

Paineiras

Novembro/ 2012

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi



Paineiras no Verão

www.clubepaineiras.com.br

CLOUD COMPUTING

CLOUD TELIUM

O CLOUD COMPUTING TELIUM vai além da virtualização de servidores. Oferece capacidade computacional de forma escalável, sob demanda e com controle completo dos recursos computacionais.



Cloud Server

A partir de R\$89,90 mensais

- ✓ Escalável até 32Gb RAM
- ✓ Templates Windows e Linux
- ✓ Firewall e Load Balance
- ✓ Painel de Controle



Cloud Revenda

A partir de R\$280,00 mensais

- ✓ Painel de controle em português
- ✓ Gerenciamento Mobile
- ✓ Domínios e e-mails ilimitados
- ✓ Backup e E-mail Marketing inclusos



Cloud Gerenciado

A partir de R\$369,00 mensais

- ✓ Administração de S.O. e aplicações
- ✓ Especialistas em nuvem
- ✓ Gerenciamento e Monitoramento
- ✓ Backup grátis até 10GB



Segurança

Na TELIUM você possui seu próprio firewall, isolando e protegendo seus servidores.



Gerenciamento

Discos, servidores, Firewall ou load balance em um único painel de controle.



Elasticidade

Disco, CPU e memória sob demanda. Recursos virtualmente ilimitados.

SISTEMAS OPERACIONAIS SUPORTADOS



Debian



Ubuntu



Windows Server



Cent OS



RedHat Enterprise



Fedora

ACESSE O SITE

Para maiores informações, acesse o site telium.com.br/cloud e conheça melhor nossas soluções.



SIGA-NOS:



@cloud_telium



/Telium

TELIUM.com.br | 4003.5800



Data Center | Telecom | Serviços de TI

Sumário

nesta edição...



10

Anote na sua agenda
Matrículas e rematrículas para o ano de 2013



30

Festival de Dança
Com temas clássicos que prometem contagiar



Réveillon no Paineiras 32

Réveillon no Paineiras
Chega repleto de boas energias



74

Futebol
Samsung - Chelsea FC Youth Football Camp

Seções

Paineiras	Clicks	Sociocultural	Kids	Esportes	Bem-Estar	Variedades
05	15	19	41	49	81	85



Viva Intensamente seu Clube sua vida



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial: DeepMind Marketing Estratégico Ltda
Capa: Foto:..... Adalberto Santana
Arte Final:..... Brenno Stolagli
Editoração:..... Denise Fragoso
Produção Editorial: Ecco Press Comunicação Ltda
Jornalista Responsável:..... Renata Garcia Bernardes
Redação: Camila Michel
Fotos: Adalberto Santana, DeepMind e Arquivo Paineiras
Impressão:..... Cill Press

Anuncie
E-mail: marketing@clubepaineiras.com.br
Telefone: 3779-2099 / 3779-2098



Clube Paineiras do Morumby

Diretoria Executiva

(Gestão 01/2010 a 12/2012)

Presidente: José Miguel Spina
1º Vice-Presidente:..... Sergio 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

Jurídico: Alexandre Jamal Batista
Manutenção e Obras: .. Waldemar de Freitas Pizarro
Ouvidoria: Armando Cabral Galhardo Guerra
Suprimentos: Edilene Marchini Boéchat
Tecnologia:..... Cláudia Stempfle

Esportes

Artes Marciais
e Halterofilismo:..... Fabiana Meili Dell'Aquila
Fitness..... Carlos Alberto Moufarrege
Nado Sincronizado:..... Leonice Mota Rossello
Natação Competitiva: Carlos Augusto Vieira de Moraes Filho
Polo Aquático: Alejandro F. Pesoa Sartori
Snooker:..... Renata Carvalho Maia
Squash: Rui Pastor
Tênis:..... Andreas Burr

Sociocultural

Cultural: Jacy Abs Musa
Dança:..... Daisy Saba A. Mascaro
Jovem:..... Carolina Villela Azevedo

Conselho Deliberativo

Presidente: Luís Augusto Bulcão Carvalho
Vice-Presidente: Cyro Kusano
Secretária: Vera Lucia Lucas Zen

Comissão de Sindicância

Presidente: Maurício Goulart de Faria
Secretária: Zelita Caldeira Ferreira Guedes
Membros Efetivos: Adeilton Bomfim Brandão, Gilberto
Canhadas e Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi
Membros Suplentes: Odmir Antonio Martino, Paula de Thuin
Bevilacqua e Leda Ferreira Prado

Comissão de Julgamento

Presidente: Cyro Kusano
Secretário: Antonio Misorelli
Membros Efetivos: Marco Aurélio Scalise, Douglas Ansarah,
Luiz Cláudio Cardoso Carvalho
Membros Suplentes: Piergiorgio Helzel e Artur Luís Curado
Dieguez

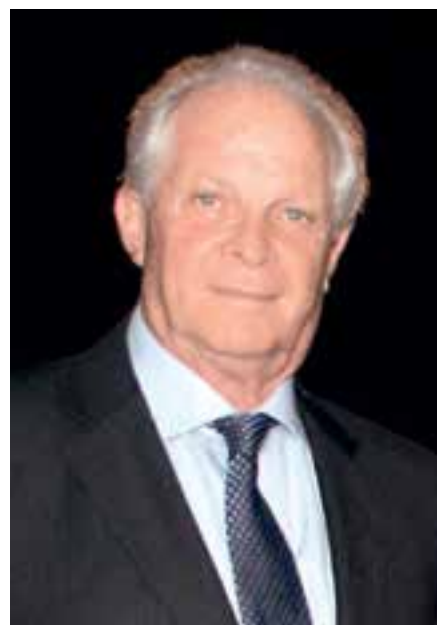
Conselho Fiscal

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

Paineiras



Diretoria Executiva - Gestão 2010/2012

Presidente: José Miguel Spina

1º Vice-Presidente: Sergio Henri Stauffenegger

2º Vice-Presidente: Luiz Fernando de Paiva Monteiro

Diretora Secretária: Ana Emilia O. de Almeida Prado

Diretor Tesoureiro: Roberval Ramos Mascarenhas

O cair da tarde...

O dia vai se esvaindo aos poucos, como numa lamúria quieta, sem queixas ou culpas.

Todos se dirigem para algum lugar em busca do reconforto do dia de labuta.

Sorrisos e tristezas confundem-se em rostos de pessoas jovens ou velhas.

O que foi feito e conquistado é motivo de alegria, o que não se conseguiu talvez será feito em outro momento.

Este é o resumo do cotidiano de muitos.

Pensamentos, planos e sonhos, muitas vezes são abolidos em busca do imediato; vive-se hoje, como se no amanhã não houvesse uma nova aurora.

E o que isto tem a ver com o editorial do Clube Paineiras, talvez nada, mas é assim que comecei este editorial para dizer que a jornada sonhada e planejada por esta diretoria, que se encerrará no primeiro dia útil de 2013, estará sendo concluída com o mesmo entusiasmo como se a estivéssemos começando.

Dia 24 de outubro houve no clube a reunião anual e o jantar da ACESC – Associação de Clubes Esportivos e Socioculturais de São Paulo. Presidentes e dirigentes de vários clubes presentes elogiaram nossas dependências e em especial nosso estacionamento, pela sua beleza e funcionalidade. Ficaram surpresos com a rapidez de sua construção e o baixo custo da obra.

Estamos preparando o orçamento para o próximo ano, juntamente com a diretoria eleita, com esmero e atenção para oferecer ao nosso associado a melhor programação em todas as áreas.

No estacionamento, hoje uma realidade em nosso clube, foram instaladas as catracas de acesso, as câmeras de vigilância e a comunicação visual. Pequenas adequações estão sendo feitas para facilitar seu uso.

Todas as atividades nos diversos departamentos estão se desenvolvendo com o sucesso de sempre. Nunca no clube tivemos uma frequência tão expressiva.

Realizaremos no mês de novembro um torneio de boliche. Não deixe de comparecer com suas famílias.

Também em novembro será realizado o torneio internacional de Tênis Future.

A festa de réveillon deste ano será a melhor de todos os tempos e para que isto aconteça todas as providências já foram tomadas. Sua presença é imprescindível.

Com a satisfação do dever cumprido e com o orgulho de termos nosso trabalho reconhecido pelos nossos associados, quero saudar a todos com a convicção que o Paineiras é o melhor clube da cidade de São Paulo.

Dr. José Miguel Spina ✱
Presidente da Diretoria Executiva

Amigos Paineirenses

Os associados escolheram a nova Diretoria Executiva, com uma expressiva votação elegeram Sergio Henri Stauffenegger para Presidente, Luiz Fernando Paiva Monteiro, para 1º Vice-Presidente; Aldo Roberto Saltini, como 2º Vice-Presidente; Luís Antonio Dias Martins de Oliveira, como Secretário e Maurício Goulart de Faria, como Tesoureiro.

A votação, com resultado já definido no primeiro turno, foi motivo de orgulho para os eleitos. Mas este voto de confiança dos associados também sinaliza um importante fator. A sequência de uma boa administração e gestão da atual Diretoria Executiva mantém a expectativa de anos ainda melhores para o nosso Clube.

Nunca é demais enfatizar que o resultado das urnas revela o nível de satisfação dos associados. O Clube, sem dúvida, está em outro patamar. Mas sempre ambicionamos mais. Sempre há muito o que fazer, muito a melhorar.

Para que os objetivos sejam alcançados pela nova Diretoria Executiva é imprescindível contar com o apoio do Conselho Deliberativo. Acredito que a mesma boa vontade em colaborar dos Conselheiros, esteja no mesmo nível de cobrar e esperar uma boa gestão, em nome de nossos representantes, os associados.

Em breve, com a aproximação da Reunião Ordinária, os Conselheiros terão uma grande responsabilidade pela frente, com a aprovação do orçamento para o próximo ano. É um momento em que deve existir uma unidade de propósito, um pensamento único no que é e pode ser o melhor para o nosso Clube. Afinal, o nosso ideal é exatamente este e é por isso que ocupamos uma cadeira no Conselho Deliberativo.

Saudações Paineirenses!!!

Luís Augusto Bulcão Carvalho ✱
Presidente do Conselho Deliberativo



Mesa Diretora do Conselho Deliberativo - Gestão 2011/2013

Presidente: Luís Augusto Bulcão Carvalho

Vice-Presidente: Cyro Kusano

Secretária: Vera Lucia Lucas Zen

PLANTÃO DE GESTORES

novembro

Dia	Gestor	Celular
I 02 sexta-feira (feriado)	I Ivan Milano Stefanovith	I 97429-5995
I 04 domingo	I Robson Teixeira Brito	I 97370-7671
I 11 domingo	I Celso Iapechino	I 99769-2798
I 15 quinta-feira (feriado)	I Jefferson Gutierrez	I 97534-0967
I 18 domingo	I Silvia Vargas	I 97568-0782
I 25 domingo	I Anita Gouveia	I 97539-5596

Contratos

Acompanhe os contratos realizados no mês de outubro no Clube Paineiras do Morumbi.

Nome ou Razão Social:	CPF ou CNPJ:	Objeto:	Valor:	Prazo:
NU - DESIGN, SOM E IMAGEM LTDA. - ME	09.134.308/0001-02	APRESENTAÇÃO MUSICAL DE "SHOW FADISTA COM A CANTORA MARIA DE LOURDES E BANDA", DURANTE A REALIZAÇÃO DO EVENTO "UMA NOITE PORTUGUESA", NOS DIAS 26 E 27/10/2012.	R\$ 3.200,00	05 dias
SOFTSUPPLY INFORMÁTICA E CULTURAL LTDA.-ME	52.406.527/0001-14	TERMO DE COMPROMISSO PARA APRESENTAÇÃO GRATUITA DO MUSICAL DE "SHOW DO KLEZTIVAL", DURANTE A REALIZAÇÃO DO EVENTO "KLEZTIVAL 2012 - FESTIVAL DE MÚSICA KLEZMER", NO DIA 20/10/2012.	R\$ -	07 dias
CEPAF LTDA. ME	01.803.480/0001-91	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE ARBITRAGEM, MODALIDADES BASQUETE, FUTEBOL DE CAMPO, FUTEBOL SOCIETY, FUTSAL E VOLEIBOL, PARA O EVENTO "XXVI FESTIVAL DE ESCOLAS DE ESPORTES", NOS DIAS 22, 23, 29 E 30/09/2012.	R\$ 7.360,00	10 dias
ROGERIO MARQUES DA SILVA	076.370.178-50	CESSÃO DE ÁREA, DENOMINADA "PIANO BAR", PARA REALIZAÇÃO DO EVENTO "ANIVERSÁRIO", NO PERÍODO DE 09/11 A 10/11/2012.	R\$ 2.750,00	23 horas
CELRO ROBERTO BLANDY AZANHA	029.446.538-30	CESSÃO DE ÁREA, DENOMINADA "BOATE", PARA REALIZAÇÃO DO EVENTO "ANIVERSÁRIO", NO PERÍODO DE 27/09 A 28/09/2012.	R\$ 2.100,00	16 horas
ROGER ISLA	11.555.845/0001-60	APRESENTAÇÃO MUSICAL DE "DUO BEAT", DURANTE A REALIZAÇÃO DO EVENTO "SEXTA NOBRE DANÇANTE", NOS DIAS 05 E 06/10/2012.	R\$ 1.500,00	07 dias
OCTAGON BRAZIL MARKETING ESPORTIVO LTDA.	09.262.440/0001-91	CESSÃO DE ÁREAS, DENOMINADAS "CAMPO DE FUTEBOL, VESTIÁRIOS, ÁREA DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO E SALA DE PRELEÇÃO" E REEMBOLSO DE DESPESAS COM AQUISIÇÃO DE MATERIAIS, PARA REALIZAÇÃO DO EVENTO "SAMSUNG & CHELSEA CAMP - CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY", NO PERÍODO DE 06/10 A 08/10/2012.	R\$ 34.618,72 (pela cessão de área) e R\$ 33.093,56 (pelo reembolso com aquisição de materiais)	12 dias
SOMO ENERGIA INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE MÁQUINAS LTDA.	05.198.319/0001-97	TERMO DE ADITAMENTO AO CONTRATO ORIGINÁRIO PARA ALTERAR A RAZÃO SOCIAL DA EMPRESA E ATUALIZAÇÃO DO VALOR MENSAL PAGO, DE ACORDO COM O CONTRATO.	R\$ 1.629,66	12 meses
AMANDA FARELLI THOMAZ - ME	15.634.676/0001-04	PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE "APRESENTAÇÃO DE DJ NANDO JONES E FORNECIMENTO, MONTAGEM, OPERAÇÃO E DESMONTAGEM DE EQUIPAMENTOS DE SOM E TRANSMISSÃO SIMULTÂNEA" PARA REALIZAÇÃO DO EVENTO "SEXTA NOBRE ESPECIAL - FESTA A FANTASIA", NOS DIAS 19 E 20/10/2012.	R\$ 2.500,00	06 dias
A. M. SERVIÇOS DE CONSTRUÇÃO CIVIL LTDA.	07.727.478/0001-67	RECUPERAÇÃO E TRATAMENTO DE ESTRUTURAS DE CONCRETO APARENTE (1.500M ²).	R\$ 125.900,00	64 dias
CONSTRUFER COBERTURAS E ESTRUTURAS METÁLICAS LTDA.	10.313.155/0001-31	FORNECIMENTO E INSTALAÇÃO DE ESTRUTURA METÁLICA DE TIPO SUPORTE PARA 01 NOVO ELEVADOR SOCIAL E FORNECIMENTO E INSTALAÇÃO DE ESTRUTURA METÁLICA DE TIPO FECHAMENTO LATERAL PARA 01 ELEVADOR EXISTENTE.	R\$ 56.000,00	78 dias
ATUI & BISQUOLO TURISMO E EVENTOS LTDA - ME	07.888.535/0001-90	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS ESPECIALIZADOS DE TRANSPORTE AÉREO, REMUNERAÇÃO DA PALESTRANTE, HOSPEDAGEM E SEGURO VIAGEM, PARA A REALIZAÇÃO DO EVENTO "WORKSHOP DE WADO SINCRONIZADO" A SER REALIZADO NO PERÍODO DE 01 A 06 DE OUTUBRO DE 2012.	R\$ 11.929,65	08 dias
LMA OBRAS EM GERAL LTDA.	16.956.838/0001-93	CONSTRUÇÃO DE MURO DE ARRIMO APARENTE, LOCALIZADO NAS DEPENDÊNCIAS DO CLUBE, PELO REGIME DE EMPREITADA GLOBAL POR PREÇO FIXO SEM FORNECIMENTO DE MATERIAIS.	R\$ 33.600,00	78 dias
RODNEI FRADE MANOEL EPP	11.872.851/0001-40	APRESENTAÇÃO MUSICAL DA BANDA "SUPER BANDA S.A.", COMPOSTA POR 07 INTEGRANTES, DURANTE A REALIZAÇÃO DO EVENTO "SEXTA NOBRE ESPECIAL - FESTA A FANTASIA", NOS DIAS 19 E 20/10/2012.	R\$ 1.900,00	07 dias
MARILIA CERVI	373.801.668-67	ADITAMENTO AO CONTRATO DE CESSÃO DE ÁREA, DENOMINADA "SALA DE DANÇA Nº 02", PARA EXPLORAÇÃO DE AULAS PAGAS DE "ZUMBA", NO PERÍODO DE 02/08 A 30/11/2012, PARA ALTERAR AS DATAS E HORÁRIOS DA CESSÃO.	Repasse de 15% do faturamento bruto ao cedente.	121 dias



CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY
 DEMONSTRAÇÕES DOS FLUXOS DE CAIXA
 RECURSOS VINCULADOS À CONSTRUÇÃO DO ESTACIONAMENTO



MOVIMENTAÇÕES OCORRIDAS NO PERÍODO DE 01 A 30 DE SETEMBRO DE 2012 - (MÊS)	
(A) Saldo Inicial em 01 de setembro de 2012	R\$ 4.224.380,44
Recebimentos do Período:	
Taxa Construção Estacionamento	R\$ 186.157,71
Taxa Transf Propriedade Títulos	R\$ 247.607,58
Financiamento Imobiliário	R\$ 182.400,00
Rendimentos de Aplic Financeiras	R\$ 17.328,04
(B) - Total dos Recebimentos	R\$ 633.493,33
Pagamentos do Período:	
JZ Engenharia e Comércio Ltda	R\$ 625.960,55
Assessoria Técnica	R\$ 9.600,93
Despesas Financeiras Iof	R\$ 3.245,70
Despesas Financeiras Juros	R\$ 102.294,05
Outras Despesas	R\$ 198.392,63
(C) - Total dos Pagamentos	R\$ 939.493,86
Saldo Final em 30 de setembro de 2012 (A + B - C)	R\$ 3.918.379,91
MOVIMENTAÇÕES OCORRIDAS NO PERÍODO DE 01 DE AGOSTO DE 2011 A 30 DE SETEMBRO DE 2012	
(A) Saldo Inicial em 01 de Agosto de 2011	R\$ 7.001.069,48
Recebimentos do Período:	
Taxa Construção Estacionamento	R\$ 2.331.991,01
Taxa Transf Propriedade Títulos	R\$ 4.721.306,21
Financiamento Imobiliário	R\$ 11.400.275,27
Rendimentos de Aplic Financeiras	R\$ 398.425,04
(B) - Total dos Recebimentos	R\$ 18.851.997,53
Pagamentos do Período:	
JZ Engenharia e Comércio Ltda	R\$ 19.850.862,05
Assessoria Técnica	R\$ 117.600,93
Estacionamento Provisório	R\$ 437.938,42
Despesas Financeiras Iof	R\$ 303.058,08
Despesas Financeiras Juros	R\$ 429.788,45
Outras Despesas	R\$ 795.439,17
(C) - Total dos Pagamentos	R\$ 21.934.687,10
Saldo Final em 30 de setembro de 2012 (A + B - C)	R\$ 3.918.379,91

José Miguel Spina
Presidente

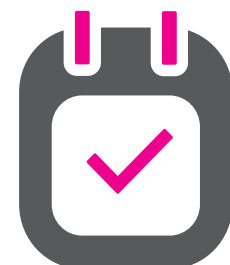
Roberval Ramos Mascarenhas
Diretor Tesoureiro

Fique de olho!

Confira a agenda de matrículas e rematrículas para o ano de 2013

Para garantir o cumprimento do cronograma dos Cursos Esportivos e Culturais é necessário ficar atento às datas de matrículas e rematrículas. A tabela abaixo busca garantir o bem-estar do associado e eficiência dos departamentos na organização das turmas do ano de 2013.

Anote na sua agenda:



Rematrículas

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** – 19 a 23 de novembro na Central de Atendimento
- **Cursos Culturais** – 27 a 23 de novembro em sala de aula

Sorteio da Rematrícula:

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** - 24 de novembro - Na Central de Atendimento
- **Cursos Culturais** - 24 de novembro - Na Central de Atendimento

Teste para novos alunos:

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** - 01 a 30 de novembro
- **Cursos Culturais** - 06, 07 e 08 de novembro

Troca para a 2ª Opção de Horário para 2013

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** - 25, 26 e 27 de novembro na Central de Atendimento
- **Cursos Culturais** - 25, 26 e 27 de novembro na Central de Atendimento

Matrículas para novos alunos 2013

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** - 28 e 29 de novembro na Central de Atendimento
- **Cursos Culturais** - 28 e 29 de novembro na Central de Atendimento

Sorteio da Matrícula para novos alunos:

- **Cursos Esportivos SEFFE/SAT** - 30 de novembro na Central de Atendimento
- **Cursos Culturais** - 30 de novembro na Central de Atendimento

Encerramento das aulas:

Cursos Esportivos SEFFE/SAT:
08 de dezembro para o SEFFE
13 de dezembro para adultos do SAT

Cursos Culturais:

30 de novembro, exceto:
Aquarela e Desenho – 10/12/12
Tapeçaria e Consciência Corporal – 12/12/12
Teatro adulto e Atelier de Pintura – 13/12/12
Tai Chi Chuan e Yoga – 15/12/12

Em caso de dúvidas, entre em contato com os departamentos:

Departamento de Esportes: 3779-2103 ou 3779-2115

Departamento Sociocultural: 3779-2053 ou 3779-2058

Fique atento:

Fitness:

Nas modalidades: Pilates, Treinamento Funcional, Condicionamento Físico Personalizado, Boxe, Capoeira, Patinação Artística, Jiu Jitsu e SCORP os alunos permanecem cadastrados de um ano para o outro, sem necessidade de recadastramento. Cabe ao aluno, no caso de interesse na desistência, comparecer à CAT para proceder o cancelamento da atividade até dia 22/12/12, caso contrário será considerado aluno em 2013, e poderá ocorrer a cobrança das taxas determinadas aos cursos.

Avisos da CAT

Converse com o seu funcionário:

Os funcionários acompanhantes de associados (babás, enfermeiros, motoristas ...) devem estar devidamente uniformizados e utilizando o crachá do Clube!

Horário de funcionamento:

Nas emendas dos feriados dos dias 16 e 19 de novembro, a CAT funcionará em horário especial, das 8h às 17h.

Estacionamento:

Fique atento: Para retirar a TAG do Estacionamento é necessário apresentar o documento original do veículo. Não esqueça, sem a presença do mesmo é impossível a retirada do cartão.

Contribuição para Estacionamento:

Conforme decisão do egrégio Conselho Deliberativo na reunião realizada em 28 de junho de 2011, a contribuição para construção do estacionamento passará a ser de R\$ 45,00 (quarenta e cinco reais) mensais para os próximos 60 meses, sendo o início da cobrança a partir da mensalidade de novembro de 2012.



você já sorriu hoje?®

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

- Odontologia Estética
- Clareamento a Laser e Zoom
- Diagnóstico de Cárie a Laser
- Check - Up Digital Preventivo
 - Periodontia
- Endodontia com Microscopia
- Odontopediatria
 - Implantes
 - Cirurgias
 - Laserterapia
 - Próteses
 - Ortodontia
- Radiografia Digital
- Sedação com Óxido Nitroso



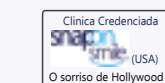
Clínica
Open Center
Morumbi

CROSP 7748

Responsável Técnico: Lella Telles de Oliveira CROSP 50740

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

- Estacionamento próprio



Tel.: 3772-5292



www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br

Câmara Municipal de São Paulo faz homenagem oficial aos 52 anos do Clube Paineiras do Morumby

Nosso Clube recebeu um ofício da Câmara Municipal de São Paulo em homenagem ao aniversário de 52 anos de existência. A carta, assinada pelo Vereador Toninho Paiva, enviada oficialmente pelo Presidente da Câmara, o Vereador José Police Neto, parabeniza o Clube pelo aniversário na pessoa do Presidente Dr. José Miguel Spina e toda a Diretoria Executiva. A homenagem ressalta a importância do Clube Paineiras do Morumby em levar qualidade de vida, esporte, lazer e cultura aos paulistanos do bairro do Morumbi.



Clube oferece Lava-Rápido com serviços ecologicamente corretos

O nosso estacionamento está 100% pronto e para garantir conforto aos associados, mais uma novidade chega para facilitar a vida dos paineirenses. Enquanto você aproveita todas as atividades esportivas, culturais e de lazer do Clube seu carro pode ser lavado, polido, encerado, cristalizado e higienizado!

O serviço de limpeza de autos, disponível no Paineiras, utiliza um sistema especial de lavagem ecológica e produtos biodegradáveis, que não geram resíduos poluentes, e contém uma película protetora contra raios UV.

Confira os principais serviços do Lava-Rápido Ecológico:

- Polimento
- Enceramento
- Cristalização
- Cristalização nos Vidros
- Higienização Interna
- Hidratação nos Bancos de Couro
- Limpeza de Motor

O horário de funcionamento do Lava-Rápido é de segunda a sábado, das 8h às 18h.



LIMPO E ECOLÓGICO

Venha conhecer!

O SEU ESCRITÓRIO OU CONSULTÓRIO AO LADO DO METRÔ E PERTO DE TUDO. INCLUSIVE DO SEU CLUBE.



Perspectiva artística de 1 conjunto com 47,53m² (consultório) - final 4



Torre Jardim Europa

100% VENDIDO

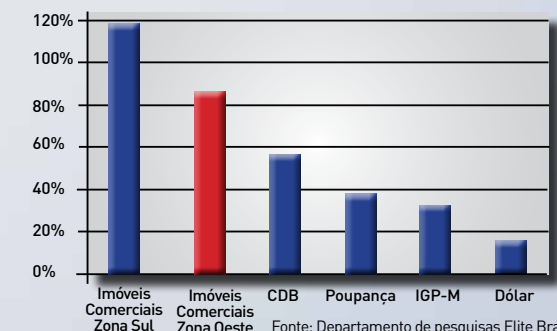
Torre Cidade Jardim

Escritórios Modulares de 35m² a 505m²

Escritórios Duplex de 183m² e 200m²



Nos últimos 4 anos a valorização imobiliária foi maior que qualquer outro investimento no mercado.



VOCÊ PODE COMPRAR AGORA OU ESPERAR O PREÇO SUBIR.

VISITE STAND DE VENDAS - AV. VITAL BRASIL, 305 - A 30M DO METRÔ BUTANTÃ

WWW.VITALBRASILTOWERS.COM.BR - INF.: 2305-3917 - 3893-0000



Você? SABIA ■

Verão

A coluna "Você SABIA" da edição de novembro é dedicada ao verão, mesmo com início oficial em dezembro, o dias já brilham com sol forte e ainda nos adaptamos ao horário de verão, amado por uns e odiado por outros. O fato é que o sentimento do verão já está por toda a parte, nas cores vibrantes da moda e especialmente com todos em busca do corpo ideal para a estação!

• **Você sabia que com o horário de verão ou a mudança de fusos horários, o organismo tende a sincronizar seus ritmos ao novo horário?** Fique tranquilo! Se você faz parte do grupo de pessoas que odeiam o horário de verão, estudos revelam que após alguns dias ou semanas (dependendo do indivíduo) o corpo já está adaptado à nova ordem. E com o horário de verão 2012/2013, e um maior aproveitamento da luminosidade do dia, o Governo Brasileiro vai economizar quase 300 milhões de reais.

• **Você sabia que o sol é um dos principais causadores das rugas e envelhecimento precoce da pele, e também o grande vilão do desenvolvimento do câncer de pele?** Por isso, o uso do filtro solar é o meio mais eficaz de prevenção. No Brasil, o câncer de pele é o mais comum, 25% dos tumores diagnosticados são malignos e a maioria ocorre por causa do excesso de exposição aos raios ultravioletas do sol. Previna-se através do uso correto do filtro solar e respeitando os horários de exposição ao sol.

• **Você sabia que o verão exige cuidados especiais durante a atividade física?** Se a temperatura corporal subir demais pode causar fraqueza, tontura e desmaio. Fazendo a coisa certa, nada disso acontece: evitar o exercício sob o sol e altas temperaturas, usar roupas frescas e adequadas ao esporte, manter o organismo sempre hidratado e alimentar-se de forma saudável, são condições primordiais para seu corpo aguentar firme o ritmo no verão.

Curta o verão!



Clicks

Noite do Boteco Paineiras

O dia 28 de setembro foi de muito samba no restaurante das Cúpulas. O evento "Noite do Boteco" reuniu diversos associados em uma noite repleta de diversão. Com cardápio especial e apresentação do grupo "Sabor de Samba" a festa foi um verdadeiro sucesso!





Sociocultural

Paineiras leva você

O Departamento Sociocultural convida você para assistir o Musical Cabaret, de Miguel Falabella

Interessados devem efetuar a inscrição na lista de intenção até o dia 14 de novembro, no Stand de Vendas



O espetáculo:

O Musical é uma adaptação de Miguel Falabella para espetáculo de Joe Masteroff, John Kander e Fred Ebb. A atriz Claudia Raia vive a personagem, em uma casa noturna de Berlim, na década de 30. Em uma trama paralela, surge o caso de amor entre uma alemã (Liane Maya) e um judeu (o ator Marcos Tumura).

Belas coreografias, alguns números emocionantes e o carisma de Claudia Raia, que cria uma Sally mais irônica que depressiva e brilha de fato apenas na cena final, encham os olhos do público.

O grande destaque do elenco, no entanto, é o ator Jarbas Homem de Mello, ótimo como o Mestre de Cerimônias. Sob a direção cênica de José Possi Neto e musical de Marconi Araújo, a montagem traz 21 atores e catorze músicos.

Ficha Técnica:

Musical - Cabaret - Miguel Falabella
Direção: Direção Cênica de José Possi Neto e Musical de Marconi Araújo
Duração: 150 minutos
Recomendação: 14 anos

Serviço:

Musical "Cabaret"
Data: 06 de dezembro (quinta-feira)
Horário: 21h (saída programada para as 19h30 da portaria social)
Local: Teatro Procópio Ferreira
Preço Meia: 140,00 (com condução inclusa)
Preço Inteira: 240,00 (com condução inclusa)
Quantidade mínima: 13 pessoas

Entrada Franca

Palestra "A inesquecível viagem pelo norte da Espanha, a caminho de Santiago de Compostela" acontece no dia 08 de novembro

Associado compartilha a emoção da caminhada entre Saint Jean Pied de Port na França até a cidade de Santiago de Compostela na Espanha

Para contar um pouco sobre a experiência de percorrer mais de 800 Km, no conhecido Caminho de Santiago de Compostela, Henrique B. Pereira resolveu conceder uma palestra aberta para todos os associados. Durante a conversa Henrique dividirá com os convidados a história e os motivos que levam as pessoas, e ele mesmo, a percorrer este caminho milenar, além de relatar como planejou sua viagem, os preparativos, e principalmente, a experiência vivida e todo o aprendizado adquirido nesta fantástica aventura.

A palestra: "A inesquecível viagem pelo norte da Espanha, a caminho de Santiago de Compostela", é imperdível para aqueles que desejam percorrer o Caminho de Santiago, para os entusiastas que apreciam a história e o turismo de aventura e para as pessoas que não têm a mínima ideia do que tudo isto significa e ficaram curiosas com o que será apresentado", ressalta Henrique.

O palestrante enfatiza que o evento serve como incentivo para que todos possam conhecer um pouco da magia da aventura vivida por ele. "Durante o caminho percebemos que precisamos de muito pouco para viver, carregamos apenas o que podemos carregar, o que é supérfluo, é peso morto e precisamos nos desapegar. Assim é a vida, necessitamos nos desapegar de coisas, sentimentos, pessoas que não nos fazem bem. O caminho não termina na Catedral de Santiago de Compostela, levamos ensinamentos para toda a vida!", lembra o palestrante.

Serviço

"Caminho de Santiago de Compostela"
Dia: 08 de novembro, quinta-feira
Horário: 20h30
Local: Cineteatro



SEXTA NOBRE DANÇANTE

RESTAURANTE DAS CÚPULAS
21H30 às 2H

NOVEMBRO

LUGARES LIMITADOS

Preparamos três sextas-feiras de tirar o fôlego, com Banda Phorever, Super Banda S/A e Banda In Concert. O evento conta também com um cardápio à la carte, que oferece deliciosas pizzas, pastas, risotos, porções, sobremesas e muito mais. Confira mais detalhes da programação:

Devido aos feriados não haverá programação de "Sexta Nobre Dançante" nos dias 02 e 16 de novembro

09 DE NOVEMBRO - BANDA PHOREVER

Liderados pelo músico, arranjador, tecladista e compositor **Hélio Santisteban**, as apresentações da Banda atraem público de todas as idades, pela experiência e qualificação musical dos seus integrantes e bom gosto do eclético repertório que interpretam.

A banda Phorever fará o público se emocionar lembrando grandes hits e interpretando canções de artistas reconhecidos mundialmente, como: Sara Brightman, Kate Bush, Carpenters, ABBA, Bonnie Tyler, Olivia Newton John, Beatles, Bee Gees, Elton John, Creedence, Yes, Eric Clapton, Travelling Wilburys entre muitos outros.

Você não pode perder!



DIA 23/11 - SUPER BANDA S/A

Descontraída e com um repertório eclético, a Banda é conhecida por sua qualidade musical e já conquistou o público paineirense, tornando-se uma das bandas prediletas dos eventos sociais.

O repertório animado e repleto de sucessos (anos 70, 80, atuais, forró, samba etc) promete colocar todos os associados para dançar e se divertir muito.

Não deixe de fazer a sua reserva!



DIA 30/11 - BANDA IN CONCERT

Moderna e arrojada, a banda In Concert se apresenta desde 2006.

Formada apenas por músicos profissionais, o grupo faz sucesso por onde passa, já que além de sua capacidade de executar os mais diversos estilos musicais com perfeição, ainda tem um jeito único de entreter e animar o público, com charme e bom gosto.

Em seu repertório apresentam lentas, fox, boleros, forró (xote e universitário), sambas, pop rock, anos 60, 70, trash e muito mais. Não fique de fora dessa!



Serviço de A&B: Pizzas e à la carte

* **Reservas:** As reservas deverão ser feitas no Sociocultural pelo telefone 3779-2052 até às 16h30 do dia do evento.

* Serão mantidas até às 21h30



NOVEMBRO

Mês do Rock

PIANO BAR,
A PARTIR DAS 21H30

SÁBADO MUSICAL

Nos dias 03 e 17 de novembro não haverá "Sábado Musical" devido aos feriados.

10 DE NOVEMBRO - BANDA BARBATRIO

A banda é formada por um quarteto de cantores e músicos que tocam mais de 15 instrumentos. Apresenta um repertório que conta com pop, clássicos do Rock, do MPB, músicas dos anos 50, até músicas atuais.

Iniciaram seus trabalhos em 2001 e apresentam uma estrutura de alta qualidade.



24 DE NOVEMBRO - ROCK DIGGERS

A Banda Rock Diggers nasceu em 2000, na cidade de Embu das Artes, mais precisamente na chopperia "O Garimpo". Desde então os Rock Diggers vêm conquistando seu espaço nas melhores casas de rock & roll da noite paulista. Há mais de 11 anos passeando pelos clássicos do rock de todas as épocas, possuem um repertório eclético e contagiante, onde evidenciam todas suas influências e certificam-se como uma das melhores bandas de rock & roll do Estado de São Paulo!

No repertório, clássicos como: 4 Non Blondies - What's Up, AC/DC - Highway To Hell, AC/DC - Jailbreak, Alice Cooper - I Never Cry, Alice In Chains - Man In The Box, America - A Horse With No Name, America - Sister Golden Hair, Bad Company - Feel Like Making Love, Ben Harper - Diamonds On The Inside, Black Sabbath - Paranoid e muito mais!



Serviço de A&B: Porções e à la carte

* **Reservas:** Segunda e sábado - 8h30 às 16h / terça à sexta - 8h30 às 17h30 / telefone 3779-2052

* Serão mantidas até às 21h30

XIV Maratona Cultural ACESC 2012

Salão de Artes Plásticas do Paineiras apresenta trabalhos de associados

De 02 a 07 de outubro foi realizado o Salão de Artes Plásticas do Paineiras, a exposição selecionou as obras dos artistas paineirenses que representaram o Clube no Salão Interclubes de Artes Plásticas.

Confira os resultados da seleção:

Pintura Figurativa

- 1º lugar: Maria Inês Vianna Hunziker
2º lugar: Helvy Gretter
3º lugar: Adriana Casati Trigari

Pintura abstrata

- 1º lugar: Helvy Gretter
2º lugar: Silvana Ten
3º lugar: Olga Beltrão

Pintura Acadêmica

- 1º lugar: Helvy Gretter
2º lugar: Vera Bizzari
3º lugar: Josephina Amante Teixeira

Desenhos

- 1º lugar: Helvy Gretter
2º lugar: Sérgio Lemos de Oliveira
3º lugar: Josephina Amante Teixeira

Aquarelas

- 1º lugar: Alice Fernandes Lauleta
2º lugar: Maria Rosa Rodrigues Boari
3º lugar: Yang Yeh Fun Jaguaribe Ekman

Instalações e expressões contemporâneas

- 1º lugar: Helvy Gretter
2º lugar: Cristina Yang Jaguaribe Ekman
3º lugar: Anita Colli

Esculturas Figurativas

- 1º lugar: Nara Feijó
2º lugar: Leyla Madach
3º lugar: Edna Zimbres

Gravuras

- 1º lugar: Helvy Gretter
2º lugar: Alice Fernandes Lauleta
3º lugar: Anita Colli

NAIF

- 1º lugar: Edna Zimbres
2º lugar: Alejandra Monica Villafane
3º lugar: Helvy Gretter

As obras dos artistas premiados no concurso do Paineiras, foram expostas junto com obras selecionadas nos Clubes: Paulistano, Hebraica, Pinheiros, Monte Líbano, Sírio e Alto dos Pinheiros, no período de 09 a 15 de outubro.

O júri composto por Rosana Thomaz Datri de Freitas, Dalva Amador Pereira e Maria Sílvia Farina selecionou os trabalhos vencedores, e os nomes foram divulgados durante coquetel realizado no dia 15 de outubro, no saguão social do Paineiras.

No evento de encerramento da XIV Maratona Cultural da ACESC os artistas conhecerão a ordem da classificação e receberão troféus ou medalhas.

Boa sorte Paineirenses!

Confira os finalistas:

- Adriana Casatti – Pintura Figurativa
Olga Beltrão – Pintura Abstrata
Vera Bizzari – Pintura Acadêmica
Helvy Gretter – Desenhos
Josephina Amante Teixeira – Desenhos
Alice Lauletta – Aquarelas
Leila Madachi – Instalações e expressões contemporâneas
Helvy Gretter – Instalações e expressões contemporâneas
Nara Feijó – Instalações e expressões contemporâneas
Edna Zimbres – Esculturas Figurativas
Helvy Gretter – Gravuras
Alice Lauletta – Gravuras
Anita Colli – Gravuras

XIV Festival de Teatro da ACESC

No Concurso de Teatro da Maratona Cultural ACESC 2012, os grupos de teatro apresentam suas peças em seus próprios clubes. A entrada é franca e a portaria é liberada para convidados dos demais clubes pertencentes à ACESC.

Fique atento às próximas apresentações para jurados da ACESC:

“Bella Ciao”, dia 06 de novembro, às 21h, no Cineteatro do Paineiras.

“Quem Casa Quer Casa” e o “Urso”, dia 10/11, às 14h, na Plataforma Infantil.

“Mulheres Sábias” dia 10/11, às 21h, no Esporte Clube Pinheiros (adulto).

“Non Grata”, dia 11/11, às 18h, na Hebraica (juvenil)



Estilo com Conforto. Nova Classe B, ditando tendências.

B 200 Turbo Sport. Novo design, novas emoções.

www.mercedes-benz.com.br/classeB



Mercedes-Benz
The best or nothing.

Europamotors De Nigris

Concessionária de automóveis Mercedes-Benz



Única 100% recomendada pelos clientes
Melhor índice de satisfação geral dos clientes
Melhor entrega técnica
Oficina "Ouro Star Class" mais bem localizada da capital

Matriz e show-room Vila Nova Conceição

Av. Hélio Pellegrino, 35 - F.: (11) 5099-9998

vendas@europamotors.com.br

Show-room Anália Franco

R. Luis dos Santos Cabral, 216 - F.: (11) 2672.8899

vendas.analiafranco@europamotors.com.br

Velocidade e álcool: combinação fatal.



Encerramento das aulas

O encerramento das atividades dos Cursos do Setor Cultural acontece no dia 30 de novembro, com algumas exceções, confira:

Encerramentos diferenciados:

10/12/2012 - Aquarela e Desenho

12/12/2012 - Tapeçaria e Consciência Corporal

13/12/2012 - Teatro Adulto e Atelier de Pintura

15/12/2012 - Tai Chi Chuan e Yoga

Nota: Não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural nos dias 2 e 3, 15, 16 e 17 e 19 e 20 de novembro. A paralisação acontece devido aos feriados de Finados, Proclamação da República e Consciência Negra.

Aula aberta de dança

No dia 29 de novembro, no horário normal de aulas, acontece uma aula especial de encerramento no Curso de Iniciação ao Ballet Clássico. Neste dia a aula poderá ser gravada ou filmada. Participe!

Para quem não quer parar nem nas férias, o setor Cultural oferece uma grade especial e para quem vai curtir as férias lembrando o que aprendeu nas aulas, confira as aulas de encerramento.

Cursos de Férias

Os cursos de Zumba e de Dança de Salão oferecem aulas especiais durante as férias que tal participar? Confira as datas e horários:

Zumba

Dias: 6, 13 e 20 de dezembro - Quintas às 10h

Dias: 7, 14 e 21 de dezembro - Sexta às 10h e 13h

Valor: R\$ 60,00 (pagamento ao professor no 1º dia de aula)

Nota: associados nascidos em 1999 ou anos anteriores.

Inscrições na CAT

Curso de
Zumba

Dança de Salão

Serão ministrados os passos básicos dos principais ritmos da Dança de Salão como: bolero, fox-trot, samba, forró, rock & roll, chá-chá-chá, tango e outros.

As aulas buscam proporcionar aos alunos o conhecimento necessário para começarem a participar de eventos dançantes!

De 09 à 31/01/13

Dias: Quartas e Quintas-feiras

Horário: das 21h às 22h

Valor do curso: 140,00 o casal (Pagamento ao professor no 1º dia de aula).

Faixa etária: associados nascidos em 1996 ou anos anteriores

Notas: Mínimo de 05 casais para iniciar o curso.

Inscrições somente aos pares, na CAT

Grade para teste de habilidade de novos alunos

Cronograma de datas de matrícula para 2013 garante conforto aos associados

O ano de 2013 está chegando e para garantir a participação de todos os interessados nos Cursos Sociais, a grade com os horários para o teste de habilidade já está pronta. Os testes para novos alunos são obrigatórios para todos que se inscreverem a partir do nível 2 e no caso do ballet clássico, a partir do 2º ano.

Os testes serão realizados durante os horários de aulas, nas seguintes datas:

Curso	Data
Ballet Adulto	07/11 - 20h
	08/11 - 11h
Ballet Clássico	07/11 - 19h - 2º ano (Geórgia)
	08/11 - 15h - 2º Ano (Geórgia)
	08/11 - 16h - 3º Ano (Geórgia)
	08/11 - 17h - 4º Ano (Thália)
	08/11 - 18h - 5º Ano (Thália)
	08/11 - 19h - 6º Ano (Thália)
Canto e Técnica Vocal	07/11
Dança Flamenco	08/11 - 9h - Nível II
	08/11 - 10h - Nível III
	08/11 - 17h - Nível III
	08/11 - 18h - Nível II
Dança Moderna	08/11 - 19h30

Dança do Ventre	08/11 - 20h - Nível II
	08/11 - 21h - Nível III
Dança de Salão	08/11 - 21h40
Jazz	07/11 - 08h - Adulto
	07/11 - 15h - Nível II
	07/11 - 18h - Nível III
	07/11 - 17h - Adulto
	07/11 - 19h - Adulto
Teclado	06/11 - 14h - Nível II
Sapateado	07/11 - 08h - Nível II
	07/11 - 15h - Nível II
	07/11 - 16h - Nível III
	07/11 - 17h - Nível IV

Os alunos que não comparecerem aos testes nas datas estabelecidas, deverão procurar o professor no 1º dia de aula de 2013 para realização do teste de habilidade, e posterior inscrição.

Rematricula

No período de 27/10 a 23/11 será realizada em sala de aula, a rematricula dos alunos dos Cursos do Culturais para 2013.


Matricula novos alunos

Dias 28/11 e 29/12 acontecerão as matrículas de alunos novos na Central de Atendimento.

Teatro Infantil oferece aula aberta

No dia 13 de novembro, às 19h30, as alunas do grupo de Teatro Infantil I participarão de uma aula aberta com a apresentação da peça "Não Sobrou Nenhum". O espetáculo acontece no Cineteatro, e leva aos pais e convidados todo o aprendizado e os resultados dos trabalhos desenvolvidos ao longo do ano.

Venha conferir! Entrada franca.



O Prazer da Leitura

27 de novembro a 09 de dezembro

A Feira do Livro oferece opções de leitura para todos os gostos

Os associados que apreciam uma boa leitura vão se deliciar com a "Feira do Livro" que acontece entre os dias 27 de novembro e 09 de dezembro, no Saguão Social do Clube. No evento, os apaixonados por livros poderão encontrar à venda obras literárias dos mais variados estilos, como: best-sellers, livros infantis, didáticos, técnicos, dicionários, enciclopédias, romances, autoajuda e muitos outros.

O pagamento poderá ser feito em dinheiro, cheque ou cartão. Não deixe de conferir!

Exposição dos Alunos do Curso de

Artes Plásticas

No período de 06 a 11 de novembro, das 10h às 20h o Saguão Social ganha uma exposição coletiva dos alunos do Curso de Artes Plásticas. Os desenhos de Aquarela e Prática de Atelier foram desenvolvidos no decorrer do ano, com orientação da professora Vera Lúcia Palumbo.

A vernissage acontece no dia 06 de novembro às 20h30.

Venha conferir!



Bazar de Natal

24 e 25 de novembro

Bazar de Natal é uma ótima opção para compras de final de ano!

Conhecido pela família paineirense por apresentar uma grande variedade de produtos e levar comodidade na compra dos presentes, o Bazar de Natal do Paineiras já tem data certa para acontecer. Nos dias 24 e 25 de novembro, das 10h às 19h, os associados poderão adquirir artigos de vestuário, papelaria, bijuterias, decoração, joias e semijoias, acessórios, alimentos, artesanato, brinquedos, lingerie, roupa de cama, mesa e banho e muito mais. Tudo isso sem precisar sair do Clube!

A entrada é franca e não é preciso apresentação de convite. Venha conhecer!

SUA MELHOR ESCOLHA

- ▶ Uma das Big 5
- ▶ Líder no middle market
- ▶ Nas principais cidades do país
- ▶ Audit | Tax | Advisory



Visite nosso site



www.facebook.com/bdobrazil



www.twitter.com/bdobrazil



www.bdobrazil.com.br





FESTIVAL DE DANÇA DO PAINEIRAS apresenta temas clássicos que prometem contagiar

Evento acontece entre os dias 24 de novembro e 09 de dezembro

Passes leves, marcantes, ritmados e muita música. Essas são as principais características do célebre Festival de Dança do nosso Clube. Esse ano o evento acontece entre os dias 24 de novembro e 09 de dezembro e conta com a apresentação de diversos alunos de cursos de dança.

Sapateado

O grupo de sapateado organizou um espetáculo belíssimo baseado no "Grand Hotel Cassino", e as apresentações acontecem nos dias: 24 de novembro 16h e 17h30 e no dia 25 de novembro 19h e 20h30.

Dança Flamenca, Jazz Adulto e Dança do Ventre

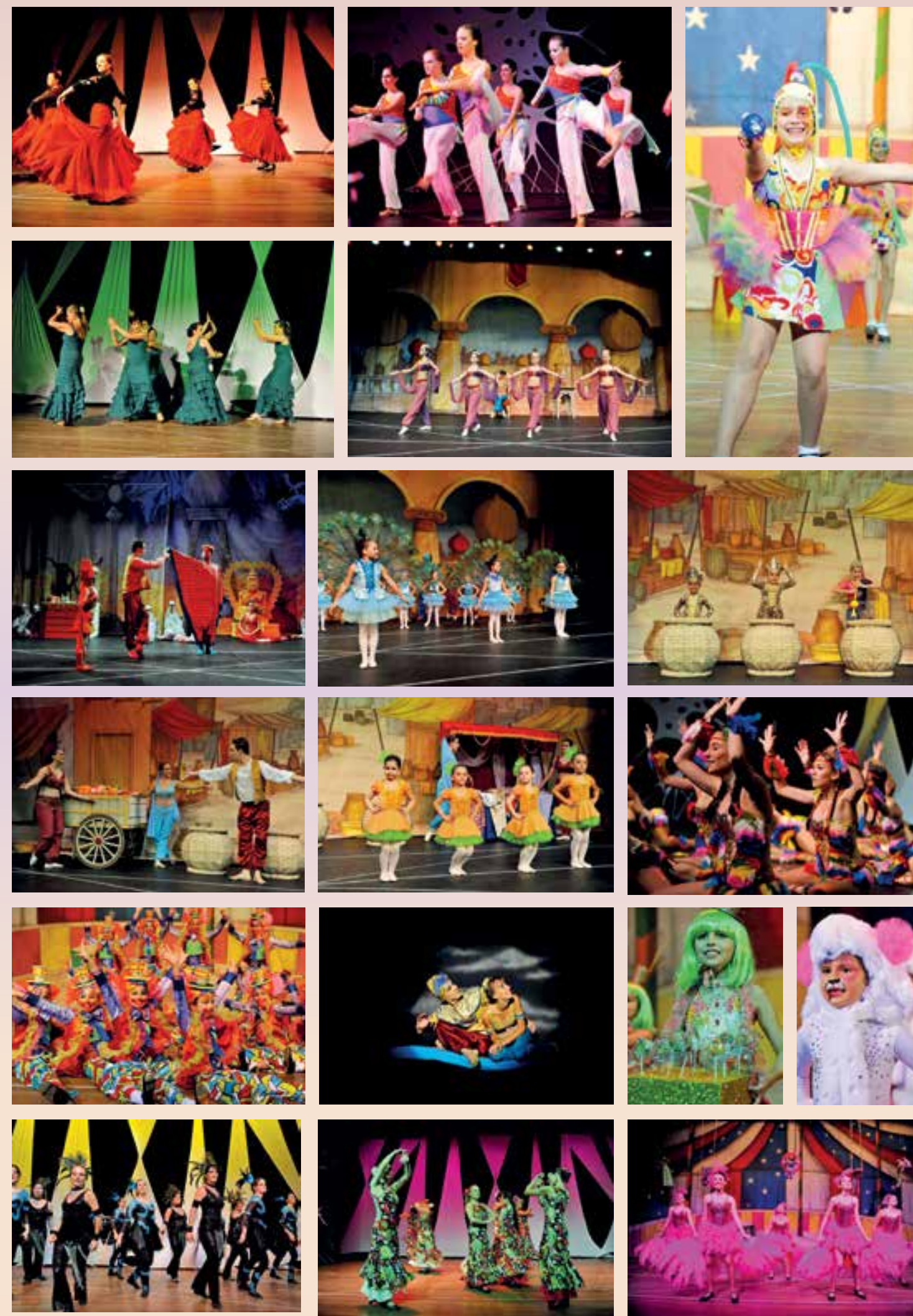
A união dos ritmos marca a apresentação dos alunos de Dança Flamenca, Jazz e Dança do Ventre. Com o tema "Broadway in Concert" os grupos prometem emocionar a plateia com um espetáculo de tirar o fôlego. As apresentações acontecem nos dias 27 e 28 de novembro com sessões 20h e 21h30.

Ballet Clássico

"Don Quixote" é o tema da apresentação do Ballet Clássico do Paineiras. O grupo se divide em dois elencos e garante quatro dias de espetáculo: Elenco A, no dia 01 de dezembro com sessões às 16h e às 17h30 e no dia 02 de dezembro com sessões às 19h e 20h30; O elenco B se apresenta no dia 08 com sessões às 16h e 17h30 e dia 09 de dezembro, com sessões às 19h e 20h30.

Jazz Juvenil e Dança Moderna

Já a equipe de Jazz Juvenil e Dança moderna preparou um obra que vai contagiar todos os convidados. Inspirado no tema "Cine 2000" os grupos se apresentam nos dias 4 e 5 de dezembro às 20h e às 21h30.



Nota: Os ingressos estarão disponíveis para alunos participantes do evento e posteriormente à venda para convidados no Stand de Vendas do Clube.

Réveillon no Paineiras chega repleto de boas energias

A tradicional Festa de Réveillon do Paineiras ganha uma programação especial na virada de 2012 para 2013. Música de qualidade, cardápio exclusivo e uma dose de energia positiva brindam o final de ano dos nossos associados! Confira:

Banda Kmorra

É música... É mágica... A perfeita combinação de talento, entretenimento e profissionalismo!

Com uma ótima equipe de músicos de vasta experiência em apresentações, a Banda Kmorra tem se destacado pelo estilo único em seus shows, onde apresenta qualidade de som, iluminação e repertório animado.



Confira mais detalhes do evento:

Réveillon Infantojuvenil: (5 a 11 anos) - Recreação coordenada por equipe de monitoria para crianças nesta faixa etária com Cardápio Especial (Serviço de alimentos e bebidas no local).

Espaço Kid's: No espaço Kids crianças de até 3 anos devem estar acompanhadas de babá. Vale ressaltar que crianças na faixa etária até 11 anos, não terão acesso ao Salão Nobre, somente se os pais pagarem o valor do ingresso adulto.

Babás: As babás podem acompanhar as crianças, mas vale lembrar que elas precisam estar cadastradas na CAT e se apresentarem devidamente uniformizadas, caso contrário, será cobrado o ingresso no valor de convidado.

Serviços:

Coquetel de Recepção no Saguão, Varandas e Piscina.

Confraternização e Queima de Fogos.

Serviço de Café no Saguão Social e Varandas.

A&B: (incluso coquetel de recepção, ceia, sobremesas, água, refrigerante, prosecco, whisky, cerveja e serviço de café).

Ingressos: Os ingressos estarão disponíveis no Stand de Venda de 10 de novembro até o dia 31 de dezembro ou até o término dos mesmos.

Traje Casual: Aos homens não será permitido o acesso vestidos com bermuda, shorts, camiseta regata ou chinelo.



Explosão

de cores da natureza

Artista apresenta sua experiência em retratar a natureza no Saguão Social do Clube

Uma profusão de espécies vegetais e ecossistemas brasileiros devidamente retratados pelas mãos da artista Wilma Bolsoni poderá ser conferida de 13 a 18 de novembro no Saguão Social do Clube.

A artista, que tem quatro anos de estudos na BBSH – Barbara Brennan School of Healing (Flórida – EUA), demonstra na exposição que tudo é energia em movimento e as cores e formas são frequências de energia que impactam e influenciam a nossa saúde e bem-estar. Um total de 20 obras da artista estarão expostas. “Eu acredito que ao criar uma obra, o artista coloca

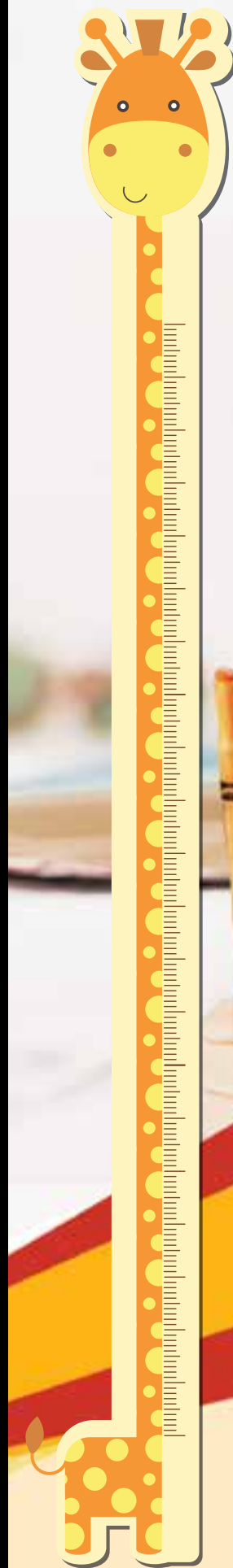
nela a energia da sua intencionalidade. Eu crio obras com a intenção de preservar a vida em sua plenitude. Isso significa utilizar as formas, cores e texturas para trazer o equilíbrio físico, mental e emocional. Trabalho com as formas da natureza que geram energias para serem acessadas através da contemplação”, diz Wilma.

Wilma Bolsoni possui uma forte conexão com a natureza. Tanto que no ponto mais alto da sua propriedade em Juquitiba – SP está localizado o seu ateliê, espaço sagrado de inspiração e criação, cercado por bromélias, samambaias, embaúbas, jatobás e

manacás. “Ao mergulhar na natureza para pintar, transponho para as telas as energias sutis da mata, algo que vai além da visão: a magnitude das cores, os sons e aromas, a vibração das diferentes folhagens, o balé dos verdes ao vento...”

Sinto toda essa grandiosidade em harmonia e procuro interpretá-la, usando pincel e tinta.

O contato com essa essência muitas vezes fez com que, em um determinado ponto da pintura, a obra acabasse assumindo a sua própria forma e então praticamente a assistindo criada diante de mim”. afirma a artista.



Uma hora seu filho vai parar de crescer.
O conhecimento dele, não.

A decisão da escola para matricular seu filho é muito importante para o futuro dele. Conheça o Augusto Laranja, um colégio com uma filosofia de trabalho em que o aluno aprende a desenvolver suas habilidades, a se expressar e ter senso crítico, usando a imaginação e o trabalho em equipe. Assim, seu filho se prepara para ter voz de expressão na sociedade. O conhecimento adquirido na fase escolar é bagagem que se leva para a vida toda. Venha nos visitar!

Oferecemos período ampliado aos nossos alunos.

TEL: 11 2113 0700
WWW.AUGUSTOLARANJA.COM.BR

Rua dos Chanés, 205 - Moema - São Paulo/SP
www.facebook.com/AugustoLaranjaOficial



COLÉGIO AUGUSTO LARANJA

Dicas Culturais

Aos aficionados por livros, vale lembrar que a Biblioteca Paineiras está sempre adquirindo novos títulos. Confira as nossas novidades.

Boa leitura!

Sugestões:



Cinquenta Tons de Cinza

Autor: James E. L.

Sinopse: Quando Anastasia Steele entrevista o jovem empresário Christian Grey, descobre nele um homem atraente, brilhante e profundamente dominador. Ingênua e inocente, Ana se surpreende ao perceber que, a despeito da enigmática reserva de Grey, está desesperadamente atraída por ele.

Incapaz de resistir à beleza discreta, à timidez e ao espírito independente de Ana, Grey admite que também a deseja - mas em seus próprios termos.

Um romance quente e apaixonante!

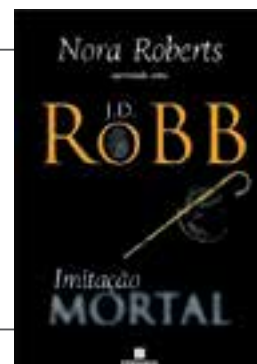


Cacau

Autor: Jorge Amado

Sinopse: Filho de industrial, o sergipano José Cordeiro, conhecido como Cearense, não quer ser patrão: é operário e orgulha-se de sua atividade. Mas acaba despedido da fábrica por ter se relacionado com uma colega de trabalho. Cearense decide procurar outro emprego e duas opções se apresentam: São Paulo, ou a zona cacauzeira, no sul da Bahia. Cearense escolhe a segunda, a região de Itabuna e Ilhéus, como tantos outros homens e mulheres que vai conhecendo na viagem de barco rumo à região. Ali, na zona do Pirangi, na Fazenda Fraternidade, desenrola-se sua história, tendo como pano de fundo as condições de trabalho nas plantações de cacau, onde os trabalhadores são obrigados a aceitar uma situação de semi-escravidão.

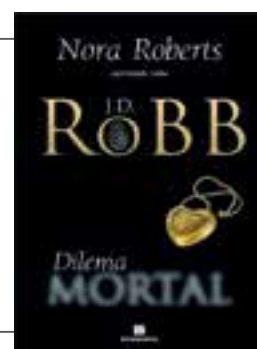
Branco, cabelos louros, alfabetizado, Cearense destoa dos demais trabalhadores e chama a atenção de Maria, filha do coronel dono da Fraternidade. A relação com a moça vai colocá-lo mais uma vez diante da possibilidade de se tornar proprietário. No entanto, Cearense se mantém firme do lado dos trabalhadores - fala mais alto sua consciência.



Imitação mortal

Autor: Nora Roberts

Sinopse: Verão de 2059. Um homem usando capa preta, bengala e cartola se aproxima de uma prostituta em uma rua escura de Nova York. Minutos depois, a mulher está morta. Um bilhete é deixado na cena do crime, endereçado a tenente Eve Dallas, convidando-a a participar de um jogo de gato e rato a fim de descobrir a identidade do assassino. A assinatura no bilhete é, simplesmente, "Jack".



Dilema Mortal

Autor: Nora Roberts

Sinopse: A tenente Eve Dallas precisa lidar com um caso de duplo homicídio em que nem tudo é o que parece. Apesar de todas as suspeitas apontarem para Reva Ewing, ex-agente do Serviço Secreto que agora trabalha nas Indústrias Roarke, Eve acredita que a cena fora montada. Ao descobrir que o computador da suspeita sofreu ataque de um grupo terrorista que atua na internet, o caso fica ainda mais confuso. Que informações importantes foram destruídas? E o principal: qual foi o motivo do ataque?



NO APRENDIZADO DOS NOSSOS ALUNOS,
FORMAR CIDADÃOS GLOBALIZADOS É
NOSSA MARCA REGISTRADA.

Global Brazilian American Program, um programa exclusivo da Escola Pueri Domus

Educar para o mundo é proporcionar ensino bilíngue de verdade. É aprender em inglês e não só aprender inglês. Com o Global Brazilian American Program, o aluno conclui o ensino médio simultaneamente ao high school americano. E com o programa *IB Internacional, a possibilidade de cursar universidades internacionais se estende, além dos EUA, a outros 141 países. Do ensino infantil ao médio, uma formação completa e planejada. Global Brazilian American Program e *IB Internacional. Saiba mais e matricule seu filho em um mundo de portas abertas.

*O programa só é oferecido na unidade Verbo Divino.

Unidade Aldeia da Serra 4192-2430

Unidade Itaim 3078-6999

Unidade Verbo Divino 3512-2222



www.pueridomus.sebsa.com.br

@pueridomus

facebook.com/escolapueridomus



Programação Adulta Cine Paineiras



O Amor Acontece • EUA • 2009 • 02/11 (sexta-feira / feriado) 19h

Burke Ryan (Aaron Eckhart) é um escritor viúvo, autor de um livro sobre como lidar com as perdas. Seu trabalho logo se torna um Best-seller, o que o torna uma espécie de guru da autoajuda. Em uma viagem a negócios para Seattle, ele conhece Eloise Chandler (Jennifer Aniston) e por ela se apaixona. Só que, ao assistir o seminário de Burke, ela percebe que na verdade ele ainda não conseguiu superar a morte da esposa.

Direção: Brandon Camp. **Atores:** Aaron Eckhart, Jennifer Aniston, Dan Fogler.
Duração: 94 min. **Gênero:** Comédia Romântica. **Classificação:** 16 anos. **Legendado**



Lola • Filipinas / França • 2009 • 04/11 (domingo) 19h

Duas senhoras (Anita Linda e Rustica Carpio) têm de lidar com as consequências de um crime envolvendo os respectivos netos: um é a vítima, outro o suspeito. Pobres e desprotegidas, ambas vão às ruas pedir dinheiro, cada qual com um objetivo.

Direção: Brillante Mendoza. **Atores:** Anita Linda, Rustica Carpio, Tanya Gomez.
Duração: 110 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



Flor do Deserto • Reino Unido / Alemanha / Austrália • 2009 • 09/11 (sexta-feira) 20h30

Baseado no best seller Desert Flower, é autobiografia da modelo somali Waris Dirie (Liya Kebede), circuncidada aos cinco anos e vendida para um casamento arranjado aos 13 anos. A garota fugiu, atravessando o deserto por dias até chegar a Mogadishu, capital da Somália, onde passou o resto da adolescência sem ser alfabetizada. Ao trabalhar em um restaurante fast food, foi descoberta pelo fotógrafo Terry Donaldson que a levou para os Estados Unidos, onde tornou-se uma modelo mundialmente conhecida, além de ser embaixadora da ONU no combate à mutilação genital feminina.

Direção: Sherry Hormann. **Atores:** Sally Hawkins, Timothy Spall, Juliet Stevenson.
Duração: 124 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



Três vezes amor • Reino Unido • 2008 • 11/11 (domingo) 19h

Manhattan. Will Hayes (Ryan Reynolds) é o pai solteiro de Maya (Abigail Breslin), uma garota de 10 anos que sempre quis saber quem é sua mãe. Um dia, após muita insistência dela, Will conta que teve um relacionamento com três mulheres, Summer (Rachel Weisz), Emily (Elizabeth Banks) e April (Isla Fisher), e que uma delas é sua mãe. Decidida a fazer com que seus pais voltem a viver juntos, Maya passa a incentivar o pai a encontrar suas antigas namoradas. O problema é que foi ele quem terminou o relacionamento e sempre de forma abrupta.

Direção: Adam Brooks. **Atores:** Ryan Reynolds, Isla Fisher, Elizabeth Banks.
Duração: 112 min. **Gênero:** Comédia Romântica. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



Uma Vida Melhor • EUA • 2011 • 15/11 (quinta-feira / feriado) 19h

Um jardineiro em Los Angeles luta para manter seu filho longe das gangues e dos agentes de imigração, enquanto viaja através da cidade para realizar o trabalho de paisagismo nas casas de ricos proprietários.

Direção: Chris Weitz. **Atores:** Demián Bichir Eddie 'Piolin' Sotelo e Joaquín Cosío.
Duração: 98 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



Margin Call – O dia Antes do Fim • EUA • 2011 • 16/11 (sexta-feira) 20h30

A trama envolve funcionários de uma empresa de investimento durante um período de 24 horas, na fase inicial da crise financeira de 2008. Quando o analista de operações Peter Sullivan (Zachary Quinto) acessa informações que podem revelar a queda da empresa, uma montanha-russa de decisões financeiras e morais empurra a vida de todos os envolvidos para um completo desastre.

Direção: J. C. Chandor. **Atores:** Kevin Spacey, Paul Bettany, Jeremy Irons.
Duração: 109 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 10 anos. **Legendado**



Como Ganhar seu Coração • EUA • 2010 • 18/11 (domingo) 19h

Se arrependimento matasse, Sam (Michael Angarano) nunca teria deixado sua amada Zoe (Uma Thurman) escapar. Com um plano em mente ele invade a cerimônia de casamento dela, disposto a reconquistá-la definitivamente, mas Sam aprenderá que o destino é algo que não se pode controlar.

Direção: Max Winkler. **Atores:** Uma Thurman, Lee Pace e Michael Angarano.
Duração: 89 min. **Gênero:** Comédia. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



Um Mundo Perfeito • EUA • 1993 • 20/11 (terça-feira / feriado) 19h

Texas, 1963. Butch Haynes (Kevin Costner), um presidiário, foge da prisão, sendo perseguido por Red Garnett (Clint Eastwood), um policial implacável. Ao entrar na casa de uma família leva consigo Phillip Perry (T.J. Lowther), um garoto de sete anos, como refém. Mas contrariando suas expectativas, eles se tornam amigos e este relacionamento transforma a vida do menino.

Direção: Clint Eastwood. **Atores:** Kevin Costner, Clint Eastwood, Laura Dern.
Duração: 112 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**

Nos dias 23, 24, 25 e 30 não haverá sessões de cinema devido ao Festival Interno do Dança.



Todo sábado um lançamento super exclusivo!
Confira programação semanal no site do Clube!

O pré-carnaval mais animado de São Paulo!

XIX Feijoada da Folia do Paineiras

Evento mais esperado do ano já tem data marcada para acontecer

O Carnaval começa mais cedo em 2013, e é por esse motivo que os preparativos para a Folia mais esperada do ano já começaram. Nosso pré-carnaval acontece no dia 02 de fevereiro e promete reunir muitos foliões em uma festa temperada com muito samba e diversão para todas as idades. A nossa folia é um dos eventos mais comentados da cidade e esse edição traz uma programação intensa com as atrações mais badaladas do samba brasileiro. Certamente o pré-carnaval do Paineiras vai chacoalhar São Paulo!

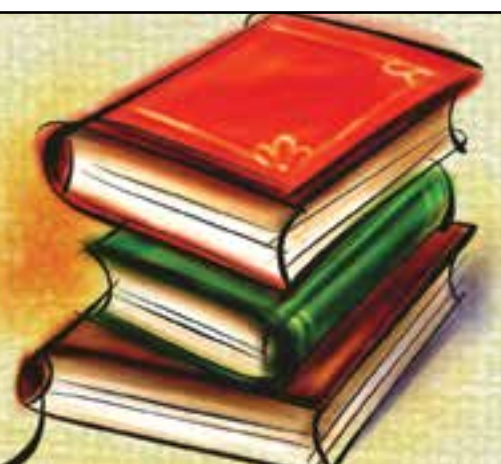
Mais informações a partir do dia 01 de dezembro. Você não pode perder!



Biblioteca Paineiras faz exposição em homenagem ao Dia Nacional da Língua Portuguesa

Dia 05 de novembro é comemorado o Dia Nacional da Língua Portuguesa. E para marcar a data a Biblioteca do Paineiras organiza uma exposição que traz os maiores escritores do nosso país. A homenagem também apresenta os diferentes modos que o brasileiro utiliza a nossa língua!

Venha conferir!



AGENDA SOCIOCULTURAL

Novembro

08	Quinta-feira	Palestra "Caminho de Santiago de Compostela"	Cineteatro
09	Sexta-feira	Sexta Nobre – Banda Phorever	Restaurante das Cúpulas
10	Sábado	Sábado Musical – "Banda Barbatrío"	Piano Bar
11	Domingo	Exposição dos Alunos de Artes Plásticas	Saguão Social
13	Terça-feira	Aula aberta de Teatro Infantil	Cineteatro
13 a 16		Exposição Wilma Bolsoni	Saguão Social
14	Quarta-feira	Paineiras Leva Você – Espetáculo Cabaret	Externo
23	Sexta-feira	Sexta Nobre – "Super Banda S/A"	Restaurante das Cúpulas
24	Sábado	Apresentação Sapateado	Cineteatro
24	Sábado	Sábado Musical - "Rock Diggers"	Piano Bar
24 e 25		Bazar de Natal	Salão Nobre
27 e 28		Apresentação de Dança Flamenca, Jazz Adulto e Dança do Ventre	Cineteatro
27 a 09 de dezembro		Feira do Livro	Saguão Social
30	Sexta-feira	Sexta Nobre "Banda In Concert"	Restaurante das Cúpulas

Kids

Alunos fazem apresentação de musicalização infantil

Pais poderão conferir o desempenho de seus filhos no final de novembro

Desenvolver os pré-requisitos para a alfabetização musical e para o estudo do instrumento que a criança possa futuramente escolher, são as metas do curso de Musicalização Infantil ministrado pela escola Musickids. O curso é indicado à crianças de 1 a 7 anos.

As aulas são ministradas utilizando-se de vários instrumentos por meio de jogos e brincadeiras e são praticadas e aplicadas de acordo com o desenvolvimento psicomotor da criança.

Durante o curso, são trabalhados a atenção, a concentração, a coordenação motora, o senso rítmico, o sentido de pulsação e pausa, além de outros conteúdos musicais.

No dia 27 de novembro, as crianças apresentarão aos pais o trabalho desenvolvido ao longo do ano, entre 09h30 e 11h e entre 13h30 e 17h, na Boate do Clube.



**CHEGOU BRADESCO NEXT.
DIFERENTE DE TUDO
O QUE VOCÊ JÁ VIU.
IGUALZINHO AO QUE
VOCÊ SEMPRE IMAGINOU.**

Bradesco
next
O banco do seu tempo.

O Bradesco acaba de mudar sua maneira de ver um banco. Venha conhecer **Bradesco Next**, um jeito totalmente digital e multitouch de interagir com seu banco. Com um simples toque, um Bradesco inteiro para você.

Bradesco Next.
No shopping JK Iguatemi,
na cidade de São Paulo.



Baixe um leitor de QR Code em seu celular e aproxime o telefone do código ao lado.

Fone Fácil Bradesco: 4002 0022 / 0800 570 0022
SAC - Alô Bradesco: 0800 704 8383
SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099
Ouvidoria: 0800 727 9933
bradesco.com.br
twitter @Bradesco
facebook.com/Bradesco

PATROCINADOR OFICIAL



TM Rio 2016 | Todos os direitos reservados.

 **Bradesco**

Programação Infantil Cine Paineiras



O Mundo Encantado de Gigi • Japão / França • 2009 • 02/11 (sexta-feira / feriado) 16h

Após ganhar uma fantasia de pinguim de seu pai, a pequena Gigi acredita que pode voar e, por isso, só sai de casa vestindo a roupa. As ilusões dessa garotinha provocam as risadas de deboche nas crianças da vizinhança. Apesar disso, Gigi parte para um mundo repleto de duendes que a chamam de "pássaro sem asas". As criaturinhas mágicas estão convencidas de que Gigi foi até o mundo encantado para salvá-las do terrível Boukha-Boo.

Direção: Rintaro. **Atores:** Féodor Atkine.
Duração: 90 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Um Cão de Outro Mundo • EUA • 2003 • 03/11 (sábado) 16h

Owen Baker (Liam Aiken) é um garoto solitário que trabalha passeando com cachorros do bairro. Com o dinheiro que ganha, poderá ter seu próprio cão. Ele convence seus pais a adotarem um vira-lata, e lhe dá o nome de Hubble. Certa manhã, Owen percebe que entende cada palavra que Hubble fala e acaba descobrindo que os cães vieram à Terra há milênios para colonizar e dominar o planeta. Agora Owen e Hubble têm de preparar os cachorros da vizinhança para a chegada do líder de todos eles. Se não aceitarem as orientações da dupla, todos os cachorros da Terra poderão ser eliminados.

Direção: John Hoffman. **Atores:** Molly Shannon, Matthew Broderick, Carl Reiner.
Duração: 87 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Scooby-Doo 2 - Monstros à Solta • EUA • 2002 • 04/11 (domingo) 16h

Os quatro amigos a bordo da Mystery Machine, acompanhados pelo simpático cão Scooby-Doo, investigam os planos de um vilão mascarado que quer controlar a cidade de Coolsville usando uma máquina criadora de monstros. A procura os leva até o Museu Coolsonian, onde está sendo lançado um livro em noite de gala. Lá, encontram o estranho curador do lugar, Patrick (Seth Green), e uma repórter um tanto inconveniente (Alicia Silverstone).

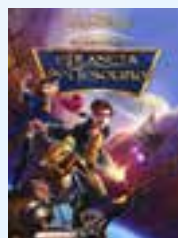
Direção: Raja Gosnell. **Atores:** Matthew Lillard, Freddie Prinze Jr., Sarah Michelle Gellar.
Duração: 93 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Asterix e os Vikings • França / Dinamarca • 2006 • 10/11 (sábado) 16h

Asterix e seu inseparável amigo Obelix recebem a missão de transformar o adolescente Calhambix, sobrinho do chefe gaulês Abracurcix, num destemido guerreiro. Mas o garoto, além de medroso, só se interessa pelas modernidades urbanas. Quando os vikings sequestram o menino, a dupla de gauleses deve recuperá-lo antes que seu pai perceba o sumiço do filho.

Direção: Stefan Fjeldmark, Jesper Möller. **Atores:** Roger Carel, Jacques Frantz, Sara Forestier.
Duração: 76 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Planeta do Tesouro • EUA • 2002 • 11/11 (domingo) 16h

O filme conta a história de Jim Hawkins, um adolescente que cruza o universo como tripulante de uma enorme nave espacial (que mais parece um navio). Ao lado do carismático ciborgue cozinheiro John Silver, o garoto cresce entre os outros colegas de embarcação, aliens e tempestades espaciais. Porém, isso tudo se torna insignificante quando Jim descobre que seu grande amigo Silver, na verdade, pode ser um traidor.

Direção: Ron Clements, John Musker. **Atores:** Joseph Gordon-Levitt, Emma Thompson, Martin Short.
Duração: 95 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



O Castelo Animado • Japão • 2004 • 15/11 (quinta-feira / feriado) 16h

A jovem Sophie é covardemente amaldiçoada por uma bruxa e se transforma em uma mulher velha e doente. Para não ser vista neste estado, ela foge e, sem forças, acaba ficando no castelo do mago Hauru, aparentemente abandonado. Lá, ela conhece um demônio de fogo chamado Calcifer, que também foi amaldiçoado, e o mago Markos.

Direção: Hayao Miyazaki. **Atores:** Takuya Kimura, Ryunosuke Kamiki, Jena Malone.
Duração: 119 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Looney Tunes – De Volta à Ação • EUA / Alemanha • 2003 • 17/11 (sábado) 16h

Com toda a atenção do público voltada ao Pernalonga, que consegue todas as regalias do estúdio, Patolino desiste de Hollywood e se junta ao dublê que acaba de ser demitido, Bobby Delmont (Brendan Fraser), para uma longa viagem ao redor do mundo. A dupla tem a missão de encontrar o lendário diamante azul e o pai desaparecido de Bobby, ficando sempre um passo à frente do diretor do estúdio (Steve Martin), que os procura incansavelmente.

Direção: Joe Dante. **Atores:** Brendan Fraser, Jenna Elfman, Timothy Dalton.
Duração: 93 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



A Espada Era a Lei • EUA • 1963 • 18/11 (domingo) 16h

Conta a lenda, que só alguém com honra, decência e grandeza de caráter pode reinventar o trono da Inglaterra, tirando uma espada encantada que está cravada numa rocha. Muitos valentes cavaleiros tentaram, então parece impossível que o jovem aprendiz conhecido como Arthur possa ter sucesso. Mas com a orientação do feiticeiro Merlin, a ajuda de amigos engraçados e a verdadeira força de caráter, Arthur irá se tornar o maior rei da Inglaterra.

Direção: Wolfgang Reitherman. **Atores:** Rickie Sorensen, Karl Swenson.
Duração: 80 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



O Grande Urso • Dinamarca • 2011 • 20/11 (terça-feira / feriado) 16h

Jonathan e sua irmã mais nova Sofia estão de férias em uma cabana do seu avô no meio da floresta. O garoto tenta se livrar da menina, mas quando ele finalmente consegue, é de uma forma que ele não imaginava. Sofia foi raptada por um urso enorme, e agora ele tem que encontrá-la e levá-la de volta pra casa sã e salva. No curso de sua jornada os dois são envolvidos em uma batalha épica entre um caçador da floresta e o grande urso. Mas antes que Jonathan e Sofia possam salvar-se, a floresta e o urso exigem um destino para os dois: eles precisam aceitar um ao outro como irmão e irmã. Ovacionado pelo público no Festival de Cinema de Berlim, esta é uma emocionante história sobre o valor da amizade fraternal.

Direção: John Hoffman. **Atores:** Molly Shannon, Matthew Broderick, Carl Reiner.
Duração: 87 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**

Nos dias 24 e 25 não haverá sessões de cinema devido ao Festival Interno do Dança.

Brinquedoteca

Novembro

Horário de funcionamento da brinquedoteca:

Segunda a sexta: 9h às 20h. Sábados: 9h às 18h. Domingos e feriados 9h às 17h

MOMENTO DA HISTÓRIA: ACONTECE NOS DIAS 06, 13, 20 E 27 DE NOVEMBRO (TERÇAS-FEIRAS) ÀS 10h30 E 16h.

O momento da história é uma oportunidade para as crianças desenvolverem a criatividade e passearem pelo mundo da fantasia.

Traga seu filho para participar!

CIRCUITO DE BRINCADEIRAS - SÁBADOS E DOMINGOS ÀS 15h

Brinquedeiras animadas e contagiantes fazem parte do circuito da brinquedoteca do Paineiras.

As atividades prometem muito entretenimento e interação entre os pequenos, além de ser um

passatempo com qualidade para as crianças que não abrem mão de muita diversão!

04/11 (DOMINGO)
VÔLEI COM BALÃO

10/11 (SÁBADO)
A DANÇA DAS ESTÁTUAS

18/11 (DOMINGO)
MACACO DISSE

24/11 (SÁBADO)
"MÃE, EU POSSO?"



SEARTI

Traga seu filho para participar das atividades mais divertidas do mês de novembro

Horário de funcionamento do SEARTI

Segunda a sexta: 8h30 às 18h. Sábados: 8h30 às 17h. Domingos e feriados: Fechado.

Já conhece o SEARTI? Ele é um espaço totalmente voltado para crianças e conta com a presença de profissionais capacitados que criam atividades buscando o desenvolvimento da imaginação e da criatividade, através de agradáveis brincadeiras. Confira a programação para o mês de novembro:

Data	Material
01	Confecção de joaninha: Garrafa PET, EVA, papel colorset, canetinha e cola.
03	Biscuit: Biscuit e forminha.
05 e 08	Confecção de porta-guardanapo: Papel Paraná, papel colorset, cola, fita de cetim e canetinha.
07 e 08	Confecção de Piu-Piu: Rolo de papel, EVA, papel camurça, canetinha e cola.
09 e 10	Peso de porta: Garrafa PET, bola de isopor, lã, pedrinhas, canetinha e cola.
12 e 13	Atividades com pote de sorvete: Pote de sorvete, EVA, caneta, cola e fita de cetim.
14	Confecção de gaita: Papelão, canudo, cola e lantejola.
16 e 17	Enfeite de maçaneta: Papel Paraná, papel colorset, cola, lantejola e canetinha.
19	Confecção de máscara: Papel cartão, cola, lãstex e canetinha.
21 e 22	Confecção de carro: Caixa de leite, tampinha, papel camurça, cola e canetinha.
23	Confecção de cachorro: Papel cartão, canetinha, cola, laçinhos e lantejola.
24	Aula de Culinária
26 e 27	Confecção de porta-recado: Papel Paraná, prendedor, potinho de iogurte, EVA e canetinha.
28 e 29	Confecção de palhaço: Garrafa PET, bola de isopor, lã, tampinha, fita adesiva colorida, canetinha e cola.
30	Trabalhos com caixa de leite: Caixa de leite, papel espelho, cola e caneta.

TRANSFORMANDO A SUCATA EM BRINQUEDO!

Para trabalhar com a imaginação das crianças e garantir muita diversão o SEARTI está transformando objetos que são considerados lixo por muitos, em brinquedos que podem fazer parte da infância dos pequenos.

Estamos recolhendo objetos como: caixas de leite, latas de alumínio, potes plásticos de maionese, sorvete e requeijão, CDs, frascos de shampoo e condicionador, rolos de papel higiênico ou papel toalha, embalagens em geral, pregadores, enfim, todos os objetos que possam ser reaproveitados e transformados.

Ajude a manter a criatividade das nossas crianças, além de garantir muita diversão.

Lembrando que todos os objetos devem estar limpos.

Participe!



Chegada do Papai Noel no Paineiras

As crianças do Paineiras já podem comemorar, o bom velhinho já reservou o dia 15 de dezembro, sábado, das 11h às 15h, para celebrar o natal da família paineirense. A festa acontece na Plataforma Infantil e promete emocionar a todos.

Programe-se e não deixe de trazer a garotada!



Esportes

Torneio Interclubes premia Rei e Rainha da Piscina

No dia 30 de setembro, 49 atletas paineirenses participaram do 9º Torneio Interclubes Paineiras, que neste ano contou com um formato inovador. “Nossos atletas mirins tiveram que nadar quatro provas de 50 metros, e os pré-mirins 25 metros. Cada prova apresentava um estilo diferente sendo peito, crawl, costas e borboleta. Ao final, o tempo foi somado e a premiação realizada do menor para o maior tempo”, explica o responsável pela Natação Rogério “Mixirica” Nocentini.

“O novo formato foi ótimo, técnicos e convidados elogiaram a organização paineirense. Vamos repetir no ano que vem”, comemora Rogério.

Os destaques do Paineiras, que conseguiram o segundo lugar na competição, após a somatória dos pontos, foram:

- Maria Manuela Sertan (mirim 2)
- Hiyan Kubagawa (mirim 2)
- João Sertan (pré mirim)



Bruna Primatti prestigia os atletas mirins

Um dos destaques da natação paineirense, Bruna Primatti, Campeã Brasileira e Sulamericana, esteve presente em todos os dias do Rei e Rainha da Piscina. A nadadora já serve como inspiração para os atletas mirins.

Obrigada pela presença Bruna!



Paineirenses são destaques no Troféu Chico Piscina



Carolina Diamante, João Pedro Cervone e Bruna Primati foram os convocados Paineirenses para disputar o Troféu Chico Piscina pela Seleção Paulista. O Torneio aconteceu na Cidade de Mocooca-SP entre os dias 27 e 29 de setembro.

“Todo o trabalho vem trazendo ótimos resultados para nossos atletas, e uma prova disso são as medalhas conquistadas no Troféu Chico Piscina”, ressalta nosso técnico Rogério “Mixirica” Nocentini.

Confira os principais resultados:

- Bruna Veronez Primati: Campeã na prova dos 100 costas e vice-campeã nos 400 livre e 200 medley
- Carolina Tomaink Diamante: Campeã no revezamento 4x100 medley e vice-campeã na prova dos 100 borboleta,
- João Pedro Cervone: Vice-campeão no revezamento 4x100 livre e terceiro lugar nos 200 livre,
- Giovanna Tomanik Diamante: Campeã nos revezamentos 4x100 livre e 4x100 medley e quarto lugar na prova dos 200 livre.

A seleção paulista foi Campeã do Torneio!

Pequenos campeões se destacam na I Fase do Circuito Mirim de Natação

Aconteceu, no dia 29 de setembro, a I Fase do Circuito Mirim da Primeira Região, disputada na AABB (Associação Atlética Banco do Brasil). O Paineiras levou 35 pequenos atletas e conseguiu a classificação de 29 para a final nas provas de crawl e peito. “Esse é um número sensacional. Nossos atletas mirins estão se superando e mostrando muita garra”, parabeniza o técnico Rogério “Mixirica” Nocentini.

A segunda fase da competição, com as provas de borboleta e costas, será disputada no SESI A E Carvalho, no dia 10 de novembro.

Estamos de olho nos nossos campeões!

Jovem: descubra suas habilidades profissionais!

Cleire L. Molinari Bosio
 Psicóloga
 Orientação Profissional e Coach para Adolescentes

Rua Jandiatuba, 630 - conj. 132b
 Condomínio Empresarial Jardim Sul - Morumbi
 Email: cleirebosio@hotmail.com
 Tel: 9 9111 0907

Equipe Paineirense Participa da XIX Copa Brasil Masters de Natação

Atletas da natação master conquistam medalhas em Porto Alegre

Sete atletas da Natação Master participaram da XIX Copa do Brasil Masters de Natação que aconteceu entre os dias 22 e 23 de setembro, no Grêmio Náutico União, em Porto Alegre - RS, e contou com um nível fortíssimo de competidores. Nossos nadadores mostraram um desempenho incrível durante as provas e garantiram medalhas para o Clube.



Confiras nossos principais destaques:

Helena Castro – 2º lugar 200 borboleta, 3º lugar 200 livre, 5º lugar 50 livre, 5º lugar 4x50 livre feminino.

Guilherme Cotomacci – 3º lugar 200 peito, 5º lugar 50 peito, 11º lugar 50 livre, 5º lugar 4x50 estilos misto.

Lucas Brigido – 7º lugar 50 borboleta, 12º lugar 50 livre, 5º lugar 4x50 estilos mistos.

Marcia de Thuin – 1º lugar 200 costas, 1º lugar 200 borboleta, 5º lugar 50 borboleta, 5º lugar 4x50 livre feminino, 5º lugar 4x50 estilos mistos.

Maria Stella D'Almeida – 3º lugar 50 livre, 1º lugar 200 borboleta, 2º lugar 50 borboleta, 5º lugar 4x50 livre feminino, 5º lugar 4x50 estilos mistos.

Atletas extras:

Elza Marina Mazzei – 1º lugar 200 medley, 1º lugar 200 costas, 1º lugar 100 medley, 5º lugar 4x50 livre feminino.

Mercedes Rizzo – 1º lugar 200 borboleta, 2º lugar 200 livre, 2º lugar 50 borboleta.

Paineiras fica em primeiro lugar no 3º Circuito Paulista Masters de Natação

A equipe paineirense deu um verdadeiro show nas piscinas. O 3º Circuito Paulista Masters de Natação, que aconteceu no Clube Pinheiros no dia 30 de setembro, sagrou o Paineiras, como campeão na classificação geral por pontos. "O evento contou com um nível forte e apresentou recordes Sul Americano e Paulista. Nossa equipe está de parabéns pelo resultado", conta a Técnica da Natação Master, Inês Umbertina Corbetta.



Equipe 240 Feminino (Marlene Teno, Edna Zimbres, Maria Rita Bueno, Vivien Lantieri): estabelece novo recorde Sul americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.

Equipe 200 Feminino (Aroma Martorell, Anete Guisard, Marcia de Thuin, Maria Stella d'Almeida): estabelece novo recorde Sul Americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.

Aroma Martorell, cat. 50+: estabelece novo recorde paulista na prova 50 metros nado costas.

Douglas Alpino, cat. 75+: estabelece novo recorde paulista nas provas 50 metros nado costas e 100 metros nado medley.

Nelson Campello Filho, cat. 75+: estabelece novo recorde na prova 50 metros nado costas.

Confira a tabela completa de resultados no site do Clube.

Entre os destaque estão:

Equipe 240 Masculino (Ricardo Yamin, José Eugenio Guisard, José Orlando Loro, Alexandre Mitzkun) – estabelece novo recorde Sul Americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.

Equipe 160 Masculino (Hugo Morais, Mauro Leozzi, Adriano Besso, Charles Pereira): estabelece novo recorde Sul Americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.

Equipe 80 Masculino (Alex Hubbe, Rafael Dias, Thiago Naufal, Guilherme Cotomacci): estabelece novo recorde Sul Americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.

Equipe 280 A Feminino (Renate Langeani, Gherda Hupfeld, Elza Marina Mazzei, Helena Castro): estabelece novo recorde Sul Americano e Brasileiro na prova 4x100 livre.



Amigos Paineirenses, venham conhecer a linha de Natal da Copenhagen.

Panetones, chocolates e todas as delícias que só a Copenhagen tem!

O Natal precisa deste presente

Kopenhagen

Paineiras brilha no Campeonato Brasileiro Sênior de Nado Sincronizado

Clube somou cinco medalhas de ouro e uma de prata no campeonato mais importante do país

O Paineiras deu um verdadeiro show no Campeonato Brasileiro de Nado Sincronizado, que aconteceu entre 12 a 14 de outubro, no Parque Aquático Julio de Lamare, Rio de Janeiro. Somamos cinco medalhas de ouro de seis possíveis, além de conquistar a medalha de prata na categoria equipe livre, ficando apenas a 0,2 pontos da primeira colocada. Nossas atletas olímpicas, Lara e Nayara, levaram ainda mais motivação ao Grupo. "O mais bacana da competição foi o trabalho e a união das atletas, eu e a Nayara, competimos pela bandeira do nosso Clube, compartilhamos e vibramos cada conquista com todo o grupo", conta Lara Teixeira.

A competição contou com a participação de Clubes como: Tijuca Tênis, Fluminense, Flamengo, Universidade Tecnológica do Paraná, Círculo Militar de São Paulo, o BNB Fortaleza, além da seleção argentina. "Esse foi um dos Campeonatos Brasileiros mais movimentados de que participamos. O nível foi alto e trabalhamos muito para garantir um resultado positivo para nosso Clube. Toda a equipe paineirense está de parabéns. As medalhas são apenas mais uma prova de todo o nosso esforço", diz nossa técnica, Andrea Curi.

"Em uma competição como o campeonato brasileiro, as pressões e a competitividade influenciam muito o desempenho das atletas. Por esse motivo trabalhamos para fortalecer ainda mais a união do grupo e aumentar a motivação de cada uma delas. Essa foi uma vitória de um conjunto unido e focado em conquistar resultados positivos", diz o psicólogo da equipe Arthur Ferraz.

Confira nossos resultados:

Sólo Técnico – Medalha de Ouro – Lara Teixeira

Dueto Técnico – Medalha de Ouro – Lara Teixeira e Nayara Figueira

Solo Livre – Medalha de Ouro – Nayara Figueira

Dueto Livre – Medalha de Ouro – Lara Teixeira e Nayara Figueira

Equipe Técnica – Medalha de Ouro – Adriana Bitiati, Beatriz Chamie, Lara Teixeira, Marina Azevedo, Nayara Figueira, Raquel Fares e Sabine Lowe

Equipe Livre – Medalha de Prata - Adriana Bitiati, Beatriz Chamie, Beatriz Rosello, Fernanda Marques, Lara Teixeira, Marina Azevedo, Nayara Figueira, Raquel Fares e Sabine Lowe

Técnicas – Medalha de Ouro – Andrea Curi, Shirlei Montanari e Priscila Pedron



"Equipe B" de Nado Sincronizado marca presença no Campeonato Brasileiro

As atletas: Juliana Marques, Rebeca Nogueira, Rafaela Santos, Sofia Costa, Paula Miranda, Tayna Caldas, Victoria Mussa e Mariana Giorgi também fizeram parte da competição e abrilhantaram ainda mais o nome do nosso Clube. O evento é uma ótima oportunidade para garotas adquirirem experiência e garantirem um futuro ainda mais especial para o Nado Sincronizado Paineirense.





Atletas Paineirenses falam sobre a experiência de competir no Mundial na Grécia

Um bate-papo descontraído marcou o retorno das atletas paineirenses convocadas pela CBDA - Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, para representar o Brasil no mundial que aconteceu em setembro, na Grécia. Adriana Bitiati, Beatriz Motta Rossello, Beatriz Stella Chamie, Luiza Mattos Bicalho Powalowski Gomes e Sabrine Manzoli Lowy e a técnica Priscila mostraram garra e determinação no mundial.

Para contar um pouco sobre a viagem e falar sobre a experiência de competir em um torneio de alto nível representando o país, nossa equipe falou sobre os resultados, o treinamento pesado e responderam todas as dúvidas dos fãs da modalidade que compareceram ao evento no dia 25 de setembro.

Paineiras sedia Campeonato Brasileiro Juvenil e Junior de Nado Sincronizado

Coreografias espetaculares, atletas de altíssimo nível e músicas ritmadas vão invadir as piscinas paineirenses. O Campeonato Brasileiro Juvenil acontece de 2 a 4 de novembro e o Junior de 16 a 18 de novembro.

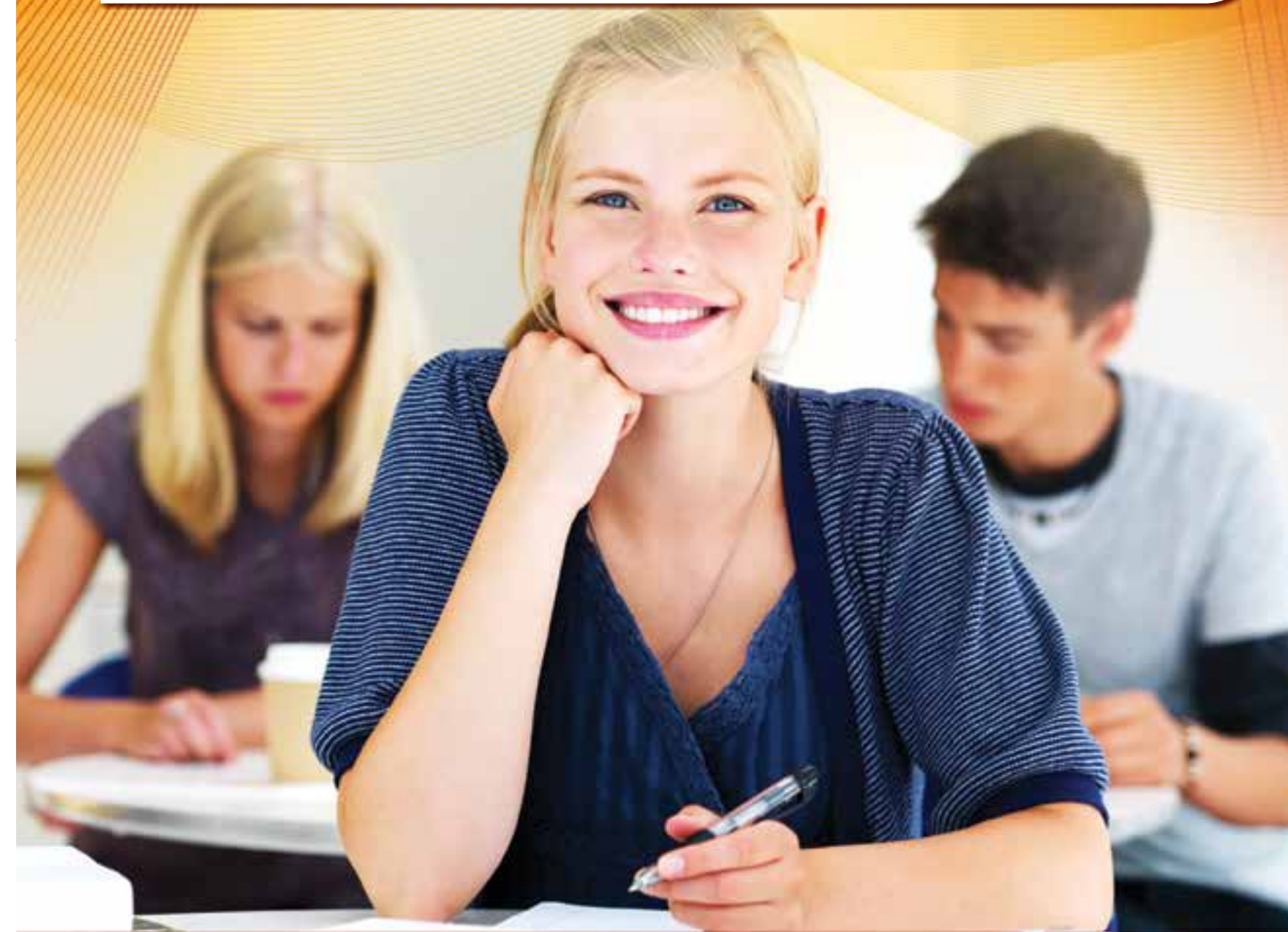
O Paineiras recebe o Campeonato Brasileiro de Nado Sincronizado Juvenil e Junior organizado pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos – CBDA, e prepara as atletas da casa em cronograma intenso de treinamento em busca de resultados ainda mais positivos para nosso Clube.

Boa sorte meninas!

Do ensino médio ao pré-vestibular, o CPV é a melhor escolha.

ENSINO MÉDIO
Reserva de Matrículas
para 2013

CURSINHO
Biomédicas | Exatas | Humanas
Turmas com início em fevereiro e março 2013



Pré- Vestibular



www.cpv.com.br



Ensino Médio

facebook.com/cpveducacional

Sistema de Ensino



twitter.com/cpv

CPV Consolação - R. da Consolação, 1705 - (11) 3123-4590
CPV Morumbi - R. Domingos Lopes da Silva, 34 - (11) 3740-2111

CPV Pinheiros - R. João Moura, 509 - (11) 3060-4600
CPV Vila Olímpia - R. das Fiandeiras, 964 - (11) 2344-4110



Willian Pereira conquista Vaga para as Olimpíadas Escolares

Depois de conquistar títulos importantes como a medalha de ouro no Paulista Estudantil no mês de agosto e o primeiro lugar na Seletiva Final Escolar em setembro, o Judoca Willian Roberto Pereira garantiu vaga para as Olimpíadas Escolares 2012 que acontece no dia 27 de novembro, em Cuiabá-MT.

Nosso atleta participa da categoria sub18 até 73kg. "O Willian fez dez lutas entre o Paulista Estudantil e a Seletiva Escolar e venceu todas por *Ippon*, a pontuação máxima do Judô. Acredito que ele seja o favorito para conquistar esse título também nas Olimpíadas Escolares", diz o treinador Alexandre Lee.



Classe Grand Master embarca para o Campeonato Mundial 2012 em busca do ouro

Nossos Judocas Paineirenses da Classe Grand Master estão em treinamento pesado. A equipe vem se dedicando ao máximo na preparação para o Campeonato Mundial Master 2012, o mais importante da categoria, que será realizado entre os dias 08 e 10 de novembro em Miami – EUA.

A equipe vai em busca de resultados que prometem marcar o nome do nosso Clube! Veja quem são os competidores que embarcam para o torneio:

Daniel Fausto Dell'Aquila
Maurício Cataneo
Nelson Fausto Dell'Aquila Jr.
Affonso de Carvalho

Campeões!

Nossos judocas Grand Master apresentam bagagem recheada de títulos importantes: Daniel Fausto Dell'Aquila possui duas medalhas no Mundial Master (ouro e bronze), Maurício Cataneo já sagrou-se campeão Pan-Americano, Nelson Dell'Aquila Campeão Paulista e 3º no Brasileiro 2012 e Affonso de Carvalho Vice Campeão Pan-Americano e 3º Colocado no Campeonato Paulista 2012.

Boa sorte!



Affonso de Carvalho, Nelson Fausto Dell'Aquila Jr.



Maurício Cataneo, Daniel Fausto Dell'Aquila

Paineiras é ouro no Campeonato Juvenil de Polo Aquático

Medalhas de ouro e de bronze comprovam o esforço das equipes do Clube

O Campeonato Juvenil de Polo Aquático trouxe ótimos resultados para o Paineiras. Depois de muitos treinos, esforço e dedicação, nossas equipes conquistaram medalhas de ouro e de bronze e provaram que os caminhos estão cada vez mais abertos para novos desafios.

Nossas meninas subiram ao pódio e trouxeram a medalha de bronze, mostraram crescimento técnico e que ainda apresentam potencial para evoluir muito mais. "Elas estão treinando pesado, se esforçando muito. Com certeza essas garotas estão abrindo espaços para conquistas ainda mais significativas", diz o coordenador de Polo Aquático do Clube, Eduardo Abla, o Duda.

Já a equipe masculina deu um verdadeiro show! Em um campeonato com doze clubes, a equipe paineirense sagrou-se Campeã! "Parabéns a todos os atletas,

que trabalharam como uma equipe, e, nos momentos necessários, brilhou a individualidade", completa o treinador.

Todos os resultados chegaram em um Campeonato em que nosso Clube não era favorito e todo o esforço e dedicação dos nossos treinadores Frank Almora Dias e Emerson Martins foram fundamentais para as conquistas se tornarem realidade.

A união das equipes também chamou a atenção durante o campeonato. Temos que mencionar que o mais emocionante foi a torcida das meninas pelos meninos e dos meninos pelas meninas, em seus respectivos jogos. Os pais também marcaram presença e motivaram toda a galera.

Parabéns aos atletas e aos treinadores Frank Almora Dias e Emerson Martins.



Azevedo & Travassos®, 90 anos ajudando a construir o Brasil.



São muitos quilômetros rodados na Construção Civil e Pesada, na Montagem Eletromecânica, na Perfuração e Completação de Poços, na Exploração e Produção de Petróleo e no Desenvolvimento Imobiliário, aceitando desafios e trabalhando seriamente nas mais diversas condições.

A Azevedo & Travassos® compartilha suas conquistas com todos aqueles que ajudaram a construir uma companhia fiel ao cumprimento dos seus contratos e comprometida com seus acionistas, clientes e colaboradores.

Afinal, quem faz há tanto tempo, só pode fazer bem feito.

www.azevedotravassos.com.br



Equipe é Campeã no Interclubes Categoria Especial Mista

Tênis Paineirense em alta!

No dia 22 de setembro a Equipe Mista Especial do Paineiras conquistou o primeiro lugar no Torneio Interclubes de Tênis. A final aconteceu no Sport Clube Corinthians e premiou os atletas: Bruno Mandelot Russo, Caio Pedro Niel, Eduardo Russi de Assumpção, Gabriela Angelin Alves, Luiza Ferrari Adas, Maria Julia Bernal P. de Lima Mendes, Osni Nery Junior, Samantha Czarniak Rego, Sophia Inaimo Chow e Walter Costa Neto.

Tenista Paineirense é convocado para representar o Brasil

Resultados expressivos e muita dedicação foram fundamentais para garantir a convocação do tenista Pedro Henrique Sewastjanow Codeiro. Nosso atleta foi convidado pela CBT - Confederação Brasileira de Tênis para integrar a equipe que representou o Brasil no Campeonato Sul-Americano da categoria 12 anos.

O torneio aconteceu em Lima no Peru entre os dias 22 e 27 de outubro.

Parabéns Pedro!



Atleta destaque

Tênis do Paineiras participa do Campeonato Paulista Interclubes

Categoria 1ª Classe Feminina conquista o vice-campeonato no torneio

A equipe feminina da categoria 1º Classe acima de 35 anos (1F2) disputou a final do Campeonato Paulista Interclubes que aconteceu nos dias 6 e 7 outubro. Com jogos super difíceis e com muita garra nossa equipe garantiu a medalha de prata.

“Tivemos chances de conquistar a medalha de ouro, mas momentos de desatenção nos prejudicaram um pouco. As meninas se esforçaram muito e tenho certeza que no próximo ano conseguiremos o lugar mais alto do pódio, diz o treinador Danilo Navacinsk.”



Confira as atletas que completam o time:

- Ana Maria Afonso de Andre
- Cristiane Tassi
- Rosana Chantre Oliveira Azevedo
- Sandra Regina Robattino Calache

Você vai ver o Reflexo de uma nova Mulher

melhor idade®
Desenvolvida para peles maduras
ou precocemente envelhecidas



www.davitte.net

Paineirenses participam da Maratona de Berlin

Os atletas do SCORP participaram da 39ª Maratona de Berlin que aconteceu no dia 30 de setembro na capital alemã. A corrida teve como vencedor o queniano Geoffrey Mutai, com um tempo de 02h04min15. Os quenianos, Dennis Kimetto e Geoffrey Kipsang, ficaram em segundo e terceiro lugar, respectivamente.

Mas, os brasileiros também marcaram presença na competição. Destaque para a corredora paineirenses Mayra Chimelo Franco que terminou a prova com um excelente tempo de 4:02:08. Outro destaque foi o associado Sergio Luis Miranda que finalizou a maratona com o tempo de 03h16min25.



Meia Maratona da Filadélfia conta com a participação de atletas do Paineiras



Os atletas do SCORP Itala Ignácio, Mariana Ignácio e Jose Ignácio participaram da Meia Maratona da Filadélfia, na Pensilvânia, EUA, e superaram as expectativas devido ao tempo que levaram para completar o percurso. A corrida, que foi realizada no dia 16 de setembro, foi de 21,1km. Confira:

- Itala Ignácio - 1h42m00
- Mariana Ignácio - 1h27m39s
- Jose Ignacio - 2h23m56s

Parabéns aos nossos corredores!

Corredores não devem ignorar os sinais do corpo

Saúde e atividade física consciente são temas recorrentes no universo das corridas. E não poderia ser diferente; basta lembrar que, há alguns anos, duas ocorrências fatais chocaram esse universo (uma delas, inclusive, na Maratona de Nova Iorque, em 2008, envolvendo um corredor brasileiro).

Então uma questão se faz necessária: será que devemos reavaliar nossas atitudes e objetivos? Afinal, a prática desportiva também implica na busca de melhor performance, saúde, prazer e longevidade.

O fato é que ocorrências fatais nos deixam temerosos de acabar fazendo parte dessas estatísticas (principalmente, quando se revelou que esses corredores estavam bem assessorados e com os exames médicos normais).

Porém, muitas pessoas podem interpretar os fatos de maneira equivocada e acreditar que, apesar da boa orientação técnica, prática regular de exercícios e exames laboratoriais normais, podem sucumbir a um mal súbito.

É consenso entre os cardiologistas, profissionais de educação física e de corrida, a importância de saber se os corredores têm hábitos saudáveis e, principalmente, se relatam seus sintomas antes, durante e após os treinos.

Na verdade, a ideia não é encontrar culpados para as fatalidades, mas sim, alertar a todos os envolvidos no processo de treinamento (incluindo os próprios atletas), para que fiquem atentos aos sinais e sintomas percebidos durante os treinos.

Cometemos vários erros de treinamento durante a nossa vida esportiva e eles devem servir de aprendizado para saber o que recomendar ou não aos alunos. O importante é ter disciplina, prudência e respeitar os momentos de descanso. E, acima de tudo, procurar não ultrapassar os seus limites, pois as consequências podem ser graves!

DICAS



O coordenador do Setor Recreativo do Clube selecionou algumas dicas que podem servir de alerta aos corredores:

- A atividade física não garante que o atleta sofra algum mal súbito, apenas age como fator preventivo.
- Existem fatores genéticos e ambientais capazes de expor o atleta a problemas de saúde.
- É preciso analisar cada caso individualmente.

Por Toninho Vilar CREF 3147 G/SP
Responsável pelo Setor Recreativo do Paineiras



Davittè Cosméticos apresenta sua linha «Melhor Idade». A Primeira totalmente dedicada a mulheres já não tão jovens.

Experimente e sinta a diferença que seus ingredientes funcionais podem fazer pela beleza da pele.




davittè
cosméticos
Vitalidade e Luminosidade

3X Paineiras Campeão no Tênis Master

O tenista Flávio Puliti vem conquistando cada vez mais espaço nos torneios de Tênis Master. E dessa vez o nosso campeão superou todas as expectativas, levando a medalha de ouro por três consecutivas.

O primeiro título, foi conquistado no dia 16 de setembro no Clube Indiano, a segunda vitória aconteceu na Academia Slice Tennis no dia 23 de setembro. Já o terceiro ouro veio no campeonato disputado no Sport Club Corinthians Paulista no dia 30 de setembro. "Foi a vitória dos 3Ds: da dedicação nos treinos, da disciplina tática e da determinação na busca da vitória", ressalta Flávio.



Rubens, Vice-campeão e Puliti, Campeão 2ª Etapa CORIN



Puliti e seus 3 troféus no Paineiras

V Torneio de Tênis Interequipes de Duplas movimentam as quadras do Paineiras



Jogadas incríveis e disputas acirradas marcaram o V Torneio Interequipes de Duplas, que aconteceu de 21 de agosto até o dia 15 de setembro. O torneio contou com a participação de 100 associados divididos em cinco equipes altamente qualificadas e motivadas com a competição. A equipe do "Chicão" vibrou com a vitória de 4x1 sob a equipe do "Flavinho".

Para a definição da final foram disputados cinco jogos de duplas e os grandes atletas da equipe campeã foram: Ana

Nince, André Galhardo, Artur Cibela, Caio Niel, Carla Monzani, Carlos Alberto Teixeira, Cesar Saraiva, Cristiano Salemi, Eduardo Lins Monfort, Eric Hauschild, Francisco Monteiro, Gabriele Gattaz, Izilda Alexandre, José Salazar, Luiz Fernando Monteiro, Marcello Giusti, Orlando Xavier, Rafael Tonanni, Ragner Vianna, Renato Mendes e Rodrigo Abudi.

Confira o resultado completo no nosso site: www.portal.clubepaineiras.com.br/site/2012/10/interequipes-de-tenis/

Formar pessoas competentes na vida acadêmica, no mundo do trabalho e na vida social são objetivos da escola. Fazer a diferença é o desafio!

Comece escolhendo uma ótima escola!

Alunos bem formados, com visão de futuro, focado na sustentabilidade pessoal e do planeta, são indivíduos prontos para formar um mundo melhor.



MATRÍCULAS ABERTAS



EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

Formando um mundo melhor.

COLEGIO **Mater Dei**

UNIDADE SP
AV. BRASIL 101
SÃO PAULO
01431-000

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

www.colegiomaterdei.net



Boxe

O Jovem, o Treino, a Intuição e o Instinto

Se procurarmos nos dicionários vamos encontrar que:

Intuição é um processo inconsciente onde concluímos que algo poderá acontecer e nos preparamos para isso.

Instintos são predisposições inatas para a realização de sequências de ações que são desencadeadas em função de um estímulo.

O melhor momento para aprender algo é aquele em que o jovem está descontraído, fazendo algo que gosta. O conhecimento edifica personalidades e é peça fundamental para afinar a intuição e o instinto.

Dois obstáculos surgem logo no começo da adolescência.

O primeiro deles é o *medo*, que deixa o jovem inseguro, sem saber o que ele pode ou não fazer, e também como deve fazer. Quase sempre nesta fase o jovem procura uma fórmula mágica racional que o liberte desta insegurança até descobrir que tal fórmula inexistente. Descobre também que qualquer plano de vida está sujeito ao acaso. Para superar o medo eles terão que aprender a usar a intuição e o instinto. Prevenir-se e, se mesmo assim o acaso acontecer, reagir prontamente. Contudo, é importante que compreendam também que o medo é um sentimento positivo, que os avverte dos perigos, seja em uma situação desconhecida, em uma batalha de inteligências ou até em um combate físico. Mas, não podemos

deixar que ele nos domine tornando-nos improdutivos, hesitantes, inativos ou com receio de viver.

Quando aprendem a se controlar e estimar a extensão do medo que os aflige, reagem melhor em qualquer situação. O medo deve ser companheiro do instinto e da intuição para ser útil.

É importante notar que imprevistos atravessam nossos caminhos a cada passo que damos.

Ao aprender a controlar o medo, surge o segundo obstáculo mais comum para os jovens, que vamos chamar de clareza. Este acontece quando os jovens descobrem que são capazes de superar o medo e se sentem poderosos, inatingíveis, achando que podem tudo e ignoram que haverá consequências se errarem. Se não avaliarem corretamente ou

se desprezarem o medo poderão ficar em risco e sofrerem consequências danosas.

Instinto e intuição não se aprendem em livros, mas praticando. Eles somados ao conhecimento adquirido são imbatíveis para resolver os problemas que fogem da previsão lógica.

Todos os esportes preparam psicologicamente o atleta para vencer as disputas esportivas. Isso todos fazem. Entretanto, os esportes de combate vão um pouco além, procuram preparar o atleta para a vida, mostrando que o combate não acontece só enquanto ele pratica o esporte, mas invade o dia a dia, extrapola a área de combate e deixa de ser físico para ser emocional. Os esportes de luta, como o boxe, procuram acrescentar às técnicas e estratégias, o desenvolvimento das percepções incons-

cientes para que estejam mais preparados para lidar com os imprevistos.

O boxe é um esporte que privilegia a intuição e o instinto em detrimento de fórmulas contendo movimentos rígidos pré-fabricados, pois todo adversário é imprevisível, seja ele uma pessoa ou um problema pessoal. E no momento que o *de repente* surge, o primeiro combate será sempre decidido pela intuição e pelo instinto.

Os representantes do Boxe do Clube Paineiras estabeleceram um código de conduta fundado em ética e respeito, composto de citações milenares conhecidas por todos nós, visando auxiliar os mais jovens a optarem pelas melhores escolhas no caminho da vida, a pensar por si próprios, e estarem preparados para tomar decisões rápidas quando forem necessárias. É conhecimento abrangente que somado à intuição e ao instinto forma o tripé necessário para auxiliá-los no caminho que escolherem.

O questionamento é estimulado **nos treinos**, para procurar entender antes de criticar e aprender para poder ensinar. Todos sabem que nem sempre as coisas acontecem como e quando queremos e, que muitas vezes dependemos de trabalho persistente, paciente e contínuo para conseguí-las. Sabemos também que o sucesso depende do envolvimento de cada um. Entendemos que cada pessoa tem seu tempo e características próprias, por isso parte do treino é individualizado e os treinadores procuram trabalhar as habilidades que cada um já domina. Não deixamos de lembrar aos mais jovens que nosso estado interior se projeta no nosso estado exterior e, portanto, os cuidados com a saúde e a aparência externa são muito importantes para a vida em sociedade. Como o boxe é um esporte praticamente individual e

somos muitos praticantes no clube, procuramos distinguir o grupo pelo comportamento sociável e uniformidade externa, usando camisetas com logomarca e mascote, para mostrar que somos parte de um grupo preocupado com o comportamental.

Todo progresso tem que ser mensurável. Como saber se progrediram se não conseguirem medir esse progresso? Como reconhecer o resultado positivo do esforço e dedicação se não tiverem consciência que melhoraram? Portanto cabe a cada um avaliar o seu aprendizado e buscar orientação com os treinadores para aperfeiçoar ainda mais o seu próprio desempenho. Isso se consegue fazendo mais do que determinam as nossas obrigações. Procuramos incentivá-los a dar sempre um passo a mais quando estiverem cansados!

Poucos sabem que o boxe é um esporte alegre, brincalhão, lúdico.

O que são os movimentos de esquivas se não uma forma de brincar enganando o adversário que não consegue nos alcançar no ringue? É a mágica que faz alguém imaginar que você está onde não está. O bom humor prevalece em todos os treinos, venha ver se não acredita! Para treinar boxe não podemos estar sisudos ou tensos. Somos gratos por possuir um lugar tão bem equipado e planejado como o que temos para treinar, e isso só é possível porque a sala é de todos, não estamos de passagem, por isso cuidamos bem dela e dos equipamentos que nos servem. E também por isso quase não há desistências no grupo. Quem começa não para. Cada um tem a liberdade de decidir aonde quer chegar e o quanto participar. Ninguém treina triste ou desmotivado, basta começar os exercícios que qualquer sentimento negativo fica para trás. Venha verificar! Também não existe es-

trese, porque os treinos são realizados em descontração muscular quase que contínua. A descontração é a tônica da prática.

Como ficar estressado se sua musculatura fica descontraída a maior parte do treino?

Os que pensam em violência desconhecem que nos treinos dos amadores ganha a luta quem somar mais pontos, e isso se dá quando acontecem os toques de um atleta em outro. O foco principal não é derrubar, ou causar danos, mas sim marcar pontos. Por isso é um dos esportes com maior número de praticantes no planeta. Quando se trata de contusões e injúrias, admire-se, o boxe é um dos esportes com menor quantidade de danos ao físico, documentadas. Até o futebol o vence nas estatísticas, e com enorme vantagem.

Onde mais se podem desenvolver o instinto e a intuição brincando?

Não são estes dois fatores importantes para os jovens estarem capacitados para lidar com os imprevistos que surgirem em suas vidas?

Não importa se você é um jovem de 14 ou de 70 anos, o seu lugar está reservado na sala de treinos, venha falar com um dos treinadores e conhecer o nosso trabalho.



Flavio Tomé
Faz parte do GRB Grupo dos Representantes do Boxe



Fale com os representantes do Boxe Paineiras



www.facebook.com/BoxePaineiras

Palestra

**“Comer, Treinar, Dormir
Como superar as doenças da vida moderna
acontece no dia 22 de novembro”**

O tema é baseado no livro homônimo, com prefácio do Dr. Joaquim Grava e recomendado pela Revista Veja, a palestra será apresentada pela autora, Dra. Samira Layaun

Técnicas para melhorar a qualidade de vida serão apresentadas em uma palestra que será realizada na Boate do Paineiras. No dia 22 de novembro, às 20h, os associados vão conhecer o método “Comer, Treinar, Dormir - Como superar as doenças da vida moderna”, que será apresentado pela autora Dra. Samira Layaun.

A palestra trata de maneira simples e clara, como os bons hábitos alimentares, de sono e exercícios físicos, ajudam a combater as doenças que mais atormentam a sociedade moderna, entre elas: a obesidade, a hipertensão arterial, o diabetes, o câncer, a depressão, a dor nas costas, a osteoporose, etc.

Dra. Samira Layaun também aborda temas como os riscos do consumo abusivo de açúcar, gordura e colesterol, álcool, cigarro e oferece orientações importantes para uma nutrição prazerosa e saudável, bem como esclarecimentos sobre o sono e sugestões para dormir melhor.

Serviço:

Dia: 22 de novembro, quinta-feira

Horário: 20h

Inscrições: Gratuitas na CAT

Local: Boate Paineiras



Hidroginástica, uma atividade para todos!

Aulas atendem as necessidades desde gestantes até atletas de alto nível

Você conhece todos os benefícios da Hidroginástica? Diferente do que muitas pessoas acreditam, a atividade é benéfica para todos os públicos, atendendo as necessidades de gestantes, idosos, adolescentes e até mesmo de atletas de alto nível.

A densidade da água e a temperatura estão entre os principais diferenciais da modalidade e ajudam a aumentar o gasto calórico durante a sua prática. Mas os benefícios não param por aí, já que a atividade atenua as mudanças fisiológicas vivenciadas por uma gestante e ajudam até mesmo na reabilitação de diversas patologias como, por exemplo: osteoporose, obesidade, hipertensão etc.

Um bom programa de hidroginástica combina exercícios aeróbios com atividades que desenvolvem a flexibilidade, a força e a resistência. Ou seja, além de atender diversos públicos, também desenvolve aptidões variadas.

Além das vantagens mencionadas, os exercícios na água são relaxantes e ajudam o corpo a descansar.

Experimente as nossas aulas. Há opções de horários em todos os períodos!

Odontologia Estética
Tratamento de Ronco e Apnéia
Periodontia e Halitose

Saúde Oral
Respeito a Qualidade de Vida
www.ofsaudeoral.com.br

Dra. Vera Lucia Fogaça
Dr. Ney Sergio Fogaça

Rua Edison 828 - Campo Belo ☎ 11 5542 8846 / 11 5095 9502

Qual a modalidade aeróbica perfeita para você ?

Aulas trabalham o desenvolvimento cardiorrespiratório, resistência muscular, coordenação motora, desenvolvimento da força e muito mais!

A Ginástica é uma modalidade coletiva de fitness caracterizada pela presença da música como elemento essencial das aulas. A música é utilizada como fator motivacional e também como determinante do ritmo e dos movimentos.

A modalidade ganhou força nos anos 80 com a popularização da Ginástica Aeróbica e, nos anos 90 incorpora novas opções de aulas para atender todos os públicos e se tornar presença obrigatória nas academias.

No Paineiras, os alunos contam com treinos aeróbicos que apresentam entre os objetivos principais o desenvolvimento cardiorrespiratório, a resistência muscular de longa duração e o aumento do gasto calórico diário. E ainda oferece nessa mesma categoria, exercícios de Bike, Step e Jump, sendo que estas duas últimas são muito eficazes no desenvolvimento da coordenação motora e do ritmo musical.

Desenvolvimento de força e tonicidade muscular

Mas, se o que você deseja é desenvolvimento de força e tonicidade muscular as aulas mais indicadas são a Ginástica Localizada, a GAP (Glúteo, Abdômen e Pernas), e a aula de Abdômen. O trabalho direcionado potencializa os resultados e em harmonia com hábitos saudáveis, garante um corpo perfeito.

Combinação de objetivos

Entretanto, há outras atividades que combinam diversos objetivos. É o exemplo das aulas Jump and Up, AB Jump, Circuito (que pode ser aeróbio, de força ou misto).

Alongamento

Quem busca alongamento muscular e objetivos posturais, as aulas de Ginástica Postural e de alongamento são ideais. Elas aumentam o bem-estar e evitam as dores musculares comuns de movimentos repetitivos que fazem parte do nosso dia a dia.

Terceira Idade

A novidade fica por conta da grade de ginástica que incorporou a aula de Condicionamento Físico para a Terceira Idade. Esta é uma aula totalmente focada e especializada no desenvolvimento das necessidades físicas desse grupo, que tem uma demanda muito particular e está sempre em busca de soluções para melhorar a qualidade de vida e saúde.

Para participar das aulas de ginástica não é necessário inscrever-se. Basta verificar as opções de horários e comparecer.



Não esqueça: Todos os alunos devem estar com o atestado médico em dia. Só assim podemos conferir mais segurança à prática de atividades físicas.

Você conhece os benefícios do Condicionamento Físico Personalizado?



Treino garante exclusividade e trabalha em cima dos objetivos do aluno

Já pensou em garantir um treino totalmente voltado para seus objetivos e com um instrutor exclusivo que orienta e corrige cada exercício em tempo integral? Esses são os principais benefícios do Condicionamento Físico Personalizado. A modalidade está disponível no Clube há aproximadamente dois anos e vem apresentando uma demanda crescente por parte dos alunos.

A modalidade tem a sala de musculação como o seu principal ambiente, mas, de acordo com o perfil e o objetivo do aluno é possível a utilização de outros espaços, como quadras, áreas verdes e piscinas. Tudo para tornar a atividade ainda mais atraente.

Para atender a demanda de todos os associados o Clube ampliou o quadro de profissionais e os horários de aulas. As inscrições devem ser feitas na Central de Atendimento, não perca essa oportunidade!

Aproveite os benefícios da musculação

Atividade vai muito além da estética, a musculação é primordial para manter a autonomia do corpo e é indicada para várias faixas etárias

A musculação é uma atividade física em que determinados movimentos são realizados com uma resistência externa a eles (peso do corpo, halteres, barras, faixas elásticas e etc), com o objetivo do aumento da capacidade funcional do corpo. Tradicionalmente associada ao desenvolvimento estético e atlético do corpo, nas últimas décadas, a musculação tem sido cada vez mais procurada por idosos, sedentários, cardiopatas, diabéticos, obesos, entre outros, por ser uma atividade amplamente adaptável às necessidades de cada um.

A atividade é fundamental para preservar a massa muscular. A partir dos 35/40 anos o indivíduo começa a perder massa, e a consequência disso é a perda da autonomia, nesse processo, especialistas revelam que a musculação é altamente eficaz e traz qualidade de vida, sempre adicionada a hábitos saudáveis.

“Não importa se você tem pouco tempo disponível por dia, e muito menos se não tiver dias e horários fixos para treinar. Toda a limitação pode ser adaptada em um programa específico e bem estruturado. E esse é o grande diferencial da musculação: você treina a hora que tiver disponibilidade, e com uma sequência de exercícios especialmente montada para os seus objetivos e necessidades.” Diz Rodrigo Cencio, coordenador do Fitness no Paineiras.

A musculação é uma das atividades mais versáteis e produtivas oferecidas pelo clube. Pratique você também! A sala de Fitness do Paineiras funciona de segunda à sexta, das 6h às 22h, sábados, das 6h às 18h e domingos e feriados, das 7h às 17h. Agende um horário para montar seu programa de treinamento.



Torneio Primavera de Squash revela partidas disputadíssimas

Descontração, suor, amigos, disputas acirradas e muita adrenalina. O Torneio Primavera de Squash do Paineiras aconteceu entre os dias 18 e 30 de setembro e reuniu os amantes do esporte no Clube.

Depois dos jogos, o grupo comemorou as conquistas em uma amistosa confraternização.

Confira os resultados:

Categoria "A": Jema venceu Pedro Riviere por 3x1.

Categoria "B": Na final mais longa do torneio, Marcelo D'Avila venceu o Sven por 3x2.

Na Categoria "C", Jan Freundt bateu o Fernão por 3x0.

Na "D", num jogo duríssimo, Júlio Franco bateu o Leon por 3x1.

Parabéns a todos os participantes!



Paineiras conquista ótimos resultados no Campeonato Paulista de Peteca

O Campeonato Paulista de Peteca garantiu conquistas expressivas para o nosso Clube, somando importantes pontos para a classificação final. O evento aconteceu em quatro etapas diferentes. A terceira etapa foi disputada nas quadras do Paineiras, onde o público presente pôde conferir as partidas disputadas em alto nível técnico. A quarta etapa aconteceu em São José do Rio Preto, com resultados incríveis para o nosso Clube.

Confira.

Parabéns a todos os participantes!

Categoria Senior:

3º colocado: Caio Luccas e Paulo Isola Jr

10º colocado: Juliano Oliveira e Rodrigo Vicente

Categoria Master II:

3º colocado: Luiz Dantas e Mauricio Silveira

Categoria Master III:

3º colocado: Antonio Bezerra e Augusto Perovano

Master IV:

Vice-campeão: Paulo Pratscher e José Carlos Degaspere



etapa Paineiras



etapa Paineiras

O Colégio Joana D'Arc
está completando 75 anos.



Tradição e modernidade, lado a lado numa estrutura de 6 mil metros quadrados. O colégio mantém objetivos pedagógicos bem definidos, com estímulo ao raciocínio, ao questionamento e ao espírito crítico, numa abordagem atual que possibilita a aquisição de conteúdo, a preparação para o vestibular e, acima de tudo, a formação de cidadãos atuantes na sociedade.

R. Miragaia, 158 - Butantã
11 2714 - 4255

www.colegiojoanadarc.com.br



Clube Paineiras recebe o "Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp"

Evento proporciona oportunidade de jogadores mirins participarem de uma clínica com treinadores do Chelsea

Nosso clube recebeu de 06 a 08 de outubro o primeiro "Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp". O evento proporcionou às crianças com idade entre 9 e 13 anos, a oportunidade de participar de uma clínica de técnicas de futebol com treinadores de uma das equipes de maior sucesso no mundo, o Chelsea.

Crianças da ONG "Gol de Letra" e do Instituto Vanderlei Cordeiro de Lima, filhos de celebridades como Faustão, Nívea Stelmann, Fábio Assunção e Christiane Fernandes e mais de 50 associados paineirenses participaram do evento e puderam vivenciar um pouco mais da técnica do futebol inglês.

"Tenho certeza que essa é uma grande oportunidade para nossos alunos. O Chelsea é um Clube renomado e os seus treinadores têm muito conteúdo para passar, colaborando para o crescimento desses futuros atletas", explica o Diretor de Futebol do Paineiras, Xexéu.

“ Ser escolhido entre tantos Clubes para sediar um evento desse porte é um orgulho para nós paineirenses. Isso prova que a nossa estrutura está entre as melhores do Brasil ”
diz Xexéu.

Um dos pontos mais marcantes do evento aconteceu no dia 8, segunda-feira com um Talkshow comandado pelo apresentador Felipe Andreoli da TV Band e com a participação dos jogadores Roberto Rivellino, Raí, Djalminha, Belletti e o técnico Muricy Ramalho.

Depois de um evento grandioso, nosso Diretor reforça a importância do trabalho em equipe. "O evento só aconteceu devido ao apoio do nosso Presidente Dr. José Miguel Spina e ao nosso Vice-Presidente Sergio Henri Stauffenegger, além de toda Diretoria Executiva. E também a dedicação e empenho do Gerente de Esportes, Reginaldo Teixeira e todo o Departamento Esportivo. Obrigado a todos por esse lindo evento!", reforça Xexéu.

O "Chelsea Camp" visa o desenvolvimento da prática do futebol amador pelo mundo. A Samsung, patrocinadora oficial dos Blues, começou esse programa para jovens atletas em 2007 e, desde então, mais de 2 mil crianças de todo o mundo já experimentaram "The Chelsea Way" (O Caminho Chelsea).



Clube repleto de celebridades

O evento trouxe grandes celebridades para nosso Clube. Christine Fernandes, Floriano Peixoto, Cazé Peçanha, Nívea Stelmann, Fábio Assunção, Fábio Vila Verde, Andrea Kisser e o estilista Ricardo Almeida e jogadores como Rivellino, Raí, Djalma, Beletti e o técnico Muricy Ramalho passaram pelo nosso Clube para prestigiar o evento!



XXVI Festival de Escolas de Esportes teve a participação de 23 Clubes

14 modalidades esportivas divertiram a criançada nos quatro dias de evento

Crianças, atividades físicas, cuidados com a saúde e muita diversão. Esses foram os principais atrativos dos quatro dias do XXVI Festival de Escolas de Esportes do Paineiras. Organizado pela área de Formação Esportiva, o evento contou com a participação de 23 Clubes e 14 modalidades esportivas, divididas em 53 categorias.

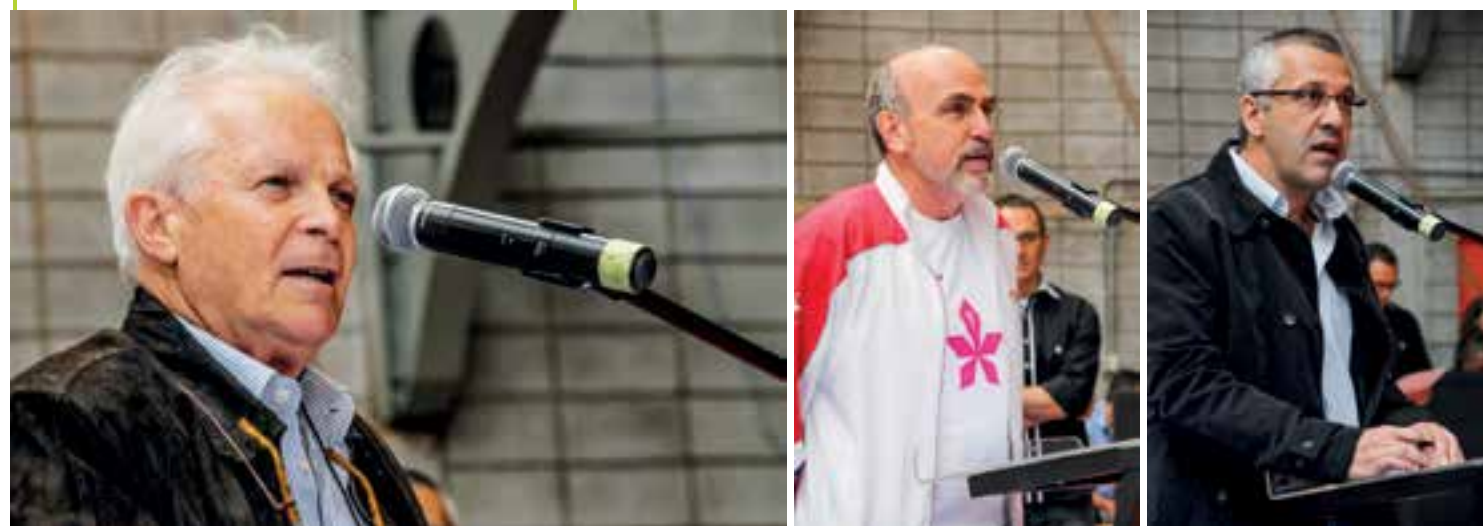
O Festival visa a iniciação da prática esportiva, e é voltado exclusivamente para crianças e jovens. As modalidades incluíram os esportes mais apreciados pela garotada: Basquetebol, Circuito Lúdico, Circuito Esportivo, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Artística, Judô, Karate, Nado Sincronizado, Natação, Polo Aquático, Tênis e Voleibol.

Homenagem aos nossos atletas:

Ao final da cerimônia de abertura, a Área Formativa ofereceu uma homenagem aos atletas e técnicos paineirenses que são destaque na sua modalidade e que contribuíram com a projeção internacional do Paineiras. Os atletas homenageados receberam uma placa e os cumprimentos de toda a equipe de Esportes do Clube!

Abertura

A abertura do XXVI Festival de Escolas de Esportes aconteceu no dia 22 de setembro e contou com a participação dos 23 Clubes, em um desfile representando cada entidade. Destaque especial para a anfitriã da festa, a equipe paineirense levou mais de 400 crianças e jovens para a apresentação.



Confira as principais modalidades:

Karate – 8 a 12 anos – O evento da modalidade contou com 42 alunos do paineiras que interagiram com os outros clubes, em uma troca de experiência perfeita!

Ginástica Artística – 05 a 12 anos – A modalidade contou com a participação de 109 alunos divididos em categorias. Para as meninas de 5 a 7 anos o circuito de atividades, 8 a 12 anos séries adaptadas e circuito de salto e solo.

Nado Sincronizado – 06 a 12 anos – O Nado Sincronizado também fez sucesso no Festival de Escolas de Esportes, nossas pequenas

competidoras mostraram coreografias animadas e interagiram com os clubes convidados. Mais de 73 meninas participaram.

Polo Aquático – 10 e 12 anos – O evento contou com os 35 atletas paineirenses, divididos em três equipes.

Voleibol – O evento foi realizado com quatro entidades. O sistema de disputa envolvia o jogo de todos contra todos e contou com o geral de 50 crianças que jogaram vôlei por 1h30, sem parar!

Circuito Esportivo – 6 a 12 anos – Oito equipes participaram do evento, com mo-

dalidades adaptadas, entre elas: Handbol, Basquetebol e Iniciação Esportiva.

Circuito Lúdico – 03 a 05 anos – Cerca de 120 crianças do Paineiras participaram do evento. As crianças brincaram e ao final foram premiadas com medalhas alusivas ao evento.

Futsal – A modalidade contou com três categorias e atendeu crianças de diversas idades. A festa no nosso Campo de futebol foi enorme e os pequenos puderam se divertir com jogos animados e cheios de gols.



63º Paineiras Camp abre inscrições em novembro

Férias, brincadeiras, jogos e muita diversão!

O 63º Paineiras Camp já tem data marcada, o acampamento acontece entre os dias 10 e 15 de dezembro e conta com infraestrutura dedicada ao entretenimento e segurança dos pequeninos. Atividades esportivas e culturais prometem agitar as férias de verão da garotada.

As inscrições começam no dia 05 de novembro, na Central de Atendimento. Não deixe seu filho fora dessa festa!



Datas importantes de Matrícula e Rematrícula dos Cursos da Área Formativa acontecem em novembro, fique atento!

- 19 a 23 - Rematrícula na Central de Atendimento
- 24 - Sorteio da Rematrícula
- 25, 26 e 27 - troca para 2º opção de Horário / Turma
- 28 e 29 - Matrícula de novos alunos
- 30 - Sorteio de Matrícula

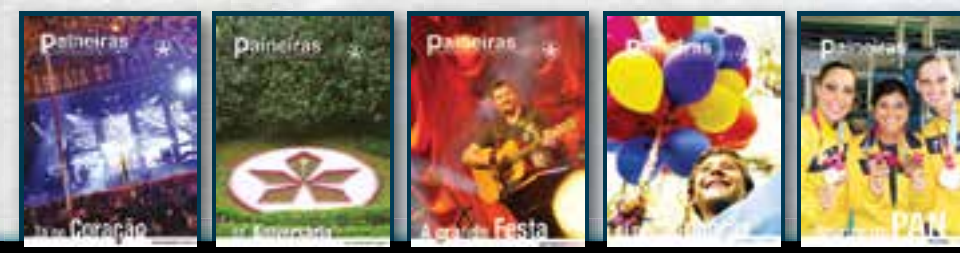
A Revista Paineiras cada vez mais conhecida

projeto gráfico cada vez mais impactante
 conteúdo cada vez mais envolvente
 cada vez mais retorno

Anuncie

(11) 3779 2099

marketing@clubepaineiras.com.br



- Publicação Mensal
- Tiragem de 6.000 exemplares
- Público de alto poder aquisitivo
- Completa cobertura jornalística de eventos esportivos e socioculturais



Clube Paineiras do Morumby



AGENDA ESPORTIVA

COMPETITIVO

01 a 04	Nado Sincronizado	Campeonato Brasileiro Junior	Piscina Olímpica
01 a 04	Polo Aquático	Campeonato Brasileiro Infantojuvenil	Rio de Janeiro/RJ
01 a 04	Natação	Campeonato Brasileiro Infantil - Troféu Maurício Bekenn	Goiânia/GO
03 a 30	Tênis de Campo	Campeonato Paulista Interclubes - Categoria EM	Conforme Tabela
03 a 30	Tênis de Campo	Campeonato Paulista Interclubes - Categoria EF	Conforme Tabela
06 a 30	Tênis de Campo	Campeonato Paulista Interclubes - Categoria 3M1D	Conforme Tabela
07 a 11	Natação	Campeonato Brasileiro Senior e Torneio Open CBDA	Guaratinguetá/SP
10 (sábado)	Natação Master	Circuito Paulista Master 4ª Etapa	A definir
15 a 18	Natação	Campeonato Brasileiro Juvenil - Troféu Carlos Campos Sobrinho	Curitiba/PR
15 a 18	Nado Sincronizado	Campeonato Brasileiro Juvenil	Piscina Olímpica
22 a 25	Nado Sincronizado	Campeonato Brasileiro Infantil	Fortaleza/CE
24 a 25	Natação	Campeonato Paulista Petiz de Verão - Troféu Zequinha	São Paulo/SP
25 (domingo)	Polo Aquático	Torneio de Polo Aquático ACESC	Piscina Olímpica
26 a 02 de dezembro	Tênis de Campo	Circuito Nacional CBT/Correios – Master	Brasília/DF
28 a 02 de dezembro	Natação	Campeonato Brasileiro Júnior - Troféu Júlio de Lamare	Rio de Janeiro/RJ
29 a 02 de dezembro	Polo Aquático	Campeonato Paulista Infantojuvenil	Bauru/SP
30 a 02 de dezembro	Nado Sincronizado	Seletiva Nacional Juvenil, Júnior e Sênior	Rio de Janeiro/RJ

Novembro

RECREATIVO

Quartas	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo	Conforme Tabela
Quartas	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo Society	Conforme Tabela
Sábados	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo	Conforme Tabela
Sábados	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo Society	Conforme Tabela
01 a 30	Futebol Master	Copa Paulistana de Futebol Master	Interno e Externo
01 a 30	Futebol Master	Futebol Master	Interno
01 a 30	Voleibol	Copa Sindi-Clube de Voleibol Master	Interno e Externo
01 a 30	Tênis Master	Campeonato Interclubes de Tênis	Interno e Externo
01 a 30	Snooker	Snooker - Campeonato Paulista	Interno
01 a 30	Voleibol	Festival de Vôlei Masculino Adulto	Interno e Externo
01 a 30	Tênis	Acesc de Tênis Adulto	Interno e Externo
01 a 30	Tênis	XIII Interníveis de Tênis Recreativo	Quadras de Tênis
01 a 30	Peteca	Intercâmbio de Peteca	Quadras de Peteca
01 a 30	Squash	Semana de Desafio de Squash 2	Quadras de Squash
04 (domingo)	SCORP	Circuito Athenas	Externo
11 (domingo)	SCORP	Track&Field	Externo
01 a 30	Tênis	Pré-inscrição Al. Antigos Tênis Recreativo	Interno
01 a 30	Peteca	Campeonato Brasileiro de Peteca	Externo
20 a 30	Squash	Torneio de Fim de Ano de Squash	Interno
24 a 25	Squash	Torneio Paulista de Squash	Interno e Externo

FORMATIVO

01 a 30	Futebol Society	Campeonato Paulista de Futebol Society - 2ª Divisão - Cat. Principal	Externo/Interno
01 a 30	Futebol Society	Campeonato Interclubes de Futebol Society - Cat. Principal	Externo/Interno
01 a 30	Futebol de Campo	Campeonato Paulista Interclubes de Futebol de Campo	Externo/Interno
01 a 30	Futsal	Copa Sindi-Clube de Futsal	Externo/Interno
01 a 30	Basquetebol	Taça Ipê de Basquetebol	Externo
10 a 11	Diversas	Olimpíada do Monte Líbano	Externo
10 a 11	Diversas	Olimpíada de Alphaville	Externo
24 (sábado)	Natação	Circuito Adulto de Natação	Interno
24 (sábado)	Judô	Exame de Faixa de Judô	Interno
25 (domingo)	Karate	Exame de Faixa de Karate	Interno
28 a 29	Natação	Aula de Encerramento - Natação SAT	Interno
28 a 29	Natação	Aula de Encerramento - Natação SEFFE	Interno

Bem-Estar

Vem aí — Festa do Atleta 2012



Você sabe se prevenir contra a Osteoporose?

A doença, que causa enfraquecimento dos ossos, pode ser evitada com alimentação saudável e prática de exercícios físicos

A osteoporose é uma doença que causa diminuição da substância óssea de forma progressiva, levando ao enfraquecimento dos ossos. O nome da doença significa ossos porosos. Conhecer mais sobre o problema, que atinge principalmente as mulheres, é o método mais fácil para aprender a se prevenir.

O porquê da osteoporose:

A força dos ossos depende do seu tamanho e densidade e a densidade do osso depende da quantidade de cálcio, fósforo e outros minerais. Os ossos de todo o esqueleto são tecidos vivos e estão em constante processo de formação e destruição. Células chamadas osteoblastos formam o osso, enquanto os osteoclastos destroem e reabsorvem.

Até os 30 anos, existe maior atividade de formação óssea, a partir de então o processo se inverte, passando a existir maior destruição e reabsorção de osso.

Alguns fatores estão associados a uma aceleração do processo de destruição e reabsorção, causando osteoporose:

Redução dos níveis do hormônio estrogênio: Menopausa e osteoporose possuem ligação. Mulheres ao entrarem na menopausa têm seus níveis hormonais reduzidos rapidamente, levando a uma aceleração da perda óssea.

Redução dos níveis do hormônio testosterona (Andropausa): Homens podem ter os seus níveis de testosterona reduzidos, principalmente em idades avançadas ou devido a condições médicas.

Envelhecimento: O avanço da idade leva a um processo natural de reabsorção óssea, enfraquecendo os ossos progressivamente.

Fatores genéticos: Pessoas com parentes portadores de osteoporose estão mais propensas a desenvolvê-la.

Tabagismo: O fumo contribui para o enfraquecimento dos ossos.

Distúrbios alimentares: Pessoas com anorexia ou bulimia têm maior risco para osteoporose devido às perdas de sais minerais.

Uso de corticóides. O uso prolongado de medicamentos corticóides, geralmente prescritos para combater alergias ou doenças auto-imunes, contribui para maior reabsorção óssea e osteoporose.

Hipertireoidismo: Excesso de hormônios da tireóide pode levar à perda óssea, devido à aceleração do metabolismo.

Dieta com pouco cálcio: A carência de cálcio na alimentação é um dos principais fatores para o desenvolvimento da osteoporose, principalmente quando existe baixa ingestão de cálcio nos anos de maior formação dos ossos, como a infância e adolescência.

Algumas doenças que afetam a absorção de cálcio: Condições como a cirurgia de redução do estômago, as doenças inflamatórias intestinais, doença celíaca, anorexia nervosa e doença de Cushing.

Deficiência de vitamina D: A deficiência de vitamina D ocasiona problemas na absorção e utilização de cálcio pelo organismo.

Sedentarismo: Atividades físicas são essenciais para a formação e manutenção de ossos fortes e saudáveis. Apesar do maior impacto na formação de ossos se dar nas primeiras décadas de vida, a atividade física, em especial de impacto ou levantamento de pesos, é benéfica na formação óssea em qualquer idade.

Cafeína: Bebidas contendo cafeína, como refrigerantes, chás e café, estão ligadas a osteoporose, pois interferem na absorção de cálcio.

Álcool: O uso excessivo de bebidas alcoólicas é um grande fator de risco para osteoporose devido ao prejuízo causado pelo álcool na formação óssea e absorção de cálcio.

Consequências da doença: A principal consequência da osteoporose é a *fratura*. Ter ossos quebrados, principalmente em idades avançadas, pode significar muito mais do que um simples período de imobilização usando gesso.

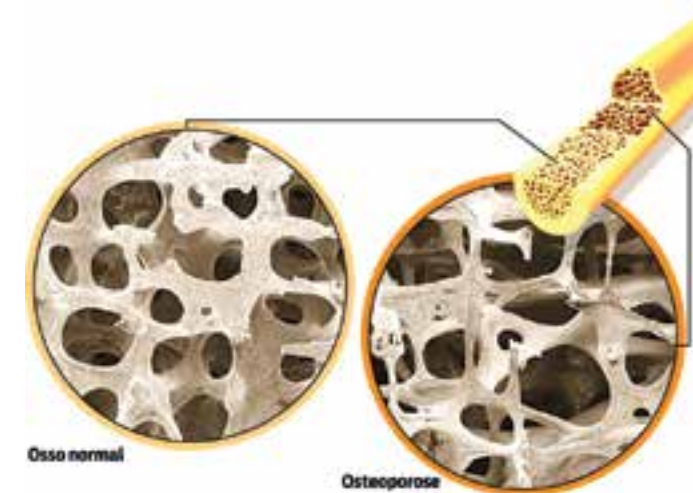
Diagnóstico da osteoporose

É possível identificar sinais precoces de osteoporose ou mesmo sinais de enfraquecimento ósseo que ainda não são considerados osteoporose, e sim osteopenia.

O principal exame para o diagnóstico da osteoporose é a densitometria óssea, um exame indolor, simples e rápido que avalia a densidade dos ossos, em especial a coluna, quadril e pulsos.

A Fundação Americana de Osteoporose recomenda a realização de densitometria óssea de forma preventiva para mulheres que preencham qualquer um dos perfis abaixo:

- Estejam acima de 65 anos,
- Pós-menopausa com algum fator de risco para osteoporose (fraturas anteriores, familiares com osteoporose, etc.),
- Estejam em uso de medicamentos corticóides (prednisona, prednisolona, etc)
- Possuam diagnóstico de diabetes tipo 1, doença hepática, renal ou de tireóide.



Prevenção da osteoporose

A prevenção da osteoporose está em conseguir uma boa reserva de osso até os 30 anos e também reduzir ao máximo os fatores que aceleram a perda óssea. Manter uma ingestão adequada de cálcio e vitamina D é a principal medida para formação óssea e prevenção da doença.



Artigo: Dra. Marcia Cavalheiro Bento é médica do Centro Médico do Paineiras

Fique de olho:

Praticar atividades físicas. Os exercícios são essenciais para construir ossos fortes e saudáveis, e também para reduzir a destruição e a reabsorção óssea. Exercícios são benéficos, mesmo que sejam iniciados em idades avançadas. Os principais exercícios que previnem a osteoporose são os de carga como musculação, e de impacto como caminhadas, corridas, pular cordas. A prática de exercícios deve ser precedida por avaliação médica e orientada por profissional de educação física, especialmente em idades avançadas ou na presença de condições médicas.

Soja. Uma alimentação que contenha soja e seus derivados é rica em fito-hormônios, que possuem atividades similares ao estrogênio do corpo, ajudando assim a manter ossos fortes e com maior densidade.

Não fumar. Como o cigarro aumenta a perda óssea, evitar o tabagismo ou procurar cessá-lo são medidas importantes na prevenção da osteoporose.

Terapia hormonal. Apesar de seus riscos, é importante buscar a orientação do médico sobre os riscos e benefícios da terapia de reposição hormonal para a prevenção da osteoporose.

Evitar consumo excessivo de álcool.

Limitar o consumo de cafeína. O consumo exagerado de cafeína pode levar ao enfraquecimento dos ossos. Já o uso moderado, de duas a três xícaras ao dia pode ser considerado seguro.



Palavra do Gestor

O Centro Médico do Clube Paineiras do Morumbi tem se aprimorado para melhor atender ao associado no que ele se propõe "urgência e emergência". Contamos com uma equipe altamente qualificada e treinada para estes eventos. Nossos médicos e profissionais de enfermagem passam continuamente por processos de reciclagem, assegurando ao paineirense um atendimento eficaz. Devemos lembrar que este departamento, embora estruturado para as mais diversas intercorrências, não tem condições de continuidade de tratamento.

Nossos associados são recebidos no Centro Médico e submetidos ao atendimento e tratamento de emergência. O Clube não dispõe de suporte para exames de imagem ou laboratoriais para a conclusão diagnóstica. Para os casos mais relevantes, que após a avaliação médica seja necessária a remoção, temos ambulância conveniada para o pronto atendimento.

Ainda este mês estamos agregando ao nosso ambulatório um "foco-cirúrgico" e novas pranchas para imobilização. Esses instrumentos buscam oferecer mais conforto e maior segurança nos procedimentos. Estamos atendendo a 95% dos eventos esportivos e sociais, trazendo maior conforto aos nossos associados e atletas.

Passamos de 18 mil atendimentos/ano em nosso ambulatório até o momento. Esse número revela a importância do departamento de Higiene & Saúde, que ainda é responsável pelo fraldário e pelos salva-vidas das nossas piscinas.



Jefferson Gutierrez é o responsável pelo Centro Médico do Paineiras.

Previna-se

Campanha de imunização contra o HPV

3º dose da vacina contra HPV já está à venda

Para proteger a saúde das nossas mulheres, o Departamento Médico dá início a venda da terceira dose da vacina contra HPV, que acontece entre os dias 1 e 30 de novembro, na Central de Vendas. Já a imunização será realizada no dia 15 de dezembro, sábado, das 9h às 16h.

Serviço:
Venda da dose: de 1 a 30 de novembro
Valor: R\$ 180,00/dose (dinheiro ou cartão de débito)
Local de Venda: Stand de Vendas
Imunização: dia 15 de dezembro, sábado das 9h às 16h

Variedades



Caminho Certo para o Sucesso

Cada vez mais acessíveis, as universidades americanas oferecem megaestrutura, vivência multicultural e, claro, excelência acadêmica

Se você é daqueles que ainda acha que fazer faculdade nos Estados Unidos é coisa só para gênios, milionários ou superatletas, com certeza está na hora de rever seus conceitos. Estudar nos EUA não é um bicho de sete cabeças. Ao contrário, é acessível e pode ser determinante no futuro profissional de qualquer um.

O processo de admissão é simples, e hoje há empresas especializadas no assunto que facilitam esse caminho. O inglês também não precisa ser perfeito, pois há universidades com diferentes níveis de exigência quanto a isso (e com certeza, na volta ele será fluente). Se o problema é dinheiro, existem bolsas de estudos

- através do esporte ou pela parte acadêmica - que trazem as despesas ao mesmo patamar de uma faculdade particular daqui. Há bolsas para atletas de vários níveis e não é necessário ser um Cesar Cielo para conseguir desconto nas anuidades. Além disso, as universidades americanas estão buscando alunos estrangeiros, principalmente brasileiros.

Os benefícios de estudar nos Estados Unidos não se limitam à excelência acadêmica dos cursos. O dia a dia na universidade americana não é apenas assistir aula e voltar pra casa, como acontece na maioria das faculdades brasileiras. Quem vive essa realidade por lá garante que a

vida agitada dos campi e as oportunidades que eles oferecem fazem a diferença. Para Carol Yumi, aluna do terceiro ano do curso de International Business na University of South Carolina, a maior vantagem de estudar nos EUA é a experiência que se adquire fora das salas de aula. "Aqui tem de tudo. Eu participo do governo estudantil, de iniciativas sociais, já dei aula de português para atletas, participei de competições nacio-

nais de contabilidade, pratico futebol, triatlo e cross-country. Ainda sou secretária-executiva do International Student Association, onde recebo alunos internacionais e desenvolvo projetos e eventos. Como vocês podem ver, a vida é agitada e muito interessante". Para Carol, essa experiência tem sido fundamental. "Eu convivo de perto com gente do mundo todo, já criei um network internacional e sei que isso hoje é muito importante. Também aprendi a ser mais flexível e a lidar com as diferenças", diz Carol, que ainda aproveitou as últimas férias de verão para fazer estágio no Brasil. "É isso que as empresas querem. Tenho certeza que consegui o estágio na Ambev por estar morando fora e até trouxe ideias novas que foram aprovadas", completou.

Henrique Rusca, que faz Engenharia Elétrica na Duke University, também não troca por nada a rotina que vive nos EUA. "É muito difícil não se sentir em casa. Eles oferecem um número de atividades impressionante. Tem desde canto, lgbt, comissões de todos os países e áreas de estudo, orquestras, desenvolvedores de videogame e adoradores da natureza. Qualquer personalidade se encaixa em um lugar como esse."



Aline Altschul, que estuda Business na University of Virginia, tem a mesma sensação. "Além de mais de 10 bibliotecas e inúmeras instalações esportivas, na UVA há cerca de 600 organizações estudantis, para todos os gostos e interesses. Já fiz parte da Madison House, que organiza trabalhos voluntários, do Student Entrepreneurs for Economic Development e de outras organizações na International Residential College, onde moro. É uma vida muito rica e fascinante, que eu não teria no Brasil."

Como já deu para notar, não é à toa que os Estados Unidos têm 72 universidades na lista das 200 melhores do

mundo. A infraestrutura que as milhares de instituições americanas oferecem atrai alunos e professores do mundo inteiro. E essa estrutura não cai do céu. O investimento em educação superior por lá em 2011 foi de aproximadamente 772 bilhões de reais, 30 vezes mais do que foi investido no Brasil nesse período.

Os campi, do mais simples Junior College à mais conceituada universidade do ranking, oferecem tudo que um estudante precisa para ter a melhor formação acadêmica. "Semestre passado dei uma de cientista maluco. Logo no meu 1º ano me disponibilizaram um laboratório inteiro. Computadores para upload de software, hardware necessário para montar um robô de dois andares e confiança para usar o material sem danificar. Eu trouxe um estudante de engenharia da UFRJ, que não sabia se vinha para Duke ou se ficava perto da família e dos amigos. Depois de ver o lab e o meu trabalho, ele disse: 'Vou vir para cá. No Brasil eu nunca entraria em contato com algo assim. Só alunos do último ano e com permissão podem usar o laboratório com essa liberdade'", conta Henrique Rusca, estudante de Duke.

Na Bowling Green State University, onde Pedro Petribú estuda Business, não é diferente. "Em todas as aulas usamos quadro interativo ou programas de computador avançados. A biblioteca tem 8 andares, cada um com uma proposta. Por exemplo: o 8º é para estudar em grupo, o 1º é para monitorias, que uso bastante, e o 7º é para estudar em silêncio. Para alunos de empreendedorismo, tem uma sala criativa, onde você brinca com Lego, escreve suas ideias na parede da sala, que é de vidro, faz diagramas. Na aula de astronomia, temos acesso a satélites incríveis, e no lab de Biologia Marinha, dispomos de aquários enormes com dezenas de tipos de animais. É demais!".

Estar nos melhores lugares é mais que meio caminho andado para alcançar o sucesso. E chegar nesses lugares não é tão difícil como muitos imaginam. Basta traçar os objetivos e ir atrás deles. As universidades americanas estão de portas abertas. Muitos já conseguiram chegar lá e devem servir de exemplo para quem sonha mais alto.

Daquiprafora



1 Competição de Robótica Duke University

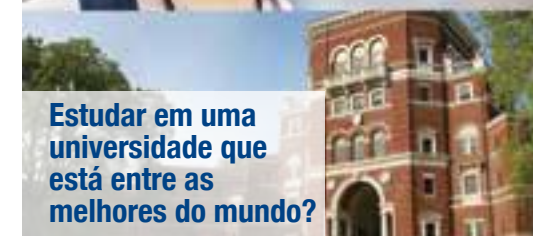
2 Carolina em corrida na Universidade

3 Estudantes em evento na UVA

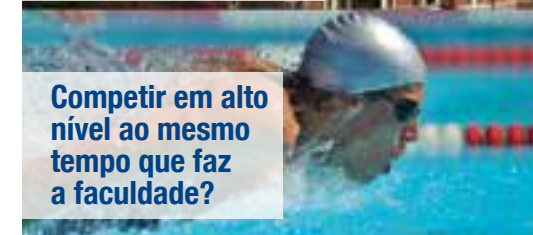
QUAL O SEU SONHO?



Morar um tempo nos EUA?



Estudar em uma universidade que está entre as melhores do mundo?



Competir em alto nível ao mesmo tempo que faz a faculdade?



Ter a oportunidade de cursar a graduação em uma universidade americana?



Ter uma experiência de vida internacional?

Escolha todas as alternativas. A Daquiprafora abre as portas do futuro para você realizar os sonhos.

daquiprafora

(11) 3049 0400
www.daquiprafora.com.br
facebook.com/daquiprafora1

Mediação

Uma pequena crônica – Segunda parte

- Oi Verônica, você está com uma cara ótima. O que aconteceu?

- Ah, você nem imagina. Lembra quando eu comentei com você sobre os problemas com meu ex-marido e você me falou sobre a Mediação? Pois então, fui procurar.

- Que você tenha ido lá, eu até entendo. Mas como você conseguiu convencer o Vinícius? Há algum tempo vocês nem se conversam...

- Eu expliquei isso para as mediadoras e elas marcaram um encontro privado primeiro comigo. Conte um pouco, com a minha visão, como estava atualmente o nosso relacionamento. Elas me ajudaram a ponderar vários pontos e a pensar em um modo de convidar o Vinícius para a mediação. Eu mandei um e-mail para ele perguntando se aceitava que elas entrassem em contato e ele topou. Aí, ele teve o mesmo encontro privado com as mediadoras e depois elas marcaram o nosso primeiro encontro juntos.

- E aí? Me conta como foi!

- Adorei! Como te falei nós não conseguíamos mais conversar e quando chegamos lá, as media-

doras nos pediram que contássemos cada um a nossa história. Você nem imagina como fiquei surpresa quando ouvi a versão do Vinícius e acho que ele também ficou impressionado com a minha. É incrível como quando a gente consegue escutar o outro, a gente percebe que está olhando a mesma questão de lugares diferentes.

- Mas e aí como fica? Quem está certo?

- Não, não tem certo nem errado. A gente começa a perceber que para alcançar um lugar comum é preciso considerar os olhares diferentes para se chegar num acordo.

- E que acordo vocês fizeram?

- Percebemos que quando os meninos estavam comigo contavam horrores da casa do Vinícius e quando estavam com ele também contavam coisas estranhas lá de casa. E as mediadoras nos ajudaram a enxergar que isso só estava acontecendo porque nós não nos comunicávamos e deixávamos para eles o poder de decisão sobre os assuntos. E eles são muito pequenos. Na verdade descobrimos que as crianças, para estarem bem tanto com a mãe como com o pai, achavam que precisavam se aliar, ora comigo ora com o Vinícius, pois na cabecinha

deles, nós éramos inimigos. E esta foi a forma que eles encontraram para sobreviver.

- Nossa Verônica, que coisa boa vocês terem conseguido perceber isso a tempo, porque eles ainda são pequenos e agora poderão vivenciar uma relação mais tranquila entre vocês que são os pais. Como será a relação daqui para frente?

-Descobrimos que neste momento não podemos conversar sobre as questões financeiras pessoalmente porque sempre acaba em briga. Combinamos que isso será via e-mail. Assim todas as vezes que nos ligarmos saberemos que vamos tratar assuntos dos meninos. Afinal eles são o nosso objetivo em comum. Além disso, ele entendeu que precisa me dar mais R\$ 500,00 por mês para completar as despesas das crianças e eu, por outro lado, deixei que as crianças passassem uma noite a mais por semana com ele. E tem dado certo. Você nem imagina a diferença no comportamento dos meninos.

Em tão pouco tempo até na escola já melhoraram.

- Puxa, mas não faz mais do que dois meses que a gente se encontrou no clube e eu comentei da mediação. Tudo isso aconteceu nesse tempo? Tão rápido?

- Pois é, também achei rápido! A mediação acontece entre 5 a 8 encontros. Como ela aborda questões pontuais, não é preciso se estender muito. Eu e Vinícius fizemos alguns acordos, que estão dando certo. Depois, na medida em que as crianças vão crescendo, nós vamos tentando fazer novos acordos, aplicando o que aprendemos na mediação. Até que é bem simples, e o melhor é que funciona!

- Que bacana! Pelo visto o Vinícius gostou muito. Por isso que eu o vi outro dia conversando com o Fábio indicando a Mediação para resolver alguns problemas da nossa empresa.

- Você entendeu agora porque estou com essa cara boa? Graças a sua indicação da Mediação!

Pense nisto:

Conflitos existem em todos os âmbitos sociais. Família, escola, trabalho, sociedade, empresa, vizinhança e até entre países.

O que fazer?

Em pleno século XXI, quando a cultura da paz está sendo super valorizada pode-se enxergar a Mediação como um processo alternativo para resolução dos conflitos, uma vez que a Mediação privilegia o diálogo, a escuta e o entendimento.

Neste processo não há vencedores nem perdedores.

É um processo que estimula, com suas técnicas específicas, as partes a construírem seus próprios acordos.

MEDIAÇÃO: um novo olhar, uma nova proposta. Vale a pena escolher!

Mediação

Mediação é um novo caminho para a busca de soluções de conflitos. Mediador é o facilitador do diálogo, profissional capacitado para ajudar as partes a encontrar alternativas para a solução de seus conflitos.

benefícios:

- Processo ágil e sigiloso
- Liberdade de decisão
- Solução favorável para ambas as partes
- Otimização de custos

Thiago Diniz
mediacincos@gmail.com

Rua das Três Irmãs, 201 - Conj. 11 - Morumbi - São Paulo SP
Cep 05615-190 - Tel.: 11 3721-5193 e 11 3885-5338

Patrocine!

os Esportes do Paineiras

Participe da formação do nossos **CAMPEÕES**

Promover a sua marca pode custar menos do que você imagina.



Departamento de Marketing
(11) 3779.1713
marketing@clubepaineiras.com.br

JF Máquinas Agrícolas - A Solução para o Produtor

Colhedoras de forragem - Lançamentos 2012



JF 1600 AT



JF 292



JF 192 C12

Conheça também toda nossa linha de produtos



DESINTEGRADORES



ENSILADEIRAS



MISTURADORES



PLATAFORMAS



VAGÕES FORRAGEIROS

Rua Santa Terezinha, Nº921
Jd. Guarujá - Itapira - SP - Brasil
Cep: 13973-900 Caixa Postal: 114

(55 19) 3863-9600

falecom@jfmaquinas.com.br
www.jfmaquinas.com



Curta JF Máquinas no Facebook
facebook.com/jfmaquinas



VISITE APARTAMENTO DECORADO

DUOMO
FAMILY DESIGN MORUMBI

13p

LIVING 5.55*

Um pé-direito que garante total sensação de liberdade.

3 OU 4 SUÍTES • 170 M² E 238 M²



Perspectiva artística do living e terraço do apto. de 238 m²

DECORADO POR
ANASTASSIADIS
ARQUITETOS

PRINCIPAIS ITENS DE LAZER

- ▶ SPORTS BAR
- ▶ CLUBE DE NATAÇÃO BY FERNANDO SCHERER
- ▶ ESPAÇO MULHER

- ▶ SALÃO DE FESTAS
- ▶ PET CARE
- ▶ ESPAÇO GOURMET

- ▶ BRINQUEDOTECA
- ▶ SALÃO DE JOGOS ADULTO
- ▶ FITNESS CENTER BY RUNNER

24 mil m² de terreno | 10 mil m² de área verde privativa

WWW.DUOMORUMBI.COM.BR



DUOMORUMBIOFICIAL

TEL.: 11. 3501.5431

VISITE ESTANDE DE VENDAS:

RUA RAIMUNDO SIMÃO DE SOUSA, 26
ENTRE AS RUAS JOSÉ GALANTE X GUILHERME DUMONT VILLARES

COMERCIALIZAÇÃO:

 **Abyara**
BrasilBrokers

20.3862-J

ELITE
www.elitebrasil.com.br

REALIZAÇÃO E INCORPORAÇÃO:



TISHMAN SPEYER

www.tishmanspeyer.com.br