

Paineiras

Março / 2011

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi



às Mulheres

O LUGAR PERFEITO
PARA SE TRANSFORMAR
NO SEU MUNDO.

Eugenio

Perspectiva noturna ilustrada da fachada

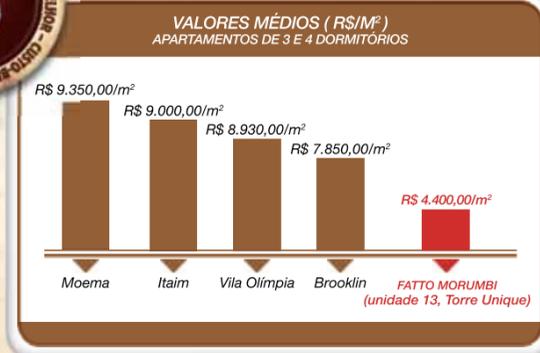
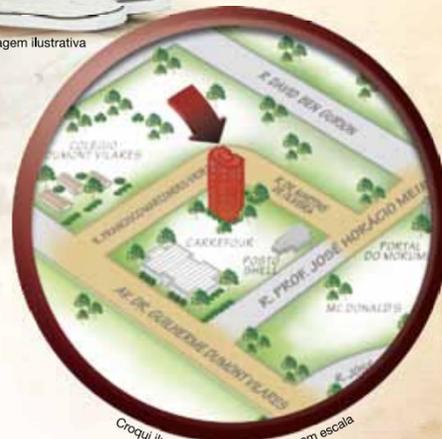


Imagem ilustrativa



Croqui ilustrativo de localização sem escala

PRÓXIMO AO CARREFOUR BAIRRO
DA AV. DR. GUILHERMÉ D. VILARES

3 DORMS. C/ SUÍTE
SALA AMPLIADA
CHURRASQUEIRA NA VARANDA - LAZER EXCLUSIVO

MENSAIS A PARTIR DE
R\$ 990,00*
DURANTE A OBRA

VISITE DECORADO

Rua Francisco Marcondes Vieira, 105 – Morumbi - Tel.: 3742-6266

WWW.FATTOEXCLUSIVEMORUMBI.COM.BR

[twitter](#) /planoelano [YouTube](#) /planoelano [facebook](#) /planoelano

Vendas:



Incorporação e Construção:



Moema
Av. Lavandisca, 223 - SP
Tel.: (11) 5051-3732

Jardins
Rua Augusta, 2792 - SP
Tel.: (11) 3064-1315

Shopping D&D
piso Boulevard
Tel.: (11) 5507-5070

Shopping Cidade Jardim
1º piso
Tel.: (11) 3758-4945

Mundo do Enxoval

BOTA
FORA

Preços pra ninguém botar defeito



Pagamento em até 6x no cheque, 5x Visa ou 4x no American Express. Promoção válida até 31/03/2011 ou até o término do estoque. Fotos Ilustrativas.



Parcelamento especial em 6x nos Cartões MasterCard*



www.mundodoenxoval.com.br

Plano Aroeira Empreendimentos Imobiliários Ltda. Incorporação Imobiliária registrada sob o R.3, na matrícula nº 200.556, em 22/10/2010, do 18º Cartório de Registro de Imóveis da Capital. Responsabilidade de vendas: LPS Brasil - Consultoria de Imóveis S.A.: Rua Estados Unidos, 1.971 - Jardim América - CEP 01427-002 - São Paulo-SP. Tel.: (11) 3067-0000 - Creci-SP: J-19.585. Seller Consultoria e Representações Ltda. Creci: J-17.592 (a Living é uma marca do Grupo Cyrela). *Mensais referentes aos apartamentos de 3 dorms., unidade 13 da Torre Única. Tabela-base: fevereiro/2011. Essa tabela poderá ser alterada sem aviso prévio. Demais condições de compra à disposição no estande de vendas.

bekerman

À elas nossos Corações



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial: DeepMind Marketing Estratégico
 Jornalista Responsável: Rafael Castro Neto
 Editoração: Christopher Franklin
 Fotos: DeepMind, Arquivo Paineiras
 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
 Diretora Secretária: Ana Emília O. de Almeida Prado
 Diretor 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
 Snooker: Romero Dantas Maia
 Squash: Rui Pastor
 Tênis: Everton Marcel Miranda de Almeida

Sociocultural

Cerimonial: Vera Lúcia Lucas Zen
 Cultural: Jacy Abs Musa
 Dança: Daisy Saba A. Mascaro
 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
 Adelton 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
 Sábados, domingos e feriados: 8h às 17h
 Telefone: 3779-2010

PABX: 3779-2000

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

Sumário.



Clicks.

página 20

ESQUENTANDO OS TAMBORINS

Paineiras e Carnaval.
 Essa mistura deu samba!



Sociocultural.

página 28



A partir desta edição muito mais
 cultura e entretenimento para você!

DICAS CULTURAIS



Esportes.

página 53

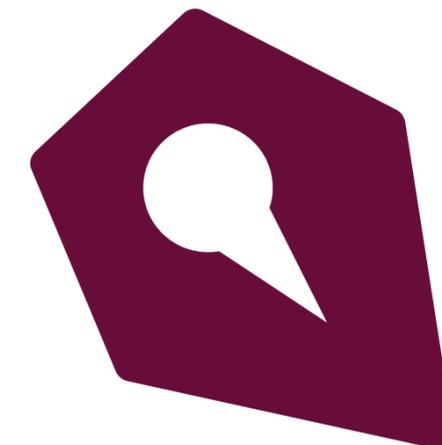


COPA PAULISTA DE TÊNIS

O Paineiras foi o lar da competição.

Seções.

I O Paineiras	09
I DASP	15
I Clicks	19
I Sociocultural	23
I Kids	45
I Esportes	51
I Bem-Estar	67
I Tecnologia	73
I Variedades	77





A felicidade pode ser efêmera, de apenas um momento, ou pode perdurar por toda a vida, desde que tenhamos consciência da realidade ■

Mais uma vez, o editor de nossa revista solicita que eu escreva o editorial, o que sempre inicio com alguma dificuldade.

O que escrever? Fazer um relatório das atividades já executadas e das que serão realizadas é uma atitude que realmente não me traz entusiasmo, porque seria apenas mais um relatório que seria esquecido no fundo de uma gaveta.

Falar com tristeza das depredações constantes que sofrem os desfibriladores que foram instalados para auxiliar a salvar vidas; do lixo encontrado em todos os recantos do Clube, jogados pelos frequentadores daqueles locais, do vandalismo de alguns no trato dos equipamentos do Clube, de egoisticamente reservar lugares nas cadeiras das piscinas e das lanchonetes para ocupantes futuros, da descortesia de poucos para com nossos funcionários e concessionários?

Os mais simplistas me aconselham a inundar o Clube com cartazes de advertência. Será que isto seria suficiente para mudar atitudes? Creio que não.

Reivindicam-se direitos e esquecem-se os deveres.

Uma comunidade só é justa se todos esquecem privilégios e buscam a igualdade.

Diretoria Executiva, Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal, além dos componentes de inúmeras comissões e conselhos, se reúnem deixando o aconchego do lar e da família e dedicam momentos preciosos de suas vidas pensando e trabalhando para o bem estar de nossa comunidade.

As regras apresentadas por nossos estatutos são o nosso norte, não discriminamos nem favorecemos cidadãos com estes ou aqueles privilégios.

Vivemos em uma sociedade que busca o prazer com o desvario dos insensatos, sem pensar que existe o amanhã e as consequências que certamente advirão.

A natureza nos ensina e nos reconduz à rota correta ao se rebelar contra a atitude imprudente e insequente das pessoas que agridem. Ela o faz de modo intransigente e violento. Produz enchentes, secas, furacões, maremotos; derruba casas e morros, destrói florestas. Infelizmente cria a morte e a desgraça.

Não sejamos tão radicais.

Seguindo o exemplo dos pais que mais de uma vez entendem e perdoam os gestos de rebeldia de seus filhos, saibamos relevar atitudes impensadas e que não têm a dimensão que pensamos ter.

Uma homenagem que não poderia faltar.

O mês de Março é especial; com sua luminosidade de dias radiantes, homenagem aquela que traduz a essência da vida: a Mulher, sinônimo de amor e de beleza. Esteio de nossa sociedade, cumpre na vida moderna, cada vez mais, papel de destaque em todos os setores. Personificando todas as mulheres do Clube, quero através de minha esposa Maria José, ao abraçá-la, enviar a cada associada meus mais sinceros cumprimentos e um afetuoso abraço.

José Miguel Spina

Presidente ★



Mesa Diretora do Conselho Deliberativo - Gestão 2009/2011
Presidente: Edgard Mansur Salomão
Vice-Presidente: Luís Augusto Bulcão Carvalho
Secretário: Luís Sérgio de Campos Vilarinho

É HORA DE APROVEITAR OPORTUNIDADES

Caros Amigos Paineirenses,

Terminado o período de férias escolares e com a aproximação do carnaval, a vida vai voltando ao normal, não apenas no Clube, mas no país inteiro.

Como sempre, mantemos nossa preocupação com os nossos jovens e os anos que se aproximam devem ser encarados como uma excelente oportunidade para aproximá-los do esporte.

Não precisamos repetir a importância do esporte na formação de nossos jovens.

Temos pela frente Copa do Mundo e Jogos Olímpicos em nosso país. Que tal aproveitarmos a preparação desses eventos para atrair nossos jovens para a prática de esportes?

Por que não utilizarmos nossa bela estrutura esportiva para despertar nossos futuros atletas?

Por que não podemos, a partir de agora, buscar jovens paineirenses que possam, com um trabalho sério e competente, representar nosso país nesses eventos?

Já tivemos atletas olímpicos e, certamente, poderemos ter outros.

Mas para isso é preciso começar e a hora é agora!

Certamente a Diretoria Executiva terá o apoio do Conselho Deliberativo para qualquer iniciativa nesse sentido.

Saudações Paineirenses. ★

VENHA FAZER PARTE DAS DECISÕES DO CLUBE

As reuniões do Conselho Deliberativo são abertas a todos os associados do Clube Paineiras do Morumbi. Porém, em casos excepcionais, o Presidente poderá restringir somente aos integrantes do Órgão.

Convocado pelo seu Presidente, o Conselho Deliberativo reunir-se-á ordinariamente:

- Até dia 30 de abril de cada ano, com a finalidade de discutir o Relatório Anual, o Balanço Patrimonial, a Demonstração de Receita e Despesa e Contas prestadas pela Diretoria Executiva.

- No quarto trimestre de cada ano, ou seja, em Dezembro, para discutir a Proposta Orçamentária, bem como a fixação de número máximo de Atletas Não Associados para o ano seguinte.

- No dia 1º de julho dos anos ímpares, para dar posse aos Conselheiros eleitos pela Assembléia Geral, bem como para eleição e posse da Mesa Diretora e das Comissões de Permanentes do Órgão.

- De 3 em 3 anos, no mês de Setembro, para eleger o Conselho Fiscal. Obs.: A próxima será no ano de 2012;

- No primeiro dia útil de Janeiro, de 3 em 3 anos, para empossar os Membros eleitos da Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal. Obs.: A próxima será no ano de 2013;

O Conselho Deliberativo reunir-se-á ainda, extraordinariamente de acordo com sua necessidade.

Nas reuniões do Conselho, somente poderão ser objeto de deliberação os assuntos expressamente constantes da "Ordem do Dia".

As Reuniões do Conselho Deliberativo serão convocadas por Edital, afixado em quadro de avisos com antecedência mínima de oito dias. ★

Plantão de Gestores - NEXTEL: 55* 11 100 2163

Dia	Gestor	Ramal
06/03/2011	Celso Iapechino	3779 - 2077
13/03/2011	Neivaldo Aparecido Rodrigues	3779 - 2049
20/03/2011	Ciro Fonseca Fernandes	3779 - 2040
27/03/2011	Anita Rodrigues de Gouveia	3779 - 2148

Edmundo Callia

Edmundo Callia dedicou grande parte da sua vida ao Clube Paineiras do Morumby, chegando, inclusive, a presidí-lo no período de 1978 a 1982. Nascido em 2 de Outubro de 1920, na pequena cidade de Polignano a Mare, província de Bari, situada ao sul da Itália, nosso querido amigo veio a falecer no dia 31 de Janeiro de 2011 aos 90 anos de idade.

Engenheiro formado pela Politécnica da USP, Edmundo Callia entrou para o Clube Paineiras no dia 12 de Setembro de 1962 e sempre foi um associado muito integrado, que conhecia de perto os problemas e necessidades de estruturação de nosso espaço, conhecimento de que se utilizou para auxiliar no desenvolvimento do Clube. Dentre as diversas obras e projetos em que

esteve envolvido, ajudou, por exemplo, a fundar a Biblioteca do Paineiras no ano de 1982 e o primeiro projeto do novo estacionamento P1 escalonado.

Confira uma entrevista realizada com nosso ex-presidente, publicada na Folha do Paineiras em Maio de 1980:

A REVOLUÇÃO DOS VINTE ANOS Uma nova filosofia de Administração

entrevista com o presidente Edmundo Callia.

Para quem ainda não teve a oportunidade de conhecê-lo pessoalmente, podemos adiantar que EDMUNDO CALLIA, não é apenas um politécnico engenheiro especialista em grandes estruturas. Nem tampouco aquele homem público, administrador que foi de duas das maiores regionais de nossa Capital, mas acima de tudo, um homem inteligente, honesto, leal, com firmeza de ânimo, constantemente preocupado com os problemas sociais e humanos, sentimentos esses que, na sua personalidade, fundem-se com sua sensibilidade, tão bem externada em suas pinturas e trabalhos já publicados.

Qual é a orientação seguida por Edmundo Callia na presidência do Paineiras?

Pergunta:

Trouxe alguma experiência nova, além daquela já adquirida como administrador em outras entidades?

Resposta:

Sim! Administrar nosso Clube é algo de muito especial, pois, dentro do espírito comunitário nele reinante, o associado é visto como parte integrante de uma só família.

Esse entrelaçamento de amigos, colegas e companheiros, determina um esvaziamento daqueles requisitos formais e usuais das sociedades empresariais e entidades públicas, por mim sobejamente conhecidas.

Não existe neste Clube a preocupação de ninguém sobressair-se, mas sim, a preocupação precisa entre dirigentes e dirigidos de comungarem um mesmo ideal social. Costumo comparar nosso Clube a uma verdadeira *Colméia*, onde todos participam para o bem estar coletivo.

Pergunta - Na atual administração V. Sa. criou um número elevado de departamentos, não existentes em diretorias anteriores. Qual a razão?

Resposta: Minha experiência profissional, principalmente no setor público, tem demonstrado que o administrador para bem gerir sua região, necessita de um contato direto com seus habitantes. Isso se consegue através das sociedades de classe, clubes de serviços etc. fontes seguras de informações sobre as reais necessidades e prioridades de serviços e obras em suas áreas. Seus presidentes constituem o elo de ligação entre a população e o poder público. Quanto maior a eficiência desses representantes, mais rápido o atendimento de suas pretensões.

Louçados nesta sistemática de trabalho, e contando com uma plêiade de companheiros abnegados, achamos por bem implantar aqui no Clube a mesma norma de trabalho. Assim criamos os novos departamentos, que juntamente com os já existentes, hoje constituem o ponto de apoio da diretoria executiva. Basta lembrar apenas um deles; o departamento feminino, que nunca existiu e que hoje representa um setor atuante e significativo junto às associadas do Clube. Essa sistemática



agiliza os trabalhos, cria e reformula planos, atende as reivindicações, e acima de tudo, cada departamento se constitui no elo de ligação entre associados e diretoria executiva.

3ª Pergunta: As metas e planos preconizados no início de sua gestão, estão sendo atingidas?

Resposta: Perfeitamente! Principalmente nas áreas de esporte, social e cultural.

Através de pesquisas realizadas na administração de meu antecessor Dr. Leonan Luis Souza Goes, quando eu exercia o cargo de Diretor de Obras, prioridades foram detetadas junto aos associados, e daí o desenvolvimento de um plano de obras capaz de a curto prazo, atender as áreas acima referidas. Nesta administração, o plano foi executado com a construção de:

- Camarim para artistas
- Cozinha principal para atendimento do salão nobre e demais dependências.
- Quadra poliesportivas
- Quadras de tênis
- Paredões
- Escola maternal
- Boite e Restaurante
- Belvedere na parte superior da sede social
- Recuperação do mezzanino
- Elevadores

(Estes últimos, em fase final de construção)

A integração do cinema e teatro, com o salão de festas, a boite, restaurante, belvedere, salão de leitura e exposições num único corpo do prédio, determinará, fora de dúvida, um conagraamento maior entre seus associados, atingindo-se assim aquela meta proposta no início de nossa gestão, qual seja o bem-estar e o lazer coletivo.

Paineiras

Manutenção & Obras

O Departamento de Manutenção e Obras do Clube Paineiras do Morumbi, dando prosseguimento a seu projeto de execução de obras que tragam benefícios aos seus associados, apresenta os futuros serviços que serão prestados e os já concluídos. ★

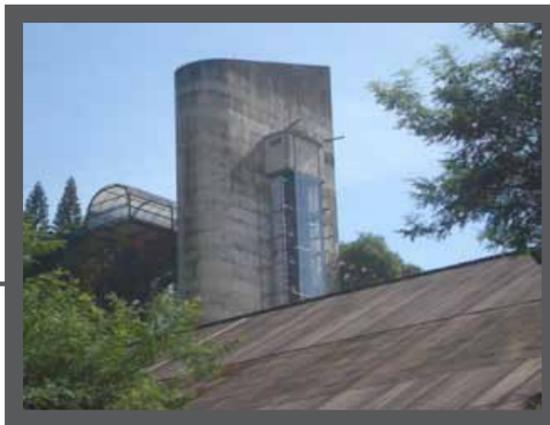
01. Modernização dos elevadores da Sede Social:

A Diretoria Executiva contratou a empresa Atlas Schindler (fabricante dos equipamentos) para fazer a modernização e atualização dos componentes mecânicos e elétricos dos dois principais elevadores da sede social. Uma necessidade antiga, uma vez que esses equipamentos foram instalados há 04 décadas e nunca passaram por uma grande reforma. As consequências diretas dessa falta de manutenção se refletem nos frequentes defeitos que apresentam, chegando a ficar parados, causando, além de transtornos, altos custos com manutenção. Eles serão totalmente reformados e ficarão no mesmo padrão de acabamento do novo elevador panorâmico.



03. Elevador Panorâmico:

A instalação já se encontra na fase final. Toda infraestrutura já foi concluída, faltando apenas a montagem do equipamento pela empresa vencedora do processo de compra (Atlas Schindler).



2. Reforma do Vestiário Masculino: No final de Janeiro entregamos aos associados todas as instalações de uso comum. O vestiário passou por diversas mudanças, desde a troca de todos os equipamentos hidráulicos, iluminação, pisos, revestimentos e divisórias, até as redes de hidráulica e elétrica que foram totalmente reformadas e renovadas. Para a conclusão dos trabalhos, falta apenas a troca dos 980 armários que já estão sendo produzidos aqui nas próprias oficinas do Clube, um trabalho quase artesanal e com materiais de primeira qualidade e muito resistentes, de modo que se possa garantir o mesmo nível de excelência do restante da reforma.



04. Quadra de Basquete Externa:

Ela foi totalmente reformada. Sistema de drenagem, novo piso, pintura do alambrado e novas faixas de jogos que permitirão a ampliação das modalidades de uso.



05. Cineteatro: A instalação dos equipamentos e as reformas já estão em fase final, e em breve, o Cinema voltará a exibir filmes aos finais de semana.



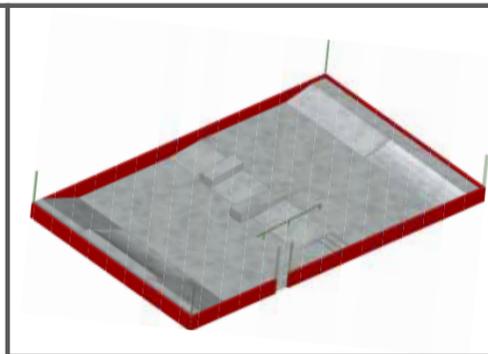
06. Reforma da pista de atletismo e dos campos de futebol: Estão previstas para em breve várias melhorias no campo de futebol grande, na pista de atletismo e campo de futebol society. O material para recuperação total da pista já está em processo de importação pelo fabricante que também será responsável pela restauração. Os campos serão revestidos com colagem de taipas (faixa de emenda do gramado), passarão por um processo de eliminação de falhas no gramado e por uma penteadura para levantar o fio, além da aplicação de nova camada do grânulo de borracha com a finalidade de prolongar a vida útil da grama.



07. Banheiros das piscinas e Campo de Futebol Society: Quem vai aos banheiros do campo society e banheiros ao lado das piscinas de biribol, já percebe a grande mudança ocorrida. Eles foram totalmente reformados: receberão novas instalações hidráulicas e elétricas, modernos equipamentos de iluminação, piso e pintura nova.

08. Reforma do Hall 3º S: Ao descer de elevador ou escada até o 3ºss, indo em direção aos vestiários, nos deparamos com um hall de ligação escuro e sem vida, com paredes e pisos escuros, contrastando totalmente com os demais espaços do Clube. A proposta de reforma para esse espaço tem como objetivo mudar esse cenário, inserindo cor, nova iluminação e piso diferenciado com tons mais claros e agradáveis. A reforma já começou e está prevista para ser concluída no final de março.

09. Nova Pista de Skate: Nos próximos dias será construída a nova pista de skate. Com um projeto desenvolvido por especialistas e acompanhado de perto por profissionais da modalidade, a construção tem como objetivo atender a todas as categorias de usuários; desde o iniciante até o veterano. Ela terá 320m² de área e uma grande diversidade de equipamentos. A construção será na antiga quadra de peteca ao lado do campo de futebol society.



10. Passarela do Vale: No início de Março vamos reformar a passarela de acesso aos elevadores. Ela contará com um piso repaginado retratando as cores e logotipo do Paineiras, além da nova iluminação que dará maior destaque à estrutura que passará por uma pintura completa.



11. Tratamento da Piscina Kids com Ozônio: A piscina kids já está sendo tratada com Ozônio.

O ozônio é um poderoso desinfetante que garante a eliminação de coliformes, bactérias, vírus, amebas e protozoários comuns. Elimina odores e não requer a adição de produtos químicos para a sua geração. Não há custo de aquisição de insumos, estoque, transporte, manuseio e perdas, pois a produção de ozônio é feita a partir do ar atmosférico. A piscina agora é tratada com a mais moderna tecnologia, que não causa qualquer desconforto para o banhista, como ardência nos olhos, ressecamento da pele e cabelos, descoloração e envelhecimento dos trajes de banho etc. Pessoas que apresentam problemas devido ao contato com cloro, tais como rinite, bronquite, asma, alergias e outros, podem nadar tranquilamente em piscinas tratadas com esse sistema. É como estar em uma piscina de água natural.

O sistema tem operação automática, baixo consumo de energia elétrica e oferece o melhor custo-benefício para este tipo de tratamento.



Caldeiras e Casa de Máquinas

O Clube Paineiras do Morumbi possui seis Caldeiras a vapor para aquecer piscinas e vestiários, e trata mais de seis milhões de litros de água por dia.

Haja água! Afinal, só para atender a demanda de nosso Clube são necessários 12.000m³ de água por mês.

As Caldeiras são estruturas metálicas cuja função básica é a de realizar a produção de vapor. Esse vapor faz a troca térmica com a água das piscinas por meio de um "trocador de calor" que é devolvida para a piscina, um processo cíclico que mantém as piscinas do Clube na temperatura ideal. O mesmo processo é usado para manter a água quente também nos vestiários e saunas.

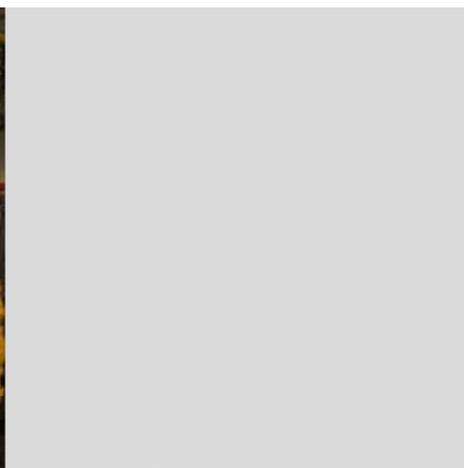
Pelo menos 18 funcionários, divididos em turnos, trabalham 24 horas por dia para garantir o bom funcionamento das caldeiras. Além de operarem essas máquinas, são responsáveis pela limpeza, montagem do mobiliário, como raias, traves, escadas e equipamentos das atividades, e ainda fazem a aspiração, limpeza de bordas e aplicação dos produtos complementares para o tratamento das piscinas: "Quando o associado mergulha em alguma de nossas piscinas, ele não faz ideia da complexidade do processo e de quantas pessoas estão envolvidas para cuidar da qualidade da água e garantir uma boa atividade aquática", explica Manoel Alcides de Paula, encarregado da Caldeira.

O tratamento das piscinas é todo informatizado, o que dispensa intervenção humana nos processos de dosagem química e controle de resíduos dos produtos. Uma única central monitora e controla todos os processos, emitindo relatórios com todas as informações necessárias como: temperatura, residual de cloro e PH. Estas informações ficam armazenadas para eventuais consultas futuras e são disponibilizadas nos painéis afixados em cada piscina.

Alguns números das piscinas:

Para tratar as piscinas usamos por mês cerca de 8.000 kg de hipoclorito de sódio, além de outros produtos. Só para aquecer as piscinas e água de vestiários gastamos cerca de 82.000 m³ de gás natural.

Atualmente, apenas a piscina Kids é tratada com Ozônio, sistema implantado no final do ano de 2010. ★



LUNA CABELEIREIRO FEMININO

O objetivo é proporcionar o florescer de novos sentidos e harmonizar o desenvolvimento da concepção "Completa de Beleza".

Visando sempre o bem estar das mulheres Paineirenses, a Diretoria Executiva do Clube estabeleceu uma parceria com o Luna Cabeleireiro, por meio da qual amplia seus horários de atendimento com a finalidade de gerar maior satisfação e comodidade às suas clientes.

A partir do dia 15 de Março, o funcionamento será de terça a sábado, das 8h30 às 20h, somente com hora marcada.

Às segundas, aos domingos e feriados, o Luna estará fechado.

TERRAÇO PAINEIRAS

Durante o mês de Março não teremos programação em nosso Terraço, por motivos de manutenção.

Aguarde novidades!

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
- Endodontia com microscopia
- Odontopediatria
- Cirurgias • Implantes
- Periodontia • Próteses
- Ortodontia • Radiografia digital

 **Clínica Open Center Morumbi**

CROSP 7748

Responsável Técnico: Leila Toffes de Oliveira CROSP 50740

Av. Dr. Guilherme Dummont Villares, 1230 • 8º andar Morumbi

• Estacionamento próprio

Tel.: 3772-5292

www.clinicaopencenter.com.br



Inovações do Bistrô

O Departamento de Alimentos, Bebidas e Concessionários do Clube Paineiras do Morumbi, buscando aprimorar o atendimento oferecido aos associados, informa que, a partir de 1º de Março de 2011, o Restaurante Bistrô permanecerá aberto às segundas-feiras, das 8h às 22h.

O Bistrô tem como especialidade a famosa Picanha no Rechàud, vários tipos de pratos *A La Carte*, deliciosos lanches, peixes, pastas e ainda conta com um menu especialmente preparado para atender ao exigente gosto das crianças. O restaurante passará, inclusive, a atender o Fraldário do Clube com diversas opções Kids, trazendo comodidade aos papais e mães Paineirenses. ★

Novo Horário:

- Segunda a Quinta-feira, das 8h às 22h
- Sexta-feira – FECHADO
- Sábados, das 8h às 20h
- Domingos e feriados, das 8 às 19h

Lembrando que essas modificações nos horários estarão em caráter experimental por um período de 45 dias.

“*Além de capacitar ainda mais nossos concessionários, a função primordial do Departamento de AeB+C é atender aos pedidos dos associados, oferecendo cada vez mais qualidade nos serviços prestados*”, comenta *Silvia Vargas, nutricionista do Clube Paineiras.*

DASP

Parceria 2011



Voltamos de férias e já começamos o ano com muito trabalho e disposição. 2011 mal começou e já podemos comemorar, pois fechamos uma parceria com a Oficina Nossa Senhora, formada por um grupo de senhoras que dedicam parte de seu tempo para fazer o bem, confeccionando "kit enxoval" para bebês recém-nascidos de mães carentes e sem condições financeiras para adquirir o enxoval do próprio filho.

O que chama a atenção é realmente o amor e a dedicação com que é feito o trabalho.

A princípio, era apenas um grupo de senhoras que se reunia todas as quintas-feiras para rezar o terço, porém, sentiram necessidade de fazer algo mais e assim, há dois anos, sob a liderança da Sra. Wania Saraiva, resolveram abrir uma oficina de costura a qual deram o nome de Oficina Nossa Senhora, pois todas fazem parte do grupo de oração.

Contando pra vocês sobre este trabalho, é difícil descrever o que vi e mais ainda o que senti ao visitar a oficina. Além de ser um trabalho voluntário, é prazeroso para todas as senhoras que lá estão, sem contar a organização do ambiente de trabalho, pois parece que estamos em uma fábrica de grife.

Tudo é confeccionado com material de primeira, e sempre tomando o cuidado de

combinar as cores e fazer o melhor para ao final, encher os olhos das mães que irão receber o enxoval.

É fácil imaginar que estas mães irão sentir o amor e carinho dedicado por cada uma daquelas senhoras, afinal, como se diz - é de encher os olhos e o coração!

De fato, a Oficina Nossa Senhora não é apenas um grupo de senhoras interessadas em fazer o bem, na verdade, a oficina tem gestão de uma empresa, com papéis definidos para cada voluntária, programação de produção, controle de estoque de matéria-prima e produto acabado, tudo muito bem definido e organizado, inclusive as metas a serem cumpridas.

O desejo de produzir mais a cada dia segue crescendo e hoje distribuem o "kit enxoval" em São Paulo, em maternidades e em comunidades que trabalham com famílias carentes e já começam a receber solicitações para distribuição em alguns Estados do Brasil.

Agora, o Clube Paineiras faz parte deste trabalho e será atendido em suas solicitações.

Mas não é só trabalho, semanalmente, o grupo recebe pessoas idosas e promovem uma interação muito positiva, na qual ocorre desde a troca de experiência em atividades manuais como crochê e tricô, que são ensinadas pelo grupo até uma simples

prosa e um gostoso chá, fazendo do encontro algo para ser repetido.

Como fruto destes encontros, hoje já produzem sapatinhos, conjuntinhos de tricô ou crochê, e o mais importante para quem alcançou esta idade, o sentimento de ser útil e realizar algo ao próximo.

Agora, queremos trabalhar em conjunto com a Sras. da Oficina Nossa Senhora buscando voluntários para doarem sabonetes de bebês, pomadas, fraldas, tecidos e realizar trabalhos voluntários, veiculando o que foi realizado e o que está faltando para realizar nossa missão social.

Em contrapartida, serão doados os "kits enxoval" para nossas mães funcionárias ou esposas de funcionários do Paineiras e mães detectadas pelo departamento em comunidades carentes próximas do Clube.

Finalmente, estamos buscando organizar nosso trabalho no sentido de oferecer palestras de como cuidar do bebê, a importância da amamentação, alimentação da mãe, higiene pessoal, etc.

Temos muito a fazer.

Grata,

Zuleide Costa ✪
Diretora DASP, Departamento de Assistência Social do Paineiras



Clube Paineiras do Morumbi

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

Telefones: 3779-1709 / 3779-2075

E-mails:

locacoes1@clubepaineiras.com.br

locacoes2@clubepaineiras.com.br

Confira a nossa tabela de preços especiais

www.clubepaineiras.com.br

Clicks



ESQUENTANDO OS TAMBORINS

No Clube Paineiras do Morumby o Carnaval 2011 já começou. Nos dias 12 e 19 de Fevereiro, a RATERIA DA POLI e os grupos de samba Brasil Corcovados e Sabor de Samba fizeram os associados se agitarem com muita alegria e descontração, na companhia de lindas mulatas. A diversão e a alegria tomaram conta de todo o ambiente. *

Confira os melhores momentos!



Sociocultural

CLAUDIO GOLDMAN

Com o show "VERSÃO BRASILEIRA"

Claudio Goldman e sua Versão Brasileira: passeando pelo Clássico e Popular.



Local: Cineteatro Paineiras
Dia: 29 de Abril (Sexta-feira)
Horário: 21h

Aproximar a música erudita de um público mais numeroso é uma tarefa complexa e que exige precisão técnica, amplo conhecimento, talento e sensibilidade.

A precisão técnica se faz necessária para que se possa transformar a música erudita a ponto de torná-la acessível a um público mais abrangente; amplo conhecimento sobre música porque somente por meio do domínio teórico dessa arte, o músico conseguirá com que mais e mais pessoas possam interpretar e apreciá-la; e finalmente talento e sensibilidade para conseguir executar essa tarefa sem cometer exageros ou vulgarizar a música ao transformá-la.

O cantor Claudio Goldman, dono de uma bela voz, conseguiu esse feito. Ele criou o espetáculo *Versão Brasileira: passeando pelo clássico e o popular*, que apresenta canções de grandes autores da música clássica em ritmos populares e graciosos:

- A famosa canção "Pour Elise", de Beethoven, transforma-se num irresistível *Chorinho* brasileiro;

- A triste "Gymnopedie", de Erik Satie, recebe letra em português composta pelo cantor/compositor: palavras delicadas para uma melodia tocante;

- "La Ci Darem La Mano", da ópera "Don Giovanni", de Mozart, renasce vigorosa e engraçada num *Xote Nordestino*;

- O "Barbeiro de Sevilha" ("Largo al Factotum") de Gioachino Rossini, e "Summertime" (da ópera "Porgy and Bess"), de George Gershwin, também marcam presença em versões inspiradas, além de "Insensatez", de Tom Jobim, baseada no prelúdio N°4 de Frederic Chopin.

O show, que estreou oficialmente como parte da programação do Festival de Cam-

pos de Jordão, diverte e emociona a plateia. Cláudio Goldman narra histórias, passeia pelos temas com familiaridade e surpreende com sua voz raríssima: tudo permeado pelo bom gosto extremo dos arranjos também assinados pelo cantor/compositor que executa o piano ao longo do show, acompanhado por baixo acústico - *Frank Herzber*, percussão - *Decio Gioielli*, e clarinete - este executado pelo maestro *Gabriel Goldman*, irmão de Claudio.

Sem dúvida uma oportunidade imperdível, no momento em que a música erudita é notadamente valorizada e precisa ser levada ao grande público com respeito e qualidade, o que só os grandes artistas conseguem fazer. ★

Informações na CAT.

Inscrições abertas para o Curso de Teatro adulto no Clube Paineiras

Terças e quintas-feiras, das 20h30 às 23h

A experiência de viver no meio teatral proporciona a ampliação de valores éticos e humanos, já que esta prática, a exemplo de muitas outras realizações, só se torna possível através de intenso trabalho em equipe, do respeito e de laços sólidos entre todos os envolvidos no projeto; questões imprescindíveis para a valorização não só de qualquer trabalho, mas também do próprio indivíduo e do grupo ao qual estiver ligado.

Em concomitância com esse primeiro aspecto, o teatro é também um importante instrumento de formação artística, cultural, educacional e social, a começar pela experiência por que passam seus participantes em que todo o grupo está diretamente envolvido em trabalhos que vão desde a concepção e adaptação de espaço, produção, pesquisa até a encenação, despertando-os não só para esta arte, mas para muitas outras formas de manifestações culturais.

Esse conjunto de experiências estimula o desenvolvimento da autoconfiança e da autodisciplina, do equilíbrio, da sensibilidade e senso estético; é um ambiente de trabalho e convivência perfeito para formar a consciência crítica e ampliar o universo cultural do indivíduo.

Algo muito importante em relação ao teatro e que não pode deixar de ser levado em conta é que as peças são escritas, produzidas e encenadas a partir da realidade cotidiana, situações que são vividas por personagens reais. Por mais abstrato que às vezes possa parecer, o que é encenado tem sempre uma ligação com a realidade. O que há de mais compensador nisso, é o fato

de a maioria dos espectadores compreender nitidamente os temas ali abordados, e mais ainda, conseguir projetá-los sobre sua própria realidade.

Todos nós que, de uma forma ou de outra, estamos diretamente envolvidos na criação, produção e encenação de peças teatrais, temos consciência dessa interação onde a ficção se mistura à realidade. Daí a importância da pesquisa e da capacidade de pôr elementos teóricos em prática na medida certa, para que se possa atingir o resultado almejado.

Também muito importante nesse universo é o talento na arte de representar; o sucesso ou fracasso de uma peça teatral depende muito da capacidade dos atores em encarnar o personagem, transformar-se e transformar.

Esse é o nosso trabalho; esse é o nosso universo; venha fazer parte dele!

O Curso de Teatro do Paineiras é ministrado por Moisés Miastkowsky, diretor teatral desde 1970, que tem em seu currículo mais de oitenta espetáculos dirigidos. Está há mais de 13 anos no Clube e encenou dezenas de peças premiadas. O Paineiras também conta com o Professor Marcelo Gianini para o núcleo Infantojuvenil. ★



O Despertar da Primavera



A envolvente e encantadora peça teatral: "O Despertar da Primavera", escrita por Frank Wedekind e dirigida por Moisés Miastkowsky, estará de volta em cartaz no Clube Paineiras do Morumbi com mais 7 apresentações.

Encenada pelo núcleo jovem de Teatro do Clube, a estreia está marcada para dia 28 de Abril.

Venha apreciar mais esse espetáculo encenado por nossos talentosos e premiados atores.

Para mais informações, entrar em contato com o Departamento Cultural do Paineiras. Fone: 3779-2051. ★

ATORES PAINEIRENSES SÃO PREMIADOS



Laura e Rafael

A peça "O Despertar da Primavera", encenada pelo núcleo Jovem de Teatro do Clube Paineiras, foi um espetáculo repleto de paixão, romance, poesia e marcado pelo talento dos atores. As apresentações realizadas no ano de 2010 comoveram e fizeram vibrar os espectadores, arrancando alegria e eufóricos aplausos.

Como consequência de todo esse sucesso, foi realizada no dia 10 de Fevereiro de 2011, uma premiação para os melhores atores do espetáculo; os próprios participantes da peça foram escolhidos para votar. Os intérpretes Rafael De Bona e Laura Albuquerque Azevedo foram os agraciados.

"O prêmio é um estímulo a esses jovens atores e uma recompensa pelo exaustivo trabalho que tiveram durante o ano todo. Mesmo premiando apenas duas pessoas, todos os envolvidos na peça têm a consciência de que esse prêmio é coletivo", comenta Moisés Miaszkowsky, diretor.

Rafael vai se consolidando a cada espetáculo como um grande ator: "O processo de montagem da peça foi muito intenso e gratificante. Este prêmio representa muito para mim, pois o teatro é minha paixão e minha vida. Fico feliz em ser reconhecido, já que isso é o que eu quero para minha vida", completa.

O teatro tem a magia de envolver e mudar as pessoas, criar novos seres humanos; a interpretação e o estudo de personagens mexem muito com a cabeça dos atores e boa parte do público também acaba passando por essa mesma experiência.

Para Laura, o prêmio é uma forma de expressar reconhecimento pelo trabalho do grupo: "Sou apaixonada pelo teatro e, pessoalmente, posso dizer que cresci muito com ele. Comecei a enxergar a vida de outra maneira e aprendi a aceitar algumas responsabilidades. Agradeço muito ao grupo e ao Moisés, pois acreditaram em mim desde o começo", explica. ✪



HOMENAGEM A PRÉZIA

PELOS 28 ANOS DE CARREIRA E PELO DIA INTERNACIONAL DO TEATRO

Dia 23 de Março, Quarta-Feira, às 20h30, no Piano Bar

Aproveitando a proximidade do Dia Internacional do Teatro, 27 de Março, a Diretoria Executiva do Clube Paineiras do Morumbi irá homenagear um dos mais queridos atores do nosso Grupo de Teatro Arte in Cena:

Luiz Ademaro Prézia, que em 2011 completa 28 anos de carreira, período durante o qual esteve presente no palco encenando dezenas de peças, foi Diretor Cultural do Clube e em reconhecimento ao seu talento e a sua importância para a comunidade Paineirense, não poderíamos deixar de prestar essa homenagem como forma de agradecimento ao nosso querido Prézia, por representar tão bem o nome de nosso Clube. ✪



Luiz Ademaro Pinheiro Prézia

WIRELESS

no Centro Cultural

O Centro Cultural Paineiras agora também disponibilizará acesso à internet via Wi-fi livre. Para ter o acesso a mais esse benefício, basta que o associado solicite uma senha de acesso na secretaria do local. ✪



Venha soltar a voz e mostrar o grande astro que existe em você!

Todas as quintas-feiras do mês de Março, das 20h à 1h, no Piano Bar, estarão disponíveis os cartuchos com os maiores sucessos da música nacional e internacional de todos os tempos e os mais novos lançamentos musicais. Venha se descontrair nesse espaço aconchegante, provar nossos deliciosos petiscos e apreciar sua bebida preferida. ✪

Obtenha mais informações consultando a Central de Atendimento ou pelo telefone 3779-2010.

DICAS Culturais

Neste mês de Março, o Departamento Sociocultural apresentará os associados do Clube com boas dicas de literatura e peças teatrais que estão ou entrarão em

cartaz. Preparamos uma lista de livros e espetáculos cuidadosamente selecionados para que você possa fazer sua escolha com toda comodidade. ✪

LIVROS



Literatura Norte Americana Romance

DUNNING, John. O último caso da colecionadora de livros. trad. Álvaro Hattner. São Paulo: Companhia das Letras, 2009. 393 p.

Sinopse:

Em "O último caso da colecionadora de livros", o autor faz seu alter ego detetivesco esperar em um diner de Idaho por seu novo cliente, Sr. Willis, homem de maus bofes e atrasado em uma hora para o encontro. Willis quer que Janeway avalie os livros raros da biblioteca que pertencera à Candice, a finada esposa do recém-falecido Harold Geiger, milionário e dono de um haras. Sem essa avaliação, o testamento de Geiger, que era o patrão de Willis, não poderá ser executado. Ao seguir as pistas de livros caríssimos que estariam faltando na biblioteca de Candice Geiger e travar intimidade com sua bela filha Sharon, o livreiro de Denver acaba destampando uma verdadeira caixa de Pandora entre a família, cheia de segredos, entre eles a verdadeira causa mortis de Candice.

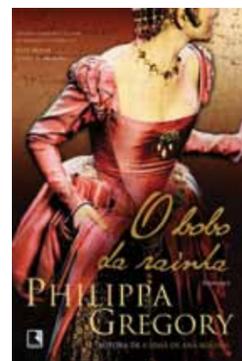


Literatura Norte Americana Romance, Ficção Policial e Mistério

CORNWELL, Patricia. Livro dos mortos. trad. Beth Vieira. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. 432 p.

Sinopse:

Neste soturno romance policial, que é o décimo quinto que traz a detetive Scarpetta como protagonista, a narrativa gira em torno da tumultuada relação entre a heroína e Pete Marino, atingindo um ponto de tensão inesperado, que mudará para sempre os rumos da série. Livro dos mortos mistura aventura, psicologia e mistério no desenrolar de uma intrincada trama onde, como que por milagre, os mortos sempre contam a verdade.



Literatura Inglesa Romance Histórico

PHILIPPA, Gregory. O bobo da rainha. trad. Ana Luiza Borges. Rio de Janeiro: Record, 2010. 517 p.

Sinopse:

Hannah, uma jovem que possui o dom da vidência, ingressa na traiçoeira corte dos Tudor para espionar a princesa Mary, primeira filha de Henrique VIII, a pedido do ambicioso Robert Dudley. Dividida entre a paixão por Dudley e o seu dever, Hannah encontra Mary, uma mulher ardorosamente católica, cujo maior objetivo é restaurar a verdadeira fé do povo. Ao mesmo tempo, sua meia-irmã, a futura rainha Elizabeth, observa seus erros e reza por sua morte. Conforme a rivalidade entre as princesas se desenrola em um palco de conflitos e paixões, Hannah deve encontrar um caminho para atravessar uma época na qual professar a religião errada representava uma sentença mortal.

TEATRO



"Ligações Perigosas" traz em seu elenco todo o charme de Maria Fernanda Cândido

A peça narra eventos que ocorreram em torno de 1780, entre o outono e o inverno, e a ação é realizada nos salões e quartos de algumas das mais exuberantes mansões e castelos em Paris e em seus arredores.

A Marquesa de Merteuil pede para seu ex-amante e amigo, Visconde de Valmont, que cumpra uma missão: seduzir a adolescente virgem Cécile, filha de sua prima, Madame de Volanges e que fora prometida em casamento ao ex-amante da Marquesa, Gercourt. Porém, Cécile tem um outro pretendente, o jovem idealista Danceny. Valmont recusa o pedido, pois já tem uma missão mais interessante, seduzir a casada e recatada Madame de Tourvel. A Marquesa insiste e a recompensa para Valmont será uma noite de amor com ela. Valmont oscila entre ambas as tarefas num pacto de amigos com a Marquesa de Merteuil. Só mais tarde, ele perceberá que foi vítima de uma armação.

Serviço:

Temporada: Até 6 de Março
Sexta: 21h30
Sábado: 21h
Domingo: 18h
Classificação: 14 anos
Local: Teatro FAAP – Rua Alagoas, 903 - Consolação
Ingressos: Sextas: R\$ 35,00 (meia para todos)
Sábados: R\$ 70,00 (inteira), R\$ 35,00 (meia)
Domingos: R\$ 70,00 (inteira), R\$ 35,00 (meia)

Bilheteria:
quarta a sábado das 14h às 20h
domingo das 14h às 17h

Teleendas: 3662-7233 e 3662-7234



"Ensina-me a Viver", com Glória Menezes, em curta temporada e a preços populares

Com os renomados artistas Glória Menezes e Arlindo Lopes, "Ensina-me a Viver" narra o encontro amoroso entre Harold (Arlindo Lopes), um senhor de quase vinte anos obcecado pela morte, e Maude (Glória Menezes), uma menina de quase oitenta anos apaixonada pela vida.

"Ensina-me a Viver" é uma tocante e bem-humorada história de descobertas que leva o espectador a acreditar que simplificar a vida é o melhor caminho e que o amor continua sendo o melhor remédio.

Serviço:

Temporada: Até 27 de Março
Sexta e Sábado: 21h30
Domingo: 18h
Classificação: 12 anos
Duração: 110 min
Local: Teatro das Artes - Avenida Rebouças, 3970 - Shopping Eldorado, 3º piso
Ingressos: R\$ 30,00

WORKSHOP

A DEUSA INTERIOR

As Deusas podem mudar sua Vida! Venha descobrir como

Venha participar de uma maravilhosa tarde esclarecedora e divertida com Alberto Boarini, terapeuta, psicodramatista e assistente do autor do livro "A Deusa Interior", o psicólogo inglês Roger Woolger, Ph.D, e descubra sobre como as Deusas e suas histórias influenciam diretamente em cada aspecto de seus relacionamentos, seu lar, sua vida amorosa, sua carreira e seu mundo onírico — e como todos os homens em sua vida são atraídos ou inspirados por esses poderes manifestos em você!

Qual arquétipo de Deusa está regendo sua vida

Atena lhe deixa obcecada por sua carreira?

Afrodite fará com que você largue tudo por aquele grande caso de amor?

Ártemis está lhe chamando para aventuras e contato com a natureza?

A Demeter em você está desejando engravidar de novo?

Perséfone abriu sua percepção extra-sensorial?

A Hera em você está insatisfeita com o salário do seu marido?

Coordenação:

Alberto Boarini



Graduado em Deep Memory Process (DMP) pelo Institute Woolger training internacional;

Pós-graduado em Psicodrama socioeducacional pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama;

Formado em Programação Neurolinguística pela Sociedade Brasileira de Neurolinguística;

Professor convidado pela FGV no curso "Vender Mais e Melhor" no módulo Motivação; Palestrante Motivacional "Superando seus Limites", entre outras;

Coordenador dos workshops "Desenvolvendo Auto Liderança nas Empresas", "O eu do Profissional de Vendas";

Participa constantemente de congressos, seminários e workshops ligados as ciências da mente. ★

**Dia 12 de Março,
Sábado, das 14h às 17h,
no Centro Cultural, sala 7.**

Orientação de Estudos

Vontade Olímpica de Aprender

O que acontece com os atletas que buscam bons resultados em uma Olimpíada?

A última edição dessa competição, ocorrida na China, pode nos ajudar a compreender melhor essa circunstância; basta que nos recordemos dos comentários feitos pelos atletas participantes quando questionados sobre como se preparavam para obterem bons resultados: as respostas envolviam motivação, disciplina, concentração, domínio técnico e controle emocional.

Essa mesma motivação pode ser trazida para contextos de processos de aprendizagem nos quais poderia auxiliar os estudantes a alcançarem seus objetivos, pois essa também é uma experiência que requer, além de motivação, organização, domínio de técnicas, disciplina, concentração e muita persistência.

Para tanto, é fundamental que o estudante receba orientação adequada que possa auxiliá-lo a desenvolver essas habilidades e competências que, dada a sua importância, podem fazer toda a diferença em seu processo de aprendizado.



É por essa razão que convidamos os nossos associados para conhecerem o serviço de Orientação de Estudos oferecido pelo Clube. Coordenado pela psicopedagoga Cláudia Cordeiro Pereira Mattos Taveira, o curso oferece direcionamento e técnicas de estudo para alunos de primeiro e segundo grau.

Em nosso curso de Orientação de Estudos, os participantes terão oportunidade de conhecer formas de organização pessoal, técnicas de estudo, métodos para desenvolver a concentração e outros elementos fundamentais para garantir bom rendimento.

Contando com uma orientação apropriada, os estudantes estarão prontos para a olimpíada da aprendizagem, para alcançar os resultados pretendidos e descobrir o prazer de aprender.

As atividades acontecem de 2ª a 5ª feiras, das 09h às 13h e das 14h às 18h, na sala nº4 do Centro Cultural.

A atividade pode ser individual ou em grupo e os valores variam conforme programas. ★



**DESPERTE
EMOÇÕES**

4 Amores

Afeição

Amizade

Eros

Caridade

Mousse Coco

Crocante Half

Mousse ao leite

Mousse Amêndoa

O MELHOR DO CHOCOLATE NUMA ÚNICA EMBALAGEM

MUNIK
CHOCOLATES

Faça suas compras de Páscoa na MUNIK CHOCOLATES do Brooklin.
Av. Padre Antonio José dos Santos, 1427 - Brooklin - Fone: 5103-3549.



Desenhos de Jean Somers



“Desenho desde os 6 anos de idade, mas nunca tive aulas; quando adulto só desenhava durante as viagens – era uma forma de guardar algumas recordações daqueles momentos que tanto me fascinavam”.

Jean Somers, nascido no Rio de Janeiro, filho de belgas, formou-se engenheiro pela Escola Politécnica do Rio de Janeiro – antiga Escola Nacional de Engenharia. Trabalhou durante a maior parte de sua carreira em uma multinacional, onde começou desenvolvendo a função de engenheiro do Escritório Técnico e, ao aposentar-se, já desempenhava a função de vice-presidente.

Praticante de muitos esportes, como jiu-jitsu, equitação, tênis e natação, veio, ainda menino, a conhecer a sua verdadeira paixão esportiva: velejar. Segundo Somers, velejar foi durante muito tempo o esporte que o realizava; já aos 16 anos era tripulante em barcos de oceano e participou de um grande número de regatas dessa modalidade.

Parou de velejar somente aos 70 anos e atualmente tem se dedicado à prática esportiva do golfe.

Além de se encontrar sempre envolvido com a prática de alguns desses esportes, desde muito cedo, ainda conseguiu encontrar tempo para se dedicar àquela que é a sua outra grande paixão: desenhar.

Somers tem atualmente mais de 400 desenhos guardados consigo. Alguns estão emoldurados em sua casa, outros nas casas dos filhos, dos netos, e de alguns amigos; jamais vendeu um único quadro por considerar esse trabalho como um hobby que cultiva com a mesma paixão que o envolvia ao fazer suas primeiras pinturas.

Nosso talentoso artista agora se en-

contra motivado a desenvolver mais um projeto. Aos 80 anos, tomado pelo desejo de que cada um entre seus amigos viesse a possuir pelo menos um de seus quadros, resolveu fazer uma exposição em que os colocará à venda.

Como mantém a mesma convicção em relação a não fazer dessa atividade apenas um trabalho com a finalidade de obter lucro, decidiu que todo o valor arrecadado com as vendas será doado a instituições de caridade.

Jean Somers é realmente um homem que soube usar seu vigor e talento para viver e realizar com paixão. A nós, resta conferir algumas dessas realizações. A exposição ocorrerá de 15 a 21 de Março no Saguão Social. ★

Perseptom

BANDA VOCAL

Ícone da música a Cappella



No pátio do Centro Cultural Paineiras, com uma programação mais que Especial

Dia 15 de Março (terça-feira), a partir das 18h, no Pátio do Centro Cultural Paineiras, ocorrerá a apresentação da Perseptom Band Vocal. O que torna a apresentação imperdível, além do reconhecido talento dos músicos, é a particularidade de não usarem instrumentos musicais.

A banda vocal apresenta ao público a mais fina flor da música popular brasileira e também da world music revestida de toda sofisticação e bom gosto que se evidenciam pelo esmero e originalidade do arranjo que acompanha as músicas e pela

impecabilidade de sua apresentação.

Durante o espetáculo o público também é convidado a se tornar protagonista da apresentação sendo levado a viajar pelo mundo do som anatômico, onde pode verificar que desde o estalar dos dedos ao assobio, do bater palmas ao sapatear, tudo pode ser ordenadamente direcionado para a produção musical.

Crianças, jovens e idosos estão convidados a se deixar envolver e se encantar pela beleza e singularidade do espetáculo promovido pela Perseptom Band Vocal.

Aproveite essa oportunidade única de apreciar um espetáculo sofisticado e original.

Durante o show haverá distribuição de CDs ou ingressos para outras apresentações da banda. ★

Não perca! Participe!

Balada Paineiras

O Salão Nobre receberá, no dia 26 de Março, a partir das 18h, a Balada com o tema "OPEN", destinada a adolescentes entre 12 e 17 anos, que promete muita alegria e agitação.

No local serão comercializados salgadinhos industrializados, água, refrigerantes e bebidas energéticas.

Valores:

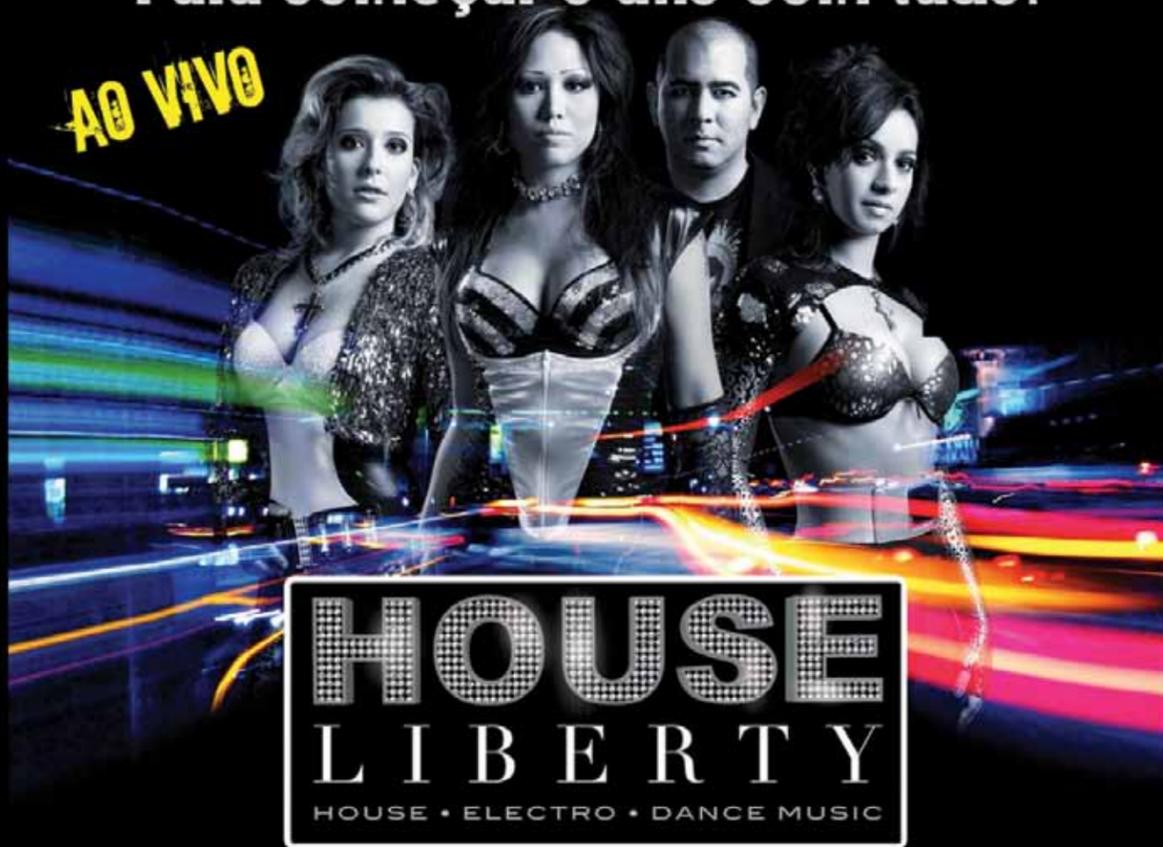
Associados: R\$ 20,00
Convidados: R\$ 40,00
Camarote: R\$ 60,00

CLUBAVEX
apresenta

OPENS SHOWS 2011

Para começar o ano com tudo!

AO VIVO



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

FESTA DISCO

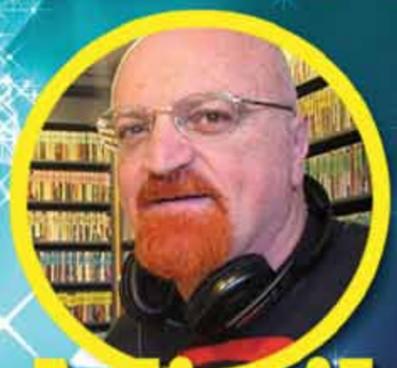
pra lembrar os bons tempos

2 Super Shows!!!

Willie Vocalista do Rádio Táxi



Garota Dourada,
Um Amor de verão,
Coisas de Casal,
Eva e muito mais!



Kid Vinil

A Gata Comeu, Tic tic nervoso,
Eu sou Boy, e muito mais!

E ainda tem mais...
DJ Cesinha Com o melhor dos anos 70 e 80
DJ Crazy
DJ Dalvo
25 de Março
das 22h às 04h



Visita ao Aquário de São Paulo

O espaço Aquário de São Paulo é dividido em vários setores, entre eles:

Água Doce: onde é possível fazer uma verdadeira viagem pelas diversas florestas nacionais, como a Mata Atlântica, o Pantanal e a Amazônia, e ainda conhecer alguns representantes de sua fauna, como as temidas serpentes e peixes famosos, como o Dourado;

Mundo Marinho: Em um ambiente que reproduz o de um submarino naufragado, todos os visitantes podem observar e aprender muito sobre diversas espécies marinhas, como tubarões, arraias e corais, além de poder visualizar os coloridos peixes-palhaço e outras espécies exóticas;

Morcegário e Pinguinário: Utilizando-se dessas duas espécies de animais que mexem muito com o imaginário das crianças, os educadores ensinam sobre a importância da preservação dos animais desses grupos por meio do conhecimento de seus hábitos;

O Aquário de São Paulo, inaugurado em 2006 e localizado no bairro do Ipiranga, oferece a seus visitantes a oportunidade de conhecer de perto diversas espécies de animais, vegetais, e até condições geográficas. O passeio conta, inclusive, com orientações sobre formas de preservá-los; inserindo conceitos de Educação Ambiental e Preservação do Meio Ambiente de forma didática, os educadores tratam da questão da cautela entre os visitantes como algo que pode e deve ser colocado em prática no dia a dia.

O contato dos visitantes com as espécies em exposição oferece uma oportunidade única de conhecer os hábitos, características e algumas curiosidades sobre animais exóticos e incomuns, normalmente não encontrados em outros locais para visitas, como zoológicos. ★



Mamíferos: Em um ambiente que representa o de um navio pirata e o de um pedaço de selva, os visitantes podem conhecer alguns exemplares dos famosos Thunder, a espécie de lobo-marinho mais famosa de São Paulo e o Tapajós, o único representante de Peixe Boi Amazônico em São Paulo, além de outros mamíferos;

Museu de Paleontologia/Vale dos Dinossauros e Evolução Humana: Como uma forma de atração opcional, os visitantes podem conhecer um pouco mais sobre o nosso passado, vendo réplicas de fósseis de dinossauros, réplicas eletrônicas em tamanho real de dinossauros, e bonecos representativos da evolução humana, enquanto os educadores explicam como os anos mudaram nossos corpos e de que forma afetaram ou contribuíram para a evolução de algumas espécies.

Cinema 3D: Sempre voltado para a educação ambiental, os filmes apresentados em terceira dimensão auxiliam no desenvolvimento das crianças e também na aprendizagem.

Obs: A visita é monitorada por Educadores Ambientais.

Contato: Samia
(11) 2273-5500 Ramal : 11
samia@aquariodesaopaulo.com.br

Data: 24 de Março de 2011
Horário de saída: 14h00 da Portaria Social
Retorno ao Clube previsto para: 18h30
Classificação Etária: livre

Valor: R\$ 30,00 com condução inclusa (crianças somente acompanhadas dos pais ou representante legal).

Inscrições de 01 a 22/03 no Stand de Vendas, vagas limitadas (44 pessoas).

PROGRAMAÇÃO DE PALESTRAS SOBRE QUALIDADE DE VIDA

Programe-se:

24/03 Tema: Ansiedade não escolhe Idade.

14/04 Tema: Síndrome do Pânico.

19/05 Tema: Quando as emoções viram comida: a psicologia no emagrecimento.

16/06 Tema: Stress e Qualidade de vida.

O Setor Cultural programou um circuito de palestras que serão ministradas pelo Dr. Marco Antonio de Tommaso, Psicólogo e psicoterapeuta formado pela Universidade de São Paulo, que acontecerão mensalmente, sempre às 5ª feiras.

Tommaso atuou no Instituto de Psiquiatria do HCUSP na área de pesquisa

e de atendimento, e é credenciado pela Associação Brasileira para Estudo da Obesidade; atualmente, é Consultor da Unilever – Dove na campanha pela real beleza e atua como Psicólogo da agência L'equipe de Modelos. ★

“ANSIEDADE NÃO ESCOLHE IDADE” Dia 24/03, às 20h30

Nesta palestra, o Dr. Tommaso pretende informar e fazer alguns esclarecimentos sobre diferentes tipos de ansiedade, como identificar e qual melhor tratamento à luz das mais modernas e atuais pesquisas dentro da psicologia.

Entre os principais problemas de saúde enfrentados pelos brasileiros que moram em centros urbanos, estão os chamados Transtornos Ansiosos, especialmente o pânico, a ansiedade generalizada, a fobia social e as fobias específicas.

O isolamento, o sofrimento e a sensação de incapacidade que provocam, bem como os custos pessoais e financeiros são incalculáveis.

Apesar disso, em situações em que são corretamente diagnosticados e tratados, há grandes chances de os pacientes se recuperarem.

Contudo, por falta de informação adequada, a grande maioria das pessoas desconhece até mesmo a existência da doença.

Entre a população jovem, cada vez mais precocemente afetada, os efeitos da ansiedade mal compreendida e não adequadamente tratada vão desde o abandono escolar até a utilização de drogas. Segundo pesquisas, 50% das pessoas que usam drogas, o fazem como uma alternativa para automedicação, na tentativa de aliviar o desconforto causado pela ansiedade e/ou depressão.

Esses dados revelam a importância de se buscar orientação e conhecimento sobre o tema. ★



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

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

Sexta Dançante

Você gosta de música, boa companhia e requinte? Se a resposta é sim, você tem um encontro marcado para balançar o esqueleto conosco nas incomparáveis Sextas Dançantes do Clube Paineiras do Morumby. Neste mês de Março, em função do feriado de carnaval e da Festa Disco, que será realizada no dia 25, promoveremos somente duas atrações. Confira:

11/03 GRUPO FEELINGS

A Banda Feeling's busca divulgar a música que sempre proporciona momentos de grande prazer e entretenimento a todos. Na seleção, será apresentado um repertório que atende diversos gêneros que vão desde Bolero, Chá-Chá-Chá, Baião, Forró, Sertanejo, Pop, Brega, Samba, Pagode e até músicas dos anos 60, entre outras.



18/03 BANDA CRYSTAL E DJ

Quem se lembra da dupla Moisés e Rosana, que encantou durante anos às sextas-feiras do Paineiras? Eles voltaram e montaram a Banda Crystal, com músicos de alto nível e que conta com um repertório bem eclético; os músicos da banda interpretam desde Frank Sinatra até Lady Gaga.



25/03 PIZZARIA

Não Haverá Programação.



Horário: 21h30 às 2h
Local: Restaurante das Cúpulas | A&B: Buffet Rofer

Sábado Musical

O Piano Bar é o espaço preferido pelos associados que apreciam a boa música acompanhada por deliciosos aperitivos e drinks criativos. Para sua comodidade, fazemos reservas até às 15h do dia da apresentação. Contate-nos pelos telefones 3779-2052 ou 3779-2121. Acompanhe nossas atrações:

12/03 SÔNIA COSTA

Sônia Costa é mais uma integrante do grupo "Nossos Talentos" e traz em seu repertório o melhor da MPB, com canções de Elis Regina, Gal Costa e Tom Jobim, além de belíssimas interpretações das mais famosas bandas e músicos internacionais, tais como The Carpenters, Bee Gees, Natalie Cole, entre outros.



19/03 GUSTAVO GARDE

O vocalista e guitarrista Gustavo Garde e seu irmão Guilherme interpretarão músicas de John Lennon, Rolling Stones, Queen, Led Zeppelin, Ray Charles, Elvis Presley, The Beatles e Stevie Wonder.



26/03 OTÁVIO VAZZI E BANDA

O trio é composto por Otávio Vazzi no violão/guitarra e vocais, Luis Passos no baixo e guitarra e Richard Montano na bateria. A banda apresentará lindas canções de Noel Rosa, Chico Buarque, Pixinguinha, João Bosco e muito mais.



Horário: 20h à 1h
Show: das 21h30 às 23h30 | Local: Piano Bar
A&B: Buffet Rofer

VIGILANTES DO PESO



Início: 01/03/2011 **Reuniões: Terças-feiras das 20h às 21h**
Adesão: R\$ 50,00 **Taxa mensal: R\$ 25,00**
Local: Centro Cultural - Sala 07

UMA PROPOSTA MULTIDIMENSIONAL

Os clientes que procuram os Vigilantes do Peso se preocupam em emagrecer e em se conservar magros a longo prazo. Para que isso seja possível são necessárias medidas que vão além da preocupação com a alimentação. Os "4 Elementos do Sucesso" da proposta Vigilantes do Peso promovem um ambiente de apoio aos seus participantes, a busca por comportamentos saudáveis e a prática de atividades físicas, além das melhores escolhas alimentares. O que você aprender participando do grupo será para a vida inteira.

POR QUE IR ÀS REUNIÕES?

Porque nelas você receberá a orientação necessária para alcançar o objetivo pretendido de manter-se com um peso saudável. Estudos mostram que a participação no programa dos Vigilantes do Peso resulta em progressos no emagrecimento, atividades físicas e qualidade de vida. Combine mais de 45 anos de conhecimento, um grupo de apoio e uma orientadora treinada que emagreceu assistindo às reuniões: o resultado é uma maneira comprovadamente saudável e equilibrada de perder peso.

O QUE ACONTECE NAS REUNIÕES?

Você obtém informações importantes sobre emagrecimento por meio de diferentes temas que serão trazidos semanalmente às reuniões, além de pesar-se confidencialmente a cada semana para manter o rumo. Não é como uma reunião de trabalho ou escola: a orientadora passou pelo processo de emagrecimento e alcançou o sucesso. As reuniões são oportunidades de obter conselhos práticos, compartilhar estratégias úteis ou apenas ouvir e encontrar motivação. Elas duram pouco mais de meia hora por semana, mas certamente trarão resultados que podem permanecer para toda a vida. ★

Cineteatro Paineiras

Claquete... Câmera... **AÇÃO!**

O Cinema do Clube Paineiras do Morumbi foi inaugurado no dia 15 de Agosto de 1975 e trouxe para seus associados muitos momentos de alegria, tensão, romance, drama e muito mais ao longo desses anos. São mais de 35 anos de história com inúmeros filmes e espetáculos exibidos.

O primeiro longa exibido em nosso Cineteatro foi uma fita em 35mm do "O Expresso da Meia Noite" mas, no meio do filme, o projetor quebrou e a sessão teve de ser cancelada.

Com o decorrer dos anos, novos equipamentos de projeção, sonorização e iluminação foram adquiridos, permitindo a realização de diversos tipos de eventos e festivais. Um dos festivais mais famosos que aconteceu no Paineiras foi o "Festival Paineiras de Super 8", realizado em Dezembro de 1977. O filme ganhador foi "E o tempo parou", de Nuno Vieira da Fonseca, que impressionou profundamente os mais experientes profissionais, boa impressão confirmada pelas médias máximas que recebeu de todos os jurados.

As Pré-Estréias, com coquetéis e seguidas de 'debates sem perdão', eram os eventos mais concorridos e contavam com a presença de diretores e atores dos filmes exibidos. O Cineteatro ficava completamente lotado e, por vezes, havia a apresentação de filmes que abordavam temas inusitados para época, como em "Pintando o sexo", exibido em Junho de 1978 e em "Cinema em crise", exibido em Novembro de 1979.

Infelizmente, nosso Cinema não viveu apenas momentos felizes. Em Julho de 1990, funcionários do Clube encontraram o Cinema depredado em um ato de puro vandalismo praticado por invasores. A tela foi cortada, os assentos das poltronas arrancados e o carpete sujo com pó químico de extintores de incêndio. Foi necessário que se fizesse uma reforma no local, gerando um tempo de espera para que os amantes do espaço pudessem voltar a curtí-lo.

Os anos se passaram e nosso Cinema foi sendo adequado às novidades que surgiram no mundo cinematográfico. Em 1991, foi inaugurado o telão do cinema e as programações eram divididas entre as terças e quintas com os filmes clássicos e históricos e aos finais de semana a programação era voltada para a família, quando eram exibidos filmes leves e divertidos.

Em Janeiro de 2011, quando foram instalados os equipamentos de projeção, sonorização e iluminação, centralizando e facilitando a operação dos equipamentos. Os equipamentos de projeção de 35 mm foram substituídos por equipamentos digitais e a tela cinemascope foi substituída por tela plana.

A instalação dos equipamentos e a reforma estão em fase final e em breve o cinema voltará a exibir filmes aos finais de semana.

Aguarde as novidades. ★



ANUNCIE NA REVISTA PAINÉIRAS



- ✓ *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 ✓*
 - ✓ *Material e acabamento de primeira ✓*
 - ✓ *Principal meio de comunicação do Clube ✓*
- 

Faça parte desta mudança.

Anuncie: (11) 3779-2099

marketing@clubepaineiras.com.br



AGENDA SOCIOCULTURAL

03 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
05 sábado	14h30	Matinê Infantil de Carnaval e Desfile de Fantasias
06 domingo	14h30	Matinê Infantil de Carnaval
10 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
11 sexta-feira	21h30	Sexta Dançante - Banda Feeling 's e DJ
12 sábado	11h 14h 21h30	Teatro Infantil - "A Bruxinha que era boa" Workshop - "A Deusa Interior" Sábado Musical - Sônia Costa
15 terça-feira	18h	Tarde Musical - Perseptom Banda Vocal
17 quinta-feira	20h	Noite do Videokê
18 sexta-feira	21h30	Sexta Dançante - Banda Crystal e DJ
19 sábado	11h 21h30	Teatro Infantil - "Fomança Clown" Sábado Musical - Gustavo Garde
23 quarta-feira	20h30	Homenagem a Luiz Ademaro Prézia
24 quinta-feira	14h 20h	Visita ao Aquário de São Paulo Noite do Videokê
25 sexta-feira	22h	Festa Disco no Salão Nobre
26 sábado	18h 21h30	Balada Paineiras "Open" Sábado Musical - Otávio Vazzi
31 quinta-feira	20h	Noite do Videokê

Kids

TEATROS INFANTIS DE MARÇO

Dia 12 de março, às 11h, no cineteatro.

A BRUXINHA QUE ERA BOA

"A Bruxinha que era Boa", de Maria Clara Machado, conta a história da Bruxinha Ângela, uma bruxinha diferente das outras que frequentam a Escola de Maldades da Floresta e que estão sendo preparadas para se tornarem as piores-melhores bruxas e assim ganhar a tão sonhada vassoura a jato.

Caolha e Fredegunda, juntamente com Ângela, serão avaliadas pelo Bruxo Belzebu Terceiro, a quem caberá a tarefa de escolher a pior bruxinha entre todas. Porém, nem mesmo os conselhos e ensinamentos da Bruxa-Chefe ajudam a Bruxinha Ângela a ser uma boa aluna e como castigo ela é presa na Torre de Piche. É nessa situação que ela conhece Pedrinho, um jovem lenhador que não se assusta com a aparência da Bruxinha Ângela e a ajuda a fugir do castigo e ganhar a tão sonhada vassoura a jato.

A peça traz a mensagem de que não se deve julgar uma pessoa por sua aparência, sem realmente conhecê-la e Pedrinho faz jus ao ditado de que não se deve julgar o livro pela capa; sem olhar para o exterior da Bruxinha Ângela ele primeiro a reconhece interiormente e descobre que essa bruxinha em sua frente não é ruim, e sim uma bruxinha boa... É quando ele a nomeia de "A Bruxinha que era Boa". ✪



Dia 19 de março, às 11h, no cineteatro.

Fomança

"Fomança Clown" é um espetáculo inspirado no texto "Esperando Godot", de Samuel Becket. Tendo recebido convites para uma festa, e após perceberem que são os únicos no local, dois personagens irmãos –

Feno e Neio – se veem envolvidos em um universo de expectativa criado pela espera dos demais convidados.

É nesse ambiente que os dois excêntricos personagens, por meio da linguagem

clownesca, envolvem o espectador em suas brincadeiras e descobertas, sempre com muito humor e descontração.

A grande surpresa é o que ainda estava por vir! Não perca! ✪



Matinê Infantil de Carnaval e Desfile de Fantasias

Tirem todas as crianças da sala e tragam direto para o Clube Paineiras do Morumby. Nos dias 5 e 6 de Março, sábado e domingo, das 14h30 às 18h, preparem os confetes e serpentinas para a Matinê de Carnaval Infantil, um evento do qual toda a família poderá participar, que contará com muitas marchinhas e o melhor da festa de Momo.

Para convidados, o valor do ingresso é de R\$ 20,00 e para nossos associados, a entra-

da é franca. Crianças de até 5 anos não pagam. Ingressos à venda no caixa do Stand.

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

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

Confira no Portal Paineiras:

www.clubepaineiras.com.br, o regulamento oficial do evento. ✪



- foto por Andrea Ribeiro

A estrutura do fraldário agora conta com serviço de entrega.

Kid's Menu Bistrô

- (275) Franguinho..... R\$12,00
Filé de frango grelhado com batata frita e arroz
- (276) Italianinho..... R\$12,00
Mini Spaguetti ao sugo
- (277) Paineirinha..... R\$14,00
Bifinho de alcatra com arroz, feijão e fritas
- (274) Paulistinha..... R\$14,00
Hambúrger, ovo, arroz, feijão e salada
Papinha (verificar as opções disponíveis)
Temos também água, sucos naturais e de polpa.

Faça seu pedido

Telefone: 3779-2132

Ramal: 2132

11h30 às 17h

3ª a 6ª feira:

entregamos no fraldário.

Sábados, domingos e feriados:
retirada no bistrô.

Pagamento em dinheiro, cartão
de débito ou crédito (Master ou Visa)





Março

SEARTI

01 Terça-feira Confecção de sapo bocão: Papel cartão, cola e cartolina.	02 e 03 Quarta e quinta-feira Confecção de leão: CD, argola, canetinha e papel cartão.
04 Sexta-feira Atividades com bexigas: Bexiga, papel collar set, cola e canetinha.	05 Sábado Oficina de carnaval.
07 Segunda-feira Confecção de máscaras: Papel cartão, cola, glitter e lantejola.	10 Quinta-feira Dobradura: Cartolina, cola e papel espelho.
11 e 12 Sexta e sábado Atividades com palitos: Palitos, cartolina e cola.	14 e 15 Segunda e terça-feira Porta treco: Garrafa pet, papel contact, e papel collar set.
16 e 17 Quarta e quinta-feira Chaveiro de gato: Chaveiro, canetinha e E.V.A.	18 e 19 Sexta e sábado Trabalho com copo de requeijão: Papel cartão, canetinha e cola.
21 e 22 Segunda e terça-feira Confecção de bolsa: Papel espelho, papel collar set, caixa de leite e cetim.	23 e 24 Quarta e quinta-feira Porta-retratos: Cola, glitter, canetinha e E.V.A.
25 e 26 Sexta e sábado Confecção de porta guardanapos: Palito, cartolina, cola e canetinha.	28 e 29 Segunda e terça-feira Confecção de pet mouse: Canetinha, papel collar set, E.V.A e cola.
30 e 31 Quarta e quinta-feira Miçanga: Miçanga e látex.	

Horário do SEARTI

Segunda a sábado - 8h30 às 17h00
Domingos e feriados: fechado



Brinquedoteca

PROGRAMAÇÃO:

HORA DA HISTÓRIA – dias 01, 08, 15, 22 e 29 , sempre às terças-feiras 16h.

CIRCUITO DE BRINCADEIRAS - 15h.

Dia 05/03 - Sábado: Macaco disse - Competição de limbo - Eu vejo.

Dia 13/03 - Domingo: O gatinho quer um cantinho - A dança das estátuas - Ciranda.

Dia 26/03 - Sábado: Jogos de mímica - Mãe, eu posso? - Roda do lenço.

Esportes



Maurício Antun, Gastão Elias, Jaime Oncins e Otaviano Santos



PUPILO DE ONCINS VENCE E CONVENCE

O Paineirense Jaime Oncins foi durante muitos anos o principal representante brasileiro na Copa Davis e chegou a ocupar a 34ª colocação no ranking mundial dos tenistas profissionais. Sua fama e talento dentro das quadras são inquestionáveis, e, atualmente, sua capacidade fora delas também tem chamado a atenção.

Os bons resultados obtidos pelo português Gastão Elias são provas disso. Conduzido por Oncins, o jovem tenista fatiou o Bradesco Prime Cup Serie Futures, torneio disputado em São Paulo, no qual estão envolvidos os melhores tenistas da categoria juvenil em quadras de piso sintético. Em uma partida que fez parecer ser relativamente simples, Gastão venceu, na

final, o gaúcho André Ghem por 2 sets a 0 com parciais de 6/3 e 6/4.

Considerado por Jaime como seu “pupilo”, o português nascido em Caldas da Rainha treina arduamente em Vinhedo, interior de São Paulo, mas constantemente vem ao Clube Paineiras para praticar seu Tênis com nossos atletas e desfrutar de nossa excelente estrutura: “Acho ótimo treinar com diferentes atletas e em locais variados; gosto especialmente daqui porque o Paineiras possui a fama de formar excelentes tenistas”, completa.

Oncins, por sua vez, acredita que a comissão técnica é a chave do sucesso: “O Tênis do Paineiras está nas mãos de um dos melhores profissionais da modalidade

do país. O Otaviano me ensinou tudo o que sei e agora tenho a oportunidade de passar adiante esse ensinamento. Não conheço atualmente nenhum Clube em São Paulo que dispense a mesma dedicação que se tem aqui com os atletas que vão desde as categorias juvenis até o competitivo”.

Gastão Elias é a principal esperança do Tênis português e espera cravar seu nome na história dos torneios mundiais: “É muito bom saber que as pessoas acreditam em mim e isso se reflete em meu trabalho dentro das quadras; melhorei significativamente a consistência do meu jogo, principalmente no que depende da parte mental. Gostaria muito de entrar em um Grand Slam. Top 220, para mim, seria um objetivo cumprido”, completa. ★

Tenista #1

O atleta Paineirense, Diego Lopes David, foi campeão do XXIV Torneio Master de Tênis, na categoria 12MB. O campeonato foi realizado na cidade de São Paulo, na Master Tênis Artigos Esportivos LTDA e contou com mais de 200 tenistas de diversas categorias.

Campeão após três vitórias, Diego venceu na final o tenista Leonardo Oliveira por dois sets a zero, parciais de 6x2 e 6x2: “Fiquei muito feliz com essa conquista; ela é a recompensa pelo treinamento que venho praticando diariamente com o restante da equipe do Paineiras; é resultado de muito esforço e determinação da parte de todos os que me acompanham e de algum modo me auxiliam. Só tenho a agradecer”, completa.

Diego vai se firmando na modalidade e está se tornando um importante atleta de competição, até o fechamento desta edição, o atleta é o número 1 do Ranking da Federação Paulista de Tênis. ★



CIRCUITO PAULISTA

A edição 2011 do Circuito Paulista ocorreu no período de 4 a 31 de Janeiro e reuniu 155 tenistas de nove Estados brasileiros em três etapas. A primeira foi disputada na Academia Slice Tennis, o Clube Atlético Indiano recebeu a segunda e o campeonato foi finalizado no Sport Club Corinthians Paulista.

Como de costume, o Clube Paineiras do Morumby conquistou a medalha de ouro da primeira etapa com a tenista Gabriela Alves, categoria 16 anos, seguida por Sophia Chow, vice-campeã da categoria 14. Na segunda etapa, as Paineirenses fizeram uma dobradinha e ambas garantiram o primeiro lugar. Já na terceira, Gabriela foi semifinalista e Sophia vice-campeã. ★



- Rodrigo de Santis Carvalho

Copa São Paulo

Em sua 13ª edição, a Copa São Paulo – Troféu Marília Silberberg – incendiou as quadras do Clube Paineiras do Morumby com a participação de 300 tenistas, divididos nas categorias 12, 14, 16 e 18 anos, masculino e feminino. O tradicional torneio contou pontos para o ranking da Confederação Brasileira de Tênis, CBT e da Federação Paulista de Tênis, FPT.

O campeonato ocorreu no período de 24 a 30 de Janeiro e teve a participação de tenistas de São Paulo, Paraná, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rondônia, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pernambuco, Rio Grande do Sul, Espírito Santo e Amazonas.

Além de sediar a Copa, devido a sua já conhecida e invejável estrutura – capaz de receber e comportar centenas de atletas – o Paineiras entrou na disputa com 38 tenistas e mostrou aos adversários a potência do nosso Tênis. O nosso grande destaque foi Gabriela Alves, da categoria 16 anos, que ficou com o vice-campeonato.

Os grandes nomes da história do Tênis Nacional já participaram deste torneio em que promessas serão sempre lançadas: “A Copa São Paulo é uma grande referência para os tenistas que sonham em um dia se tornar profissionais. Deste campeonato, que este ano se mostrou de altíssimo nível, certamente sairão os craques de amanhã. Agradeço a recepção e colaboração do Paineiras, Clube pelo qual tenho muito respeito e admiração”, é o que garante o Árbitro Geral da competição, Paulo Vianna. ★



- Isabella Russo e Isabelle Schoch (CPM)



- Rafaela Sauan, Sérgio Stauffenegger e Gabriela Alves

Baú da Natação



Igor de Souza nadou pelo Clube Paineiras do Morumbi entre 1987 e 1989 e é considerado por muitos como um "Herói Nacional" devido aos seus incríveis feitos e títulos conquistados, especialmente na categoria de maratonas aquáticas ou o que chamamos de competições em águas abertas.

Em 1996, Igor ficou famoso ao atravessar o Canal da Mancha cravando o melhor tempo do ano. No ano seguinte, Souza foi reconhecido por realizar esse mesmo percurso em ida e volta, tornando-se até hoje o único a fazer o trajeto dessa maneira. Seus tempos foram na ida 9 horas e 31 minutos e 9 horas e 20 minutos na volta, totalizando 18 horas e 53 minutos de natação.

Atualmente Técnico de Natação e Diretor da Federação Aquática Paulista, Igor vive do esporte e sabe muito bem o que é preciso para se formar grandes atletas, razão pela qual manifesta sua admiração pelo trabalho desenvolvido em nosso Clube: "Em primeiro lugar, acho muito interessante o estilo de natação que impera no Paineiras, o que chamamos de Escola Australiana, em que os nadadores são instruídos a aguentar longas distâncias, nem sempre buscando o menor tempo", comenta.

Mas o que são maratonas aquáticas ou águas abertas? São provas de natação disputadas fora das piscinas, competições que são realizadas em represas, rios, mares e lagos. Dizem que antes mesmo da natação em forma competitiva, já havia as primeiras pelepas marítimas em que nadadores atravessavam de uma baía a outra.

Recordista Panamericano, tricampeão brasileiro e detentor de dois títulos mundiais, Igor explica para os entusiastas das maratonas em longas distâncias os cinco passos-chaves para o sucesso na modalidade:

1º Treinos: É essencial que o atleta possua um gosto ainda maior do que costumam ter os velocistas por treinar, pois essa prática exige muito do corpo e principalmente da parte psicológica do atleta.

2º Estratégia: O nadador deve traçar uma estratégia, pois como as provas ocorrem em águas agitadas, ele deverá, no mínimo, conhecer o percurso para saber quando e como utilizar o máximo de seu preparo.

3º Coragem: Como a prova é realizada em alto mar, o nadador deve ser corajoso e destemido, pois águas-vivas e outros animais marinhos podem ser encontrados no percurso.

4º Suportar a dor: Devido às longas distâncias percorridas nas provas, o atleta deve aprender a lidar com a dor, pois existe um desgaste muito grande de todos os músculos utilizados na água.

5º Ser realista: Nas maratonas de águas abertas, o mar pode mudar qualquer estratégia ou destino do atleta. Devido a tantas inconstâncias, acredito que não se deve criar tanta expectativa em uma prova, devido ao sucesso de uma anterior.

Igor se dedica à natação desde criança e acredita que se deve aprender a perder para conseguir ganhar: "Em minha carreira, com certeza eu perdi muito mais do que ganhei. Comecei a conquistar títulos depois de "velho" e sempre tentei não me culpar muito após uma derrota. Foi com muito treino e dedicação que as vitórias chegaram e, acima de tudo, está a satisfação em praticar esse esporte, que é muito engrandecedor". ★

PAINEIRENSES TREINAM COM A SELEÇÃO RUSSA DE NADO SINCRONIZADO



- Seleção Brasileira

A seleção Russa de Nado Sincronizado, Pentacampeã do mundo e Tricampeã Olímpica, chega pela sexta vez ao nosso país para treinos e apresentações com as seleções das categorias Sênior, Júnior e Juvenil do Brasil. Comandadas por Tatiana Prokovskaia, as melhores do mundo estão compostas por nove atletas, entre elas, o dueto Bicampeão Olímpico formado pelas "xarás" Anastasia Davydova e Anastasia Ermakova.

Como o Paineiras possui 10 de suas atletas treinando na Seleção Brasileira, esse tipo de "intercâmbio" acaba beneficiando também o desenvolvimento do Nado Sincronizado Paineirense, pois através dessas clínicas, são aperfeiçoadas novas técnicas, movimentos e coreografias, além de ser uma excelente experiência para as nossas meninas.

Na quarta-feira, 2 de Fevereiro, as Seleções Russa e Brasileira fizeram uma apresentação no Parque Aquático Júlio de Lamare, no Rio de Janeiro; a apresentação para o público carioca tinha o objetivo de arrecadar ajuda para as vítimas das chuvas que ocorreram na região serrana do Rio. Foi um espetáculo emocionante transmitido ao vivo pelo canal SporTV. ★

Confira as atletas Paineirenses que estão treinando com as Russas:

Juvenil:

Luiza Gomes
Mariana Tucker Giorgi
Rebeca Nogueira
Sabrine Lowe

Júnior:

Adriana Bitiatti
Beatriz Mota
Fernanda Marques

Sênior:

Isabela Grzyb
Nayara Figueira
Raquel Fares

Sulamericano em Lima no Peru

Vamos torcer para nossas meninas na seleção!

De 14 à 20 de Março, o Paineiras é Brasil no Nado Sincronizado.



ATLETAS DO PAINEIRAS SÃO CONVOCADOS PARA REPRESENTAR O BRASIL

PAINEIRAS É SEGUNDO COLOCADO NO RANKING NACIONAL DE PÓLO AQUÁTICO

Celeiro de atletas do Pólo Aquático, o Paineiras teve oito atletas convocados para as seleções Adulta e Júnior do Brasil. Eles foram chamados para fazer parte da equipe que defenderá as cores da nossa bandeira nos Jogos Panamericanos que ocorrerão neste ano em Guadalajara, México.

O Pólo Aquático do Clube Paineiras está em segundo lugar no Ranking Geral de clubes, somando um total de 626 pontos, apenas 5 atrás do Clube Pinheiros.

Essa conquista é fruto do trabalho coletivo da comissão técnica, muito bem representada pelos professores e, evidentemente, pelo empenho e talento dos atletas: "Agradeço a todos os treinadores e atletas, e, principalmente, ao nosso diretor Alejandro Pessoa que não mede esforços para garantir o melhor preparo possível para nossos times. Não poderia deixar de agradecer também por todo o apoio que temos recebido do Departamento de Esportes do Paineiras", comenta Duda, coordenador do Pólo Aquático.

Confira os atletas:

- | | |
|--|--|
| Júnior Masculino:
Marcelo Manfrini
Maurício Lima
Gabriel Salgado | Júnior Feminino:
Viviane Bahia
Victória Muratore |
| Adulto Masculino:
Fábio Arnoldi
Ramiro Garcia | Adulto Feminino:
Mirella Coutinho
Flávia Vigna
Gabriela Mantellato |



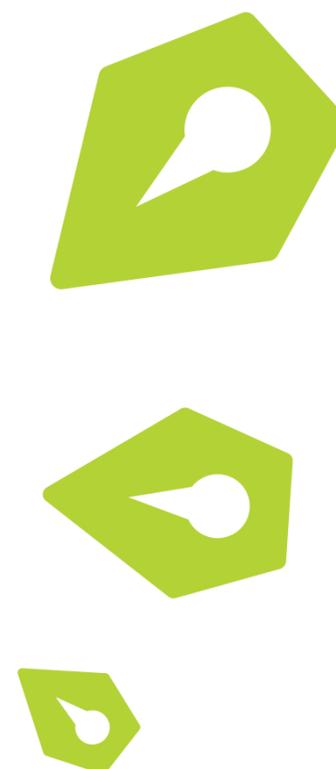
O atleta Roberto Agulha de Freitas, integrante da categoria juvenil de Pólo Aquático do Clube Paineiras do Morumbi, teve a honra de participar, no período de 13 de Janeiro a 3 de Fevereiro deste ano, dos treinamentos com o time Club Natació-Atlètic – Barceloneta na cidade Catalã de Barcelona.

Roberto participou das atividades durante três semanas e aprendeu muito com os Europeus: "Aprendi diferentes movimentos de ataque e defesa que certamente me auxiliarão muito nas próximas competições", comenta. Além de participar dos treinos, o atleta ainda pôde assistir aos jogos dos profissionais do time.

Ao tomar conhecimento de que sua família iria passar por um período de férias na

Europa, o próprio Clube Paineiras sugeriu e auxiliou o atleta para que pudesse aproveitar essa grande oportunidade de conhecer o Clube Catalão; Roberto não desperdiçou a chance de ter mais essa experiência, da qual se orgulha muito: "A infraestrutura física do clube é impressionante; parece ter sido projetada exclusivamente para esportes praticados em piscinas, como Pólo Aquático e a Natação, sendo que, em relação ao Pólo, há treinamento para todas as categorias, mas somente para o público masculino", ressalta Roberto.

de intercâmbio. A evolução foi visível; voltou com mais personalidade, técnicas mais apuradas, sem considerar a importância da experiência em si". Roberto afirma que seu grande objetivo é permanecer firme ao comando do treinador Paineirense: "Pretendo participar ativamente do time do Paineiras, dedicar-me firmemente aos treinamentos e aproveitar outras possíveis oportunidades como essa para que eu possa ajudar o restante da equipe da melhor maneira; esta certamente é a melhor forma de agradecer por esta oportunidade". ★



JUDOCA PAINEIRENSE BRILHA E SE CLASSIFICA PARA CIRCUITO EUROPEU

A judoca Milena Mendes, categoria sub-20, até 52 kg, participou, no período de 4 a 6 de Fevereiro, da Seletiva aberta para a Seleção Brasileira disputada no ginásio de esportes Sesc Taguatinga Norte, na cidade de Taguatinga, Distrito Federal. Com 7 lutas, em que obteve 6 vitórias e sofreu apenas 1 derrota, a PaineireNSE se garantiu para a seletiva final em Junho e também se classificou para competições e treinamentos que ocorrerão na Europa em Abril deste ano.

Para o técnico de Judô do Clube Paineiras do Morumby, Alexandre Lee, o nível do torneio surpreendeu as expectativas: "Nossa judoca competiu com atletas representantes de diversos estados do Brasil, em uma competição que se destacou pelo talento e principalmente pela qualidade e alto

nível técnico dos participantes, o que acaba sendo mais uma razão para comemorarmos o resultado conquistado por ela", destaca.

Milena conta que se dedicou ao máximo durante os treinamentos e que a vaga já era esperada: "Treinei muito neste último mês, sempre visando à vaga para o Circuito Europeu. Foram duas horas por dia de treinos no tatame e muita dedicação na preparação física, todo esse trabalho focado em conseguir fazer uma boa competição e acabei conseguindo o resultado que queria; estou muito feliz por estar entre os atletas que representarão a Seleção. Espero surpreender a todos na Europa", afirma.

O professor Lee ainda destaca que entre os atletas do Paineiras muitos estão qualificados para a disputa desse tipo de

campeonato: "De um modo geral, há entre os Paineirenses muitos atletas que têm condições de estar na mesma posição de destaque em que se encontra a Milena; tenho visto verdadeiros talentos que certamente ainda levarão o nome do Clube para muito longe", ressaltou.

Detentora de uma carreira impressionante, Milena Mendes acumula em seu currículo o título de Campeã Panamericana em 2009, em El Salvador, Bicampeã Brasileira das categorias Júnior e Sub23 em 2010 e Bicampeã Paulista no mesmo ano. O próximo campeonato que a atleta disputará será realizado em Março, na Bahia, e renderá pontos para o Ranking da Confederação Brasileira de Judô. ✪

Técnico PaineireNSE é campeão Brasileiro de futebol



O professor de Futebol Society do Clube Paineiras do Morumby, Fábio Rogério Oliveira, conquistou o Bicampeonato Brasileiro de Seleções com a Seleção Paulista da modalidade. Fábio, além de treinar os craques Paineirenses, faz parte da comissão técnica da Seleção deste Estado.

O Campeonato Brasileiro de Seleções foi realizado no período de 5 a 9 de Janeiro, no Ginásio Tãrumã, em Curitiba, PR, e contou com a participação de seis seleções representando seus Estados espalhados pelo país.

Com 100% de aproveitamento no campeonato, a Seleção Paulista teve o melhor ataque da competição, marcando 17 gols e a defesa menos vazada. E de quebra ainda consagrou o atacante Alemão, como craque do Brasileiro. A final foi contra a seleção carioca e o placar foi 2x1.

"O Futebol Society vem se tornando uma modalidade esportiva cada vez mais reconhecida e apreciada pelo público e tem tudo para conquistar a mesma importância que é conferida a outros esportes de competição; a tendência é que em um curto espaço de tempo, esse esporte venha a ter muito mais campeonatos sendo disputados e não seria de se admirar se no futuro tivermos atletas Paineirenses representando o Clube também nos campeonatos dessa modalidade", destaca Fábio.

Parabéns ao nosso professor! ✪

SEUS BENS MAIS VALIOSOS EM SEGURANÇA.

SEGURANÇA PATRIMONIAL | SEGURANÇA PESSOAL | SEGURANÇA ELETRÔNICA
www.impactogrupo.com.br | impacto@impactogrupo.com.br | 11 3507.0333

Em pé: Walter, Sérgio, Zuza, Roberto, Geraldo, James e Dr. Edmundo Callia.
Agaixado: Doca, Waldyr, Meirelles, Walter, Paulo e Gaspar.



CONSTRUÍDO ATRAVÉS DO FUTEBOL



Em seus mais de 50 anos de vida, o Clube Paineiras do Morumby evoluiu muito ao longo dos tempos e cresceu fisicamente e do ponto de vista esportivo, graças a uma família em especial: a do Futebol.

A imagem visual de vovôs cochilando no sofá da sala ou reclamando sobre o clima da cidade não existe nesta família. Aun, Bombeia, Carrozza, Costa, José Carlos Prado, José Meirelles e Waldyr Arid, fazem parte de um grupo seleto de septuagenários do mundo da bola e para eles, o Futebol é coisa séria e deve ser praticado para o resto da vida. Os ensinamentos e a amizade são passados de geração em geração, além é claro, do amor ao esporte.

"Começamos no começo (sic)", essas são as palavras de Waldyr Arid, um dos primeiros atletas que vestiram o manto sagrado Paineirense quando o Clube ainda tinha apenas o Futebol de Salão: "Na nossa época, o Futebol era romântico e o atleta não dependia apenas do esforço físico para se destacar. Havia muito mais toque de bola e o gol realmente era uma emoção", completa.

Com o passar dos anos, o Clube foi progredindo em diversos aspectos, tanto em termos estruturais quanto gerenciais e muitas decisões e planos passaram pelas

mãos desses atletas. Alguns deles contribuíram muito para que Paineiras viesse a ser o Clube que conhecemos hoje. "No passado, o Clube era menor e a galera do Futebol era muito representativa e atuante. Participamos de muitas obras e evoluções importantes aqui dentro, pois amamos o Paineiras e o temos como nossa segunda casa", comenta Sérgio Bombeia.

Atualmente, cerca de 150 amigos na faixa de idade entre 30 e 74 anos, reúnem-se três vezes por semana (quarta, sábado e domingo) para jogar, praticar exercícios físicos e manter a amizade de longa data em dia: "Mais da metade dos atletas que jogam conosco estão acima dos 60 anos de idade. Todos respeitam muito as limitações físicas e características pessoais de cada um e isso é o mais importante", explica o atacante, Aun. "É gratificante fazer parte de um grupo no qual atletas de 30 anos jogam com atletas de até 74, demonstrando espírito de grupo e respeito pela história e laços de

amizade sólidos que vêm se fortalecendo com o passar do tempo", conclui o jogador Xexéu, representante das safras mais novas.

Muito divertidos, contagiantes e democráticos, os jogos são organizados através de uma lista na qual os atletas que vão chegando mais cedo, já vão se inscrevendo. O sorteio é semelhante ao de um Bingo e cada jogador ganha um número, por meio do qual é formada a escalação, não havendo possibilidade de formar "panelas". A partida dura exatamente 30 minutos e os dois times que estavam jogando, saem para dar lugar aos dois times seguintes, independente do resultado.

Além do Futebol, a parte da confraternização é muito importante para esses boleiros. Após os jogos, churrasco e muitas conversas e no final do ano, lá para o mês de Dezembro, é organizado o tradicional "último jogo do ano" em que ao final da partida é servido um Pernil em comemoração ao Natal e Ano Novo.



- Waldyr Arid



- Bombeia



- Aun

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Em tributo ao Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de Março, a Revista Paineiras preparou uma homenagem às

Mulheres que fizeram história no esporte.

Todos já sabem que as mulheres vêm cada vez mais conquistando um espaço que antes era destinado exclusivamente aos homens nas mais diversas áreas; nessa trajetória tiveram que ultrapassar todo tipo de barreiras, inclusive as criadas pelo preconceito.

Historicamente falando, o Dia Internacional da Mulher está intimamente ligado aos antigos movimentos feministas que buscavam mais dignidade para as mulheres e à manifestação promovida em março de 1857, ocasião em que operárias têxteis de uma fábrica de Nova Iorque entraram em greve, reivindicando a diminuição da carga horária diária de trabalho, de 16 para 10 horas, além de reajuste dos salários, que correspondia a menos de um terço do que era pago aos homens.

Na história do esporte, elas também deixaram suas marcas. No ano de 1900, conquistaram o direito de poder participar dos Jogos Olímpicos, naquela oportunidade, disputados em Paris e provaram que também podem representar sua nação de origem, fato que vem se consolidando cada vez mais com o passar dos anos.

Embora apresentem feições delicadas, sorrisos contagiantes, soltem seus gritos estridentes e, no final, deixem as lágrimas rolar pelos olhos sobre o rosto, não devemos nos prender a essa primeira imagem, pois por trás de toda essa sensibilidade e delicadeza, costumam esconder-se uma guerreira, firme em seu propósito de vencer.

No Brasil, temos inúmeros exemplos de atletas com essas características. No basquete, por exemplo, não podemos nos esquecer da dupla Magic Paula e Hortência, que protagonizaram momentos gloriosos da Seleção Brasileira de Basquete e cravaram seus nomes como as maiores pontuadoras da história.

Em um período anterior ao vivido por essas atletas, a tenista brasileira Maria Esther Bueno já havia dado o exemplo, ao se projetar entre as melhores de todos os tempos, com sucessivas conquistas, principalmente nas décadas de 50 e 60.

Temos ainda outro exemplo de superação no caso dos feitos de Maria Lenk, primeira mulher sul-americana que competiu em uma Olimpíada, além de bater recordes mundiais individuais.

Mais recentemente, foi por meio do atletismo que Maurren Maggi e Fabiana Murer também escreveram seus nomes no "hall da fama". A primeira tornou-se a maior referência da modalidade ao ganhar a medalha de ouro na prova de salto em distância dos Jogos Olímpicos de Pequim. Já Murer, bateu os recordes brasileiros e Sul-Americanos de salto com vara e se tornou uma das melhores da modalidade.

Até no futebol, esporte no qual predomina o público masculino, ultimamente é impossível falar sobre esta modalidade sem citar o nome da melhor jogadora do mundo de todos os tempos, a camisa 10, Marta. A atleta foi considerada a melhor jogadora do mundo, eleita pela FIFA nos anos de 2006, 2007, 2008, 2009 e 2010.

Além dessas atletas mundialmente conhecidas, existem muitas outras que procuram no esporte um meio de superar limites e estabelecer suas próprias marcas.

Para que essas marcas continuem surgindo e sendo motivo de orgulho para todo um país, novas atletas precisam receber apoio para que também venham a se destacar, e nesse ponto os Clubes desempenham uma função muito importante. No Paineiras, o futuro do nosso país está nas mãos de atletas como Milena Mendes do Judô, Gabriela Alves do Tênis e muitas outras. Não só estas, mas todas as nossas atletas serão sempre merecedoras de nosso trabalho e comprometimento.

Parabéns pelo seu dia e muito sucesso! ✨

1ª Etapa do Paulista Squash 2011

**Categorias 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª, 6ª Classe - Masculinas
1ª, 2ª, e 3ª Classe Femininas e Master 45 e 50**

16 a 20 de março

Valor da Inscrição: R\$70,00

Inscrições pelo site www.ativo.com

Realização:



**Clube Paineiras
do Morumbi**

Diretora Executiva (2010-2012)

Patrocínio:



FORMAÇÃO ESPORTIVA

ÁREA DE

Cursos do SEFFE para crianças de 1 a 12 anos de idade

Acqua Baby: Atende crianças de 01 e 02 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: propiciar as primeiras experiências de movimentação em ambiente aquático.

Pré-Requisito: o aluno deverá ter a idade mínima exigida no ato da matrícula.

Frequência: uma vez por semana às sextas-feiras ou aos sábados.

Duração das aulas: 45 minutos, sendo 30 minutos para o conteúdo pedagógico e 15 minutos de recepção e atendimento.

Natação Kids: Atende crianças de 03 e 04 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: estimular a criança a desenvolver seu potencial cognitivo, psico-motor e sócio-afetivo, através de atividades aquáticas e demais experiências de movimento.

Pré-Requisito: o aluno deverá ter a idade mínima exigida para que possa fazer a matrícula.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}) ou uma vez por semana (sexta-feira).

Duração das aulas: 45 minutos, sendo 30 minutos para o conteúdo pedagógico e 15 minutos de recepção e atendimento.



José Roberto do Nascimento – Prof. SEFFE/SAT

“Trabalhamos muito a parte técnica e tática das modalidades, porém, o mais importante é inserir as crianças em convívio coletivo, visando prepará-las para atividades em grupo e despertar o gosto pelo esporte; ensinar esporte para crianças nessa idade requer muito preparo, mas é uma tarefa muito gratificante. Por meio do método que desenvolvemos, os três passos dos Esportes Formativos: Educação do Movimento, Iniciação Esportiva e Turma Treinamento, buscamos proporcionar para as crianças a experiência de descobrirem por si próprias o quanto pode ser prazeroso e saudável o caminho do esporte”.

SEFFE - Objetivo

Atender os associados com idade de 1 a 12 anos, com um trabalho especializado que visa o desenvolvimento motor, psico-afetivo e social, no intuito de despertar o interesse pela prática esportiva e o direcionamento para escolha de uma modalidade específica, além de encaminhar alunos com bom desempenho para equipes competitivas do Paineiras.

SAT - Objetivo

Propiciar e incentivar a continuidade da prática esportiva a partir de 12 anos, dando, acima de tudo, oportunidades, por meio de atividades constantemente coordenadas, para que crianças e jovens não percam o interesse pelo esporte e pelas competições. Encaminhar alunos com potencial para equipes competitivas do Paineiras.

Cursos Oferecidos - SEFFE/SAT

Acqua Baby, Atletismo, Basquetebol, Educação do Movimento, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Handebol, Iniciação Esportiva, Judô, Karatê, Nado-Sincronizado, Natação, Natação Kids, Pólo Aquático, Squash, Tênis e Voleibol.

Educação do Movimento:

Atende crianças de 03 a 05 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: estimular a criança a desenvolver todo o seu potencial psico-motor, cognitivo e sócio-afetivo, através de atividades físicas e outras experiências de movimento.

Pré-Requisito: o aluno deverá ter a idade mínima exigida para que possa ser feita a matrícula.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}). E também uma vez na semana, às 6^{as}.

Duração das aulas: 60 minutos.

Iniciação Esportiva:

Atende crianças de 06 a 08 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprendizagem das modalidades de Atletismo, Basquetebol, Futebol Society, Futsal, Handebol e Voleibol, de forma adaptada, voltada para despertar o interesse e dar direcionamento futuro para o esporte.

Pré-Requisito: no ato da matrícula, o aluno deverá ter a idade mínima exigida.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}).

Duração das aulas: 45 minutos.

Atletismo, Basquetebol, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Rítmica, Handebol, Judô, Karatê, Pólo Aquático e Voleibol:

Atende crianças de 08 a 12 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprender os fundamentos básicos da modalidade pela qual se interessa, além de buscar o desenvolvimento das aptidões físicas básicas e o interesse pela prática de esportes diversos.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}).

Duração das aulas: 60 minutos.

Cursos do SAT para jovens a partir de 12 anos de idade

Atletismo, Basquetebol, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Rítmica, Handebol, Judô, Karatê, Pólo Aquático e Voleibol:

Atende jovens a partir de 12 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprendizagem dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Pré-Requisito: no ato da matrícula o aluno deverá ter a idade mínima exigida.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}).

Duração das aulas: 45 minutos.

Basquete, Futsal, Ginástica Artística, Handebol, Judô, Karatê, Natação e Squash

para Adultos a partir de 18 anos de idade

Atende associados a partir de 18 anos de idade na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprendizagem dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Pré-Requisito: no ato da matrícula o aluno deverá ter a idade mínima exigida.

Teste de Habilidade: obrigatório antes do ato da matrícula para os cursos de Ginástica Artística, Karatê e Squash a partir do nível II, para o curso de Natação obrigatório para todos os níveis.

Testes de Habilidade a partir de 13/08 as 4^{as} e 5^{as} feiras nos locais e horários de aula.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}).

Duração das aulas: 45 minutos.

Ginástica Artística, Karatê, Nado Sincronizado, Natação, Squash e Tênis:

Atende crianças de 08 a 12 anos completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprender os fundamentos básicos da modalidade escolhida, desenvolver as qualidades físicas básicas, e o interesse pela prática do esporte.

Pré-Requisito: no ato da matrícula, o aluno deverá ter a idade mínima exigida e teste de habilidade.

Teste de Habilidade: obrigatório, antes de ser feita a matrícula, para as modalidades de Tênis, Ginástica Artística, Karatê, Nado Sincronizado e Squash, a partir do nível II. Para o curso de Natação, obrigatório para todos os níveis. As 4^{as} e 5^{as} Feiras nos locais e horários de aula.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}). Duração das aulas: 45 minutos.

Ginástica Artística, Karatê, Nado Sincronizado, Natação, Squash e Tênis

Atende jovens a partir de 12 anos completos e adultos na ocasião da matrícula.

Objetivo: aprendizagem dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Pré-Requisito: no ato da matrícula o aluno deverá ter a idade mínima exigida e teste de habilidade.

Teste de Habilidade: obrigatório, antes do ato da matrícula, para as modalidades de Tênis, Ginástica Artística, Karatê, Nado Sincronizado e Squash, a partir do nível II. Para o curso de NATAÇÃO, obrigatório para todos os níveis. As 4^{as} e 5^{as} feiras nos locais e horários de aula.

Frequência: será de duas vezes por semana (2^{as} e 4^{as} ou 3^{as} e 5^{as}).

Duração das aulas: 45 minutos.

Kamila Rosa – Prof. SEFFE/SAT



“As atividades aquáticas são muito importantes para a coordenação motora das crianças; além de ajudar na desenvoltura da musculatura, contribuir para o bom andamento de algumas funções fisiológicas, como uma boa noite de sono, ainda desperta o cuidado com uma alimentação saudável. Com as aulas de Acqua Baby, proporcionamos as primeiras experiências em ambiente aquático e na Natação Kids são dados os primeiros passos para o processo de aprendizado da arte de nadar. Sou apaixonada por esse trabalho e minha maior recompensa é ver o sorriso no rostinho de cada um deles e ouvir que voltarão para a próxima aula”. ✨

AGENDA ESPORTIVA COMPETITIVO

| 01/03 a 30/09 | Pólo Aquático | Campeonato Paulista Junior Masc/Fem | Jogos a definir conforme tabela

| 01/03 a 30/09 | Pólo Aquático | Campeonato Paulista Juvenil Masc/Fem | Jogos a definir conforme tabela

| 14 a 20/03 | Tênis | Banana Bowl | Em Itajaí / SC

| 19/03 a 19/04 | Tênis | Campeonato Paulista Interclubes 10 anos | Jogos a definir conforme tabela

| 20/03
domingo | Natação Master | Circuito Paulista 1ª Etapa | Piscina Olímpica

| 21 a 27/03 | Tênis | Copa Gerdau | Porto Alegre / RS

| 26/03 a 26/04 | Tênis | Campeonato Paulista Interclubes Especial Juvenil Masc/Fem | Jogos a definir conforme tabela

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes Competitivos do Clube: 3779-2110

AGENDA ESPORTIVA RECREATIVO

| 03/03
quinta-feira | 20h15 | VI Super Copa Interna de Futebol | Campo de Futebol

| 13/03
domingo | 8h | SCORP - Abertura Circuito de Corridas Corpore | USP

| 16 a 18/03 | 19h | 1ª etapa Torneio Paulista de Squash | Quadras de Squash

| 19/03
sábado | 8h
9h | VI Super Copa Interna de Futebol
1ª etapa Torneio Paulista de Squash | Campo de Futebol
Quadras de Squash

| 20/03
domingo | 9h
13h | VI Super Copa Interna de Futebol
1ª etapa Torneio Paulista de Squash | Campo de Futebol
Quadras de Squash

| 26/03
sábado | 8h | VI Super Copa Interna de Futebol | Campo de Futebol

| 27/03
domingo | 9h | VI Super Copa Interna de Futebol | Campo de Futebol

| 28/03
segunda-feira | 20h15 | VI Super Copa Interna de Futebol | Campo de Futebol

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes Recreativos do Clube: 3779-2102

Bem-Estar

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DA MULHER

A saúde e o bem-estar da mulher estão diretamente relacionados a hábitos cotidianos, estilo de vida, hereditariedade e à prática de atividade física. A mulher que pretende viver com qualidade deve, desde muito cedo, adquirir o hábito de ter uma alimentação balanceada e de praticar exercícios físicos; costumes como estes podem proporcionar uma vida equilibrada e saudável, auxiliar na prevenção de doenças e trazer maior conforto durante determinados estados físicos e psicológicos próprios da condição feminina.

Tensão Pré-Menstrual (TPM)

É uma síndrome que atinge grande parte da população feminina em fase reprodutiva. Os seus sintomas são variados e podem se manifestar de forma emocional, comportamental e até mesmo física.

Uma boa alimentação pode auxiliar as mulheres a minimizar as consequências desse transtorno e em alguns casos pode até mesmo agir para controlar ou resolver o problema.

Uma alimentação que pretende ser balanceada e saudável deve privilegiar carboidratos complexos, sempre integrais, que têm, entre seus principais benefícios, a diminuição da vontade de comer doces. As principais fontes são: arroz, batata, mandioca, mandioquinha, aveia, cereais matinais, pães integrais, milho e macarrão.

Igualmente indispensáveis, são algumas vitaminas como a B6 e a E e sais minerais como o magnésio e o cálcio. A vitamina B6 é encontrada em alimentos integrais e estão entre os benefícios trazidos pelo seu consumo o combate ao enjoo e à retenção de líquidos, além de também colaborar com o funcionamento do intestino. Já a vitamina E contribui para aliviar os sintomas da sensibilidade mamária e pode ser encontrada em alimentos como óleos vegetais (óleo de coco, de linhaça, de gergelim, de macadâmia e azeite de oliva), ovos, legumes e milho. O magnésio, encontrado na aveia ajuda a diminuir o inchaço e a vontade de comer doces. Além disso, alimentos com bastante cálcio – como leite, iogurte ou suplementos de cálcio – relaxam a musculatura e ajudam a evitar cólicas, retenção de líquidos e insônia.

Podemos citar ainda, o chá de calêndula indicado para quem precisa relaxar e combater o inchaço. Já as nozes e castanhas possuem gorduras polissaturadas que ajudam a combater a inflamação. A semente de linhaça, um anti-inflamatório natural, ajuda a reduzir as cólicas e a retenção de líquidos.

As cápsulas, de linhaça, borragem e prímula são ricas em ômega 3, gordura que melhora a pele, protege contra inflamações, cólicas, inchaço e alterações de humor.

Menopausa

É um estágio natural da vida da mulher que sinaliza o fim do período fértil, ou seja, quando os ovários param de funcionar e diminuem os níveis de hormônios progesterona e estrógeno, ocorrendo assim a interrupção da menstruação.

Devido a esta alteração de níveis hormonais, muitas mulheres sentem alguns desconfortos no início da menopausa, como ondas de calor (fogachos), suores noturnos, palpitação, insônia, diminuição da libido, irritabilidade, chegando a ocorrer, inclusive, casos de depressão e de diminuição da capacidade de atenção e memória. Além disso, a queda de estrogênio pode aumentar a deposição de gordura abdominal, diminuir a massa magra e a produção de colágeno, e ainda reduzir a absorção de cálcio pelos ossos, o que pode resultar em quadro de osteoporose.

Também nesse caso, a alimentação pode ser uma importante aliada para amenizar estes sintomas.

O consumo de isoflavonas, encontradas na soja, por exemplo, são fitoestrógenos que possuem grande capacidade de se ligar a receptores de estrogênio, exercendo um efeito semelhante ao do hormônio feminino. Com isso, podem ajudar a normalizar os níveis deste hormônio, promovendo efeitos benéficos à saúde da mulher durante a menopausa. Por isso, alimentos a base de soja, como tofu, bebidas a base de soja, proteína texturizada de soja, missô, e o próprio grão da soja, são ideais para minimizar os efeitos da menopausa. Além da soja, outro alimento rico em fitoestrógenos é a semente de linhaça. Ela pode ser utilizada no preparo de saladas, com cereais, em iogurtes ou adicionada à frutas.

Osteoporose

A osteoporose é uma doença que causa a perda de mineral do esqueleto, resultando em ossos finos e suscetíveis à fraturas. Não pode ser curada, mas pode ser prevenida ou ter seu progresso retardado. A melhor forma de prevenção é aquela que começa logo nos primeiros anos de vida, com a formação de ossos fortes a partir de uma alimentação balanceada, com quantidades adequadas de cálcio.

Diferentemente do que possa se pensar, os ossos têm a particularidade de se desenvolverem até aproximadamente os 30 anos de idade, logo, uma alimentação balanceada com alimentos que são fontes de cálcio é essencial para crianças, adolescentes e adultos.

Do lado oposto, o alto consumo de cafeína, álcool, sódio e proteína aumentam a quantidade de cálcio excretado na urina. Portanto, mulheres que ingerem grande quantidade de alimentos ricos em proteína, comem alimentos salgados em excesso, bebem muito café e/ou consomem bebida alcoólica com frequência, aumentam o risco de desenvolverem osteoporose.

Os alimentos mais ricos em cálcio são o leite e seus derivados (queijos, iogurte, coalhada etc), exceto a manteiga. Outras fontes menores de cálcio, mas que também podem ser utilizadas são os cereais, grãos integrais e verduras de folhas verde-escuras.

É importante ressaltar que nunca se deve tomar suplementos de cálcio ou qualquer outro nutriente sem uma orientação médica ou de nutricionista.

Saúde Digestiva

De nada adianta escolher bem os alimentos que farão parte de nossa dieta se nosso intestino não estiver saudável e pronto para absorver os nutrientes desses alimentos.

Sintomas como distensão abdominal, sensação de empachamento, flatulência e restos alimentares mal digeridos nas fezes indicam que o processo digestivo não está operando da maneira correta.

Alimentos não digeridos são mais facilmente fermentados causando distensão abdominal e muitas vezes a sensação de queimação após as refeições.

Ainda nesse caso, a alimentação pode influenciar no processo. Começando pelo chá de hortelã e o vinagre de maçã, que estimulam a produção de ácido clorídrico, melhorando a digestão.

Há também os temperos como orégano e alecrim, que são ervas antifúngicas e antiparasitárias.

A aloe vera, também conhecida como babosa, é uma importante fonte de vitaminas (B1, B2, B3, C, A, E, ácido fólico) e de minerais como cálcio, fósforo, potássio, ferro, sódio, magnésio, manganês, cobre, cromo, zinco e ainda de aminoácidos, fibras e enzimas. Alimentos que contêm esses elementos ajudam a reduzir o tempo em que o alimento transita pelo estômago e contribuem pra diminuir a presença de bactérias patogênicas no intestino.

Os alimentos integrais (arroz integral, amaranto, quinoa e ração humana) são ricos em nutrientes e fibras. Essas fibras também desempenham um importante papel para o bom funcionamento do intestino.

Beleza de cabelos, pele e unhas

A má digestão diminui a absorção de proteínas e minerais como cálcio, zinco e magnésio. A deficiência nesses nutrientes tem relação com unhas quebradiças e com manchas brancas.

Quando o intestino não funciona adequadamente as toxinas ficam acumuladas

em nosso organismo e com esse acúmulo, quem sofre é a pele. Esse excesso de toxinas é um dos causadores de celulite e acne.

A pele excessivamente ressecada e envelhecida também é um sinal de deficiência em nutrientes.

Para ter a pele, cabelos e unhas bonitos e saudáveis é necessário caprichar no consumo de alimentos integrais, ricos em vitaminas, minerais e nutrientes antioxidantes, frutas e hortaliças de preferência orgânicas.

Já as frutas vermelhas, como o açaí, o suco de uva e o de cranberry, são ricas em antocianinas de ação antioxidante, que combatem os radicais livres prevenindo contra o envelhecimento precoce.

A quinoa contém aminoácidos (lisina, cistina e metionina), que normalmente não são encontrados nos grãos. Possui também quantidade considerável de minerais como zinco, ferro, cálcio, potássio, magnésio, manganês e vitaminas B2 e E. Fonte ainda dos ácidos graxos ômega 3 e 6.

O colágeno é uma proteína que atua no enrijecimento muscular e na manutenção da elasticidade da pele, além de fortalecer a pele, as unhas e o cabelo.

O chá verde e branco são fonte de polifenóis e catequinas de ação antioxidante e ainda possuem ação termogênica aumentando o gasto calórico, acelerando assim o processo de emagrecimento.

As oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim) são fonte de gordura insaturada que melhoram a hidratação da pele e dos cabelos.

Sthefany Berger
Nutricionista da loja
Mundo Verde do Morumbi ★



Uma boa alimentação traz muitos benefícios para sua saúde!

Conheça a Mundo Verde Morumbi, a loja que possui a maior variedade de produtos para que você tenha uma alimentação mais saudável e possa aproveitar os melhores momentos que a vida lhe proporcionar.

- Cereais Integrais •
- Óleos Vegetais •
- Produtos a base de soja •
- Produtos sem Glúten •
- 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

PROTEJA SEUS RINS, SALVE SEU CORAÇÃO

Dra. Leda Daud Lotaiif*

No dia 10 de março de 2011, celebra-se pelo sexto ano o dia mundial do rim, campanha que tem por meta principal esclarecer a população sobre a importância do diagnóstico e da prevenção da doença renal, principalmente na forma crônica.

Organizada pela Sociedade Internacional de Nefrologia e apoiada pela Sociedade Brasileira de Nefrologia, a data tem como objetivos esclarecer a função dos rins; informar que a hipertensão arterial e o diabetes mellitus são as principais causas da doença renal crônica (DRC), que seus portadores pertencem a um grupo de risco e, por isso, devem realizar exames regulares que incluam avaliação renal; incentivar a adoção de medidas de prevenção de doença renal; conscientizar profissionais da saúde sobre a importância do seu papel na detecção e prevenção dos riscos da DRC, principalmente nas populações de maior incidência; enfatizar a importância das autoridades de saúde pública no controle da epidemia do DRC, principalmente estimulando a criação de programas de identificação precoce da doença.

A doença renal não é incomum e estima-se que 10% da população seja portadora de algum grau, sendo que uma grande parcela nem sequer sabe disso, pois o paciente pode passar muitos anos assintomático. Em alguns indivíduos, a doença pode evoluir a um estágio em que o funcionamento dos rins é tão precário que é necessária uma terapia renal substitutiva (hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal). O número de pacientes com DRC tem aumentado progressivamente em consequência de diversos fatores como o envelhecimento da população, obesidade e diabetes

crescentes, exposição a tratamentos com drogas nefrotóxicas, entre outros.

O tema da campanha deste ano, “Proteja seus Rins, Salve seu Coração”, alerta para o fato de que existe uma estreita correlação entre as doenças renais crônicas e as complicações cardiovasculares.

A presença da DRC acelera o desenvolvimento da doença arterial coronariana e está associada ao maior risco de hemorragias, à nefropatia por contraste, à reestenose após angioplastias e implante de *stents*. Isso vale para pacientes de todas as idades e portadores de qualquer grau de DRC, mesmo as formas mais leves. O risco de eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio ou acidente vascular cerebral, é ainda maior quando há proteinúria, ou seja, perda de proteína na urina, que é um dos principais alvos do tratamento da doença renal.

A realização de exames regulares que incluam avaliação renal é fundamental, especialmente para portadores de diabetes ou hipertensão. O tratamento da DRC tem como alvo retardar a sua progressão, reduzir a proteinúria, evitando que muitos desses indivíduos evoluam para diálise ou para quadros graves de doenças cardiovasculares.

O HCor conta com serviço de nefrologia e centro de diálise com equipamentos de última geração, equipe inter e multidisciplinar constituída de médicos e enfermeiros especialistas em nefrologia, psicólogos, nutricionistas e fisioterapeutas. Realiza atendimento em consultórios, internações hospitalares, diálise em pacientes internados e ambulatoriais. Tem programas de diagnóstico, prevenção e acompanhamento das diversas nefropatias.

*Dra. Leda Daud Lotaiif é médica nefrologista, chefe do serviço de diálise do HCor – Hospital do Coração

Fazer tudo com coração
é ter a melhor estrutura para tudo que faz.



O HCor tem um Centro de Diagnósticos com a mais avançada tecnologia.

O Centro de Diagnósticos e o Laboratório de Análises Clínicas do HCor, referência mundial em cardiologia, contam com o que existe de mais atual em tecnologia e seus profissionais são focados na precisão e na eficácia dos resultados. O Centro de Diagnósticos também está preparado para realizar exames e procedimentos nas outras especialidades que atende, como neurologia, urologia, pneumologia, gastroenterologia, cirurgia vascular, ortopedia e medicina do esporte, entre outras. Centrados em fazer tudo com determinação, os profissionais do HCor atendem o paciente sem jamais descuidar do lado humano. Fazer tudo com coração é fazer sempre mais.

HCor. Faz tudo com coração.

Certificado pela
Joint Commission International



Padrão Internacional de qualidade
em atendimento médico e hospitalar.

Tel.: 55 11 3053 6611
www.hcor.com.br

DEPARTAMENTO DE HIGIENE E SAÚDE

NOVOS TEMPOS

Pratique seu esporte com segurança. Faça a prevenção antes da recreação.

O Centro Médico do Clube Paineiras do Morumby, em parceria com o HCor, Hospital do Coração, iniciará os trabalhos de avaliação física esportiva para os associados Paineirenses que praticam esportes dentro do Clube.

Unindo a conveniência do nosso Centro Médico e a competência e tecnologia do HCor, o Sport Check-up estará disponível no Paineiras já no mês de Março, sendo necessário apenas fazer o agendamento prévio, através do telefone 3779-2059.

Horários de funcionamento do Sport Check-up Paineiras:

- Terças: 13h às 19h
- Quintas: 7h às 13h
- Sábados: 9h às 15h

Os serviços oferecidos são:

Maiores de 35 anos – Sport Check-up HCor Paineiras

- Valor: R\$ 393,00 em até 2x debitado em título.
- Contém: Teste Ergométrico, Ecocardiograma e Avaliação Cardíaca e Nutricional.

Menores de 35 anos – Sport Check-up HCor Paineiras

- Valor: R\$ 243,00 em até 2x debitado em título.
- Contém: Ecocardiograma e Avaliação Cardíaca e Nutricional.

Lembramos que os associados que necessitarem de recibo para reembolso, deverão solicitá-lo logo após o exame.

Confira os serviços disponíveis no Centro Médico Paineiras para associados:

- Exame médico de piscina
- Atendimento ambulatorial nas emergências e urgências
- Fisioterapia
- Acupuntura
- Avaliação Física para atividades do Fitness
- **Avaliação Física Esportiva: Sport Check-up Paineiras**



Clube Paineiras do Morumby



Hospital do Coração

HCor

Tecnologia



Acervo Digital

da Memória do Clube

Nós somos passageiros, o Clube é para sempre.

O Clube, nos seus 51 anos, a serem completados em 9 de agosto de 2011, evoluiu muito, oferecendo cada vez mais benefícios para a comunidade paineirense. Durante esse tempo, acumulou muitos registros em fotos e vídeos, vindo a dispor hoje de um vasto material considerado de interesse da comunidade. Foi pensando nisso, que o Departamento de Tecnologia do Paineiras, com a intenção de contribuir para a estruturação da memória digital do Clube, disponibilizou um grande espaço na rede de informática interna exclusivo para armazenagem de imagens e vídeos relacionados à memória do Clube.

O objetivo principal desse projeto é o de guardar para sempre os incríveis momentos vividos pelos associados paineirenses dentro dessa área que, por suas características, pode ser considerada um oásis em São Paulo.

Com a ajuda da tecnologia, podemos substituir os tradicionais arquivos históricos armazenados em caixas, por um acervo digital, formando um estoque interminável de conteúdo que



PRESEÇA 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

será preparado para os associados como um tipo de Memorial Virtual do Clube.

O projeto conta com a colaboração dos Departamentos que mantêm arquivos relacionados à memória do Clube, os quais serão responsáveis por levantar os de sua área que deverão ser disponibilizados no memorial. A Biblioteca, por possuir uma metodologia apropriada de cadastramento de acervos, será encarregada da catalogação e manutenção do acervo digital da memória do Clube.

Atualmente, existem milhares de fotos que retratam campeonatos, festas, confraternizações,

etapas da construção do clube e outros eventos e estão, há anos, guardadas em depósitos. Após a implantação completa do projeto, daremos novamente vida a esse material e poderemos vê-lo e revê-lo por quantas vezes quisermos. Feita a digitalização dessas fotos, elas voltarão aos seus arquivos originais.

Podemos dizer que nos anos de 2001 a 2003, as câmeras fotográficas digitais se difundiram no país e as fotos deixaram de ser impressas em papéis. No Paineiras, já existe uma grande quantidade de fotos di-

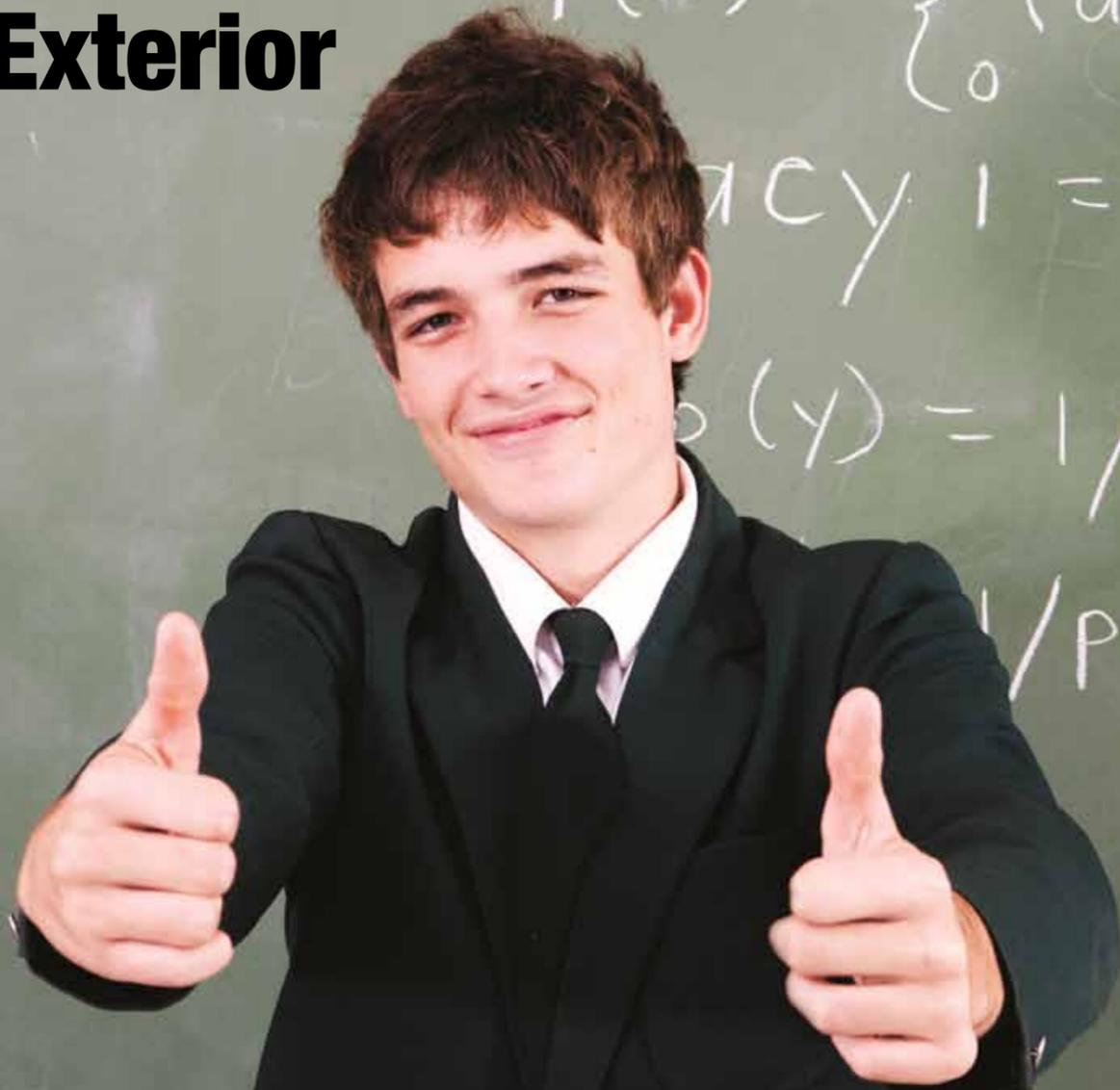
gitalizadas, o que permitirá que em breve esse serviço possa ser disponibilizado com esses arquivos mais recentes.

Este projeto contribuirá em muito para a integração da comunidade paineirense e ainda servirá de registro para a posteridade, onde serão eternizadas as pessoas e fatos que fizeram a história dessa importante instituição que é o Clube Paineiras do Morumbi. ✪



Variedades

High School no Exterior



Alunos do ensino fundamental e médio têm hoje a opção de estudar por um semestre letivo, ou mais, no exterior, aprimorar os conhecimentos em um segundo idioma e ainda fazer novas amizades. Isso é possível por meio do programa High School no exterior.

Mais do que cumprir as matérias do currículo, o estudante viverá o dia a dia como cidadão do país escolhido, fazendo novos amigos, participando de atividades sociais, culturais e desportivas e aprenderá a enfrentar o mundo de forma autônoma e independente.

Para participar, o candidato deve ter entre 14 e 18 anos e conhecimento inter-

mediário do idioma do país em que pretende estudar. O interessado precisará, ainda, fazer uma entrevista pessoal e um teste em que será avaliado o conhecimento do idioma. Depois da avaliação, serão apresentadas opções de programas mais indicados conforme o seu perfil.

O programa é uma das mais tradicionais modalidades de intercâmbio e os benefícios são indiscutíveis. Além de ampliar o conhecimento do estudante através do aprendizado da língua estrangeira, o programa promove o desenvolvimento psicológico e o amadurecimento, por meio da vivência em culturas estrangeiras e através do convívio com as famílias anfitriãs e aca-

ba sendo uma boa oportunidade para fazer novas amizades; por fim, uma forma de incentivo à convivência social e ao desenvolvimento da autoconfiança.

Pelo programa, existe a possibilidade de matrícula em uma escola pública ou particular. As escolas particulares dão grande ênfase à parte acadêmica e preparação para o ingresso nas melhores universidades, além de diversas opções de esportes e atividades sociais. ✪

PAÍSES PARTICIPANTES

O jovem pode optar por fazer o programa na Alemanha, Argentina, Austrália, Canadá, Espanha, Estados Unidos, França, Inglaterra, Irlanda, Japão, Nova Zelândia e Suíça.

Para programas com início em julho ou agosto, as inscrições podem ser feitas até o mês de abril. Para se inscrever em programas com início em Janeiro, os interessados devem se inscrever até novembro do ano anterior.

A procura por destinos diferentes cresce entre os jovens interessados em programas de High School, mas, pelo fato da língua inglesa ser a mais comum e o mercado profissional apontar para a necessidade da fluência da língua, os estudantes costumam eleger os destinos mais tradicionais como Nova Zelândia, Canadá, Austrália e, principalmente, os Estados Unidos.

Destinos como Suíça, Japão, Alemanha e França estão se tornando excelentes opções de estudo para jovens brasileiros.

Seja qual for o destino escolhido, nestes programas os alunos encontram uma educação de altíssima qualidade e contam com uma vasta opção de oportunidades de convivência social e cultural.



HIGH SCHOOL É COM A PIONEIRA EM INTERCÂMBIO.



A Experimento oferece programas de High School em mais de 10 países. Na hora de escolher seu intercâmbio, fale com quem tem mais experiência. Com a Experimento, você vai longe.

WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR Shopping Morumbi | Centro Profissional - Sala 517
T/F (11) 5181 1848
shoppingmorumbi@experimento.org.br



AS BELEZAS DE CAMPOS DE JORDÃO



Campos do Jordão, fundada em 1874, localiza-se a duas horas de automóvel da cidade de São Paulo (170 km), na divisa entre o estado e Minas Gerais, e a menos de uma hora de automóvel de São José dos Campos e das principais cidades do Vale do Paraíba.

A cidade está situada a 1700 m de altitude, beneficiando-se de um clima ameno, e de um invejável teor de oxigenação, superior ao das demais estâncias turísticas brasileiras; apresenta ainda temperaturas médias anuais de 10 graus centígrados, em muito inferiores às encontradas na cidade de São Paulo e apesar disso mantém-se ensolarada praticamente durante o ano todo. É durante o período do inverno, quando a cidade está repleta de turistas, que costuma encantar seus visitantes ao apresentar seu grau máximo de luminosidade.

Pela reputação do seu clima e temperatura, famosos em todo o país, Campos do Jordão tem se firmado como opção de turismo de lazer, sobretudo no inverno, nos meses de maio, junho e julho, servindo também como local para realização de eventos profissionais e de negócios durante o ano todo.

A cidade é formada por 3 núcleos principais ou vilas: Abernóssia, Jaguaribe e Capivari. Este último, o centro turístico da cidade, onde se localizam os melhores restaurantes, bares, exposições, lojas e shopping centers. São cerca de 3 milhões de visitantes todos os anos, atraídos pela beleza natural, pelo clima de montanha, pela gastronomia, pela facilidade de acesso e por incontáveis pontos turísticos. Entre eles, podemos citar o Morro do Elefante e seu teleférico, de onde se tem a mais bela vista da região, as frondosas Araucárias do Horto Florestal e a famosa Pedra do Baú, um dos lugares mais visitados. Outros pontos bem conhecidos são a Gruta dos Crioulos, refúgio secreto de escravos fugidos das fazendas, o Véu da Noiva e o Pico do Itapeva, um dos mais altos do Brasil, com mais de 2.030 metros.

Campos do Jordão é um destino encantador, e por si só suficiente para satisfazer os mais exigentes turistas, de todas as faixas etárias. Seja na agitação do Centrinho, com seus bares animados e frequentadores descolados, seja nos passeios de bonde ou trem, onde o turista sempre pode descer e comprar as mais deliciosas geleias e chocolates, ou na serenidade de lugares tão relaxantes, que a mãe natureza parece estar parada no tempo. ★

O Festival Internacional de Inverno de Campos do Jordão é o maior evento de música Erudita da América Latina



HOTEL
Le Renard
Campos do Jordão



A 500 metros do centro de Capivari
Centro de convenções
Restaurante
Room-service
Gazebo bar
Garagem com manobrista
Van shuttle service
Piscina aquecida
Sauna seca e úmida
Fitness center
Suites amplas
Suites com vista panorâmica
TV led 32" e dvd player
Banheiros com piso aquecido
Aquecedor de toalhas
Piso anti-alérgico
Suites com lareira e
banheira de hidromassagem




Rua Engenheiro Souza Campos Junior nº 50
Bairro Capivari - Campos do Jordão/ SP
Fone: +55 12 3669-2220
www.lerenard.com.br

O vinho ideal para ELAS



É com grata satisfação que estamos estreando a nossa coluna sobre vinhos na Revista Paineiras, e nesta primeira edição, mês das mulheres, nada mais adequado que trazermos o toque feminino ao tema.

Por falar em mulheres e sua relação com vinhos, é delas a marca de 64% do mercado norte americano e parte da responsabilidade das altas taxas de crescimento do mercado brasileiro.

Apesar disso, ainda pouco se tem dedicado às mulheres, que comumente apreciam com muita profundidade e fina percepção as nuances aromáticas dos bons vinhos.

É crescente o número das que gostam dos tintos mais potentes, mas de modo geral sua preferência está nos vinhos delicados e elegantes.

Muitas iniciam com os famosos docinhos e por ali permanecem. Porém, as que têm a oportunidade de entrar de fato no mundo dos vinhos pelas vias adequadas, dificilmente voltam atrás.

Mas quais são as vias adequadas?

Tudo depende do perfil de cada uma.

De qualquer modo, devemos partir do princípio de que as mulheres têm suas sensações muito mais apuradas que a maioria dos homens, e por conta disso esqueçamos os vinhos muito rústicos e pesados.

Começemos por falar dos brancos aromáticos, como os Sauvignon Blanc chilenos, sul africanos e neozelandeses, famosos justamente por sua leveza no paladar e aromas inconfundíveis, quase adocicados.

Subindo na cadeia de complexidade, passamos pelos frutados Viognier, pelos deliciosos Gewustraminer e pelos Riesling, chegando até os elegantes franceses da Borgonha.

Na ala dos tintos é muito comum as mulheres se encantarem pelos bons vinhos produzidos com a uva Pinot Noir, bastante aromática, muitas vezes trazendo tons florais e de especiarias, citando também os neozelandeses, sul africanos e chilenos, chegando mais uma vez aos clássicos da Borgonha.

Para as que preferem mais profundidade e potência, nada melhor que os bons vinhos produzidos com a uva Syrah (shiraz), principalmente os australianos e alguns chilenos, que apesar de sua estrutura bastante forte, trazem muita elegância e leveza nos sabores e aromas.

Não há regras para se conhecer o mundo dos vinhos, porém, há caminhos mais atraentes e outros nem tanto.

Nossas sugestões, longe de tendenciosas, servem apenas para facilitar a iniciação daquelas que têm interesse, porém, não estão satisfeitas com o que têm provado.

Stivy Malty Soares
Wine Expert. ★

Curiosidade:

Como citamos por vezes os vinhos da Borgonha como vinhos femininos, vale a curiosidade até mesmo no formato das garrafas.

Normalmente os vinhos da região possuem a cintura com curvas suaves, com o pescoço mais afinado e esguio, enquanto os vinhos de Bordeaux, comparativamente masculinos, por outro lado trazem garrafas com ombros altos e marcantes.

Ombros

Cintura



Bordeaux

Borgonha

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

Opening August

at Cidade Jardim



The British College of Brazil

Part of The British Schools Group

www.britishcollegebrazil.org Tel: +55 11 6408 7575