

ANO XVIII - Nº 242 - JULHO/2009

associação

INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

Grande Noite **2009**
Italiana

28 de AGOSTO

**Final do IV Campeonato
de Futebol Sorteio**

FÉRIAS DE JULHO É NA ASSOCIAÇÃO

Presidente, fala pra dona Marisa aproveitar os preços da Nossa Lojinha.

Aqui, além de preço baixo, ela vai encontrar muita transparência.

ARTE EM VIDRO



Pratos, copos, xícaras, tigelas, conjuntos, presentes e tudo que sua casa precisa para ficar mais bonita a **PREÇO DE FÁBRICA**. Aproveite!

NOSSA LOJINHA

WHEATON BRASIL



Segunda a Sexta das 10h às 17h - Aceitamos cartões de crédito

SOBRADO NOVO

Rua Lopes Trovão, 133 / 137 - Centro
3 Suites, 3 Salas, Sotão, 4 Vagas,
Jardim, Churrasqueira, 237 m² a.c.

GINA LUZ
TEL: 9987 6739 - 7892.0546



Plantão: 3ª a 6ª das 13h às 17h30
Sábados das 10h às 14h

CRECI: 70420

Dr^a Adriana Preti Nascimento

Advocacia cível e trabalhista

OAB/SP 166.155

Mestre e Professora Universitária

Rua Dom Luiz, 310 - N. Petrópolis - S.B.Campo
Tel: 4125-4145. E-mail: adrianapreti@uol.com.br



Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade



Desde 1986



SÃO BERNARDO DO CAMPO

Rua Marechal Deodoro, 1250
Centro
(11) 4123 1058/4330 3135

Av. Lucas Nogueira Garcéz, 369
Jardim do Mar
(11) 4330 1789/4332 3333

E-mail: samm.manipule@terra.com.br

DIADEMA

Av. Alda, 276
Jardim Concelção
4099 1062

E-mail: farmaciamanipule@terra.com.br

SANTO ANDRÉ

Av. Higienópolis, 11
Jd. BelaVista
4992 8370/4226 5688



Portaria
Limpeza
Jardinagem
Serviços Adm
Tratamento de Piscinas

RH

Pabx: 4338-4186 / 4335-2188
Rua: Benedito Ribeiro, 30 Centro
SBCampo - SP Cep: 09715-150

comercial@lptservicos.com.br
Pabx: 4332-4147/ 4332-6092/ 4332-6091
Rua: José Benedetti - 435 Nova Petrópolis
São Bernardo do Campo - SP Cep: 09770-140

Expediente

ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS
DO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

Sede Social:

Rua 28 de Outubro, 61 - Centro - CEP 09721-250

F.3531-4366

Sede Náutica:

Av. Portugal, 891 - Bairro Estoril - CEP 09831-000

F. 4101-9101

Campo Nova Petrópolis:

Av. Imperatriz Leopoldina, 925 - CEP 09770-270

F. 4123-3050

Site: www.associacaoonline.com.br

e-mail: associacao@associacaoonline.com.br

DIRETORIA

Presidente: Carlos Alberto Lazzuri

Vice-Presidente: Sandro Ordonho Sinésio

1º Assessor de Secretária: Nilson Pinheiro

2º Assessor de Secretária: Luciano Gamba Marques

1º Assessor Financeiro: Carlos Augusto Andrade Galhardo

2º Assessor Financeiro: Luis Fernando Reinis

Assessor Sede Urbana: Alaor Almeida Godoi

Assessor de Patrimônio: Marcos José Knabben

CONSELHO SUPERIOR

Presidente: Marcos Galante Vial

Vice Presidente: Gilberto Donadelli

1º Secretário: Neusa Iversen Muraro

2º Secretário: Claudio Rossi

Membros: Arthur Casari Neto, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Carlos Roberto Contim, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido, Gonçalo Pavanello, José Roberto Matz, Lazaro Roberto Leão, Milton Luiz Caldeira, Regina Prado Abreu, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Sérgio Issa Del Nero, Vasco Barbosa Horta Junior, Vittório Stocco, Wilson Lunardi

CONSELHO FISCAL

Presidente: Edson Moreira de Castro

Vice-Presidente: Milton Versolato

Secretário: Euclides Valdoski Ramos

Membros: Antonio Cesar Oliveira Brito, Antonio Claudemir Chiquetti,

Frederico Emygdio Machado Tebar, Paulo de Almeida César,

Sidnei Simões Pires, Willian de Oliveira

associação

Informativo Mensal da Associação dos Funcionários
Públicos do Município de São Bernardo do Campo

Jornalista Responsável:

Célia Silva - MTB 23236

Arte/Editoração/Fotografia:

Rodrigo Araujo Meireles

Redação/Fotografia:

Célia Silva

Foto Capa:

Rodrigo Araujo Meireles

Tiragem: 8 mil exemplares

Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Editorial

O melhor do inverno

O inverno chegou. Os termômetros marcam temperaturas baixíssimas. Mas a Associação tem sempre opções quentinhas para todas as idades. A sauna, por exemplo, é uma delas. Aproveite o friozinho para relaxar e cuidar do corpo. Temos uma das melhores saunas da região. Além de banhos, é possível receber massagens aplicadas por profissionais e cuidar da aparência. Portanto se ainda não teve a oportunidade de experimentar os benefícios de um bom banho a vapor, não deixe para amanhã.

Outro bom programa para espantar o frio, é assistir aos jogos do Campeonato Brasileiro 2009 em companhia dos amigos tomando vinho e um caldo quente. A administração assinou com a Sky a transmissão ao vivo dos jogos nos televisores da Academia, do Espaço João de Lima, da sauna, do salão de jogos e Campo Nova Petrópolis.

Outra boa opção para se esquentar nas noites frias de inverno é comer pizza e beber vinho na sede náutica. Novos fornos à lenha foram construídos e agora são três os quiosques equipados com forno.

Mas as oportunidades para os dias frios, não param por aí. Nada de fazer corpo mole e deixar as atividades físicas de lado. A Academia de Musculação está equipada com moderníssimos aparelhos e é uma ótima opção para esquentar e manter o corpo em forma. Tem também as piscinas de água aquecidas para quem gosta de natação e hidroginástica. Todas as atividades são monitoradas por profissionais capacitados.

Agora se a questão é o que fazer com a garotada neste mês de férias, o Projeto Férias, por exemplo, é uma ótima opção. Foi pensando no sossego dos pais e também na diversão das crianças que o Departamento de Esportes montou uma programação toda especial. São duas semanas de atividades que garantem diversão para a garotada de 6 a 12 anos. Prestígie!



Cores, ritmos e sabores no arraial da Associação

O colorido das bandeirinhas, o show de cantores sertanejos e os pratos típicos das festas juninas invadiram a Associação nos seis dias de quermesse. A festança foi um sucesso e trouxe mais de três mil pessoas por dia ao clube.

Associados e convidados puderam se divertir e participar de brincadeiras nas barracas de labirinto, pescaria, lata e bingo. Luiza, Laura e Liz divertiam-se estourando biribinha. "Já brincamos em várias barracas. Ganhamos um montão de presentes. As biribinhas acabam rapidinho. A mamãe disse que o dinheiro acabou e que amanhã a gente volta."

As crianças roubaram mesmo a cena da festa. Muitas vieram vestidas de caipirinha e se divertiram dançando junto com o pessoal da quadrilha da terceira idade. "A Giulia adora festa junina. Não pode ouvir a música que quer dançar. Foi ela quem escolheu vir vestida assim", comenta a mãe Marina.

Agora, as integrantes dos grupos de convivência deram um show à parte nas duas apresentações que fizeram. Como não há muitos homens nos grupos, muitas dançaram de calça, paletó, chapéu e, é claro, bigode. "É uma brincadeira deliciosa, a gente ri o tempo todo. Já estou acostumada a dançar de papel trocado. É divertidíssimo", ressalta Edy Machado Luglio.

Mas não foram só as brincadeiras que alegraram os visitantes, a pluralidade da quermesse também se fez presente à mesa. Com delícias irresistíveis, o melhor foi deixar a dieta para depois. Entre os pratos



típicos: pipoca, milho cozido, pamonha... Isso sem falar na lista de doces, que incluiu canjica, bolos de fubá e milho, maçã do amor e arroz doce.

Na parte das bebidas, as opções também foram diversas. O tradicional quentão (aperitivo feito à base de gengibre e

aguardente) dominou a preferência dos visitantes. Mas a estrela maior da festa foi mesmo a barraca do churrasco. Comandada pela equipe de conselheiros e assessores do clube, reinou absoluta com churrasco de carne, calabresa e espetinhos de carne, frango e

linguiça, além dos famosos molhos verde e vermelho preparado com carinho pelo conselheiro Vitorrio Stocco. "Adoro o churrasco da Associação. Todo o ano a gente vem prestigiar a quermesse e saborear esse delicioso churrasco", comentam os amigos Helena Selma, Pedro Stort e Clotildes Assencio.

Mentira...

QUESTÃO: Quería saber o que a sua profissão tem a dizer sobre a mentira? Tenho um colega que apesar de ser boa pessoa vive contando vantagens, já não consigo distinguir o verdadeiro do falso. É possível atender pacientes com queixas irreais?



RESPOSTA: A mentira abrange desde o desenvolvimento normal das crianças que podem ser criativas em sua imaginação, ou inventar coisas para fugirem da punição, até a psicopatologia como a mitomania, a psicopatia ambos destituídos de ética, passando por vastas nuances. Logo, a relação que cada um tem com a mentira-verdade, e a sua intenção consciente ou inconsciente, já aponta o diagnóstico e o tratamento.

Desmascarar uma pessoa próxima, especialmente em público pode ser uma verdade bem mais cruel. Adolf Hitler fez da mentira uma das realidades mais atrozes da humanidade, sem falar em exemplos mais atuais. É por isso que a dúvida pode funcionar como grande aliada na imposição das certezas oferecidas, além de ampliar nosso leque de visão.

O objeto de estudo da psicanálise é a realidade psíquica. Se um paciente chegar tentando enganar, ludibriar, fantasiar poderá achar que esconde, porém acaba entregando o ouro ao profissional. A mentira é reveladora de desejos não realizados, assim como a literatura dá vida ao sonho e este, por sua vez, nos surpreende com a aparição de entes que já partiram, amores perdidos, entre outras ilustrações menos compreensíveis a serem decifradas.

O personagem Pinóquio é emblemático: ele é um boneco de madeira – metáfora de sua dura condição existencial, e faz peripécias para lidar com adversidades da vida até conseguir enfim transpô-las, fazendo valer o seu mais íntimo e verdadeiro ser.

Taisa Santos é psicanalista e escreve mensalmente nesta coluna. taisast@bol.com.br



Agradecemos aos parceiros da
Festa Junina 2009



Noite Italiana



A "Noite Italiana" está agendada para o dia 28 de agosto. Os imigrantes e seus descendentes vão poder relembrar as festas italianas com a música e a gastronomia do país da bota.

Quem marcou presença na edição passada, sabe que o acontecimento é mesmo maravilhoso. Os organizadores garantem que a festa deste ano será ainda melhor.

No evento serão servidos antepastos, tábuas de frios,

pães e vinho. Os associados estão convidados a sonhar, viver, "volare e cantare", com a "Banda Volare".

"A Noite Italiana é sempre maravilhosa. É um evento envolvente, esperamos que seja um grande sucesso, como na edição passada. É fundamental que se preserve as tradições culturais de um povo que com muita força de vontade, perseverança e alegria, conseguiu superar as adversidades e escrever sua história", comentam os organizadores da festa.

Balbina é eleita miss



Balbina Gregória de Jesus Silva foi escolhida miss Associação dia 15 de junho. Ela vai representar o Clube no concurso de miss terceira idade da cidade de São Bernardo do Campo. Caso vença representará São Bernardo no miss São Paulo.

Balbina é filha do autor da música do Hino de São Bernado, João Silvério da Silva. Tem 70 anos e faz parte dos grupos Nova Era, CRI, Sempre Mulher e Caminhada do Shopping Metrôpolis. Faz academia de musculação e dança, além de participar de corridas.

Simpatíssima recebeu

aplausos das integrantes de todos os grupos pela vitória. "Quase morri de tanta alegria. Não achava que ia ganhar não. Sou baixinha, não tenho porte de miss. Foi mesmo uma grande surpresa, mas estou super feliz." Funcionária pública aposentada, Balbina é associada desde 1969. "Depois que me aposentei passei a fazer tudo o que gosto e frequentar a Associação é uma delas. Também adoro viajar. Viajo muito com o pessoal do Nova Era e também com minhas amigas. Digo sempre que se morrer amanhã vou para o andar de cima feliz."

Chá Bingo Bazar

Os grupos da Terceira Idade estão organizando um grandioso chá bingo/bazar. O evento está programado para o dia 16 de agosto, a partir das 13h30, no salão social.

No bazar serão vendidos produtos artesanais, a preços acessíveis, confeccionados pelas integrantes dos grupos. O bazar será uma ótima opção para antecipar as compras de Natal. Convites serão vendidos a R\$ 10,00.



Doenças do inverno: previna-se!



O inverno chegou e com ele gripe, resfriado, bronquite, tosse, dor de garganta e várias outras doenças comuns nos dias mais frios. Isso acontece porque o clima frio deixa nosso sistema imunológico mais debilitado. Além disso, é mais comum sofrermos o choque térmico. Basta acordar de manhãzinha num dia bem frio, sair da cama quentinha, tomar um leite bem

quente e sair na rua. Pronto, o choque térmico não deixa nosso organismo reagir, ou seja, produzir quantidade suficiente de células de defesa, anticorpos. E, se entramos em contato com qualquer bactéria ele não terá condições de combater aparecendo a gripe. Mas tudo isso só acontece se o organismo estiver fraco, se estiver com deficiência de

vitaminas, minerais, proteínas e outros nutrientes. Como a prevenção é sempre o melhor caminho, o ideal é manter uma alimentação saudável sempre. Então, vai algumas dicas para evitar ou tratar as doenças do inverno.

Primeiro, beba muita água. A água evita a desidratação, ajuda o corpo a reagir caso apareça a febre e serve de matéria-prima em algumas reações de produção de anticorpos. Além disso a água é um dos meios de eliminação das toxinas que diminuem a capacidade de defesa do corpo. Muitas hortaliças, verduras, legumes, frutas devem fazer parte do nosso prato diariamente. Esses vegetais são riquíssimos em vitaminas e minerais chamados antioxidantes "varrem" as toxinas e protegem o corpo contra os microorganismos invasores. O ideal seria consumir verduras e legumes todos os dias no almoço e jantar. De preferência, coma cru, pois o cozimento destrói algumas vitaminas.

E as frutas? Pelo menos 4 frutas por dia, no café da manhã, de sobremesa do almoço e jantar e nos lanches. As frutas cítricas são ótimas para evitar gripes e resfriados, pois são ricas em vitamina C. Pode tomar sucos também, mas sempre natural e preparado na hora. É bom lembrar que não adianta acumular todas as frutas no café da manhã ou fazer um "copão" de suco de laranja. Não fazemos reserva de vitamina C e todo o excesso é eliminado pelo corpo. Após 8 horas, a vitamina C perde sua função e temos que tomar mais uma dose para repor. Então, o melhor mesmo é dividir as frutas ao longo do dia.

Para complementar nossa refeição saudável podemos incluir carnes magras, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, soja, grão de bico) e as castanhas (principalmente castanha do Pará), que possuem minerais e aminoácidos que estão diretamente relacionados à produção de anticorpos.

Quiropraxia: para as dores na coluna

São várias as pessoas que se dizem maravilhadas com o tratamento do quiropraxista José Carlos Costa. "Sai da primeira sessão super bem. Fiquei até mais alta. É que eu estava andando completamente torta para aliviar as dores. Comentei com umas amigas da hidro, que também fizeram, e elas gostaram muito. O José Carlos é muito bom mesmo", ressalta Neide Monteiro, que desalinhou os ossos da coluna

depois de um tombo. "Já havia feito fisioterapia, RPG, mas continuava sentindo dores".

José Carlos atende na Associação todas as segundas e sextas-feiras, das 8 às 13 horas. Associados com problemas na coluna podem agendar consulta no Departamento de Esportes,



para avaliação e tratamento. José Carlos é formado em quiropraxia pela Associação Nacional de Quiropraxia.

Cuide de sua Coluna

Ajustes e Alinhamentos das Articulações

Evite dores e stress

Quiropraxia

José Carlos Costa
ANQ 05000

Atende às 2ª e 6ª entre 8h e 13hs no Departamento Médico

Info: Depto. Esporte



Recreação garante animação da garotada de 13 a 17 e de 20 a 24 de julho



Espaço Cultural tem atividade para a garotada



As crianças que estão em férias podem participar de atividades livres, gratuitas, no Espaço Cultural Dona Zequinha. Para as que gostam de desenho e pintura tem um local todo especial com mesinhas e cadeirinhas próprias para os pequenos divertirem-se. Têm lápis de cor e desenhos para pintar à vontade. Agora para a garotada que gosta de ler, os livros infantis e gibis são uma boa opção. Além de ler no próprio espaço, podem levar para casa emprestado.

Outra opção é reunir os amigos para assistir desenhos e filmes na televisão do local que oferece

também canais a cabo. As crianças pequenas devem frequentar o local acompanhadas de um responsável, pois não há recreacionista no Espaço.

Para os dias de sol, o parquinho também é um boa pedida para as crianças que adoram brincar na areia, casinha, escorregador e outros brinquedos. Então, nada de ficar trancado em casa, pois a Associação tem sempre opções de lazer para todas as idades.

O Espaço Cultural funciona de terça a sexta-feira, das 9 às 21 horas e aos sábados, domingos e feriados, das 9 às 17 horas.

PROGRAMA DE FÉRIAS

Dias: De 13 a 17 e de 20 a 24 de Julho
Horário: Segunda a Sexta das 8h às 18h
Local: Sede Urbana, rua 28 de Outubro, 61
Preço: Diária R\$ 25,00
Incluso: café da manhã, almoço e lanche da tarde
Idade: de 06 a 12 anos
Inscrição: primeira semana inscrever-se até dia 08 e para a segunda até dia 15 de julho no Departamento de Esportes.

O Departamento de Esportes montou uma programação especial com brincadeiras e atividades esportivas para as férias de inverno da garotada. O "Projeto Férias" é uma boa alternativa, para os pais que não vão viajar em julho, ocupar o tempo da criançada. Aqui elas vão se divertir e fazer amigos. Podem participar crianças de 6 a 12 anos. A recreação começa dia 13 e termina dia 24 de julho. Serão duas semanas de muita diversão, de 13 a 17 e de 20 a 24, das 8 às

18 horas.

Na programação das atividades estão brincadeiras como gincanas, caça ao tesouro, estafetas e jogos com bola, além da famosa brincadeira do "canibal" (monitores vestidos de monstros correm atrás das crianças pelas dependências do clube). Em todas as atividades são estimulados valores como disciplina, trabalho em equipe, respeito, cooperação e socialização.

O almoço é servido ao meio dia e logo depois recomeçam as brincadeiras com jogos, gincanas e, a hora mais esperada pela garotada, atividades na piscina aquecida. As brincadeiras na piscina são para encerrar o dia e mandar todos para casa de banho tomado.

Para participar da primeira semana, inscrever-se até dia 8 e para a segunda até dia 15 de julho no Departamento de Esportes. Não serão aceitas

inscrições no dia. O valor da diária é de R\$ 25,00 para associados.

No valor estão incluídos café da manhã, almoço e lanche da tarde. Para conforto e segurança das crianças, todas as refeições serão feitas nas dependências do clube.

Ano passado 750 crianças participaram do Programa de Férias. As vagas estão limitadas a 75 crianças por dia e após às 18 horas, os pequenos são responsabilidade dos pais.

Termina o IV Campeonato de Futebol por Sorteio

As finais do IV Campeonato Interno de Futebol por Sorteio foram realizadas nos dias 20 e 21 de junho. Na categoria Master, chave ouro, o time campeão foi o Kirin Restaurante e o vice, o PHD Imóveis, na chave prata, Donghia Seguros ficou com título de campeão e Seven Idiomas com o de vice. O goleiro menos vazado

foi Gilberto Alves Ferreira, do Kirin, o artilheiro, também do Kirin foi José Eduardo Assumpção.

O Cordeiro Lopes sagrou-se campeão invicto, da categoria Veterano, chave ouro, e o Caçula Despachante foi o vice. Na chave prata o título de campeão ficou com o Balão

Mágico e o de vice com o Aços Granjo. O troféu de artilheiro da categoria foi entregue aos jogadores Cléber Arruda dos Santos, do Balão Mágico, e a Marco Donizete Reis, do Caçula. Rubens de Oliveira Júnior, do Cordeiro Lopes, foi o goleiro menos vazado.

Na categoria Principal o time

Padaria Tranza conquistou o título de campeão e a Reply o de vice. O artilheiro da categoria foi Marcus Paulo Nunes Gouvea, da Seven Idiomas e Marcel Augusto Galves Martins, da Padaria Tranza, foi o goleiro menos vazado.

Participaram do Campeonato 428 jogadores e foram marcados 268 gols.



MASTER: Campeão chave ouro Kirin Restaurante



VETERANO: Campeão chave ouro Cordeiro Lopes



MASTER: Vice campeão chave ouro PHD Imóveis



VETERANO: Vice campeão chave ouro Caçula Despachante



MASTER: Artilheiro José Eduardo Assumpção



MASTER: Goleiro Gilberto Alves Ferreira



VETERANO: Artilheiros Cléber Arruda dos Santos e Marco Donizete Reis



VETERANO: Goleiro Rubens de Oliveira Júnior



PRINCIPAL: Campeão Padaria Tranza



MASTER: Campeão chave prata Donghia Seguros



PRINCIPAL: Vice campeão Reply



MASTER: Vice campeão chave prata Seven Idiomas



**PRINCIPAL: Artilheiro
Marcus Paulo Nunes Gouvea**



**PRINCIPAL: Goleiro
Marcel Augusto Galves Martins**



VETERANO: Campeão chave prata Balão Mágico

**Agradecemos aos parceiros do
IV Campeonato de Futebol por Sorteio**



VETERANO: Vice campeão chave prata Aços Granjo



Fraldinha entre os melhores do Metropolitano

A equipe sub 9 (fraldinha) conseguiu passar para a terceira fase do Metropolitano de Futsal e ficar entre as oito melhores equipes do Campeonato. Na segunda fase os meninos da Associação empataram com a Basf e venceram o Juventus e o Manchester por 4 x 0.

Agora os atletas Artur, Daniel, Eric, Gabriel, Iago, João Victor Rodrigues, João Vitor Andrade, Leonardo Marini, Leonardo Orlandi, Luan e Lucas, sob o comando do técnico Duda, enfrentam as equipes do São Paulo, Liga Leste e Corinthians Paulista.

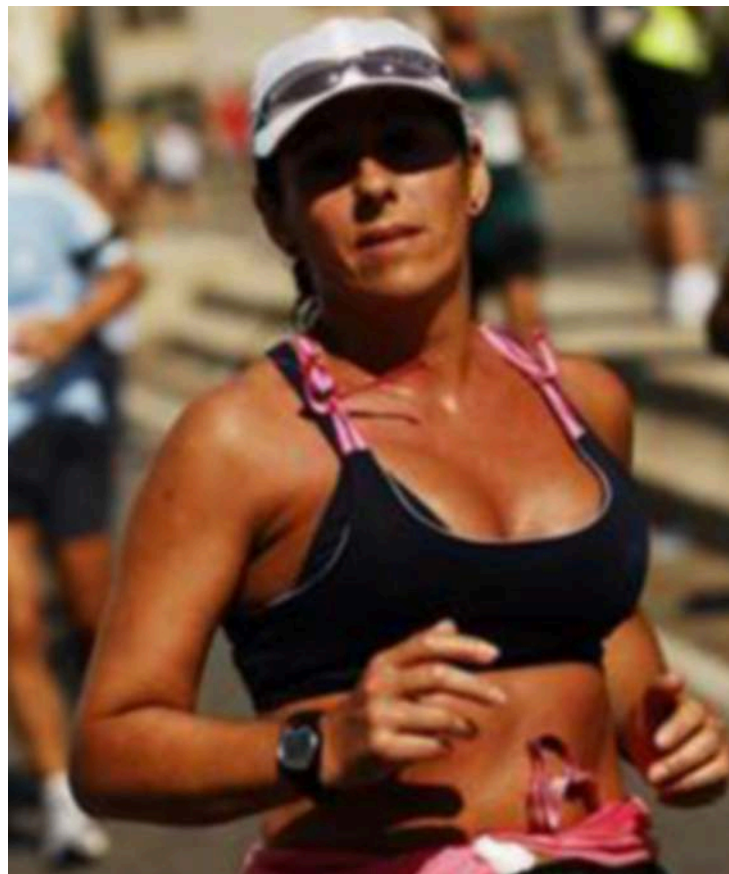
Infantil: vice-campeão da Copa São Bernardo



A equipe de futsal Infantil (categoria sub-15), comandada pelo técnico Zezinho e composta pelos atletas Ruan, Pietro,

Reuler, William, Samuel, Wendel, Mário e Gabriel, ficou com título de vice-campeã da Copa São Bernardo de Futsal.

Irma na Maratona de São Paulo



A atleta Irma Coelho Vieira Martinoni chegou em terceiro lugar na Maratona de São Paulo. A prova, realizada dia 31 de maio,

apresentou elevado grau de dificuldade, mas Irma se superou e conseguiu um excelente resultado em sua categoria.

Cursos em férias

As aulas das escolas de futsal, vôlei, tênis, basquetebol, Programa de Iniciação Desportiva (PID) e também os rachões (futsal e basquete) serão suspensas de 13 a 24 de julho. As aulas da escola de futebol de campo retorna em 04/08/09.

Táticas para continuar a atividade física no frio e manter a forma



Praticar atividade física exige uma disposição considerável para muita gente. Quando os termômetros começam a cair, o desafio torna-se ainda maior. É preciso muita força de vontade para levantar da cama e manter a rotina de exercícios, mesmo naqueles dias em que o clima convida a continuar mais um tempinho debaixo das cobertas. Conheça as dicas de especialistas da área para ajudar a driblar a preguiça e seguir em frente na luta por um corpo mais bonito e saudável. Veja abaixo e desfrute o prazer de chegar ao verão despreocupado com a silhueta enquanto os outros correm para recuperar o tempo perdido:

- Se você malha pela manhã, não pense duas vezes quando o despertador tocar - saia logo da cama. A tática de ficar "só mais

cinco minutinhos" na cama acaba levando à desistência;

- Outra opção para quem se exercita cedo é trocar o horário da atividade temporariamente. Avalie a possibilidade de ir após o trabalho, quando a parte mais difícil, sair da cama, já foi feita;

- Crie o hábito de praticar exercícios com um amigo ou um grupo. Quando outras pessoas estão envolvidas na tarefa, o estímulo para comparecer é maior;

- Procure lembrar-se da sensação provocada após o exercício, o bem estar que ele proporciona, o relaxamento e a sua sensação de satisfação após cumprir essa meta;

- Quem costuma praticar atividade física ao ar livre pode optar por frequentar uma academia nos meses mais frios, e assim não sofrer tanto com a

temperatura externa;

- Atividades na água podem desanimar os mais friorentos, mesmo em piscinas aquecidas. Pense em explorar outras possibilidades na academia durante o inverno. Exercícios aeróbicos espantam o frio rapidamente e podem ser seguidos por atividades como ginástica localizada e alongamento, pois o corpo já estará aquecido, facilitando o processo;

- Invista em um guarda-roupa de inverno para malhar confortavelmente, sem passar frio, e claro, não deixe que as peças fiquem apenas enfeitando o cabide;

- No inverno, muita gente descuida da aparência por andar com o corpo mais coberto. Não esqueça que, para estar em forma no verão, é preciso malhar o ano

todo. São necessários ao menos três meses de atividade física para perceber mudanças estéticas;

- Quando você para de treinar, o corpo começa a voltar à sua velha forma em apenas duas semanas, ou seja, todo o esforço feito em meses para conquistar uma silhueta melhor, será perdido em poucos dias;

- Quando está frio, o metabolismo acelera para manter a temperatura corporal. Quem mantém o ritmo do treinamento durante essa época, tem mais facilidade para emagrecer

- caso não cometa excessos alimentares, claro;

- Pessoas com problemas respiratórios, que malham ao ar livre, tendem a sentir mais dificuldade no frio. O segredo para evitar problemas é manter um bom nível de hidratação, para que as vias respiratórias não ressequem;

-Aumente o tempo de alongamento (de 30 segundos a um minuto) e aquecimento (dez minutos, no mínimo) durante o período mais frio, assim você evita lesões, mais propícias nesta época do ano, e continua a sua atividade sem interrupções.

Mas lembre-se, caso seu exame médico esteja vencido, tem de renová-lo. Exames clínicos mais detalhados, como eletrocardiograma, devem ser encarados com mais seriedade. Hoje, hospitais e laboratórios oferecem baterias de exames próprios para quem está começando, já treina e também para os atletas profissionais. Eles não servem apenas para afastar os riscos de quem treina. Quando feitos anualmente, esses exames são um bom parâmetro para medir a evolução do condicionamento físico.

Nhoque com ragu de galinha e quiabos

Ingredientes:

6 peitos de frango
4 cebolas
200g de extrato de tomate
6 tomates maduros e firmes
4 dentes de alho
20 quiabos bem verdes e crocantes
6 colheres de sopa de óleo
Sal, salsinha, pimenta, cebolinha e coentro a gosto
Broto de alface, ou qualquer brotinho delicado que você tenha em sua região
3 colheres de sopa de vinagre
500ml de água bem quente

Massa do Nhoque Ingredientes:

2 Kg de batata arterix (aquela

batata que a casca é cor de rosa)
300g farinha de trigo
400g de queijo parmesão ralado na hora
sal a gosto

Preparo do Nhoque:

Misture todos os ingredientes, se for necessário coloque mais farinha até soltar das mãos. Na mesa faça rolinhos e com auxílio de uma faca corte em pequenos pedaços.

Para o cozimento:

Uma panela grande com bastante água quente, coloque a massa na panela, eles irão afundar mas quando estiverem cozidos eles

sobem naturalmente indicando que estão prontos para receber o molho e comer.

Preparo da Galinha:

Em uma panela coloque um pouco de óleo e os peitos de frango por 10 minutos, refogue bem. Em seguida coloque todos os temperos delicadamente picados bem pequenos deixe refogar por 10 minutos mexendo bem. Adicione o sal e água bem quente tampe a panela deixe cozinhando em fogo baixo por 30 minutos destampe a panela verifique o sal e se esta bem cozido coloque os quiabos cortados em rodela ou bem picadinhos bem do seu jeito e gosto, cozinhe por

mais 5 minutos, deixe esfriar desfie todo o peito, e junte ao molho que se formou no cozimento que será o molho do ragu.

Sirva esse molho por cima do nhoque bem quentinho.



Sede Náutica

Forno à lenha



Com a chegada dos dias frios, as atividades ao ar livre ficam restritas às pessoas que adoram estar em contato com a natureza. Foi pensando em oferecer a esses associados opções quentes e gostosas que foram construídos três fornos à

lenhas nos quiosques/coletivos 02, 03 e 06. Eles servem para assar pizzas, pães e outros. Não há nada melhor para esquentar que reunir a família e os amigos para comer pizza e tomar vinho nas noites frias de céu azul e estrelado da sede náutica.

APROVEITE O FERIADO DE SÃO BERNARDO NO RIO QUENTE RESORTS



RioQuente
RESORTS
Goiás - Brasil

GRUPO ESPECIAL SÃO BERNARDO DO CAMPO

AÉREO

- 20 a 23 de Agosto
3 noites

a partir de:
R\$ 1.347,00
+ TAXA
por pessoa apto! duplo

- 16 a 23 de Agosto
7 noites

a partir de:
R\$ 1.765,00
+ TAXA
por pessoa apto! duplo

RODOVIÁRIO

- 20 a 23 de Agosto
3 noites

a partir de:
R\$ 1.062,00
SAÍDA 19/08 - Noite
por pessoa apto! duplo

- 16 a 23 de Agosto
7 noites

a partir de:
R\$ 1.490,00
SAÍDA 15/08 - Noite
por pessoa apto! duplo

Preços por pessoa apartamento duplo no Hotel Giardino. Incluso café da manhã e almoço com sobremesas e bebidas não alcóolicas durante as refeições. Até duas crianças de até 12 anos tem cortesia na hospedagem, desde que acompanhadas no mesmo apartamento dos pais, pagando apenas o transporte. Consulte opções de pacotes para nossos demais hotéis. Promoção não cumulativa, sujeita a disponibilidade e alteração sem aviso prévio.

Brasil
Oriente
Viagens e Eventos

Rua Marechal Deodoro, 1960 - Centro - SBC

Fone: (11) 4129-7666

E-mail/msn: atendimento@br-orient.com.br

Site: www.br-orient.com.br

Pratique esporte na Associação

HORÁRIO E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES - JULHO / 2009

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



DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Segunda a sexta 8h às 22h - Sábado, Domingo e Feriado 9h às 18h

PI SCINAS

PI SCINAS EXTERNAS

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

Horário para outono, inverno e primavera
Segunda 14h às 18h
Terça a Domingo 9h às 18h
(Temperatura mínima da água 20°C, para abertura da piscina).

PI SCINAS AQUECIDAS

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

Natação sem supervisão de professor
É reservada uma raia, exceto:
Terças e Quintas das 9h às 10h

Para recreação
Segunda a sexta 11h às 14h e 20h30 às 21h30
Sábado 13h às 18h
Domingo 8h 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, 11h30
Tarde (acima de 05 anos)
Segunda a sexta 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30
Noite (acima de 06 anos)
Segunda a sexta 18h30, 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 (acima de 6 anos)
Segunda a sexta 20h30 (adulto)
O horário é livre, podendo-se frequentar todas as aulas.

NATAÇÃO - BEBEZINHO

sessões de 45 min.
01 a 3½ anos (com acompanhante)
Sexta 8h15 às 9h

NATAÇÃO - BEBEZÃO

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

HI DROGI NÁSTICA

sessões de 1 hora
Terça a sexta 9h
Segunda a sexta 14h30, 17h30 e 19h30
Sábado 10h30
O horário é livre, podendo-se frequentar todas as aulas.

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Segunda a sexta 6h às 22h
Sábado 8h às 14h
Domingo 8h 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, 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

JUMP (sessões de 30 minutos)

Terça e quinta 15h30

Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta 16h

Local (sessões de 1 hora)

Segunda, quarta 18h30

Local (sessões de 30 minutos)

Sexta 18h30

Step (sessões de 1 hora)

Terça e quinta 17h30

Aero-Jump (sessões de 1 hora)

Segunda 17h30
Terça e quinta 19h30
Quarta e sexta 9h
Quarta 17h30
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, quarta e sexta 19h30
Sábado 10h

BodyPump (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta 15h30
Terça e quinta 18h30
Quarta e sexta 8h

O horário de musculação é livre, podendo-se frequentar qualquer dia e horário e também todas as aulas de ginástica.

YOGA

(acima de 14 anos)
Segunda e quarta 7h30 às 9h
Terça e quinta 18h às 19h30 e 19h30 às 21h
Quarta e sexta 19h30 às 21h

TAI - CHI - CHUAN LIAN KONG

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

CAPOEIRA

(acima de 07 anos)
Segunda, quarta e sexta 18h às 19h15

P.I.D.

(PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

TÊNIS

sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA - 06 a 12 anos)
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE

sessões de 1h30
(TERÇA E QUINTA)
17h30 (11 a 14 anos)
19h (07 a 10 anos)

FUTSAL - masculino

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)
Segunda e Quarta 18h30
(11 a 14 anos)

TÊNIS ADULTO

Terça e quinta 17h às 21h
Quarta e sexta 7h às 9h
Grupos de até 03 alunos - duração 30 min./aula.

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

RACHÕES

BASQUETE
Segunda 19h30

FUTSAL
Terça 19h30

VOLEI
Quinta 19h30

ESCOLAS DE ESPORTES

FUTEBOL
sessões de 1 hora
(TERÇA E QUINTA)
8h (12 a 14 anos)
9h (08 a 11 anos)
14h (08 a 11 anos)
15h (12 a 14 anos)

TÊNIS

sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA - 06 a 12 anos)
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE

sessões de 1h30
(TERÇA E QUINTA)
17h30 (11 a 14 anos)
19h (07 a 10 anos)

FUTSAL - masculino

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)
Segunda e Quarta 18h30
(11 a 14 anos)

TREINAMENTO

VOLEI BOL
Feminino Adulto
Quarta 19h30 às 21h
Sábado 9h às 10h30
Sábado 10h30 às 12h

VOLEI BOL ADAPTADO
Terceira Idade
Segunda e Quarta 17h30 às 18h30

SAUNA

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

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

SNOOKER OFICIAL

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

EXAME MÉDICO

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

*Promoção BB Seguro Auto Premiável por tempo limitado. Confira o regulamento no site bb.com.br/seguros. Sorteios realizados por meio de títulos de capitalização da Brasilcap Capitalização S/A. CNPJ: 15.138.043/0001-05. O valor do prêmio: R\$ 35.000,00, a título de imposto de renda, pago ao contemplado em dinheiro. **Condição válida por tempo limitado, exclusiva para clientes correntistas do BB.

Se a tranquilidade do BB Seguro Auto já faz diferença na sua vida, imagina concorrendo a R\$ 35 mil todo mês.

Todo seu



**PROMOÇÃO
BB SEGURO AUTO
PREMIÁVEL**

CONTRATE OU RENOVE O SEGURO DO SEU AUTOMÓVEL E CONCORRA A R\$ 35 MIL TODO MÊS*

É o seguro de automóveis que sorteia R\$ 35 mil todo mês e você ainda pode contratar pela internet em até 10x sem juros**. Faça já o seu BB Seguro Auto, que está com você em qualquer situação, hora ou lugar.

Ligue 0800 729 0400 ou acesse bb.com.br/seguros. Banco do Brasil. Faz diferença ter um seguro todo seu.

CNPJ: 01.356.570/0001-81 Susep VDM: 15414.002837/2004-31 Susep mensal: 15414.002838/2004-85 Jun/2009

SEGURO DA JULIANA E DO PAULO