



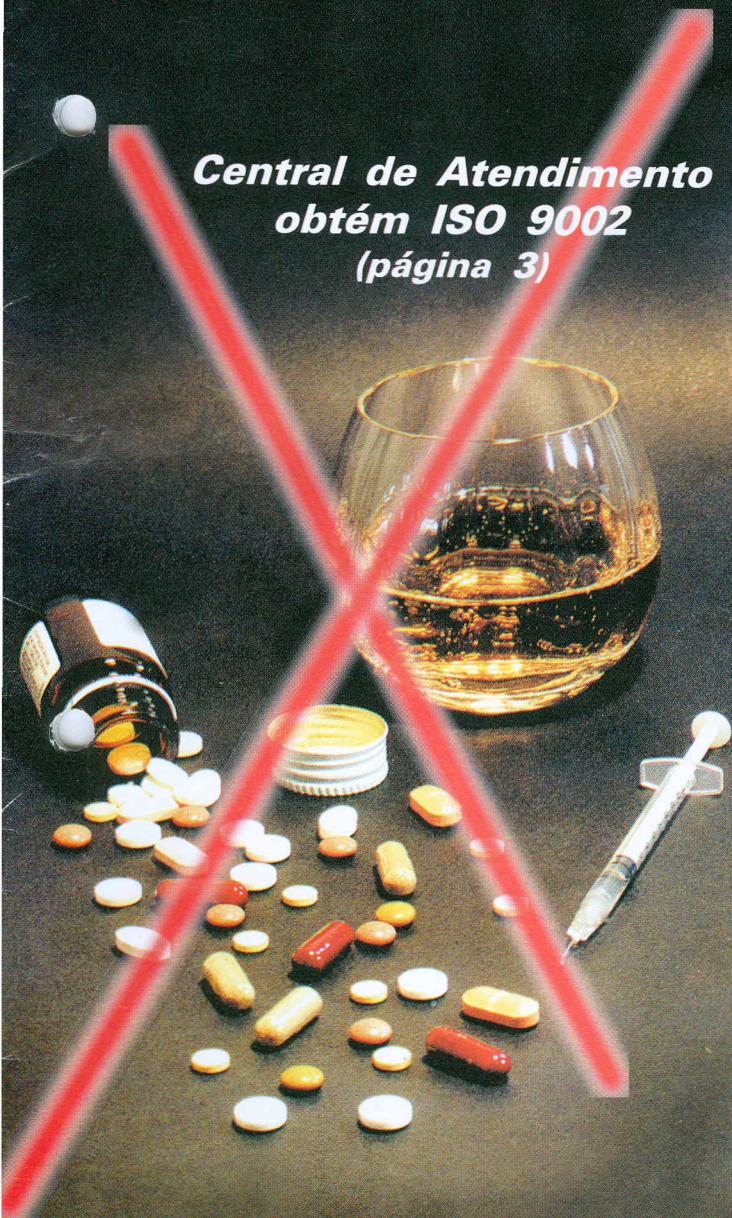
FOLHA DO

PAINEIRAS

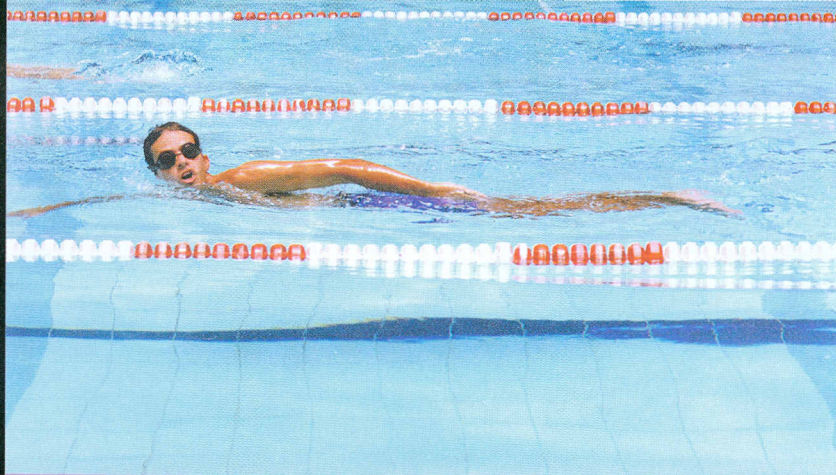
Publicação Mensal do Clube Paineiras do Morumbi – Novembro de 1998

**Conheça mais sobre
a Ciência do corpo
em movimento
(páginas 8 e 9)**

**Central de Atendimento
obtém ISO 9002
(página 3)**



**Programação de novembro
(página 16)**



Clube Paineiras do Morumby
Av. Dr. Alberto Penteado, 605
Morumbi – São Paulo – SP
05678-000 – tel.: 842-2777
http://www.clubepaineiras.com.br
e-mail: clubpain@sanet.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Renato Tufi Salim
Vice-Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin Furtado
Secretário: José Carlos Bichara

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Gilberto Henrique Fleury Guimarães
1º Vice-Presidente: Luiz Cesar Pardini
2º Vice-Presidente: Nelson Berlanga Henriques
Secretário: Ciro Tadeu Alcântara
Tesoureiro: Silno Ferreira

CONSELHO FISCAL

Presidente: Hélio de Lima Carvalho
Secretário: José Ronaldo Mendes de Almeida
Membros Efetivos: José Ronnel Piccin
Pedro José Dias Lima
Renato Eduardo S. Ciamponi
Membros Suplentes: Carlo Vergara Caffarelli
Liomar Albuquerque Schil
Walter Barone

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Membros Efetivos: Odmir Antônio Martins
Sérgio Piero Barone
Alberto Calil Jorge

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin Furtado
Membros Efetivos: Alberto Pereira
Flávio Simões
Antonio Misorelli
Valter Lucato



Folha do Paineiras
Publicação mensal dirigida
aos associados do
Clube Paineiras do Morumby

Diretora responsável: Sonia Bittar Pires

Divulgação e Marketing: Erika Rodriguez

Jornalista e editor responsável: Hayrton
Rodrigues do Prado Filho (MTb 12113)

Fotografia: Wanderlei Ferreira

Projeto gráfico: Neide Siqueira (JOIN)

Produção e Fotolitos: JOIN Editoração Eletrônica

Impressão: Duo Graf

Tiragem: 6.000 exemplares

Editorial

**Caro Associado**

Pela segunda vez, desde quando assumimos a Diretoria Executiva do Clube Paineiras do

Morumby, podemos, através deste veículo, entrar em contato com os senhores.

Durante os primeiros 60 dias dessa gestão, várias foram as dificuldades que encontramos, incontáveis foram os momentos de dúvida, mas, apesar disso, é enorme a satisfação por podermos contar com a sua compreensão e apoio.

Acabamos de sediar o maior e mais conceituado Torneio de Tênis da América do Sul, a II Copa Ericsson de Tênis; reeditamos as Sextas Nobres, local de encontro e confraternização da sociedade Paineirense; estabelecemos calendário anual para grandes festas, programando assim quatro eventos, no mínimo, distribuídos durante o 1º e 2º semestres de 1999.

Atualmente, em fase final de estudo e planejamento, encontra-se o

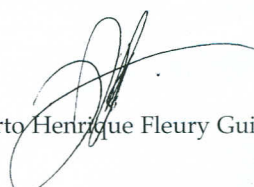
projeto que visa a criação de um setor de medicina esportiva que fará parte do complexo Higiene e Saúde.

Sempre acreditamos que, em função das pressões e dificuldades do mundo atual, é fundamental a prática esportiva, pois, através dela podemos descarregar as tensões do dia-a-dia, tornando a vida mais prazerosa e saudável. Hoje, não podemos mais correr o risco de adotar essa prática de forma amadorística. É necessário que cada um de nós busque a maneira mais segura de tornar sua vida cotidiana mais agradável.

Com o ambulatório de medicina esportiva, esperamos em curto e médio prazo avaliar a condição física dos associados do Clube Paineiras Morumby.

São essas, entre outras, nossas metas, e, com toda certeza, só serão alcançadas se os senhores as julgarem acertadas.

Ajudem-nos a fazer um Paineiras mais feliz.


Gilberto Henrique Fleury Guimarães

Senhores Sócios

No dia 28 de setembro, o Conselho Deliberativo se reuniu para conhecer e decidir importantes assuntos

de interesse da comunidade. Na reunião a qual compareceram 70 conselheiros, conheceu o Órgão Deliberativo o parecer da Comissão Temporária que apreciou infração estatutária cometida pela Diretoria Executiva anterior, consistente na contratação de empréstimo bancário sem autorização do Conselho, como exige o artigo 77, letra I do Estatuto Social. Para tratar deste assunto, o Conselho Deliberativo está sendo convocado para reunião extraordinária no dia 9 de novembro de 1998 que decidirá a questão.

Também, foi apresentado, pelos conselheiros Nelson Terra Barth e

Piergiorgio Helzel, relatório sobre os trabalhos da Comissão Temporária que trabalha na proposta do Plano Diretor do Clube.

Decidiu, ainda, o Conselho, por unanimidade dos presentes, aprovar alteração do artigo 112, parágrafo 2º, do Estatuto Social, para tornar obrigatória a contratação de auditoria externa para acompanhamento das contas do Clube, acolhendo proposta da Diretoria Executiva anterior, em vista de que pelo texto modificado tal providência era facultativa do Conselho Fiscal.

Finalmente, foram eleitos membros da Comissão de Sindicância os conselheiros Gil Pereira Rodrigues dos Santos e José Luiz Torres e, membros suplentes, Mário Luiz Zuppo e Regina Fernandes Arruda. Para a suplência da Comissão de julgamento, foi eleito João Henrique Andrade Grillo.


Renato Tufi Salim

O Conselho Fiscal informa

O Conselho Fiscal concretiza agora um antigo projeto, passando a contar, a partir desta edição, com espaço na Folha do Paineiras para levar aos associados informações de seu interesse sobre aspectos econômico-financeiros da vida de nosso Clube.

As atribuições do Conselho estão definidas no artigo 22 do Estatuto Social, incluindo-se entre elas a emissão de pareceres sobre proposta orçamentária para cada exercício, bem como sobre os balancetes trimestrais e balanço anual do Clube.

É obrigação do Conselho Fiscal comunicar ao Conselho Deliberativo qualquer circunstância que venha a observar, que seja ou possa a ser prejudicial ou lesiva aos interesses do Clube, bem como qualquer violação de lei ou estatuto, sugerindo providências a serem tomadas em cada caso.

No propósito de oferecer amplo e permanente acesso aos assuntos de que trata, o Conselho Fiscal decidiu reservar meia hora de suas reuniões ordinárias para receber associados que desejem solicitar pessoalmente informações e esclarecimentos. As próximas reuniões serão realizadas em 3 de novembro e 1º de dezembro, às 20 horas.

Até o próximo mês!

Hélio de Lima Carvalho
Presidente

Central de Atendimento obtém o certificado ISO 9002

Certificação

Depois de implementar um programa de qualidade, apoiado pela nova Diretoria que vem incentivando todos os setores do Clube na busca da melhoria contínua, a Central de Atendimento do Clube foi certificada conforme as normas ISO 9002, pela Fundação Vanzolini, para os serviços de informações, atendimento aos associados e candidatos a sócios, e transações com títulos.

De acordo com o seu gerente administrativo, George Calafatis, todas as modificações estruturais foram feitas onde antes funcionava a Secretaria Geral e Cobrança com gastos relativamente pequenos e a idéia principal foi centralizar todo o atendimento ao associado para todas as atividades esportivas e socioculturais do Clube em um só lugar.

"No início", explica, "foi muito difícil escrever e mudar os procedimentos, pois todos eles eram feitos no 'sempre foi assim'. Com muito treinamento, conseguimos padronizar as maneiras de prestar serviços aos sócios baseados no estatuto social".

Atualmente, todos os processos de atendimento estão sendo simplificados dentro de uma filosofia de melhoria contínua, além da redução do número de funcionários. "Antes, a secretaria geral tinha cinco funcionários; hoje, apenas uma pessoa faz este tipo de serviço. A Central de Atendimento possui sete funcionários e atende à Cobrança, Esportes, Sociocultural e um pouco de Alimentos e Bebidas. Quer dizer: atendemos mais, uma média mensal de 340 pessoas por mês, de terça a domingo, com praticamente o mesmo número de funcionários".



Como indicadores do nível de satisfação dos associados, mensalmente é feita uma pesquisa nos fatores:

- ◆ ambiente;
- ◆ conforto;
- ◆ atendimento;
- ◆ esclarecimento de dúvidas;
- ◆ soluções de problemas;
- ◆ tempo de atendimento;
- ◆ tempo de espera;
- ◆ cortesia;
- ◆ postura;
- ◆ educação.

"Na maioria dos itens, esclarece Calafatis, "estamos atingindo quase 98% entre bom e regular. Contudo, em alguns precisamos melhorar: conforto das instalações, esclarecimento de dúvidas, soluções dos problemas, tempo de atendimento e tempo de espera. Com as mudanças propostas no *lay-out* operacional, acreditamos que possamos aperfeiçoar todo o atendimento".

Caro Leitor:

Continuamos querendo ouvir você. Mande uma colaboração de 20 linhas até o dia 05 de cada mês, um desenho, uma sugestão para ser publicada na Folha do Paineiras por fax (842-2777 - ramal 254) ou entregue pessoalmente no Departamento de Divulgação e Marketing.

Faça já sua inscrição no 36º Paineiras Camp

As inscrições já estão abertas para o 36º Paineiras Camp com preços promocionais, para as crianças com idade entre 4 e 12 anos, que irão par-

portivas, recreativas, culturais e sociais. Sempre acompanhadas por monitores especializados.

No sábado, dia 19, as crianças poderão pernoitar no clube, ficando até as 10 h do dia 20, quando serão liberadas após o café da manhã. Estão incluídos no preço: café da manhã, almoço e lanche da tarde. Preços de R\$ 150,00 (sócio) a R\$ 270,00 (não-sócio).



participar de diversas atividades entre os dias 15 e 20 de dezembro.

A finalidade do Paineiras Camp é entreter os filhos dos associados e seus convidados de uma forma sadia no período de férias, com muita segurança em atividades es-



Os times da categoria mirim e pré-mirim do Paineiras foram, respectivamente, campeão e vice-campeão do Festival de Escolas de Esportes

➤ **Copa Latina de Pólo aquático** – Durante a primeira quinzena de setembro, a Seleção Brasileira de Pólo Aquático Masculino Adulto participou da Copa Latina, na cidade de Bari, Itália. A competição reuniu equipes da Espanha, Romênia, Cuba, França e Itália. A equipe brasileira ficou em 3º lugar, depois de uma brilhante vitória sobre a Itália. Integravam a seleção nacional dois atletas paineirenses: Daniel Mameri e Vicente G. B. Henriques.

➤ **Peteca** – No dia 27 de setembro, no Idaiatuba Clube, aconteceu um Torneio de Peteca. Sagrou-se campeã a dupla paineirense formada por Cândido Silva e Emílio Gereissati Filho. Em 4º lugar ficou o associado Pedro Lima, em parceria com um atleta do Indaituba.

➤ **Resultados do Festival de Escolas de Esportes** – Foram campeões: **Paineiras** – futebol de campo 87/86 masculino; 85 masculino; 84/93 masculino; 82/80 masculino; futebol de salão – 88/86 masculino; ginástica olímpica – categoria C; handebol 84/82 feminino; karatê; pólo aquático 82 feminino; e voleibol 83/82 masculino. **Espéria** – futebol de campo 81/80 masculino. **Med Sport** – basquete 87/85 masculino; handebol 86/85 masculino. **Sírio** – basquete 87/85 feminino. **Ipê** – basquete 84/82 feminino. **Tênis Clube** – futebol de salão 90/88 masculino. **Juventus** – voleibol 85 feminino e 84 feminino. **Cisplatina** – ginástica olímpica categoria A e B. **Pinheiros** – handebol 86/85 feminino e voleibol 83/82 feminino. **COPM** – basquete 84/82 feminino. Não houve contagem de pontos para classificação geral do circuito poliesportivo, judô e natação.

➤ **Agenda Seffe** – Término das aulas (30/11); Rematrícula para 1999 de alunos antigos (1 e 2/12- das 8 às 19 h); Inscrição para o sorteio de natação de alunos novos (8/12 das 8 às 19 h e 9/12 das 8 às 12 h); Sorteio de vagas para natação (9/12 às 14h30); Matrícula para 1999 de alunos novos (10 e 11/12 das 8 às 19 h); Início das aulas (2/2/99).

A evolução dos atletas no Paineiras

Com a estrutura bem afinada do SEFFE, o Paineiras vem conseguindo revelar bons atletas para os esportes competitivos.

Conforme explica Sergio Rezende, supervisor de Esportes Competitivos do Clube, os atletas normalmente emergem das escolinhas, passando por diversos níveis e depois pela pré-equipe, que não é mais formativa. Há ainda o atleta militante, que vem vestir a camisa do clube e disputar provas competitivas.

"Hoje estamos reformulando e reestruturando todo o esporte competitivo do clube, a fim de revelar novos talentos. O aluno entraria nas escolinhas esportivas, passando por todo o processo educativo, conhecendo regras, adquirindo aptidões específicas, como velocidade e resistência, podendo então passar para a pré-equipe. Após mais um processo de formação esportiva e disputas de provas pré-esportivas, ele poderá passar para o competitivo com conhecimentos mais profundos do esporte".

Atualmente, vêm sendo trabalhados seis modalidades: halteres, natação, pólo aquático, tênis, ginástica olímpica e nado sincronizado. Para Rezende, o Clube possui uma característica bastante aquática e, naturalmente, as revelações surgem nestas modalidades. "Porém, acredito que vamos ter, em um futuro bem próximo, grandes equipes em ginástica olímpica e tênis. Grande parte das possibilidades do Paineiras virão das escolinhas do SEFFE, outras serão dos atletas emergentes, ou seja, crianças associadas que tendem a se destacar em alguns esportes e o atleta militante que algumas modalidades permitem. Precisamos, desta forma, manter uma estrutura longitudinal onde o SEFFE



abasteça todas as equipes de competição, em que ela mande anualmente 60 atletas que possibilitem compor uma pré-equipe que, com muito trabalho, poderá revelar novos talentos para o esporte nacional".

Como destaque, Rezende aponta vários títulos conquistados em 1998: na natação, Eduardo Mau foi segundo lugar nos 800 m do Campeonato Paulista Infante-Juvenil no nado livre e quarto lugar nos 400 e 200 m. A equipe master do Paineiras de

natação obteve bons resultados individuais no campeonato nacional e sul-americano, com Renato Godami, Louro, Cristina Caetano, Ricardo Iamin e Leonor Fleury. No pólo aquático, até agora, o Paineiras foi campeão brasileiro júnior feminino, 3º lugar do Troféu Brasil adulto masculino e feminino e campeão paulista júnior e feminino. No nado sincronizado, o Clube é campeão brasileiro infantil estreante e o tênis tem se destacado em algumas competições, com títulos individuais.

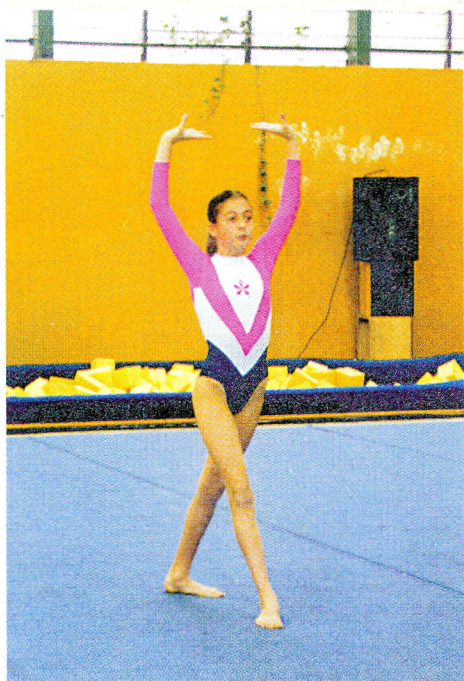


Vencendo os tabus da Ginástica Olímpica

Desde a antiguidade, o homem dedica-se à realização de tarefas acrobáticas, que evoluíram no decorrer dos tempos até chegar à Ginástica Artística ou Olímpica, que se tornou um dos esportes mais populares em vários países e um dos esportes olímpicos mais apreciados.

Com sua evolução, novos exercícios e elementos foram sendo criados e, para critério de avaliação em competições, foi criado um código de pontuação onde estão contidos os elementos com seus respectivos valores para: solo, cavalo, argolas, salto, paralela e barra.

"A Ginástica Olímpica", avalia a supervisora deste esporte do Clube, Alice Tanabe, "pode ser considerada uma das atividades esportivas mais completas, pois consegue trabalhar o corpo, dando-lhe força, flexibilidade, potência e agilidade. É uma base consistente para a prática de outros esportes, sendo um desafio constante para o atleta se superar".



Um dos principais tabus quanto à prática da Ginástica Olímpica é que atrapalha o crescimento das crianças. "Na verdade, avalia Alice Tanabe, "a sua prática requer pessoas com um biótipo 'mignon', que têm mais facilidade para realizar múltiplos giros em torno do seu próprio eixo, uma lei física relacionada com a gravidade. As ginastas mais altas são mais lentas para realizar estes movimentos".



Ranking do Tênis de Campo

O Departamento de Esportes está recadastrando os tenistas de campo, visando uma aproximação da realidade deste esporte dentro do clube. Para participar, basta ser associado com mais de 10 anos de idade, com disponibilidade para jogos de terça a sexta, a partir das 19h, preencher uma ficha cadastral e aguardar a chamada para os desafios, que vão acontecer depois de fevereiro de 1999.

O recadastramento está sendo feito na Central de Atendimento até 28 de novembro e quem não o fizer será excluído do ranking. Os novos tenistas entrarão na última colocação, por ordem de inscrição.

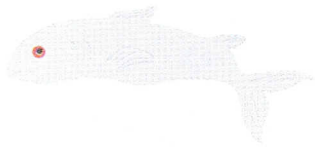
Cursos de Mergulho

De 9 a 13 e de 23 a 27 de novembro e no período de 7 a 11 de dezembro, serão realizados Cursos de Mergulho em dois horários: das 14 h às 17 h e das 19h30 às 22h30, com no mínimo 4 alunos por turma e máximo de 16. Todos os cursos serão ministrados na Sala de Cursos 3 e Piscina Olímpica.

- aulas teóricas – abordando toda a teoria necessária à prática do mergulho seguro, desde equipamentos à física aplicada;
- aulas práticas – desenvolvidas na piscina, onde serão ensinadas técnicas de segurança e adaptação ao uso do equipamento;
- equipamento necessário – nadadeira, máscara, snorkel e cinto de lastro.

Inscrições na Deep Sea, com o prof. João Paulo pelo telefone 889-7721.

Espaço Kids

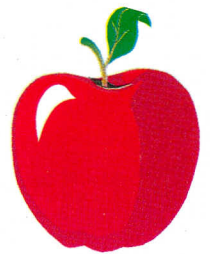


Descubra o que faz bem para a sua saúde:

MEL
PEIXE
BANANA
BRÓCOLIS
MAÇÃ
LARANJA
AVEIA
SORVETE
ABACAXI
MELÃO



A	K	L	O	T	O	D	F	G
D	G	J	M	V	Z	U	M	A
B	A	N	A	N	A	S	E	M
R	B	P	E	T	Y	W	L	P
O	A	E	I	U	O	T	F	D
C	C	I	J	G	F	S	A	L
O	A	X	C	X	Z	A	Q	H
L	X	E	N	M	U	Y	R	S
I	I	W	A	V	E	I	A	K
S	Q	O	J	G	V	X	L	K
H	K	L	A	R	A	N	J	A
P	U	H	J	K	N	C	B	Z
M	A	Ç	Ã	F	T	I	E	Y
K	S	O	R	V	E	T	E	M
H	A	V	E	I	A	K	L	E
J	V	H	G	E	K	J	K	L
V	T	S	Z	F	G	H	N	Ã
U	H	G	J	L	M	D	I	O

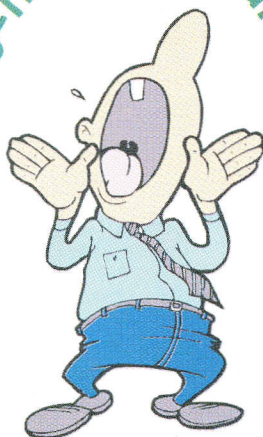


Se todos os associados e seus dependentes colaborarem:

❶ Exibindo a carteira social do Clube, ao entrar nas áreas de estacionamento com seus veículos;

❷ Respeitando rigorosamente os locais de

Ajude-me a ajudar você!



entrada e saída de veículos, as faixas de demarcação de vagas, não invadindo as vagas adjacentes;

❸ Obedecendo a velocidade de 10 km/h nas áreas de circulação;

Os benefícios serão de todos.

ACHADOS e PERDIDOS

Breve, haverá um novo e mais adequado espaço para os objetos perdidos dentro do clube.

Mais informações na Central de Atendimento.

Promoção especial de vendas de título.

Informações na Central de Atendimento

A Ciência dos corpos em at

No início deste século, acreditava-se que o coração fosse como uma lâmpada que se apagaria após alguns anos de uso. Ou seja, acelerar o batimento cardíaco, como ocorre com os atletas, seria "gastar" o coração rapidamente, levando-o a parar mais cedo.

Este paradigma só foi quebrado à medida que as pesquisas científicas evoluíram, principalmente na área da fisiologia do exercício, aparecendo provas dos benefícios das atividades físicas regulares para a saúde mental e do corpo, conforme explica Turibio Leite de Barros Neto.

"Um direcionamento passou a ser o esporte de alto rendimento ou o desenvolvimento científico aplicado às técnicas de treina-

mento dos atletas de alto nível. Desta forma, recordes foram quebrados e os limites de desempenho físico nas competições esportivas atingiram níveis impressionantes. Desenvolveu-se a fisiologia do exercício, principalmente para as corridas de longa duração e o entendimento dos mecanismos da limitação do sistema de transporte de oxigênio foi decisivo para o aprimoramento do desempenho".

Atualmente, a ciência da atividade física vem agregando equipes multiprofissionais, incluindo médicos, professores de educação física, nutricionistas, psicólogos, bioquímicos, fisioterapeutas e muitas outras profissões que lidam com o esporte. "Talvez toda esta evolução esteja demons-

trada na corrida de maratona. O soldado grego que correu 42 quilômetros para anunciar a vitória em uma batalha morreu ao atingir o final do percurso. Hoje, os atletas terminam os 42,1 quilômetros como se tivessem acabado de fazer uma corrida de lazer. Isso depois de manterem a velocidade média de 20 km/h durante duas horas seguidas".

Para Turibio de Barros, igualmente, o desenvolvimento da ciência do movimento trouxe uma idéia mais



Turibio Leite de Barros Neto é médico, especialista em medicina esportiva e diretor da Cemafe-Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo

abrangente, na medida em que a importância maior não é o tratamento de lesões e sim prevenir doenças. "Aliada à medicina esportiva está a tecnologia, com desenvolvimento de novos materiais, equipamentos esportivos, pisos de quadras e de atletismo que permitem saltos maiores e corridas mais rápidas. Calçados esportivos são confeccionados sob medida de acordo com os pontos de apoio de maior pressão do pé de cada atleta".

A indústria têxtil está obtendo produtos capazes de absorver o suor da pele, expor o suor à superfície externa e propiciar avanços na manutenção da temperatura corporal durante exercícios prolongados, agindo como uma segunda pele e protegendo sem dificultar a perda de calor. "Isso melhora o desempenho, pois perdendo calor mais fácil durante a prática esportiva, o organismo gasta menos energia, perde menos água e mantém, de forma mais adequada, a sua integridade".



Criança realizando teste de avaliação física para a prescrição de exercícios

vidades físicas e esportivas

O que irá acontecer no Paineiras

É pensamento da diretoria de Higiene e Saúde criar um Departamento de Medicina Esportiva e Fisiologia para os atletas em um primeiro momento e para a comunidade paineirense num plano posterior.

Este Departamento deverá contar com toda a parte de avaliação física, e toda a parte de avaliação cardiológica e pulmonar.

O espaço onde irá funcionar o Departamento também já está determinado em estudo prévio. A definição para o seu funcionamento depende da contratação de novos profissionais e da compra dos equipamentos que irão integrar este setor.

A Ciência das atividades físicas do não-atleta

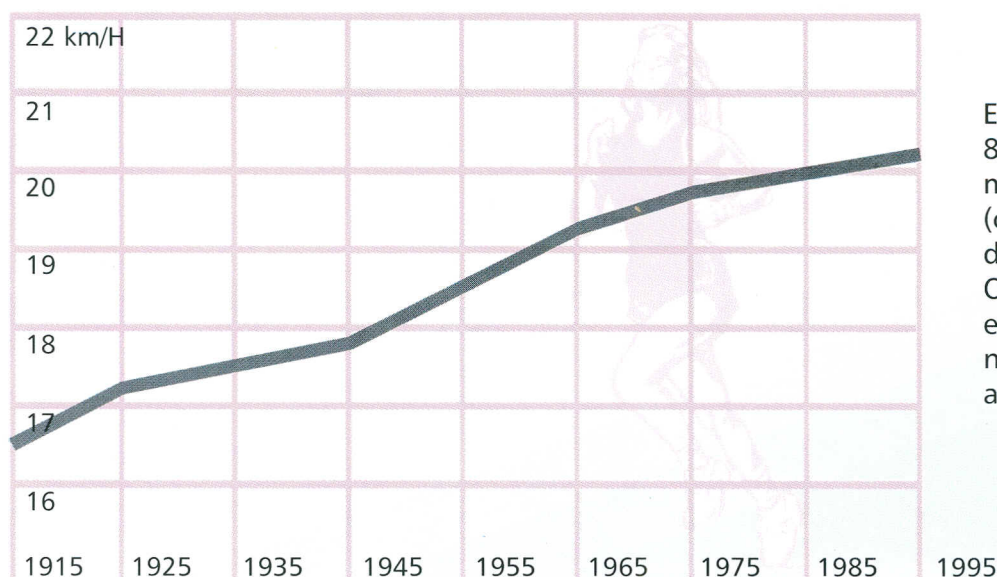
Pesquisas mostram os grandes benefícios à saúde do indivíduo que pratica exercícios regularmente em relação ao sedentário:

- Há 50 anos, a atividade física era vista com temor pelos médicos, porém hoje é considerado um dos hábitos mais saudáveis;
- O esporte não só passou a ser visto como atitude preventiva em relação a diversos problemas de saúde, como hipertensão, osteoporose, doenças das artérias coronárias, excesso de colesterol e outros, mas também incorporou-se aos principais métodos terapêuticos nos tratamentos de alguns desses distúrbios e de outros como estresse, obesidade e diabetes;
- Há necessidade de exercícios físicos, contudo precisa-se atentar para os excessos, particularmente para as crianças;
- A dose adequada de atividades para as crianças permite um



Piscina ergométrica para avaliação de nadadores

crescimento mais saudável e melhor desenvolvimento físico, contribuindo para a saúde do indivíduo na idade adulta.



Evolução nos últimos 80 anos da velocidade média na maratona (corrida a pé, com a extensão de 42 km e 195 m). O gráfico mostra uma evolução mais acelerada nos últimos 50 anos, a partir de 1945

Paineiras Hot Dancing

O Paineiras foi sacudido pela Orquestra Heartbreakers, com muita luz, figurinos, roteiros, combinando uma seriedade criteriosa na confecção de sua música com o prazer contagiante de tocar e comunicar-se com diferentes platéias.

Desde sua fundação, a orquestra vem desenvolvendo trabalhos relacionados a teatro, contando com

trompete, trombone, saxofones, clarinetes, piano, vibrafone, contrabaixo, percussão, bateria e voz.

Uma formação que os paineirenses presentes à festa puderam conferir, e que possibilitou a revitalização do conceito de orquestra e o conseqüente envolvimento com diferentes estilos da música contemporânea.



Banco Real e Clube Paineiras: Uma parceria de sucesso

O Posto de Atendimento do Banco Real, localizado dentro do Clube, oferece todos os serviços normais de uma agência bancária, com a vantagem de oferecer um atendimento personalizado e com menor tempo de espera. O melhor é que, agora, os sócios do clube começam a contar com benefícios exclusivos.

O primeiro, é o Débito Automático em Conta Corrente, da manutenção dos sócios. O segundo, são as várias modalidades de seguros, com vantagens extensivas ao cônjuge, filhos e pais do associado. São seguros de vida, automóvel, residência, equipamentos (inclusive celulares e lap tops), entre outros, que não devem deixar de ser cotados antes de qualquer contratação, mesmo por quem ainda não é cliente do Banco Real.

Para saber como entrar nestê "clube de benefícios", basta passar no Posto de Atendimento e conversar com o Gerente. É rápido e fácil.

Banco Real

Copa Ericsson agita o Paineiras

De 10 a 18 de outubro, o Paineiras foi agitado pela realização da Copa Ericsson de Tênis, que contou com a participação de

representantes de dez países e oito jogadores entre os 100 melhores do mundo.

A premiação foi de 100 mil dólares para o masculino e 25 mil dólares para o feminino, e se tornou uma grande oportunidade para a revelação de novos jogadores já que somaram pontos nos ranking internacionais da ATP (masculino) e WTA (feminino).



Exposição de Arte

No dia 20 de outubro, ocorreu a vernissage da Exposição Coletiva de Arte, no Saguão Social. Participaram da exposição três renomados artistas: Ricardo Amadasi, Mariano Teixeira do Amaral e Riccardo Benvenuti. A obra de Amadasi funde materiais e valores. Os homens e mulheres de sua criação contorcem-se para produzir movimento de vida no espaço. O pernambucano Mariano participou de diversos salões e foi muitas vezes premiado, desenvolvendo trabalhos de acrílico sobre tela, onde manifesta conteúdos oníricos e exercícios lineares. Já o italiano Benvenuti, que veio ao Brasil especialmente para a mostra, mistura acrílico e óleo sobre a tela, criando uma textura lisa e sedosa. A expressão, a suavidade e o brilho de sua arte não têm definição.



Dança irá animar o Paineiras

De 8 a 13 de dezembro, o Paineiras vai ser animado pelo Festival de Dança que acontece todos os anos. Este ano o tema central será uma homenagem ao cinema, em que serão mostrados diferentes coreografias de diversos tipos de danças baseadas em filmes.

A Pequena Sereia será apresentada por crianças de 4 a 12 anos, que dançarão Balé Clássico, com as fantasias Espuma do Mar, Peixinhos, Estrela do Mar, Conchinhas, Algas e Pérolas.

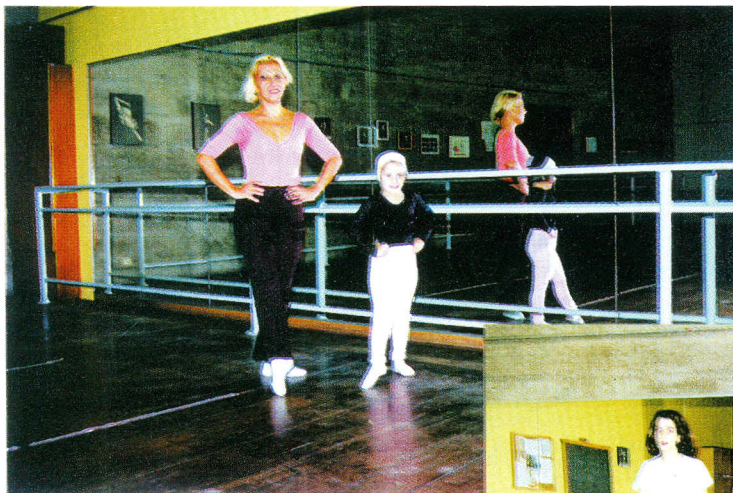
Alunas de balé irão mostrar duas danças tendo como tema O Homem da Máscara de Ferro e Fúrio: Em Nome da Honra. As meninas do jazz vão apresentar Romeu e Julieta e Grease, enquan-

to as de sapateado irão exhibir Charles Chaplin, Doroty (Mágico de Oz), Mudança de Hábito e

Este ano haverá uma novidade: um grupo novo vai mostrar a Dança do Ventre, composto de 16 alunas.

O Balé Contemporâneo irá exhibir The Hunger (Fome de Viver), com o coreógrafo Armando Aurich, do Balé da Cidade.

Um grupo de 17 senhoras vai dançar jazz baseado no filme O Mercado Persa.



Priscilla – A Rainha do Deserto.

As alunas de Flamenco vão apresentar o tema de Carmem, com variados figurinos.





Reveillon no Paineiras promete ser a festa mais bonita de São Paulo!!!

Este ano, o Reveillon promete muitas surpresas para os associados e seus convidados. Ele irá acontecer a partir das 21h30, e os que forem chegando serão recebidos com um coquetel à beira da piscina. Às 00h haverá a tradicional queima de fogos, anunciando o ano de 1999.

Após isso, será servida a ceia preparada pelo Departamento de

Alimentos e Bebidas do Clube, no Salão Nobre, ao som de uma das melhores bandas de São Paulo.

Os convites estarão à venda a partir de 3 de novembro, cada mesa terá uma garrafa de champanhe, para a comemoração com os amigos, e o café da manhã será servido na plataforma da piscina. O traje será esporte fino, ficando como sugestão o branco.

Sextas Nobres

Para quem gosta de dançar ao som de música ao vivo, os jantares dançantes das Sextas Nobres, no Restaurante das Cúpulas, podem ser a resposta.

Com uma tradição de 16 anos, o evento vai das 21h30 às 2h e o som varia de MPB, Swing Rock dos anos 60 e uma grande variedade de músicas românticas.

A Programação completa de novembro é a seguinte:

➔ Dia 6: Luchin Musical Show

➔ Dia 13: Ece som

➔ Dia 20: Trio Canadá

➔ Dia 27: Sexteto Brasileiro

As reservas podem ser feitas no Sociocultural para aniversários.



Nesse dia, o aniversariante não paga o couvert artístico de R\$ 4,00.

Além disso, o convidado de sócio para as Sextas Nobres não paga o ingresso de portaria.

Todas as pessoas, que participam dos jantares dançantes, são convidadas a tomar uma



taça de vinho no Piano Bar, antes de subirem ao Restaurantes das Cúpulas.

Piano Bar

O que vem impressionando os frequentadores do Piano Bar é a beleza do local.

O espaço funciona às sextas e sábados, das 19h às 1h e a música é da melhor qualidade.

O som ambiente traz um misto de jazz, blues e MPB.

Aos sábados, das 20h às 1h, há sempre a apresentação de um pianista.

Vale a pena conferir. A programação completa está disponível no Sociocultural.



Prepare o solo: a primavera chegou!



Dicas

Com a chegada da primavera, a estação das flores e de novos cultivos, é preciso tomar alguns cuidados com as plantas, para que elas desabrochem ainda mais belas e saudáveis, as folhagens cresçam mais verdes e viçosas, se preparando para o verão.

Nesse período, as plantas passam por constantes transformações e sofrem muito com pragas e doenças, portanto, deve-se tomar alguns cuidados básicos:

✕ Revolva a terra, que está compactada devido ao inverno, fazendo com que a água, o ar e os nutrientes possam

circular, facilitando o trabalho das raízes. Com o solo mais fofo, coloque adubos orgânicos para melhorar a fertilização;

✕ Plante novas mudas, cobrindo o canteiro com palha ou serragem, a fim de proteger da umidade as novas mudinhas;

✕ Remova as ervas daninhas, e se a infestação for muita, recomenda-se a aplicação de herbicidas por um técnico especializado;

✕ Faça a poda, tirando os galhos secos ou malformados, pois as árvores estão acordando do repouso invernal;

✕ Adube as árvores e arbustos, traçando um círculo imaginário em torno do tronco e fazendo furos no solo de 50 cm de profundidade, em todo o perímetro da circunferência.

E deleite o seu jardim!!!



Yoga – Uma palavra sânscrita que significa UNIÃO do homem com o seu universo interior e exterior. Para a diretora adjunta do Yoga, Marcia Cristina Sala Spósito, pode ser praticada por qualquer pessoa, não importando religião, raça, sexo ou idade e proporciona a seus praticantes: um corpo sadio, estabilidade mental, autoconhecimento e auto-domínio.

Torneio de Duplas – Nos dias 7 e 8 de novembro, haverá o Torneio de Duplas Misturadas de Tênis (masculino e feminino), para associados com idade acima de 14 anos. Informações e inscrições na Central de Atendimento.

Clínica de Peteca – A fim de treinar os petequiros do Paineiras, será feita um Clínica de Peteca, a ser ministrada por um professor contratado, nos dias 21 e 29 de novembro. As aulas serão gratuitas para os associados.

Peça Teatral – Nos dias 19, 20, 21 e 22 de novembro, haverá a apresentação da peça “A Casa de Bernarda Alba”, com o grupo de Teatro do Paineiras, com entrada liberada para convidados de sócios, no cinema.

Tai-Chi-Chuan – Nos dias 21 e 22 de novembro (sábado e domingo), nas quadras novas do Complexo do Vale, será realizada uma Clínica de

Tai-Chi-Chuan, com a presença de renomados professores e uma programação variada. Mais informações com o professor Helder, às terças e quintas, das 8h30 às 11h30 ou das 18h às 21h, na Sala de Tai-Chi-Chuan.

Voleibol Feminino Iniciante – Todas as terças e quintas, das 9h45 às 11h30, no Ginásio Novo, vem sendo realizado treinamento para as atletas iniciantes em voleibol feminino, para associadas acima de 27 anos. Mais informações com os professores nos horários indicados.

Voleibol Veteranas – Dois jogos do Campeonato Metropolitano de Voleibol das Veteranas vão movimentar as atletas paineirenses: no dia 29 de novembro, no Ceret, às 10h, Ceret x Paineiras; e no dia 5 de dezembro, no Paineiras, às 15 h, Paineiras x Triangular.

Gota Vermelha – No dia 21 de novembro, às 11h, no Playground, vai acontecer a Oficina Infantil “Gota Vermelha: Quem mora lá?”.

Teatro Infantil – A peça “Histórias com Desperdícios” será apresentada no 7 de novembro, às 11h, no Cinema, contando a saga de um catador de lixo em seu trabalho diário.

Teclado – No dia 27 de novembro, às 20h30, no Cinema, ocorrerá a apresentação dos alunos de teclado; e no dia 28, às 15 h, será a vez dos alunos de música (violão, flauta doce e transversal).

Exposição – De 24 a 29, das 9h às 22h, no Saguão Social, haverá a Exposição das Alunas do Curso de Artes Plásticas, incluindo pinturas e cerâmicas.

Grand Prix – As voleibolistas veteranas do Paineiras estarão em atividade no Campeonato Grand Prix de Voleibol Veteranas na sua segunda fase: dia 11 de novembro, às 21h, categoria E - Paineiras 1 x C.M.S.P.; ; no dia 14 de novembro, às 10h, categoria D – Paineiras x Ypiranga; dia 7 de novembro, às 11h30, e dia 8 de novembro, às 9h30, categoria E – Paineiras 2 x Espéria T e Paineiras 2 x Espéria F – Campeonato Aberto de Veteranas; e dia 13 de novembro, às 21 h, categoria B – Paineiras x S.P.F.C.

Atenção Corredores

Prepare seu fôlego e suas pernas para as seguintes competições no mês de novembro:

Dia 1: New York City Marathon, com 42.195 m;

Dia 14: Corrida Quarta Volta de Santana;

Dia 15: II Maratona Ecológica de Curitiba, com 42.195 m;

Dia 21: Corrida 16ª Volta da USP de São Carlos, com 10.000 m;

Dia 22: Corrida São Paulo Classic, com 10.000 m, no Parque Vila Lobos;

Dia 29: 3ª Dez Milhas Rotary-Asfar, em Paranapiacaba.

**SAQUE DE QUALIDADE
NA CERTIFICAÇÃO
DA ESCOLA DE ESPORTES
DO CLUBE PAINEIRAS.**

**A 1ª ESCOLA DE ESPORTES
DO BRASIL CERTIFICADA
COM A ISO 9002.**



A Escola de Esportes do Clube Paineiras acaba de ser certificada pelas normas de qualidade ISO 9002 através da Fundação Vanzolini. A Fundação Vanzolini é uma entidade certificadora de ISO 9001/9002, 9003, ISO 14001 e QS-9000 de grande prestígio e credibilidade. Ligada à Escola Politécnica da USP e representante no Brasil da IQNet - The International Certification Network, rede mundial certificadora responsável por 50% dos certificados emitidos no mundo. Parabéns a SEFFE por mais esta jogada de alta qualidade.

Av. Prof. Almeida Prado, Trav. 2, nº 128 - Cidade Universitária
Butantã - São Paulo - SP - CEP 05508 900
Tel.: (011) 814-7366 - Fax.: (011) 814-7496 - e-mail: isoqual@itanet.com.br



Agora Nosso Clube tem Diploma da Qualidade

O nosso S.E.F.F.E. acaba de ser certificado pelo sistema da qualidade ISO 9002. É a primeira escola de esportes do Brasil a entrar na era da qualidade, fruto de um trabalho conjunto, realizado com muita dedicação.

A **INTERACTION** agradece a grande cooperação que recebeu durante os seis meses de trabalho.

Parabéns Paineiras.



RECURSOS TERCEIRIZADOS S/C LTDA



SUL AMÉRICA SAÚDE

(Aproveitamos a carência do seu grupo)

- Cobertura em todo o Brasil para consultas exames e internação
- Livre escolha de médicos e hospitais
- Sem limite para internação ou UTI
- Cobertura para AIDS, implantes e doenças crônicas

50% DESCONTO PARA SÓCIOS NA 1
LIGUE JÁ: 979/9820 / 866-2183



UNICEL MORUMBI

EVOLUÇÃO A NOVOS RECORDES DE QUALIDADE
PERTO DO PORTAL DO MORUMBI

inglês • espanhol • alemão • francês • português • informática

- A MAIS COMPETENTE E DEDICADA EQUIPE
- DIVERSOS NÍVEIS / HORÁRIOS
- AVANÇADOS RECURSOS DIDÁTICOS
- AMPLAS E CONFORTÁVEIS INSTALAÇÕES
- CURSOS INDIVIDUAIS E EM MINI-GRUPOS

CEL-LEP é marca registrada da CEL-LEP LTDA., holding familiar da qual participa o sócio controlador e diretor do **UNICEL MORUMBI LTDA.**
Rua Domingos Lopes da Silva - 281 - CEP 05641-030
Telefone: 842-4390 / 843-1735 - Internet: www.unicelmorumbi.com.br

Geração Y

Como vivem, o que pensam e querem mudar no Paineiras



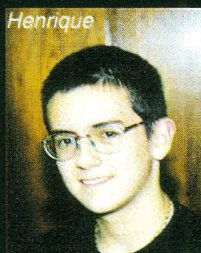
Livia e Marina



Maria Beatriz



Camila



Henrique



Alessandra



Gonzalo



Aníria



"Querida viver e fazer o que gosto com liberdade..." Este é um dos desejos da moçada com quem conversamos no primeiro de uma série de encontros que desejamos ter com os jovens do Paineiras. Esta reunião, conduzida pela psicóloga Sonia Brólio, tem o nome técnico de *Focus Group* ou discussão em grupo e é um modelo de pesquisa muito utilizado para estudar, de forma aprofundada, determinados temas.

O motivo do nosso encontro foi conhecer um pouco da vida do jovem entre 15 e 17 anos, suas expectativas, seus hábitos de lazer e sua visão sobre o papel do Clube em sua vida. Representantes da geração Y (nome pelo qual estão sendo chamados mundialmente), estes jovens vão transformar o próximo milênio, com conceitos muito próprios. Amam o viver agora e a busca do prazer, são individualistas, tolerantes com os desiguais e pessimistas na visão do universo.

São o retrato dos acertos e frustrações de seus pais que achavam poder mudar o mundo coletiva, política e revolucionariamente. Nossos jovens também querem um mundo melhor, mas estão preparados para a competição que exige, antes de tudo, o sucesso pessoal.

Eles são "pé no chão" mas, se pudessem sonhar, gostariam de "costurar

a camada de ozônio, acabar com a intolerância religiosa, com a poluição e com as diferenças sociais". Foi um prazer conhecê-los um pouco melhor e saber que querem mais liberdade e serem respeitados em seus valores, "... usar *piercing* e tatuagem, viajar o mundo inteiro, ter uma carreira". E deram algumas dicas para trazê-los mais ao Clube.

Porque não um forró, onde maiores de 20 não entram! Ou melhor, onde os pais não entram. "Será que daria para sair da linha um pouquinho?" "Lá fora, nós podemos tomar cerveja, passando uma cantada no garçom, usando RG de um amigo mais velho, e ninguém vai ficar bêbado por causa disso, né?"

Outra idéia é fazer festas interclubes (convidar sócios de outros clubes), uma festa havaiana na piscina. Para trazer a moçada de outros lugares, que tal festas onde o sócio não paga se trouxer amigos que paguem? Tem que ter gente de fora para conhecer pessoas novas o tempo inteiro, o que evita as "panelas" altamente conhecidas.

Este grupo gostaria de participar mais e ajudar a organizar seu espaço.

E tem mais: reclamam da falta de confiança – "o Clube não confia na gente, acham (eles do Clube) que vai rolar coisa errada". "A segurança já fica no nosso pé, sem a gente fazer nada".

Mas reconhecem que aprontam às vezes. "Lembra quando você se jogou lá de cima na piscina" (risos). "Enlouquecendo os seguranças descendo a rampa de patins, ou entrando na piscina de noite". Nas festas que vocês freqüentam têm brigas? "É, às vezes tem, mas é menos que em discoteca".

A verdade é que esta gente bonita, nossos "meninos" só vêm ao Clube para fazer esporte durante a semana e não encontram seu espaço, ou porque não têm lugar "pra tirar um cochilo na sala de TV" ou porque "não têm ninguém para conversar". Nós conversamos ainda sobre drogas, namoro, e aprendemos um monte de coisas. Inclusive que a gente se esqueceu como é ser jovem.

Programação mensal

DIA 01

8h30 Recadastramento tenistas - Ranking/desafios - na Central de Atendimento.

DIA 02

8h30 Recadastramento tenistas

DIA 03

8h30 Recadastramento tenistas

DIA 04

8h30 Recadastramento tenistas

DIA 05

21h Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B, no clube Sírío: Paineiras x SPFC.

DIA 06

8h30 Recadastramento tenistas
20h30 Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas - Cat. B: Paineiras x FUPE, Gin. Novo.
21h30 Sexta Nobre, com Luchin Musical Show, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 07

8h30 Recadastramento tenistas
11h Teatro Infantil "Histórias com Desperdícios", no Cinema.
11h30 Campeonato Grand Prix de Voleibol Feminino cat. E, no Clube Espéria: Paineiras x Espéria T.
14h Torneio de Duplas Misturadas de Tênis, nas quadras de tênis 1, 2, 3 e 4. Inc. na Central de Atendimento.

DIA 08

8h30 Recadastramento tenistas
9h30 Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B, no SPFC: Paineiras x FUBE.
9h30 Campeonato Grand Prix de Voleibol Feminino cat. E, no Ginásio Novo: Paineiras x Espéria F.
14h Torneio de Duplas Misturadas.

DIA 09

8h30 Recadastramento tenistas
14h e 19h Curso de Mergulho. Insc. com prof. João Paulo na Deep Sea tel. 889-7721

DIA 10

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Decio Valverde - mostra e venda de obras de arte, Saguão Social.
14h e 19h Curso de Mergulho

DIA 11

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Decio Valverde
14h e 19h Curso de Mergulho

21h Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas cat. B, no Aquático: Paineiras x Sírío.
21h Campeonato Grand Prix de Voleibol Feminino cat. B, nas quadras do Complexo do Vale: Paineiras x CMSP.

DIA 12

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Decio Valverde
14h e 19h Curso de Mergulho
21h Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B, no clube Espéria: Paineiras x FUPE.

DIA 13

14h e 19h Curso de Mergulho
21h Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B, no Ginásio Novo: Paineiras x SPFC.
21h30 Sexta Nobre, com Ece Som, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 14

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Decio Valverde
10h Campeonato Grand Prix de Voleibol Feminino cat. D, no Ginásio Novo: Paineiras x Ypiranga.

DIA 15

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Decio Valverde
9h30 Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B: Paineiras x Aquático.

DIA 17

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Tapeçaria - Trabalhos dos alunos do Clube, no Saguão Social.
21h Campeonato Aberto de Voleibol Veteranas Cat. B, no Espéria: Paineiras x Espéria.

DIA 18

8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Tapeçaria

DIA 19

20h Teatro "A Casa de Bernarda Alba", apresentação do grupo de teatro do CPM, no Cinema.
8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Tapeçaria

DIA 20

20h Teatro "A Casa de Bernarda Alba"
8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Tapeçaria
21h30 Sexta Nobre Especial, com Trio Canadá, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 21

Clínica de Peteca, aulas grátis.
9h Clínica Tai Chi Chuan,

Complexo do Vale. Informações com o prof. Helder.

11h Oficina Infantil "Gota Vermelha: Quem mora lá?", no Playground.
20h Teatro "A Casa de Bernarda Alba"
8h30 Recadastramento tenistas
9h Exposição de Tapeçaria

DIA 22

8h30 Recadastramento tenistas
9h Clínica Tai Chi Chuan
9h Corrida São Paulo Classic no Parque Vila Lobos. Insc. na Corpore tel. 884-4188.
9h Exposição de Tapeçaria
12h Festa de Encerramento da Olimpíada dos Coraas, no Salão Social.
20h Teatro "A Casa de Bernarda Alba"

DIA 23

8h30 Recadastramento tenistas
14h e 19h Curso de Mergulho

DIA 24

8h Exposição dos alunos dos Cursos de Arte, no Saguão Social
8h30 Recadastramento tenistas
14h e 19h Curso de Mergulho
21h Coquetel da Exposição das alunas de Artes.

DIA 25

8h Exposição dos alunos dos Cursos de Arte, no Saguão Social
8h30 Recadastramento tenistas
14h e 19h Curso de Mergulho

DIA 26

8h Exposição dos alunos dos Cursos de Arte, no Saguão Social
14h e 19h Curso de Mergulho

DIA 27

8h30 Recadastramento tenistas
14h e 19h Curso de Mergulho.
20h30 Apresentação dos alunos de teclado do CPM, no Cinema.
21h30 Sexta Nobre, com Sexteto Brasileiro, no Restaurante das Cúpulas

DIA 28

8h30 Recadastramento tenistas
15h Apresentação dos alunos dos cursos de música, no Cinema.

DIA 29

Clínica de Peteca, aulas grátis.
8h Exposição dos alunos dos Cursos de Arte, no Saguão Social
8h30 Recadastramento tenistas
10h Campeonato Metropolitano Voleibol Veteranas: Ceret x Paineiras.



INFANTIL

Dia 02

14h "Anastásia" (desenho 94') - Livre.

Dias 07 e 08

14h "O Noviço Rebelde" (filme 90') - Livre.

Dias 14 e 15

14h "A Rainha da Neve" (desenho 81') - Livre.

Dia 29

14h "Denis, o Pimentinha" (filme 75') - Livre.

ADULTO

Dia 02

17h "O Lutador" (drama 112'), com Daniel Day-Lewis e Emily Watson - 14 anos.

Dia 06

20h30 "Relação Explosiva", (suspense 90') com Bridget Fonda e Kiefer Sutherland - 12 anos.

Dia 07

20h "Adeus, Minha Filha", com Kerry Fox, Kristof Kacmarek e Rosie Flanagan (drama 93') - 14 anos.

Dia 08

19h "Adeus, Minha Filha", com Kerry Fox, Kristof Kacmarek e Rosie Flanagan (drama 93') - 14 anos.

Dia 13

20h30 "Incógnito" com Jason Patrick (suspense 108') - 16 anos.

Dia 14

20h "Amistad", com Antony Hopkins e Morgan Freeman (drama 154') - Livre.

Dia 15

19h "Amistad", com Antony Hopkins e Morgan Freeman (drama 154') - Livre.

Dias 19, 20, 21 e 22

Não haverá projeção de cinema - apresentação da Peça "A Casa de Bernalda Alba" (ver programação).

Dia 26

20h30 "Evidências de Sangue" com David Strathairn e Mary McDonnell (Suspense 110') - 16 anos.

Dia 28

20h "Jornada nas Estrelas Voyager", com Kate Mulgrew e Robert Beltran (ficção 90') - 14 anos.

Dia 29

19h "Jornada nas Estrelas Voyager", com Kate Mulgrew e Robert Beltran (ficção 90') - 14 anos.