

ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

associação

www.associacao clube.com.br

novembro 2009

Prepare-se para o

Verão

AINDA DA TEMPO!
Faça sua inscrição nos
cursos da **ACADEMIA,**
PISCINA E PILATES

SOCIAL

Nossa programação
está recheada de
eventos. Confira!

CRUZEIROS COM A ROYAL CARIBBEAN

associação
dos Funcionários Públicos do
Município de São Bernardo do Campo

Aproveite momentos inesquecíveis a bordo de um navio Royal Caribbean. Associados da Associação dos funcionários públicos de S.B.C. podem aproveitar as férias visitando destinos no Brasil e na América do Sul a bordo do

VISION of the SEAS e do SPLENDOR of the SEAS.



Brasil
Oriente

Consulte a Brasil Oriente
Telefone: (0XX11) 4129-7566
E-mail: br-orienta@br-orienta.com.br

www.elianasantos.com.br

Está descontente com seu visual?

Consulte um Visagista

(Análise de visual, cor, corte, seu perfil)

- * Cortes * Escova * Luzes * Mechas
- * Reflexos * Hidratação * Tonalização
- * Relaxamento * Argiloterapia
- * Realinhamento Térmico * Penteados
- * Escova Progressiva (sem formol)
- * Maquiagem * Manicure * Pedicure
- * Massagem Relaxante * Dia da Noiva
- * Madrinhas e Debutantes

ESPAÇO

Cabeleireira
Visagista

Tel. (11) 4121 - 7893

Rua Mediterrâneo, 982 - Jd. do Mar - S.B.Campo



Ensinando a pensar,
viver e aprender.

Educação Infantil
Ensino Fundamental I e II
Ensino Médio

Períodos

Manhã, tarde e integral.

Matrículas
Abertas

são carlos

Centro Educacional

4367-1779

www.escolasaoCarlos.com.br

R. Comendador Pinotti Gamba, 119 - Rudge Ramos - São Bernardo do Campo



Pensou em construção, a LPT é a solução.

- Construções
- Reformas
- Impermeabilizações
- Pinturas internas e externas
- Reformas de quadras e campos de futebol
- Manutenção e conservação de áreas verdes



comercial@lptservicos.com.br

Pabx: 4332-4147 / 4332-6091

Rua: José Benedetti - 435 - Nova Petrópolis - SBC - SP



Hospede-se em nossos Chalés,
a 100m da praia de Boracéia,
entre em contato com a natureza,
fuja do stress do dia-a-dia,
com todo o conforto e
tranquilidade que você merece.

Próximo a mercado, restaurante,
padaria, posto de combustível,
sorveteria, farmácia, entre outros.

O Lugar
Perfeito para
fugir do Stress

Al. Santo André, 329 - Boracéia - São Sebastião (entre Riviera e Camburi)
Informações (com Carla): 11 - 9615-3632 - www.ganeshchales.com.br



Conheça a Lojinha da Associação



MANUTENÇÃO RÁPIDA DE IMÓVEIS
Tudo resolvido numa única chamada!

**DOCTOR
FAZ TUDO**
manutenção rápida

Pessoas em quem você
pode confiar!

Tel: (11) 3481-0101 • (11) 9741-2920

Email: sbc-staterezinha@drfaztudo.com.br



Associação dos Funcionários
Públicos do Município de
São Bernardo do Campo

DIRETORIA

Presidente: Carlos Alberto Lazzuri
Vice-Presidente: Sandro Ordonho Sinésio
1º Assessor de Secretaria: Nilson Pinheiro
1º Assessor Financeiro: Carlos Augusto Andrade Galhardo
2º Assessor Financeiro: Luis Fernando Reinis
Assessor Sede Urbana: Marcos José Knabben
Assessor Sede Náutica: Carlos Roberto Maciel
Assessor Sede Campo Nova Petrópolis: Alaor Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nicivaldo Costa de Oliveira Araujo
Assessor de Informática: Ricardo José Munis Reche
Assessor de Patrimônio: Alexander Mognon
Assessor de Sauna Masculina: Luis Carlos Muraro
Assessora de Sauna Feminina: Sueli Alves Barbosa
Assessora da 3ª Idade: Eunyce Pinto Pedroso
Assessora do Social/Depec: Maria Bethânia Santos Vieira
Assessor de Esporte: José Guilherme Baldini Silveira Filho
Assessores Adjuntos: Julio Cesar Cassetari, Maria da Conceição Correa Morassi, Maria Emília Soares Campi, Neide Monteiro Traldi, Soriane Bertaglia Brigatti, Simone Bertaglia, Ana Cristina Pino Watanabe, Fabiola Martins Lazzuri e Jorge Luiz Ribeiro Guimarães, Edu Paulo Roquetti, Ruy Ferreira Iacoponi 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, Sérgio Aparecido Thomé, 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, Liliana 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, Marco Aurélio Silveira

CONSELHO SUPERIOR

Presidente: Marcos Galante Vial
Vice Presidente: Gilberto Donadelli
1ª Secretária: Neusa Iversen Muraro
2ª 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

Revista da
associação

SEDE URBANA

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

SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS

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

Jornalista Responsável: Célia Silva - MTB 23236 **Arte/Edição/Fotografia:** Arte e Tecnologia / Rodrigo Araujo Meireles
Redação/Fotografia: Célia Silva **Foto Ilustração Capa:** Gabriel Domingues **Edição:** 246 **Tiragem:** 8.000 exemplares **Impressão:** 

Em forma para o verão

Não demora é verão. E para curtir tudo de bom que a estação oferece, é hora de se preparar para ter um corpo enxuto até lá. Mas vá com calma porque ainda dá tempo. Se nunca malhou, não tente fazer todas as atividades da academia em um só dia, ou caminhar duas horas por dia, pois isso não vai adiantar nada. O corpo precisa se adaptar aos poucos, se optar pela caminhada ou corrida, comece caminhando 30 minutos no mínimo três vezes por semana e quando se sentir confortável aperte o passo até começar a correr.

Agora se a opção for academia, comece com aulas de 30 minutos para o corpo se adaptar, caso opte pela musculação converse com o professor, ele montará um programa de treinamento de acordo com seu objetivo e preparo físico. E não se esqueça de se alimentar corretamente, se hidratar antes, durante e após a atividade física. Qualquer que seja a escolha, ela tem que ser feita com prazer, sempre respeitando seu limite. Com certeza, seu objetivo será alcançado e você se sentirá bem melhor. É provado cientificamente que as pessoas que seguem um programa de exercícios físicos ficam mais dispostas, saudáveis e ganham mais força para realizar suas tarefas, além de proporcionar benefícios como redução de estresse, depressão e ansiedade, com melhora do relacionamento pessoal.

Na Associação, o associado encontra uma série de atividade, é só escolher a que mais agrada e começar a exercitar. Há uma grande variedade de opções de treinamento na Academia de Musculação, nas piscinas aquecidas e na pista de cooper do Campo de Nova Petrópolis. E tem mais. Para aqueles que querem curtir o verão em plena forma, a Associação oferece também um Studio Pilates todo equipado. Confira!

O samba e o pagode do Boka da Noite na Sexta Musical

O grupo Boka da Noite traz para a sexta musical do dia 27 de novembro o melhor do samba, pagode e samba-rock. Quem gosta do gênero é só comparecer. O grupo está na estrada há mais de 20 anos, já tocou em casas noturnas do ABC, São Paulo e interior. Participou também de eventos culturais, festivais e abertura de shows de artistas consagrados como Leci Brandão e Exaltasamba.

O Boka da Noite formado por amigos que além do endereço São Bernardo, tem paixão pela música, é composto por Adilson Silva (cavaquinho, violão e voz), Doni Fernandes (tam-tam e voz), Airton Rodrigues (contra-baixo e voz), Marino Alves (pandeiro e voz), Valmir



Programação para novembro / dezembro

- 06/11 – **Grupo Bela Arte** (pagode)
- 13/11 – **Banda Sammer's** (ritmos variados)
- 27/11 – **Boka da Noite** (pagode)
- 04/12 – **Júlio Cassetari** (pop rock)
- 11/12 – **Banda Castra** (pop rock)
- 18/12 – **Conversa Mole** (chorinho)

Rodrigues (repique de mão e voz) e Daniel Memoli (teclados e voz).

Recentemente, o grupo lançou um DVD do projeto Ensaio Geral.

O repertório foi escolhido cui-

dadosamente e com muito carinho, sempre primando pela qualidade e pelo bom gosto, para oferecer ao público o que há de melhor no samba, pagode e samba-rock.

Visita cultural a cidade de Embu das Artes

O passeio a Embu das Artes é imperdível para quem gosta de cultura. Localizada a 30 quilômetros do centro de São Paulo, a cidade é um celeiro de pintores, escultores, músicos e poetas. A vasta produção artística da comunidade atrai mais de 20 mil turistas por fim de semana. Expostas em ateliês, galerias e humildes barraquinhas, as obras atendem a todos os gostos: há desde artesanato indígena até peças de arte contemporânea.

Mas a cidade tem outros atrativos como o Parque do Lago Francisco Rizzo, a cinco minutos de carro do centro histórico, oferece, em seus 217 mil m² de área, belas paisagens naturais e frequentemente hospeda eventos culturais. Já o parque ecológico "Cidade das Abelhas", situado a sete quilômetros de Embu, é uma das atrações mais originais do Estado,



onde se pode observar outro tipo de arte: a apicultura.

A visita a Embu será dia 28 de novembro com saída às 8 horas (em frente a Associação) e retorno às 17

horas. O passeio, que custa R\$ 30,00 para associados e R\$ 40,00 para os demais dá direito a transporte, mas só acontece se houver pelo menos 30 inscritos. Faça sua reserva!

Passeio "Luzes da Cidade"



Será dia 9 de dezembro o passeio "Luzes da Cidade". Quem gosta de admirar as luzes e o colorido do Natal, que nesta época do ano deixam ruas como a Paulista, Consolação,

Normandia e outras mais bonita, é só deixar o nome na secretaria. Na volta, está programada uma passagem pelo famoso Bar do Nelson, em Santa Cecília. O cover artístico

do bar é de R\$ 20,00. A saída em ônibus fretado será às 19 horas, em frente a Associação. O preço do passeio é de R\$ 30,00 para associados e R\$40,00 para os demais.

Cloaca no teatro Nair Bello é Imperdível

Quer assistir Cloaca no teatro Nair Bello? Então não perca o passeio que está sendo organizado para o dia 26 de novembro. O espetáculo é uma nova adaptação do Grupo Tapa, com a direção de Eduardo Tolentino e com os atores Dalton Vigh, Brian Penido Ross, Tony Giusti e André Garolli. Quatro amigos de faculdade se reencontram e fazem um balanço de suas trajetórias, repletas de dramaticidade, leveza e humor. Interessados em ver o espetáculo, devem deixar o nome na secretaria. Ingresso, com direito a ônibus, custa R\$ 40,00.

A saída será às 19 horas em frente a Associação.



No American Bar Quinta é dia de Karaoke

Quem gosta de cantar não pode perder. Dia 26 de novembro (quinta-feira) tem karaokê no American Bar, a partir das 20 horas. Reúna os amigos e venha se divertir. O espaço do American Bar é super aconchegante e enquanto os visitantes se divertem podem tomar cerveja, refrigerante e saborear deliciosos petiscos. A assessora do social, Bethânia, também pretende realizar no local festas temáticas. Aguardem!



Compras de Natal

Está programado para o dia 04 de dezembro uma visita a 25 de Março e ao Bom Retiro. Os dois centros comerciais são conhecidos pela variedade de produtos que oferece a bons preços. Só na 25 de Março, são mais de 3 mil lojas que vendem de tudo: tecidos, bijouterias, aviamentos, fantasias, matéria-prima para artesanato, objetos de decoração, roupas, utensílios domésticos, brinquedos, aparelhos eletrônicos, e

outros. O passeio é sempre uma boa opção para fazer as compras de Natal.

A saída será em frente a Associação às 8 horas e o retorno às 17 horas.

O preço do passeio, com ônibus incluso, é de R\$ 30,00 para associados e R\$ 40,00 para os demais. Inscrições e informações na secretaria.



Garotada comemora seu dia na Associação

O Dia das Crianças chegou mais cedo na Associação. Por conta do feriado do dia 12 cair em uma segunda-feira, a festa foi antecipada para o dia 4 de outubro. Pula-pula, piscinas de bolinhas, escorregador, cama elástica e outros brinquedos foram montados no Ginásio de Esportes Manoel Guarini.

As filas nos brinquedos começaram logo cedo e só terminaram às 16 horas, com o final da festa. Mas o tempo de espera não desanimou as amigas Júlia Ramos Valério e Lorena Versolato Alonso. “A gente não se importa de esperar um pouco. Adoramos a festa das crianças da Associação e estamos aqui todos os anos.”

Os irmãos Guilherme, Augusto e Leonardo também não davam um tempo para a mãe Elaine

Cristina Guimarães Soares. Os meninos mal saíam de um brinquedo, já corriam para outro. “Está difícil acompanhar o pique deles. Mas a festa está muito bem organizada e os brinquedos super seguros e mesmo tendo de esperar um pouco na fila, vale a pena.

nanda e João Pedro Luque, vieram a festa pela primeira vez e no final da tarde descansava no Boulevard enquanto comia churrasco

volta”, comenta o pai Edson Luque.

A festa foi realmente muito tranquila. A pequena Pietra de 11 dias dormiu o tempo todo enquanto sua irmã Maria Eduarda, de três anos, se divertia nos brinquedos. “A bebê não deu trabalho e a Maria Eduarda pode brincar até o final da festa”, fala o pai Marden Mota.

Além das brincadeiras, as crianças assistiram teatro com o pessoal da Terceira Idade e ganharam cachorro-quente, pipoca, sorvete e refrigerante. No Boulevard foram montadas as barracas de guloseimas e de churrasco. “Trago as crianças para festa e aproveito para comer um churrasco que é maravilhoso”, comenta Ana Beatriz Trindade.

Ano que vem a diretoria promete uma festa ainda melhor. Aguardem!



Vou ter de esperar a festa acabar para levá-los embora.”

A família de Maria Fer-

e chocolate. “Gostei muito, o pessoal da organização está de parabéns. Ano que vem a gente está de

Campanha do brinquedo para o Natal

A Associação lança a partir deste mês a campanha “Faça uma criança feliz neste Natal”. O objetivo é arrecadar brinquedos usados em bom estado de conservação ou mesmo novos que serão doados a instituições da região que cuidam de crianças carentes. A instituição a ser contemplada será escolhida pelo associado por meio do site do clube (www.associacaoclubes.com.br) Ajude as crianças a exercitar a solidariedade. Escolha com seus filhos, em casa, brinquedos que podem ser doados para a campanha que farão outras crianças felizes. Participe!



Megaevento em homenagem ao Dia do Idoso

O Dia Internacional do Idoso foi comemorado em grande estilo pelos grupos. Aberto ao público em geral, o megaevento contou com a presença de aproximadamente 500 pessoas. Teve feira de artesanato, palestras, serviços de saúde como aferição de pressão arterial, teste de glicemia e audição, avaliação nutricional e orientação postural.

Na área de beleza, a cabeleireira e visagista, Eliana Santos fez cortes de cabelo nas sorteadas. O Espaço Bem Estar participou do evento, que contou com o apoio do Centro de Referência ao Idoso de São Bernardo do Campo (CRI), com o desfile de moda. Teve ainda a apresentação do Coral Cristal e do violonista Plínio Fernandes Silva.



Festa Baile, com a Banda Stilo

Será dia 10 de novembro a Festa Baile dos Grupos de Convivência, no salão social. Com a animação da Banda Stilo, a festa começa às 19 horas e

só termina às 24 horas. Interessados em participar devem fazer suas reservas com Nega pelo telefone: 4330-4083. Ingressos custam R\$ 10,00.



Acompanhe a programação dos grupos para o mês de novembro

Grupo de Convivência Nova Esperança Segunda-feira das 14 às 16 horas

Dia 09 – Reunião de estudo do Brasil – Região Nordeste
Dia 12 – Passeio ao Museu da Língua Portuguesa saída às 12 horas
Dia 16- Reunião estudo do Brasil – Região Sul
Dia 22 – Viagem para Termas de Ubatã – MG e retorno dia 26.
Dia 30 - Bingo

Grupo de Convivência Nova Era Terça-feira das 14 às 16 horas

Dia 03– Reunião
Dia 16 – Viagem para Grinberg`s Village Hotel Socorro SP, retorno dia 19
Dia 24 – Bingo

Grupo de Convivência Nova Vida Quarta-feira das 14 às 16 horas

Dia 04 – Reunião
Dia 05 – Viagem para Hotel Vale Verde - Estiva MG e retorno dia 8
Dia 11 - Palestra
Dia 18 – Filme
Dia 25 - Bingo

Grupo de Convivência Alegria Quinta-feira das 14 às 16 horas

Dia 05 – Reunião (bate-papo)
Dia 12 - Palestra
Dia 19 – Bingo e festa de aniversariantes
Dia 26 – Viagem para o Hotel Recanto das Hortênsias – Passa Quatro -MG, retorno dia 29

A hora é agora de em

O verão está chegando. É hora de se preparar para curtir os dias de calor nas piscinas do Clube. Para entrar em forma, aproveite tudo de bom que a Associação oferece em atividades físicas. Aqui, o associado tem à disposição um verdadeiro complexo esportivo que integra lazer e saúde na medida certa para cada pessoa. Portanto, nada de desculpas. As atividades na Associação começam bem cedo. A Academia de Musculação e as piscinas aquecidas são as primeiras a abrir. Às 6 de manhã os professores já estão a postos à espera dos primeiros alunos. Os dois espaços são os últimos a encerrarem as atividades. Além da Academia e piscinas, a pista de caminhada da sede Campo Nova Petrópolis também oferece exercícios físicos das 6 da manhã às 22 horas. Outra atividade, muito procurada pelos associados e que oferece ótimos resultados, é o Studio Pilates. As aulas são individualizadas e com hora marcada.

Academia de Musculação

A Academia de Musculação reúne em um só espaço modernas técnicas de treinamento, cursos e equipamentos. Para completar, os alunos são orientados por profissionais formados e especializados em suas atividades.

A Aluna Tatiane Capassi Frias, de 18 anos, frequenta a academia há dois anos. Além de fazer musculação participa das aulas de alongamento. “Venho a academia no mínimo três vezes por semana. Adoro fazer exercícios físicos, além de manter o corpo em forma, ajudam a liberar o estresse. Saio daqui mais calma e com mais disposição.”

Outra que não dispensa os exercícios físicos é Leticia Capeli, de 17 anos, que vem a acade-

mia, também há dois anos. “Gosto da Associação e da variedade de opções que dispõe. Já fiz natação e agora faço musculação e aulas de Pup. Os professores são super legais, atenciosos e estão sempre de olho nos exercícios para que a gente



não faça movimentos errados. Outro fator interessante é o horário livre. Posso fazer aula a hora que quero.”

A Academia funciona ininterruptamente de segunda a segunda e tem sempre à disposição dos alunos professores para orientar durante os exercícios. Uma média diária de 370 alunos passam pelo local. Além de fazer musculação, eles têm direito a



tratar em forma para o verão

frequentar as aulas especiais de alongamento, abdominal, glúteo, jump, step, local, body combat e body pump.

O horário da musculação e de todas as aulas de ginástica é livre. Os alunos podem fazer aula em qualquer dia e horário. As atividades na academia só encerram às 22 horas.

Piscinas Aquecidas

Para quem prefere entrar em forma nadando, as piscinas aquecidas são uma ótima opção. As aulas nas piscinas começam logo cedo e só terminam às 21h30. São ministradas de hora em hora de segunda a sábado. São doze aulas de natação e quatro de hidroginástica por dia. Além das aulas supervisionadas por professores, as piscinas também podem ser frequentadas para treinamento sem supervisão.

Marina Serrano Stauder



nada desde os cinco anos. Já fez aulas de nado sincronizado e hoje vem a Associação três vezes por semana para treinar. “Adoro nadar não perco uma aula. Pode estar frio, chovendo que estou aqui.”

Studio Pilates

Muitos associados já conhecem os benefícios do Pilates. Mas afinal, o que há de tão especial nestas aulas?

Andreia Fernandes Cardoso de Souza, que frequenta o Studio há seis meses só tem elogios. Ela procurou a atividade para se livrar das dores na coluna. “É muito bom, obtive resultado super rápido. Em menos de um mês senti um alívio das dores. Em três meses, percebi os músculos mais firmes. O Pilates é uma atividade muito prazerosa.



O atendimento é individualizado, as fisioterapeutas montam um programa específico para cada aluno e estão sempre de olho na realização de cada movimento.”

O Studio da Associação foi montado ano passado e a equipe da Clínica Ceccato é quem desenvolve a atividade. As aulas são personalizadas e realizadas em um Studio equipado com aparelhos com molas, pranchas e nomes bem curiosos como Cadillac, Step Chair, Reformer entre outros.

O método Pilates foi criando

por Joseph H. Pilates em 1926 e segundo seu criado, após as 10 primeiras aulas o aluno sente que o corpo mudou, após 20 aulas, as mudanças são visíveis. Os exercícios, feitos constantemente proporciona uma reestruturação postural por meio do condicionamento físico. O Pilates ajuda a alongar, fortalecer os músculos e aumentar a mobilidade das articulações. Os resultados são postura correta, força e flexibilidade.

Campo Nova Petrópolis

Centenas de pessoas passam pelo Campo Nova Petrópolis diariamente. Elas procuram a pista de cooper, que é aberta ao público, para fazer caminhada. Devido a grande procura, principalmente no verão, a pista é aberta das 6 às 22 horas, de segunda à sexta e das 6 às 20 horas aos sábados e domingos.

O espaço é perfeito para os amantes da caminhada, além de tranquilo e bonito é super seguro. Todo iluminado e cercado de árvores frutíferas, pode-se caminhar com segurança ouvindo o canto dos pássaros que frequentam o local por conta das frutas.



Aberto de Futsal Veterano/Master

O 7º Campeonato Aberto de Futsal categorias Veterano/Master começou dia 1º de outubro. Doze equipes participam do Campeonato, que reúne 144 atletas. Os jogos são realizados todas as terças, quartas e quintas-feiras, a partir das 19 horas, no ginásio de Esportes Lauro Gomes. Acompanhe a tabela dos jogos e prestigie!



DATA	HORÁRIO	CATEGORIA	TIME A X TIME B		JOGO
03.11.09	19h45	VETERANO	S. U. 2	X PLANET SOCIETY	26
03.11.09	20h30	VETERANO	METROPOL	X RACHÃO	27
04.11.09	19h45	MASTER	CAÇULA / PHD	X S. U. 2 - 1	28
04.11.09	20h30	MASTER	S. C. TRADICIONAL	X S. U. 2 - 2	29
05.11.09	19h45	VETERANO	S. C. TRADICIONAL	X RACHÃO	30
05.11.09	20h30	VETERANO	HSM IMÓVEIS	X METROPOL	31
11.11.09	19h45	VETERANO	2º COLOCADO	X 3º COLOCADO	SEMI FINAL 32
11.11.09	20h30	VETERANO	1º COLOCADO	X 4º COLOCADO	SEMI FINAL 33
12.11.09	19h45	MASTER	2º COLOCADO	X 3º COLOCADO	SEMI FINAL 34
12.11.09	20h30	MASTER	1º COLOCADO	X 4º COLOCADO	SEMI FINAL 35
18.11.09	19h45	MASTER	VENCEDOR J. 34	X VENCEDOR J. 35	FINAL 36
18.11.09	20h30	VETERANO	VENCEDOR J. 32	X VENCEDOR J. 33	FINAL 37

Campeonato Interno de Futsal Menores

Começa em novembro o 37º Campeonato Interno de Futsal Menores. As equipes, que participam dos jogos são formadas por alunos da escolinha de futsal e estão divididos em três categorias fraldinha, pré-mirim e mirim. Cento e vinte e seis crianças estão inscritas no

campeonato, que este ano conta com o apoio de empresas como LPT, Gabrielle Imóveis, PHD Imóveis, Caf Pneus/AJC Net, Balão Mágico, Caçula Despachante, Dr. Faz Tudo, Attitude Imóveis, HSM Imóveis, Padaria Tranza, Espaço Lux, Di Castro Imóveis e Equipe Freios.



Festival de natação

Estão abertas as inscrições para o II Festival de Natação. Interessados em participar das provas devem ser alunos do curso de natação, devidamente habilitados, e se inscrever com os professores. O evento, que tem o objetivo de estimular a prática da natação, bem como a integração entre os associados, será dia 28 de novembro.

A abertura do Festival está prevista para às 14 horas, com os alunos da categoria bebezão. Os professores sugerem aos alunos, que no dia da prova tragam produtos de higiene pessoal para ajudar o Lar Escola Pequeno Leão.



Regional de Futsal Menores



Os garotos da Associação participam do II Campeonato Regional de Futsal Menores nas categorias sub-09, sub-11, sub-13, sub-15 e sub-17. O campeonato, realizado pela Liga de Futsal de São Bernardo do Campo, conta com o apoio da Secretaria de Esportes de SBC. O objetivo do evento é promover um intercâmbio esportivo entre as equipes e os participantes.

Festa de premiação do Campeonato de Tranca



A festa de confraternização de encerramento do Campeonato Interno de Tranca



será dia 23 de novembro, regada a pizza. Durante o evento, no American Bar, a partir das 19h30, será feita a premiação dos vencedores do Campeonato até a quarta dupla com entrega de troféus. Confirmar presença com Fábio ou Tuta.

Aberto de Tênis



Tem início dia 7 de novembro o Torneio Aberto de Tênis. Os jogos serão disputados nas categorias: A, idade de 11 e 12 anos (98 e 97), B, idade de 13 e 14 anos (96 e 95), C, idades de 15 a 17 anos (92 a 94), D, idade de 18 a 29 anos (91 a 80), E, idade de 30 a 45 anos (79 a 64), F, idade de 46 a 59 anos (63 a 50), G, idade de mais de 60 (até 1949). O evento é para ambos os sexos. Acompanhe as chaves por meio do site.

Equipe do São Bernardo F.C. no G8



O São Bernardo Futebol Clube venceu o Ituano por 1 a 0 e ficou entre os 8 melhores da Copa Paulista de Futebol. Na próxima rodada, a equipe de SBC enfrenta o Votoraty F.C em dois jogos. Acompanhe os jogos pelo site www.comefogonet.com.br.

A equipe feminina conquistou ouro nos Jogos Abertos do Interior, e a masculina sub-21 ficou em 3º lugar.



Quatro novas churrasqueiras para a sede Náutica

Mais quatro quiosques (11, 12, 14 e 15) da sede Náutica estão de churrasqueiras novas. Elas foram doadas por parceiros do Clube, a Crediabc, Despachante Caçula, Detroit Clube e Ligue Chopp Germânia.

“Somos parceiros da Associação há muito tempo. Essa união tem trazido benefícios a nós e aos funcionários públicos. A Associação oferece lazer e esporte, cultura e a Crediabc a melhoria da vida financeira. Ajudar na construção de uma nova churrasqueira é contribuir para melhorar ainda mais o espaço para os associados”, comenta Auricélia Tessaratto, da Crediabc.

Parceira há mais de 30 anos, Márcia Fuganholi, da Detroit Clube,

atendeu ao pedido de imediato. “Sempre que somos solicitados ajudamos a Associação. É um benefício para os associados que gostam de fazer churrasco na sede Náutica.”

“Fico feliz em fazer parte desses parceiros que ajudam a melhorar a Associação. A sede Náutica é um dos espaços do Clube que deve ser enaltecido”, fala Aristides Amorim Gonçalves, do Despachante Caçula.

Outro que não teve dúvidas em ajudar foi Wilson Della Volpe, proprietário da Ligue Chopp Germânia. “Somos parceiros e gosto muito da sede Náutica. Já doei lixeiras e agora



ajudei na construção da churrasqueira. Além de deixar o espaço ainda mais bonito, tenho a propaganda/logotipo de minha empresa afixado, o que para mim é muito bom.”

Comportamento

A HISTÓRIA EXPLICA

Pergunta: Por que as crianças de hoje em dia são tão precoces, diferentes de meu tempo, parecem muitas vezes adultos em miniatura?!

Resposta: Todos vivem os efeitos da história no sentido estrito e amplo do termo. As mulheres, por exemplo, sofrem as consequências provocadas pela reivindicação de igualdade outrora pleiteada – legítima até certo ponto uma vez que eram altamente excluídas. Reclamam, atualmente, da rivalidade nos relacionamentos em detrimento da companhia; faz sentido haja vista que a feminilidade (presente também no homem) liga-se essencialmente ao amor, não ao número e tamanho de conquistas produzidas. A tentativa desmedida de homogeneização tem lá as suas repercussões.

O “é proibido proibir” eternizado na voz de Caetano Veloso sucedeu a ditadura e a família autoritária patriarcal. Hoje colhemos as recompensas desta revolução, em contrapartida, assistimos aos excessos, ou falta de limites, gerados no mesmo

movimento.

Isto tudo reflete na sociedade contemporânea. Não raro vemos meninas frequentando cabeleireiros; crianças expostas indiscriminadamente às imagens de TV e Internet; pais atendendo a caprichos para aplacarem a própria ausência; agendas extra-escolares carregadas com maturidade; sem falar de uma realidade outra, onde “menores” fazem malabarismos para sobreviver.

A questão crucial e de fundo se desdobra: Quais seriam as nossas aspirações manifestas, ou escondidas, aos filhos e próximas gerações? Qual é o legado? Da engrenagem adaptativa do ter mercadológico ao preço do ser existencial? A tecnologia sobrepujando o humano? Do ideal do sucesso perfeito ao custo da essência do infantil (em cada um de nós)?

A história ensina que apesar das determinações externas e internas é possível agir e transformar, especialmente quando a maré começa a subir para todos.



Para saber mais: “A Família em Desordem” de Elisabeth Roudinesco.

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

Alexandre é o novo podólogo da associação

O podólogo Alexandre Gonçalves de Almeida chegou para atender a ala masculina da sauna. Formado há quatro anos pelo SENAC, Alexandre é especializado em pé de diabético, corte de unhas encravadas, verruga plantar (olho de peixe) e calosidade. “O trabalho que realizo na sauna é mais prático, rápido, diferente do que faço no meu salão, com massagem, óleo e cremes. Aqui não posso usar nada nos pés dos associados que possa escorregar, por exemplo.”

Alexandre fica na sauna todas as segundas, quartas, sextas e sábados, no período da tarde.



Conheça o novo site da Associação acesse www.associacaoclube.com.br!

The screenshot displays the website's homepage with a navigation menu (Home, Diretoria, Sedes, Horários, Fale conosco, Ouvidoria) and a sidebar menu (Memória, Social, Cultura e Lazer, Revista, Secretaria, Convênios, Locação, Fique Sócio, Serviços, Downloads, Esportes, Prestação de Contas). The main content area features a news section with articles such as "Associação participa da Semana do Servidor", "37º Campeonato Interno de Futsal (Menores)", "Dia das Crianças acontece na Associação", and "28 de Outubro é o Dia do Servidor Público". A sports section highlights the "II FESTIVAL DE NATAÇÃO 2009" and "12º ABERTO DE FUTEBOL - 2009". A sidebar on the right contains a "Serviços" section with a "2ª via do Boleto" button and a "Parceiros" section with an "ANUNCIE SEU PRODUTO OU SERVIÇO PARA" button. A large red starburst graphic on the right side of the page reads "Notícias do Clube", "Tabelas dos Campeonatos", and "Fotos dos Eventos". At the bottom right, a white envelope graphic contains the text "Fique por Dentro Cadaste seu email em nosso site Acesse [associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)".

Pratique esporte na Associação

HORÁRIO E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES -NOVEMBRO/ 2009



PISCINAS

PISCINAS 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).

PISCINAS 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 e 20h30

O horário é livre, podendo-se freqüentar 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

HIDROGINÁSTICA

sessões de 1 hora

Terça a sexta 9h

Segunda a sexta 14h30 e 17h30

Segunda a quinta 19h30

Sábado 10h30

O horário é livre, podendo-se freqüentar 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 1 hora)

Terça e quinta 17h30

Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta 16h

Local (sessões de 1 hora)

Segunda, quarta 18h30

Local (sessões de 30 minutos)

Sexta 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)

Segunda, quarta e sexta 15h30

Terça e quinta 18h30

Quarta e sexta 8h

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

YOGA

(acima de 14 anos)

Quarta e sexta 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 e quarta 18h às 19

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

VOLEIBOL

Feminino Adulto

Quarta 19h30 às 21h

Sábado 9h às 10h30

Sábado 10h30 às 12h

VOLEIBOL 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

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

Anuncie seu produto ou serviço para nossos associados

DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO - LIGUE: 3531-4359

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

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



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

W



Segunda a Sexta das 13h às 17h - Assistentes certificados de crédito

MANIPULE

Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade



Desde 1986
SINAMM
SISTEMA NACIONAL DE APROVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE QUALIDADE



SÃO BERNARDO DO CAMPO

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

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

DIADEMA

Av. Aldeia, 275
Jardim Conceição
4099 1062

SANTO ANDRÉ

Av. Higienópolis, 11
Jd. Bela Vista
4992 8370/4226 5688

Email: saobernardo@manipule.com.br

Email: santoandre@manipule.com.br

GOOD FLAG

Centro Técnico Automotivo

Revendedor Oficial

GOODYEAR



Assistência Técnica Especializada

Pneus	Troca de Óleo
Alinhamento	Injeção Eletrônica
Balanceamento	Conversão para Flex
Suspensão	Higienização do AC
Freio	Limpeza do Radiador
Escapamento	

Tel.: 4177-4771

www.goodflag.com.br

Rua: Afonsina, 54 - Rudge Ramos - S. B. do Campo

Colégio **Petrópolis Aquarela**

a melhor
escola

1º Lugar*

**no ENEM
do Grande ABC**

***NA PROVA OBJETIVA COM CORREÇÃO.**

Fonte: MEC - ESCOLAS PARTICULARES

**POLO DE
EXCELÊNCIA**



sistema

ETAPA

**MATRÍCULAS
ABERTAS²⁰¹⁰**

EDUCAÇÃO INFANTIL | ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO

1º Medicina - USP-Unicamp-Unesp-Unifesp • 1º Poli USP • 1º Direito USP • 1º Arquitetura USP • 1º FEA-USP

4330-1044

www.colegiopetropolis.com.br