

Paineiras

Fevereiro / 2011

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi



Reveillon 2011



Formamos vencedores com a velocidade de suas conquistas.

In House Propaganda



Com carinho e dedicação, a unidade Joanelinha recebe a criança em idade pré-escolar a partir de 1 ano.



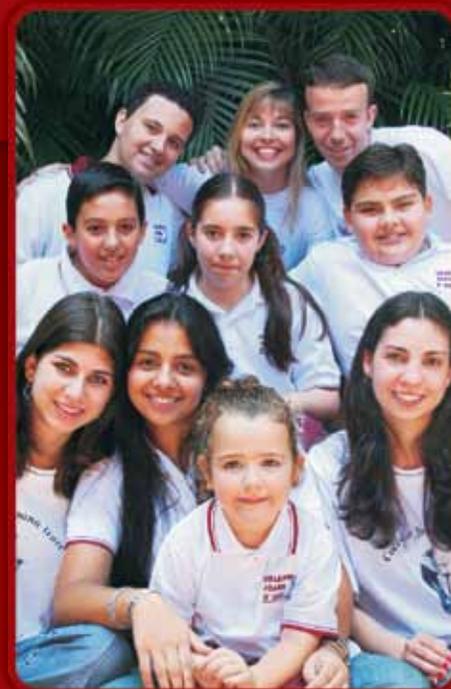
COLÉGIO

ENSINO FUNDAMENTAL I, II E MÉDIO

O Ensino Fundamental do Colégio Joana D'Arc proporciona ao aluno um aprofundamento de seus conhecimentos e suas responsabilidades, tendo como apoio o conhecimento adquirido nos anos anteriores.

A escola prepara os alunos para "entrarem" e cursarem boas faculdades. Embora importante, esse não é o objetivo maior.

Preparamos, acima de tudo, os cidadãos do futuro, com pleno conhecimento de que as suas ações serão vitais para melhorar o mundo. Pense nisso, pai!



CURSOS TÉCNICOS

Convênio com empresas, confira!

O Joana D'Arc oferece Cursos Técnicos de Mecatrônica, Moda, Química e Enfermagem.



Rua Miragaia, 158 - Butantã | Tels.: 2714-4255 / 3031-1543 | www.colegiojoanadarc.com.br

Sumário.



Clicks.

página 14

REVEILLON PAINEIRAS 2011

Cobertura completa dessa inesquecível festa!



Sociocultural.

página 34

Não perca um dos maiores eventos do Paineiras!

FEIJOADA DA FOLIA



Esportes.

página 42

O ESPÍRITO DO FITNESS

Conheça nossa estrutura.

Seções.

| O Paineiras

| Clicks

| Sociocultural

| Esportes

| DASP

| Kids

| Bem-Estar

| 09

| 13

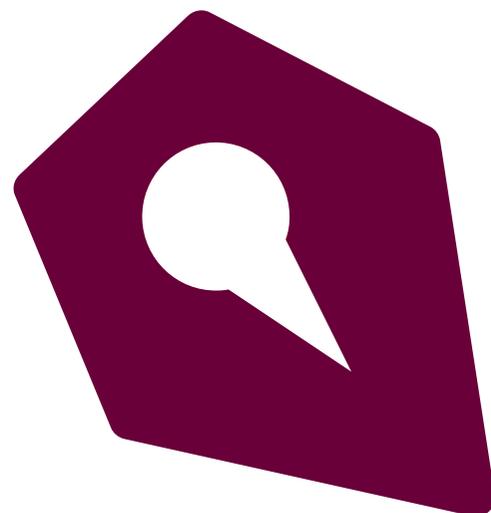
| 27

| 41

| 55

| 59

| 65



Viva Intensamente seu Clube sua vida



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial:.....DeepMind Marketing Estratégico
Jornalista Responsável:.....Rafael Castro Neto
Editoração:.....Christopher Franklin
Fotos:.....DeepMind, Arquivo Paineiras e Andrea Ribeiro
Impressão:.....Neoband

Anuncie

E-mail: marketing@clubepaineiras.com.br
Telefone: 3779 2099

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY



Diretoria Executiva

(Gestão 01/2010 a 12/2012)

Presidente:.....José Miguel Spina
1º Vice-Presidente:.....Sérgio Henri Stauffenegger
2º Vice-Presidente:.....Luiz Fernando de Paiva Monteiro
Secretária:.....Ana Emília O. de Almeida Prado
Tesoureiro:.....Roberval Ramos Mascarenhas

Diretoria de Departamento

DASP:.....Zuleide Ana Martendal da Costa
Higiene e Saúde:.....Jarbas Jakson Dinkhuysen
Jurídico:.....Alexandre Jamal Batista
Manutenção e Obras:.....Waldemar de Freitas Pizarro
Marketing e Comunicação:.....Carmen Marques Ribas
Ouvidoria:.....Armando Cabral Galhardo Guerra
Suprimentos:.....Charles Albert Boéchat
Tecnologia:.....Ulysses Linhares de Azevedo Jr.

Esportes

Artes Marciais e
Halterofilismo:.....Daniel F. Dell'Aquila
Fitness:.....Adriana da Viá S. de Mello
Futebol:.....Alexandre Galhardo Guerra
Nado Sincronizado:.....Leonice Mota Rossello
Natação Competitiva:.....Carlos Augusto Vieira de Moraes Filho
Pólo Aquático:.....Alejandro F. Pessoa Sartori
Squash:.....Rui Pastor
Tênis:.....Everton Marcel Miranda de Almeida

Sociocultural

Cerimonial:.....Vera Lúcia Lucas Zen
Cultural:.....Jacy Abs Musa
Dança:.....Daisy Saba A. Mascaró
Jovem:.....Carolina Villela Azevedo

Conselho Deliberativo

Presidente:.....Edgard Mansur Salomão
Vice-Presidente:.....Luís Augusto Bulcão Carvalho
Secretário:.....Luís Sérgio de Campos Vilarinho

Comissão de Sindicância

Presidente:.....Maurício Goulart de Faria
Secretário:.....Miguel Garde Filho
Membros Efetivos:.....Flávio Simões, Guilherme Sperry
Salgado e Odmir Antonio Martino
Membros Suplentes:.....Arnaldo Zanatta e
Adeilton Bomfim Brandão

Comissão de Julgamento

Presidente:.....Luís Augusto Bulcão Carvalho
Secretário:.....Sérgio Nabhan
Membros Efetivos:.....Douglas AnSarah, Luiz Claudio
Cardoso Carvalho e
Osvaldo Gonzalez Vaiano
Membros Suplentes:.....Elias Mendes Alves e
Marco Aurélio Scalise

Conselho Fiscal

Presidente:.....Luiz Carlos Lazarini
Secretário:.....Mario Migliavada
Membros Efetivos:.....Fuad Abbud Júnior, João de Valentin e
Nelson Simi

Central de Atendimento - CAT

Segunda a sexta: 8h às 20h
Telefone: 3779-2010

PABX: 3779-2000

Av. Doutor Alberto Penteado, 605, Morumbi
São Paulo – SP – 05678-000
www.clubepaineiras.com.br



VITRINE

mourato

O LADO MAIS CHARMOSO DE PINHEIROS
É TAMBÉM O MAIS VALORIZADO.
NA MOURATO COELHO, SUA VIDA ESTÁ
SEMPRE EM PRIMEIRO LUGAR.

2 dorms. | 1 suíte | Terraço gourmet | 62 a 104 m² privativos



Para saber mais: **3167.2233**
R. Mourato Coelho, 208 – Pinheiros
www.vitrinemourato.com.br

Participação:



Incorporação e Realização:



Incorporação e Construção:



Futura Comercialização:



Incorporação e Administração:





UMA NOVA ETAPA

Em Janeiro, depois das festas natalinas e das festividades do Reveillon, retomamos a rotina, fazendo um balanço do trabalho que foi realizado e planejado para o novo ano. Esta contabilidade também nos dá a possibilidade de analisarmos os acertos e os erros cometidos.

Hoje conhecemos melhor o Clube, identificamos com mais facilidade nossas prioridades e necessidades e porque não dizer as dificuldades.

Sem dúvida, o grande anseio de todos os paineirenses é a construção do nosso estacionamento e podemos dizer que já vencemos praticamente todas as etapas para obtenção do alvará de construção. Estamos iniciando um estudo de viabilidade econômica do projeto e, em seguida, levaremos ao Conselho Deliberativo as propostas apresentadas para decisão final.

Estamos também estudando a criação de um espaço para que os jovens tenham um local adequado para que possam se entreter com jogos eletrônicos, ver televisão, usar computadores, escutar músicas e etc.

A construção do elevador panorâmico e a reforma do vestiário masculino estão em sua fase final. A pista de atletismo junto ao campo de futebol será refeita.

A identificação dos sócios na entrada do Clube, por biometria, está sendo implantada e também brevemente será iniciada.

Os novos equipamentos do cinema já foram adquiridos e estamos readequando a sala de projeção para que possamos iniciar o seu funcionamento.

Nossas lanchonetes estão sendo reavaliadas e estamos iniciando uma pesquisa de opinião sobre os serviços prestados.

Entre outros projetos, o Departamento de Informática está desenvolvendo a implantação, na rede do clube, de um espaço para armazenar imagens e vídeos, relacionados à memória do Clube, com software para consulta e manutenção desse acervo. Para tanto, já adquirimos um "storage" adequado.

Tudo o que pretendemos fazer não seria possível se não fosse a compreensão do Conselho Deliberativo e do Conselho Fiscal, que nos deram todo seu apoio na aprovação do orçamento. Quero tornar público meus agradecimentos e os expresso nas pessoas de seus presidentes, Edgar Mansur Salomão e Luiz Carlos Lazarini.

A conjunção de forças de todos construirá o Clube dos nossos sonhos.

José Miguel Spina ✪
Presidente

Em virtude do período de férias do Presidente do Conselho Deliberativo, Dr. Edgard Mansur Salomão, neste mês de Fevereiro não teremos o editorial do Conselho.

Plantão de Gestores - NEXTEL: 55* 11 100 2163

Dia

06/02/2011
13/02/2011
20/02/2011
27/02/2011

Gestor

Anita Rodrigues de Golveia
Ciro Fonseca Fernandes
Silvia Viviane Vargas
Verissimo V. Milhomem

Ramal

3779 - 2148
3779 - 2040
3779 - 2123
3779 - 2011

Colégio Mater Dei

Fazendo escola

Ensino de qualidade se faz com profissionais talentosos, orientados por um projeto pedagógico consistente e apoiados por recursos educacionais e tecnológicos compatíveis com as exigências das várias disciplinas.

Quem faz escola sabe disso.

O Mater Dei está fazendo escola há 48 anos.



EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

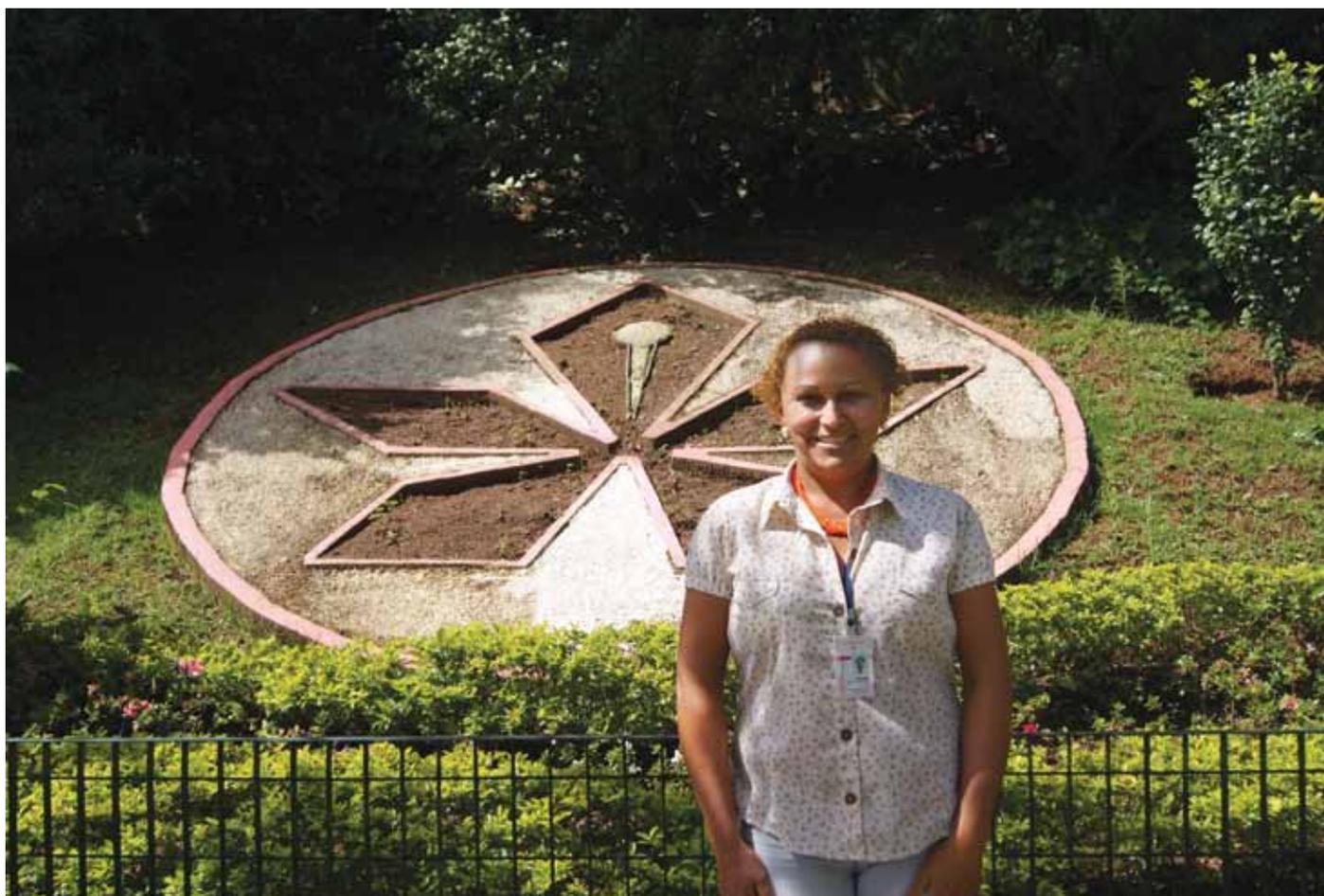
Formando um mundo melhor.

COLÉGIO **Mater Dei**

UNIDADE SP
AV. BRASIL 101
SÃO PAULO
01431-000

UNIDADE SJC
AV. LINEU DE MOURA 1055
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
12244-380

www.colegiomaterdei.net



FUNCIONÁRIA DO MÊS

Rosania Maria da Silva, mais conhecida como Tia Rô, trabalha no Clube Paineiras há 12 anos e exerce o cargo de auxiliar de berçário. Pernambucana da cidade de Limoeiro, nossa funcionária do mês tem a imensa responsabilidade de cuidar dos nossos “baixinhos” e garantir a tranquilidade dos papais e mamães associados em suas horas de lazer.

Cuidar de criança não é uma tarefa fácil, os primeiros anos de vida do bebê são muito importantes para o desenvolvimento das suas emoções, a inteligência e capacidade motora. É necessário, por parte do educador, ter muita paciência em suas atividades e amor pela profissão: “Minhas palavras estão sempre acompanhadas de um sorriso e sou muito grata por fazer parte da vida desses pequeninos. Sinto-me privilegiada por acompanhar o crescimento deles de perto”, afirma.

O Berçário do Paineiras é um ambiente alegre, arejado, seguro e espaçoso. Ele favorece o desenvolvimento de variadas formas de comunicação, expressão e interação: “Nosso local de trabalho mudou muito desde que cheguei ao Clube. An-

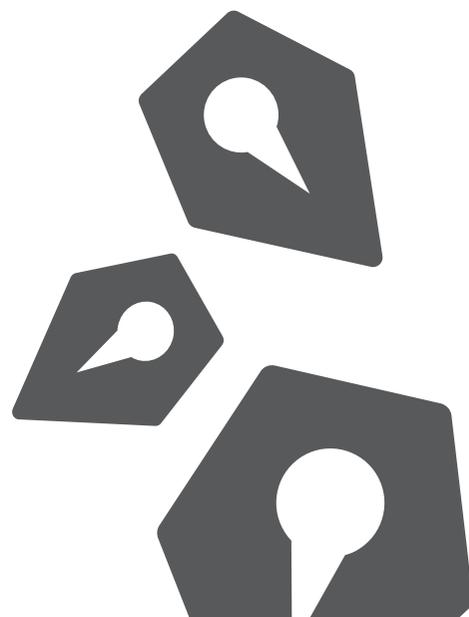
tes, não tinha as acomodações necessárias e havia sido transferido para o espaço junto ao Playground e, há pouco mais de dois anos, ganhamos uma reforma que deixou o lugar muito mais aconchegante”, acrescenta.

Completa em sua área, Rosania foi se aperfeiçoando ao longo dos anos e possui em seu currículo cursos de berçarista, *baby sitter* e monitora. Chegou ao Clube através do Sr. Raimundo, ex-colaborador, na época, chefe do Departamento Pessoal.

Casada há oito anos com um antigo colaborador do Clube, Rosania não possui filhos, mas se diz muito agradecida por trabalhar em um local em que não faltam crianças. Do que realmente a Tia Rô sente falta, é dos seus pais, que residem fora da cidade de São Paulo; apenas nas férias tem a oportunidade de visitá-los.

Não há nada como receber um gostoso sorriso de uma criança como agradecimento e ser lembrada por elas após alguns anos: “O afeto que recebo das crianças que já frequentaram o berçário e que já são adolescentes, é incrível. Sinto-me muito especial por ser lembrada por eles”, completa.

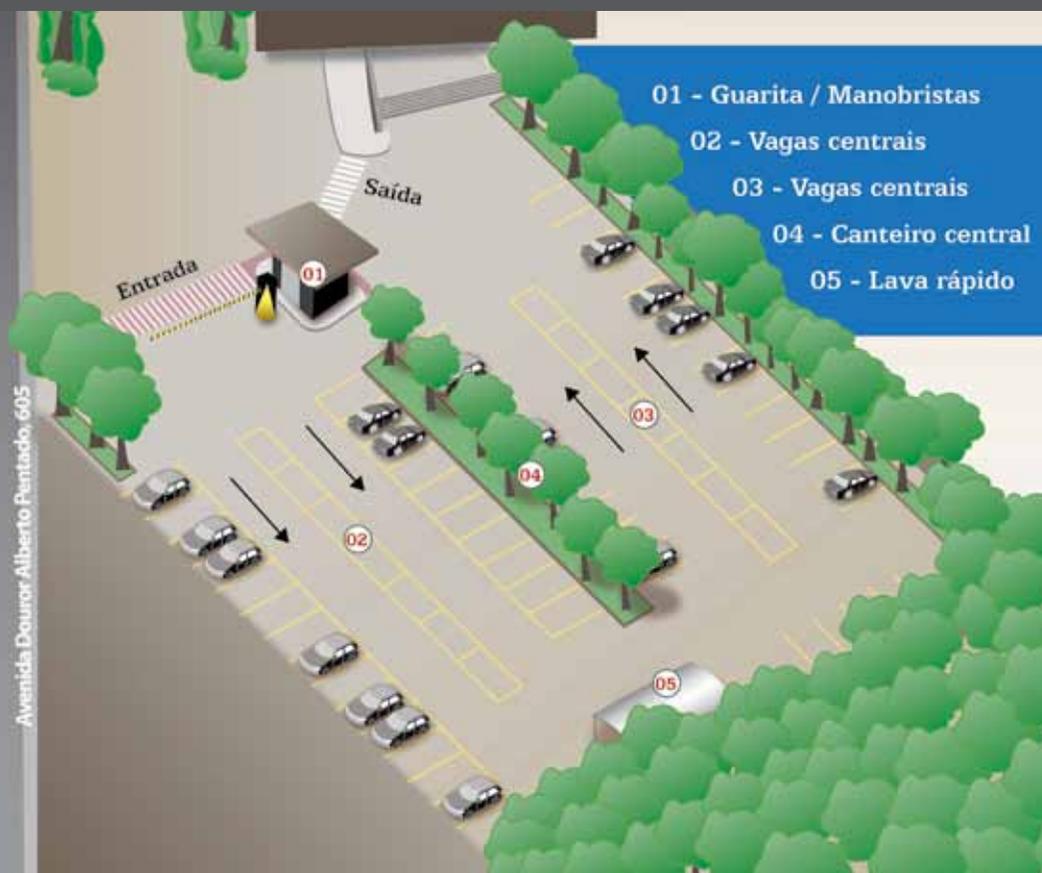
Amante do Paineiras, Rosania acompanha mensalmente a revista para ficar por dentro de tudo que acontece no Clube, afinal, ela dedica grande parte do seu tempo aos associados: “Nós somos colaboradores e é nossa missão sempre ajudar os sócios com as informações. Posso dizer que, nesses 12 anos, o Clube se tornou um local muito agradável para trabalhar e conviver”, finaliza. ★



A large, stylized star graphic composed of several sharp, triangular points radiating from a central point. The star is white with a dark grey outline, set against a dark grey background. The word "Paineiras" is centered within the star.

Paineiras

Central de Atendimento - CAT



Avenida Douror Alberto Pentado, 605

Serviço de Manobrista nos Estacionamentos

Pode confiar, eles encontrarão uma vaga para seu carro de forma segura. Esse serviço é gratuito e pode ser acionado com ou sem vagas disponíveis nos estacionamentos.

Lembramos que as vagas centrais são reservadas para o uso dos manobristas e as laterais para os associados que preferem não utilizar o serviço.

IMPORTANTE



Regras de entrada para veículos no Estacionamento

O posicionamento para a entrada de veículos nos estacionamentos do Clube, quando houver fila, deverá obedecer o sentido túnel Sebastião Camargo, para minimizar riscos de acidentes e preservar a ordem de chegada.

Caso não haja fila, fica liberada a entrada nos dois sentidos.

Os usuários deverão estacionar seus veículos respeitando rigorosamente a demarcação das vagas.

O uso dos estacionamentos é **exclusivo** para os associados e regido pelo capítulo VII do regulamento interno.

Cuide Bem de suas Coisas

A Segurança do Paineiras preocupa-se com todos os associados e por isso trabalha incessantemente para garantir sua integridade. No entanto, é preciso que cada Paineirenses também colabore, cuidando adequadamente de seus pertences. Não deixe bolsas, mochilas, roupas e outros objetos em locais impróprios. Utilize o guarda-volumes dos vestiários.

Lembre-se sempre de fechar os vidros e trancar os veículos dentro do estacionamento e, principalmente, na rua.

Achados e Perdidos

Caso você encontre nas dependências do Clube algum objeto perdido, tal como: celular, chaves, roupas, carteira ou bolsa, entre outros, favor encaminhar este(s) pertence(s) diretamente para segurança ou para Central de Atendimento – CAT.

Assim que os identificarmos, os donos serão rapidamente avisados.

Funcionário de Sócio

Lembramos que babás, motoristas ou enfermeiros, poderão ingressar nas dependências do Clube, desde que estejam previamente cadastrados e devidamente uniformizados. Em caso de descumprimento das normas descritas no artigo 2º do regulamento interno, o acesso do funcionário poderá ser impedido. Informamos também que no caso de dispensa do funcionário, é necessária sua comunicação imediata ao Clube.

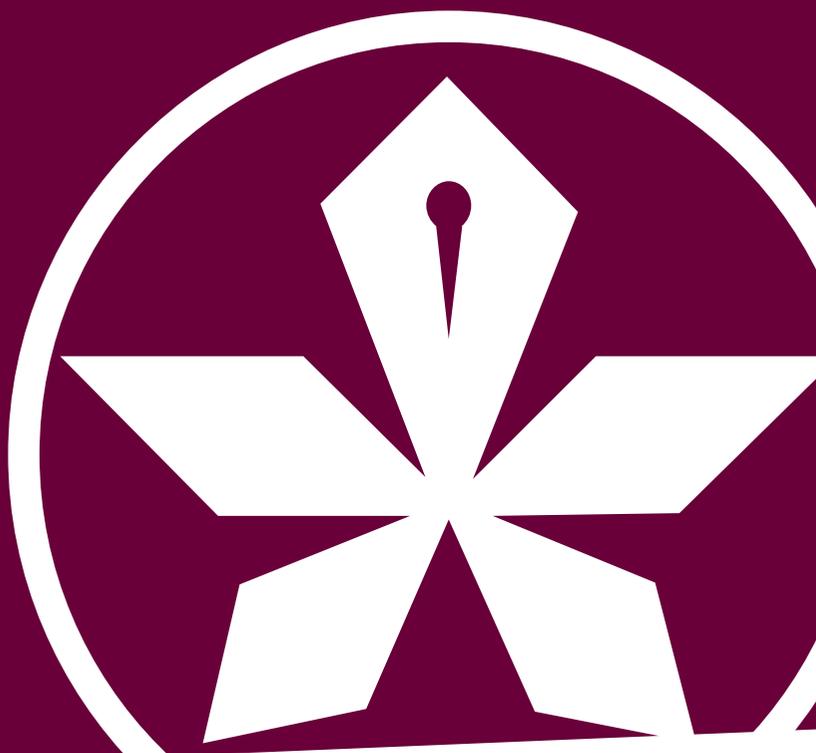
Ingresso de Convidados:

O valor da taxa para ingresso de convidados ao Clube é de R\$ 10,00.

O convidado poderá adquirir o ingresso mediante sua identificação (RG) e sendo autorizado de forma pessoal ou por escrito por um sócio maior de 18 anos. A autorização poderá ser enviada na data de visita ao Clube, através do e-mail atendimento@clubepaineiras.com.br ou pelo fax 3779-2010.

São vedadas aos convidados a prática de atividades esportivas ou a utilização de dependências do Clube exceto os serviços de lanchonete, boate e restaurante, conforme Regulamento Interno.

Os convidados dos associados que acessarem o Clube a partir das 19h para utilizar exclusivamente os serviços do Piano Bar e Pizzaria, exceto Lounge Club Gourmet (sexta-feira), ficarão isentos do pagamento da taxa.



você já sorriu hoje?®

Na Clínica Open Center
você conta com uma equipe
especializada em:

- Odontologia estética
- Clareamento a laser
- Diagnóstico de cárie a laser
 - Laserterapia
 - Odontopediatria
- Cirurgias • Implantes
- Periodontia • Próteses
- Radiografia digital
- Sedação com Óxido Nitroso



Clínica
Open Center
Morumbi

CRCSP 7746

Representação de Lufu Toku do Clube C2010P 0140

Tel.: 3772-5292

Av. Dr. Guilherme Dumont Villares, 1230 • 8º andar
Morumbi • Estacionamento próprio

www.clinicaopencenter.com.br

Ouvidoria

A Revista Paineiras ganhou um novo espaço dedicado aos associados do Clube com a finalidade de divulgar algumas manifestações registradas pelos associados através do Portal Paineiras ou pelo livro de ocorrências disponível em nossa Central de Atendimento.

Custos da Revista Paineiras, não observância às normas dos estacionamentos e problemas em alguns alto-falantes do Fitness são os assuntos abordados este mês.

Reclamação Sobre os Custos da Revista Paineiras

Ref.: Folha de Ocorrência Nº 33/67

Prezado,

A Diretoria Executiva informa que, antes de entrarmos no quesito "custo", que sem a menor dúvida é significativamente superior ao da revista anterior, deveríamos observar o resultado que este investimento está trazendo ao nosso Clube.

Numa avaliação já exposta ao nosso Conselho Fiscal, demonstramos um aumento no custo de produção da Revista em 47%.

Da mesma forma, nesse mesmo período, demonstramos um aumento na receita gerada pela Revista, através de anúncios, da ordem de 128%.

Levantando o passado, vínhamos com um déficit acumulado de 23% sobre a produção da Revista e passamos para um superávit de 22,5%.

Os números demonstram que a profissionalização e melhoria na qualidade da nossa Revista tem atraído cada vez mais anunciantes, cumprindo com o objetivo da terceirização.

Outros indicadores demonstram que o período de interesse e o tempo de circulação aumentaram significativamente, graças à mudança na linha editorial e gráfica, mais uma vez, gerando maior procura dos anunciantes.

Não Observância às Normas de Utilização dos Estacionamentos

Ref.: Folha de Ocorrência Nº 201/66

Prezada,

Assim que tomamos conhecimento de seu registro, o assunto foi tratado com a Diretoria Executiva que determinou o envio de correspondência orientativa, inicialmente, aos associados que, por ventura, tenham esse comportamento.

Também determinou o acompanhamento e verificação de possíveis reincidências. Em caso positivo, será aberto procedimento disciplinar contra infratores reincidentes.

Agradecemos a sua colaboração e pedimos que acompanhe conosco os resultados.

Atenciosamente,

Armando Galhardo ✪
Ouvidor



Portal Paineiras:

<http://www.portal.clubepaineiras.com.br/site/fale-conosco/ouvidoria>.

Também com o objetivo de evitarmos onerar nossos associados, caso a Revista não cumprisse com seu objetivo comercial frente ao novo investimento, no contrato com a Agência que terceirizou as atividades de comunicação, uma das cláusulas diz respeito à meta de venda do espaço publicitário, que garante a manutenção mínima do custo que já tínhamos com a sua produção. Em suma, caso a Revista se torne novamente deficitária, a Agência assumirá essa diferença, mantendo o saldo positivo.

Também entendemos seu ponto de vista com relação ao novo aspecto visual e qualidade dos textos. Ainda que, por um lado, temos recebidos um volume significativo de elogios a cada edição, é totalmente aceitável que as mudanças não agradem a todos, gerando as críticas.

Estamos 100% à sua disposição para maiores esclarecimentos.

Atenciosamente,

Armando Galhardo ✪
Ouvidor

Problemas de Funcionamento em Alguns Alto-Falantes do Fitness

Ref.: Folha de Ocorrência Nº 1/67

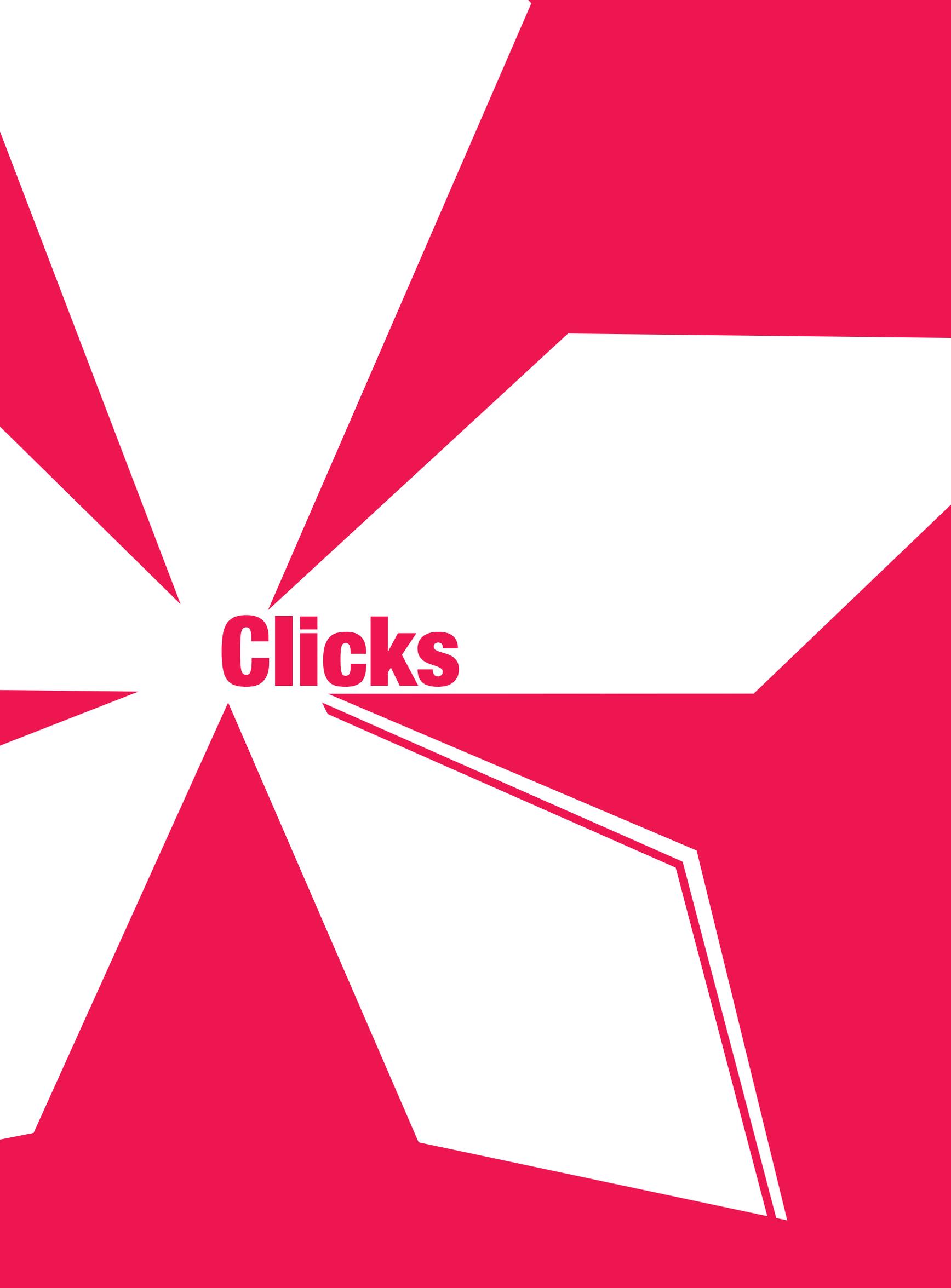
Prezada,

Um projeto para modernizar a sonorização da sala de musculação está em andamento e acreditamos que, no mês de Fevereiro, estaremos com os novos equipamentos definitivamente instalados, melhorando significativamente a qualidade do som ambiente daquele espaço.

Atenciosamente,

Armando Galhardo ✪
Ouvidor





Clicks

Um brinde ao ano novo no Paineiras

A festa da virada de 2010 para 2011, no Clube Paineiras do Morumbi, entrou para a história. Quase mil pessoas se reuniram nos diversos ambientes da festa, que emanavam um misto de sentimento e de desejo de alegria, paz, amor, saúde e prosperidade. Esta virada tinha um sabor muito especial para os Paineirenses, pois marcava o ano do cinquentenário do Clube.

Embalados pelo som da banda Alta Frequência, os associados e convidados dançaram durante toda noite ao som de grandes sucessos musicais dos mais variados estilos e épocas, atendendo a todos os gostos. Marcada pela presença de amigos e familiares, a confraternização contou com muita alegria, brilho, música e um Buffet cuidadosamente elaborado.

A decoração foi feita com o uso de muito branco e flores espalhadas por todo o Clube, além da iluminação cênica especial para cada um dos ambientes (Saguão Social, Plataforma das Piscinas e Salão Nobre).

Repleto de iguarias, o cardápio trazia canapés quentes e frios, uma delicada seleção de queijos, frutas, salada tropical, salgados, Buffet de pratos quentes com lula, lombo, risoto, medalhão de filet ao molho de mostarda, sobremesas e muito mais.

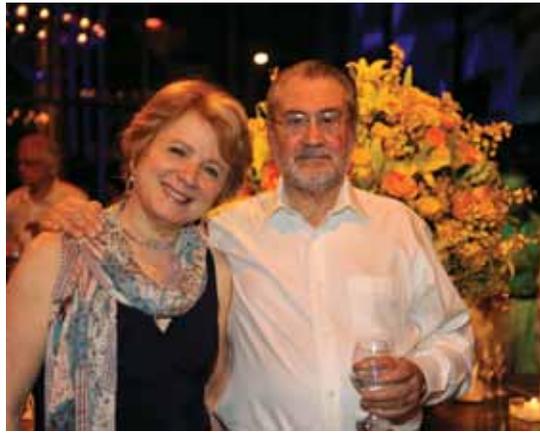
À meia noite, iniciou-se a tradicional queima de fogos que durou cerca de 20 minutos, abrindo as comemorações do Ano Novo com muito requinte e bom gosto. Morteiros, rojões, efeitos luminosos e estrelinhas coloriram o céu de São Paulo. Após o show de fogos e luzes, a bateria da Escola de Samba "Brasil Corcovados", contagiou o local com lindas mulatas, música e muita alegria.

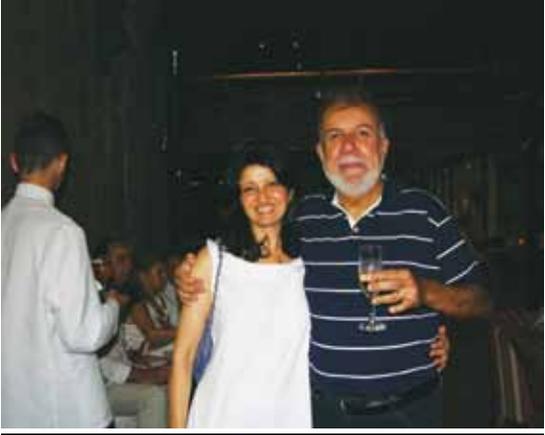
Depois da confraternização e muitos votos de "Feliz Ano Novo", a ceia foi servida no Salão Nobre. ✪











Clube Paineiras do Morumby

Temos o ambiente certo para fazer de seu evento um grande sucesso!



Piano Bar



Boate



Salão Nobre Clayton Branco



Cineteatro



Saguão Social



Restaurante das Cúpulas

Setor de Locações de Espaços

Agende uma visita para conhecer nossos espaços e condições de pagamento.

Horário de Funcionamento:

Segunda a Sexta: das 8h às 18h

Sábado: das 8h às 17h

Telefones: 3779-1709 / 3779-2075

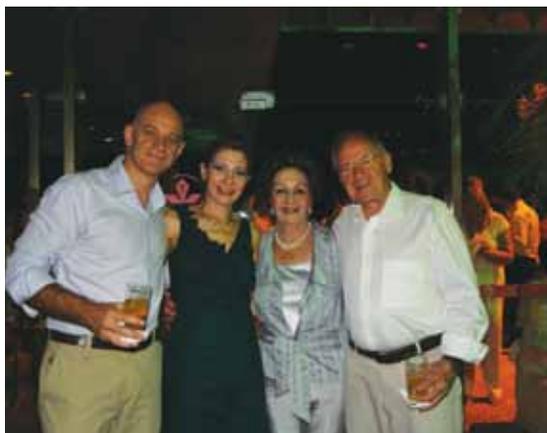
E-mails: locacoes1@clubepaineiras.com.br

locacoes2@clubepaineiras.com.br

www.clubepaineiras.com.br

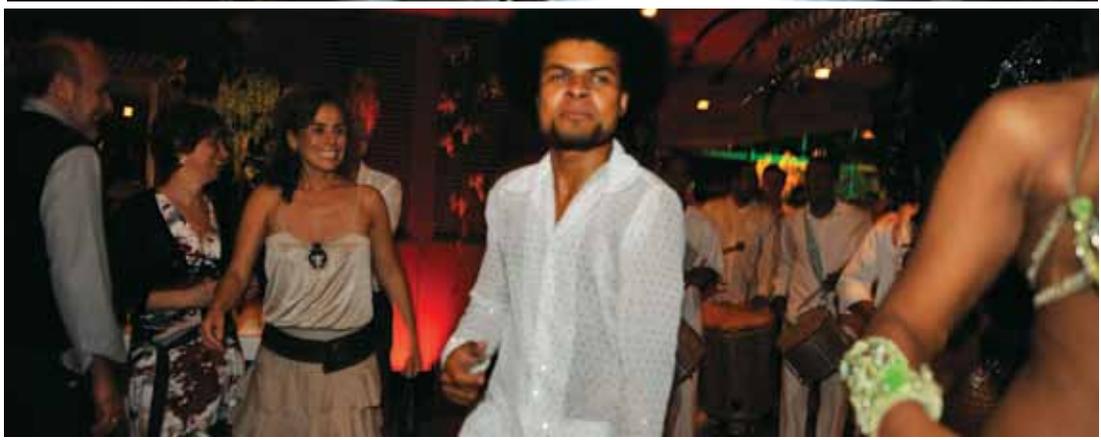
Confira a nossa tabela de preços especiais



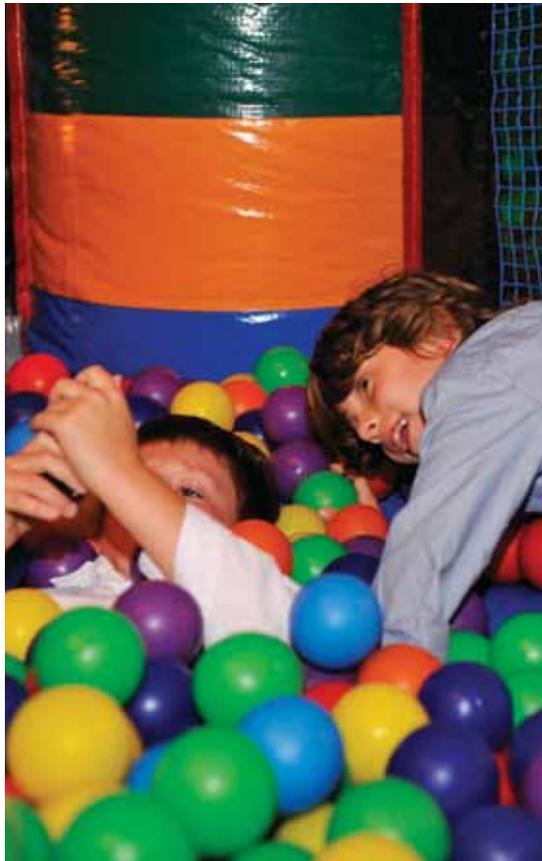


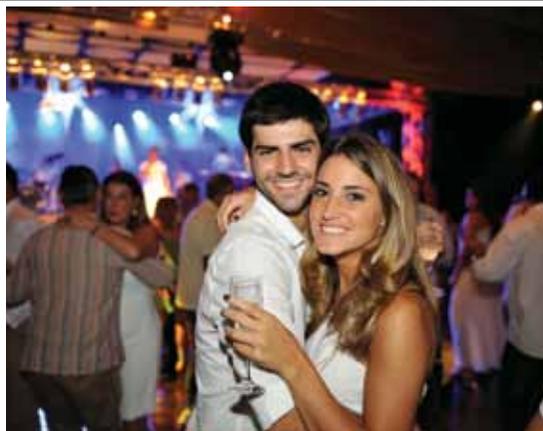
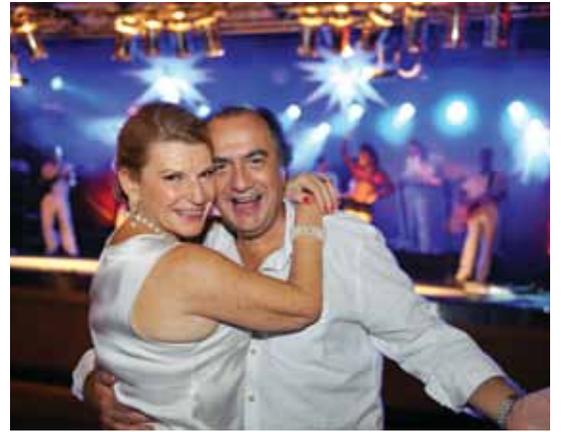












The background features a central white area with a teal border, surrounded by several teal triangular shapes pointing towards the center. The overall design is modern and geometric.

Sociocultural

Vamos ao Teatro

O Departamento Sociocultural do Clube Paineiras do Morumbi leva você para assistir o espetáculo "Os 39 Degraus", de Patrick Barlow.

Misture uma obra-prima do consagrado cineasta Alfred Hitchcock, com um saboroso romance de espionagem, acrescente uma pitada de "Monty Python" (série cômica britânica) e experimente a peça 39 Degraus, escrita por Patrick Barlow.

No Brasil, a direção de 39 Degraus é de Alexandre Reinecke, que também assina a tradução e adaptação brasileira, juntamente com Clara Carvalho. O resultado é uma comédia de suspense, maravilhosamente criativa e emocionante.

O elenco reúne os atores Dan Stulbach, que interpreta Richard Hannay, Danton Mello, que vive o Homem 1, Fabiana Gugli, desempenhando três papéis (Annabella, Pamela e Margaret), Henrique Stroeter (Homem 2) e Paulo Ivo (stand in de Stulbach e Mello).

Em 39 Degraus, Richard, um belo e incorrigível sedutor, conhece a linda agente secreta, com sotaque alemão, Annabela Schimit (Fabiana Gugli). Encantado, ele a leva para o seu apartamento, onde ela é misteriosamente assassinada.

Esse acontecimento detona toda a trama do suspense policial. Richard, único suspeito, foge com a intenção de investigar as informações passadas por Annabela, salvar seu país e provar a sua inocência. ★



Data: 18 de Fevereiro de 2011 (sexta-feira)

Local: Rua Frei Caneca, 569 - 6º andar - Teatro Shopping Frei Caneca

Horário de saída: 20h da Portaria Social

Duração: 100 minutos

Classificação Etária: 12 anos

Gênero: Comédia de Suspense

Valor: R\$85,00 inteira e R\$ 50,00 meia-entrada (com condução inclusa)

Inscrições até 09/02 - vagas limitadas (40 pessoas)



Ficha Técnica:
 Autor - Patrick Barlow
 Tradução e Adaptação - Clara
 Carvalho/ Alexandre Reinecke
 Direção - Alexandre Reinecke
 Elenco - Dan Stulbach, Danton
 Mello, Henrique Stroeter, Fabiana
 Gugli e Paulo Ivo
 Assistente de Direção e Direção

Corporal - Carol Mariottini
 Desenho de Luz - Paulo Cesar Medeiros
 Cenografia - Cyro Del Nero (in memoriam)
 Figurino - Cássio Brasil
 Trilha sonora - Daniel Maia
 Direção de Produção - Sérgio D'Antino
 Produção Executiva - Renata Alvim
 Assistente de Produção - Cuca Couto e Sueli Santiago
 Produção: Bottega D'Arte 2000 e Yuka Produções Artísticas

TERRAÇO PAINEIRAS VOLTA EM FEVEREIRO COM NOVIDADES



O Terraço Paineiras é a parada obrigatória para quem está no Clube e quer bater um papo ao som de uma boa música ou utilizar o espaço para comemorar seu aniversário.

Preparado para lhe oferecer saladas criativas, acompanhadas de quiches, ou saborosas bruschetas, o Buffet Rofer alia sua vocação gastronômica a um agradável ambiente ao som de instrumentistas de diferentes estilos que ali se apresentam.

O Terraço tem sistema de som que permite conectar iPod para que você tenha a liberdade de ouvir sua própria seleção de músicas, em um ambiente com vista privilegiada da cidade e do Clube.

Sinta-se à vontade, peça ao nosso atencioso Mâitre uma sugestão e relaxe.

Horário de funcionamento do Terraço Paineiras:

Quinta-feira: 18h às 23h

Sábado: 13h às 19h

Domingo: 13h às 19h



ANUNCIEI | REVISTA PAINEIRAS

DEPMIND

A REVISTA PAINEIRAS MUDOU!

Conteúdo mais atrativo, gerando alta circulação, projeto gráfico de alto impacto e a presença de grandes anunciantes.

- ▶ Tiragem de 6.000 exemplares
- ▶ Muito mais conteúdo
- ▶ Completa cobertura jornalística de eventos esportivos e socioculturais
- ▶ Público de alto poder aquisitivo

Faça parte desta mudança.

(11) 3779 2099

marketing@clubepaineiras.com.br



Clube Paineiras
do Morumby

Programação Musical do Terraço

(Em caso de chuva, a apresentação acontecerá no Piano Bar)

Às quintas-feiras, das 19h30 às 21h30

Marta Correa – voz e violão
Com o melhor da MPB e da música POP, Marta Correa se apresentará nos dias 03, 10 e 17 de Fevereiro.

Ronaldo Godin – voz e violão
Ronaldo Godin se apresentará, no dia 24 de Fevereiro, com um repertório que também inclui músicas da MPB e POP.

Aos sábados, das 15h30 às 17h30

Caco Barros – voz e violão
Com uma seleção que inclui gêneros musicais como POP e MPB, Caco Barros se apresentará nos dias 05, 12 e 19 de Fevereiro.

Aos domingos, das 15h30 às 17h30

Adolar Marin – voz e violão
Com uma apresentação que também traz músicas POP e MPB, Adolar Marin se apresentará nos dias 06, 13 e 20 de Fevereiro.

Novidades no Cardápio Terraço

Picanha no réchaud

Acompanha mandioca cremosa, cesta de pães, vinagrete, farofa e alho frito.

Quiche de shimeji

Delicioso quiche de shimeji com salada de rúcula, hortelã e molho de gengibre.

Caesar Salad Paineiras

Peito de frango grelhado, alface americana, croutons, lâminas de parmesão e molho italiano.

Quiche de Alho Poró com salada de Pesto

Delicioso quiche de alho poró com mesclun de folhas verdes, molho pesto, nozes e lascas de parmesão.

Carpaccio Terraço

Delicado carpaccio de filet mignon com salada de folhas, mussarela de búfala e palmito.

Balada Paineiras

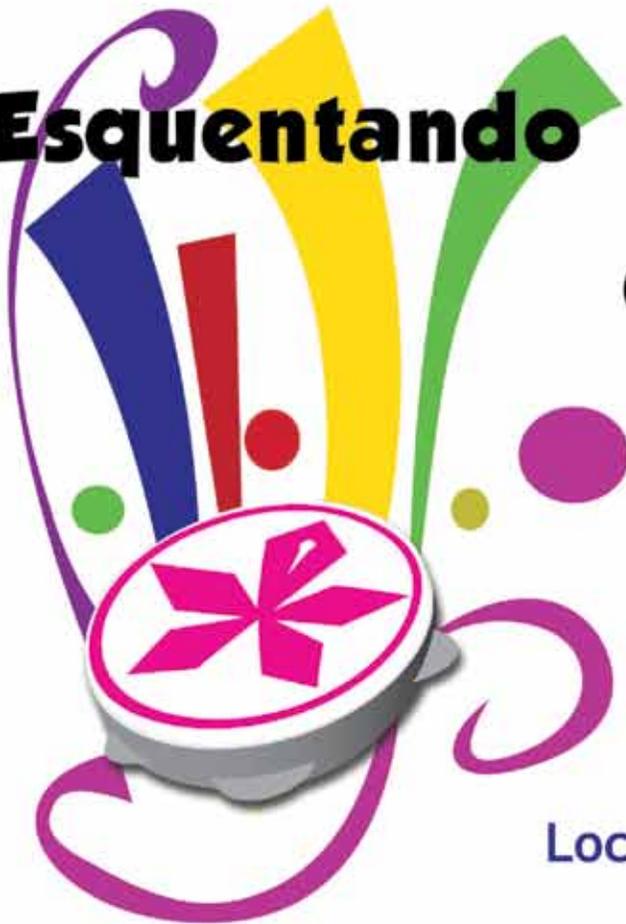
O Salão Nobre receberá, no dia 12 de Fevereiro, a partir das 18h, a Balada com o tema "O Grito de Carnaval", destinada para adolescente entre 12 e 17 anos, que promete muita alegria e agitação.

No local será comercializado salgadinhos industrializados, água, refrigerante e energéticos.

Os ingressos podem ser adquiridos no caixa do Stand de vendas. Mais informações na Central de Atendimento – CAT. ✪



Esquentando



Os Tamborins

**12 e 19/02/2011
(Sábado)**

Início: 13h00

Local: Plataforma das Piscinas

Paineirenses, vamos esquentar os tamborins; este ano teremos muito samba e animação com os grupos:

12/02 - Grupo de Samba Brasil Corcovados, acompanhados de mulatas com muito samba no pé e a RATERIA DA POLI com muita energia.

19/02 - O Grupo Sabor de Samba vai botar para quebrar com belíssimas mulatas, além do agito da RATERIA DA POLI.



ATENÇÃO: Não é permitida a utilização de sprays nos eventos de Carnaval do Clube, pois podem causar irritação nos olhos.





17^a Feijoada da Folia

Feijoada do Paineiras, DÁ SAMBA!

O melhor do samba, acompanhado por uma feijoada completa e open bar. Assim será a tradicional Feijoada Pré-Carnaval do Clube Paineiras do Morumby, que acontecerá no sábado, dia 26 de Fevereiro. O evento, que será realizado no Salão Nobre, Saguão Social e Varanda, a partir das 13h30, terá como atrações:

- Bateria original da Escola de samba, "Estação Primeira de Mangueira", com 26 componentes e o melhor dos sambas enredo.
- Show com Dudu Nobre.
- A Sambista Leci Brandão.
- O grupo de samba: Originais do Samba.
- Rateria da POLI.
- Banda Redonda, com as melhores marchinhas de Carnaval.

O Buffet Rofer preparará a famosa feijoada, que acompanha vários tipos de carnes servidas separadamente, além de quitutes como, banana à milanesa, couve refogada, torresminho à pururuca, aipim frito, purê de abóbora e linguiça de pernil, entre outros. Completando a folia gastronômica, carrinhos de sorvete "Rochinha" e salada de frutas. A feijoada inclui bebidas refrigerantes, águas, cerveja, caipirinha e caipiroska.

O ingresso é individual e dará direito a uma camiseta exclusiva do evento (uso obrigatório) e já pode ser adquirida no *stand* de vendas de segunda a sexta, das 8h30 às 20h e aos sábados e domingos, das 8h30 às 17h. Mais informações: 3779.2146. ★





Customização das Camisetas

Que tal fazer uma produção personalizada e estilosa na sua camiseta para o Carnaval que está chegando?

Todo folião quer ser único e estar vestido com algo que seja a sua cara. As camisetas costumam ser grandes e desajeitadas e nada melhor que usar a customização para adaptá-las ao seu estilo e estar linda para curtir conosco a Feijoada da Folia.

Nos dias 24 e 25 de fevereiro, das 9h às 12h e das 14h às 18h, teremos uma Oficina de Ideias para customização das camisetas funcionando ao lado do cinema.

As inscrições são gratuitas e, para participar, os interessados precisam levar a camiseta da Folia e um material variado para customizar, como fitas, botões, linhas, agulhas, tecidos, feltros, paetês e o que mais desejarem para usar a criatividade na atualização das peças. Para quem preferir, no local também serão vendidos kits com material de customização a R\$15,00.



Atenção: Cuidados com a Customização

O convite e a camiseta darão acesso a Feijoada e aquela será rigorosamente inspecionada pela equipe de segurança. Deve-se ter cuidado ao cortá-la para fazer outro modelo. É necessário manter o símbolo de segurança do evento no "peito" da camiseta, conforme é informado na compra do convite e em folhetos constantes no kit. As pessoas que estiverem com o desenho do peito dividido ou adulterado, não poderão entrar no evento.

Atrações:

Estação Primeira de Mangueira

O Grêmio Recreativo Escola de Samba Estação Primeira de Mangueira é uma das mais tradicionais escolas de samba do Rio de Janeiro e uma das mais populares do mundo. Foi fundada em 28 de Abril de 1928, no Morro da Mangueira, próximo a região do Maracanã por Carlos Cachça, Cartola e Zé Espinguela, entre outros.

A Mangueira promete um show com muito samba, interpretações de sucessos históricos, além de grandes músicas do cenário nacional. Tudo com muito swing, melodia e harmonia.

Dudu Nobre

Com 11 anos de carreira, Dudu Nobre dispensa apresentações e possui em seu currículo, mais de 120 músicas gravadas, 7 Cd's e 2 DVD's ao vivo. Começou na música aos 5 anos, quando ganhou de um porteiro do prédio onde morara um cavaquinho, principal instrumento do sambista.

Dudu passou pelas bandas de Dicró, Pedrinho da Flor e Almir Guineto. Com Zeca Pagodinho, trabalhou por seis anos, apresentando-se no Brasil e exterior.

Show de Leci Brandão

A cantora Leci Brandão é uma das mais importantes intérpretes do samba brasileiro e começou sua gloriosa carreira nos anos 70, sendo a primeira mulher a participar da ala de compositores da Mangueira.

Leci, que tem como influência o mestre Martinho da Vila, Ruth de Souza e Benedita da Silva, já gravou mais de 20 álbuns e acumulou diversas apresentações no Brasil e no exterior. Agora é a vez dos Paineirenses curtirem o show dessa grande sambista.

Originais do Samba (Boteco do Mussum)

Os Originais do Samba é um grupo formado na década de 60, no Rio de Janeiro, por ritmistas de diferentes escolas de samba. Começaram a se apresentar em teatros e shows, incluindo o palco do Copacabana Palace, realizando o espetáculo "O Teu Cabelo Não Nega". Alguns de seus maiores sucessos são: "Tá Chegando Fevereiro", "O Lado Direito da Rua Direita", "A Dona do Primeiro Andar", entre outros.

O conjunto já tocou com grandes nomes da música brasileira, dentre eles, Chico Buarque, Jair Rodrigues e Vinicius de Moraes. No início de sua formação, perderam um dos integrantes do grupo, o Mussum, para "Os trapalhões", guiados por Renato Aragão.

Rateria da POLI

A RATERIA é a bateria dos alunos da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. Há mais de dez anos, alguns amigos que estudavam na POLI se reuniram e formaram uma das mais tradicionais baterias universitárias.

O principal intuito da RATERIA é garantir a diversão dos foliões e arrepiar no Carnaval.

Banda Redonda

A Banda Redonda, guiada pelos cantores Mazinho do Salgueiro e Jadir, já possui 36 anos de sucesso em carnavais paulistanos, com as apresentações das melhores marchinhas de carnaval. São 25 componentes, divididos em metais, violão, cavaco, baixo, general da banda e muito mais.

CURSOS CULTURAIS



“Sutilezas e Artimanhas da Pintura em Seda”

Esse curso propõe a introdução à pintura em seda, por meio de 5 aulas práticas, com todo o material incluído, onde o iniciante aprenderá algumas das muitas sutilezas e artimanhas dessa fascinante arte.

Num primeiro momento, o aluno aprenderá a distinguir a seda pura da seda sintética. Depois, terá contato com os principais materiais usados na pintura em seda, bem como explicações sobre as diferentes tintas que podem ser utilizadas. Após essa pequena introdução teórica (aproximadamente 30 minutos), ele iniciará o seu trabalho de pintura.

Teremos 5 aulas durante o mês de março de 2011 (todas as quartas-feiras, a partir das 15h) com técnicas distintas, a saber:

2/Março - Mandala Shibori: A palavra mandala vem do sânscrito e significa círculo que cura, círculo mágico. Tem o poder de atrair bons fluídos e boas energias. Já o shibori é uma antiga arte japonesa que consiste em amarrar o tecido antes de tingi-lo.

9/Março - Borboleta colorida: Sem usar bastidor, trabalharemos somente com aquarelas coloridas para criar lindas borboletas estilizadas.

16/Março - Geométrico com Textura: Com a utilização de espessantes e aquarelas para criar formas geométricas e texturas. O resultado final dessa técnica é sempre muito agradável aos olhos.

23/Março - Floral Aquarelado: Técnica simples, utiliza somente aquarelas para criar desenhos florais que dão muita leveza ao resultado final. Muito apropriada para decoração.

30/Março - Efeitos Molhados: Técnica muito interessante, onde o trabalho é feito com efeitos de água e aquarelas. Vários motivos podem ser trabalhados com essa técnica, incluindo flores, geométricos, xadrezes, etc.



Caro Associado,

Em breve, o setor Cultural reinaugurará o Cine Paineiras, agora com cinema digital e novo sistema de som.

Desde que os cinemas foram se tornando um produto indispensável nas atividades de lazer e de cultura na sociedade, suas salas deixaram de ser um simples salão popular, no qual as pessoas se encontravam e se relacionavam às margens da mais emergente arte do século XX, para se tornarem verdadeiras salas autônomas, capazes de proporcionar um espetáculo sonoro e de efeitos deslumbrantes que costumam manter o telespectador em êxtase por horas a fio.

Além do aumento do tamanho da tela, haverá um ganho enorme na resolução da imagem de nossa sala de cinema: 7.000 pixels

Aguarde!

NOITE DO VIDEOKÊ

VENHA SOLTAR A VOZ E MOSTRAR
O GRANDE ASTRO QUE EXISTE DENTRO DE VOCÊ!



Todas as quintas-feiras do mês de Fevereiro, das 20h à 1h, no Piano Bar, estarão disponíveis os cartuchos com os maiores sucessos de todos os tempos e os mais novos lançamentos musicais. Além disso, o espaço conta com deliciosos petiscos e a sua bebida preferida.

Para mais informações, consulte a Central de Atendimento ou pelo telefone:

3779-2000.

Sexta Dançante

11/02 FESTIVAL DE RISOTOS AO SOM DA BANDA FEELING'S E DJ

Que tal ouvir os grandes sucessos da Música Nacional e Internacional, acompanhados por um delicioso Festival de Risoto? A Banda Feeling's tem a preocupação em divulgar a música que sempre proporciona momentos de grande prazer e entretenimento a todos e o Buffet Rofer, em combinar ingredientes finos e vinhos especialmente selecionados para acompanhar essa iguaria preparada à base de arroz. Venha conferir.



18/02 TRIBUTO A EROS RAMAZZOTTI E FESTIVAL DE MASSAS AO SOM DA BANDA LUZES E DJ

Enzo Schiani será o responsável por cantar os maiores sucessos de Eros Ramazzotti, um ícone da música italiana que vem se destacando no cenário POP mundial. A Banda Luzes é guiada pela cantora Marisa Mell e reúne em sua formação músicos com muita experiência e talento. Com um estilo eclético, a abanda apresenta um repertório diversificado que atende facilmente aos mais exigentes gostos musicais, abrangendo MPB, Bolero, Fox, Cha, cha, cha, Samba, Axé, Pagode, Sertaneja, Forró, anos 60, 70 e 80, dentre outros. Venha curtir esse show e degustar uma deliciosa variedade de massas e molhos e montar suas combinações preferidas.



25/02 PIZZARIA

Não Haverá Programação.



Horário: 21h30 às 2h

Local: Restaurante das Cúpulas

A&B: Buffet Rofer

Sábado Musical



12/02

NOSSOS TALENTOS

Esta será a noite de abertura e confraternização para as novas atrações dos Sábados Musicais 2011, em grande estilo e com a apresentação dos Nossos Talentos: Cristina Keese, Daniela Grandeza, Gabriel Alonso, Kaiser Abadessa, Renata Abadessa, Sônia Costa e Clério Sant'Anna com o grupo Bossa Six.



19/02

NANAH CORREIA

Venha acompanhar a bela apresentação de Nanah Correia no glamouroso Piano Bar. Canções de Chico Buarque, Milton Nascimento, Caetano Veloso e Djavan, entre outros, são alguns sucessos que ela interpretará em seu repertório.

26/02

Não Haverá Programação.

Horário: 20h à 1h
Show: das 21h30 às 23h30

Local: Piano Bar
A&B: Buffet Rofer

Tarde Musical

Chorinho ao Cair da Tarde

15 de Fevereiro às 18h.

Venha curtir um final de tarde no Centro Cultural Paineiras, acompanhando uma atração musical de Chorinho com o Grupo "Coisa da Antiga". O conjunto faz uma viagem aos velhos tempos da "Época de Ouro do Rádio".

O grupo é formado por Luiz Ribeiro, no violão de sete cordas, Caio Vinicius, no cavaco, Ivan Banho, no pandeiro, Ângela Coltri, flauta, Paulo Novais no bandolim e Anita Galvão, nos vocais.

No início do século XX, formações como esta foram amplamente utilizadas pelas rádios para veiculação das canções e choros desta época. ✪



AGENDA SOCIOCULTURAL

Fevereiro

03 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
10 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
11 sexta-feira	20h	Sexta Dançante: Festival de Risoto ao som da "Banda Feeling's" e DJ
12 sábado	13h 18h 20h	Esquentando os Tamborins com o "Grupo de Samba Brasil Corcovados" e "Rateria da POLI" Balada Paineiras com o tema: "O Grito de Carnaval" Sábado Musical: Nossos Talentos
15 terça-feira	18h	Tarde Musical: "Coisa Da Antiga" (Chorinho ao Cair da Tarde)
17 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
18 sexta-feira	20h 21h30	Passeio externo: Vamos ao Teatro, com o espetáculo "Os 39 Degraus" Sexta Dançante: Tributo a "Eros Ramazzotti" e Festival de Massas ao som da "Banda Luzes" e DJ
19 sábado	11h 13h 20h	Teatro Infantil com a Companhia TRUKS: Cidade Azul Esquentando os Tamborins com o "Grupo Sabor do Samba" e "Rateria da POLI" Sábado Musical: Nanah Correia
24 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
26 sábado	13h30	17ª Feijoada da Folia

The background features a central white area with several sharp, angular green shapes extending outwards, creating a starburst or sunburst effect. The green is a vibrant, lime-like color. The overall composition is dynamic and modern.

Esportes



O Espírito do **FITNESS**

Qual será o segredo do bem-estar? Essa é uma das grandes questões da atualidade e, sendo assim, é arriscado emitir opiniões conclusivas. Entretanto, de um modo geral, os estudiosos da qualidade de vida afirmam que o bem-estar envolve basicamente a presença de três aspectos: o psicológico, o social e o físico.

O trabalho do Departamento de Fitness do Clube Paineiras é voltado para o condicionamento físico e, para tanto, foram elaboradas diversas atividades direcionadas para os mais diversos públicos, levando-se em conta o objetivo de cada praticante em particular.

Para que você, associado, saiba um pouco mais sobre as atividades oferecidas pelo departamento, segue uma rápida descrição delas:





Ginástica e Hidroginástica

Entre no ritmo

A Ginástica do Clube Paineiras conta com duas salas: a de Bike e a de Ginástica. A característica particular destas atividades é a presença do ritmo em todas as aulas. São aulas coletivas que propiciam momentos de diversão e de relaxamento mental.

Semelhante à Ginástica, a Hidroginástica também aproveita o ritmo da música como acompanhamento para suas atividades. A prática de exercícios na água permite desfrutar de um ambiente mais refrescante, principalmente durante o verão, além do conforto proporcionado pela redução da força da gravidade, o que torna alguns movimentos mais agradáveis.

Aproveite! Não fique de fora!

- Ingrid Chafick



- Mateus Hachul

Musculação

Você faz seu horário

A sala de Fitness, também conhecida como sala de musculação, possui aproximadamente 800 metros quadrados e é considerada atualmente a maior sala de São Paulo para essa modalidade. A sala é composta por três espaços, os quais se destinam à musculação, à ergometria e ao alongamento e exercícios de solo.

É um espaço caracterizado pelo trabalho individualizado e pela interação entre os frequentadores, sendo o preferido daqueles que gostam de fazer exercícios sem se prender a horários e com a possibilidade de se descontraírem e interagir com outras pessoas.

Além disso, essa área possui diversos equipamentos de ponta, semelhantes aos que são utilizados pelas equipes profissionais do basquete e futebol norte americano. O atendimento é realizado por uma equipe de aproximadamente 36 instrutores, especializados e muito atenciosos.





Boxe Social

Você dentro do ringue

Uma excelente opção para aqueles que desejam descarregar as tensões através da atividade física é o Boxe Social. O Paineiras disponibiliza para seus associados a oportunidade de se condicionarem fisicamente, por meio do treinamento desenvolvido ao longo de muitas décadas para a preparação dos grandes lutadores profissionais de boxe. Tem até ringue, porém, as atividades são seguras e não envolvem golpes lesivos.



Desafiando limites

Venha participar do grupo de corrida SCORP

“ *Não existe talento para corredores de rua, existem pessoas que, treinadas, podem se tornar um talento*”.

A corrida de rua é uma modalidade esportiva desafiadora e que faz com que seus adeptos se sintam motivados. Vai além do simples correr.

O SCORP desenvolve atividades voltadas para pessoas que têm como objetivo a corrida de rua, sejam elas atletas iniciantes ou que se encontram em nível mais avançado. Nossos professores têm como meta ajudar os alunos a concretizarem seus objetivos sempre com prazer, saúde e bem-estar.

Venha participar. Nossa equipe técnica ajudará você a vencer desafios!



Avaliação Física

Estabelecendo Metas

Você sabe qual é o seu percentual de gordura corporal? Sabe quais são suas principais deficiências em termos de aptidão física? Se você não tem respostas para essas perguntas, a Avaliação Física o ajuda a respondê-las. O Departamento de Fitness oferece esse serviço como porta de entrada para a prescrição de programas na Sala de Musculação. Lá, são avaliadas as várias dimensões da aptidão física no intuito de identificar as suas necessidades e de acompanhar o seu progresso.

Procure-nos antes de iniciar as suas atividades, conheça seu corpo e estabeleça as suas metas de modo consciente!

Treinamento Funcional

Desenvolvendo habilidades especiais

Quantas vezes atletas e amadores sofrem lesões durante a prática de atividades simples ou com poucas exigências? Isso é mais comum do que imaginamos. O Treinamento Funcional proporciona atividades para o desenvolvimento de capacidades e habilidades especiais, que melhoram o rendimento físico para atletas e amadores. Para tanto, utilizamos diferentes métodos para cada uma das modalidades, os quais desafiam constantemente os praticantes de qualquer nível. No Paineiras, é uma das áreas que mais tem crescido nos últimos meses.

Pilates

Saúde em clima de equilíbrio

Joseph Hubertus Pilates nasceu em 1881, na Alemanha. Durante a I Guerra Mundial, foi exilado em uma ilha inglesa onde iria trabalhar com mutilados e lá começou a desenvolver um sistema de exercícios com uso de equipamentos diferenciados. Em 1923, mudou-se para Nova Iorque e lá abriu seu primeiro Estúdio de Pilates; seu trabalho, porém, só teve repercussão a partir dos anos 40, principalmente entre os dançarinos.

Joseph Pilates faleceu em 1967 e, a partir de então, alguns de seus alunos abriram seus próprios estúdios, onde aprimoraram e difundiram sua técnica.

As aulas de Pilates se diferenciam por seu clima tranquilo e de descontração. O Clube Paineiras possui três Estúdios de Pilates que somam aproximadamente 850 alunos inscritos e estes são atendidos por 18 instrutores formados pelas melhores escolas de Pilates de São Paulo. O conjunto das atividades tem como finalidade o desenvolvimento do bem-estar físico, por meio de capacidades e habilidades como estabilização, equilíbrio, resistência, flexibilidade, força e coordenação.

Tenha um minuto para você mesmo!



Eventos

Fugindo da Rotina

Além das atividades já mencionadas, o Departamento de Fitness oferece periodicamente "aulas eventos" que geralmente combinam atividade física com shows musicais e/ou dramatização. Estamos nos referindo aos novos Circuitos de Fitness, às aulas especiais, como é o caso do Superbike, e a passeios ou eventos desafiantes.

São boas oportunidades para se praticar exercícios, fugindo um pouco da rotina. São momentos de relaxamento e de integração, por meio da combinação de atividade física e música e de atividade física e meio ambiente.

Fique atento e não perca as novas atividades deste ano!

Selecione aquela com a qual você mais se identifica e experimente o prazer que ela pode lhe proporcionar.

Seja bem-vindo ao Fitness do Clube Paineiras do Morumbi!

Rodrigo Cadur Cencio
Coordenador de Fitness ✨

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO



A natação é um dos esportes mais completos e acessíveis. Não há contra indicação e, em princípio, qualquer pessoa está apta a participar; até mesmo bebês, gestantes e idosos podem aproveitar os benefícios dessa prática esportiva, devido ao seu baixo impacto para os ossos, o que torna quase nula a possibilidade de ocorrência de lesões.

Os programas de trabalhos são direcionados, levando-se em consideração diferentes faixas etárias, condições físicas e o grau de habilidade (principalmente nos níveis intermediário e/ou avançado). A natação pode ser encarada como um esporte de competição, uma forma de terapia ou apenas como uma forma de lazer.

“Da natação, trago principalmente disciplina, força de vontade para encarar as dificuldades da vida e o espírito de equipe que pauta minha vida até hoje”, comenta Carlos Eduardo Novaes, entrevistado da coluna Baú da Natação, edição de Outubro de 2010 da Revista Paineiras.

Entre os principais benefícios trazidos pelo contato com a água, destacam-se a sensação de relaxamento e a regulagem das funções orgânicas; a prática da natação traz uma grande sensação de bem-estar.

A Natação diminui o risco de incidência de doença cardiovascular. As braçadas vão tornando o coração mais forte, favorecendo também a formação de músculos e, ao mesmo tempo, eliminando gordura em torno deste órgão. Esta atividade estimula também a circulação sanguínea.

No sistema respiratório, a natação ajuda a fortalecer os músculos da parede torácica, o que permite a elasticidade dos pulmões e armazenamento de oxigênio. Isto faz com que se experimente uma melhoria no processo respiratório.

As articulações também são beneficiadas como resultado dos exercícios, juntamente com os tendões e ligamentos, contribuindo para o alívio das dores resultantes da artrose, um problema que atinge milhares de pessoas de diferentes idades.

Outro efeito trazido pela natação é o aumento da autoestima; seus praticantes estão sempre motivados a se superar, atrás daquele que é o objetivo superior – o de baixar o tempo em que realizam as provas.

“Um nadador treina exaustivamente por um ano inteiro e tem apenas poucos segundos para mostrar sua performance, criando mentalmente uma pressão muito grande para adquirir um bom resultado. O aprendizado em lidar com essa pressão facilitou muito minha carreira profissional e, hoje, não vejo as dificuldades diárias com tanto receio”, comenta Renato Cordani, entrevistado da coluna Baú da Natação, edição de Novembro de 2010 da Revista Paineiras.

Além disso, a natação ajuda a combater as temidas calorías, podendo proporcionar a perda de até 600 calorías por hora e colaborando na definição estrutural do corpo. Aperfeiçoa também a coordenação motora e ativa a memória devido a uma excelente oxigenação cerebral. ★



Clube Paineiras tem atletas convocados para a SELEÇÃO BRASILEIRA de Nataação



- Bianca Avella e Bruna Primatti

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, CBDA, convocou quatro de nossos atletas e o coordenador técnico da modalidade para compor a Seleção Nacional que irá disputar o Sulamericano Juvenil, de 24 a 27 de Março de 2011, em Lima, no Peru.

As Painerenses Bianca Avella e Bruna Primatti foram convocadas para compor a categoria Juvenil "A" Feminino; Julia Gerotto e Nicole Ladeira garantiram suas vagas na Juvenil "B" para defender as cores do Brasil no Sulamericano. Além desses torneios, Bruna e Nicole também foram convocadas para o Multinations, no Chipre e Grécia.

Nosso coordenador, Wlad Veiga, também foi chamado para fazer parte da Comissão Técnica da Seleção. ✪



- Nicole Ladeira

Parabéns!



- Wlad Veiga



- Júlia Gerotto

**Juvenil:**

Luiza Gomes



Mariana Tucker Giorgi



Rebeca Nogueira



Sabrine Lowe

Sênior:**Júnior:**

Adriana Bitiatti



Beatriz Mota



Fernada Marques



Técnica: Shirlei Montanari



O Paineiras é Brasil no Nado Sincronizado

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, CBDA, pré convocou nossas atletas do Nado Sincronizado para defender a Seleção Brasileira Juvenil e Júnior da modalidade no Sulamericano que será disputado em Lima, no Peru. A técnica do Paineiras, Shirlei Montanari, também foi convocada para integrar a comissão técnica.

As atletas Paineirenses se destacaram depois de uma brilhante participação na seletiva nacional que ocorreu no período de 2 a 5 de Dezembro, no Tijuca Tênis Club, localizado no Rio de Janeiro.

Confira as convocadas:**Juvenil:**

Luiza Gomes
Mariana Tucker Giorgi
Rebeca Nogueira
Sabrine Lowe

Júnior:

Adriana Bitiatti
Beatriz Mota
Fernada Marques
Técnica: Shirlei Montanari

Além dessas atletas, as paineirenses Nayara Figueira e Raquel Fares também farão parte da Seleção Nacional pela categoria Sênior e defenderão o Brasil em campeonatos que serão disputados no exterior ao longo do ano. ✪



SELETIVA PAULISTA JUVENIL

No dia 12 de Fevereiro, sábado, nossa Piscina Olímpica será palco da Seletiva Paulista Juvenil de Nado Sincronizado, por meio da qual será formada a Seleção Paulista Juvenil que participará do Interfederativo em Abril. ✪

Boa sorte para as nossas atletas.



PAINEIRENSES FAZEM BONITO NA 1ª ETAPA DO CIRCUITO PAULISTA DE TÊNIS

No dia 9 de Janeiro, foram definidos os campeões da Primeira Etapa do Circuito Paulista de Tênis, realizada nas quadras da Academia Slice Tennis, em Tamboré. Entre os inscritos, tenistas de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo, divididos entre as categorias 12, 14, 16 e 18 anos.

As paineirenses Gabriela Alves e Sophia Chow conquistaram o primeiro e segundo lugar, respectivamente, e saíram na frente no Ranking Nacional, juntamente com os campeões dos outros circuitos espalhados pelo país. Danilo Navacinsk foi o técnico do Paineiras que as acompanhou durante o evento.

O Circuito Paulista é composto por três etapas. Depois da Slice Tennis, o Clube Atlético Indiano recebe a segunda etapa, também em Janeiro e a terceira e última acontece no Sport Club Corinthians Paulista. ★



Gabriela Alves (Categoria 16 anos)



Sophia Chow (Categoria 14 anos) e Danilo Navacinsk



Copa Sindi-Clube de Voleibol Master Feminino

A Copa Sindi-Clube, que ocorreu durante todo o ano de 2010, garantiu para o Clube Paineiras do Morumbi o 1º lugar na categoria E1 na chave 1; 3º lugar na categoria E2 na chave 3; 2º lugar na categoria E2 na chave 4; 4º lugar na categoria D2 na chave 1; 4º lugar na categoria D na chave 1 e 3º lugar na categoria C na chave 2. Todas as categorias foram dirigidas pelos técnicos Celso Roschel Avancini, Edgard Borges do Val e Rinaldo Galvani Fernandes. Com estes títulos, o Paineiras foi vice-campeão geral da competição.

Além das atletas que competiram, tivemos também a participação de forma recreativa das associadas: Ana Kawassaki Yamada, Ângela Maria Mauro Pagliotto, Ana Maria I. Monti, Blanche Taiar Arbex, Edna Aparecida Gazzieiro Rodrigues, Edna Gonzaga Aranha Campos, Laís Salazar Salgado, Lisbeth Kaiserlian Cordani, Mirian Terezinha B. Yazbek, Sylvia Paes Barreto Smith e Vera Lúcia Pessoa de Barros Savioli.

“A Copa Sindi-Clube é ótima, pois treinamos e jogamos durante o ano todo e temos a oportunidade de competir com times muito fortes. Posso dizer que voltamos a ser jovens e sentir um pouco da garra que tínhamos quando competíamos em alto nível”, diz Rosana Ulhôa.

“Em termos do Vôlei, foi uma grande conquista para nós competidoras e, principalmente, para o Clube. Chegamos forte em todos os jogos e praticamente disputamos ponto a ponto esse importante prêmio. Foi muito merecido”, diz Katia Bona. ★



Confira os nomes de nossas guerreiras:

Paineiras C:

Alessandra Paes de F. Rosolini
 Andrea Oliva Leme do P. Mansur
 Célia Regina Paiva Martini
 Cynthia Lucas Rodrigues
 Glorinda Jesus Silva
 Helena de Jesus G. Mayer
 Karen Campion L. Dell'Aquila
 Lilian Maurer Lane
 Maria Cecilia B. M. Godoy
 Rosana Ulhôa Rodrigues Guimarães
 Rosângela de A. T. C. Hernandez
 Taciana Rodrigues Alves de A. Ribeiro

Paineiras D1:

Adriana Pio Borges Mariano da Fonseca
 Ana Luiza Villa Nova
 Andrea Paula Lacerda Jovino
 Ângela Maria Alves Nogueira
 Fabiana Linge Citrângulo
 Fernanda Arduino Alves Meira
 Fernanda Sigrist C. B. de Gusmao
 Heloisa Generali Marquezini
 Isis Baptista de R. Pereira
 Lisienne de Moraes N.G.Silva
 Maria de Lourdes P. Jorge
 Maria Luiza A. C. Carvalho
 Melissa Smith Alves Pereira
 Solange Ybarra M. de Oliveira

Paineiras D2:

Andrea Thiago de Oliveira
 Angela de Melo Franca Marques
 Beatriz Moreira de Faria G. Tedeschi
 Carolina Fortes de Azevedo
 Claudia Carvalheira Farhud
 Claudia C. de Maria C. Pimentel
 Cleusa Maria Felix Teixeira
 Cristina Maria Arvate Alvares
 Erica Rocha Bomfim Pinheiro
 Juliana Maria Meireles Pereira Ricci
 Marcia Muniz Rossa
 Maria Aparecida Moraes de Luca
 Marize Fontolan Garcia
 Neuza M. Monteiro Tucunduva
 Patricia Castro Braga
 Selena Kolberg
 Silvana Melgaço Conrado
 Silvia Moura Ferreira

Paineiras E1:

Adriana Cordeiro da S. de M. Pierangeli
 Alessandra de Gruttola Ramblas
 Ana Flora Petrovit S. Silva
 Katia Martorano Bona
 Márcia Andréa Junqueira Bizzarro
 Maria da Penha Rocha
 Maria Emilia Rocha Rodrigues
 Mariângela R. Vieira Giannoni
 Marlene Marinho Mangione
 Matsue Marina Aoki Yocida
 Rita Silvana S. Der Torossian
 Thelma M. de Barros A. Graziano
 Zilda Rodrigues Gomes Quintas
 Zita Maria A. Pazikas

Paineiras E2-1:

Ermelinda Pacheco Esteves Calil Jorge
 Lígia Maria Felipe Rigoto Guimarães
 Marcia Barone
 Maria A. Nunes Arruda Camargo
 Maria Angela Miranda
 Maria Regina de Arruda Leme
 Maria Stela Ribeiro de Mendonça
 Maria Teresinha Porto Guimaraes
 Marina Leticia S. Pacini
 Romilda V. Seixas Stanichi
 Simone Rocha Marinho
 Sonia Antonia C. I. de Oliveira
 Wilma Santos Guido
 Zuleide Ana Martendal da Costa

Paineiras E2-2:

Ana Catharina Brostowicz
 Ana Maria de Macedo Chao
 Ana Paula Borges da F. Lopes
 Aparecida Carnecina M. Aboud
 Claudia Helena Frost Picchi
 Dinah M. Scalise
 Helga Fink Miralla
 Ilka Barbosa Silveira
 Ivonete Pratscher
 Solange Hernandez Costard
 Sonia Maria Gomes de Oliveira
 Suely Hernandez Alboleda
 Suzete Aparecida T. Stricagnolo



Uma Corrida, uma Dupla, uma Visão.

Roberto Rodrigues e Geon Galdiano

A corrida é um exercício aeróbico muito simples e que não exige equipamentos ou locais específicos para ser realizada, apenas roupas e calçados adequados. É muito benéfica à saúde e pode ser praticada por qualquer pessoa, independente de sexo ou idade.

Mas, e quanto àquelas pessoas que apresentam algum caso de insuficiência física, como, por exemplo, deficiência visual? O que fazer?

O associado paineirense e guia Roberto Rodrigues aprendeu a lidar com essa situação participando da preparação de um grupo de deficientes visuais, depois de ver essas pessoas competindo em uma prova organizada pelo Clube.

Com a participação em palestras, treinos e provas, Roberto conseguiu aprender como fazer a "leitura" do percurso para o parceiro deficiente visual.

Durante a prova, que é em dupla, é o deficiente que impõe o ritmo à corrida, orientando inclusive a estratégia que deverá ser adotada.

A dupla tem de estar afinada e atenta ao ritmo da corrida e isso só se torna possível com muito treino e algumas discussões.

O guia fica com a função de alertar seu parceiro sobre os obstáculos, como, por exemplo, ultrapassar os outros corredores. Utiliza-se nesse direcionamento um cabo guia (cordão), com cerca de 30 cm, em um ritmo treinado de 4:50 a 5:00 minutos por quilômetro, suficiente para correr uma prova como a São Silvestre em 1 hora e 17 minutos.

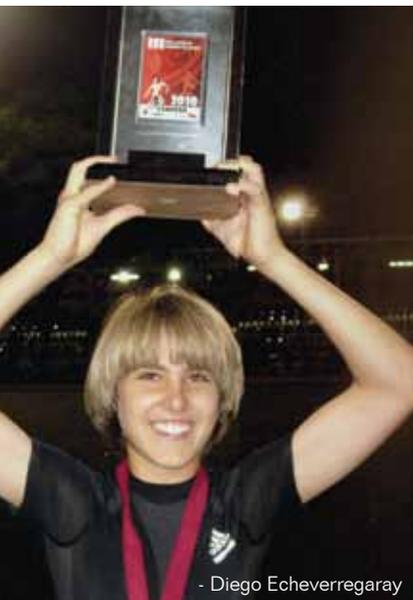
Participante de diversas provas, como maratonas, ultra-maratonas, triathlon e ironman, entre outras, Rodrigues comenta que essas provas são as mais emotivas: "A pessoa se sente útil ao conduzir um colega deficiente visual, sentindo sua vibração e alegria ao término da prova. Já que o guia não é inscrito na prova, ele somente exerce a função de conduzir com segurança o deficiente", completa.

Meia Maratona Alphaville Running



No dia 19 de Dezembro, a equipe de corridas de rua do Clube Paineiras do Morumbi, o SCORP, participou da 2ª edição da Meia Maratona Alphaville Running. O evento foi realizado nas categorias Solo, Dupla e Trio e contou com a participação de cerca de cinco mil pessoas.

Nossos corredores fizeram bonito, principalmente na categoria Trio Mista, em que o primeiro corredor(a) percorre 7.600 metros, o segundo 9.500 metros e o terceiro 3.997,5 metros. Os paineirenses Carlos Hazell, Erica Haze e Sandra Pini conquistaram o terceiro lugar na classificação geral com o tempo de 01:52:06. A prova foi caracterizada por um percurso muito agradável, passando pelas alamedas dos bairros de Alphaville, Via Parque e Parque Ecológico em Barueri. ✨



- Diego Echeverregaray



O Paineiras é Campeão invicto da Copa ACESC de Futebol

Depois de um ano de muito trabalho, a categoria sub-13 de Futebol de Campo do Paineiras conseguiu conquistar, com muita garra, raça e determinação, mais um “campeão” para o Clube. Eles sagraram-se campeões invictos da disputada Copa ACESC, batendo na final o Esporte Clube Pinheiros, em casa, pelo placar de 5x2.

O tradicional evento foi realizado no período de Março a Dezembro de 2010 e os jogos foram disputados em diversos clubes, também participantes do campeonato, tais como o Esporte Clube Pinheiros, Clube Atlético Monte Líbano, A Hebraica e Clube Atlético São Paulo, entre outros. O torneio é coordenado pela ACESC, Associação de Clubes Esportivos e Sócio Culturais de São Paulo. ✱

Confira a equipe Campeã:

Alexandre Benassi Bevilacqua, Bruno Freire Martini, Bruno dos Santos de Sá, Diego Xavier S. Echeverregaray, Eduardo Martendal. V. Costa, Eduardo Pugliesi Vaz P. Rocha, Felipe R. de Souza Campos, Gabriel Cespedes Ribeiro, Guilherme Stangler Weiss, Leonardo Dias Ribeiro, Luca Freire Moreira, Luca da Soares Campos, Lucca Generali Marquezini, Lucca Robattino, Lucca Zanetti Medeiros, Matheus Ordonhez Pacifici Dias, Pedro Boemer de Carvalho Cunha, Pedro Furquim de Campos Suarez, Pedro Pereira Marinho Fontes, Pedro Paiva Martini, Plinio Dias Bicalho Junior, Rafael Molines Ismael e Rafael de Moraes Rino.

Comissão Técnica: Renato Gomes Pinho, e Robson Batista da Silva

 The advertisement features a vibrant, cartoonish illustration of a building with a monkey character peeking from a window. The monkey is holding a thumbs up. The building has a sign that says "414". The overall theme is playful and family-friendly.

Alimentação com supervisão de nutricionista

Cardápios Diferenciados
Menu Kosher - Menu Japonês
Menu Árabe e outros.

Estacionamento com manobrista.

Criamos lembrancinhas personalizadas.

www.buffetpeekaboo.com.br

<p>Unidade Jardins Rua Manuel da Nóbrega, 498 Jardins - Tel.: 3051-7828</p>	<p>Unidade Moema Avenida Moema, 414 Moema - Tel.: 5051-1818</p>
<p>Unidade Itaim Rua Dr. Alceu de Campos Rodrigues, 174 Itaim Bibi - Tel.: 3845-3006</p>	<p>Unidade Higienópolis Rua Bahia, 764 Higienópolis - Tel.: 3661-7640</p>

ESPORTES **Formativos**

Confira as principais mudanças no regulamento dos Cursos da Área Formativa do Clube Paineiras para o ano de 2011. ★

Atrasos: Mesmo chegando atrasado, o aluno poderá participar das aulas, adaptando-se ao programa em andamento.

Faltas: O aluno terá direito a seis faltas por semestre. Existindo lista de espera e ultrapassando este limite, o aluno estará eliminado automaticamente do curso.

Desistência: Em caso de desistência, o associado deverá efetuar o cancelamento da inscrição na Central de Atendimento para não permanecer matriculado no curso.

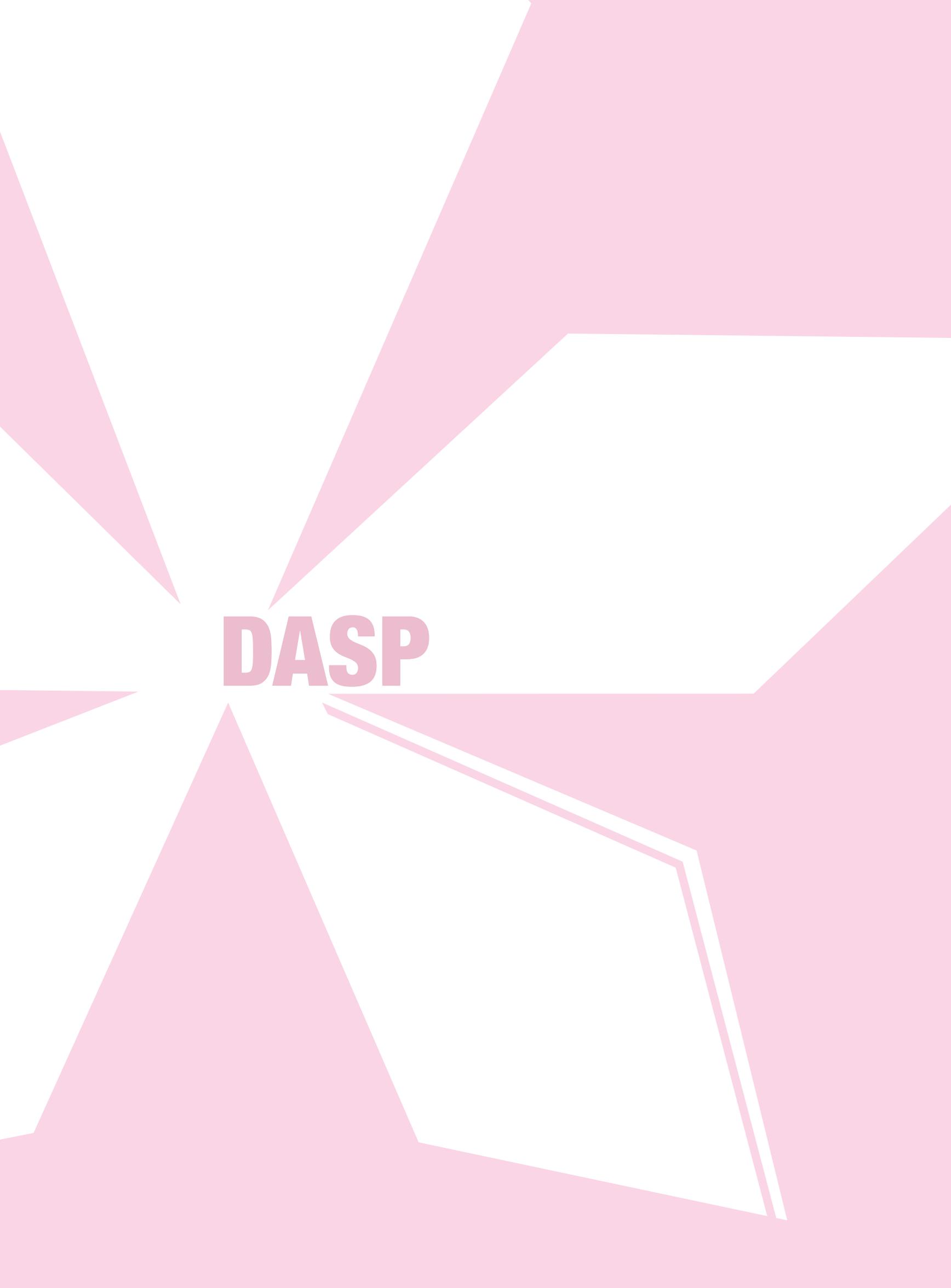
Atestados: Somente será necessária a apresentação de atestado médico para um período de afastamento superior a 21 dias.

Uniforme: Não existe obrigatoriedade para o uso, entretanto, para melhor identificação e segurança dos alunos em aula ou competições, tanto internas como externas, será solicitada a utilização do uniforme.

Datas importantes:

Início das Aulas: 07/02/2011 – Todos os cursos.
Reinício dos testes: 16/02/2011.



The image features a background of abstract, overlapping geometric shapes in shades of pink and white. The shapes are angular and layered, creating a sense of depth and movement. In the center of the composition, the letters "DASP" are written in a bold, dark pink, sans-serif font. The text is slightly offset to the left of the center.

DASP

Prestando Contas...



Após a realização do Bazar dos Funcionários em Dezembro de 2010, o DASP, Departamento de Assistência Social do Paineiras, não parou suas atividades. Ainda neste mês, no dia 19, foi realizada a Festa de Natal das famílias assistidas pela Conferência Nossa Senhora de Fátima, na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, na Vila Leopoldina.

Marcaram presença as 40 famílias assistidas pelos "Vicentinos" da paróquia, em um total de 200 pessoas entre adultos e crianças.

Além dos "Vicentinos", a festa de Natal teve a presença do Monsenhor Tarcísio Loro, que fez a abertura celebrando as conquistas do ano de 2010, deixando uma mensagem especial de agradecimento pelo suporte dado pelo DASP, que teve participação efetiva na realização da festa.

O DASP participou desde a organização até a doação de Cestas de Natal, além da doação dos doces e salgadinhos servidos no evento, e da decoração fazendo desta, uma festa diferente.



PRESENÇA É ESTAR LADO A LADO. POR ISSO, ONDE VOCÊ ESTIVER NO VERÃO, CONTE COM O BRADESCO.

Para você aproveitar o verão sem nenhuma preocupação, o Bradesco é **Presença** em 100% dos municípios brasileiros, com mais de 3,5 mil Agências, mais de 42 mil Máquinas de Autoatendimento* e toda a conveniência de milhares de outros Pontos de Atendimento, como o Bradesco Expresso e o Banco Postal. Além disso, você ainda conta com o Internet Banking e o Fone Fácil para resolver o que precisa com agilidade e segurança, aproveitando também a mobilidade do celular, a qualquer hora e em qualquer lugar. Porque **Presença** é estar lado a lado.

Fone Fácil Bradesco: 4002 0022 / 0800 570 0022
SAC - Alô Bradesco: 0800 704 8383
SAC - Deficiente Auditivo ou de Fala: 0800 722 0099
Ouvidoria: 0800 727 9933

bradesco.com.br



Bradesco



Também em Dezembro, durante o evento "The Beatles Songs com a Companhia Filarmônica", foram arrecadados 218 pacotes de fraldas descartáveis que foram distribuídos para as funcionárias, esposas de funcionários e colaboradoras, do Clube Paineiras do Morumbi.

Além disso, as instituições "Casa do Pequeno Cidadão" e "Creche Maternal Abelhinha", também receberam fraldas arrecadadas no evento.

Finalizando o ano que passou, o DASP também participou da festa de Natal dos Funcionários do Clube Paineiras, conseguindo dois televisores através da Honda

Forte, um Cruzeiro da Agaxtur e vários kits de copos e jarras personalizados, dos quatro grandes times de futebol de São Paulo, doados pela Moderna Design.

Gostaria de agradecer ao amigo e Conselheiro do Clube Paineiras, o Sr. Carlos Aurélio Sanches, o Peninha, que através de sua empresa, "Happy Day", doou as bexigas usadas na decoração das festas de Natal das famílias assistidas pelos Vicentinos e também dos funcionários do Clube Paineiras.

Zuleide A. M. Costa
Diretora DASP ✪

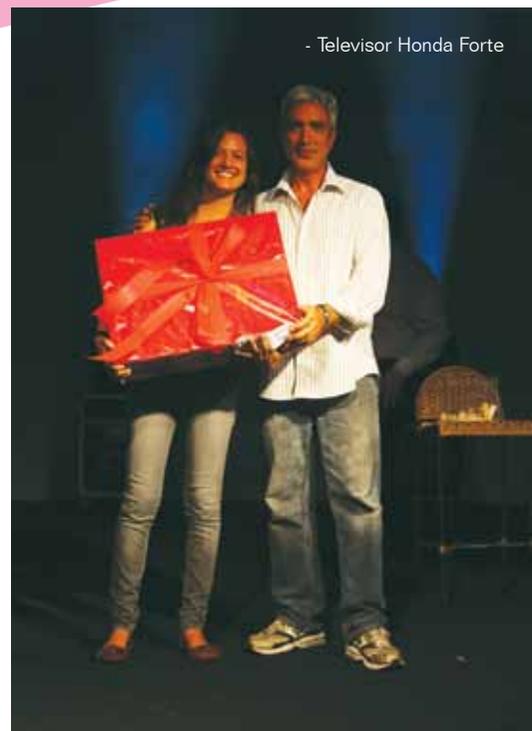
- Cruzeiro Agaxtur



- Kit Moderna Design



- Televisor Honda Forte





Kids



Matinês Infantis de Carnaval

Chegou a hora da criançada cair na folia. Nos dias 5 e 6 de Março, sábado e domingo, das 14h30 às 18h, teremos duas Matinês Infantis de Carnaval ao som da Banda Carnavalesca e DJ. O Saguão Social e o Salão Nobre vão tremer! Traga a família e os amigos, comemore conosco nesta incrível festa.





Desfile de Fantasias Infantis "Mundo da Fantasia"

No primeiro dia do Carnaval Paineiras, sábado, 5 de Março, será realizado nosso tradicional Desfile de Fantasias para os participantes de 02 a 10 anos, a partir das 14h, no Saguão Social.

O evento contará com Oficinas, Pintura Artística, DJ e Banda Carnavalesca e ponto de venda de produtos carnavalescos, alimentos e bebidas.

A entrada é franca para associados e crianças convidadas de até 05 anos.

Ingressos para convidados, à venda no caixa da Central de Atendimento. Crianças de até 5 anos não pagam.

Valor R\$ 20,00.

Confira o regulamento do desfile:

A Realização: O concurso de fantasias infantis constitui de uma atividade lúdica do Departamento Social do Clube Paineiras do Morumbi e será realizado às 14h, do dia 05 de março de 2011, sábado, no Saguão Social.

Participantes: Poderão participar crianças entre 02 (dois) e 10(dez) anos, devidamente autorizadas e acompanhadas do respectivo responsável (maior de 18 anos).

Inscrições: Os interessados deverão realizar suas inscrições no Stand de Venda da Portaria Social, através da ficha de participação que deverá ser **totalmente** preenchida.

- As inscrições poderão ser realizadas do dia 21 de Fevereiro até o dia 05 de Março de 2011, no máximo até às 13h, ou seja, até uma hora antes do início do concurso.

Apresentação: Cada criança deverá desfilar com uma única fantasia.

- Os custos, a escolha e confecção das fantasias, bem como a maquiagem e o cabelo, ficam por conta do responsável pela criança.

- As Crianças deverão se apresentar uma hora antes da hora marcada para início do desfile, devidamente maquiadas e penteadas, pois o atraso no horário poderá impedi-las de desfilar.

- Caso alguma criança não tenha condições de desfilar sozinha, um responsável poderá acompanhá-la, ressaltamos apenas que a fantasia que estará em julgamento será a da criança.

Categorias: O concurso será dividido em duas faixas etárias: de 02 (dois) a 05 (cinco) anos e de 06 (seis) até 10 (dez) anos.

- Serão escolhidas as três melhores fantasias de cada uma das duas categorias acima definidas, sendo classificadas como 1º 2º e 3º lugares.

Os critérios analisados serão: Originalidade, desenvoltura e alegoria

- O critério *Originalidade*, avalia toda fantasia que, mesmo industrializada ou alugada, possua um elemento personalizado, exclusivo ou que esteja associado a um tema diferenciado;

- O critério *Desenvoltura*, avalia os meios pelos quais a criança pode se destacar durante sua participação, o modo como se integra à fantasia e como interage com o personagem que representa;

- O critério *Alegoria*, avalia se a fantasia tem elementos que remetem ao tema dela, que podem enriquecer a apresentação e que contribuam para a interação com o público.

Premiação: Serão premiadas com Kit Brinquedos as crianças do 1º ao 3º lugar, de 02 a 05 e 06 a 10 anos.

Comissão Julgadora: A comissão julgadora será definida pelo Clube Paineiras do Morumbi;

- Será composta por 03 (três) membros que serão responsáveis pela escolha dos classificados.

- Os critérios serão julgados de 05 (cinco) à 10 (dez) pontos, sendo proibido o fracionamento de notas. A nota máxima será de 50 (cinquenta) pontos.

Critérios de Desempate: Em caso de empate, será utilizado como primeiro critério a *Originalidade*;

- Persistindo o empate, será utilizado o critério da *Alegoria*;

- Persistindo o empate novamente, será utilizado o critério da *Desenvoltura*.

- Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela comissão organizadora.



Hora da História

Crianças adoram ouvir histórias. Elas ficam atentas e concentradas para saber se a princesa de cabelos dourados vai fugir da torre ou se a bruxa má irá fracassar com seu plano maléfico. O simples fato da criança deparar com o adulto falando em um tom de voz diferente, é o bastante para notar-se um brilho diferente no olhar e um agradável sorriso no rosto.

Contar e recontar uma história para a criança, além da recreação, enriquece as experiências infantis, desenvolve diversas formas de linguagem, amplia o vocabulário, proporciona viver o imaginário, forma caráter, desenvolve a confiança na força do bem e desenvolve as funções cognitivas, entre outras.

As fábulas, os contos e as lendas, são organizados e criados de acordo com o

repertório de mitos que a nossa e muitas outras sociedades produzem. Os enredos são geralmente organizados e narrados de forma que passe para as crianças um conteúdo moral, através das ações dos personagens e cenários.

No Centro Cultural Paineiras, apresentamos sempre às terças-feiras, às 16h, nossa enriquecedora "Hora da História". Em um espaço colorido e acolhedor, cheio de brinquedos, nossos recreadores passam para os Paineirenses mirins esse importante momento com muito carinho, atenção e alegria. Venha, traga seu filho! Ele vai fazer parte de um mundo encantado, cheio de informações e aprendizado.

Consulte a programação da Brinquedoteca no Centro Cultural Paineiras: 3779-2053.★



CIA TRUKS APRESENTA:

CIDADE AZUL



Com quase mil apresentações em mais de 40 cidades brasileiras, a peça "Cidade Azul", da Cia Truks, colecionou premiações ao longo dos anos, como o Coca Cola de Teatro Jovem e o Prêmio Estímulo da Secretaria de Estado da Cultura de São Paulo.

Escrita por Henrique Stchin, a peça mostra a realidade de um menino de rua e seus sonhos; fala de sua amizade com uma garotinha especial que, juntos vencem os preconceitos e as diferenças sociais.

Chamado carinhosamente de Neguinho, o menino sem sapatos e com roupas rasgadas vive em um cruzamento cheio de

veículos com as janelas fechadas e muito barulho. Os carros, apressados, não percebem o menino camuflado em seu mundo paralelo, o único refúgio onde ainda pode sonhar com algo melhor.

Um dia, uma enorme bola azul cai sobre sua cabeça e a dona do brinquedo, uma menina que se perdeu pela rua, se torna amiga do garoto, órfão de família e amigos. A menina passa a viver grandes aventuras ao lado de Neguinho, que ainda a ajuda a voltar para sua casa.

O espetáculo passa para as crianças, de forma sutil e poética, a enorme diferença

entre o menino de rua e a garotinha, mas que independente disso, são iguais enquanto crianças e não se importam com suas desigualdades.

"Cidade Azul", utiliza a técnica de teatro de animação japonesa Bunraku, em que cada personagem é manipulada à vista do público por três atores, simultaneamente. Um ator manipula a cabeça, outro os braços e o terceiro, os pés. Sem o uso de fios, os bonecos ganham riqueza de gestos, semelhança aos movimentos humanos e com isso, mais capacidade para encantar a plateia. ✨

19 De Fevereiro às 11h

Entrada Franca

Local: Cineteatro

Público: Infantil



Fevereiro

SEARTI

04 e 05

Sexta e sábado

Porta treco:

Rolo de papel, cola, papel espelho e canetinha.

16 e 17

Quarta e quinta-feira

Recado de porta:

Bandeja de isopor, papel, papel cartão e barbante.

26
Sábado

Culinária:
Brigadeiro.

07 e 08

Segunda e terça-feira

Trabalho com Argila:

Argila e forminhas.

18 e 19

Sexta e sábado

Confecção de borboleta:

Rolo de papel, papel collar set, papel cartão e cola.

28

Segunda-feira

Confecção de sapo bocão:
Papel cartão, cartolina e cola.

09 e 10

Quarta e quinta-feira

Confecção de jogo da velha:

Tampinha, papel Paraná, papel cartão e papel collar set.

21 e 22

Segunda e terça-feira

Confecção de cachorro:

Coador de café, canetinha, cola e papel collar set.

01

Terça-Feira

Colagem:

Papel espelho, canetinha, cola e cartolina.

11 e 12

Sexta e sábado

Confecção de boneco:

Barbante, E.V.A., canetinha, lã e palitos.

23 e 24

Quarta e quinta-feira

Confecção de foca:

Garrafa pet, papel cartão e cola.

02 e 03

Quarta e quinta-feira

Enfeite de lápis:

Lápis, arame, E.V.A. e canetinha.

14 e 15

Segunda e terça-feira

Imã de geladeira:

Papel cartão, glitter, canetinha e imã.

25

Sexta-feira

Confecção de quadro:

Papel Paraná, papel espelho e cola.

Horário do SEARTI

Segunda a Sexta-feira - 8h30 às 17h00

Sábado - 8h30 às 17h00

Domingos e feriados: fechado



Brinquedoteca

PROGRAMAÇÃO:

HORA DA HISTÓRIA – dias 01, 08, 15 e 22 , sempre às terças-feiras às, 16h

CIRCUITO DE BRINCADEIRAS - 15h

Dia 05/02-Sábado:Sinal vermelho, sinal verde - Trabalho de detetive - Qual é a música?

Dia 06/02-Domingo: Pato, pato, ganso - Encontre.

Dia 19/02-Sábado: Pega vareta gigante - Autódromo - Amarelinha - Mini golfe.

Dia 20/02-Domingo: Siga o líder - Batata quente com música - Vôlei com balão.

The background features a central white area with several green geometric shapes radiating outwards. These shapes include triangles and polygons of various sizes and orientations, creating a starburst or sunburst effect. The green is a muted, earthy shade. The text 'Bem-Estar' is centered within the white area.

Bem-Estar

Palestra com o Dr. Nabil Ghorayeb

Ninguém morre de Véspera

O Centro Médico do Clube Paineiras do Morumby reuniu os associados, no dia 18 de Dezembro de 2010, para uma palestra com o especialista em Cardiologia e Medicina Esportiva, Dr. Nabil Ghorayeb.

A palestra abordou o tema “Prevenção antes da Recreação”, deixando os presentes bem informados sobre a importância da avaliação médica e a prevenção dos riscos durante as atividades físicas.

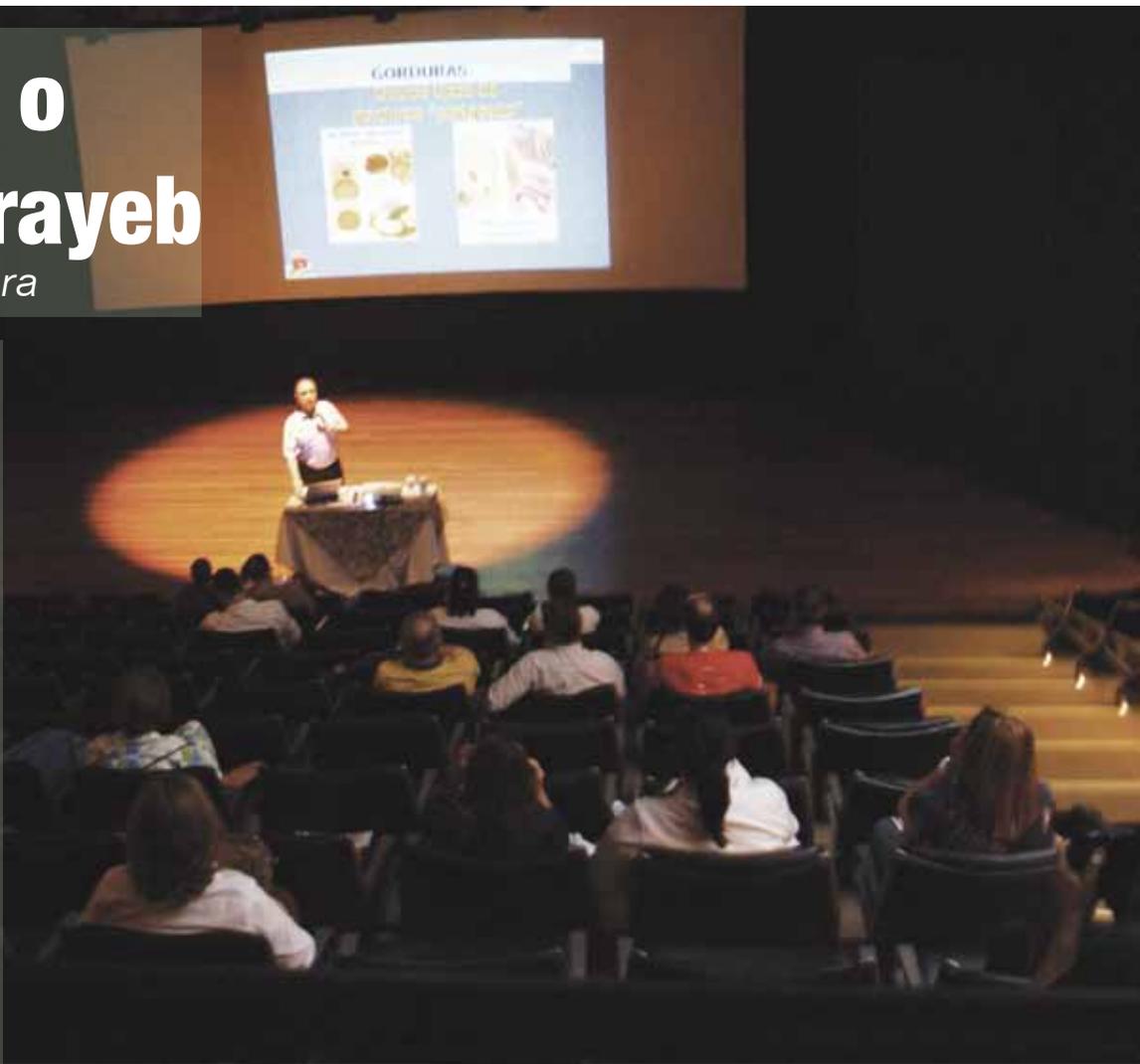
Foram abordados diversos temas, dentre eles, um ganhou atenção especial: o Sedentarismo e Comodismo. Segundo pesquisas apresentadas pelo médico, cerca de 73% da população brasileira é sedentária, o que provoca ao longo da vida diversos problemas graves de saúde.

Para diminuir essa porcentagem, o Dr. Nabil sugeriu a prática esportiva regular como principal “remédio”: “Após seis meses de exercícios, a pessoa começa a sentir melhorias na qualidade de vida”, comenta o médico.

Foram mencionados também os cuidados que os indivíduos que praticam esporte em demasia precisam ter e, dicas para aqueles que pensam que praticar intensamente algum tipo de atividade física é bom para a saúde. O excesso de exercícios físicos sem acompanhamento é muito perigoso.

“Diante de qualquer sintoma que você sinta durante sua corrida ou atividade física, o melhor é parar”, alerta Ghorayeb. “A dor é o sintoma para alertar o corpo que algo grave pode estar acontecendo e se a pessoa continuar com o exercício, pode até correr o risco de uma morte súbita”, completa.

A melhor forma de reduzir as chances de ter um problema cardíaco é praticar de esportes ou atividades físicas. Porém, antes de começar a se exercitar, o mais indicado é realizar alguns exames médicos: o teste ergométrico e um exame de sangue completo. ✱



Venho, por meio desta, relatar o ocorrido no dia 16/11/2010.

Durante o treino da equipe de Nado Sincronizado, na Piscina Olímpica do Vale, por volta das 19h30, a atleta Rebeca Nogueira passou mal.

Ao perceber a situação, o salva-vidas Diego Souza prestou socorro imediato, com muita competência e rapidez. Também rapidamente, o auxiliar de enfermagem Milton Machado chegou ao local com uma cadeira de rodas e ambos levaram a atleta ao Centro Médico.

Acompanhei todo o processo, pois além de amiga da família, sou enfermeira há 25 anos, durante os quais tive a oportunidade de trabalhar em serviços de emergência e treinamento de pessoal.

Ao chegarmos ao Centro Médico, pude notar a organização do material de emergência, com toda a sala preparada para o atendimento.

O socorro foi prestado de maneira rápida, eficiente e muito profissional por toda a equipe. A Dra. Juliana foi extremamente competente, transmitindo segurança em todos os procedimentos efetuados.

O auxiliar de enfermagem foi de extraordinária organização, com uma técnica impecável. O Diego ficou presente durante o início do atendimento de forma interessada e profissional, ajudando quando solicitado.

Posso dizer que o recepcionista, Willian, foi eficiente e ético ao localizar o pai da atleta, agindo de maneira que pudesse acalmá-lo ao informá-lo do ocorrido. Graças a uma aparelhagem moderna (foram utilizados catéter de oxigênio, monitorização cardíaca, de pressão arterial e de saturação de oxigênio, além de soroterapia, controle de glicemia e eletrocardiograma), um atendimento rápido, eficiente e competente de uma equipe multi-profissional, que soube misturar, de uma maneira muito delicada, a técnica com o carinho, dando assim um atendimento personalizado à atleta, que está bem e já retornou às suas atividades normais.

Viviane Amaral Naves Brígido *





VOLTA ÀS AULAS COM

SAÚDE!

A quantidade de energia de que necessita o organismo infantil é enorme e torna-se ainda maior quando a criança começa a frequentar a escola. Por isso, com a volta às aulas, é preciso dispensar cuidados especiais à alimentação dos seus filhos. A alimentação produz crianças saudáveis e cheias de energia, e a energia é a grande responsável pelo bom rendimento escolar.

É sabido que, tanto o corpo, quanto o cérebro em crescimento necessitam de nutrientes para seu melhor desenvolvimento, que pode ser comprometido pelo consumo excessivo de açúcar e alimentos muito processados. O consumo de alimentos industrializados, refinados, cheios de gorduras e aditivos químicos é prejudicial à saúde e ao desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Estudos relacionam maus hábitos alimentares ao déficit de atenção e hiperatividade infantil.

Algumas simples mudanças nos hábitos alimentares das crianças podem trazer grandes benefícios para o presente e o fu-

turo delas. Uma dica é incluir nos lanches alimentos fonte de ômega 3, pois estudos mostram que o déficit de atenção pode estar relacionado à deficiência de ômega 3, já que este possui em sua composição o DHA, necessário para o funcionamento do cérebro e pode ajudar as crianças a manterem a concentração.

É importante observar que alguns nutrientes não podem faltar na alimentação das crianças, como o ácido fólico e as vitaminas do complexo B, que são necessárias para o sistema nervoso e memória e o zinco e magnésio que ajudam no bom funcionamento do cérebro. É importante ressaltar que baixos níveis desses minerais estão relacionados ao déficit de atenção e a hiperatividade infantil.

Não basta cuidar da alimentação das crianças dentro de casa, pois elas também costumam e devem alimentar-se nos horários de intervalo de colégio e no clube durante atividades culturais ou esportivas.

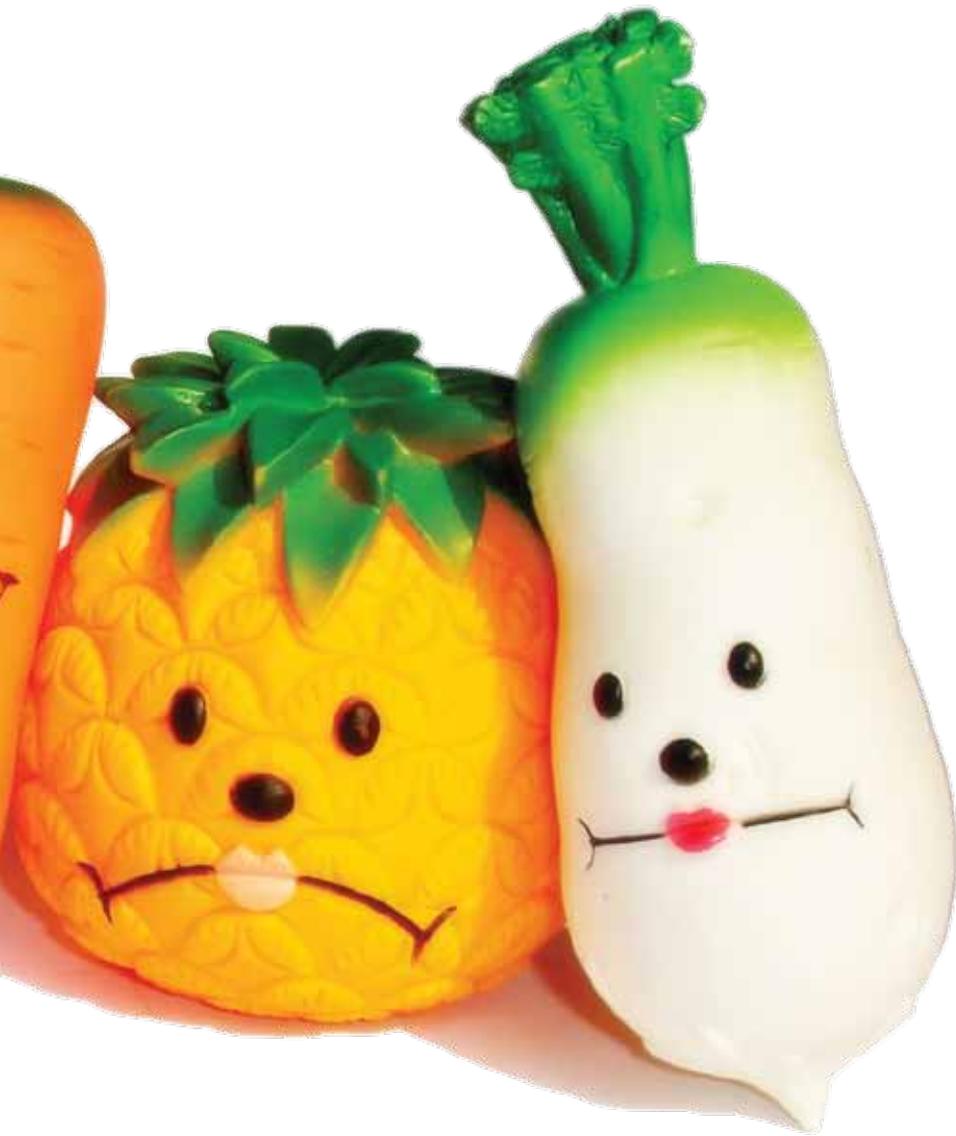
Veja algumas dicas da nutricionista Sthefany Berger para uma alimentação saudável na infância:

Inclua nos lanches alimentos fonte de ômega 3, como peixes (sardinha, atum, salmão), linhaça, castanhas e vegetais de folha verde escura pois eles são necessários para o funcionamento do cérebro e pode ajudar as crianças a manterem a concentração.

Adicione semente de linhaça à vitaminas, sucos e iogurtes, e prepare sanduíches de pão integral com pasta de soja e atum.

Verduras e legumes devem ser oferecidos diariamente para que vire hábito ingeri-los regularmente. O cardápio deve ser diversificado e equilibrado, incluindo preparações criativas e de boa aceitação. Se a criança rejeitar o alimento, a sugestão é insistir, através de outra forma de preparação: creme, sopa ou suflê.

Na hora da merenda opte por biscoitos integrais, frutas frescas e secas ou barras de cereais. Ofereça lanches saudáveis,



**Leve mais saúde
para sua família!**

**Na volta às aulas, dê ao seu
filho as melhores opções
em alimentação saudável
que só na Mundo Verde
Morumbi você encontra.**

- Biscoitos e Cookies Integrais •
- Sucos Naturais •
- Guloseimas Saudáveis •
e muito mais...

**Rua Nilza Medeiros Martins, 187
Jardim Colombo
Em frente ao portão principal
do Quintas do Morumbi
Tel.: 2532 – 6923**

Mundo Verde®
Sua loja do bem-estar.

www.mundoverde.com.br

como salada de frutas com granola, sucos de frutas naturais e/ou orgânicos. Se a criança quiser uma guloseima, boas opções são as balas de banana sem adição de açúcar, balas de algas marinhas, frutas liofilizadas, cookies integrais de cacau com gotas de chocolate e, até mesmo, um chocolate com pelo menos 70% de cacau.

Inclua na lancheira frutas frescas e sucos naturais.

Nunca adoce os sucos de frutas, pois seu sabor verdadeiro é, sem dúvida, mais saudável.

Evite alimentos industrializados ricos em gordura e açúcar.

Um dia por semana inclua na lancheira uma pequena porção de guloseima saudável, como chocolate de soja, bala de banana sem adição de açúcar, bolinho e muffin sem adição de açúcar e orgânico.

Na cantina, oriente seu filho a consumir salgadinhos assados, em vez dos fritos e sucos ao invés de refrigerantes. A escola também pode oferecer lanches saudáveis, fortalecendo a atitude de proibição da venda de produtos prejudiciais nas suas cantinas.

Peça a opinião da criança, dando-lhe várias opções gostosas e saudáveis.

O estímulo às atividades físicas também é muito importante, desde que se leve em consideração o gosto da criança, procurando descobrir qual a atividade de sua preferência e incentivando-a a praticá-la.

Durante as refeições a ingestão de bebidas deve ser controlada, pois a criança troca facilmente a refeição por sucos ou refrigerantes.

Em geral, as crianças e os jovens voltam para casa cansados e famintos. Então, o ideal é servir-lhes uma refeição completa com salada crua, vegetais cozidos, uma fonte de proteína animal (carne, ovos ou leite e derivados), uma fonte de carboidrato (arroz, macarrão) e frutas frescas. Mas não exagere nas quantidades e procure habituá-los a apreciar outros tipos de comida, como sopas, por exemplo. ✱

Sthefany Berger
Nutricionista da loja Mundo Verde
do Morumbi

Prevenção antes da recreação.

Caro associado,

O Centro Médico do Clube Paineiras do Morumbi reestruturou as normativas da realização dos exames médicos para atividades esportivas. Por serem inúmeras as modalidades aqui praticadas, as novas regras contemplam a divisão em categorias de impacto físico e fisiológico.

Todos deverão ter liberação médica, apresentando o atestado. Os exames mais complexos serão solicitados pelo instrutor do Departamento de Esportes, que seguirá os preceitos descritos para cada tipo de atividade.

Aos associados que, além do atestado médico, necessitarem algum exame complementar recomendado por este Departamento, terá total apoio aos respectivos encaminhamentos e posterior análise para liberação da prática monitorada e segura de seus exercícios. Em breve, o Centro Médico disponibilizará os exames complementares aos associados que necessitarem, aqui mesmo em nosso Departamento. ■

Atendendo a lei estadual 10.848 de 6 de janeiro de 2010, confira abaixo as normativas a serem atendidas:

I. Esporte Competitivo de Alta Performance, apresentar:

- a) Atestado Médico recente especificando aptidão do candidato à atividade esportiva a ser praticada;
- b) Exame ergométrico;
- c) Ecocardiograma.

II. Esporte Competitivo Recreativo:

- a) Atestado Médico recente especificando aptidão do candidato à atividade esportiva a ser praticada.

III. Esportes de forte intensidade, tais como: exercícios aeróbicos, tipo esteira, bicicleta, cross trainer, bike, ginástica em geral e pedestrianismo, entre outros:

- a) Atestado Médico recente especificando aptidão do candidato à atividade esportiva a ser praticada;
- b) Exame ergométrico;
- c) Ecocardiograma.

IV. Esportes de baixa ou moderada intensidade, tais como: natação, escola de esportes, musculação, alongamento e pilates, entre outros:

- a) Atestado Médico recente especificando aptidão do candidato à atividade esportiva a ser praticada.

V. Situações específicas serão analisadas pelo Departamento Médico.

VI. Elaboração de prontuário por parte dos professores de educação física com avaliação dos limites de atividade que cada aluno está apto, com anotações da capacitação de cada um e o programa físico a ser realizado.

VII. As normas estabelecidas poderão ser modificadas de acordo com avaliação do Departamento Médico.

NOVO!

**A CONTA É SIMPLES: SUA EMPRESA
FALA MAIS E VOCÊ PAGA MENOS.**

**FALE 10.000¹ MINUTOS POR R\$ 999,00
+ PABX-IP GRÁTIS²**

1 - 10 mil minutos em ligação local de fixo para fixo. Para mais informações consulte nossas tarifas.
2 - PABX-IP grátis para contratação do plano de franquia e contrato de 24 meses. (veja descrição do PABX no site)

Com a Telefonia Digital da Telium sua empresa poderá economizar até 80% no custo das ligações sem perder qualidade no tráfego de voz pela Internet.

A Telium possui estrutura própria, com qualidade e confiabilidade total para seus clientes.

Quer saber mais? Ligue para 4003-5800 e consulte nossos planos e tarifas.

FIQUE TRANQUILO.
TELEFONIA DIGITAL É TELIUM!



4003.5800



Colégio CPV Morumbi

Vivendo o presente, de olho no futuro

O Grupo CPV tem mais de 50 anos de qualidade e eficiência. Nosso Ensino Médio consegue, ao mesmo tempo, promover a formação ampla de seus alunos e garantir o ensino com a qualidade necessária para o ingresso nas melhores Universidades. Ao implantar um Projeto Cultural que enriquece o seu já eficiente Projeto Pedagógico, possibilitamos alcançar as metas propostas: preparar os jovens para a vida, transformando-os em cidadãos conscientes, críticos, atuantes, capazes de aplicar os conhecimentos adquiridos e competentes para enfrentar os desafios que a vida lhes trará. Como complemento às aulas, o Colégio CPV oferece: Laboratórios de Matemática e Língua Portuguesa, Curso de Atualidades, Apoio Pedagógico para todas as disciplinas, Estudos Dirigido, Simulados específicos para a faculdade escolhida, Planejamento Individual de Estudos e minilaboratórios de Ciências. Na 3ª série, o CPV oferece o Cursinho, à tarde. Todas as salas tem equipamentos multimídia e internet.

MATRÍCULAS ABERTAS

R. Domingos Lopes da Silva, 34 - (11) 3740-2111

Acesse cpv.com.br  facebook.com/cpveducacional  twitter.com/cpv

