

Revista

# Associação

clube

Ano XX - Edição 261 - Fevereiro 2011  
[www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)

**PREVINA**  
**ACIDENTES**  
**COM CRIANÇAS**  
**DURANTE**  
**AS FÉRIAS**



Matinês de Carnaval  
acontecem nos dias  
6, 7 e 8 de março



Confira 10 razões  
para iniciar uma  
atividade física



**MANIPULE**  
Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification

Desde 1986

SINAMM  
SISTEMA NACIONAL DE APRENDIZAGEM  
& MANIPULAÇÃO DE FARMACIAS



SÃO BERNARDO DO CAMPO  
Rua Marechal Deodoro, 1280  
Centro  
(11) 4123 1008/4330 3135  
E-mail: [servico@manipule.com.br](mailto:servico@manipule.com.br)

DIADEMA  
Av. Akta, 276  
Jardim Conceição  
4039 1062  
E-mail: [formacao@manipule.com.br](mailto:formacao@manipule.com.br)

SANTO ANDRÉ  
Av. Higienópolis, 11  
Jd. Bela Vista  
4992 8370/4226 5688  
E-mail: [formacao@manipule.com.br](mailto:formacao@manipule.com.br)

**Quiropraxista**

**José Carlos Costa**  
ANQ 00600

**Preços especiais para associados!**

[www.quiopraxiasp.com.br](http://www.quiopraxiasp.com.br)  
Fone: (11) 4238-5165  
Cel: (11) 8504-6020



**Você é daqueles que diz que entende, mas não fala?**

**Então você precisa estudar na Seven**  
Só quem realmente tem os melhores professores e um método exclusivo, pode garantir seu aprendizado.

**20% de desconto para sócios da Associação de Funcionários Públicos de SBC**

**Seven, aqui você aprende pra valer.**



Centro Aplicador




regulamento no site [www.sevendidiomas.com.br](http://www.sevendidiomas.com.br)

**seven**  
English • Español

**Seven São Bernardo do Campo**  
Av. Wallace Simonsen, 435 - Nova Petrópolis - (11) 4125-3556  
Entre em contato e matricule-se já. [www.sevendidiomas.com.br](http://www.sevendidiomas.com.br)

*A qualidade e requinte do Napoleão Buffet agora ao seu dispor na Associação*

**Napoleão Buffet**



Agora você pode realizar eventos sociais e corporativos contando com a gastronomia especializada do Napoleão Buffet no salão social e outros espaços da Associação.

*De um simples encontro gourmet entre amigos até a festa mais requintada, você pode contar com a assessoria completa do Napoleão aliada à infra-estrutura da Associação*

*casamentos - bodas - debutantes - festas temáticas - confraternizações - convenções*  
*Conte nossa parceria para seu próximo evento*

[www.napoleao.com.br](http://www.napoleao.com.br) Fone: 4330.1670



# Associação

dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

## DIRETORIA

**Presidente:** Carlos Alberto Lazzuri  
**Vice-Presidente:** Sandro Ordonho Sinésio  
**1º Assessor de Secretária:** Nilson Pinheiro  
**1º Assessor Financeiro:** Anelize Camargo Gonçalves  
**2º Assessor Financeiro:** Marco Aurélio Silveira  
**Assessor Sede Urbana:** Marcos José Knabben  
**Assessor Sede Náutica:** Carlos Roberto Maciel  
**Assessor Sede Campo Nova Petrópolis:** Alaoir Almeida Godoi  
**Assessor de Comunicação:** Nicivaldo Costa de Oliveira Araujo  
**Assessor de Informática:** Ricardo José Munis Reche  
**Assessor de Patrimônio:** Luis Fernando Reins  
**Assessor de Sauna Masculina:** Luis Carlos Muraro  
**Assessora de Sauna Feminina:** Sueli Alves Barbosa  
**Assessora da 3ª Idade:** Eunyce Pinto Pedrosa  
**Assessora do Social/Depec:** Maria Bethânia Santos Vieira  
**Assessor de Esporte:** José Guilherme Baldini Silveira Filho  
**Assessores Adjuntos:** Maria da Conceição Correa Morassi, Neide Monteiro Traldi, Fabiola Martins Lazzuri, Edu Paulo Roquetti, Ruy Ferreira Iacononi Junior, José Fiorizi Piovesana, Valdir Luis da Silva, Pietro Loporchio Junior, Oswaldo Haruo Umemura, Luiz Francisco Domene, Fábio Henrique Mozer, Adalgisa Maria Bassani, Antonio Marcos Pereira, Reinaldo Silva Lima, Galileu Livio, Edjane de Andrade Silva, Oswaldo dos Santos, Gilvan Ferreira da Silva, Walquiria Ferrari Schneider, Maria Orian Gerbelli, Sílvia de Jesus Pinella  
**Comissão Disciplinar:** Lenira Ap. de Andrade e Silva, Líliana Bisi Jucewicz, Jair Donizetti dos Santos, Dércio Gil Junior, Renata Valdrighi R. de Paula  
**Grupo de Apoio ao Presidente:** Joel Dantas Junior, João Martins Borges, Roberto Luis de Oliveira, Gilmar Cândido, Hertz Saggi, Carlos Augusto Andrade Galharão.

## CONSELHO SUPERIOR

**Presidente:** Marcos Galante Vial  
**Vice Presidente:** Gilberto Donadelli  
**1º Secretária:** Neusa Iversen  
**2º Secretário:** Cláudio Rossi  
**Membros:** Arthur Casari Neto, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Carlos Roberto Contim, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido Ginez, Gonçalo Pavanello, José Roberto Matz, Lázaro Roberto Leão, Milton Luiz Caldeira, Regina Prado Abreu, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Sérgio Issa Del Nero, Vasco Barbosa Horta Junior, Vittorio Stocco, Wilson Lunardi.

## CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Edson Moreira de Castro  
**Vice-Presidente:** Milton Versolato  
**Secretário:** Euclides Valdoski Ramos  
**Membros:** Antonio Cesar de Oliveira Brito, Antonio Claudemir Chiquetti, Frederico Emygdio Machado Tebar, Paulo de Almeida César, Sidnei Simões Pires, Willian de Oliveira.

### SEDE URBANA

Rua 28 de Outubro, 61 - Centro - CEP 09721-250 - F.3531-4366

### SEDE NÁUTICA

Rua Portugal, 891 - Bairro Estoril - CEP 09831-000 - F. 4101-9101

### SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS

Av. Imperatriz Leopoldina, 925 - CEP 09770-270 - F. 4123-3050

**Jornalista Responsável:** Carolina Lopes - MTB 48879

**Arte/Editoração:**

## arte & tecnologia

Propaganda com inteligência

**Redação:** Carolina Lopes

**Capa:** Renato Anibal

**Fotos e Ilustrações:** Carolina Lopes, Arte & Tecnologia e Stock Xchn

**Ano:** XX **Edição:** 261 - Fevereiro de 2011

**Tiragem:** 8.000 exemplares

**Distribuição Gratuita**

**Impressão:**

**intergraf**  
soluções gráficas

## Fale conosco

Sua opinião é muito importante para aprimorarmos a revista.

Mande sugestões, elogios e críticas para:

(11) 3531.4359

✉ comunicacao@associacaooclube.com.br

## Índice

04



Associação realiza matinês de Carnaval para a diversão da criançada

06



Aproveite o verão para reduzir o consumo de energia em sua casa

07



Conheça os funcionários e membros da Associação que trabalham para tornar o Clube ainda melhor

08



Acidentes com crianças aumentam durante as férias escolares. Garanta a segurança de seus filhos

10



Conheça 10 razões para iniciar uma atividade física e fique por dentro das notícias do Esporte

12



Sócios dão a sua opinião sobre o clube e também falam do que mais gostam de fazer na Associação

14



Grupos da Terceira Idade retornam às atividades na 1ª semana do mês

## Editorial

### Verão é sinônimo de Associação!

O ano mal começou e a Associação já está repleta de eventos e novidades. No próximo dia 12, a Sede Náutica será palco de uma das festas mais tradicionais do Grande ABC, o Baile Havaiano. Como em todos os anos, a organização do evento caprichou nos preparativos para tornar a festa inesquecível. Frutas tropicais, música de qualidade e muita diversão esperam por você. Ainda não comprou os seus convites? Corra para a Secretaria porque ainda dá tempo!

As crianças também não vão ficar de fora da animação: já estamos preparando os Matinês de Carnaval, que vão acontecer nos dias 6, 7 e 8 de março no Salão Social. Ao som das famosas marchinhas, os pequenos foliões poderão dançar, pular, se divertir e ainda participar do concurso de fantasias.

E como ainda estamos na estação mais quente do ano, passar as férias, os fins de tarde e os sábados e domingos no clube é garantia de diversão para a família inteira – afinal, verão é sinônimo de Associação! É uma delícia reunir os amigos para conversar, curtir as Sextas e as Tardes Musicais, relaxar na sauna, fazer um churrasco na Sede Náutica ou levar as crianças para brincar na piscina e também nos parquinhos da Sede Urbana e do Campo. O clube é um ambiente seguro e muitos pais deixam seus filhos brincando enquanto fazem outras atividades. Porém, crianças menores precisam de supervisão constante, já que os acidentes com os pequenos costumam aumentar nas férias. Para evitar aborrecimentos, fizemos uma matéria especial sobre como você pode se prevenir e preservar sua família.

Nesta edição da Revista Associação Clube, você confere ainda dicas de como economizar energia durante o horário de verão, conhece o funcionário e o assessor que estão nos bastidores da Sede Náutica, fica por dentro do que está acontecendo no Esporte e muito mais! Aproveite que todos os cursos esportivos já retornaram das férias e não adie ainda mais o seu projeto de ficar com o corpo e a saúde em dia.

Um grande abraço,



Carlos Alberto Lazzuri  
Presidente da Associação

## Errata

Na edição 260 da Revista Associação Clube, algumas informações saíram incorretas:

\* Na página 14, Eunyce e Walter ganharam as medalhas de prata (com o ritmo valsa) e bronze (dançando chá-chá-chá). Eunyce levou ainda a medalha de bronze jogando vôlei. No Torneio Caras e Coroas do ABC, eles representaram a cidade de São Bernardo. Desculpem-nos!

## Matinês de Carnaval acontecem nos dias 6, 7 e 8 de março



A Associação vai realizar matinês de Carnaval nos dias 6, 7 e 8 de março (domingo, segunda e terça-feira), das 15h às 18h, no Salão Social. As crianças poderão vir acompanhadas dos pais ou responsáveis para dançar as tradicionais marchinhas, brincar, pular e se divertir bastante.

Na terça-feira (8), os foliões de até 12 anos (associados) poderão participar de um concurso de fantasias, mas, para isso, devem se inscrever até o dia 4 de março na Secretaria do clube. O evento também é aberto para convidados e informações sobre o valor do convite podem ser obtidas pelo telefone (11) 3531-4366. 🎵



## Tardes Musicais agitam o verão no clube

Desde janeiro, os associados que aproveitam o calor na Associação aos finais de semana curtem as Tardes Musicais. No mês passado, quem abriu a programação foi o Marcinho do Cavaco e a banda Bela Arte. Agora o clube receberá a banda Boka da Noite, que vai tocar samba, pagode e samba-rock nos sábados e domingos de fevereiro.

Formado em São Bernardo há dez anos, o grupo possui seis componentes: Dony Fernandes (tan-tan e voz), Valmir Rodrigues (repique de mão e voz), Marino Alves (pandeiro e voz), Adilson Silva (violão, cavaquinho e voz), Daniel

Memoli (teclados e voz) e Airtton Rodrigues (contrabaixo e voz). No repertório estão músicas próprias, do DVD Ensaio Geral, e covers de grupos consagrados, como Só Pra Contrariar, Exaltasamba, Fundo de Quintal e Revelação.

O Boka da Noite se apresenta no Espaço João de Lima nos dias 5 e 6; 12 e 13; 19 e 20; e 26 e 27 de fevereiro. Aos sábados, o show acontece das 14h às 18h e, aos domingos, das 13h às 17h. Não perca! 🎵



Boka da Noite se apresenta no clube aos sábados e domingos de fevereiro

# Sextas Musicais

Veja a programação

**04/02** Samba & Choro

**11/02** Dixie Dog  
(Pop Rock)

**25/02** Marcelo  
(MPB)

**18/02** Sonic  
(Pop Rock)

Sempre às **19h**  
Local: Espaço João de Lima

## Ainda há convites para o Baile Havaiano

**A**inda dá tempo de garantir o seu convite para o Baile Havaiano, que acontecerá no dia 12 de fevereiro, a partir das 22h, na Sede Náutica. No local, será recriado um verdadeiro luau com a ajuda de decoração especial e megaestrutura de som e iluminação.

Associados e convidados dançarão ao som da banda Ley-boll, que promete agradar a todos os gostos com um repertório variado, que inclui forró, samba, bolero, axé, sertanejo e grandes sucessos dos anos 60, 70 e 80.



Mesa de frutas tropicais e água de côco estarão disponíveis aos participantes.

Os convites para sócios custam R\$ 50,00 e, para convidados, R\$ 80,00 (mais R\$ 30,00 caso queiram adquirir uma mesa para quatro pessoas). O preço dos quiosques, com direito a 20 convites, é de R\$ 800,00. Para adquirir ingressos ou obter mais informações, compareça à Secretaria do clube ou entre em contato pelo telefone (11) 3531-4366. 📍

### Sede Náutica fechará entre 10 e 13 de fevereiro

A Sede Náutica irá fechar nos dias 10, 11, 12 e 13 de fevereiro devido à realização do Baile Havaiano. Nesses dias, serão feitos os serviços de montagem – e posterior remoção, no dia 13 – do palco, das tendas e da decoração do local.

## Creche Sonho de Criança recebe doações da Campanha de Natal

**O**s brinquedos arrecadados na campanha “Faça uma criança feliz neste Natal” foram doados no dia 22 de dezembro à creche Sonho de Criança, situada no bairro Riacho Grande, em São Bernardo. O presidente da instituição, Edivaldo Ferreira de Andrade, conhecido como “Sadán”, veio pessoalmente à Associação receber as bonecas, bolas, jogos, roupas e diver-

sos outros itens doados pelas pessoas que aderiram à campanha.

Segundo ele, toda a ajuda é muito importante. “Doações são muito bem-vindas, aceitamos não apenas brinquedos, mas também alimentos, roupas, eletrodomésticos e móveis. O que não é utilizado pelas crianças nós vendemos no bazar beneficente. Por isso, gostaria muito de agradecer a todos que colaboraram”, disse.

Fundada em 1998, a entidade atende atualmente a 156 crianças com idades entre 1 e 14 anos. No local, elas estudam, praticam capoeira, fazem aulas de dança, canto e culinária e ainda aprendem a cuidar de uma horta.

Quem quiser ajudar pode entrar em contato com a creche Sonho de Criança pelos telefones (11) 4342-2338 e 9745-5206. O endereço é Estrada Taquacetuba, 207, Riacho Grande. 📍



Doações de brinquedos lotaram carro da creche Sonho de Criança

## Administração

### Associação ajuda vítimas das chuvas no RJ

**A**s chuvas que castigaram a Região Serrana do Rio de Janeiro neste início de ano já causaram centenas de mortes e deixaram milhares de pessoas desabrigadas.

Para ajudar as vítimas, a Diretoria da Associação organizou uma ação voluntária e instalou um posto de arrecadação de doações (água, leite, roupas e alimentos enlatados) na Secretaria do clube. Além disso, um jogo de futsal beneficente, com a participação do famoso jogador Gustavo Nery (nascido em Nova Friburgo - RJ), foi realizado no dia 27 de janeiro para arrecadar ainda mais doativos, que foram levados aos municípios fluminenses afetados pela tragédia.



A Associação agradece a todos os associados, funcionários, Diretores e Conselheiros pelo apoio às ações e pelo exemplo de solidariedade e cidadania!

# Aproveite o verão para reduzir o consumo de energia

Cerca de 87% da energia produzida no Brasil é proveniente de usinas hidrelétricas, que, apesar de serem limpas, são fontes limitadas. Por conta disso, usar racionalmente a energia elétrica faz bem para o meio ambiente e também para o bolso, já que o valor da conta de luz certamente será reduzido.

Com o horário de verão, que termina no próximo dia 20, o governo espera uma redução do consumo de energia em torno de 5% em todo o país. E nada melhor do que aproveitar a estação para aprender a economizar, adquirindo hábitos que se estenderão para o restante do ano.

Segundo a AES Eletropaulo, uma

das principais causas de desperdício de energia nas residências é o uso incorreto dos aparelhos elétricos, como tomar banhos muito demorados e abrir várias vezes a geladeira. A geladeira e o chuveiro elétrico, aliás, são os grandes vilões do consumo de energia - juntos, representam 60% do gasto mensal de uma residência. As lâmpadas consomem 15%; o ferro, 7%; a máquina de lavar, 5%; e os outros aparelhos somados, como o micro-ondas e o DVD, 13%.

Não é difícil economizar energia. Pequenas atitudes podem fazer muita diferença, como verificar constantemente a borracha de vedação da geladeira para evitar a entrada de calor e mudar o chuveiro para a posição “ve-

rão” nos dias quentes. Ao adquirir um eletrodoméstico, prefira os que possuem o selo Procel, que indica que o produto é mais eficiente e econômico.

Além disso, habitue-se a desligar o monitor quando não estiver usando o computador, a acumular roupas para passar ou lavar de uma vez só e a apagar a luz sempre que sair de um cômodo. Outra dica importante é não deixar os aparelhos na função “stand-by” quando eles não estiverem em uso. O gasto de energia de um equipamento eletrônico é pequeno, mas aumenta consideravelmente ao somarmos o consumo de todos os outros aparelhos nessa posição. Por isso, tire-os sempre da tomada. ■

## Adote atitudes simples para reduzir o consumo de energia:

### Ferro elétrico

- Junte a maior quantidade possível de roupas para passá-las de uma só vez;
- Use a temperatura indicada no ferro para cada tipo de tecido.

### Lavadora de roupa

- Lave o máximo de roupas indicado pelo fabricante de uma só vez, economizando energia e água;
- Limpe o filtro da máquina com frequência.

### Lâmpada

- Aproveite a luz natural durante o dia. Abra as janelas, cortinas e persianas;
- Limpe lustres, globos e arandelas. A sujeira diminui o brilho da luz;
- Pinte tetos e paredes com cores claras, que refletem melhor a luminosidade;
- Ao deixar um ambiente, apague a luz;
- As lâmpadas fluorescentes compactas duram mais e gastam em torno de 20% menos. Utilize esse tipo de lâmpada nos locais em que as luzes ficam acesas por mais de quatro horas ao dia.

### Chuveiro

- Não tome banhos muito demorados e evite usar o chuveiro nos horários de pico (17h30 às 20h30) para não sobrecarregar o sistema;
- Em dias quentes, ajuste a chave para a posição “verão”, desligando o chuveiro para fazer essa alteração. Na posição “inverno” o consumo de energia é 30% maior;
- Aproveite o calor para se ensaboar com o chuveiro desligado;
- Nunca reaproveite uma resistência queimada porque ela aumenta o consumo e põe em risco a sua segurança.

### Geladeira

- Instale a geladeira em local ventilado, desencostada de paredes ou móveis e longe de fontes de calor, como o fogão;
- Não use a parte traseira da geladeira para secar tênis, panos e roupas;
- Evite forrar as prateleiras da geladeira com plásticos, vidros ou quaisquer outros materiais para não dificultar a circulação interna do ar frio;
- Não abra a porta da geladeira por tempo prolongado e retire os alimentos de uma só vez;
- Verifique regularmente o estado das borrachas de vedação da porta;
- Ajuste a temperatura interna no termostato de acordo com as orientações do fabricante;
- Faça limpeza e degelo periodicamente.

# Conheça os funcionários e membros da Associação

## Reinaldo Silva Lima

Sócio há 37 anos, o assessor adjunto da Sede Náutica, Reinaldo Silva Lima, dedicou 18 deles à Diretoria do clube. Nesse período, Reinaldo, que também é microempresário, intercalou períodos trabalhando como diretor e diretor adjunto – sempre da Sede situada às margens da Represa Billings. “Adoro a Náutica, estou sempre lá, seja para trabalhar ou descansar. Por isso quis fazer parte da Diretoria, assim posso colaborar para um lugar que gosto muito”, afirma.

Entre suas principais atribuições, está a de intermediar problemas entre a Sede, os associados e a Diretoria. “Verifico os problemas para depois discutir melhorias com a administração e o presidente, faço sugestões, acompanho as reformas e também as normas que precisamos seguir. Se tem alguma

regra que não está funcionando bem, participo das reuniões com outros diretores, conselheiros e o presidente para podermos modificá-la”, explica.



Reinaldo faz parte da Diretoria da Associação há 18 anos

Segundo o assessor adjunto, a administração da Sede Náutica é um pouco diferente das demais, porém isso não significa que seja mais difícil.

“É diferente porque é um clube de campo. Geralmente, as pessoas vão apenas aos sábados e domingos, enquanto na Sede Urbana e no Campo a frequência é maior. Mas não é mais difícil, é um trabalho muito prazeroso”, garante.

Reinaldo conta alguns projetos que gostaria de desenvolver no espaço. “Espero poder trocar a areia do campo por gramado sintético, iniciar a construção do restaurante e, futuramente, instalar duas quadras de tênis”, diz. ●

## Durval Galbiati Júnior

Por trás da sempre bem conservada área às margens da Represa Billings, no Parque Estoril, está o encarregado da Sede Náutica, Durval Galbiati Júnior, que trabalha na Associação há 19 anos. Durante todos esses anos trabalhando no clube, Durval já passou por diversos departamentos: começou como motorista, passou pela secretaria, contabilidade, caixa, foi encarregado da Sede Urbana e, há seis anos, ocupa sua atual função.



Durval é encarregado da Sede Náutica há seis anos

O encarregado administra uma equipe de 16 funcionários, que cuidam da limpeza, manutenção, portaria e do atendimento ao associado. “Cuido de tudo o que envolve a sede, como limpeza dos 20 quiosques, poda de árvores, entre outras tarefas”, afirma.

Como a Sede Náutica é voltada quase exclusivamente ao lazer, Durval teve que se acostumar a trabalhar enquanto os associados estão se divertindo. “Trabalho de terça a domingo e só folgo às segundas e um domingo por mês. Mas é muito gratificante poder trabalhar em função do bem-estar dos associados, que tiveram uma semana estressante e que procuram o clube para relaxar no fim de semana”, explica.

O encarregado revela o segredo de tantos anos de dedicação ao clube. “Faço tudo com muito amor. Lidar com o público às vezes é complicado, mas quando vejo um associado feliz, que

saiu da Sede Náutica contente com o nosso trabalho e dizendo que o lugar está bem cuidado, é muito gratificante”, conta.

Sempre preocupado em melhorar cada vez mais seu local de trabalho, Durval criou há pouco mais de um ano o patrocínio das churrasqueiras. “Os empresários constroem ou reformam churrasqueiras e, em troca, a Associação afixa a marca da empresa no quiosque. É um incentivo para os parceiros fazerem divulgação, que se reverte em melhorias para o clube e para os associados”, diz. “Estamos fechando mais duas parcerias que divulgaremos em breve”, completa.

Entre as próximas melhorias que serão realizadas na Sede Náutica, estão a instalação de interfones e a colocação de pisos e azulejos nos quiosques. “Os interfones facilitarão a comunicação entre o associado e os funcionários da Sede durante os churrascos e momentos de lazer. Já os pisos e azulejos irão ajudar muito na manutenção e na conservação dos quiosques”, acredita. ●

# PREVENIR, É O MELHOR REMÉDIO

*Acidentes com crianças aumentam no período de férias. Saiba o que fazer para garantir a segurança de seus filhos*

**F**érias escolares significam crianças em casa e com bastante tempo livre. Livros, canetas e cadernos saem de cena para dar lugar a brincadeiras, travessuras e muita bagunça. E é justamente nesse período que os pais precisam redobrar a atenção com os pequenos, já que os acidentes domésticos costumam aumentar nessa época do ano.

“Os acidentes ocorrem com mais frequência nesta época do ano porque não há atividades direcionadas para a criança, que passa mais tempo em casa. Muitas vezes as famílias não têm condições de acompanhar seus filhos nas férias e, assim, elas ficam mais expostas a esses riscos”, afirma a coordenadora nacional da ONG Criança Segura, Alessandra Françaia.

Dados do Ministério da Saúde são alarmantes: os acidentes representam a principal causa de morte de crianças de 1 a 14 anos no país. Do total de mortes nessa faixa etária, os acidentes de trânsito estão em primeiro lugar, seguidos pelos afogamentos e pelas sufocações. Mais de 5 mil crianças morrem e cerca de 137 mil são hospitalizadas anualmente.

No Grande ABC, 15% das ocorrências atendidas em julho e entre dezembro e fevereiro pelo 8º Grupamento do Corpo de Bombeiros, responsável pela região, estão relacionadas a acidentes com crianças.

“Nessa época ocorrem muitos acidentes com bicicletas, skates e patins, queimaduras com fogos de artifício, ingestão de produtos químicos e choques elétricos e atropelamentos durante brincadeiras com pipas”, esclarece o cabo do 8º Grupamento do Corpo

de Bombeiros Márcio de Souza, que ministra palestras sobre como evitar acidentes domésticos em escolas públicas e particulares.

Apesar das estatísticas, a coordenadora da ONG Criança Segura tem uma boa notícia. “Cerca de 90% dos aciden-



*Samir e Camila acompanham as brincadeiras das filhas o tempo inteiro*

tes podem ser evitados com atitudes simples”, ressalta.

## Cuidados não tiram férias

Descanso? Só o da família, pois os cuidados com a segurança das crianças não podem tirar férias. “A criança pequena não tem noção dos riscos e os pais devem observá-la e acompanhá-la constantemente nas brincadeiras até que eles percebam que o filho desenvolveu a percepção do perigo”, ensina Alessandra Françaia.

Confira algumas recomendações para evitar acidentes com seus filhos:

- Observe sua residência e faça adaptações de acordo com a idade da criança. Coloque redes de proteção nas janelas, use portões de segurança no

topo e na base de escadas, cubra todas as tomadas sem uso, entre outros cuidados. Se tiver piscina em casa, proteja o local com capas, cercas e alarmes de presença;

- Guarde todos os produtos de higiene e limpeza, venenos e medicamentos trancados, fora da vista e do alcance das crianças;
- Entradas de garagens, quintais sem cerca, ruas ou estacionamentos não são locais seguros para as brincadeiras;
- Conheça o parquinho onde seu filho brinca. Procure equipamentos adequados a sua faixa etária, acompanhe-o sempre e ensine regras de comportamento, como não empurrar outras crianças;
- Ao andar de bicicleta, skate ou patins, o capacete é um equipamento fundamental. Ele pode reduzir o risco de lesões na cabeça em até 85%;
- Só permita que as crianças empinem pipas em campos abertos com boa visibilidade e sem a presença de



*“Sempre acompanho meu filho, pois se acontecer algo não posso reclamar depois”, diz Roberto*



fios e postes de eletricidade. Oriente a não usar cerol e nem retirar a pipa caso ela se enrosque na rede elétrica;

- Cinco minutos de descuido são suficientes para que uma criança se afogue. Por isso, nunca deixe seu filho sozinho quando ele estiver brincando na água;

- Matricule seu filho na escolinha de natação do clube. “Aprender a nadar não garante que a criança estará mais segura e nem substituirá a supervisão dos pais, mas é importante que ele desenvolva essa habilidade”, explica a coordenadora da Criança Segura;

- Não permita que seu filho use boia ao entrar no mar. “A boia causa uma falsa sensação de segurança, pois ela vai puxando a pessoa para o fundo do mar”, explica o cabo dos Bombeiros Márcio de Souza.

- Em caso de acidente, acione imediatamente a Ambulância (telefone 192) ou o Corpo de Bombeiros (telefone 193).

### Clube é seguro, mas todo cuidado é pouco!

A Associação é um ambiente bastante seguro para trazer os filhos durante as férias de verão. Nos diversos espaços do clube, como quadras, piscinas e parquinho, as crianças podem brincar, praticar esportes e se divertir.

Um dos locais mais procurados para recreação durante o período de recesso escolar é o complexo aquático, que já chegou a receber mais de 1.300 associados em apenas um dia de bastante calor. Para garantir a segurança,

quatro salva-vidas se revezam para fiscalizar e coibir atitudes que podem acabar com a diversão dos banhistas.

Entretanto, é imprescindível que as brincadeiras dos pequenos sejam constantemente supervisionadas por adultos. “Sempre pedimos para os pais acompanharem seus filhos. Menores de seis anos só entram na piscina se estiverem acompanhadas de um adulto”, afirma o salva-vidas do clube José Antônio da Silva.

Segundo ele, não costumam ocorrer graves incidentes no clube porque é realizado um trabalho de prevenção. “Procuramos dar orientação para prevenir que acidentes aconteçam. Quando percebemos alguma brincadeira perigosa, chamamos a atenção da criança e, se o comportamento persistir, tiramos da piscina”, explica.

José Antônio cita alguns comportamentos de risco. “Correr é muito perigoso, porque, com o piso molhado, a criança pode escorregar, cair e se machucar. Também não permitimos alguns tipos de mergulho, como o de costas, principalmente quando tem muita gente na piscina. A pessoa pode bater a cabeça na borda ou cair em cima de alguém. Outro cuidado é não ficar parado na saída do toboágua porque outra criança pode descer logo atrás e ocorrer um acidente”, diz.

A professora de educação física Camila Diniz traz os sobrinhos Gabriel, 7 anos, e Pedro, 5 anos, todos os dias à Associação durante as férias.

Atenta à segurança dos meninos, a



Para evitar acidentes, sobrinhos de Camila fazem aulas de natação e seguem as orientações da tia

associada segue à risca todas as recomendações do salva-vidas. “Eles ficam na piscina mais rasa e eu fico olhando o tempo todo. Converso bastante com eles, falo sobre não correr e dou outras orientações. Eles fazem aulas de natação e também usam boia, mas não dá para confiar apenas nisso. Com água não se pode brincar”, afirma.

O casal de associados Camila Pfeifer Mahassen e Samir Mahassen também costuma trazer as duas filhas – Samia, 3 anos, e Amira, 1 ano e meio – ao clube diariamente durante as férias para aproveitar o calor na piscina. E não desgrudam das filhas nem por um minuto. “Elas sempre usam boia e nós ficamos o tempo todo em cima, supervisionando as brincadeiras. Não descuidamos em nenhum momento”, comenta Camila.

Para o funcionário público Roberto Carlos Duarte, pai de Eric Sgrignoli Duarte, 4 anos, a prevenção de acidentes é uma questão de educação. “Acompanho sempre o meu filho, que adora brincar na piscina e no parquinho. Isso é fundamental. Se eu deixar ele solto e acontecer alguma coisa, não posso reclamar depois. O clube tem salva-vidas na piscina, mas não posso jogar para eles uma responsabilidade que é dos pais. Não se trata apenas de prevenção, mas de educação”, acredita.

## Perigo em números

✘ As quedas representam a principal causa de internação entre os acidentes com crianças e adolescentes de até 14 anos no Brasil. Segundo dados do Ministério da Saúde, 73.455 crianças foram hospitalizadas em 2007 vítimas de quedas;

✘ Os afogamentos são a segunda causa de morte e a oitava de hospitalização entre os acidentes com crianças. Em 2007, 1.382 morreram por afogamento – uma média diária de quase quatro óbitos;

✘ No mesmo ano, 934 crianças morreram vítimas de atropelamentos;

✘ Queimaduras provocaram a morte de 337 crianças de até 14 anos em 2007; 15.392 foram hospitalizadas no mesmo ano.

Fontes: Ministério da Saúde; ONG Criança Segura; cabo do 8º Grupamento do Corpo de Bombeiros Márcio de Souza (telefone 4993-5500).



## 10 motivos para iniciar uma atividade física

**C**omeço de ano é época de tirar as promessas do papel e colocá-las em prática. Quem planejou iniciar uma atividade física em 2011, seja para perder alguns quilos ou para ganhar mais saúde, deve aproveitar esse momento para deixar a preguiça de lado e começar a se exercitar.

“Início de ano é um momento propício para começar uma atividade física, principalmente depois de abusar das guloseimas durante as festas de fim de ano. Além disso, o

verão estimula as pessoas a querer emagrecer, pois as roupas mais curtas deixam aparecer as indesejáveis gordurinhas”, afirma o professor da academia de musculação da Associação Wilson Duraes dos Santos.

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o sedentarismo é responsável por 54% dos riscos de morte por distúrbios cardiovasculares, 50% dos de derrames fatais e 37% dos riscos de casos de câncer. Contudo, segundo estudo divulgado em abril do ano passado pelo mi-

nistério, o número de sedentários atingiu 16,4% da população adulta, índice superior aos 13,2% registrados no levantamento anterior, realizado em 2006.

São muitos os motivos para deixar a vida sedentária no passado. Por isso, não fique parado! Seleccionamos 10 razões para você não perder mais tempo e começar a correr ou caminhar na pista da Sede Campo Nova Petrópolis ou se matricular nos cursos esportivos do clube, que já retornaram das férias. Confira:

# 1

Perder peso melhora a frequência dos batimentos cardíacos e diminui o esforço do coração. “Exercícios físicos são muito benéficos para o aparelho cardiorrespiratório porque o coração trabalha

menos em quem pesa menos. E quem já teve problemas cardíacos também pode se exercitar, desde que siga orientação médica e de um profissional de educação física. Praticar uma atividade pode reduzir em 20% a chance de sofrer um novo infarto”, explica o cardiologista e professor da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) José Luís Aziz.

# 2

Diminui as taxas de colesterol, glicemia e triglicérides. “Com a prática regular de atividade física, a pessoa terá uma melhora do colesterol bom, que protege de infarto, e diminuirá

o triglicérides, um agressor para o coração. Além disso, vai controlar a glicemia e diminuir as chances de desenvolver diabetes”, diz o médico.

# 3

Controla a pressão arterial. Segundo o cardiologista, a hipertensão está diretamente relacionada à ocorrência

de doenças cardiovasculares. “Se a pessoa tem histórico familiar de hipertensão, pode postergar o aparecimento da doença com a atividade física.”

# 4

Previne câncer. Pesquisa realizada pelo Inca (Instituto Nacional do Câncer) em parceria com o WCRF (Fundo Mundial de Pesquisa contra o Câncer), divulgada no início do ano passado, revelou que a combinação de uma alimentação saudável com atividade física pode evitar 19% dos casos da doença no país.

# 5

Fortalece os músculos e melhora a flexibilidade das articulações. Segundo os professores de educação física do clube, até mesmo

brincar com os filhos e netos ou fazer um passeio podem ser torturantes para quem não tem um bom condicionamento físico, propiciado pela prática de atividade física.

# 6

Reduz a gordura abdominal. “A gordura visceral aumenta o risco de doenças cardíacas e infarto. E não adianta fazer lipoaspiração, pois

a cirurgia só tira a gordura de fora, mas não a interna”, alerta Aziz. Faça o teste da fita métrica: para mulheres, o limite da cintura deve ser de até 80 centímetros e, para os homens, de até 94 centímetros.

# 7

Melhora a qualidade dos ossos e previne a osteoporose. A osteoporose – diminuição da massa óssea, que pode levar a fraturas – atinge cerca de 10 milhões de brasileiros, de acordo com estimativa da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Com alimentação adequada, exposição solar moderada e exercícios, é possível prevenir a doença.

# 8

Não é preciso ser um atleta para cuidar da saúde. Nadar, correr, caminhar, andar de bicicleta, dançar – basta escolher a atividade mais prazerosa para você e praticá-la com regularidade.

# 9

Não é necessário muito tempo para se dedicar aos exercícios. A OMS (Organização Mundial de Saúde) considera suficiente a prática de 30 minutos diários, cinco vezes na semana. “Quem não consegue se exercitar durante todo esse tempo, pode dividir e fazer 15 minutos de manhã e 15 minutos à tarde, com os mesmos benefícios de fazer 30 minutos de uma só vez”, garante Aziz.

# 10

Reduz o estresse e melhora a autoestima. Não há nada melhor do que se olhar no espelho e se sentir bem e de perceber que uma determinada roupa que não lhe servia mais, agora veste perfeitamente – benefícios da perda de peso proporcionada pela atividade física. Além disso, exercícios liberam endorfina (substância que dá sensação de bem-estar, relaxamento e prazer) e reduzem o estresse.

# Dicas

**A**ssim que você decidir qual atividade física irá fazer, procure um médico para avaliar seu estado de saúde. "Doenças cardíacas são silenciosas. Quase metade das pessoas que infartam nunca apresentaram nenhum sintoma, o primeiro sintoma é o próprio infarto", afirma o cardiologista da FMABC, José Luís Aziz.

É comum ficar ansioso pelos resultados logo após o início da atividade, mas não adianta ter pressa. "Recomendamos começar com um exercício leve, de duas a três vezes por semana e de 20 a 30 minutos por dia. Depois você pode ir aumentando gradativamente, ou a quantidade de dias por semana ou o tempo", ensina o médico. Segundo ele, os benefícios começarão a ser sentidos de quatro a seis meses após o início da atividade.

Outras dicas são praticar os exercícios depois das 17h (quando o organismo está mais aquecido e a pressão ar-

terial é menor) e procurar um local não poluído para realizá-los, como a Associação. "A poluição é um risco muito grande para doenças cardíacas. Quem faz atividade física em uma avenida consume de cinco a seis vezes mais monóxido de carbono do que uma pessoa que está apenas passando no local", alerta Aziz. ●



## CARNAVAL COM A CVC

O Brasil em até 10x sem juros e sem entrada.



### Viaje pelo Brasil

#### Porto Seguro 8 dias

À vista R\$ 1.128, ou 10x R\$ 112,80

Passagem aérea ida e volta, traslados e passeio, 7 noites de hospedagem com café da manhã. Saídas 5 e 6/março.

#### Natal 8 dias

À vista R\$ 1.238, ou 10x R\$ 123,80

Passagem aérea ida e volta, traslados e passeio, 7 noites de hospedagem com café da manhã. Saídas 5 e 6/março.

### Viagens Rodoviárias

#### Blumenau 5 dias

À vista R\$ 738, ou 10x R\$ 73,80

Ônibus ida e volta em ônibus especial para turismo com guia acompanhante, 3 diárias de hospedagem, 4 cafés da manhã e 4 refeições, passeios aos principais pontos turísticos de Blumenau, Balneário Camboriú, Joinville, Curitiba, Beto Carrero e Unipraias (não inclui ingressos ao Beto Carrero e ao Unipraias). Saída 4/março.

#### Florianópolis 5 dias

À vista R\$ 898, ou 10x R\$ 89,80

Hotel Mercure. Ônibus especial para turismo com guia acompanhante, 3 diárias de hospedagem, 4 cafés da manhã e 4 refeições, passeios litoral norte, Lagoa da Conceição, Praia da Joaquina e o centro da cidade. Saída 4/março.

Consulte-nos sobre outras datas de saída destes e muitos outros roteiros em oferta.

Onde os sonhos viram conquistas



Atendimento de segunda a sexta, das 9h às 20h e aos sábados, das 9h às 17h.

CVC Prestes Maia.....4330-0966

Av. Francisco Prestes Maia, 81 - Centro - São Bernardo do Campo - SP

Condições gerais: os preços publicados são por pessoa, com hospedagem em apartamento duplo, com saídas de São Paulo. Preços, datas de saída e condições de pagamento sujeitos a reajuste e mudança sem aviso prévio. Oferta de lugares limitada e reservas sujeitas a confirmação. Parcelamento promocional em até 10x sem juros, sendo a 1ª parcela no ato da compra e as demais mensais com cheque ou cartão. Passeios não incluem ingressos. Ofertas válidas para compras realizadas até um dia após a publicação. Taxas de embarque cobradas pelos aeroportos não estão incluídas nos preços. Crédito sujeito a aprovação.

## Inscrições para o 6º Campeonato de Futebol - Sorteio são prorrogadas



**S**e você ainda não se inscreveu para o 6º Campeonato Interno de Futebol 2011 – Sorteio, corra porque ainda dá tempo! As inscrições, que terminariam no dia 7 de fevereiro, foram prorrogadas até o dia 14. O sorteio das equipes será realizado dia 15 de fevereiro, às 19h30, no American Bar.

Acesse o site da Associação ([www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)) ou procure o Departamento de Esporte para fazer a sua inscrição.

A competição terá início no dia 12 de março, primeiro sábado após o Carnaval.

Empresas interessadas em patrocinar as equipes podem procurar o Departamento de Esporte para mais informações. ●

Confira as categorias:

**Principal 17-33**

(nascidos de 1994 a 1978)

**Veterano 34-43**

(nascidos de 1977 a 1968)

**Veteraníssimo 44-50**

(nascidos de 1967 a 1961)

**Master 51+**

(nascidos a partir de 1960).



## Após peneira, treinos do vôlei feminino começaram este mês

**A** equipe feminina de vôlei da Associação, formada após o processo de seleção que ocorreu no final de janeiro com atletas nascidas em 1999 ou 2000, iniciou os treinos no clube este mês. O objetivo é formar uma equipe competitiva para disputar o Campeonato Paulista deste ano na categoria Iniciante.

Atletas que já tenham noções do esporte e que estejam interessadas em fazer parte do time devem entrar em contato com a professora Lúcia (telefone 8169-1669) para agendar um teste. Os treinos acontecem às segundas, terças e quintas-feiras, a partir das 15h. Mais informações podem ser obtidas no Departamento de Esporte. ●

## Trancão Relâmpago será realizado nos dias 22 e 24

**N**os dias 22 (terça-feira) e 24 (quinta-feira) de fevereiro, a partir das 20h, será realizado o campeonato Trancão Relâmpago. As inscrições custam R\$ 10,00 por pessoa e devem ser realizadas no Departamento de Esporte ou na Sala de Jogos. Participe! ●



## Inscreva-se no Torneio de Pesca 2011

**A**s inscrições para o Torneio de Pesca 2011, que acontecerá em março, já estão abertas. Pescadores interessados em participar do evento devem procurar o Departamento de Esporte para mais informações. O telefone é (11) 3531-4370. ●



### **Nilce Líbera Casella - Professora aposentada, associada há sete anos**



#### **O que mais gosta na Associação?**

Gosto de tudo, se pudesse ficava aqui o dia inteiro. Mas adoro a academia e as piscinas.

#### **O que é o melhor do verão para você?**

Usar roupas leves e comer alimentos frescos. Também adoro a alegria que o sol traz.

#### **Acha que verão combina com a Associação?**

Com certeza. Muita gente só encontramos por aqui no verão.

### **Luiz Carlos Nogueira Stetner - Veterinário, associado há um mês**



#### **Por que decidiu se associar ao clube?**

Sempre ouvi falar muito bem do clube, só faltava a iniciativa de ficar sócio. Agora virei sempre.

#### **O que é o melhor do verão para você?**

Adoro o verão. Os dias são mais longos e dá mais vontade de sair de casa.

#### **Acha que verão combina com a Associação?**

Combina muito. No calor, os sócios podem tomar sol, aproveitar as piscinas e a academia.

### **Gilberto Valdrighi - Bibliotecário, associado há 40 anos**



#### **O que mais gosta na Associação?**

Adoro a sauna, frequento semanalmente.

#### **O que é o melhor do verão para você?**

O próprio clima, as férias, tomar sol na piscina e viajar.

#### **Acha que verão combina com a Associação?**

Sim, é o período do ano em que o clube fica mais lotado.

### **Ana Cristina Pino Watanabe - Técnica em turismo, associada há seis anos**



#### **O que mais gosta na Associação?**

Da segurança de poder deixar os filhos à vontade, brincando. E também adoro as Sextas Musicais.

#### **O que é o melhor do verão para você?**

É poder aproveitar o sol na praia e na piscina.

#### **Acha que verão combina com a Associação?**

Totalmente, por isso venho todos os dias.

### **Cláudia Fenile - Dentista, associada há dez anos**



#### **O que mais gosta na Associação?**

Eu e meu filho adoramos a piscina e meu marido gosta muito do Campo Nova Petrópolis.

#### **O que é o melhor do verão para você?**

É o calor, a disposição maior e poder aproveitar a piscina.

#### **Acha que verão combina com a Associação?**

Tem tudo a ver, o pessoal geralmente associa verão com o clube.

## Terceira Idade

# Grupos da terceira idade retornam às atividades na 1ª semana do mês

**A**pós as férias de fim de ano, os grupos de convivência da terceira idade retornam às atividades no início deste mês. Nas três primeiras semanas de fevereiro, serão realizadas reuniões e, na última, os integrantes dos núcleos promovem o tradicional bingo.

A terceira idade da Associação é formada por quatro grupos: Nova Esperança

(segundas-feiras), Nova Era (terças-feiras), Nova Vida (quartas-feiras) e Alegria (quintas-feiras). As reuniões acontecem das 14h às 16h, sob coordenação da assistente social Irani Lourenço Cruz Rodriguez.

Neste ano, os grupos realizarão bailes temáticos na última quinta-feira do mês, de fevereiro a maio.

Confira o calendário:

**24 de fevereiro** – Baile de Máscaras  
**31 de março** – Baile de Aniversário (em comemoração ao mês de formação dos grupos e ao aniversário de 54 anos da Associação)  
**28 de abril** – Baile de Outono  
**26 de maio** – Baile Preto e Prata

## Comportamento

**F**evereiro é mês de retorno às aulas e, inevitavelmente, uma prática volta a atormentar alguns estudantes: o “bullying” – termo em inglês utilizado para designar agressão ou intimidação constante no ambiente escolar. Longe de ser apenas uma brincadeira, o “bullying” provoca traumas e deixa marcas para o resto da vida. Saiba mais sobre o assunto:

Maus-tratos entre colegas de escola são tão antigos quanto a instituição de ensino. O “bullying” passou a ser estudado nos anos 70 após a reincidência de vítimas fatais e, para ser combatido, é preciso pensar nas causas de fundo.

A adolescência – diferente do conceito biológico de puberdade – reflete o contexto, o modo operante da sociedade na qual ela se insere, e a escola é uma

microsociedade. Nos tempos atuais, a dinâmica que salta aos olhos são as exigências de habilidades para futuras aquisições, os enquadramentos científicos, os conhecimentos sistemáticos em detrimento do exame da vida como tolerância e altruísmo.

A história foi da proibição ao prazer imediato a ponto deste virar uma obrigação. A ideia de “quando crescer vou ter o poder pleno dos adultos” faz parte do universo juvenil com toda a irrupção libidinal latente até então. Quando os crescidos tentam compensar sem medidas as lacunas existenciais oferecendo objetos, pílulas anestésicas, respostas para tudo – enfim, técnicas das mais variadas para suprir a fantasia de satisfação completa –, acabam tendo comportamento similar ao deles, privando-se da dose de frustração necessária ao amadurecimento.

Os adolescentes precisam de escuta, reconhecimento de suas próprias verdades, contestações, dilemas (“Quem sou, de onde venho, para onde vou?”), das tristezas inerentes a esta etapa – não são tratados nem como homens nem como crianças. Logo, faz-se necessária abertura e conquista de um lugar, não o fechamento com coisas e receitas absolutas.

A educação centrada no diálogo e na troca evita a sensação de incompreensão e exclusão, cuja consequência é a revolta. Com efeito, a queda dos saberes totalizantes desbanca os líderes indesejados; além de evitar atitudes barulhentas e selvagens de jovens que, não encontrando acolhimento, apelam para o minuto de fama de sedentos midiáticos. ●



Taisa Santos  
psicóloga e psicanalista  
taisast@bol.com.br

## Saúde

### Clínica Ceccato realiza tratamento para a fibromialgia

**A**Clínica Ceccato, que fica dentro da academia da Associação, atende casos de fibromialgia – dor crônica muscular generalizada, que acomete mulheres com queda de estrógeno, principalmente na pré-menopausa.

Segundo a diretora da clínica, a fisioterapeuta Cristiane Ceccato – especializada em RPG (Reeducação Postu-

ral Global) com Philippe Souchard, em GDS, em Studio Pilates e em, hidroterapia, credenciada em Londres – os tratamentos mais eficazes para a doença são hidroterapia e RPG.

“Os tratamentos contra a doença promovem melhora da dor crônica, relaxamento muscular, alongamento, flexibilidade, diminuem a fadiga por estresse e a insônia, melhorando a

qualidade de vida”, explica Cristiane.

Antes de iniciar as sessões, o paciente passa por uma avaliação física computadorizada, que irá verificar taxa de gordura, massa óssea, massa muscular e flexibilidade.

Conheça a Clínica Ceccato e faça uma avaliação. Quem trazer este informe terá 20% de desconto. ●

# Pratique esporte na Associação

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES

As informações poderão sofrer alterações sem prévio aviso Telefone: 3531-4370 - E-mail: esporte@associacaoclube.com.br



Visite nosso site: [www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)

## PISCINAS

### PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

Segunda - 14 às 20h  
Terça a sexta - 9 às 20h  
Sábado e domingo - 8 às 18h

Horário para outono, inverno e primavera

Segunda - 14 às 18h  
Terça a Domingo - 9 às 18h  
(Temperatura mínima da água 20°C, para abertura da piscina).

### PISCINAS AQUECIDAS

É obrigatório usar touca e tomar banho Antes de utilizar a piscina.

Natação sem supervisão é reservada uma raia a critério do professor.  
Segunda - 11 às 20h30  
Terça a sexta - 6 às 20h30  
exceto terças e quintas das 9h às 10h e Sábado - 7h30 às 12h30

Para recreação  
Segunda a sexta - 11 às 14h e 20h30 às 21h30  
Sábado - 13 às 18h  
Domingo - 8 às 18h

### NATAÇÃO - Iniciação e Aperfeiçoamento

(sessões de 1 hora)  
Manhã (acima de 05 anos)  
Terça a sexta - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h  
Sábado - 7h30, 8h30, 9h30, 10h30 e 11h30  
Tarde (acima de 05 anos)  
Segunda a sexta - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30  
Noite (acima de 06 anos)  
Segunda a sexta - 18h30 e 19h30  
Noite (adulto)  
Segunda a sexta - 20h30

### NATAÇÃO - VIP (6x por semana)

(sessões de 1 hora)  
Manhã  
Terça e quinta - 6h, 7h, 8h e 10h  
Quarta e sexta - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h  
Sábado - 7h30, 8h30, 9h30 e 11h30  
Tarde  
Segunda, terça e quinta - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30  
Quarta e sexta - 15h30, 16h30 e 17h30  
Noite  
Segunda a sexta - 18h30, 19h30 e 20h30

### NATAÇÃO - BEBEZINHO

(sessões de 45 min.)  
01 a 3½ anos (com acompanhante)  
Segunda - 14h30  
Sexta - 8h15

### NATAÇÃO - BEBEZÃO

(sessões de 1 hora)  
3½ a 05 anos  
Quarta e sexta - 10h e 14h30  
Sábado - 8h30 e 11h30

### HIDROGINÁSTICA

(sessões de 1 hora)  
Terça a sexta - 9h  
Segunda a sexta - 14h30 e 17h30  
Segunda a quinta - 19h30  
Sábado - 10h30

## P.I.D. (PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

### TÊNIS

(sessões de 1 hora)  
Quarta e sexta  
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

### BASQUETE

(sessões de 1 hora)  
Terça e quinta  
17h30 (11 a 14 anos)  
18h30 (07 a 10 anos)

### FUTSAL

(sessões de 1 hora)  
Quarta e sexta  
09h (09 a 12 anos)  
10h (06 a 08 anos)  
14h (06 a 08 anos)  
15h (09 a 12 anos)  
16h (13 a 15 anos)

### VOLEI

(sessões de 1 hora)  
Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)

## ESCOLAS DE ESPORTES

### TÊNIS

(sessões de 1 hora)  
Quarta e sexta  
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

### BASQUETE

(sessões de 1 hora)  
Terça e quinta  
17h30 (11 a 14 anos)  
18h30 (07 a 10 anos)

### FUTSAL

(sessões de 1 hora)  
Quarta e sexta  
9h (09 a 12 anos)  
10h (06 a 08 anos)  
14h (06 a 08 anos)  
15h (09 a 12 anos)  
16h (13 a 15 anos)

### VOLEI

(sessões de 1 hora)  
Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)

### TÊNIS ADULTO

Quarta e sexta - 7 às 9h  
Grupos de até 03 alunos com duração de 30 min./aula

### YOGA

(acima de 14 anos)  
(sessões de 1 hora e 30 minutos)  
Segunda e sexta - 7h30  
Terça e quinta - 18h e 19h30  
Quarta e sexta - 19h30

## MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Segunda a sexta - 6 às 22h  
Sábado - 8 às 14h  
Domingo - 8 às 13h

### Alongamento (sessões de 30 minutos)

Segunda - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h  
Terça e quinta - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h30  
Quarta e sexta - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 17h, 18h, 19h e 20h

### Abdominal (sessões de 30 minutos)

Segunda - 8h, 9h, 15h30, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30  
Terça e quinta - 9h, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30  
Quarta e sexta - 9h, 17h30, 18h30 e 19h30

### Abdominal/Glúteo

(sessões de 30 minutos)  
Terça e quinta - 8h e 20h  
Quarta e sexta - 8h

### Glúteo (sessões de 30 minutos)

Segunda e quarta - 20h30

### G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna)

(sessões de 30 minutos)  
Quarta e sexta - 16h30

### Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta - 16h

### Step (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 18h30

### Aero-Jump (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 17h30  
Terça e quinta - 19h30  
Sexta - 18h  
Sábado - 11h

### Jump-Local (sessões de 1 hora)

Segunda - 8h

### Aero-local (sessões de 1 hora)

Terça e quinta - 8h

### BodyCombat (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 19h30  
Sexta - 19h  
Sábado - 10h

### BodyPump (sessões de 1 hora)

Terça e quinta - 18h30  
Quarta e sexta - 8h

### Mat Pilates (sessões de 1 hora)

Segunda - 8h e 20h30  
Terça e quinta - 17h30  
Quarta - 7h e 20h30  
Sexta - 9h

## TAI-CHI-CHUAN

### LIAN KONG

(acima de 14 anos)  
Segunda e quarta - 10 às 11h30

### CAPOEIRA

(acima de 07 anos)  
Segunda e quarta - 18 às 19h

## VOLEIBOL TREINAMENTO

Feminino Adulto  
Segunda e quarta - 19h30 às 22h

## VOLEIBOL ADAPTADO

Terceira Idade  
Terça e quinta - 8h30 às 10h

## RACHÕES

### BASQUETE

Segunda - 19h30

### FUTSAL

Terça - 19h30

### VOLEI

Quinta - 19h30

## SNOOKER OFICIAL

(acima de 14 anos)  
Segunda a sexta - 14 às 22h  
Sábado, domingo e feriados - 10 às 18h

## SAUNA

### Masculina

Segunda, quarta e sexta - 14 às 22h  
Sábado - 15 às 22h  
Domingo - 9 às 14h

### Feminina

Terça e quinta - 14 às 22h  
Sábado - 9 às 14h

## CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS

### Nova Petrópolis

Segunda a sexta - 5h30 às 22h  
Sábado - 5h30 às 20h  
Domingo e feriado - 5h30 às 18h  
Fone: 4123-3050

## CAMPO DE SOCIETY

### Sede Náutica

Reservas na Sede Náutica com 02 dias de antecedência.  
Fone: 4101-9101

### HIDROTERAPIA

Terça e quinta - 7h30 às 20h

### FISIOTERAPIA / STUDIO PILATES

Segunda a sexta - 7h30 às 21h

### NUTRICIONISTA

#### Nathália Todesco Fiori

Quarta - (manhã e noite)  
Fone: 7306-0186

### QUIROPRAXISTA

#### José Carlos Costa

Segunda e sexta - 8 às 13h  
Fone: 4238-5165 / 7747-4958

## E X A M E M É D I C O

Segunda a Sexta  
14h às 21h

Terça e Quinta  
9h às 12h

Sábado, Domingo e feriado  
9h às 18h

O exame médico somente é feito em traje de banho

**MONTAPLAN  
CALHAS**

**MONTAPLAN CALHAS**

Rua Afonsina 244 - Rudge Ramos - S.B.C

**FABRICAMOS E INSTALAMOS**

**CALHAS RUFOS COIFAS**

**CHAMINÉS CONDUTORES**



**FORRO DE PVC DIRETO DO FABRICANTE**

[www.montaplan.com.br](http://www.montaplan.com.br) | [calhas@montaplan.com.br](mailto:calhas@montaplan.com.br)

**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO**

**SÃO BERNARDO :**

**DIADEMA :**

**4367-5600**

**4044-6014**



Condutor "Redondo"



Condutor "Retangular"



Calha "Água Furtada"



Calha Platibanda  
"Comum"



Calha Moldura  
"Comum"



Calha Platibanda  
"Quadrada"



Calha Moldura  
"Moderna"



Rufo Int



Calha Platibanda  
"Tipo V"