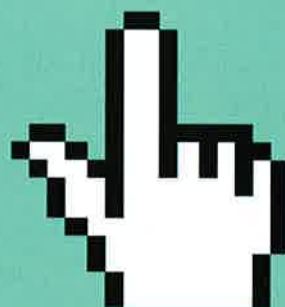




Paineiras

REVISTA MENSAL DO CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY – JANEIRO DE 2000

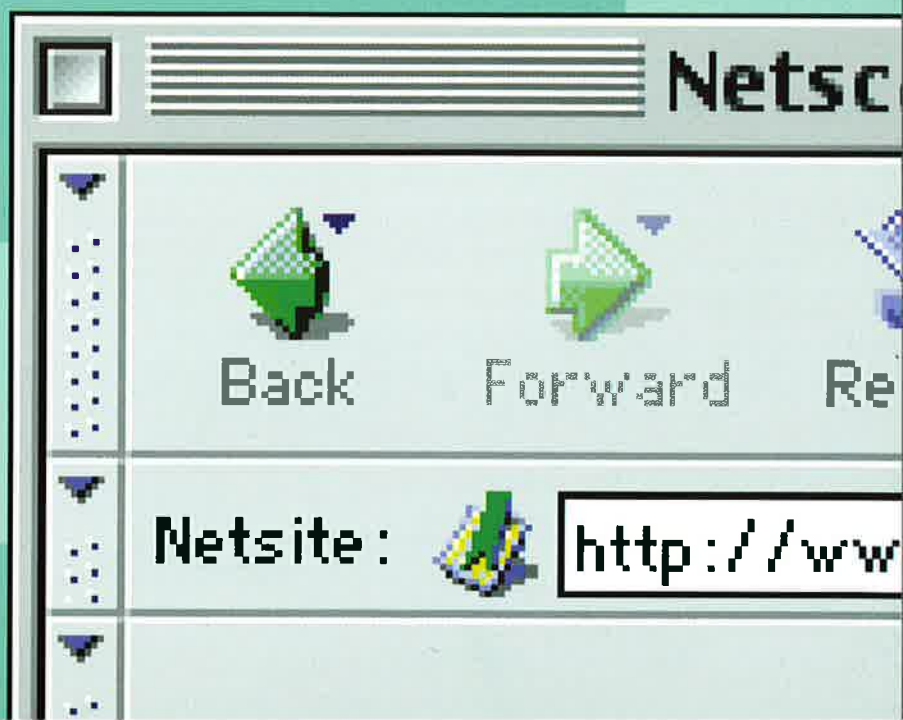
A revolução da Internet



Pelo preço de uma
ligação local, entre
nas maiores e melhores
bibliotecas, livrarias,

• museus, lojas, salas
de bate-papo ou em
qualquer outro lugar
que puder imaginar no
mundo inteiro. pág. 12

Folia da Virada:
Banda Saigon e
bateria de escola
de samba esquentam
o pré-carnaval, com
direito a muito chope
e feijoada pág 18



Juntos formamos uma indestrutível tapeçaria

Caros associados

Estamos iniciando mais um ano, para alguns o início de um milênio, para outros o fim de um período marcado por grandes mudanças, que trouxeram um inquestionável avanço para a humanidade.

Nós, do Paineiras, estamos certos de que em 2000 consolidaremos um projeto de amadurecimento, seja por meio de grandes obras, como o futuro estacionamento, seja pelo constante e indispensável investimento na felicidade do sócio ou pela manutenção dos 380 funcionários que, com dignidade e competência ímpar, conduzem o dia-a-dia do nosso Clube.

Para que isso se torne possível é indispensável que os órgãos responsáveis pela condução do Clube estejam cientes de seus papéis e busquem, em conjunto, as soluções para os impasses que, por vezes, aparecem em nossos caminhos. É o perfeito entendimento e o respeito que existem hoje entre a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo, que tornam possível que novos e promissores objetivos sejam alcançados.

Em 13 de dezembro de 1999, durante a Reunião Ordinária do Conselho Deliberativo, tivemos a felicidade de ver aprovada nossa peça orçamentária para o ano 2000, apesar de sabermos das dificuldades que todos nós, brasileiros, vivemos no atual momento.

O orçamento de 2000 prevê aumento na contribuição do sócio, no valor de R\$ 30,44. Como é do conhecimento de todos, não houve modificação nas taxas de manutenção e patrimonial nos últimos dois anos, apesar de sabermos que os índices oficiais de inflação chegam a 14%. Optamos por acrescentar somente 5% na taxa de manutenção e 10% na patrimonial, já que esta será utilizada tão somente para a construção do novo e imprescindível estacionamento.



Dr. Gilberto H. Fleury Guimarães,
presidente do Clube Paineiras

Estejam certos de que nós, da Diretoria Executiva, sabemos dos difíceis momentos que teremos pela frente, mas sabemos também que somente tendo confiança no que acreditamos é que poderemos alcançar qualquer tipo de avanço. Estejam certos de que todas as nossas ações objetivam o acerto, o bem-estar, mas lembrem-se: os enganos são, de fato, uma possibilidade real, e é somente através deles que aprendemos a reagir. Somos frágeis fios componentes do

complexo novelo da vida. Quando nos unimos, que maravilhosa e indestrutível tapeçaria formamos.

ESTACIONAMENTO

Nos dias 18 e 25 de novembro e 2 de dezembro de 1999, a Comissão de Acompanhamento do Projeto e Construção do Estacionamento do Clube Paineiras do Morumbi reuniu-se, completando assim seu 14º encontro.

Com a participação dos técnicos presentes, decidiu-se após análise dos projetos apresentados, por aquele que melhor atendeu às especificações da Comissão. A partir dessa escolha, a Comissão solicitará detalhamento e definições de alguns pontos e passará para a negociação do valor a ser pago pelo projeto, em caso de contratação.

A Diretoria Executiva continua buscando nos órgãos públicos possibilidades outras para viabilizar o projeto, em área que melhor atenda às necessidades do Clube. Manteremos todos informados, mensalmente.

AJUDEM-NOS A MANTER UM PAINEIRAS
MAIS JUSTO, FELIZ E PARTICIPANTE.

GILBERTO H. FLEURY GUIMARÃES
Presidente

Os bons resultados de 1999 e as perspectivas para o ano 2000

Senhores sócios

1999 – RETROSPECTIVA

- Na história do Paineiras podemos afirmar que o último ano do milênio foi marcado pela moderação dos grupos políticos que compõem o Conselho Deliberativo.
- A palavra de ordem foi conciliação.
- Os radicais foram perdendo força dentro de seus partidos, o que proporcionou uma atmosfera de paz benéfica para todos os órgãos diretivos do Clube.
- No âmbito do Conselho Deliberativo tivemos como resultado dessa atitude positiva a participação ativa e entusiasta, nas Comissões Temporárias de Conselheiros, das mais diferentes posições ideológicas, propiciando um ambiente de congraçamento e eficiência no encaminhamento dos vários assuntos relevantes para a vida paineirense.
- As reuniões do Conselho tiveram comparecimento marcante de conselheiros, que utilizaram com uma frequência acima



Waldyr Arid, presidente do Conselho Deliberativo

do normal a tribuna do Plenário para focalizar os assuntos de interesse dos oradores, bem como para discutir as pautas da Ordem do Dia. Contudo essa prática teve como consequência que o tempo regulamentar para os debates atingisse a duração máxima regimental.

- Devido ao adiantado da hora, a reunião do dia 29 de novembro ficou prejudicada pela evasão dos Conselheiros, e os temas em discussão foram transferidos para outra oportunidade.

2000 – PERSPECTIVAS

- Para o corrente ano teremos como objetivo a apresentação dos trabalhos das Comissões

Temporárias para análise e deliberação do Plenário.

- No momento, estão constituídas as seguintes Comissões:

1. apuração de regularidades dos procedimentos e contratações;
 2. interpretação do art. 85 do Estatuto Social;
 3. apreciação de Inicial Acusatória;
 4. diretrizes para o esporte paineirense;
 5. Reforma Estatutária, que se reúne todas as terças-feiras, às 20 horas, na sala do Conselho Deliberativo, para receber e analisar sugestões apresentadas por conselheiros e sócios.
- É um trabalho árduo, difícil, demorado. No entanto, fica a nossa certeza de que, com a colaboração da comunidade paineirense, atingiremos nosso objetivo: um Estatuto Social moderno e eficiente.


WALDYR ARID

Presidente do Conselho Deliberativo

Natação

Natação de tirar a touca

O nadador do Paineiras, Ricardo Bonotti, conseguiu o 1º lugar nos 50 metros livre e 2º nos 100 livre, no Campeonato Paulista Júnior e Sênior, realizado entre os dias 13 e 15 de novembro na piscina do S. C. Corinthians. Com o tempo de 23"59, ele ganhou o troféu de melhor índice técnico do campeonato, entregue pelo presidente da Federação Aquática Paulista, Miguel Cagnoni, que comentou: "É muito bom ver atletas do Paineiras no pódio novamente". O Clube também parabeniza os demais membros da equipe participante pelas seguintes colocações: Bartosz Korczynski, 5º lugar nos 200 peito; Marcos Vita, 7º lugar nos 200 borboleta e 8º nos 400 medley, e Lívia Pondorf, 9º lugar nos 200 livre, 100 costas e 200 costas.

Os títulos de novembro

Confira a colocação dos nadadores do Clube nos seguintes campeonatos e torneios realizados em novembro:

Campeonato Brasileiro Júnior (realizado em Belém entre os dias 2 e 7): Bartosz Korczynski, 10º lugar nos 400 medley, 14º nos 100 peito e 15º nos 200 peito; Leonardo Abucham, 16º lugar nos 200 livre; Marcos Vita, 16º lugar nos 400 medley, e Lívia Pondorf, 16º lugar 200 costas.

Campeonato Paulista Juvenil (São Paulo, de 5 a 7 de novembro): Carla Moreira, 2º lugar nos 50 livre, e Julia Abdu, 6º lugar nos 100 borboleta.

Campeonato Brasileiro Infantil (Goiânia, entre os dias 17 e 20): Katrin Hubbe, 8º lugar nos 100 costas e 5º nos 200 costas, e Carlos Novaes, 9º lugar nos 100 peito.



Os premiados do Circuito

A ala infantil de natação do Paineiras (acima) fez bonito e arrematou vários prêmios nas categorias Mirim, Petiz e Infantil, no Circuito de Natação, cuja última etapa ocorreu no dia 28 de novembro, no Clube. O Circuito premia os dezesseis melhores de cada categoria, somando os pontos de todas as etapas. Veja os nadadores que ganharam títulos para o Paineiras:

CATEGORIA	NADADORES
Pré-Mirim	Bruna Matrangolo, Felipe Cavalcante, Gustavo Coutinho, Gabriel Braga, Rafael Villares
Mirim I	Karen Serebranik, Bruna Crippa, Laura Aki, Yolanda Esper, Victoria Cecchini, Luis Felipe Casagrande, Caio Vaiano, Erick Wenzel, Marcelo Godoy, Caio Kremmer, Renato Perito
Mirim II	Isabel Marrach, Sabine Beeler, Marina Oliveira, Caio Serebranik, Thiago Rodrigues, Rodrigo Barata
Petiz I	Catarina Oliveira, Erick Nogueira, Pedro Godoy
Petiz II	Catherine Oliveira, Tess Oliveira, Ana Carolina Cruz, Guilherme Tuccile, Gustavo Duarte, Luiz Felipe Grillo, Luiz Gustavo Pereira
Infantil	Nami Kihara, Katrin Hubbe, Bianca Motta, Juliana Alvarez, Patrícia Hunold, Mariana Ignácio, Carolina Ribeiro, Carlos Eduardo Costa, Bruno Michels, Pedro Duarte, Pedro Motta



I Festival de Natação Adulto

Promovido pela área recreativa, o festival foi marcado pela descontração e bom humor dos 150 participantes, que começaram as atividades com o aquecimento comandado pela professora Mônica, auxiliada por Rita (Xuxa), Maria Helena e Luiz Fernando (Pastel). Depois veio o balizamento das provas de 25 metros, divididas por faixas etárias, e, na seqüência, um grande revezamento das equipes. O São Paulo ficou em terceiro lugar, o Palmeiras em segundo, e o Corinthians foi o grande vencedor. Encerrado o evento, todos participaram de um saboroso e saudável café da manhã e receberam as medalhas e os certificados, além de uma camiseta oferecida pelos patrocinadores, a saber: Cia. das Festas, Fredíssimo Gelateria, QG Cabeleireiros, CCF Turismo, Orca Explosivos, Tempo e Memória, Sauna É Saúde, Sport Shop, Café Todo Dia, Reinaldo e Chicohamburger, Letraviva Livraria.



Natação master

Paineiras no Top Five

As Associações Brasileira e Paulista de Master de Natação divulgaram os cinco melhores nadadores do país e do estado, respectivamente. Abaixo, os nadadores do Paineiras que entraram no Top Five:

ESTADUAL			BRASILEIRO		
NOME	CATEGORIA		NOME	CATEGORIA	
5º Regina Vieira	25+		2º Fernando Saliture Neto	Pré-Master	
2º Helena Castro	40+		4º Marcos Saliture Neto	Pré-Master	
4º Sarah Barbosa	60+		2º Ruy Araujo	25+	
5º Gerda Elisabeth	60+		4º Regina Castro	25+	
2º Nadir Taubert	65+		4º Helena Castro	40+	
4º Álvaro Teno Jr.	20+		1º José Orlando Loro	50+	
5º Adolfo Martins Teno	20+		5º José Eugênio Guisard	50+	
1º Ruy Araujo	25+		4º Nadir Lacerda Taubert	65+	
5º Evandro Ribeiro	50+				

Nado sincronizado

Sincronia de ouro

Nos dias 6 e 7 de novembro as garotas do nado sincronizado do Paineiras foram ao Rio de Janeiro disputar o Campeonato Brasileiro Infantil A/B, realizado na piscina do C. R. Vasco da Gama, e trouxeram o título de campeãs nas duas categorias. Confira os principais resultados:

INFANTIL A			
Flávia Carvalho	1º lugar no solo	1º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Fernanda Bencini	3º lugar no solo	1º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Rafaela Bencini	—	2º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Katerini Yamada	—	2º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Maria Cristina Braga	—	—	1º lugar no conjunto
Bruna Pellegrini	—	—	1º lugar no conjunto
INFANTIL B			
Nayara Leite	2º lugar no solo	2º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Amanda Gonçalves	4º lugar no solo	2º lugar no dueto	1º lugar no conjunto
Stefanie Saltini	3º lugar no solo	—	1º lugar no conjunto
Julia Dugaish	—	—	1º lugar no conjunto
Adriana Gregorut	—	—	1º lugar no conjunto
Paula Ribeiro	—	—	1º lugar no conjunto
Clara Cavezale	—	—	1º lugar no conjunto
Fabiola Shalders	—	—	1º lugar no conjunto

Festival de medalhas

No dia 6 de novembro aconteceu a quarta e última fase do Circuito Paulista Master e os atletas do Clube conseguiram algumas das melhores colocações. Confira:

Nadir Taubert, 1º lugar nos 400 livre e 100 peito; Ruy Araujo, 2º lugar nos 400 livre e 1º nos 50 costas; Gerda Elisabeth, 1º lugar nos 50 costas e 2º nos 100 peito; Álvaro Teno Jr., 2º lugar nos 50 costas e 100 peito; Helena Castro, 1º lugar 200 borboleta; Regina Vieira, 1º lugar 200 borboleta.

Entre os dias 12 e 15 de novembro foi a vez da disputa do Campeonato Sulamericano, realizado no Rio de Janeiro, onde os atletas do Paineiras

mostraram os frutos do competente trabalho desenvolvido em 1999.

Veja os resultados:

Themis R. S. Pires, 1º lugar nos 800 livre, 50 livre, 100 livre e 50 borboleta, e 2º lugar nos 400 livre e 200 livre; Jarbas Jakson, 3º lugar nos 400 livre; Paulo Motta, 1º lugar nos 200 borboleta, 2º nos 50 borboleta, 3º nos 50 livre, 100 borboleta e 100 livre; Nadir Lacerda Taubert, 3º lugar nos 100 e 200 peito; Luiz Alfredo Mader, 2º lugar nos 50, 100 e 200 peito; José Orlando Loro, 1º lugar nos 100, 200 e 50 costas, e 2º nos 100 e 50 livre; José Eugênio Guisard, 1º lugar nos 50 e 100 livre e 2º nos 100 e 200 costas e Viviane Novailhetas, 2º lugar nos 50 livre e 100 borboleta.



Natação encerra o ano com festa

A festa de encerramento dos jovens da natação do Seffe e SAT aconteceu no dia 26 de novembro com uma farta mesa de guloseimas e uma animada festa, com direito a videokê, sorteio de brindes e passaportes para o Playcenter.

Carmen Vidros e Molduras

*Espelhos Tapos Bisotê Jateamento
Box Temperados Laminados e Gravuras*

Rua Dr. Sílvio Dante Bertachi, 500 - Vila Sônia
Tel.: 3744 3038 - 3746 9125

Tênis

Associado premiado no Tênis Hill

O Paineiras parabeniza o associado Sylvio Rodrigues Júnior pelo vice-campeonato no torneio de tênis, categoria 45/49 anos, conquistado no Tênis Hill nos dias 20 e 21 de novembro.



Deixadinhas do tênis

Saiba quem foram os tenistas que trouxeram títulos para o Paineiras:

Carolina Salge, campeã da Copa Joinville de Tênis, categoria 14 anos, realizado em Joinville (SC) de 24 a 28 de novembro.

Caio Benteo (à direita), campeão da Copa Sidra Cereser do Clube Jundiense, na categoria 12 anos "A".

Francis Yoshimoto, semifinalista do Torneio Nacional "I SPAC Open", na categoria 16 anos.

Mariana Mello, vice-campeã do 2º Torneio Infanto-Juvenil de Bragança Paulista e do I Vitae Pharma Open da Academia Valinhos.

Caio Ogushi, vice-campeão do 1º YPF Lubrificantes Open de Tênis, da academia Stadium, realizado em novembro.

Eduardo Rainer, vice-campeão do I Torneio Aberto Amil/Bazzon de Tênis e do I CCMC/Amil Infanto-Juvenil, e semifinalista do VI Open Tennis Place.

Marcelo Rainer, vice-campeão da Copa Suzano de Tênis e da II Copa Wilson Hiper Carbon, e semifinalista da III Copa Chamonix Plaza Hotel/Predial Supiriri de Tênis e do VI Open Tennis Place.



Voleibol

Voleibol da amizade

O Setor de Aperfeiçoamento Técnico (SAT) promoveu no Clube o I Torneio da Amizade de Voleibol, nos dias 27 e 28 de novembro. Participaram o Clube Adamus e o E.C.

Banespa. O Paineiras conseguiu o primeiro lugar nas categorias A e B, e o segundo na D. Parabéns ao professor Jacó, ao técnico Ermínio e aos atletas Isabela de Mello, Fernanda Moreira, Gabriela Borges, Isabela Galvanese, Isabela Hernandez, Mariana Proença, Rebeca Cardoso, Nathalia Hernandez, Mariana Haddad, Geórgia Carvalho e Tatiana Hesser (categoria A, nascidas em 1986/88);

Taiane Nazareth, Renata Scartoni, Juliana Hammoud, Silvana Mello, Carla Figueiredo, Joana Sepreny, Tassiana Tieko, Adriana Rinaldi e Patrícia Guena (categoria B, nascidas em 1983/84); Ricardo Souza, Bruno Camargo, Omar Toste, Leonardo Viana, Leandro Ribeiro e Rafael Moretti (categoria D, nascidos em 1982/84).

Abaixo, o placar das partidas:



Categoria A	Paineiras	2	x	0	Banespa
Categoria B	Paineiras	2	x	0	Banespa
Categoria D	Paineiras	2	x	3	Banespa

Voleibol campeão

Torneio do Clube Gevu

Sob a orientação do técnico Vagner Batista da Silva, a equipe de Voleibol Master do Paineiras, categoria C1, conquistou o título de campeã invicta, em março, do Torneio de Voleibol Veteranas do Clube Gevu. As atletas participantes foram: Lílian Lane, Regina Pires dos Santos, Mariângela Oliveira, Maria de Fátima Hernandez, Maria Fátima Calil, Maria Thereza Amaral, Marlene Mangione, Fábica Cássia Grillo, Maria Aparecida Banin e Mônica Hernandez. Elas representaram os clubes Aramaçã, de Santo André; Gevu, de São Bernardo; Somari e Aquático de São Paulo; Águia, de São Caetano, e Paineiras C1 e C2. Na final, o time do Paineiras jogou contra o do Somari e venceu por 25 a 17. Confira o brilhante desempenho do Clube:

Aramaçã	20	X	Paineiras C1	25
Gevu	20	X	Paineiras C1	25
Somari	17	X	Paineiras C1	25
Águia	17	X	Paineiras C1	25
Aquático	18	X	Paineiras C1	25
Paineiras C1	25	X	Paineiras C2	17

Torneio Quadrangular de Voleibol Veteranas

No Quadrangular, realizado de 22 a 29 de junho, a equipe C2 do Paineiras sagrou-se campeã do torneio, que teve como participantes o Clube Alto de Pinheiros, a Turma Recreativa do Paineiras e o Clube Continental, de Osasco. Parabéns às atletas Maria Cecília Godoy, Regina Slepety, Marize Garcia, Maria Luíza Oliveira, Maria Regina Leme, Cláudia Clerice Pimentel, Karen Dell'Aquila, Cristina Grecco, Silvia Mauad e Cláudia Dias, e ao técnico Vagner Batista da Silva. O placar dos jogos foi o seguinte:

Paineiras Recreativo	2	X	0	Alto de Pinheiros
Paineiras	2	X	0	Continental
Paineiras Recreativo	2	X	0	Continental
Paineiras	2	X	0	Alto de Pinheiros
Continental	2	X	0	Alto de Pinheiros
Paineiras	2	X	1	Paineiras Recreativo

Taça Ypê Clube de Voleibol

As veteranas do vôlei, categoria E2, sob a orientação do técnico Vagner Batista da Silva, obtiveram a 3ª colocação na Taça Ypê Clube de Voleibol Master Feminino, ao derrotar a equipe do Anhembi Tênis Clube por 2 a 0, parciais de 15 a 8, 15 a 10. As atletas participantes foram: Solange Costard, Solidea Giavina-Bianchi, Eda Maria Rodrigues, Ilka Silveira, Sandra Proença, Ana Maria Chao, Ana Maria Monti, Carolina Bandeira, Blanche Arbex, Clélia Toledo, Maria Cristina Arruda, Maria Grecco e Maria Heloísa Sampaio. Confira o placar das partidas:

13/03	Anhembi	2	x	1	Paineiras
20/03	Indiano	2	x	1	Paineiras
11/04	Ypê	2	x	0	Paineiras



Festival de cores e movimentos

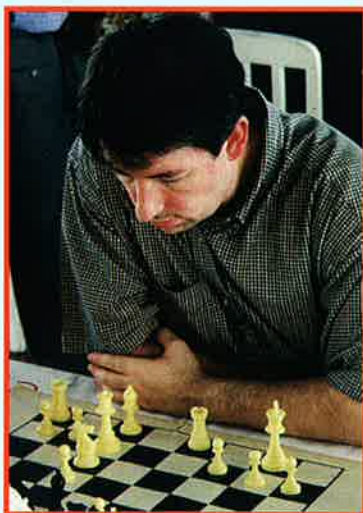
Oitenta alunas do grupo competitivo de ginástica olímpica do Paineiras apresentaram-se, no dia 27 de novembro, no IV Festival das Cores (*acima*), no Clube, juntamente com a Escola de Ginástica Olímpica de Osasco. As premiações foram individuais e por equipes. O Paineiras parabeniza todas as ginastas e as professoras Débora, Laura e Patrícia.

Xeque!

Por muito pouco o Paineiras não foi o campeão da Copa Pepac, torneio do Sindi-Clube de xadrez. Graças ao associado Pierre Havrennex, o Clube ficou em segundo lugar, com diferença de apenas um ponto em relação ao vencedor. Na última etapa da Taça da Amizade, no dia 27 de novembro, quem conseguiu a terceira colocação para o Paineiras foi o sócio Teutly Correia (*ao lado*). Veja o ranking final das duas competições:

COPA SINDI-CLUBE	
1º lugar	Hebraica A
2º lugar	Paineiras A
3º lugar	Hebraica B
4º lugar	Alphaville Tênis Clube
5º lugar	Liga de Xadrez São Bernardo
6º lugar	Esporte Clube Sírio
7º lugar	Paineiras B
8º lugar	Hebraica C

TAÇA DA AMIZADE	
1º lugar	Esporte Clube Sírio
2º lugar	Círculo Militar São Paulo
3º lugar	Clube Paineiras do Morumbi
4º lugar	Associação Católica Kolping



Campeãs invictas

O time de handebol feminino, categoria Infante (nascidas em 1982), sagrou-se campeão invicto do I Circuito Aberto de Handebol, organizado pelo SAT no final de 1999. As garotas derrotaram o São Paulo F. C. por 18 a 10, graças ao desempenho da artilheira Clarice Kunsch, autora de 37 gols. Além do Paineiras (1º lugar) e do São Paulo (2º), o torneio foi disputado por equipes da Prefeitura Municipal de Caieiras e do Colégio Gérson de Abreu Muzel. Sob o comando de José Roberto, as campeãs foram: Caroline Rembowski, Paula Rezende, Clarice Kunsch, Luisa Nahas, Mirela Ramaciotti, Bianca Bagatim, Amanda Ferreira, Laura Lopes, Andréa Carla, Daniela Monteiro, Livia Nogueira, Taíaine Peçanha, Roberta Pecora, Mariana Oliveira e Maira Catenacci.

Matrícula para novos alunos

Os interessados nos cursos do Seffe e do SAT (basquete, futebol, futsal, judô, caratê, nado sincronizado, vôlei, pólo aquático e educação do movimento) poderão se inscrever na Central de Atendimento até o mês de abril. Em 1º de fevereiro, abrem-se as matrículas para os cursos de natação, ginástica olímpica e tênis, também na Central de Atendimento. Para esses três últimos, o teste de habilidade – obrigatório – acontece de terça a sexta, das 8 às 11 horas e das 14 às 16h50, ou nos intervalos das aulas, no próprio local em que são ministradas. Os cursos terão início nos dias 1º e 2 de fevereiro.

Para os cursos do Recreativo (basquete, futebol soquete e vôlei adulto feminino, vôlei adulto masculino e veterano feminino, natação adulto e tai chi chuan), as inscrições começam no dia 4 de janeiro. Para a natação e o tênis aula particular (vagas remanescentes), os testes poderão ser feitos a partir do dia 22 de janeiro. Mais informações na Central de Atendimento.

VÍDEO DANCING

Leve para a sua festa a animação de um programa de rádio e TV ao vivo, com locutores de FM e repertório musical variado em CD, telão com vídeo-clips e iluminação robotizada para pista de dança.
(0xx11) 826-6498 ou (0xx11) 9971-7385- Ivo de Oliveira
DESCONTO DE 30% PARA ASSOCIADOS DO CLUBE.

EXERCÍCIO FÍSICO: REALIDADE DO PRÓXIMO MILÊNIO

Turíbio Leite Barros Neto, doutor em fisioterapia; Carlos Augusto F. Salles e David Curi Stephan, cardiologistas, e Sandra Cristina Olivieri, homeopata

Se por um lado a globalização iniciada neste final de século veio seguida dos males do desemprego, por outro nos trouxe os benefícios das novas tecnologias e um horizonte em que a libertação de trabalho desencadeará formas de vida mais livres e felizes. Prova disso é a popularização de um novo conceito de qualidade de vida, baseado na prática esportiva, na saúde e na alimentação.

Um grande desafio para o profissional de saúde e condicionamento físico é oferecer um amplo programa de exercícios físicos adequado às metas dos participantes. É importante reconhecer as diferentes necessidades e oferecer uma gama de serviços de acordo com esses objetivos. As necessidades dos participantes estão raramente limitadas a uma categoria única e, freqüentemente, mudam com o passar do tempo.

Um importante aspecto a ser considerado é que os profissionais do exercício oferecem mais do que um serviço previamente definido, óbvio. Seguindo um outro ponto de vista, a participação em programas e atividades relacionadas ao condicionamento pode servir como um meio pelo qual participantes diferentes atinjam diferentes fins: saúde, diversão, excitação, controle de peso, saúde mental, amizades, auto-estima e reabilitação – isso para citar apenas alguns.

CONDICIONAMENTO

As pessoas que têm esse objetivo participam de um programa de exercícios para manter a forma ou perder peso. Embora os objetivos sejam um tanto específicos, eles freqüentemente se centralizam em torno do “olhar e sentir-se melhor”. A programação para esse público envolve prescrição de exercícios individualizados, segundo as metas de cada um, e ênfase na fase de progressão das atividades.

PERFORMANCE

Os participantes têm objetivos específicos concentrados na busca de melhor desempenho em uma atividade. Atletas, competidores iniciantes e participantes de programas específicos de reabilitação estão incluídos nessa categoria. Prescrição específica com reavaliações freqüentes é uma necessidade. A mensuração da evolução é essencial para atestar a eficácia do programa em atender os objetivos específicos dos participantes.

SAÚDE

As pessoas costumam participar de programas de exercícios físicos com o objetivo de aprimorar a saúde ou de prevenir o desencadeamento de doenças. O planejamento para elas envolve educação e modificação de comportamento. Uma abordagem inicial por meio da estratificação de risco fornece a essas pessoas importantes informações relacionadas ao seu estado clínico, assim como um ponto de partida para mensurar progressão.

Para a programação dos exercícios, a atividade física regular deve ser enfatizada. Baseado na elevada prevalência de hábitos de vida sedentários e em numerosos estudos científicos mostrando reduções nas taxas de incidência e progressão de doenças nos EUA, o Colégio Americano de Medicina Esportiva desenvolveu recomendações para a atividade física de adultos, baseadas em um artigo publicado pelo *Jornal da Associação Médica Americana*, no qual se afirma: “Todo adulto deve acumular 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada, preferivelmente todos os dias da semana”. Essa recomendação enfatiza os benefícios dos exercícios de intensidade moderada e da atividade física que pode ser acumulada por meio de vários períodos relativamente curtos de exercícios. Adultos que se engajam em exercícios moderados, isto é, o suficiente para gastar aproximadamente 200 Kcal/dia, podem esperar muitos benefícios com relação à sua saúde.

Dicas para um verão saudável

Joaquim Grava*

Chegou o verão. É época de férias, descanso, sol, calor, enfim, é a parte do ano em que mais as pessoas pensam em esquecer o trabalho e dar um pouco de tempo para si mesmas, cuidando do físico. Afinal, é agora que os corpos ficam mais à mostra.

Porém, a prática de esportes tem que ser feita de maneira ordenada, sem exageros e seguindo algumas orientações básicas:

- A alimentação deve ser leve; nada de comida gordurosa, salgadinhos, frituras. Um bom prato feito à base de saladas é o mais recomendado para os dias quentes.
- Beba muito líquido. Estar sempre hidratado é fundamental, já que no verão o corpo perde muito mais líquido do que o normal, e os casos de desidratação aumentam muito.
- Evite praticar esportes com agasalhos de náilon. É engano pensar que com o agasalho você vá suar mais e assim emagrecer mais rápido; use roupas leves e claras.
- Cuidado com o sol forte. Os melhores horários para tomar sol ou se exercitar são pela manhã, até as 9 horas, ou à tarde, após as 18 horas.

Não se esqueça de uma dica, que é, sem dúvida, a mais importante de todas: nunca inicie um trabalho físico sem antes consultar um médico; faça antes uma avaliação cardiorrespiratória para saber o tipo de exercício que você deve realizar. Evite os desagradáveis problemas de saúde e tenha um verão saudável.

*Joaquim Grava é ortopedista, médico da seleção brasileira de futebol, do Sport Club Corinthians Paulista e presidente da Associação Brasileira dos Médicos de Futebol.

Futebol

Chuteiras de bronze

Ao vencer a Escola Estadual Andrônico, as jogadoras de futebol soçaite com idade até 17 anos, treinadas pelo professor Marcelo, garantiram ao Paineiras o terceiro lugar no I Campeonato Aberto de Futebol Soçaite Adulto Feminino, realizado em outubro e novembro no campo de grama sintética do Clube. O time deixou para trás equipes de tradição, como Mackenzie e High Soccer, e se classificou atrás apenas dos finalistas São Bernardo Tênis Clube (1º) e Clube Espéria (2º). O jogo da final ocorreu no dia 19 de novembro.

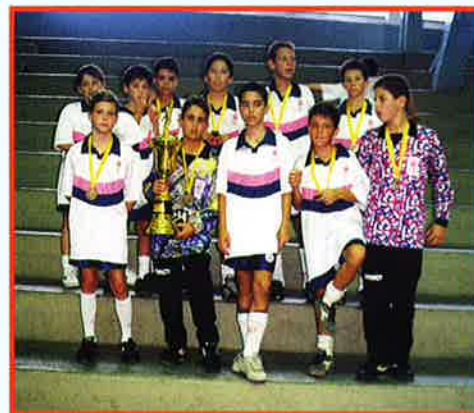
IV Interfut

Pais e familiares acompanharam atentamente os jogos do IV Interfut (à direita), evento interno do Clube promovido pelo SAT, que contou com a participação de mais de 130 associados com idade entre 8 e 15 anos, divididos em três categorias e dez equipes, sob a orientação dos professores José Roberto, Marcelo Luís, Fábio Rogério, Fábio Meyer e Giovani Marcon.



IV Grand Prix Junior

A categoria júnior (nascidos entre 1979/82) de futebol soçaite do Paineiras conquistou o terceiro lugar no IV Grand Prix Junior, promovido pela Federação Paulista de Futebol Soçaite. Participaram do evento as seguintes instituições: A. A. São Paulo, Best Ball Palmeiras Academia, C.T.I.F. World Ball, Chácara Três Irmãos, Palmeiras Academia Zona Norte e São Bernardo T.C., além do Paineiras. O Clube parabeniza o atleta Antônio Calil, artilheiro do campeonato com 15 gols, o professor Marcelo e seu estagiário Fábio Oliveira e os demais jogadores da Casa que disputaram o torneio: Paulo Rapetti, Alex Orlow, Adriano Augusto, Guilherme Waetge, Rodrigo Baldochi, Lucas Furtado, Filipe Fleury, Pedro Poletto, Bruno Amaro, Carlos Pratscher, Renato Pazikas, Marcel de Castilho, Fábio Cruz, Giancarlo Lavoura, Vinícius Laghetto e Gustavo Catenacci.



Atuação marcante

A categoria mirim de futsal do Paineiras (acima), com idade entre 10 e 12 anos, conquistou o quarto lugar na Copa Pentágono, jogando contra equipes fortes e tradicionais. A Copa, encerrada em novembro depois de sete meses de competição, contou com a participação dos clubes Adamus, Alphaville T.C., Coopercotia, Ypê, Paineiras e Tênis Clube Paulista, além dos colégios Freud, Liceu, Mário Schemberg, Miudinho, Pacaembu, Pentágono e SAA. Os atletas do Clube que se destacaram foram: Caio Benteo, João Der, Daniel Lagoa, André Brólio, Bruno Siqueira, Leeward Wang, Gustavo Duarte, André Ziccardi, Daniel Ramos, Rafael Nishimura, Álvaro Saretti, Pedro Ten, Gustavo Pierangelo, Alexandre Murari, Otávio Tramontina, Renato Marrach, Matias Gurbanov e Luís Grillo, orientados pelo professor José Afonso e seu estagiário Fábio Oliveira. Confira a performance do Paineiras na fase final:

Paineiras	1	x	2	Ypê Clube
Paineiras	6	x	1	Alphaville T.C.
Paineiras	3	x	4	Colégio Pentágono



SUL AMERICA SAÚDE (Já com as novas regras)

- COBERTURA EM TODO BRASIL
- LIVRE ESCOLHA DE MÉDICOS E HOSPITAIS
- COBERTURA PARA AIDS, DOENÇAS CRÔNICAS, IMPLANTES E TRANSPLANTES
- AMBULÂNCIA E AVIÃO HOSPITALAR
- SEM LIMITES P/ INTERNAÇÕES OU UTI
- COBERTURA PARA HEMODIÁLISE E DIÁLISE
- SEM LIMITE DE IDADE

LIGUE JÁ: 9979-9820 / 866-2183

**50% DE DESCONTO
PARA SÓCIOS**

É campeão!

O Paineiras arrasou no Inter-Clubes de Futebol do Anhembi T.C., entre setembro e novembro. Foi brilhantemente representado pelas equipes dos nascidos em 1989/90, 1987/88 e 1985/86. O torneio contou ainda com os times do Anhembi T.C., C.A. Paulistano, Escola de Futebol Base A, Escola de Futebol Base B e Colégio Lourenço Castanho. Na disputa por pênaltis, após um empate de 2 a 2, a equipe 1987/88 venceu a do Paulistano graças ao goleiro Brian, que defendeu duas bolas. **Os atletas campeões foram:** Rafael Ibraim, Pedro Junqueira, Ricardo Vilares, João Pimenta, Brian Haider, Leeward Wang, Marcelo Freie, Guilherme Vieira, Rafael Fina, Bruno Filpo, Pedro Ardezzoni, Marcelo Cavalcanti, Murilo Blanco, Bueno Ramos, Pedro Frigieri, Marcelo Penteado, Gregory Caseiro, André Muller e Gabriel Hernandez. A categoria 1985/86 também sagrou-se campeã em cima do clube Paulistano, vencendo o adversário com um gol de Renato Bréia. **Os atletas responsáveis pela vitória foram:** Brian Haider, Victor Couto, Renato Bréia, Marcelo Nicoletti, Frederico Grilo, Gustavo Junqueira, Thomaz de Melo, Bruno Fagali, Gustavo Monzani, Gustavo Gryga, Julio Avanzo, Leewing Wang, Daniel Rocha, Marcello Tores, Conrado Ornellas, Henrique Carbonell, Bruno Ilpo, Roberto Zaidan e Bruno Grassia. Em sua primeira participação em eventos externos, a categoria 1989/90 ficou em quarto lugar, perdendo para o time da Escola Base A por 2 a 1. **Os atletas que representaram a categoria foram:** Guilherme Person, Lucas de Munno, Rodrigo Silva, Thomas Leite, Pedro Tommasi, Caio Pacini, Enrique Monteiro, Stefano Moraes, Pedro David, Bruno Tupinambá, Bruno Amorim, Thomaz Silva, Renato Laudorio, Rogério Azevedo e Henrique Parente. Parabéns aos atletas e aos professores José Roberto e Marcelo, assessorados pelo estagiário Fábio Oliveira.

Basquete

Quadrangular do SAT

Sob o comando de Osvaldo Bonora, Alexandre Sadowskij, Marco Cattani, Marcelo Álvares, Alexandre Ozores, Guilherme Pedroso, André Domingues, Antonio Domingues, Michel Soares, Mateus Contijo e André Machiaverni garantiram ao Paineiras o 3º lugar no I Quadrangular de Basquetebol, categoria até 17 anos, promovido pelo SAT em 27 de novembro. Participaram ainda do torneio: Continental Parque Clube (1º lugar), A.A.A. Comunicação e Artes do Mackenzie (2º) e USP/ Psicologia (3º).

Bola na cesta!

A equipe veterana de basquete – com Caio, Dadão, Spaguetti, Adle, John, Maurício, Gaúcho e Gui – sagrou-se campeã paulista da Taça de Prata de Basquetebol. A equipe formada por Nelsão, Marcelo, Marco Antônio, Álvaro, Roberto, Pádua e Giba ficou em 4º lugar no Campeonato Paulista na categoria master/99.



Certificação

Fundação Vanzolini



A ponte
para o amanhecer
deste novo milênio

Certificação

ISO 9001/2/3 QS-9000 AVS Q 94 ISO 14001 OHSAS-18001 QUALIHAB

São Paulo (0_11) 814-7366 R. 370 e 380
Belo Horizonte (0_31) 273 9001
Recife (0_81) 441 7222

Vitória (0_27) 324 8096
Manaus (0_92) 233 3212
Home page: www.vanzolini.org.br

adivinha...

Paineiras KIDS

Onde estão os três ratinhos, os dez presentes e os três passarinhos escondidos nesta festa?

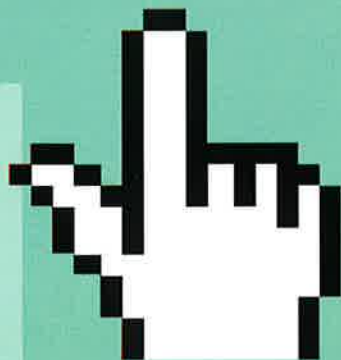


Ilustração: Maila Blöss

Resposta: os ratinhos estão embaixo da mesa com o bolo, atrás da porta e ao lado do Papai Noel. Os passarinhos estão sobre a mesa à esquerda, acima do baço à direita e ao lado da porta. Os dez presentes estão embaixo da mesa com o bolo, um atrás da porta, um ao lado do homem com bigode e outro ao lado da mulher de biquini.

www.internet

Há cinco anos, mandar cartas por correio eletrônico, conversar a distância sem o auxílio de um telefone, ouvir músicas de graça ou consultar livros de bibliotecas era algo inviável. Mas hoje...



Não é exagero: para quem tem um computador ligado à Internet não existe barreira. A rede permite conversar com pessoas de qualquer lugar do mundo – por meio de ICQ, e-mail ou salas de bate-papo –, pesquisar todos os tipos de assunto nos milhares de livros e bibliotecas existentes na rede, ouvir e gravar, com qualidade de CD, músicas de qualquer artista, conhecido ou não – no famoso sistema MP3, que virou mania e preocupa as gravadoras –, comprar aquele livro que não existe nas livrarias brasileiras, fazer a compra do mês no supermercado virtual sem sair de casa – ou seja, uma infinidade de coisas que até quatro anos atrás simplesmente não existia no Brasil.

A Internet trouxe para dentro de casa todo e qualquer assunto e acontecimento do mundo e revolucionou a informática de tal forma que hoje ela interessa de crianças de 3 anos até adultos de 80. Os

telejornais estão repletos de matérias de pessoas que chegaram à terceira idade disputando o computador com o neto, para brincar com joguinhos, conversar ou pesquisar. E não é preciso ser um mestre em informática para navegar pela rede e se divertir. É só escolher um site, entrar, começar a clicar o mouse e visitar as salas, tomando um certo cuidado para não se perder nas várias “janelas” que se abrem no caminho e às vezes tornam difícil escolher em qual delas entrar. De resto é passear sem medo, como aconselha a associada Neusa Tucunduva, de 54 anos: “Adoro mexer e fuçar na Internet, e vou sem medo, pois se sumir alguma coisa é só pegar de novo”. Ela conta que teve algumas aulas com o marido e o filho, mas agora gostaria de fazer um curso para aprender tudo sobre a rede.

Desvendando o labirinto

Ligou a máquina e acessou a Internet. E agora, o que fazer? Perguntinha pra lá de inocente para uma garotada que parece já ter nascido sabendo mexer no computador. Mas, para os pobres mortais com mais de 30 anos, esse pode ser um desafio dos grandes. Na maioria dos

provedores já existe uma página inicial com uma relação de serviços e opções, o que facilita muito o acesso. Em outros casos, a primeira coisa a fazer é digitar o endereço no campo específico e apertar a tecla “Enter”. Esse primeiro passo já pode ser bem complicado se a pessoa não tiver o endereço. Sem problema: a rede possui vários sites de busca nos quais basta informar o assunto a ser pesquisado para ele fornecer uma lista com vários endereços, pois seria impossível decorar um milésimo dos existentes. Alguns provedores, como o UOL (www.uol.com.br) e o STI (www.sti.com.br), por exemplo, possuem uma área – chamada busca, miner ou procura – com um campo próprio para digitar o tema. Feito isso, ele realiza a pesquisa em vários endereços de busca de uma só vez.

Jorge Saad, 36 anos, associado do Clube, diz que seus sites preferidos são os de busca, entre os quais estão o Cadê (www.cade.com.br), Yahoo! (www.yahoo.com) e Altavista (www.altavista.com): “Gosto de pesquisar curiosidades históricas em universidades para saber o que está acontecendo de novo e as diferentes versões e visões a respeito do assunto”. Ana Carolina Higuera e Adriana Gullo, ambas com 15 anos, pesquisam cifras de violão, letras de músicas e os sites de cantores e bandas, tais como Jon Bon Jovi, Paralamas do Sucesso e Titãs. O pequeno Enríque Monteiro, 8 anos, busca os resultados dos jogos de futebol, enquanto o associado Saturnino Franco Jr., 48 anos, concentra-se em informações sobre congressos de urologia. Ou seja, diversidade é a principal característica da Internet.

.com.br

Mais, muito mais

E a viagem não pára por aí. Além de pesquisa, a Internet torna possível, entre outras coisas, enviar correspondência para qualquer lugar do mundo sem pagar nada e num curtíssimo espaço de tempo, conversar em tempo real com alguém na China, por exemplo, pelo preço de uma ligação local, e ouvir ou gravar a música e o clip do seu artista preferido ou de uma banda independente sem ter que gastar um níquel comprando o CD. Como? Guarde esses nomes: e-mail, ICQ, RealAudio, MP3 e Quicktime.

E-mail

O correio eletrônico está entre as preferências da Internet. Por e-mail é possível enviar fotos, imagens, músicas e outros dados para qualquer pessoa que tenha um endereço eletrônico, em questão de minutos e sem pagar taxa alguma. A associada do Paineiras Flávia Libanori, 33 anos, além de fazer compras e pesquisas na Internet, costuma mandar fotos e mensagens rápidas para os amigos nos Estados Unidos. "Por e-mail tudo ficou muito mais rápido, prático e próximo."

● Dica: enquanto estiver escrevendo suas mensagens de e-mail não é necessário estar conectado à Internet. Economize impulsos telefônicos e armazene suas mensagens na Caixa de Saída. Ao se conectar, clique em Enviar e Receber e as mensagens presentes na caixa serão despachadas no Outlook Express.

ICQ

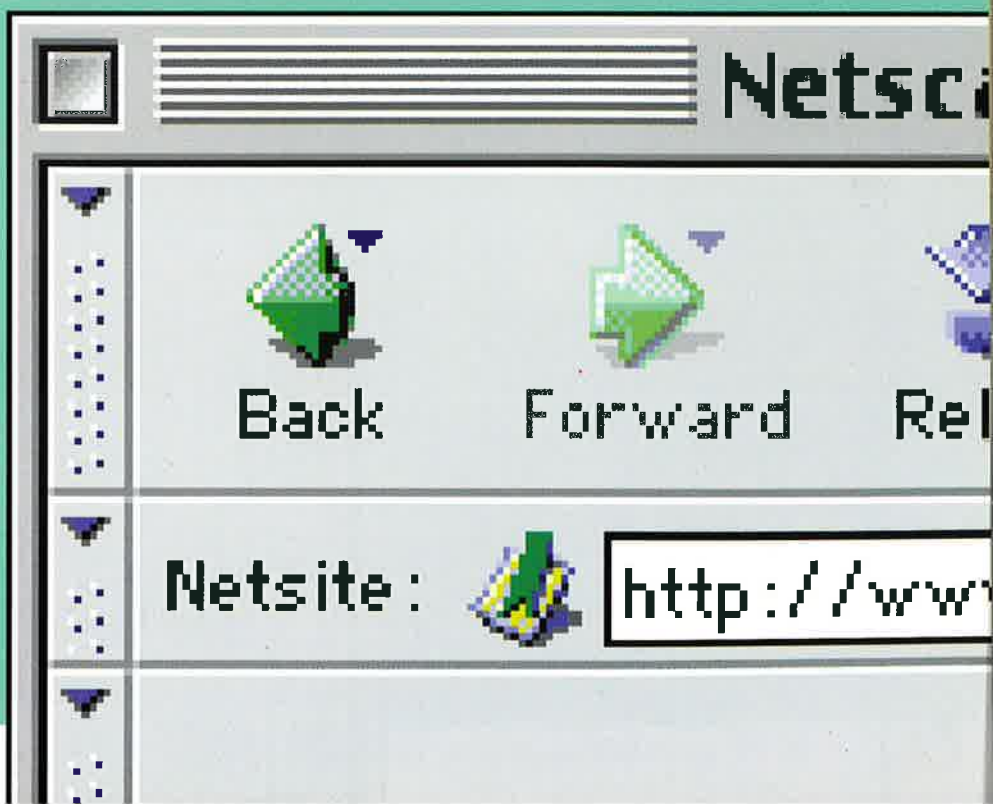
O ICQ é um programa de comunicação pessoal que torna possível saber quando os amigos estão na rede e trocar informações ou arquivos quase instantaneamente, diferentemente das salas de bate-papo – também conhecidas como chats –, nas quais "mentira da grossa rola solta", como alerta o associado Felipe Santoro, 11 anos. Ilian Peçanha, 18 anos, também prefere o ICQ, pois "há um controle maior das pessoas com quem se fala, e na lista pessoal cadastra-se somente quem realmente vale a pena".

Para saber mais, entre no site www.icq.com.br e tire suas dúvidas sobre o assunto.

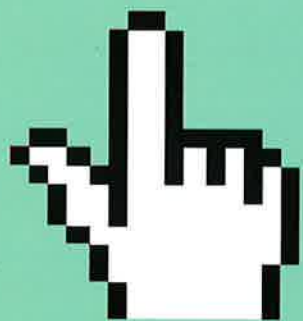
MP3

O MP3 é um padrão revolucionário, que está deixando as gravadoras de cabelo em pé. Isso porque, com o MP3, o CD normal corre o risco de perder espaço no mercado e até desaparecer em alguns anos. Em vez de comprar um CD numa loja de discos, compra-se (ou pirateia-se) pela rede a música desejada individualmente.

Mas isso é futuro, e afinal o que é MP3? Em linguagem simples e resumida, trata-se de um formato de gravação que diminui o tamanho dos arquivos de som. Por exemplo: uma música de 5 minutos ocupa aproximadamente 50 megabytes no padrão tradicional. Convertida para o formato MP3, fica com apenas 5. Simplificando, fazer o download dessa música no formato convencional demoraria quase 2 horas. Em MP3 leva pouco mais de 10 minutos, e as cópias podem ser feitas infinitamente, com qualidade de CD. ▶



... e a revolução continua



Alguns sites de MP3

www.centralmp3.com.br / www.mp3.com / www.mp3magazine.com.br
www.mp3clube.com.br / www.musicseek.com / www.mp3now.com
www.scour.net / www.listen.com / www.mp3.lycos.com
www.palavista.com / www.eatsleepmusic.com / www.audiogalaxy.com
www.musiconline.com.br / www.somzera.com.br
www.rollingstone.com / www.bum.com.br / www.sombrasil.com.br
www.parada.com.br / www.bmgv.com.br

Além de copiar músicas para o computador, dá para converter faixas de CD em MP3 e criar no computador uma superseleção de suas músicas preferidas, para gravar essa seleção em CD – nesse caso é necessário ter o equipamento específico. O CD normal comporta 74 minutos, que são estendidos no formato MP3 para até dez horas. Outra novidade são os aparelhos MP3 player portáteis, que tornam possível ouvir as músicas capturadas na Internet em qualquer lugar. Entre os modelos disponíveis no Brasil estão o Rio 550, MPMan, Rave MP 2001 ou Lyra.

Guia do MP3

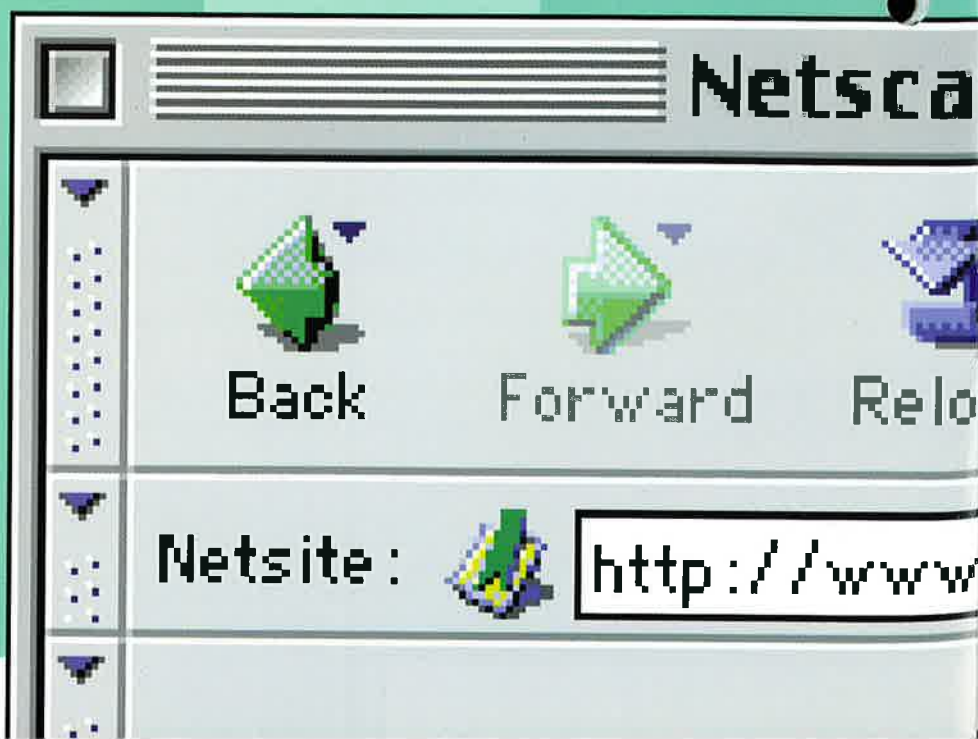
A configuração mínima de um micro para ouvir MP3 é a seguinte: processador Pentium de 100 megahertz, placa e caixas de som e modem com velocidade de pelo menos 28,8 kbps. Com uma máquina desse tipo resta buscar um dos tocadores de MP3 – Winamp (www.winamp.com) e Sonique (www.sonique.com) são os mais populares –, capturados gratuitamente na rede, e entrar nos sites que oferecem músicas nesse formato ou que fazem busca de arquivos MP3 pela rede. Pronto. Agora basta um pouquinho de paciência para se divertir ao som do seu grupo favorito. ■

Um pouco de história

Há cerca de trinta anos surgiu nos Estados Unidos a rede Arpa – Advanced Research Projects Agency –, um sistema de comunicação sigiloso, rápido e seguro, feito para interligar laboratórios de pesquisa e departamentos militares. Esse sistema foi muito útil durante a Guerra Fria, época em que a transmissão de informações confidenciais precisavam ser feitas sem interrupção, pois, se um dos pontos da conexão caísse, os demais não seriam afetados.

Mais tarde as universidades americanas começaram a usar essa tecnologia, que rapidamente foi exportada para o mundo para dar origem ao que hoje conhecemos como Internet, que nada mais é do que uma rede que interliga uma infinidade de computadores espalhados pelo mundo.

A Internet teve a utilização comercial liberada em 1987 e virou febre em 1992, mas os brasileiros só começaram a ter contato com ela há cerca de cinco anos, em 1995, quando o Brasil conseguiu a concessão de direitos para sua exploração comercial. E o mais interessante: até hoje ninguém, no mundo todo, conseguiu impor nenhum tipo de controle oficial sobre a rede.



SOLIDARIEDADE

Festa das Nações apóia entidades beneficentes

No dia 20 de novembro a Plataforma Infantil recebeu os associados e seus convidados para a primeira edição da Festa das Nações do Paineiras. Além das animadas barracas com comidas típicas, jogos e brincadeiras, o evento contou com uma rica e variada programação artística, com shows de música, dança e folclore, e ainda sorteio de brindes (duas passagens para qualquer ponto dos Estados Unidos, televisão, discman, dois jantares no restaurante Espírito Capixaba e cinco no Outback Steakhouse).

A cultura brasileira foi representada pelas bandas Brasil Brazil e Demônios da Garoa (à direita, embaixo), pela dupla musical Fernanda e Chico de Abreu e pelos números folclóricos do Centro de Tradições Gaúchas.

Outros países foram lembrados nas apresentações do Grupo Folclórico da Ilha da Madeira (Portugal), da banda Gaita-de-Fole Escocesa (Grã-Bretanha), dos alunos do Colégio Miguel de Cervantes (dança flamenca/Espanha), das alunas da professora Hadra, do Paineiras (dança do ventre/Arábia) e da turma da professora Nancy Miranda (Opereta Italiana).

Em continuação ao trabalho de solidariedade que marcou o Paineiras no ano de 1999, cada barraca doou parte da renda a uma instituição de caridade. Os beneficiados foram os seguintes: Associação Desportiva para Deficientes – ADD (barracas de basquete e árabe, a cargo do restaurante Monte Líbano), Associação das Voluntárias do Hospital Infantil Darcy Vargas (pula-pula e barraca espanhola, do restaurante Só Paella), Associação de Pais e Amigos da Criança com Deficiência Neuromotora – Apac (barraca brasileira, do restaurante Espírito Capixaba), Associação de Apoio a Criança com Câncer – AACC (barracas de pescaria e canaleta e barraca portuguesa, do restaurante Típico), Associação Cruz de Malta (barraca italiana, do restaurante Farfalla), Paróquia Nossa Senhora do Brasil (tiro-ao-alvo, tiro-d'água e barraca-alemã, do restaurante Berna Frios Especiais, e japonesa,



Fotos: Hiroto Yoshioka



Festa das Nações

do restaurante Saiko Sushi) e Grupo Socorrista Zaira Pitt (barraca de bingo). O restaurante Krepererie cuidou da barraca suíça e a lanchonete Café Todo Dia forneceu chope e refrigerantes.

Anote na agenda e prepare-se: a Festa das Nações continua este ano, nos dias 21 e 22 de outubro.

patrocínio:



apoio:



SOLIDARIEDADE

Durante almoço no Sindicato dos Clubes, realizado no dia 25 de novembro, foi oficializada a parceria entre o sindicato e a Fundação Gol de Letra, projeto liderado pelos atletas Leonardo, do Milan A.C., e Raí, do São Paulo Futebol Clube. Estavam presentes o presidente do sindicato, Arlindo Virgílio Machado Moura, os vice-presidentes Cezar Roberto Leon Granieri – também presidente do Esporte Clube Pinheiros – e Gilberto Fleury – presidente do Paineiras –, além do jogador Raí. A Fundação Gol de Letra tem como objetivo a formação completa da criança e do adolescente, por meio da educação, da cultura, do lazer e do esporte. A meta é preparar esses jovens para que, no futuro, as diferenças existentes entre as classes sociais sejam minimizadas. A fundação atende cerca de 150 crianças de 7 a 14 anos e espera auxiliar este ano mais 110 jovens em São Paulo e 150 no Rio de Janeiro. Os clubes, inclusive o Paineiras,

vão apoiar o projeto oferecendo sua infra-estrutura para a realização de diversos programas esportivos e culturais da Fundação.



Cezar Roberto Leon Granieri, Raí e Gilberto Fleury

Higino Carlos

Podólogo na sauna

Unha infeccionada, olho-de-peixe e órtese. Isso não é mais problema para os sócios do Paineiras, que, desde novembro, têm à disposição serviços de podólogo na sauna do Clube, às terças, quintas e sábados, das 11 às 20 horas. O atendimento acontece em uma sala externa, para homens e mulheres, independentemente dos horários de funcionamento da sauna. Consultas podem ser marcadas na sauna ou pelo telefone 3779-2129. Confira os serviços disponíveis:

• Tradicional	Podólogo, massagem e hidratação com creme, e massagem vibratória.
• Massagem	Reflexologia manual, massagem com creme e massagem vibratória.
• Unha infeccionada	Exclusão da área afetada com infecção ou inflamação (dois retornos inclusos).
• Órtese	Correção de unhas encravadas, côncavas e outras. Clip System ou órtese metálica.
• Verruga plantar	Também conhecida como olho-de-peixe. Cauterização.

Qualidade de vida

Durante o 16º Encontro de Yoga, nos dias 7 e 9 de outubro, o Paineiras recebeu uma lenda viva nessa antiga técnica oriental – o professor Hermógenes – para a palestra “Saúde e sabedoria através da ioga”. Ele demonstrou como é fácil cultivar a saúde e uma melhor qualidade de vida: basta apenas saber administrar bem a própria vida. O professor Hermógenes é autor de 23 livros sobre o assunto, os quais já venderam mais de um milhão de cópias em todo o mundo. O encontro contou também com a participação do professor de sânscrito e aspectos da cultura indiana, Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, da professora da Associação Mens Sana, Nauá Cardarelli, e do músico Marsicano, com sua cítara indiana.

O Clube agradece à professora e escritora Fanny Zatyрко, diretora do curso de ioga, e a coordenadora Márcia Spósito, pelo constante empenho no crescimento da área.



Acima, o professor Hermógenes e, ao lado, o músico Marsicano

Fotos: Clube Paineiras do Mombury

TEATRO

Fantoches chineses encantam as crianças

Essa não dá para perder de jeito nenhum: a primeira peça montada no Brasil com a técnica de fantoches chineses, *Cadê o meu herói?*, será apresentada no Paineiras em 29 de janeiro, sábado, às 11 horas, na programação de teatro infantil do Setor Cultural. Resultado de um intercâmbio entre bonequeiros da China, da Argentina e do Brasil, a montagem do Grupo Sobrevento exigiu produção complexa e trouxe ao país os artistas Yang Feng e Horacio Tignanelli (Argentina), para um trabalho conjunto de pesquisa e treinamento. Também fez parte do projeto o mamulengueiro Mestre Saúba, de Pernambuco, que talhou em madeira as cabeças, mãos e pés dos bonecos.

Numa aventura em que não falta a donzela aprisionada na torre pelo vilão, à espera de um herói para salvá-la, os bonecos se movimentam em um castelo, de forma muito realista. Depois de muita ação e algumas reviravoltas, descobre-se que na vida real não existem heróis salvadores nem soluções milagrosas e que a solução é mesmo o diálogo.

Cadê o meu herói? ganhou o prêmio Mambembe em 1998, na categoria especial, pela manipulação de bonecos, e foi indicado em outros concursos de teatro. Depois de estreiar no Centro Cultural São Paulo, a peça manteve salas lotadas durante uma temporada de quatro meses. Há um mês, representou o Brasil no Festival de Tolosa, na Espanha. A direção geral é de Luiz André Cherubini.



Fotos: Paquito



A renomada atriz Célia Abramo (sentada), em visita ao elenco da peça *A casa de Bernarda Alba*, no Paineiras: da esquerda para a direita, Luiz Prêzia, Gabi, Sônia, Mariângela, Edi, Alexandre, Aline, Cláudia, Moisés, Ivany, Alejandra, Daniela e Patrícia

No palco, com garra e dignidade

Quem diria que no último Festival de Teatro Interclubes, realizado no Teatro São Pedro, de 17 a 27 de novembro, com a participação de nove espetáculos e 111 atores e atrizes, a nossa peça *A casa de Bernarda Alba* se destacasse tanto entre as três melhores? Esse foi o reconhecimento a um trabalho sério, de muita dedicação, estudo, garra, entrega e paixão. De aprendizado, descoberta, emoção. De crescimento e união.

Ao Grupo Arte in Cena e a todos que, enxergando o todo e construindo nos detalhes, ofereceram seus dons e contribuíram para que a peça pudesse acontecer, o nosso sincero e humilde obrigado. Aos ganhadores o nosso orgulho e reconhecimento pelo belo trabalho e os parabéns pela vitória.

É o teatro do Paineiras voltando ao circuito com bastante representatividade e muita dignidade, demonstrando que ação e visão podem e devem caminhar juntas na concretização dos sonhos e na obtenção de resultados.

Patrícia de Caires Sogayar, integrante do grupo de teatro do Paineiras

Pais fazem a sua parte

É cada vez mais gratificante a participação dos pais nas apresentações de teatro infantil no Paineiras. As peças são muito apreciadas pelas crianças, mas, em geral, para assisti-las elas dependem dos pais. E eles vêm correspondendo, não só se dispondo a trazer os filhos ao Clube, mas, principalmente, estimulando-os a participar de atividades culturais, muito importantes para a sua educação e formação. Dá gosto observar a alegria das crianças descendo a rampa e correndo em direção ao Cinema e a euforia com que elas acompanham as peças.

Para que o Setor Cultural possa atender ainda melhor os pequenos associados, o Clube solicita a colaboração dos pais nos seguintes aspectos:

- **Evitar atrasos.** As peças começam sempre

às 11 horas e as crianças que chegam mais tarde encontram dificuldade para se acomodar no escuro, além de atrapalharem a visão de quem já está assistindo à peça.

- **Não entrar com alimentos e bebidas.** Muitos alimentos são gordurosos e mancham o carpete e as poltronas. O espaço foi reformado recentemente e cabe a todos zelar pela sua manutenção.

- **Evitar trazer bebês e crianças com menos de 2 anos.** Muitas vezes os pais acompanham os filhos maiores e não têm com quem deixar os menores, mas o Cinema tem lotado constantemente durante a apresentação das peças, e um ambiente assim não é adequado para bebês. Muitas crianças pequenas também têm medo do escuro, assustam-se com o som alto ou com algum personagem e acabam chorando.

Piano Bar

O Show das Dez estará de volta a partir de fevereiro. Enquanto isso, o Piano Bar continua aberto às quintas-feiras, das 19 às 23 horas, com som ambiente, e às sextas-feiras e sábados das 19 à 1 hora.

E repicam os tamborins

No dia 26 de fevereiro, das 13 às 18 horas, o Salão Nobre vai esquentar pra valer com a **Folia da Virada Feijoada do Bloco Paineiras**, animada pela Banda Saigon – que agita a galera de todas as idades – e com a apresentação da bateria de uma grande escola de samba de São Paulo. Os convites estarão à venda a partir de 1º de fevereiro no caixa da Central de Atendimento. Quem comprar ganha uma camiseta para cair na folia, com muito chope e feijoada à vontade.



As artistas globais:
Rose Campos, Vera
Holtz, Ângela Leal e
Gilberto e Ana Fleury

Paineiras entra no ano 2000 mais informatizado

Com os painéis eletrônicos adquiridos pelo Clube, situados no corredor dos vestiários e na portaria social, os sócios terão mais uma opção para se informar dos acontecimentos sociais, culturais e esportivos, além de utilizarem esta mídia eletrônica para anunciar. Para mais informações, entre em contato com o Setor de Marketing e Comunicação pelos telefones 3779-2098/99.

Para os pés-de-valsa

Será realizado em janeiro um curso de férias de Dança de Salão ministrado pelo professor Luís Barreto, com aulas em duas turmas, às quartas ou quintas-feiras, das 20h30 às 21h30, na sala de tai-chi-chuan. Poderão participar alunos que já freqüentam o curso e também alunos novos. A inscrição custa 20 reais e deve ser paga diretamente ao professor no primeiro dia de aula. A partir de fevereiro serão abertas duas turmas de Dança de Salão para iniciantes.

Mais um título

No dia 16 de dezembro de 1999, o presidente do Paineiras, Gilberto Fleury, tomou posse como vice-presidente da Associação dos Clubes Esportivos e Socioculturais de São Paulo (Acesc), sendo responsável pela área esportiva da entidade.

Janeiro sem Sextas Nobres

Este mês o Restaurante das Cúpulas passa por uma manutenção e, por conta disso, não haverá as famosas e animadas Sextas Nobres. Para o associado que não dispensa um programinha de sexta-feira, o Clube sugere uma sessão de cinema, às 20h30: *Elizabeth* (dia 8), *A imagem de um pesadelo* (dia 15), *Oito milímetros* (dia 22) e *Aposta mortal* (dia 29).

Maratona Cultural Acesc

Mais uma vez os associados do Paineiras fizeram bonito em eventos artísticos. Na 1ª Maratona Cultural – Acesc Arte e Cultura, encerrada em 29 de novembro na Hebraica, o Clube ficou em primeiro lugar nas categorias de melhor atriz coadjuvante, pelo desempenho de Ivany Boyadjian, e melhor iluminação, pelo trabalho do funcionário José Carlos da Fonseca, o Gaúcho.

Ainda na área de teatro, o Paineiras foi indicado nas categorias de melhor direção (Moisés Miastkowsky), melhor peça (*A casa de Bernarda Alba*), melhor sonoplastia, melhor figurino (Ivany Boyadjian) e melhor cenário (Moisés Miastkowsky). Participaram do elenco de *A casa de Bernarda Alba* (foto à direita): Mariângela Carnevale, Edi Longo, Alejandra de Luca, Gabriela Winter, Maria Cláudia Silveira, Ivany Boyadjian, Daniela Grandeza, Patrícia de Caires Sogayar, Sônia Britto Pereira, Ceci Moura, Aline Andrade e Alexandre Negrão. Na parte técnica, participaram da montagem Moisés Miastkowsky, Marlene Fortuna, Maria do Carmo Bauer, Massayuki Onishi, José Carlos Castro da Fonseca, Aurélio Lauriano de Souza, Ivany Boyadjian e Sérgio Fererari & Equipe.

No encerramento da Maratona, organizada pelas áreas culturais dos clubes que fazem parte da Acesc, foram entregues os troféus também para os premiados nos concursos de artes plásticas, literatura e MPB vocal. Nas áreas de dança e coral realizaram-se mostras não competitivas.

Mais premiados – Os classificados em primeiro lugar receberam uma escultura do artista plástico

Caciporé Torres, criada especialmente para o evento. Vencedora em artes plásticas, com a escultura *Reconstruindo razão e emoção I*, Beatriz Barcellos Pereira recebeu o troféu das mãos do diretor Sociocultural do Paineiras, Miguel Garde Filho.

Para a final do concurso de MPB vocal, realizada no Teatro Sérgio Cardoso em 23 de novembro, entre os oito finalistas classificaram-se as associadas Glória Teixeira e Carla D'Aurea Monzani, selecionadas entre 24 participantes nos clubes Sírio e Monte Líbano.

Na área de literatura o Paineiras foi representado pelos associados Antônio José Telles Bueno, Salvador José de Paiva, Rosa Maria Ribeiro Eid, Eráclita Márcia de Oliveira e Carolina Marques di Luciano, na categoria adulto, e por Diogo Bugamo Diniz Gomes, na categoria juvenil.



MANUTENÇÃO

A solução das goteiras

Como foi informado na edição de setembro da **Revista do Paineiras**, uma chuva de granizo em abril danificou a cobertura de policarbonato do Conjunto Poliesportivo do Vale. Na época o Clube notificou extrajudicialmente a General Electric, fabricante do material, que no Brasil é fornecido pela empresa Day-Brasil S.A. Amostras do material foram enviadas para o laboratório da GE Plástico SPB Ltda., em Campinas, que alegou ser impossível proceder à medição da proteção de raios ultravioleta. Posteriormente a GE Plastics South America mandou amostras para a Áustria e a Holanda, e o serviço de atendimento de reclamações da GE holandesa ressaltou a preocupação com a não resistência do material ao impacto do granizo, como previsto. O Paineiras aguarda a resposta da GE para solucionar a questão e ser ressarcido pelos prejuízos gerados.

Paineiras na rede

Já estão à disposição dos associados os endereços eletrônicos de alguns departamentos do Clube, para facilitar a comunicação entre sócios e funcionários.

ANOTE:

alimentos@clubepaineiras.com.br

central_atendimento@clubepaineiras.com.br

marketing@clubepaineiras.com.br

esportes@clubepaineiras.com.br

socio_cultural@clubepaineiras.com.br

Doadores de novembro

A biblioteca não pára de crescer, graças à participação dos associados. O Clube agradece a Ana Silvia Waiano, Rodolfo Hing, Tânia Schibuola, Viviane Huy, Erbert Taübert, Adriana Bernardi, Maria Luiza Camargo, Rosa di Sessa de Diego, Simone Costa, Terezinha Rossler, Itacira Casagrande, Ângela Follador, Vera Lúcia Bezerra, Helene Semlak e Miriam Marx.

CURSOS

CURSOS DO CULTURAL: entre em 2000 com o pé direito

Todos os cursos do Setor Cultural serão iniciados a partir do dia 1º de fevereiro. Em novembro, durante as aulas, foram distribuídas as fichas de matrícula e de pré-atendimento para a inscrição dos alunos. Essas fichas devem ser entregues na Central de Atendimento até 29 de janeiro, data limite para a reserva de vagas nos cursos. Caso a ficha tenha se extraviado, o interessado deverá se dirigir ao Departamento Sociocultural para o preenchimento de nova ficha, indispensável para a inscrição. Alunos menores de idade só podem fazer a matrícula se apresentarem um termo de autorização dos pais.

A partir de 1º de fevereiro as vagas não preenchidas ficarão à disposição de alunos novos, que devem se matricular na primeira semana de fevereiro. No caso de ser exigido teste de habilidade, os alunos deverão fazê-lo nas salas dos cursos, nos horários de aula, e posteriormente efetuar a inscrição na Central de Atendimento, munidos da ficha de teste assinada pelo professor.

Nos cursos de Teatro, Coral, Musicalização Infantil, Atualização Cultural e Tricô e Crochê, isentos de taxa de segunda atividade, a matrícula é automática, com base nas inscrições de 1999. O Setor Cultural solicita somente aos alunos que freqüentaram esses cursos e não fizeram matrícula em 1999 que se dirijam à Central de Atendimento para a regularização do cadastro. Para os cursos em que é obrigatório o uso de uniforme, os alunos devem adquiri-lo antes do início das aulas, de acordo com as especificações descritas no regulamento de cada unidade.

Associados soltam a voz

A agenda do Coral Paineiras esteve lotada no final de 1999. Em novembro, os coralistas apresentaram-se na Maratona Cultural Interclubes, no Teatro Sérgio Cardoso, e no Encontro de Corais (dia 19), no Teatro do Paineiras – evento que contou com a presença dos corais de Alphaville e da Fundap. No dia 18 de dezembro, foi a vez da Apresentação de Natal, também no Clube, com a participação do coral dos alunos do Pueri Domus. Em fevereiro haverá



Coral do Paineiras durante apresentação no Encontro de Corais

inscrição de novos alunos. As aulas acontecem às quartas-feiras, das 20 às 22 horas, no teatro, e são gratuitas.

Para ler à beira da piscina

A revista *Época* que circulou na primeira semana de dezembro revelou um talento (ou mania?) de Chico Buarque que poucos conheciam: o compositor gosta de criar palíndromos, ou seja, frases que lidas de trás para a frente dizem a mesma coisa. O exemplo mais conhecido é este: "Socorram-me. Subi no ônibus em Marrocos". O de Chico, publicado na revista, é assim: "Até Reagan sibirita tira bisnaga ereta".

Como é mês de férias, pleno verão, seguem outros palíndromos para serem lidos à beira da piscina, na sombra. Quem sabe alguém não se anima a criar mais alguns?

- A vida de Alá é dádiva.
- Erro, porém é mero porre.
- O gol, logo!
- Essa pedra, você – covarde – passe!
- Ô panaca, boate é tão bacana, pô!
- A camareira leva avelã. Ri, era maçã.
- Semana, mês, sem Ana... Ana!... mês, semana, mês...
- A mala é a lama
- Adão, verme! Eva é ave em revoadã.
- Ah, Carlos, o sol racha.

ANO NOVO

Ikebana para saudar o ano 2000

A associação latino-americana de ikebana Kado Ikenobo Tatibana – responsável por divulgar essa tradicional arte japonesa no continente por meio de aulas e demonstrações – promoverá o Hatsuike, uma exposição de ikebana para comemorar o ano novo. Será entre os dias 7 e 9 de janeiro, no saguão social, com a participação de 35 expositores e acesso livre para sócios e convidados.



**UNICEL
MORUMBI**

Evolução do CEL-LEP perto do Portal do Morumbi

- inglês, francês, alemão, português e espanhol
- informática
- reforço escolar: português, matemática, física, entre outras matérias

**Dá gosto aprender,
gente amiga, dedicada
e competente**

melhores recursos,
modo prático, fácil e rápido vários
níveis e horários
Aulas individuais e minigrupos

Domingos Lopes da Silva, 281

3742-4390

www.unicelmorumbi.com.br



A moradia do século XXI apresenta



● Para quem vive à frente do seu tempo.



Rua George Eastman, 98 - Real Parque/Morumbi

incorporação e construção

projeto arquitetônico

projeto paisagístico

exclusividade de vendas



roberto
candusso



**FERNANDEZ
MERA**
alto padrão em negócios imobiliários

Maiores informações: Giba/basquete ou Petrella/tênis Tel: (011) 5506-5966/1944
www.monolocale.com.br

Paineiras | PROGRAMAÇÃO DE JANEIRO

DIA 2 – DOMINGO

14h Cinema infantil – *Pernalonga e Patolino*, desenho, 39', livre.
19h Cinema adulto – *Perfil de um espião*, suspense, 101', 12 anos.

DIA 7 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h30 Cinema adulto – *Elizabeth*, drama, 125', 16 anos

DIA 8 – SÁBADO

14h Cinema infantil – *Pink e Cérebro – Fora de órbita*, desenho, 41', livre.
19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h Cinema adulto – *Elizabeth*, drama, 125', 16 anos

DIA 9 – DOMINGO

14h Cinema infantil: *Pink e Cérebro – Fora de órbita*, desenho, 41', livre.
15h Satsanga – Sala de ioga.
19h Cinema adulto – *Nunca fui beijada*, comédia, 107', 12 anos

DIA 14 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h30 Cinema adulto – *Imagem de um pesadelo*, policial, 104', 14 anos

DIA 15 – SÁBADO

14h Cinema infantil – *O sapo*

maluco, desenho, 35', livre.

19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.

20h Cinema adulto – *Imagem de um pesadelo*, policial, 104', 14 anos

DIA 16 – DOMINGO

14h Cinema infantil – *O sapo maluco*, desenho, 35', livre.
19h Cinema adulto – *À beira da loucura*, desenho, 35', livre, 14 anos

DIA 21 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h30 Cinema adulto – *Oito milímetros*, suspense, 123', 18 anos

DIA 22 – SÁBADO

14h Cinema infantil – *Filhotes da selva*, desenho, 54', livre.
19h Apresentação do pianista João Sobrinho – no Piano Bar.
20h Cinema adulto – *Oito milímetros*, suspense, 123', 18 anos

DIA 23 – DOMINGO

14h Cinema infantil – *Filhotes da selva*, desenho, 54', livre.
19h Cinema adulto – *A vida em preto e branco*, comédia, 124', livre.

DIA 25 – TERÇA-FEIRA

14h Cinema infantil – *Tiny Toons em A invasão*, desenho, 42', livre.

17h Cinema adulto – *Encontro marcado*, romance, 186', 12 anos

DIA 28 – SEXTA-FEIRA

19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h30 Cinema adulto – *Aposta mortal*, ação, 104', 14 anos

DIA 29 – SÁBADO

11h Teatro Infantil – *Cadê o meu herói* – Cinema
14h Cinema infantil – *Era uma vez na floresta*, desenho, 71', livre.
19h Apresentação do pianista João Sobrinho – Piano Bar.
20h Cinema adulto – *Aposta mortal*, ação, 104', 14 anos

DIA 30 – DOMINGO

14h Cinema infantil – *Era uma vez na floresta*, desenho, 71', livre.
19h Cinema adulto – *Glória – A mulher*, ação/suspense, 105', 12 anos.

Atenção: as sinopses dos filmes estão na página 22. Os horários podem ser alterados quando houver transmissão, no telão, de jogos de futebol ou provas de Fórmula 1. Confirme a programação de cinema com a telefonista, pelo telefone 3779-2000.

Por que anunciar na Revista do Paineiras é um bom negócio



Pesquisa realizada em outubro de 1999 constatou:

98,5% dos entrevistados lêem a Revista regularmente

85% a aprovam

o número de anunciantes vem aumentando consideravelmente mês a mês

Quer mais motivos?

Ligue 3779-2098 ou 2099