com relação ao atendimento e a demora na hora de marcar algum serviço no SPA. A partir do último mês de maio todos os serviços do SPA passam a ser administrados pela empresa FRESHY Spa & Gifts, que tem propostas inovadoras de massagens e demais serviços ligados a área de relaxamento, estética corporal e facial. Com profissionais habilitados e experientes nas áreas de Massoterapia, Estética Facial e Podologia. Esperamos resolver todos esse problemas definitivamente. ✪



Fotolivro é na
photovie
Informações: 3746-8296 www.photovie.com.br

SCORP: Correndo a favor do tempo

Sob a orientação de profissionais, o Setor de Corredores do Paineiras, visa o exercício físico e a qualidade de vida dos participantes

Com o objetivo de introduzir e desenvolver o aluno na atividade de corrida, através de acompanhamento profissional e treino personalizado para os objetivos específicos de cada participante, há mais de 10 anos, o Clube Paineiras disponibiliza o curso chamado SCORP, que significa Setor de Corredores do Paineiras.

Hoje, o curso conta com aproximadamente 150 integrantes, com uma média de idade de 35 a 45 anos, e as aulas acontecem na pista de atletismo de segunda à quinta, das 18h às 21h, e de terça à sexta, das 07h30 às 10h30. Nos dois períodos, o treinamento acontece da mesma forma e tem orientação de Alex Busnello, na parte da manhã, e Carlos Cherpe, à noite.

O SCORP é uma atividade prazerosa, socializadora, que visa a melhoria da qualidade de vida, sem perder as características de alto-rendimento. O curso é destinado para todos os públicos, com idade mínima de 16 anos, que sejam interessados em cor-

rida, e atende a todos os níveis, respeitando a individualidade biológica de cada aluno.

PLANILHA E CALENDÁRIO DE PROVAS

Os treinadores do SCORP trabalham com cinco planilhas, divididas em níveis e que compreendem a caminhada, adaptação (até 10 km), até 15 km, meia maratona e maratona.

No início, o principal foco



Christine Baani

dos participantes é a qualidade de vida. Entretanto, o professor Carlos comenta que, com o tempo, os alunos passam a se concentrar também na performance. “É uma atividade ao mesmo tempo recreativa e competitiva. Ele observa que muitos alunos, inclusive, têm se destacado nas competições que disputam.

Todo começo de ano, os alunos recebem um calendário de provas, sendo que em cada mês, é destacada uma prova em que o Paineiras oferece todo o suporte aos associados que participarem, disponibilizando tenda do Clube com água, frutas e alongamento.

O professor Alex salienta que o aluno está preparado para participar de competições a partir do momento em que deixa de intercalar corrida e caminhada – algo comum entre os iniciantes – conseguindo correr por 30 minutos de forma contínua. “Neste momento, ele já está apto a participar de provas curtas de 5 Km”, explica Busnello.

Além da corrida, o SCORP também tem o pedestrianismo que nada mais é do que a famosa caminhada. Segundo Carlos, é muito comum a pessoa começar a atividade com caminhadas e, com o tempo, passar a correr. “É uma transição que acontece com

quase todos os praticantes de caminhada”. No entanto, ele resalta que o SCORP oferece toda orientação e treino específico também aos alunos que tenham interesse em continuar apenas com a caminhada.

ORIENTAÇÃO DE QUALIDADE

Ainda como atleta, Alex Busnello integrou a Seleção Brasileira de Ciclismo e Triathlon, participando de diversas competições importantes da modalidade na Europa. Além disso, Alex já participou de transmissões de competições de Triathlon e corrida na Band Sports, como comentarista convidado, além de escrever para revistas especializadas.

Também com um vasto currículo dentro do atletismo, Carlos Cherpe, foi campeão e recordista sul-americano juvenil no revezamento 4x400m. Dentre outras conquistas, ficou também em 1º lugar no Campeonato Brasileiro Universitário em Goiânia e Macaíó, respectivamente, nas provas de 200 metros rasos e 400 metros rasos, além de conquistar o 1º lugar nos 400 metros rasos no Campeonato Estadual Paulista (Americana). Pré-convocado para



Grupo SCORP sempre em busca da prova perfeita

a Olimpíada de Seul (1988), ficou de fora da competição por conta de um entorse que sofreu.

Há seis anos no SCORP, Alex destaca que a corrida é algo prazeroso, mas quando a atividade é desenvolvida sem a orientação dos técnicos, pode acabar tendo o efeito contrário.

Carlos, que está no Clube há 15 anos e há um no SCORP, salienta, também, a estrutura do Clube Paineiras que, reconhecendo a importância da corrida no contexto social e esportivo, não economizou esforços na construção de uma bela pista de atletismo.

FAÇA PARTE DO SCORP

Carlos aconselha os associados que queiram integrar o grupo que façam uma aula experimental

para conhecer o método dos treinamentos. “Com certeza quem conhecer o trabalho e gostar de corrida vai querer participar”.

Antes de começar a participar das atividades, Alex ressalta a necessidade dos interessados passarem por uma avaliação médica, que pode ser feita no próprio Clube. “Isto é muito importante para a segurança da própria pessoa e também dos professores”. Apesar de ser um equipamento simples, ter um bom par de tênis propício ao esporte, é essencial.

Venha conhecer o SCORP e fazer parte do time de corredores do Paineiras. Procure os professores Alex Busnello e Carlos Cherpe na pista de atletismo, de terça à sexta, das 7:30 às 11h e de segunda à quinta, das 18 às 21h.

OS CORREDORES PAINEIRENSES

“Para mim, o SCORP é um estilo de vida, sinônimo de saúde e alegria. Significa, também, traçar seus próprios objetivos e vencer as metas. Fazendo um trocadilho, viver correndo e correndo para viver.”

Luís Felipe Cortat Carvalho

“A descontração de uma manhã com amigos do SCORP, aliada às orientações precisas

dos treinadores, é sem dúvida, uma maneira especial de iniciar o dia.”

Diana Saad

“O SCORP é para mim, nada mais, do que qualidade de vida. Já participei de várias provas, mas o meu foco principal é deixar o estresse do dia-a-dia na corrida.”

Marcelo Stella Rotella



Corredores do SCORP

“O Paineiras é essencial na minha carreira”

Arbitro da FIFA e 1º no Ranking da Federação Paulista de Futebol, Sálvio Spínola Fagundes Filho vem se destacando em sua carreira, apitando jogos importantes e decisivos. Recentemente, comandou a decisão do Campeonato Paulista entre Corinthians e Santos. Contador e advogado, Sálvio é também associado do Paineiras e um frequentador assíduo do Clube, onde se prepara para a sua atividade como árbitro. Além disso, o Paineiras é também um lugar onde ele encontra o lazer, junto a sua família, para relaxar da pressão dos jogos. Veja a seguir a entrevista com o paineirense Sálvio Spínola.

Revista Paineiras – Há quanto tempo você é associado do Paineiras?

Sálvio Spínola – Sou associado desde 1998.

RP – Você se utiliza da estrutura do Clube para se preparar para a sua função como árbitro de futebol?

SS – Muito, e isso foi fator determinante para me associar ao Paineiras. Por ter uma academia muito estruturada, optei em utilizar a do Clube ao invés das que eu utilizava. Conjuntamente, com a academia veio toda a infraestrutura do Paineiras. Desde 2005, a avaliação física para árbitros ficou



Sálvio Spínola se alongando em seus treinos diários com o treinador Carlos Cherpe

muito intensa, necessitando preparo constante, e as instalações do Clube são perfeitas, porque em um mesmo lugar tenho pista de atletismo, campo de futebol oficial, piscina de primeira qualidade e fitness moderno e completo. Utilizo todas estas instalações e ainda faço yoga, aulas de alongamento e bike. Sou assíduo frequentador da fisioterapia do Clube que é dotado de excelentes profissionais, que me ajudam muito na fisioterapia preventiva. Nos últimos anos, não tive nenhuma lesão que me tirasse de escalas e isto é resultado do trabalho do fisioterapeuta Américo e sua equipe. Também sempre utilizei as avaliações cardiorespi-

ratórias do Clube. Portanto, por ser completo e ter esta estrutura multidisciplinar, o Paineiras é essencial na minha carreira.

RP – Além da parte esportiva, você frequenta a parte social e cultural do Clube?

SS – Muito. O Paineiras é o local onde me preparo e também onde passo horas agradáveis com minha família, também é meu lazer. Participo das festas, minha filha faz patinação artística, assiste às peças de teatro, frequenta o Seart e minha esposa faz Pilates. É sempre comum me encontrar nos restaurantes ou no quiosque do café.

RP – Outros associados te abordam para comentar sobre os jogos?

SS – Sempre. O futebol é paixão e o paineirense adora futebol. Comentam, criticam, elogiam, pedem pênalti a favor de suas equipes. É muito bom este relacionamento. Além disso, muitos associados, quando me encontram, mostram interesse no meu trabalho e perguntam o que precisa para ser árbitro de futebol.

RP – Como e quando você começou a apitar?

SS – Comecei minha carreira fazendo o curso na Federação Paulista em 1990. Iniciei por acaso. Quando criança, eu nunca sonhei

em ser árbitro de futebol, mas sempre me destacava com liderança no grupo de amigos. Fui escoteiro, participava ativamente no Centro Acadêmico da Universidade, organizando os campeonatos e, muitas vezes, apitando os jogos. Quando terminei a graduação me motivei a conhecer a carreira e fazer o curso. Sempre me dediquei muito e isto ajudou no crescimento.

RP – Além da arbitragem, qual a sua formação e profissão?

SS – Sou contador e advogado, sou sócio de uma empresa que presta serviço de consultoria tributária e gestão financeira.

RP – Qual a sensação de apitar jogos decisivos?

SS – É muito emocionante. É o ápice da carreira. Mas para chegar neste nível, temos que estar muito preparados para não deixar o emocional interferir nas decisões. Como toda carreira, é necessário subir degrau por degrau para chegar preparado.

RP – Existe diferença em apitar jogos entre times brasileiros e jogos entre times de outros países?

SS – Muita diferença na forma de jogar e no respeito com o árbitro.

RP – Você é um árbitro FIFA, um dos postos mais cobiçados da arbitragem. Quando começou, você se espelhou no trabalho de algum árbitro e acompanha, de alguma forma, o surgimento de jovens juízes?

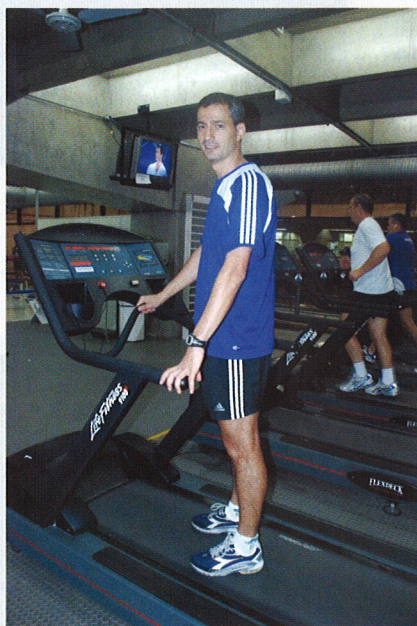
SS – Sempre me espelhei em árbitros que tratavam a carreira com muito profissionalismo. Nossa carreira é muito auto-dependente, exige disciplina para treinamentos, motivação, trabalho psicológico e aperfeiçoamento técnico. Tenho o



Sálvio não dispensa a fisioterapia do Clube



A filha Juliana e a esposa Eliana de Oliveira



Correr na esteira é uma das maneiras que usa para manter a forma

conceito que estou na arbitragem de passagem, vai acabar obrigatoriamente aos 45 anos, podendo ser antes, dependendo das atuações, desempenho físico, lesões, etc. E

o oxigênio da arbitragem tem que continuar, porque o futebol não acaba e o árbitro sempre será necessário. Com isso, ao chegar no nível internacional, o profissional de arbitragem deve ter compromisso com a formação de novos profissionais, ministrando palestras, dando orientações e sendo multiplicador de toda formação que recebe. Fico contente em ver que, neste último Campeonato Paulista, a Federação através da Comissão de Arbitragem, utilizou 30 árbitros, mesclando os três níveis: Experientes, Intermediários e Iniciantes (na primeira divisão, porque normalmente estes já têm em média oito anos de carreira).

RP – É muito comum em finais, quando acaba a partida, os jogadores tentarem ficar com a bola como recordação, os juízes também. Você guarda alguma bola de um jogo especial?

SS – Sim, é tradição a bola do jogo final ficar com o árbitro. Em minha casa, tenho aproximadamente 15 bolas guardadas de recordação destes jogos (finais, primeira partida internacional, competições que participei etc.)

RP – Puxando pela história do futebol (inclusive, jogos de Copa do Mundo com a participação da seleção brasileira), que partida você gostaria de ter apitado?

SS – Acho que nunca tinha pensado nisso. Apitei jogos marcantes em minha carreira, mas para ficar na história, gostaria de ter apitado a final da Copa de 70, Brasil x Itália. Ou qualquer jogo da seleção de 82, a melhor seleção que vi jogar e que marcou muito minha infância. Eu era fã do Zico, Sócrates, Serginho, Luizinho, Falcão, Oscar, Eder, Júnior... ✪

Irmãos Gerotto são sucesso no Troféu Maria Lenk

Aconteceu entre os dias 5 e 10 de maio o Campeonato Brasileiro Adulto de Natação - Troféu Maria Lenk. Esse que é o mais importante Campeonato de Natação do Brasil na temporada, contou com o nível técnico mais forte na história do Brasil.

Os brasileiros superaram inclusive os melhores resultados do último Pan-Americano do Rio de Janeiro. Um total de 38 Recordes Sulamericanos e inclusive um Recorde Mundial foram batidos na competição. Nossos atletas tiveram excelente desempenho alcançando todas as finais sendo que o principal resultado foi o de Júlia Gerotto.

Este campeonato se tornou ainda mais importante por ser a última tentativa de índice para o Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos que vai acontecer em Roma.

Júlia Gerotto conquistou nos 200 Borboleta o índice para a participação nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2010 em Singapura. Este é um dos eventos mais importantes do Comitê Olímpico Internacional (COI) além dos jogos de Vancouver 2010 e Londres 2012.

Outro atleta do Paineiras, Lucas Gerotto, também chegou perto do índice dos 200 Borboleta e 200 medley (2 segundos em ambas as provas). Ainda aconteceram mais 3 competições para obtenção de índice para as Olimpíadas da Juventude.

Júlia irá tentar o índice também em outras provas assim como Lucas Gerotto. ❄



Atleta Paineirense na raia 3



Aline Saporito, Wlad Veiga, Júlia e Lucas Gerotto, Pedro Oliveira e Caio Serebranic

DUETO DO NADO SINCRONIZADO VOLTA AO PAÍS COM TRÊS MEDALHAS DE OURO

No mês de maio, o dueto formado pela paineirense Nayara Figueira e por Lara Teixeira participou de dois campeonatos importantes para o nado sincronizado mundial. A maratona começou no dia 27 de abril, quando elas viajaram para a Califórnia para a disputa do Campeonato Americano, que aconteceu nos dias 1, 2 e 3 de maio. Na disputa com 33 duetos, a dupla conseguiu obter a 4ª colocação.

Logo depois seguiram para Quebec, onde disputaram o Campeonato Canadense nos dias 8, 9 e 10. Nessa competição, a dupla conquistou 3 medalhas de ouro com o programa técnico, livre e na final.

Os resultados mostram que as meninas estão no caminho certo rumo ao Mundial de Roma, que será realizado em julho. Para a técnica Andréa Curi, também técnica do Paineiras, a disputa será muito forte, mas o dueto tem grandes chances de pegar uma final entre os melhores do mundo. "Agora são poucas semanas de muito treinamento, concentração, foco e dedicação de todas. E aproveitamos para agradecer o apoio do Clube e do restante da equipe de nado, com todas suas atletas e técnicas", conclui.



Nayara, a técnica Andréa Curi e Lara comemoram o ouro no pódio

MATRÍCULAS E REMATRÍCULAS PARA 2º SEMESTRE/09

Natação SEFFE:

Setor de Educação Física Formação Esportiva

- 08 a 19 de junho – Matrícula obrigatória
- 20 de junho - Sorteio da Rematrícula – 10h
- 21 e 23 de junho – 2º opção de horário

Considerando o critério de ordem de chegada, para vagas disponíveis, ou listas de espera.

Cursos do SEFFE:

Natação, Ginástica Olímpica, Judô, Karatê, Ginástica Rítmica e Tênis

- 24 a 26 de junho – Matrícula
- 27 de junho – Sorteio da Matrícula – 10h

Considerações:

As vagas não serão preenchidas por ordem de chegada.

O sistema permitirá que o

associado se inscreva em apenas uma turma por atividade.

O sistema preencherá as vagas com todos os inscritos automaticamente, de acordo com o número de vagas e indicará as turmas que necessitam de sorteio.

Após o sorteio, o resultado será divulgado pela CAT e portal do Paineiras: www.clubepaineiras.com.br

Os testes de novos alunos para os cursos do SEFFE (Natação, Ginástica Olímpica, Tênis, Nado Sincronizado, Karatê e Squash) será do dia 01 a 26 de junho em dias, locais e horários de aula.

IX ILHABELA CORPORE

No dia 16 de maio, foi realizada a IX Ilhabela Corpore. Participaram do evento 935 atletas. As provas foram divididas entre as modalidades natação e corrida. Nossos atletas do SCORP participaram do evento e mostraram que

são ótimos nas duas modalidades. Foram 107 km de pura adrenalina e muito companheirismo.

O tempo total da prova foi 10:50:13, incluindo a natação, o que levou a equipe paineirense ao 68º lugar na classificação geral entre as 110 equipes que disputaram

a competição. Todos os atletas correram com a camiseta Scorp Paineiras. Parabéns aos nossos atletas: Élcio Baldacci, Adriano Boscolo, Fábíola Baldacci, Renata Azanha, Elide Luca, Albertoni Neto, Renata Dutra, Thiago Nouer.

Todas as Cores

Edição Especial
Eleição Conselho Deliberativo
07 de junho de 2009

Coordenador
Hélio de Lima Carvalho

O “Movimento Paineiras de Todas as Cores” não é um partido político, e não tem por objetivo a tomada do poder para gerir o orçamento do Clube, que supera R\$ 30 milhões por ano. Há mais de 10 anos lutamos pela implantação de melhores práticas administrativas e gerenciais, e pela total clareza na demonstração dos gastos do Clube, sempre no interesse do bem estar e satisfação da comunidade paineirense. Nossa campanha, de pouquíssimos gastos, é uma luta de David contra os Golias, de poucos reais contra os milhares de reais. Apresentamos **PROPOSTAS CONCRETAS** e o **COMPROMISSO** de lutar incansavelmente por elas, caso sejamos distinguidos com seu voto para o Conselho Deliberativo.

NOSSAS PROPOSTAS

1. MEGA PREJUÍZOS DO RESTAURANTE SOCIAL O Restaurante Social acumula perdas de mais de R\$ 10 milhões nos últimos 10 anos. **NOSSA PROPOSTA:** colaborar com a Diretoria Executiva para a solução óbvia : a terceirização desse Restaurante, para tapar esse ralo sem fundo.

2. PAINEIRAS, TERRA DE NINGUÉM Quando são realizados eventos e competições esportivas, o Paineiras se transforma em Terra de Ninguém : qualquer um entra sem qualquer tipo de identificação, e uma multidão de desconhecidos se espalha pelo Clube. **NOSSA PROPOSTA :** uso de crachás onde constem o local de destino do visitante, e o período de sua permanência no Clube.

3. QUANTO VALE O SEU TÍTULO ? Você sabe quanto receberia se fosse **VENDER** o seu título ? A resposta é **ZERO**, pois a Taxa de Transferência engole tudo. **NOSSA PROPOSTA :** após 5 anos de permanência no Quadro Social, reduzir essa taxa em 5% a cada ano, até ser **ZERADA** depois de 25 anos no Clube.

4. O PESO DAS MENSALIDADES Depois de muitos anos de permanência no Clube, o Sócio pode ter expressiva redução de sua renda, e as mensalidades passam a pesar no orçamento. **NOSSA PROPOSTA :** redução progressiva das mensalidades em 50% quando o Sócio completar 20 anos no Clube, mais 5% a cada ano seguinte, até **ZERÁ-LA** quando completados 30 anos.

5. O CONSELHO DELIBERATIVO PRECISA TER 120 CONSELHEIROS ? Pouco mais de 60 conselheiros comparecem regularmente às reuniões do Conselho. Alguns perdem o mandato depois 6 faltas consecutivas. Já houve até o caso de uma conselheira eleita que perdeu a vaga a vaga porquenão compareceu sequer para tomar posse ! **NOSSA PROPOSTA :** Redução para 60 do número de integrantes do Conselho.

6. VOCÊ CONHECE BEM OS CANDIDATOS EM QUE VOTA ? Para ingressar no Quadro Social, Você tem sua situação perante a Justiça pesquisada pela Comissão de Sindicância. Quando 2 anos depois alguém se candidata ao cargo de Conselheiro, ou, se eleito, disputa um cargo na Mesa Diretora do Conselho, é bom saber se alguma coisa de desabonadora aconteceu depois da admissão no Clube. **NOSSA PROPOSTA :** Apresentação pelos candidatos da relação de todas as ações e processos a que, eventualmente, estejam respondendo. Essa relação ficará arquivada na Presidência do Conselho, e poderá ser consultada pelos Sócios. Os candidatos que omitirem essas informações, no todo ou em parte, perderão o mandato ou o cargo.

NOSSOS CANDIDATOS

HÉLIO DE LIMA CARVALHO - Engenheiro, com especialização em administração de empresas, foi executivo de grandes empresas nacionais. Preside atualmente a HLC – Consultoria em Negócios e Projetos.

ADEMAR PEREIRA BARBOSA - Economista, pós-graduado em Administração, é Diretor-Executivo da empresa Verzani & Sandrini

FRANCISCO JOSÉ DE TOLEDO - Sociólogo e Publicitário, é presidente da Toledo & Associados Pesquisa de Mercado e Opinião Pública.

JOSÉ VALDIR DE CASTRO - Médico Cirurgião do Aparelho Digestivo, é Diretor do CEMTRA – Centro Especializado em Medicina do Trabalho.

NOTA : Não apresentamos **FOTOS**, por considerarmos **PROPOSTAS** muito mais importantes.

VOCÊ

Nosso motivo.

Conheça aqui seus representantes, alguns que já trabalham duro, na atual gestão e outros que vão trabalhar ainda mais por você. Nossos candidatos apóiam os projetos da Diretoria.



Abrahão Saliture Neto
Engenheiro



Alain Jacques
Camille Winandy
engenheiro



Alan Mark Stoll
empresário



Ana Maria A. de André
(Gudi)
Professora de ed. física



Angelo Garcia
arquiteto



Arnaldo Zanatta
empresário



Artur Luiz
Curado Dieguez
engenheiro



Carlos Alberto Papa
administrador de empresas



Carlos Augusto
Vieira de Moraes
médico



Carlos Henrique Goes
médico



Carlos Roberto Gaeta
vendedor



Carmen Marques Ribas
administradora de empresas



Charles Albert Boechat
engenheiro



Claudio Gonçalo Longo
economista



Denise Teixeira Ribeiro
bióloga



Domingos Costa
Fernandes Junior
médico



Elias Mendes Alves
empresário



Fábio Rodrigo
Vergani Cespi
engenheiro



Fatima Ferreira
Bortoletti
psicóloga



Fernando Milliet Roque
arquiteto



Jacy Abs Musa
cirurgia dentista



Luiz Antonio Dias
R. de Oliveira
médico



Luiz Antonio Perlino
engenheiro



Luiz Roberto Pedreira
engenheiro



Marcelo de Lima Dias
administrador de empresas



Maria Cristina Cintra
de Arruda Reis
professora



Mário Santoro Junior
médico



Mauro Cintra Zarif
publicitário



Neli Jamile
Tranjan Andreotti
advogada



Nelson Terra Barth
advogado



Nivea das Neves Barreto
psicóloga



Oswaldo Graziano
Junior
engenheiro



Paula de Thuin
Bevilacqua
relações públicas



Raissa Freitas Cervoni
administradora de empresas



Renata Diana Miotti
engenheira química



Ronaldo Correia
Gusmão
médico



Silvio José
Vendramin Camargo
administrador de empresas



Vanessa de
Carvalho Lalli
Empresária



Vera Lucia Lopes Ireno
Empresária



Wivaldo Roberto
Malheiro
advogado



Trabalhando duro por você.

www.partidoterceiravia.com.br



Nós queremos ouvir suas opiniões e sugestões:
amareloverde@partidoterceiravia.com.br



Novo PAINEIRAS

Juntos, nós fazemos a diferença.

Nossos candidatos

Adolfo Do Carmo Neto
Ana Cristina Pomarico Zetula
Antonio Marcos Fonseca
Antonio Misorelli
André Pedrinelli
Carlos Alberto Dualiby
Dácio Aguiar de Moraes Neto

Emerson Del Re
Fernando A. Fleury Guimarães
Gildásio Brito do Nascimento
Herminia da C. Campos Sander
José Carlos Ignácio
Mauro Leozzi
Miguel Julio A. Draskoczy

Nilson Luiz M. Dias Júnior
Paulo Celso Cagno
Rosmari Feretti de André
Salvador Valente Jr.
Sandra Bernardi
Silvio Paulo Piga
Zelita Caldeira Ferreira Guedes

Sim, nós podemos.

Nossas propostas

ESTACIONAMENTO

Discussão aberta, apolítica, com participação de técnicos, especialistas e do já criado Grupo de Estudo do Conselho Deliberativo.

O GNP PODE MUDAR RADICALMENTE O QUE ESTE CLUBE ENTENDE POR ESPORTE !!!

- 1 - Adequação da grade horária para quem trabalha;
- 2 - Implantação de esportes radicais;
- 3 Retorno das Olimpíadas: "dos Coroas", "das Crianças" e "dos Jovens";
- 4 Torneios Internos de todas as modalidades esportivas praticadas.

QUEREMOS PARTICIPAR DOS ESPORTES OLÍMPICOS E REPRESENTAR NOSSO PAÍS

ESPORTES COMPETITIVOS Comprometimento efetivo dos recursos aprovados no Orçamento. Manter, de forma condigna, as equipes. Custear as competições. Agregar novas modalidades. Buscar parceiros que possam investir em nossos atletas e equipes.

QUEREMOS MODIFICAR O MODELO EXISTENTE HÁ QUASE 50 ANOS

MENSALIDADE ASSOCIATIVA Alteração estatutária garantindo a permanência de associados antigos pela redução do valor obedecendo ao critério conjugado de tempo de associatividade x idade.

ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA E CONTROLE: Assegurar a publicidade das informações.

ASSOCIADO CORPORATIVO Introduzir no Estatuto a modalidade, incentivando empresas a adquirir títulos para seus executivos, como alternativa de incremento de receita para os necessários investimentos e custeio.

ADMINISTRAÇÃO PROFISSIONAL Implantar uma administração profissional no Paineiras, substituindo o atual modelo de gestão executado por sócios/grupos políticos por uma administração de profissionais remunerados e que se reportarão a um Conselho de Administração, a exemplo de empresas privadas. Os sócios atuarão como parte integrante deste conceito, sugerindo o que de fato deve ser considerado como objetivos, metas, necessidades e em que áreas investir os recursos de nossas mensalidades.

Queremos um Conselho Deliberativo atuante, propositivo, fiscalizador e crítico como melhor defesa do nosso patrimônio.

VOTE NOVO PAINEIRAS. VOTE NOSSO PAINEIRAS.

ELEIÇÕES 2009



GRUPO VERMELHO Tradição em Inovar

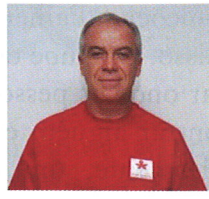
Nós, do grupo Vermelho, falamos com vocês nos últimos 2 meses, mostramos o que fizemos pelo Paineiras nos últimos 25 anos e apresentamos as nossas propostas. Agora chegou a hora da verdade, de agir com coerência. Faça valer o seu voto.



Alexandre Galhardo
XEXÊU



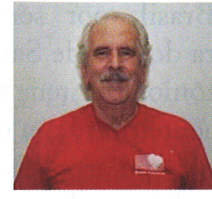
ALVARO
Marques Junior



Ariovaldo F. X. Rabello
ARI



BRUNO
Martinez Prinati



Carlos Aurélio Sanches
PENINHA



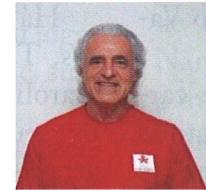
EDOARDO
Guglielmi



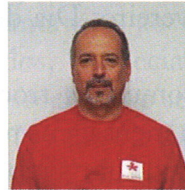
ERMELINDA E.
Calil Jorge



Erovan **TADEU**
Silva Carmo



José **GASPAR G.**
Franceschini



Luís Sérgio C.
VILARINHO



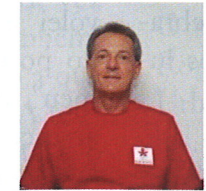
MARCELO
F. Braga



ODMIR
Antonio Martino



OSVALDO
Gonzalez Vaiano



Paulo
PRATSCHER



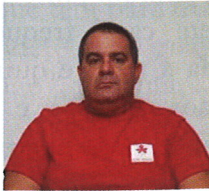
Rogério M. Silva
REPPA



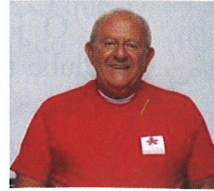
ROGERS Baladi
R. Pereira



Sebastião L. S. Filho
TIÃO



Sérgio **NABHAN**



Wilson Carlos Tartuci
AUN



Grupo Vermelho
Noosso Paineiras



Juntos nós podemos mudar!

Contamos com o seu Voto!



O amor está no ar no Paineiras

No dia 12 de junho, é comemorado o dia dos namorados

A data foi instituída, no Brasil, por ser véspera do Dia de Santo Antônio, que tem tradição de casamenteiro e é um dos santos mais populares do Brasil. No resto do mundo, o dia dos namorados é comemorado em 14 de fevereiro, Dia de São Valentim.

Em comum, a troca de cartões com mensagens românticas e presentes com simbolismo de mesmo intuito. Mas a data não se resume apenas a isto. É uma época em que o amor é celebrado e irradiado em todos os lugares.

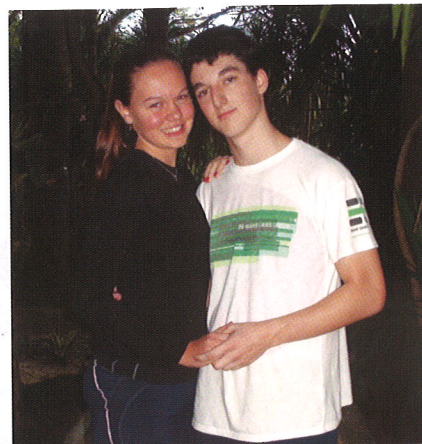


Além de todos os seus serviços e atribuições, o Paineiras não fica fora disso. O Clube também é um lugar onde as pessoas podem encontrar alguém especial ou, simplesmente, um espaço para curtir com a pessoa amada.

Há um ano e três meses juntos, Thales Nevez Colzi, 18, e Caroline Staudohar, 17, tiveram os seus destinos aproximados através do Paineiras.

Eles se conheceram durante a Copa Paineiras. “Eu fui jogar vôlei e ela estava lá assistindo porque conhecia um amigo meu”, conta Thales. Caroline acrescenta que, depois do jogo, ambos começaram a conversar, o interesse foi aumentando e, finalmente, ficaram juntos.

O jovem casal frequenta o Clube toda a terça e quinta, às vezes, aos sábados e fazem atividades na piscina, no fitness e jogam vôlei. Para Thales, o Paineiras é um lugar perfeito tanto para praticar esportes como para encontrar pessoas novas. Caroline afirma que eles também fazem programas mais românticos no restaurante ou



O casal de namorados Caroline Staudohar e Thales Colzi

caminham desfrutando a beleza do Clube.

E o que vocês diriam um para o outro no dia dos namorados? “Queria dizer que amo muito a Caroline, foi muito bom tê-la conhecido e, com certeza, ela mudou minha vida”, declara Thales. “Eu o amo muito. Para a gente nunca acaba e ele sempre será o meu príncipe”, retribui Caroline, de forma apaixonada.

COMPANHEIROS DE UMA VIDA

A história de Nunzio Velleca e sua esposa Ângela daria um belo filme. O cenário é a Itália no início dos anos 50. Nascido em Nápoles, na região da Campânia, Nunzio era carabineiro (policia militar italiano) e comandava uma delegacia na província de Salerno, também na região da Campânia, cidade onde Ângela morava. Conheceram-se e começaram a namorar. Um ano e meio depois, no dia 29 de setembro de 1952, Nunzio deixou a polícia e os dois se casaram. Logo, vieram os filhos.

Em 1958, a família Velleca, agora, com quatro filhos, mudou-se para um terra nova, o Brasil. Como trabalhava tam-



Apaixonados Ângela e Nunzio Valleca

Com toda a sua experiência, Ângela afirma que a receita principal para um relacionamento duradouro é ter calma um com outro e saber respeitar. “Se tiver amor, tem que haver compreensão”, completa com sabedoria. ✳

bém com mecânica, ele passou a trabalhar em uma fábrica. Com o tempo, já mais estabelecidos no novo país, Nunzio e Ângela começaram a lidar também com comércio. Tiveram um bar na Mooca, uma padaria e um posto de gasolina. Sempre trabalhando juntos e educando seus filhos. Hoje, o casal tem seis netos. “Dois ou três formados”, salienta Nunzio. Além de dois bisnetos, uma menina de 2 anos e meio e um menino de 8 meses.

Companheiros de uma vida, Nunzio e Ângela estão sempre juntos no Clube Paineiras, que frequentam assiduamente e onde participam de várias atividades.

“Minha esposa faz fitness quase todos os dias. Eu ando muito, faço três ou quatro quilômetros. Nos finais de semana, jogo bocha e quando termino, vou jogar carteadado com a Ângela e suas amigas”, conta Nunzio.

E qual o segredo para permanecer tanto tempo juntos? Ambos levam uma vida harmoniosa, mas afirmam que, de vez em quando, discutem também. Entretanto, Ângela destaca que isto é normal e saudável. “A mulher foi criada de um jeito e o homem de outro, por isso é importante conversar sempre e dizer o que tem para dizer. O que não pode é ficar ‘guardando no estômago’”, salienta.

NOITE DOS NAMORADOS

Os departamentos Socio-cultural e de Alimentos & Bebidas, preparou um evento de comemoração ao dia dos Namorados, especialmente, para os associados e seus convidados. No dia 12 de junho, a partir das 21h, no Restaurante das Cúpulas, será realizada a Noite dos Namorados. O evento terá a apresentação Romântica do Grupo Sopros Urbanos e de DJ nos intervalos. O cardápio contará com um festival de massas, grelhados e sobremesas especiais para a ocasião. Mais informações e reservas no Estande de vendas.

PIJAMANIA

A PIJAMANIA TEM UMA VERDADEIRA VARIEDADE DE PUJAMAS PARA TODA FAMÍLIA!

A PARTIR DE BEBÊ ATÉ O TAMANHO 14 MASCULINO E FEMININO
CHINELOS, NECESSAIRES E MUITO MAIS! P, M, G E GG

RUA JOSÉ JANNARELLI, 638 - TEL.: (11) 3721-5793

PRÓXIMO AO CLUBE PAINEIRAS

Georgea Vianna Fonteles

Psicopedagogia

Terapia Floral

Orientação Vocacional

Rua: Dep. João Sussumu Hirata, 721 - sala 3 - Morumbi

Tel.: 4111-0731 / 9464-7735

georgea.fonteles@uol.com.br

Criançada: Aproveite suas férias no Paineiras Camp

São duas semanas de pura diversão e atividades pelo Clube nos meses de junho e julho

Enfim está chegando a época mais esperada do ano, principalmente, para as crianças: as férias. Mas nessa época, além de crescer a ansiedade da criançada, cresce também as preocupações dos pais.

Com o dia-a-dia agitado, muitos pais não terão tempo para viajar com seus filhos e aí começam as preocupações, com quem deixar e como cuidar deles nessa época, em que eles têm mais energia para fazer as coisas.

Pensando nisso, o Paineiras oferece, desde 1980, uma programação especial que acontece sempre duas vezes por ano em julho e

dezembro: O Paineiras Camp.

Essa já é a 57ª edição do Paineiras Camp e acontece de 29 de junho a 18 de julho. A primeira semana será do dia 29/06 a 04/07 e a segunda, do dia 13/07 a 18/07.

Com o sucesso da 56ª em que foi ampliada a faixa etária das crianças, nesta edição poderão participar crianças de 4 até 14 anos, que serão divididas entre 4 grupos diferentes.

Em seis dias, as crianças participarão de atividades culturais e esportivas, organizadas pelos professores e estagiários da Área Formativa do Clube, e que conta-

ram com jogos, gincanas, caça ao tesouro e trabalhos artesanais.

A programação é preparada de acordo com a idade das crianças. Para os menores, as atividades são mais recreativas, enquanto que para os maiores, são mais competitivas.

E, depois de tanta agitação, as crianças terão um cardápio com café da manhã, almoço e lanche da tarde para matar a fome e recuperar a energia.

As inscrições estão abertas a partir do dia 2 de junho na Central de Atendimento (CAT). As vagas são limitadas e serão preenchidas por ordem de chegada. O valor da inscrição é de R\$ 300 para sócios; R\$ 540, dois irmãos; R\$ 740, três irmãos; R\$ 540, não sócios (apresentado); e R\$ 270 para sócios que participaram em dezembro de 2008. ✪



Paineiras Camp 2007



Paineiras Camp 2008

VAMOS NOS CONSCIENTIZAR

Mercadinho da Brinquedoteca.

A Brinquedoteca do Clube tem um mercadinho que precisa da sua ajuda.

O Departamento Sócio-cultural esta arrecadando embalagens

vazias de diversos produtos para completar o mercadinho,

pois, por serem frágeis, é preciso fazer sempre a troca desses materiais.

Ex: Caixinhas de sabonete, pasta de dente, maizena, Toddy, Nescau, fermento, filmes, gelatinas, shampoo, latinhas de molho de tomate com tampa (que não machuque), caixinhas de polenguinho, caixinhas de barras de cereais, café, sucrilhos, cx pequena de ovos, enfim qualquer tipo de embalagem em forma de caixa ou lata.

A arrecadação é permanente e as embalagens podem ser entregues no Sócio-cultural

Barulho nos corredores

A biblioteca é um ambiente utilizado para estudos, leitura e os usuários precisam de

silêncio e sossego.

Porém muitos associados não respeitam ou notam o aviso.

O Clube é um espaço coletivo em que precisamos respeitar as solicitações de cada atividade, para não atrapalhar o direito de cada um.



Evite: passar conversando em tom alto, batendo bola e brincando, perto da biblioteca.

Toque o coração de quem tem frio

Esquente também o seu coração ajudando quem precisa. Todos os anos, nessa mesma época, a mídia nos mostra milhares de pessoas que morrem de frio nas ruas do nosso país. O Dasp (Departamento de Assistência Social do Paineiras) já começou a fazer a parte dele aceitando doações para esse inverno.

Estão arrecadando roupas, calçados, cobertores, cama/mesa e banho, utensílios para casa e tudo que você possa dispor.

Todas as doações serão destinadas a comunidades carentes.

O local para a entrega das doações é no próprio DASP que fica no 1º andar próximo as salas de TV ou no baú de depósitos da Portaria Social.

Caso seja uma quantidade muito grande, você poderá agendar a retirada pelo telefone 3779-2039. Falar com Kaliana.

Estacionamento

O Estacionamento do Clube é uma comodidade para todos os associados.

Para que não se torne um incomodo é preciso seguir algumas regras e respeitar a sinalização.

Lembrar sempre de deixar a chave quando o carro é estacionado pelo manobrista ou quando estiver na frente de outro atrapalhando a passagem. Respeitar a velocidade máxima de 10 km/h. Respeitar as vagas exclusivas para idosos e deficientes e as demarcações de cada vaga.



Avaliação Médica Esportiva Especializada

Um novo serviço para cada tipo de atleta

No Centro Médico os atletas ou pessoas fisicamente ativas poderão agora ter avaliação médica completa especializada e ao mesmo tempo em um ambiente muito mais agradável.

A partir do dia 2 de junho, o Clube Paineiras está com mais uma novidade para os seus associados, a Avaliação Médica Esportiva Especializada. Sob a direção do Dr. Almir Sérgio Ferraz a equipe multiprofissional é composta por cardiologistas, médicos do esporte e nutricionistas.

Segundo o Dr. Almir “é importante diferenciarmos atletas de pessoas fisicamente ativas. Os atletas são esportistas profissionais que se submetem, em seus treinos diários, a uma carga de exercícios bastante intensa e por conta disso apresentam metabolismo e necessidades nutricionais alterados e aumentados”.

É importante diferenciar cada tipo de atleta, por isso, nas avaliações serão feitas consultas de avaliação cardiológica – esportiva, testes funcionais como ergométrico e o ergoespirométrico, além de orientação nutricional personalizada para cada modalidade esportiva.

Este serviço tem como foco todos os associados que desejam iniciar um programa de atividades física ou esportiva de modo seguro e orientado com propósito de aperfeiçoar o desempenho funcional para as mais diversas formas de prática de exercícios competitivos ou não.

Esta avaliação será direcionada para cada tipo de atleta seja do nível básico, intermediário ou profissional. Existem 03 pacotes que estarão à disposição:

Paineiras básico: Consulta clínica (Cardiologista), Avaliação antropométrica, Avaliação nutricional.

Paineiras Intermediário: Consulta clínica (Cardiologista),

Teste ergométrico, Avaliação antropométrica, Avaliação nutricional.

Paineiras TOP: Consulta clínica (Cardiologista), Densitometria óssea Digital, Prova de Marcha, Teste cardiopulmonar, Avaliação antropométrica, Avaliação nutricional.

As avaliações completas terão preços baixos se comparados ao mercado e poderão ser reembolsados pelos planos de saúde.

Os horários são, terça das 16 às 20h / quarta das 7 às 11h e sábado a cada 15 dias das 09 às 13h. Para preços ou mais informações entre em contato com o Centro Médico pelo 3779-2059. ✪



Sua primeira refeição do dia

Já dizia o velho ditado “... um belo dia só começa com um bom café da manhã...” O café da manhã é uma das mais importantes refeições do nosso dia. Segundo a nutricionista Sílvia Vargas, todas as refeições do dia são importantes, porém, deve-se ter um cuidado especial com o café da manhã, pois além de ser a primeira refeição do dia, ela irá repor as energias que foram gastas durante este período de jejum durante a noite.

“Mesmo quando estamos em repouso, o nosso organismo continua trabalhando, é o que chamamos de metabolismo basal, isto é, nosso corpo necessita de energia para que os nossos órgãos vitais funcionem adequadamente. Consequentemente, quando acordamos o nosso corpo começa a se movimentar, tendo

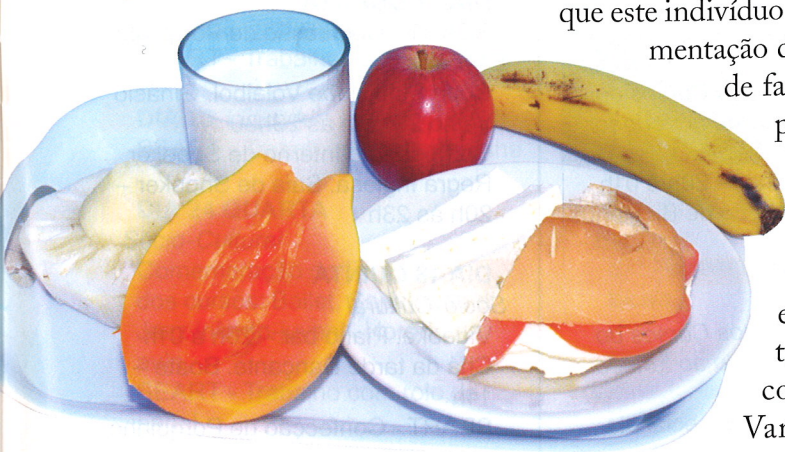
o seu gasto calórico aumentado”, diz a nutricionista.

Por este motivo, a primeira refeição deve ser adequadamente planejada, contendo queijos magros, leite desnatado, cereais, frutas, pães e sucos de frutas, tendo um café colorido, pois quanto mais colorida e atraente for uma refeição mais nutriente ela disponibilizará para o seu organismo.

Cada nutriente desempenha um papel específico no corpo e qualquer um deles que estiver deficiente ou ausente da alimentação irá prejudicar alguma função essencial do organismo.

Em relação aos esportistas, de acordo com a nutricionista, antes de praticar qualquer tipo de esporte deve ser feita uma avaliação nutricional, pois cada indivíduo exige um tipo de alimentação e, após a avaliação, será dado o tipo de dieta, quantidade de calorias, carboidratos, proteínas e lipídeos que este indivíduo necessita. “Alimentação de esportistas é,

de fato, muito complexa e necessita de uma orientação e acompanhamento nutricional extremamente rigoroso”, completa Sílvia Vargas. ✱



Clínica Open Center



EQUIPE ESPECIALIZADA

- Odontologia estética
- Clareamento a laser
- Diagnóstico de cárie a laser
 - Laserterapia
- Endodontia com microscopia
- Odontopediatria • Cirurgias
- Implantes • Periodontia
- Próteses • Ortodontia
 - Radiografia digital



Recepção



Cantinho da Criança

Av. Dr. Guilherme Dumont
Villares, 1230 – 8º andar
Morumbi - Estacionamento Próprio
3772-5292
www.clinicaopencenter.com.br

você já sorriu hoje?

DIA 01 SEGUNDA

Sócio-Cultural

SEART - Confeção de marcador de páginas

DIA 02 TERÇA

SEART - Confeção de marcador de páginas

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 1 – 09h às 11h30

DIA 03 QUARTA

SEART - Confeção de Quadro

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 – 21h às 23h30

Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa. Sala de Snooker – 20h às 23h

Campeonato Paulista Juvenil de Pólo Aquático. Piscina social – 20h30

DIA 04 QUINTA

Sócio-Cultural

Videokê. Piano bar – 20h à 01h
SEART - Confeção de Quadro

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 – 20h30 às 23h

DIA 05 SEXTA

Sócio-Cultural

Não haverá programação musical.
Funcionamento normal da pizzeria.

SEART - Trabalhos com argila

Esportes

Copa Sindiclube Handebol.
Quadra do vale 2 – 18h às 21h
Copa Sindiclube Futsal. Ginásio velho 1 – 19h às 22h
Voleibol Copa DEO (Master).
Ginásio velho 2 – 21h às 23h30
Campeonato Paulista Juvenil de Pólo Aquático. Piscina social – 20h

DIA 06 SÁBADO

Sócio-Cultural

Não haverá programação musical.
SEART - Trabalhos com argila

DIA 07 DOMINGO

Esportes

Torneio Interno de Bocha. Cancha de bocha – 10h30 às 14h

DIA 08 SEGUNDA

SEART - Confeção de Portatrecó



Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 – 21h às 23h30

Campeonato Paulista Júnior – Polo Aquático. Piscina social – 20h30 às 21h30

DIA 09 TERÇA

SEART - Confeção de Portatrecó

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 / Ginásio Novo – 21h às 23h30

DIA 10 QUARTA

SEART - Confeção de Bichinhos

Esportes

Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa. Sala de Snooker – 20h às 23h

DIA 11 QUINTA

Sócio-Cultural

Não haverá aula nos Cursos do Setor Cultural devido ao feriado de Corpus Christi.

Videokê. Piano bar – 20h à 01h

SEART - Confeção de Bichinhos

DIA 12 SEXTA

Sócio-Cultural

Não haverá aula nos Cursos do Setor Cultural devido ao feriado de Corpus Christi.
Sexta Dançante – Especial dia

dos namorados com sopros Urbanos e DJ. Restaurante social – 21h (reservas antecipadas no Estande de Vendas)
SEART - Trabalhos com caixa de leite

DIA 13 SÁBADO

Sócio-Cultural

Não haverá programação musical. Não haverá aula nos Cursos do Setor Cultural devido ao feriado de Corpus Christi.

Circuito de brincadeiras.

Brinquedoteca – 14h às 15h

SEART - Trabalhos com caixa de leite

DIA 14 DOMINGO

Esportes

Torneio Interno de Bocha. Cancha de bocha – 10h30 às 14h

DIA 15 SEGUNDA

SEART - Confeção de sapinho musical

DIA 16 TERÇA

Sócio-Cultural

Sexta dançante - Botequim do Paineiras com o Grupo Canta Brasil e DJ. Restaurante social – 21h

SEART - Confeção de sapinho musical

Esportes

Campeonato de Voleibol Masculino APV. Ginásio Novo – 21h às 23h30

DIA 17 QUARTA

SEART - Confeção de Porquinho

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 – 21h às 23h30
Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa. Sala de Snooker – 20h às 23h

DIA 18 QUINTA

Sócio-Cultural

Videokê. Piano bar – 20h à 01h
Chá da tarde Dançante. Boate – 14h

SEART - Confeção de Porquinho

DIA 19 SEXTA

SEART - Trabalhos livres em sucata

Esportes

Copa Sindiclube Handebol.
Quadra do vale 2 – 19h30 às 21h30
Copa Sindiclube Futsal. Ginásio velho 1 – 19h às 22h
Voleibol Copa DEO (Master).
Ginásio velho 2 – 21h às 23h30

DIA 20 SÁBADO**Sócio-Cultural**

Show das Dez – Nana Correa (MPB e Música Regional). Piano bar – 20h
Palestra com a Monja Kelsang Pelsang. Sala de Tai-Chi-Chuan – 10h às 11h30
Balada Paineiras. Salão Nobre – 18h
SEART - Trabalhos livres em sucata

Esportes

I Interníveis de Tênis – 2ª Etapa
Quadras de Tênis 9, 10 e 11 – 13h30 às 18h
Copa Sindiclube de Voleibol.
Quadra do vale 1 – 14h às 17h

DIA 21 DOMINGO**Esportes**

Torneio Interno de Bocha. Cancha de bocha – 10h30 às 14h
Campeonato de Voleibol Masculino APV. Quadra do Vale 1 – 16h às 18h30
I Interníveis de Tênis – 2ª Etapa.
Quadras de Tênis 9, 10 e 11 – 13h30 às 18h
Festival de natação Kids. Piscina Kids – 09h às 12h
Campeonato Paulista Juvenil de Pólo Aquático. Piscina social – 20h30

DIA 22 SEGUNDA

SEART - Trabalhos com massinha

DIA 23 TERÇA

SEART - Trabalhos com massinha

DIA 24 QUARTA**Sócio-Cultural**

Comemoração de Festa Junina dos cursos: Ballet, Sapateado e Jazz infanto-juvenil. Horário de aula
SEART - Trabalho com rolo de papel

Esportes

Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa. Sala de Snooker – 20h às 23h

DIA 25 QUINTA**Sócio-Cultural**

Videokê. Piano bar – 20h à 01h
SEART - Trabalho com rolo de papel

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Novo – 20h30 às 23h

DIA 26 SEXTA**Sócio-Cultural**

Sexta Dançante – Banda Feeling's e DJ. Restaurante Social – 21h
SEART - Confecção de passarinho

Esportes

Gincana Junina da Educação do Movimento. Ginásio Velho 1 e 2 – 09h à 12h

DIA 27 SÁBADO**Sócio-Cultural**

Show das Dez – Márcia Torres e João Lúcio (MPB e Música Regional)
Festa do XI Aniversário da Brinquedoteca. Brinquedoteca – 11 às 15h
Encerramento das aulas do Setor Cultural: exceto Tai-Chi-Chuan e

Teatro Adulto

XI Encontro de Sapateado
Cine-teatro – 15h às 17h
SEART - Confecção de passarinho

Esportes

Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa. Sala de Snooker – 20h às 23h
Copa Sindiclube de Voleibol.
Quadra do vale 1 – 15h e 17h

DIA 28 DOMINGO**Esportes**

Torneio Interno de Bocha. Cancha de bocha – 10h30 às 14h

DIA 29 SEGUNDA

SEART - Pintura Divertida

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 1 – 21h às 23h30
57º Paineiras Camp. Diversos locais

DIA 30 TERÇA

SEART - Pintura Divertida

Esportes

Copa Sindiclube Voleibol. Ginásio Velho 2 – 21h às 23h30
Voleibol Copa DEO (Master).
Ginásio Novo – 21h às 23h30
57º Paineiras Camp. Diversos locais

AGENDA**JULHO/2009****DIA 01 QUARTA****Esportes**

57º Paineiras Camp. Diversos locais

DIA 02 QUINTA**Sócio-Cultural**

Videokê. Piano bar – 20h à 01h

Esportes

57º Paineiras Camp. Diversos locais

DIA 03 SEXTA**Esportes**

57º Paineiras Camp. Diversos locais

DIA 04 SÁBADO**Esportes**

57º Paineiras Camp. Diversos locais

DIA 07 TERÇA**Sócio-Cultural**

Encerramento das aulas: Tai-Chi-Chuan e Teatro Adulto

PREZADOS ASSOCIADOS E CONSELHEIROS.

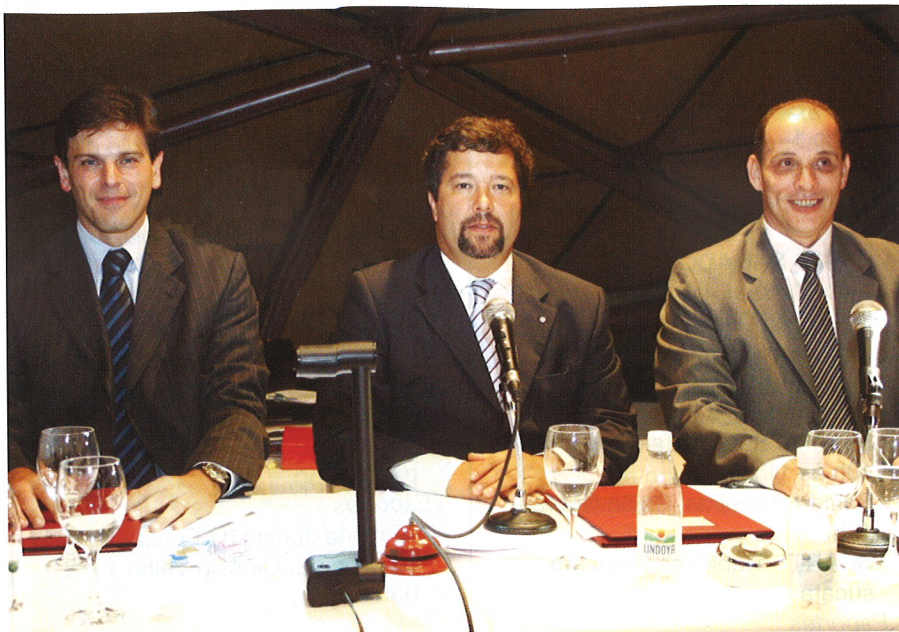
As Eleições se aproximam, e a Mesa do Conselho exprime o orgulho de ter trabalhado pelo Clube Paineiras do Morumby:

“Nestes últimos dois anos como Secretário do Conselho, venho primeiramente agradecer à Mesa Diretora, tão abrihantada pelo Presidente Flávio Carvalho e Vice-Presidente Eugênio R. Palazzi Jr. Também venho agradecer a todos os Conselheiros(as), Associados(as) e aos grandiosos funcionários Selma e Emerson, que nos ajudaram a secretariar a Mesa do Conselho de forma imparcial e objetiva, tratando os assuntos de interesse dos Associados do Clube Paineiras do Morumby. Agradecer também, a compreensão da minha família por não ter minha companhia nas noites de reuniões, devido ao objetivo maior, de engrandecer o nosso Clube. Nestes 18 anos como Conselheiro e no terceiro mandato como Secretário deste Conselho, tenho a dizer “MUITO OBRIGADO”. Não estou me despedindo, e sim agradecendo a todos que me ajudaram a passar por mais esta etapa da minha vida. Um forte abraço a todos!”

Adolfo do Carmo

“É com grande sensação de dever cumprido que encerro meu mandato de seis anos como Conselheiro, neste ano de 2009, tendo atuado como Vice-Presidente da Mesa do Conselho e Presidente da Comissão de Julgamento nestes dois últimos anos. Gostaria de agradecer a confiança de todos ao me elevarem ao cargo que muito me honrou e que deixará saudades, uma vez que não estarei concorrendo à reeleição neste ano. Muito aprendi, muitos conheci profundamente, grandes decepções e grandes surpresas tive. Hoje me sinto muito e grande preparado para enfrentar as situações administrativas e políticas de nosso Clube do que quando iniciei minha colaboração, anos atrás, antes mesmo de ser Conselheiro, então como Diretor Jurídico. Não se trata de uma despedida em definitivo, mas sim de um afastamento temporário das atividades. Isso não significa que não estarei atento ao Clube, à Diretoria Executiva e aos Associados. Gostaria ainda de agradecer pela paciência dos que muito me ouviram em Plenário e desculpar-me com aqueles com quem fui combativo. Tudo sempre feito pelo interesse maior que é o nosso Clube. Gostaria também de desculpar-me com meus filhos, a quem por várias vezes deixei sem o meu beijo de boa noite. Espero que nessa próxima eleição, meus amigos Associados, estejam atentos e preocupados com quem realmente se interessa em trabalhar pelo Clube, exercendo seu direito de voto de forma consciente e não por força de propaganda eleitoral. Obrigado a todos.”

Eugenio Palazzi



O sentido que criamos para nossas vidas foram o de marcar nossa existência nesta realidade, entendemos que assim nosso tempo aqui não teria sido em vão. Nossa odisséia por produção de conhecimento, conceitos e dúvidas para nossos parentes, nossos amigos e quem sabe desconhecidos e gerações futuras.

Sempre achamos importante que as pessoas questionassem a realidade em que vivem para criar soluções para melhorá-la. Olhar para as questões primordiais da vida. Como por que e para que estamos aqui? Achava que isso era mais digno do que apenas existir nesse mundo vivendo das respostas que foram dadas, e pensando apenas em como sobreviver.

Vivemos em busca de ser alguém melhor, para que todos ao nosso redor também fossem melhores, assim, na visão utópica, o mundo aos poucos seria melhor. Não fomos perfeitos, os defeitos começavam em não seguir muitas vezes o que pensávamos como certo, e aos poucos conseguimos vencer os defeitos.

Sabemos que nossas ações trazem reações dos Conselheiros e dos sócios. Partindo desse pensamento fizemos o possível para dar o melhor de nós ao Clube e àqueles que nos apoiaram sem esperar receber algo em troca.

Por que sempre queremos o caminho mais fácil? O mais fácil nem sempre é o melhor. Principalmente em relação a grandes escolhas, as grandes decisões pedem o mais difícil. Nesses dois anos conseguimos desenvolver muito do que pretendíamos, como:

Aparelhar a Secretaria do Conselho, criação do Boletim Informativo do Conse-

lho Deliberativo, criação do E-mail Institucional, criação da Medalha do Mérito do Conselho Deliberativo, entre outros.

O Conselho Deliberativo se reuniu em 15 oportunidades, sendo 5 Reuniões Ordinárias e 10 Reuniões Extraordinárias. Comissão de Julgamento: 12 Reuniões. Comissão de Sindicância: 43 Reuniões, sendo analisados aproximadamente 1100 processos. Foram nomeadas 13 Comissões Temporárias para análise e emissão de parecer de diversos assuntos.

Por fim, gostaria de agradecer minha esposa Paola, eterna companheira, meus filhos Felipe e Rodrigo pela compreensão e apoio nessa jornada, os Associados e Conselheiros, que sem o apoio jamais poderia ter iniciado essa missão, ao Conselho Fiscal, (Órgão Fiscalizador), todos integrantes da Comissão de Julgamento e da Comissão de Sindicância, todos os membros das Comissões Temporárias, todos os funcionários do Clube e, em especial a D. Selma, Secretária do Conselho e o Sr. Emerson, Analista Jurídico-Administrativo, pelo empenho e dedicação com o Clube Paineiras e com a Mesa do Conselho, os meus amigos Dr. Eugenio R. Palazzi Jr., Vice-Presidente do Conselho e o Sr Adolfo do Carmo Neto, Secretário do Conselho, pela amizade, companheirismo e fidelidade nesses dois anos. Ao próximo Presidente do Conselho deixo uma mensagem de apoio, força, muito trabalho e serenidade na direção do Conselho Deliberativo, e que tenha um especial carinho com o Clube Paineiras, nos próximos dois anos. ✪

Flávio Bulcão Carvalho

Presidente do Conselho Deliberativo

Venha votar nos candidatos para o
Conselho Deliberativo

Assembléia Geral Ordinária

7 de junho

domingo

das 8h às 17h

Salão Nobre

Participe desta votação

Escolha os seus candidatos e vote consciente

Mais informações: www.clubepaineiras.com.br





TODOS PELA EDUCAÇÃO



INOVAR É LEVAR 52 ANOS DE APRENDIZADO NA EDUCAÇÃO PRIVADA PARA A ESCOLA PÚBLICA.

HÁ 52 ANOS O BRADESCO INOVOU AO CRIAR A FUNDAÇÃO BRADESCO, MAIOR PROGRAMA PRIVADO DE ENSINO GRATUITO DO BRASIL, QUE ATENDEU MAIS DE 1,4 MILHÃO DE ALUNOS SOMENTE NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS. AGORA INOVA MAIS UMA VEZ AO LEVAR O PROGRAMA EDUCA+ÇÃO A 3 MIL ALUNOS DE 61 ESCOLAS MUNICIPAIS DE 11 CIDADES, ABRANGENDO VALE DO RIBEIRA E EMBU, EM SÃO PAULO, ALÉM DE MATO GROSSO DO SUL. O PROGRAMA CAPACITA PROFESSORES E ORIENTADORES, DISPONIBILIZA MATERIAL PEDAGÓGICO E BIBLIOTECAS DE CLASSE, UTILIZANDO A MESMA METODOLOGIA DE ENSINO APLICADA NAS 40 ESCOLAS DA FUNDAÇÃO BRADESCO. O OBJETIVO É APOIAR A ALFABETIZAÇÃO PARA QUE OS ALUNOS APRENDAM A LER E ESCREVER NOS DOIS PRIMEIROS ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DAS ESCOLAS PÚBLICAS. EDUCAÇÃO DE QUALIDADE: UMA DAS MUITAS MANEIRAS DO BRADESCO INOVAR PARA A VIDA SER MAIS COMPLETA.

bradesco.com.br

NEOGAMA/BBH



Bradescompleto

Bradesco