Paineiras

Revista Mensal do Clube Paineiras do Morumby — Março de 2001

Força total ao esporte

No fim das férias as atividades esportivas voltam a movimentar o Clube e mudam a rotina de quase 3 mil associados (pág. 10)

SUMÁRIO

Editorial 3

Esportes 6

Capa: 3 mil em ação 10

Enquete: Internet 14

PRATICANTES DE LIAN GONG NO IBIRAPUERA (PÁGINA 8).

ÉRIC B.

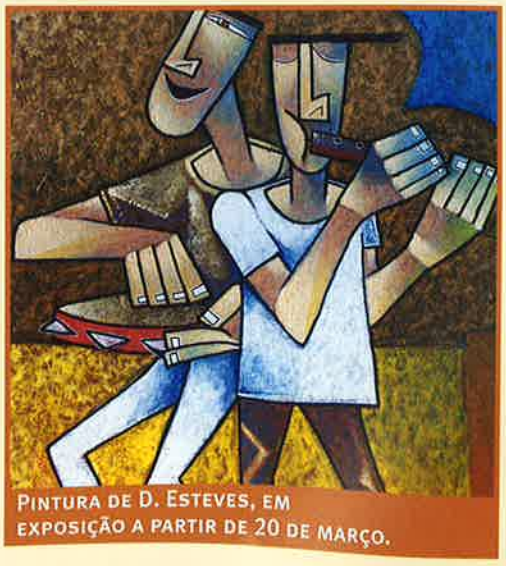
TREINAMENTO DE BASQUETEBOL: ÁREA DE ESPORTES BENEFICIA CERCA DE 3 MIL ASSOCIADOS.

Fim de férias 16

Vem aí a Noite Alemã 26

Cinema 29

Agenda 30



PINTURA DE D. ESTEVES, EM EXPOSIÇÃO A PARTIR DE 20 DE MARÇO.

EXPEDIENTE

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY
Av. Dr. Alberto Penteado, 605
Morumbi – São Paulo – SP
05678-000 – tel.: 3779-2000
http://www.clubepaineiras.com.br
e-mail: central_atendimento@clubepaineiras.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO
PRESIDENTE: Waldyr Arid
VICE-PRESIDENTE: Álvaro Bruzadin Furtado
SECRETÁRIO: Adolfo do Carmo Neto

DIRETORIA EXECUTIVA
PRESIDENTE: Gilberto Henrique Fleury Guimarães
1º VICE-PRESIDENTE: Luiz Cesar Pardini
2º VICE-PRESIDENTE: Nelson Berlanga Henriques
SECRETÁRIO: Fernando José Pinto
TESOUREIRO: Renato Eduardo Souza Ciamponi

CONSELHO FISCAL
PRESIDENTE: Pedro José Dias Lima
SECRETÁRIO: José Antonio López
MEMBROS EFETIVOS: Adriano Cláudio Picchi, Alvimar Leite da Silva Júnior, Antonio Robles Júnior
Membros suplentes: Carlo Vergara Caffarelli, Liomar Albuquerque Schil, Ethewaldo Alfredo Fowler Jr.
Auditor externo: Boucinhas & Campos

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA
PRESIDENTE: Odmir Antônio Martins
SECRETÁRIO: Gil Pereira R. dos Santos
MEMBROS EFETIVOS: Emílio Geraissati Filho, Silene M. de Arruda Rolla, Walter Tranchesi Roriz
Membros suplentes: Antonio José Bittar, Alfredo Melo Grecco

COMISSÃO DE JULGAMENTO
PRESIDENTE: Álvaro Luiz Bruzadin Furtado
SECRETÁRIO: Valter Lucato
MEMBROS EFETIVOS: Flávio Simões, João Henrique A. Grillo, Joffre Antonio B. D. A. Sanin
Membros suplentes: Piergiorgio Helzel, Antoninha H. Linares

Paineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumby

MARKETING E COMUNICAÇÃO:
DIRETOR: Alberto Damasceno Ribeiro
SUPERVISORA: Cinthia Rosenberg

ASSISTENTES DE COMUNICAÇÃO:
Sandra Regina Proença Sabino
Melissa Cardoso Fraga Moreira

PRODUÇÃO EDITORIAL:
Editora Página Viva
JORNALISTA RESPONSÁVEL: Carlos Tranjan
EDITORES: Anacarolina Garcia e Ricardo Marques
FOTOLITOS: Picture
IMPRESSÃO: Litokromia
CAPA: Foto de Éric B.

Bem-vindos à gratificante rotina do Clube

Éric B.

DR. GILBERTO H. FLEURY GUIMARÃES, PRESIDENTE DO PAINEIRAS

Caro associado

Esta revista estará chegando em sua casa no início de março, quando provavelmente aqueles que gozaram férias já estarão retomando as atividades normais.

Eu penso que um homem pode sentir-se completamente feliz quando, apesar de todas as emoções vividas durante um período de merecidas férias, experimentar o mais completo bem-estar ao retornar à segurança e à tranqüilidade do lar. Que a revista chegue em suas mãos exatamente no momento em que você estiver tomado por esse sentimento.

A Diretoria do Paineiras do Morumby deseja que você, assim como em seu lar, sinta a mesma gama de felicidade em seu retorno às atividades do Clube, e para isso preparou, em fevereiro, a Feijoada do Paineiras, considerada pela Secretaria de Cultura do Estado como a abertura do Carnaval paulistano, com a presença da Corte e todos os seus expoentes.

Esperamos, em março, estar devolvendo aos senhores a Lanchonete da Piscina, de cara nova e dirigida aos jovens, e a Biblioteca, que certamente será uma das maiores e mais diversificadas da cidade de São Paulo.

Julgamos também possível, na mesma época, reinaugurar o Restaurante e a Boate das Cúpulas, totalmente remodelados, com novo sistema de ar-condicionado, além de um novo espaço – o deck –, ao lado das cúpulas, cercado por jardim aquático, que proporcionará aos senhores uma das vistas mais bonitas de nossa metrópole.

Tudo isso, esperamos, poderá compensar os transtornos que o início das obras da nova garagem certamente causará a todos nós. Mas estamos certos de que o corpo associativo do Clube Paineiras do Morumby desde há muito decidiu-se pela necessidade imperiosa desse projeto. Os senhores receberão mensalmente, passo a passo, informações sobre um dos maiores empreendimentos da história do Clube. Isso só está se tornando possível graças à colaboração, à participação e à confiança demonstradas pelos senhores nesses últimos anos.

A liderança passa necessariamente pelo campo da credibilidade. Se os pretensos líderes de momento não forem sinceros, por mais competentes que sejam, tudo estará inevitavelmente perdido. A cooperação é a certeza de que ninguém, sozinho, chega a lugar algum, a não ser que todos os parceiros, unidos, também cheguem lá.

A proposta é esta: juntos, em busca de caminhos para um Paineiras maior. Você, associado, é o responsável pela felicidade que brota nos jardins do Clube Paineiras do Morumby.

Obs.: desde fevereiro o Paineiras passou a somar uma área total de 116.406 m², pois adquiriu, ao lado do campo de futebol II, quatro lotes, totalizando 3.090 m². Em breve estaremos formando um bosque nas margens desse novo terreno.

GILBERTO H. FLEURY GUIMARÃES
PRESIDENTE

Março: é promessa de vida

Éric B.

WALDYR ARID, PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO

No Paineiras, historicamente, março é um dos meses de maior freqüência de sócios. Isso se deve ao fato de que o corpo associativo já retornou das merecidas férias escolares, de fim de ano e Carnaval. O traje predominante na sede passa a ser as camisetas com mensagens alusivas aos locais das férias: Aspen, Insbruck, Los Angeles, New Orleans, Cancún, Guarujá, Maresias, Riviera de São Lourenço, Ubatuba e os agitados Carnavais de Salvador e Rio de Janeiro.

Viagens, IPTU, IPVA, matrícula e carro do calouro de faculdade são despesas que ficaram para trás. Então, o destino da família é o Clube Paineiras com suas piscinas, quadras esportivas, fitness, Seffe, SAT, cursos culturais, ioga, tai-chi-chuan, restaurante, competições, Piano Bar...

O Conselho Deliberativo também acompanha essa movimentação do Clube, e agora as Comissões Permanentes e Temporárias retomam o ritmo normal de atividades. A seguir relaciono os conselheiros integrantes das diversas comissões:

COMISSÕES TEMPORÁRIAS

- **Reforma do Estatuto Social:** Renato Tufi Salim (presidente), Renato Cruz T. Lessa (relator), Daltair Vicente Lavoura, Leonam Luís Sousa Góes e Luiz Augusto Bulcão Carvalho.
- **Reivindicação de Conselheiro Fiscal:** Dulmar Vicente Lavoura (presidente), Antonio Misorelli (relator), Antoninha H. Linares, José Carlos Bichara e Nelson Ruy Silvarolli.
- **Acompanhamento do Projeto e Construção do Estacionamento:** Julio Román Vicente (presidente), Carlos Alberto M. Chalita (relator), Alberto Penha Correa da Silva Jr., José Luciano Ridolfo Pires e José Vicente Júlio Filho.
- **Diretrizes para o Esporte Paineirense:** Nelson Terra Barth (presidente), Regina Fernandes Arruda (relatora), Alfredo de Melo Grecco e Ariovaldo F. Xavier Rabello.

COMISSÕES PERMANENTES

- **Comissão de Julgamento:** Presidente, Álvaro Luiz B. Furtado; secretário, João Henrique A. Grillo; membros efetivos, Joffre Antonio B. D. A. Sandin, Valter Lucato e Piergiorgio Helzel.
- **Comissão de Sindicância:** Presidente, Odmir Antonio Martins; secretário, Gil Pereira R. dos Santos; membros efetivos, Emílio Geraissati Filho, Sileni M. de Arruda Rolla e Walter Tranchesi Roriz.

Enfim, quando o assunto é o mês de março, os versos d Tom Jobim são instantaneamente lembrados:

É o mistério profundo/é o queira ou não queira.
É o vento ventando/é o fim da ladeira.
São as águas de março fechando o verão.
É a promessa de vida no teu coração.

É o Paineiras do Morumby.
É o Clube mais lindo da cidade, de janeiro a dezembro.

WALDYR ARID
PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO

Orion Informática

Fornecimento de Software, Hardware, Notebook, Periférico, Artes e Produções de Trabalhos Gráficos, Treinamento (Transf. Know-how).

Lançamento do Software:
OrionBKP - Backup de Aquivo por Script
O Máximo de proteção para os seus dados

Desenvolvimento, Hospedagem, Atualização, Manutenção e Design de Web Sites

Descontos p/ sócios do clube, Aceitamos cartão de crédito e Financiamos em até 16x

Televendas:
(11) 6746-3836

Site: www.oriononline.com.br
Email: vendas@onriononline.com.br

O que dar de presente?

Cestas Diferenciadas

- Café da manhã
- Happy hour
- Maternidade
- Datas comemorativas.

Delivery
3721-0040
Fabricamos caixas decorativas
Atacado e Varejo

CESTAS & PRESENTES
MORUMBI

Show-room:
R. Dos Três Irmãos, 481
(Próximo à T.V. Bandeirantes)

West Gesso - Arte de Decorar

É o ofício de transformar seu ambiente com estilo e classe. Versatilidade em gesso e criatividade na iluminação.

- *Atendimento Personalizado*
- *Mais de 100 modelos para sua escolha*
- *Facilidade no pagamento*

Visite nosso Show-room:
R. Cotoxó, 742/744 - Perdizes
Tel/Fax: (11) 3873.7810
ou 3872.6307
http://www.westgesso.com.br

West
Decorações em Gesso

Anuncie na revista e tenha retorno imediato
Paineiras
3779-2098 / 3779-2099

SHOEBALOO
Calçados e Acessórios

Av.Barão de Campos Gerais , 364 - Real Parque
Cep : 05684-000 SP/ SP Fone : 3758-9642

CasaCão
Pet Store

Banho - Tosa - Ração - Acessórios

Veterinário 24h
tel. 3176-7043

R. Mal. Hastimphilo de Moura, 277
Tel.: 3742.2938 - 3176-7050 - 3507-0222

Leva e Traz

THOMAS, ROBERTO E MARINA VENCEM NO PRÉ-EQUIPE

Foram os seguintes os resultados do Torneio Interno da Pré-Equipe, realizado em 2000:

CATEGORIA 10 ANOS – MASCULINO
CAMPEÃO: Thomas Leite
VICE: Luís Casagrande
3º LUGAR: Alexandre Bueno
4º LUGAR: Victor de Angelis

CATEGORIA 11/12 ANOS – MASCULINO
CAMPEÃO: Roberto Damasceno
VICE: André Isaac
3º LUGAR: Henrique Oliveira
4º LUGAR: Otávio Pereira

FEMININO
CAMPEÃ: Marina Penna
VICE: Maria Cláudia
3º LUGAR: Victória Vasconcelos

D.E.I.X.A.D.I.N.H.A.S

- ✶ Felipe Abreu: vice-campeão do Torneio Nacional de Caxias do Sul (RS), entre 5 e 10 de janeiro.
- ✶ Felipe Lima: semifinalista no Torneio Nacional de Novo Hamburgo (RS), realizado de 10 a 15 de janeiro.
- ✶ Patrícia Assumpção: semifinalista nos torneios nacionais de Novo Hamburgo e Caxias do Sul (RS).
- ✶ Álvaro Saretti: semifinalista no Torneio Nacional de Novo Hamburgo (RS), no período de 10 a 15 de janeiro.

DAMAS OBTÊM EXCELENTE RESULTADO

Confiram os resultados obtidos pelas tenistas do Paineiras no Campeonato de Duplas de Damas realizado durante o ano passado:

- ✶ Bethy Andretto e Sandra Calache, 1º lugar 2ª Classe;
- ✶ Izilda de Laurentis e Simone Costa, 2º lugar 2ª Classe;
- ✶ Rosana Chantre, 1º lugar 4ª Classe.

Copa São Paulo de Tênis

Foi realizada no período de 22 a 28 de janeiro, no EC Pinheiros, a tradicional Copa São Paulo, em sua oitava versão, e os atletas do Paineiras destacaram-se pela conduta, habilidade e desempenho em quadra. O Clube foi representado por treze tenistas. Estes foram os principais resultados:

* Álvaro Saretti, campeão na categoria 14 anos;
* Francis Yoshimoto, campeão na categoria 18 anos;
* Carolina Salge, semifinalista na categoria 16 anos;
* Felipe Lima, semifinalista na categoria 18 anos.

Caio Benteo, Felipe Lima, Felipe Abreu, Tatiana Rodrigues, Carolina e Álvaro

Natação e nado sincronizado: essa dupla dá samba

Os nadadores vêm tentando aperfeiçoar-se na água usando alguns palmateios ou remadas semelhantes aos recursos utilizados no nado sincronizado. É a tendência da chamada "multinatação". Nesse contexto, os técnicos de natação e de nado sincronizado do Paineiras resolveram interagir e "trocar figurinhas", já que o sincronizado também utiliza em seus treinos muitos recursos da natação.

No dia 30 de janeiro de 2001, as meninas do nado sincronizado juntaram-se à equipe de natação do professor André (Amém), e o resultado foi excelente, muito produtivo e lúdico.

Para as atletas de nado sincronizado, o desafio era não ficar "tão atrás" dos nadadores e experimentar as novas técnicas de natação, orientadas pelo professor Amém. E elas nunca nadaram tanto.

Para os nadadores, a tentativa de parar o corpo e andar para a frente ou para trás, de frente ou de costas, mexendo só o antebraço, também foi uma experiência inédita – e até um pouco "dolorida".

No final desse supertreino houve um revezamento, em que as equipes tiveram que nadar e realizar os palmateios que aprenderam.

Cada atleta tentou se superar no que conhecia e no que não estava acostumado a fazer. Além de muito divertido, o treino proporcionou o aprendizado de novas técnicas para todos os participantes.

Lian Gong

Desenvolvido pela instrutora Rose Restiffe, está sendo realizado desde agosto de 1999 o curso de Lian Gong, uma ginástica terapêutica chinesa. Em 2000, os associados que participam dessa atividade tiveram a oportunidade de integrar o evento de final de ano do Programa Saúde, no Parque Ibirapuera. Em 2001, o curso vem com outras novidades: horários adicionais e o apoio de mais uma instrutora especializada, Bethy Borges. O programa será ministrado duas vezes por semana, nos seguintes horários: às terças e quintas, das 15 às 16 horas, e às quartas e sextas, das 9 às 10 horas. Os interessados devem procurar as professoras nos dias e horários de aula. A taxa mensal de R$ 30,00 deve ser paga diretamente às instrutoras.

São Silvestre

Foi a seguinte a classificação de mais um grupo de associados do Clube Paineiras na 76ª Corrida Internacional de São Silvestre:

Categoria masculina

Wanderley Sokolowski, 1h18m56s, 5.328º lugar;
Ruben Juliano, 1h30m06s, 8.200º lugar;
Luiz Roberto de Araújo, 1h34m51s, 9.204º lugar;
Antônio Alberto da Silva, 1h48m24s, 11.067º lugar;
Marconi Melquíades de Araújo, 2h06m31s, 11.306º lugar.

Categoria Feminina

Eliane Bussolotti, 1h19m34s, 286º lugar.

Aulas de futebol feminino

As aulas de futebol feminino (futsal e futebol soçaite) para associadas acima de 17 anos estão sendo ministradas nos seguintes horários:

* às segundas-feiras, das 20 às 22 horas, na Quadra do Vale 2, futsal;
* às quintas-feiras, das 19 às 22 horas, no campo de grama sintética, futebol soçaite.

As interessadas devem procurar a Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Torneio de biribol

Realizado nos dias 20 e 21 de janeiro, o Torneio Relâmpago de Biribol do Paineiras terminou com os seguintes resultados:

Dia 21

1º lugar: Nelson Berlanga Henriques, Lúcia Marques, Daniel Baring e Álvaro Marques.
2º lugar: Fernando Logar, Alberto Vitali, Sabrina Baring e Marina Garbi.

Dia 21

1º lugar: Sandra Drummond, Walter Roriz, Luciana Marques e Daniel Baring.
2º lugar: Pedro Zanotto, João Alboleda, Fernando Logar e Silene Rolla.

Torneio de peteca

Num clima alegre e descontraído, realizou-se no dia 4 de fevereiro o Torneio Relâmpago de Peteca do Paineiras. Acompanhe os resultados:

1º lugar: Augusto Perovano e Bruno Barretos;
2º lugar: Alberto Pereira e Antonio Bandeira;
3º lugar: Paulo Mori e Adriano Picci.

Errata

Notícia publicada na edição de janeiro na Revista do Paineiras *errou as categorias em que os paineirenses Guilherme Marinho Lutz e Roberto Gusmão venceram o 4º Executivo Open de Tênis. Na verdade, Guilherme foi campeão na categoria acima de 31 anos; Roberto, na categoria acima de 51 anos. Os participantes foram premiados com kits Wilson e Nutramed.*

GOL DE PLACA NO FUTEBOL

*ALESSANDRO MARIA PAGANO**

Atualmente o futebol é o esporte que mais movimenta a sociedade. Está sempre presente na mídia e causa polêmicas e discussões das mais diversas. Transportando isso para a realidade do Paineiras e colaborando na área de futebol do Clube, assim que assumimos procuramos adequar a área às reais necessidades dos participantes, organizando torneios rápidos e competitivos, com a participação de atletas dos 30 aos 73 anos de idade – e não apenas figurando na súmula, mas realmente jogando.

Iniciamos um trabalho de orientação física, com a participação de estagiárias do Clube, para reduzir a ocorrência de contusões e lesões musculares e de conscientizar os atletas das suas limitações. Ao mesmo tempo, reativamos os contatos com a Federação Paulista, a fim de promover campeonatos interclubes de caráter recreativo, que englobem o maior número possível de participantes.

Seguindo uma filosofia de renovação, estamos aumentando o número de jogadores. Futuramente, com a construção do novo campo de futebol, outros talentos com certeza brilharão. Também estamos incentivando o futebol feminino, mediante a participação em quadrangulares externos, em que as equipes do Paineiras obtiveram a segunda e a terceira colocações, jogando com equipes fortes, algumas formadas por atletas da Seleção. Aproveitamos para convidar jovens maiores de 18 anos a vestir a camisa das equipes de futebol feminino do Paineiras. Os treinamentos ocorrem às segundas e quintas à noite. Informem-se na Central de Atendimento .

Estamos apenas começando, mas tenho certeza de que, com o apoio que estamos tendo da Diretoria, a ajuda dos funcionários envolvidos e a colaboração dos praticantes da modalidade, o futebol continuará sendo a atividade mais alegre, vibrante e democrática do Clube Paineiras do Morumby. Participe você também.

**ALESSANDRO MARIA PAGANO*
É DIRETOR DE FUTEBOL DO PAINEIRAS

O DESAFIO DOS ESPORTES AQUÁTICOS

*ALMIR ROSA AUGUSTO LARANJA**

Associado do Paineiras desde a infância, hoje, aos 35 anos, foi com muito prazer que recebi e aceitei o convite do presidente Gilberto Fleury para participar de forma mais atuante na administração do Clube. O Departamento de Esportes Recreativos Aquáticos atende ampla variedade de pessoas e interesses. É um grande desafio conciliar necessidades e situações tão diversas.

O departamento atende, por exemplo, adultos com disposição para aprender a nadar mesmo em idade avançada, crianças ansiosas por escorregar na piscina funda, pessoas lesionadas, senhoras que caminham na piscina social, praticantes de biribol etc. Dá para imaginar que não é tarefa fácil. Por isso o Clube conta com uma equipe interessada e competente, que alicerça o trabalho de infra-estrutura do departamento e está determinada a atender a todos da melhor forma possível.

A tradição paineirense nos esportes aquáticos concorre para que o tempo e o espaço despendidos com os treinamentos sejam grandes. Como regra desta administração, que busca considerar todos os que pretendem desfrutar as instalações do Clube, as piscinas funcionam de segunda a sexta-feira das 7 às 22 horas e aos sábados, domingos e feriados das 7 às 19 horas.

Nesses quatro meses à frente deste departamento busquei meios para ampliar as condições para a prática das atividades subordinadas, assim como a a promoção de eventos aquáticos externos e internos. Para este ano está programado o dobro de eventos importantes em relação ao ano passado para natação, biribol e hidroginástica. Porém, o segredo para aprimorar os serviços cada vez mais está na comunicação entre a Diretoria e o associado. Problemas podem ser evitados com um simples contato, seja uma conversa, seja um comunicado escrito. O importante é que o associado tenha certeza de que estamos aqui para, de acordo com a identidade do Paineiras, tornar seus momentos de lazer tranqüilos, prazerosos, inesquecíveis.

ALMIR ROSA AUGUSTO LARANJA
É DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES RECREATIVOS AQUÁTICOS

O esporte a todo vap

À primeira vista, a imagem que se faz da área de esportes de um clube não varia muito: grupos de amigos num joguinho de tênis no fim do dia, uma partida de futebol animada mas sem muita técnica, algumas braçadas na piscina, grupos batendo bola nas quadras de vôlei e basquete – enfim, o esporte como meio de eliminar o stress, manter a forma física e a saúde e como extensão do convívio social.

Tudo isso se vê no Paineiras, mas por trás das aparências existe muito mais. Além das atividades recreativas, uma complexa estrutura movimenta técnicos e especialistas que conduzem cursos e treinos envolvendo cerca de 3 mil associados e atletas, em catorze diferentes modalidades esportivas.

Depois de uma pequena pausa durante o verão, o Departamento de Esportes do Paineiras já trabalha a todo vapor. Os cursos e as atividades iniciaram-se no dia 1º de fevereiro, mudando a rotina do Clube e de grande parte do quadro de associados.

Qualidade reconhecida

O Departamento de Esportes do Paineiras está dividido em três áreas principais: Recreativa, de Formação Esportiva e Competitiva. A Área de Formação Esportiva, responsável pela iniciação nos esportes, é a que envolve o maior número de associados. O alto nível do seu desempenho é atestado pelo Certificado de Qualidade ISO 9002 obtido em 1997, reconhecido mundialmente e o único concedido a um clube social e esportivo em toda a América Latina.

Fotos Éric B.

Treino levado a sério

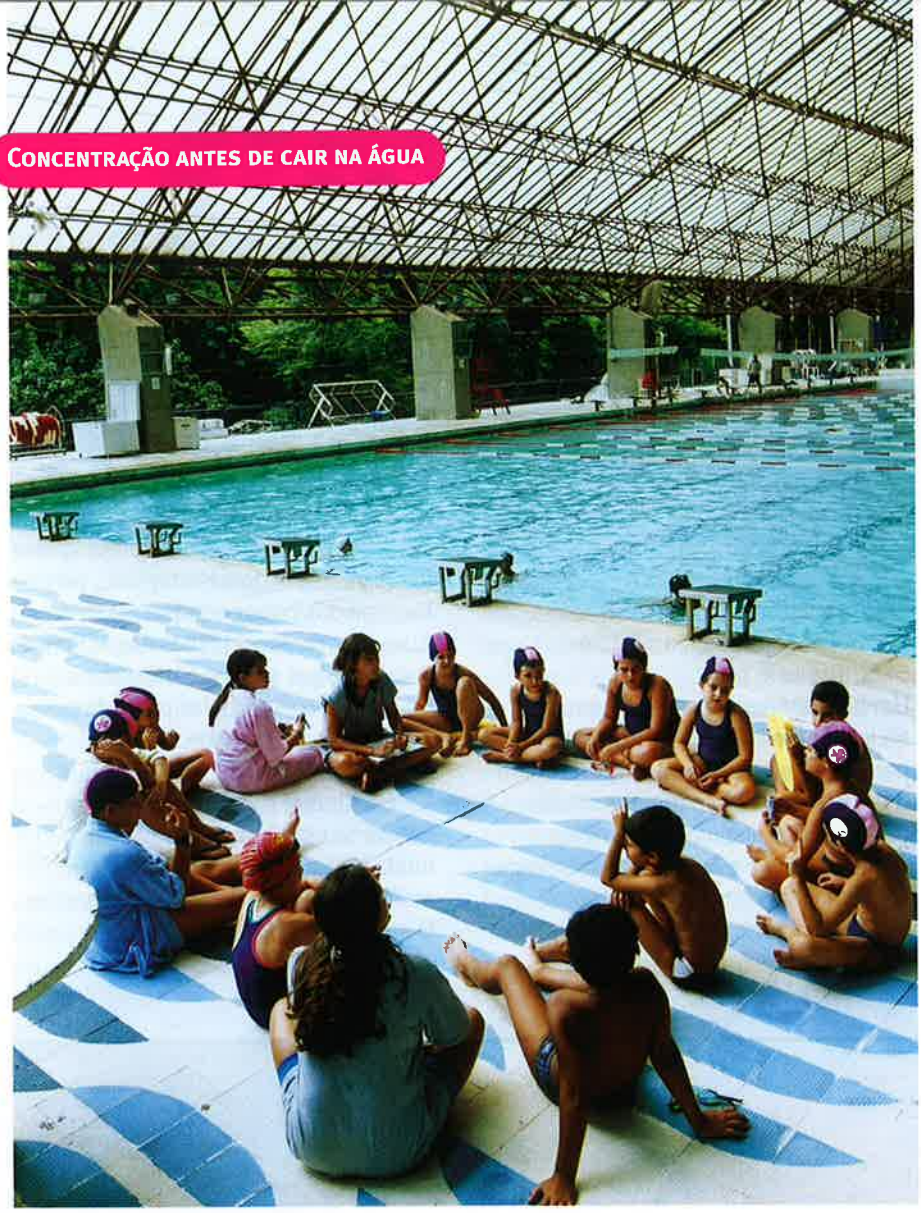
Respondem pela área o Setor de Educação Física e Formação Esportiva (Seffe) e o Setor de Aperfeiçoamento Técnico (SAT). O Seffe faz o trabalho de base, dirigido a um público formado por crianças e jovens de 3 a 12 anos.

O SAT atende associados a partir dos 13 anos, buscando o aprimoramento das habilidades adquiridas no trabalho de base por meio de treinamento específico, de forma mais precisa e intensa. A Área de Formação Esportiva conta com um corpo técnico constituído por um supervisor (Maurício Botter), dois coordenadores (Débora Portaro Santos, do Seffe,

Medalhas para a natação

Área de esportes do Paineiras beneficia cerca de 3 mil associados e projeta imagem do Clube nas competições externas

or



CONCENTRAÇÃO ANTES DE CAIR NA ÁGUA

Marcos Duarte Mirabelli, do SAT) e 23 professores de educação física, especializados em basquetebol, educação do movimento, futebol, futsal, ginástica olímpica, handebol, iniciação esportiva, judô, caratê, nado sincronizado, natação, pólo aquático, tênis e voleibol. Estão inscritos nos cursos do Seffe-SAT cerca de 2.500 associados, mas a expectativa é que o total chegue a 2.800.

Embora as aulas e treinamentos tenham começado em 1º de fevereiro, as inscrições para as atividades do Seffe permanecem abertas até 30 de março. Na área do SAT, os associados podem se inscrever até o dia 28 de setembro. Para quem pratica uma só atividade não há cobrança de taxa; a partir da segunda atividade cobra-se uma taxa de manutenção. Os interessados devem procurar a Central de Atendimento do Paineiras, para matrículas e informações sobre os regulamentos.

Débora Portaro Santos, coordenadora técnica do Seffe, conta que as modalidades mais procuradas são tênis de campo, futebol, natação, tênis, ginástica olímpica e judô. "A preferência muda quando o Brasil se destaca em um grande evento ou surge um ídolo carismático, caso de Guga no tênis. Na semana em que as gêmeas Carolina e Isabela de Moraes disputaram a Olimpíada de Sydney, mais de dez pessoas inscreveram-se no nado sincronizado", acrescenta Débora, que é formada em educação física e trabalha no Paineiras há dezesseis anos.

ESTRUTURA DE PRIMEIRA CLASSE

Tanto ela como Marcos Mirabelli, coordenador técnico do SAT, fazem questão de lembrar que parte significativa dos resultados obtidos pelo setor de formação esportiva deve ser creditada à estrutura oferecida pelo Paineiras: "De todos os clubes de São Paulo, é o que proporciona melhores condições de trabalho para os técnicos e alunos. Os professores são formados em educação física e possuem especialização e experiência superior", afirma Débora. Marcos completa: "Em termos de formação esportiva no estado de São Paulo, podemos garantir que estamos um passo à frente dos outros". Em 2001 serão promovidos mais de setenta eventos na área do Seffe-SAT, com destaque para o Festival de Escolas de Esportes, que reunirá mais de 5 mil crianças e jovens no Paineiras. Os coordenadores salientam também que a estrutura física da área de esportes do Paineiras é de primeira classe.

Os associados dispõem de catorze quadras de tênis (duas cobertas), três miniquadras de tênis, cinco quadras poliesportivas cobertas, uma quadra poliesportiva externa, dois campos de futebol, seis quadras de peteca, um ginásio coberto para ginástica olímpica, uma sala de judô e caratê, uma sala de educação do movimento, uma piscina olímpica coberta, uma piscina semi-olímpica, uma piscina social e duas piscinas de biribol.

"Existem pessoas que se associam ao Paineiras só para praticar esporte", observa Marcos. "Muitas famílias vêm diariamente ao Clube, como se ele fosse o segundo lar, principalmente agora que se consolidou essa tendência mundial de cuidar da forma física."

Os Amaral Mello em ação

Segundo lar

Um bom exemplo é a família Amaral Mello: a mãe joga vôlei há dez anos, o pai é craque no biribol e já representou o Paineiras em campeonatos oficiais, os dois filhos disputaram torneios oficiais de tênis e hoje também treinam voleibol. Para completar, os quatro formam um time de biribol de respeito.

Longe de representarem uma exceção, a técnica em óptica Maria Thereza Amaral Mello (a Tuca), o engenheiro Vicente de Ranieri e os filhos Paula, 15 anos, e Caio, 13, fazem parte de um grupo que "não sai do Clube". Associados há mais de dez anos, os Amaral Mello dedicam quase todo o tempo livre à boa forma física. "Sempre praticamos esporte, e queríamos que os filhos também tomassem gosto, para se livrarem das bobagens que estão nas ruas. Eles começaram nas escolinhas do Paineiras, aos 5 anos, e não pararam mais. Hoje o esporte faz parte da nossa vida, é uma maneira de ficarmos juntos", conta Tuca.

Ela diz que o Paineiras oferece excelente estrutura esportiva, além de muita tranqüilidade: "Soltamos a meninada no Clube sem preocupações. O ambiente é ótimo, com total segurança. A única coisa que falta, na minha opinião, é um pouco mais de estímulo aos esportes de quadra".

A observação coincide com a política implantada no Paineiras, de manter uma complexa estrutura para o trabalho de base e, ao mesmo tempo, valorizar cada vez mais os esportes competitivos. O resultado evidencia-se nas vitórias de Felipe Lima (natação), Carolina e Isabela de Moraes (nado sincronizado) e Carlos Novaes (natação), entre muitos outros atletas campeões.

Condutas no Competitivo

Sérgio Rezende, supervisor de Esportes Competitivos, afirma que os bons resultados obtidos se devem "à visão da atual Diretoria, de que esporte é performance e se traduz em resultados". Sérgio lembra que se tornou comum a convocação de atletas

Fundação Vanzolini

FUNDAÇÃO VANZOLINI

IQNet
THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

A ponte
para o amanhecer
deste novo milênio

Certificação
ISO 9001/2/3 QS-9000 AVSQ 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

GRUPO DE ATLETAS DO TÊNIS

ARQUIVO

do Paineiras para seleções paulistas e brasileiras, o que reflete o alto nível do esporte praticado no Clube. "O trabalho começou com a normatização dos departamentos, que passaram a trabalhar com regras e regulamentos. Antes nossa estrutura era moldada ao interesse do atleta. Hoje o atleta é que deve se adaptar aos requisitos do Clube. Implantamos condutas profissionais para cada uma das modalidades e recuperamos nossa identidade de competição", explica Sérgio.

O supervisor destaca ainda a qualidade do corpo técnico, formado por profissionais "com alto grau de especialização, e a estrutura de secretaria administrativa: Magalhães, responsável pelo contato com os técnicos, e Felipe Silva, que cuida de toda a parte operacional". À frente estão o vice-presidente de Esportes Nelson Berlanga, o diretor-geral de Esportes Aldo Saltini, o diretor-geral de Esportes Competitivos e de Esportes Aquáticos Itiro Suzuki e a diretora de Esportes Terrestres Carla Monzani.

No balanço das expectativas deste ano, Sérgio deposita muita confiança no desempenho das equipes do Clube: "A natação e o nado sincronizado estão em rápida evolução, e a cobrança é intensa, por causa do nível alto que atingimos em 2000. No tênis, teremos um ano forte, porque a maioria dos atletas não mudará de categoria e a equipe será mais competitiva. No pólo aquático o Clube está investindo na categoria adulta, com um técnico novo, de muito gabarito. No halterofilismo, precisamos formar um número maior de atletas do mesmo nível do Huguinho. E na ginástica olímpica desenvolve-se um processo de reestruturação e formação, para que o Paineiras volte a conquistar as vitórias que obtinha há dez anos. Em 2001 participaremos de 196 competições", completa.

ELMEFARIA: 9161-9145

Nakano
CONSULTÓRIO
ODONTOLÓGICO
ESPECIALIZADO

PRÓTESE
DENTAL
Mendes
Lindo

ODONTOLOGIA
COSMÉTICA

Eficiência com rapidez
para quem não
pode perder tempo

Laboratório próprio

estética
clareamento
endodontia
implantes
ortodontia
reabilitação oral
periodontia
prótese
odontopediatria
ortopedia funcional

Dra. Cristianne Y. Nakano M. Lindo
Sergio José M. Lindo

Av. Iraí, 79 - cj. 42B - São Paulo
Fone: 11 5535-5107
e-mail: nakano.lindo@uol.com.br

Em março você vai conhecer...
www.cosmeticadental.odo.br

PARA ASSOCIADOS DO PAINEIRAS, CONSULTA GRATUITA E PARCELAMENTO EM ATÉ 12 VEZES.

Internet: o mundo nunca foi tão pequeno

Tem gente que não vive mais sem a Internet. Outros a usam apenas para o trabalho, e há até quem não a veja com bons olhos. Mas o certo é que a rede mundial de computadores entra cada vez mais na vida das pessoas. Quem se diverte mesmo é a garotada, que, sem inibições, gasta boa parte do dia navegando pela Web – para se comunicar, pesquisar, bater papo, fazer amigos e ouvir música. Saiba agora o que alguns sócios do Paineiras realmente acham dessa verdadeira mania.

Marina Ferreira, 13, estuda violão no Clube

"Eu uso bastante a Internet para pesquisa da escola, mas o que eu gosto mesmo é de pegar MP3 e cifras de violão e visitar sites de música pop. E-mail e ICQ eu também uso bastante, tanto para falar com os meus amigos da escola como para conversar com parentes no Canadá e em Curitiba."

Luiz de Almeida Demenato, médico

"Eu uso pouco a Internet, não tenho paciência. Ela veio resolver problemas que eu não tenho. Quando entro na rede é para pesquisar sites de turismo, fazer reservas ou analisar preços de hotéis. Prefiro mandar um fax ou usar o telefone, para ter certeza de que o recado chegou ao seu destino. Também prefiro o olho no olho e a conversa ao vivo, em vez de ficar me comunicando por e-mails e ICQs."

Danilo Ganem, 15

"Antes da Internet e do e-mail eu me correspondia muito pouco por carta, com os amigos que estão fora de São Paulo. Hoje, com o ICQ, eu falo quase todo dia com eles. Também parei de comprar CDs. Pego todas as músicas que eu quero no Napster."

Guilherme Telles, 17, futuro jornalista

"Uso muito a Internet para me atualizar, ouvir música e conversar. Sempre leio o *New York Times*, a *Newsweek*, a *Life* e a *Time*. Graças à rede mantenho contato direto com amigos nos Estados Unidos e na Austrália, que conheci durante intercâmbios, sem pagar altas contas de telefone. Além disso, não gasto mais dinheiro em discos. Desde que comprei um gravador de CDs há sete meses já gravei mais de vinte coletâneas, o triplo do que eu compraria no mesmo espaço de tempo."

Renata Cecco, 14

"Uso muito a Internet para mandar e-mail e conversar por ICQ. Tenho amigões que só conheço pela rede. Já troquei foto com um cara e também combinei de sair com outros, mas no final sempre deu errado. Para a escola eu uso pouco."

Juliana Asmar, 14

"Adoro a Internet, e mais ainda o ICQ. Se a minha mãe deixasse eu passava o dia inteiro falando com os meus amigos dos Estados Unidos, da escola e do Clube, pelo ICQ e pelo telefone. Faz uns quatro anos que eu mexo com computador e posso dizer que aprendi a digitar com ele."

Mônica Duarte, empresária

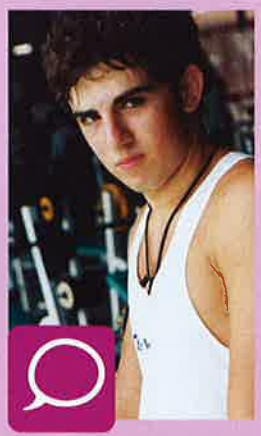
"Eu tenho uma loja e faço tudo pela rede: pedidos de compra, pesquisa de preços etc. Também faço pesquisas escolares para os meus filhos. Aliás, se eu deixar eles passam o dia na Internet – no ICQ principalmente. Tem dias também que o computador está lento demais, e quando vou ver é pelo excesso de games que as crianças instalaram."

Rodrigo Duarte, 7, filho de Mônica

"Eu gosto muito dos jogos da Internet, principalmente o Roller Coaster. Tenho dois irmãos e eles sempre me ajudam a entrar na rede."

Felipe Mansano, 17

"Faz uns quatro anos que eu uso a Internet. Entro toda semana, mas não todo dia, para pegar MP3 e conversar por ICQ com amigos que fiz durante um intercâmbio na Alemanha. Apesar de a preguiça prevalecer e eu ficar só no e-mail, acho muito mais legal receber uma carta do que um e-mail."



Os associados do Paineiras que já participaram das enquetes publicadas na revista podem retirar suas fotos (gratuitamente) no Departamento de Marketing do Clube.

A correria no fim das férias

Acabou a folga. Depois de um longo verão, volta a rotina de trabalho e escola. Também no Paineiras tudo muda, e o clima se agita novamente com o reinício das atividades nas áreas social, cultural e de esportes. Para os associados março significa, acima de tudo, o retorno dos filhos às aulas e o reencontro no Clube.

FRANCISCO DE ALMEIDA E SEUS FILHOS

RENATO

VINICIUS

Seis e vinte da matina. Toca o despertador na casa de Marta Lagoa, professora de inglês e mãe de Fernanda, 18 anos, Daniel, 13, e Lucas, 8. Cinco minutos para se espreguiçar e mais cinco para se levantar correndo, acordar os três e deixar cada um em uma escola diferente. "Adoro voltar a trabalhar. No meu caso as férias são bem mais cansativas, pois fico com os três – e seus respectivos amigos – 'pulando' do cinema para o boliche, festas, parques etc.", conta Marta enquanto se exercita no fitness do Paineiras.

Neste ano ela vai ter uma folguinha da filha Fernanda, caloura da faculdade de publicidade da PUC, que passou boa parte das férias estudando leis de trânsito para tirar a carta de motorista. "Já quero ir para a aula dirigindo", avisa Fernanda, que espera aliviar um pouco a correria de Marta.

Mas se a vida da professora encontra uma certa "calmaria" no final das férias, a do arquiteto Francisco de Almeida fica mais emocionante. Pai dos estudantes Fernando e Fábio, ele confessa sentir grande emoção na hora de olhar os boletins. "Lá em casa ninguém gosta de rotina, então as notas baixas vão se alternando. Num mês é matemática, no outro química e assim por diante", diverte-se Francisco. Durante as aulas da garotada ele aproveita para ir mais ao Paineiras, pois nessa época encontra as quadras de tênis mais disponíveis.

Na opinião de Vinicius Miceli, 9, o recreio é a hora mais divertida da escola. "É quando eu brinco de pega-pega, converso com os meus amigos e tomo o lanche", ele diz. Mas em compensação a hora mais odiada é a de fazer lição de casa: "Detesto! Prefiro prova do que lição", afirma categórico.

Outro que gostou de retornar à escola foi Renato Barcha, 9: "Foi legal voltar para brincar na aula e no recreio. Estava com saudades dos meus amigos, mas não tanto das lições de casa". Renato foi um dos que aproveitaram bem o Clube nas férias: "Viajei para Angra e para o Guarujá, mas o tempo todo que fiquei em São Paulo vim bastante ao Paineiras", explica.

O ensino em constante evolução.

Graduação

Administração Empresas - Gestão Hoteleira

Comunicação Social Jornalismo - Rádio e TV - Publicidade e Propaganda - Relações Públicas

Engenharia Elétrica De Computação - De Controle e Automação - De Produção - De Telecomunicações

Conceito "A" pelo MEC

Engenharia Mecatrônica De Produção Mecânica

Farmácia Industrial Farmácia Industrial

Nutrição Nutrição

Turismo Turismo

Pós-Graduação

Gestão e Práticas Ambientais

Controle de Qualidade em Unidades de Alimentação e Nutrição

Web Education

Ce@d
Centro de Educação a Distância

MBA Executivo
Especialização em Marketing Global

DGK

Estúdio de Televisão

Laboratório de Anatomia

Vista da Fachada

FISP
Faculdades Integradas de São Paulo

3758-3009 • www.fisp.br

Rua Engenheiro Isaac Milder, 355 - Real Parque (Próximo à Ponte do Morumbi)

SHOW ENCANTADO

As pequenas magias do cotidiano compõem a matéria-prima da peça infantil *Show encantado*, a que os associados do Paineiras assistirão no dia 10 de março. Estruturado em oito cenas, com histórias que utilizam bonecos de mesa construídos e manipulados a partir do tradicional teatro de bonecos japonês *bunraku*, o espetáculo mostra desde um bobo da corte até uma simpática velhinha às voltas com ratos inoportunos. São cenas inusitadas e personagens surpreendentes, que revelam um universo onde se misturam sonho e realidade, com imagens e efeitos sonoros de encantadora beleza. Com humor, lirismo e fantasia, a peça discute temas como as relações do ser humano com o ambiente, a natureza, a amizade, os sonhos e os pequenos milagres que muitas vezes passam despercebidos.

Na abertura, durante uma inusitada dança surgem dois sapatinhos que remetem à interpretação de Chaplin no filme *Em busca do ouro*. Juntam-se a Lua e o Sol para brincar numa divertida coreografia. Em seguida aparece o Bobo, como um mestre-de-cerimônias todo especial. Ele descobre que não está sozinho no show e conhece seu surpreendente e talentoso parceiro – a minhoca. Na terceira cena, mamãe ave procura um lugar tranqüilo para botar seu ovo. Assim que nasce, o saltitante ovinho quer desbravar o mundo em que acaba de cair, mas suas travessuras podem colocá-lo em perigo.

Depois, um menino muito curioso encontra um ovo no caminho, que o leva a algumas descobertas. Na seqüência, uma bruxinha é atrapalhada a todo momento por um rato. Para resolver o problema ela inventa uma surpreendente mágica. Depois vêm a graça e a leveza da bailarina que dança numa caixinha de música e sonha em dar piruetas no ar. Ela adormece, e em seu sonho flutua num delicado bailado, quando enfim consegue realizar seu maior desejo. Para completar, chega um personagem maluco que pode, num piscar de olhos, transformar-se num cãozinho, num avião ou em letras que escrevem o fim do espetáculo.

Dia 10, às **11 horas**, no Cinema.

A Hora do Conto: As aventuras de Paulinho

Graças à incrível imaginação de Paulinho, as crianças podem diferenciar o que realmente é mentira ou muita criatividade ao contar um fato. Paulinho é um garoto criativo, que "enfeita" a verdade, e isso atrapalha muito a vida dos seus vizinhos de prédio, que não sabem no que acreditar. Mas um morador especial fica mais irritado do que os outros e acaba sofrendo um ataque do coração. Paulinho percebe então que às vezes é preciso amenizar a verdade, para evitar sofrimento.

Dia 10, às **14 horas**, na Brinquedoteca.

Prêmios para o Art In Cena

O casamento forçado, de Molière, montagem do grupo Arte In Cena, do Paineiras, ficou entre as três melhores peças do Festival de Teatro Acesc, ao lado dos espetáculos apresentados pelos grupos da Hebraica e do Monte Líbano. Além dessa importante premiação, o Paineiras ganhou outros troféus no festival: melhor diretor (Moisés Miastkwosky), melhor ator (Luiz Prézia), melhor cenário (Ivany Boyadjian) e ainda a indicação de melhor atriz para Luciana Caruso.

Participaram do festival quinze espetáculos e mais de duzentos atores e técnicos, representando os clubes que participam da Acesc. *O casamento forçado* está na sua vigésima apresentação e já é o espetáculo teatral mais encenado desde a criação do movimento de teatro no Clube Paineiras. A peça continuará sendo apresentada em 2001, e estão programadas viagens do Art In Cena para cidades do interior paulista.

Programação do Seart em março

Dias 1º e 2 – Pintura com guache
Dia 3 – Confecção de um avião
Dias 6 e 7 – Criação de bichinhos
Dias 8 e 9 – Dobraduras
Dia 10 – Confecção de um jogo de damas
Dias 13 e 14 – Confecção de um leque
Dias 15 e 16 – Confecção de uma pomba ("Um dia pela paz")
Dia 17 – Pintura em potes de vidro
Dias 20 e 21 – Confecção de quebra-cabeça
Dias 22 e 23 – Alinhavo
Dia 24 – Confecção de um semáforo
Dias 27 e 28 – Criação com sucata
Dias 29 e 30 – Confecção de um "monstrinho"

Bazar das mães

As inscrições para o Bazar do Dia das Mães estarão abertas na Central de Atendimento a partir do dia 3 de abril. O bazar será realizado nos dias 5 e 6 de maio, no Salão Nobre, e a taxa de inscrição é R$ 100,00.

De férias no sítio

Baseada na obra do maior escritor infanto-juvenil do país, o paulista Monteiro Lobato, a peça *De férias no sítio* traz de volta os personagens mais famosos do Sítio do Pica-Pau-Amarelo.
Lá estão Narizinho, o Visconde de Sabugosa, Tia Anastácia, Dona Benta e o travesso Saci-Pererê.
Recorrendo à técnica da pantomima literária, o espetáculo relata uma visita que Pedrinho (foto à direita) faz ao sítio onde mora sua avó.
Depois de uma árdua viagem, o menino entra em grandes confusões assim que resolve perguntar ao Tio Barnabé se realmente existe o tão famoso Saci.
Quando encontra o Saci... Bom, aí só mesmo assistindo à divertida peça.
Dia 24, às **11 horas**, no Cinema.

SOCIAL CULTURAL

www.aliancafrancesa.com.br

Alliance Française

Morumbi

Entre no século XXI falando francês com quem sabe o que faz!

Vive la différence!

Matricule-se já! Vários planos de pagamento. Início da aulas em 01/03/2001.

Mais informações: R. Serafim Nunes, 32 (altura do 912 da Av. Guilherme D. Villares)
tel: 3771.2562 - 3742.9936 email: morumbi@aliancafrancesa.com.br

Feng Shui

Uma visão oriental da saúde e da felicidade

O Departamento Sociocultural do Paineiras está organizando um curso de Feng Shui, ministrado por Silvia Maria Fernandes de Almeida, que abordará conceitos essenciais do método, convenção das oito direções segundo a cultura chinesa, cálculo do número de Kua, práticas de utilização do Feng Shui em casa e no escritório, qualidade de vida e saúde, casamento e relacionamentos, com as regras de ouro para casados e solteiros, e Feng Shui para negócios.

Silvia Maria Fernandes de Almeida, consultora treinada pelos mestres Liu Chih Ming e Seann Xenja, é administradora de empresas com especialização na Creative Education Foundation, de Nova York, e no centro de Estudos da Medicina Tradicional Chinesa (SP).

O curso está previsto para abril, e os interessados podem se inscrever nas listas de intenção abertas no Sociocultural, em três diferentes horários: duas turmas às terças e quintas-feiras, uma no período da manhã e outra à tarde (quatro horas por dia), e uma turma no sábado, em período integral (oito horas). A taxa de R$ 90,00 pode ser paga com dois cheques, até o dia 31 de março, no Sociocultural. Mais informações pelos ramais 2051 e 2053.

Feng Shui é um método oriental baseado nas leis da natureza, que permite a harmonização dos diversos ambientes em que vivemos.

Os chineses, por meio do estudo das relações energéticas entre o céu e a Terra, observaram todos os fenômenos e descobriram como interagir com essas energias. Conhecendo tais formas de interação com o universo, é possível tornar mais saudáveis e harmoniosos os locais em que vivemos e trabalhamos. O objetivo do Feng Shui, portanto, é planejar o ambiente de maneira a favorecer a família e os negócios.

O significado literal das palavras Feng Shui é "vento" e "água" – pronuncia-se "fon sue". Vento e água têm um amplo e rico significado, simbolizando os elementos mais fluidos da natureza. Considerando que o mudo é regido por esses elementos, podemos planejar os ambientes de forma a buscar sintonia com as forças naturais.

A seguir, Silvia de Almeida explica mais alguns detalhes a respeito do Feng Shui.

Quais são os benefícios do Feng Shui em uma residência?
Estar conectado com as forças da natureza. Valorizar o espaço onde se vive é princípio básico de uma vida harmoniosa e feliz.

Como o Feng Shui pode ser aplicado em empresas?
A harmonização do ambiente comercial é bastante recomendada, pois passamos boa parte de nossas vidas trabalhando. Para que os resultados sejam efetivos é preciso posicionar corretamente os departamentos da empresa, principalmente o financeiro, respeitando alguns princípios fundamentais, como ter cuidado com portas e janelas, banheiros, cores e, principalmente, com a posição das cadeiras e mobiliário nas salas dos principais executivos da organização.

Você acredita que o Feng Shui pode influenciar o comportamento das pessoas e dos clientes?
A harmonização de ambientes tem grande influência no relacionamento entre familiares e integrantes de uma equipe de trabalho. Por meio de técnicas específicas, podemos tornar os locais especiais, considerando a data de nascimento, cores, formas e objetos favoráveis.

Como se aprende Feng Shui?
Como na China antiga, os ensinamentos são transmitidos de mestre para discípulo. Neste curso no Paineiras os participantes terão acesso a informações valiosas que recebi de um dos maiores conhecedores da cultura chinesa, o mestre Liu Chih Ming.

Curso de Ikebana

Em todos os anos a Associação Ikebana Kado Ikenobo Tatibana da América Latina abre o ciclo de exposições do Paineiras, para saudar o período que se inicia. Em 2001, paralelamente à exposição, foi desenvolvida uma oficina de ikebana. Devido ao grande sucesso alcançado, decidiu-se pela realização de um curso de ikebana no Clube.

Os interessados podem se inscrever no Departamento Sociocultural até 10 de março. Serão formadas duas turmas com trinta alunos cada uma. O programa dura três meses, com aulas às quintas e sextas-feiras, entre os dias 15 de março e 25 de maio, das 10 às 12 horas, na sala de cursos de artes plásticas. O custo mensal do curso é R$ 90,00.

A essência do ikebana é assim descrita pela Associação: "O homem, em todos os tempos, tem amado as flores. Os antecessores do ikebana perceberam que as flores não eram apenas belas. Além disso, poderiam refletir o passar do tempo e as sensações do coração de quem está ao lado delas. Quando captamos as mudas palavras das plantas e os seus movimentos silenciosos, podemos intensificar nossas impressões através da forma, que se transforma em ikebana. Arranjamos as plantas cortadas e retiradas da natureza de maneira que elas possam encerrar uma nova beleza quando colocadas em um novo ambiente".

O que é a Brinquedoteca?

A Brinquedoteca do Paineiras é um espaço livre dedicado às atividades lúdicas e pedagógicas. Ali a garotada desfruta o direito de escolher o brinquedo preferido, divertir-se à vontade e definir o tempo de permanência na área, o que permite uma efetiva integração com crianças de diferentes faixas etárias e o seu desenvolvimento sociocultural.

A Brinquedoteca é destinada a crianças de 2 a 10 anos de idade, e devido à capacidade do local (vinte crianças), somente é permitida a presença de pais ou acompanhantes durante o período de integração dos novos freqüentadores. Solicitamos aos pais que respeitem essa restrição, mesmo quando a Brinquedoteca não estiver lotada.

As "brinquedistas", as monitoras da área, são responsáveis pelas crianças durante o tempo que elas permanecem na Brinquedoteca, com as seguintes atribuições:

- respeitar a escolha e a iniciativa da criança;
- ao brincar, assumir um papel e sustentá-lo;
- estimular a cooperação e participação nas brincadeiras e nos jogos, mas nunca conduzir a atividade;
- manter vivo o prazer de aprender, desenvolvendo a autonomia e a responsabilidade;
- estimular a solução de problemas e transformar o ato de guardar o brinquedo em uma atividade alegre e rotineira;
- auxiliar na escolha dos brinquedos, explicando regras e propondo à criança entrar no mundo da fantasia;
- valorizar o pensamento abstrato, levando a criança a conhecer as características dos brinquedos e suas possibilidades.

Workshop no Curso de Ioga: As quatro faces da mulher

O Curso de Ioga promove no dia 22 de março, das 9 às 17 horas, no Salão Nobre do Paineiras, um workshop destinado a proporcionar momentos de reflexão e de interação. Os participantes terão oportunidade de entrar em contato com seu mundo interior e despertar um processo de auto-realização e conquista de propósito.

O workshop será promovido pela Organização Brahma Kumaris, entidade não-governamental sem fins lucrativos, que desde sua fundação na Índia, em 1937, vem trabalhando na restauração dos valores humanos, em busca de uma vida mais digna, individual e coletivamente, em suas mais de 4 mil escolas instaladas em 78 países. Às 12h30 será realizado um almoço de confraternização, já incluído na taxa de inscrição, que custa R$20,00 e deve ser feita no Departamento Sociocultural até o dia 20 de março, das 8h30 às 18 horas.

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL
Ursinho Branco
"Educação não se constrói da noite para o dia"
* No Currículo: Artes, Música, Inglês, Ed. Física, Informática, Horta, Culinária.
* Extra Curricular: Ballet, Natação, Judô.
Horários: Manhã (8:00 às 12h00), tarde (13:00 às 17h00) ou integral (7:00 às 18:00).
MATRÍCULAS ABERTAS!
"Você pode optar ainda pelo sistema "full time" em que a criança fica com horários livres para atividades extracurriculares"
www.ursinhobranco.com.br
e-mail: urbran@uol.com.br
ALPHAVILLE: (11) 7291-8050 MORUMBI: (11) 3744-9456 BROOKLIN: (11) 543.8515 REAL PARQUE: (11) 3758.0010

SOCIAL CULINÁRIA

Receitas com queijo

Estão abertas na Central de Atendimento as inscrições para o curso de culinária que será ministrado pela Lacreme, no dia 11 de abril, das 14 às 17 horas. A inscrição é gratuita, com número de vagas limitado. Os participantes aprenderão a preparar deliciosas receitas elaboradas com queijo cottage, requeijões, creme de leite e fondue. A aula será ministrada pela culinarista Vera Correa, que ensinará receitas doces e salgadas, com direito a deliciosa degustação ao término da aula, com dicas de alimentação saudável e pirâmide alimentar. Haverá distribuição de folhetos promocionais com receitas e sorteio de brindes oferecidos pelos patrocinadores Ajinomoto, Braun, Sakura, Walita, Mococa, Pitta Bread e Santa Marina.

Receitas light de Cinthya Maggi

O Paineiras vai receber em março mais uma etapa do projeto Walita Cooking Tour, desenvolvido pela nutricionista e apresentadora de programa de TV Cinthya Maggi, que ensinará a preparar receitas light, com dicas preciosas. O próximo tema será almoço light: preparo de entradas, prato principal e sobremesa, noções básicas de composição das refeições, conceitos básicos de culinária light e diet e informações sobre uso de adoçantes. A aula será no dia 14 de março, na Sala de Carteado, das 14 às 16 horas, com sorteio de produtos Walita. O curso é gratuito, e para participar basta inscrever-se na Central de Atendimento até o dia 10 de março (40 vagas).

Oficina de ovos de Páscoa

Em duas turmas, a primeira nos dias 8 e 9 de março e a segunda em 27 e 28 de março, os associados do Paineiras terão oportunidade de aprender a fazer ovos de Páscoa e, de quebra, conhecer tudo sobre o chocolate: sua história, as técnicas básicas para preservar o sabor e a aparência, as diversas bases de preparação de ovos, bombons, recheios e decoração e dicas de embalagem. Na oficina, cada aluno fará um ovo recheado e embalado para levar para casa.
A inscrição custa R$ 35,00 (inclui o material a ser utilizado em aula) e deve ser feita no Departamento Sociocultural, até 6 de março para a primeira turma e até o dia 24 março para a segunda.

Anuncie na revista e tenha RETORNO IMEDIATO

Paineiras

3779-2098
3779-2099

Os mitos do corpo perfeito

De um lado a ciência aponta os riscos da obesidade e do sobrepeso. De outro estão as pressões estéticas das passarelas, dos comerciais de TV, da publicidade, novelas e academias, "decretando" padrões irreais de beleza, vinculados à magreza, como "garantia de sucesso". Esse assunto e seus vários desdobramentos serão o tema da palestra que Marco Antônio de Tommaso irá proferir no Paineiras no dia 12 de abril, às 20h30, na Sala de Cursos 2.

De Tommaso lembra que, supervalorizando o que a magreza pode fazer por elas, adolescentes, jovens e mesmo mulheres maduras perdem a referência de sua individualidade, a "identidade estética" e o respeito ao seu biótipo e à sua estrutura física. Sobrevêm as buscas obsessivas de padrões inalcançáveis de beleza que fazem aumentar os casos de obesidade e sobrepeso, por meio de ansiedade, tensão e compulsão alimentar, além de graves problemas de transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade mata duas vezes mais do que a fome, mas por outro lado morrem 20% das vítimas de anorexia e bulimia. O palestrante alerta: emagrecer não é morrer, e a busca indiscriminada da beleza não pode se transformar em obsessão. De Tommaso propõe uma discussão a respeito de conceitos de beleza e emagrecimento, intimamente ligados à saúde, e aponta meios para que todos tenham uma vida melhor.

Inglês Português Francês Espanhol Alemão Informática

Idiomas em Módulos

- 80 horas por módulo
- 2 horas por dia
- 2 a 3 dias por semana
- 6 alunos por turma (média)
- Módulos Básico ao Avançado
- Recursos avançados de ensino sem custo extra

Inglês e outros idiomas acelerado

- 360 horas por módulo
- Até 8 horas por dia
- 1 a 3 alunos por turma
- 4 a 6 ótimos professores
- Da estaca zero ao intermediário-avançado em apenas 2 meses

Sob medida individual e em mini-grupos

- Inglês e outros idiomas
- Informática para usuários
- Português para estrangeiros
- Português em comunicações eficazes

Econômico para Empresas

Idiomas:
- aulas de 1 hora e meia cada
- 2 dias por semana
- turmas com 12 a 15 alunos

Em entrevistas são identificados os objetivos de cada um para indicar a melhor opção.
Diversos níveis e horários.
Novas oportunidades ao jovem e ao adulto.

TOP-CEL MORUMBI
evolução do **CEL-LEP**
perto do Portal do Morumbi

Ótimos professores, tecnologia em ensino, sede.
R. Domingos Lopes da Silva, 281. F. 3742-4390
www.unicelmorumbi.com.br

Odontologia Cosmética e Restauradora
Clareamento - ATM - Tratamento Anti-Stress

Maria Giuseppe Pellegrini Lopes, CD
Consultório 542.2770 Urgências 9931.6788
Av. Pavão, 955 - cj. 78 - Moema

15% de desconto para sócios do Paineiras

Gadgets
Presentes
Aproveite nossa promoção de verão!

R. Barão de Campos Gerais, 356, Real Parque - 05684-001
tel.: 3755.1100 - fax: 3758.5302

BOI GORDO
FAZENDAS REUNIDAS
BOI GORDO

INVESTIMENTOS PARA PESSOAS FISICAS, JURIDICAS E INTELIGENTES.
QUEM TEM CABEÇA INVESTE EM GADO!

ZIJA REPRESENTAÇOES LTDA
FONE: 11-531-5412 CEL.: 11-9174-7831
e-mail: liamaral@zaz.com.br

Psicóloga Clínica

Isa Brandão de Araújo Marra
Terapia individual ou em grupo. Acompanhamento psicológico.

Rua Prof. Filadelfo Azevedo, 586 - Vl. Nova Conceição - SP
Tel: 3842-2263 / 9237-2449 Email: isabam@zaz.com.br

15% de desconto para sócios do Paineiras

D. Esteves expõe no Paineiras

Os apreciadores das artes plásticas podem guardar espaço na agenda: no período de 20 a 27 de março, das 9 às 22 horas, o pintor D. Esteves exporá suas obras no Saguão Social do Paineiras, mostrando por que ganhou tantos prêmios. O vernissage será no dia 20 de março, às 20h30.

Ao mesmo tempo, ele prepara exposições em Barcelona, Espanha, e na galeria Art in Cornice, em Turim, Itália. Nascido em Santo André, Esteves expôs pela primeira vez em 1990, quando tinha apenas 14 anos. Um ano depois conheceu o pintor Sarro, com quem aprendeu as primeiras noções da técnica que utiliza até hoje. Seus trabalhos já participaram de várias mostras no Brasil e na Europa.

Estética e automaquiagem

Será realizado no dia 7 de março, no Paineiras, um curso de orientação estética e automaquiagem, ministrado pelo especialista Guerard, que dará dicas de linhas de tratamento, maquiagem para o dia e para a noite e dicas de pós-maquiagem. Em turmas de quinze alunas, o programa ocorrerá em quatro horários: das 9 às 11, das 13h30 às 15h30, das 16h30 às 18h30 e das 18h30 às 20h30. A inscrição custa R$ 40,00 e poderá ser feita no Sociocultural até 5 de março.

A maquiagem é uma arte que se modifica constantemente ao longo do tempo. Criada para exaltar o belo, desenvolveu-se e oferece tecnologia cada vez mais avançada, que permite melhorar a pele e tornar a mulher mais sedutora. Quando aplicada com leveza e naturalidade, embeleza sem excessos. Também é utilizada para correções, disfarce de cicatrizes ou ângulos imperfeitos e para realçar pontos positivos.

Concurso de desenho

Cinthia dos Santos Miguel, de 11 anos, foi a grande vencedora do Concurso de Desenho Acesc para filhos de funcionários dos clubes afiliados, que teve como tema "presente de Natal". Cinthia é filha de Elizabete de Fátima Pereira dos Santos, que trabalha no vestiário feminino do Paineiras.

O concurso de desenho promovido internamente pelo Paineiras no mesmo período, também para filhos de funcionários, teve os seguintes vencedores: criatividade, **Cibele Queiroz Dias**, filha de João de Brito Dias (piscinas); originalidade, **Fábio Roberto da Silva**, filho de Elias Francelino (hidráulica); tema, **Magali Barbosa de Oliveira**, filha de Maurício Barbosa de Oliveira (pintura).

Dança de salão

Quem quiser aprender danças de salão não pode perder essa chance: o Paineiras está promovendo um curso com aulas às quartas-feiras, na Sala de Balé nº 1, e às quintas-feiras, na Sala de Balé nº 2, a partir das 20h15. Os iniciantes devem se inscrever na Central de Atendimento, das 8h30 às 20 horas. Alunos com algum conhecimento de dança precisam fazer um teste com o professor Luís Barreto, nos horários de aula, para determinação do nível, e apresentar o resultado na Central de Atendimento, para a inscrição. Taxa: R$ 25,00.

Street Dance

Ainda há vagas no curso de Street Dance ministrado pela professora Elizabeth às sextas-feiras, das 19h30 às 21 horas. Inscrições na Central de Atendimento. A taxa de R$ 25,00 deve ser paga à professora no primeiro dia de aula de cada mês. Não é preciso fazer teste prévio.

Vigilantes do Peso

Seguindo um programa de reeducação alimentar atinge-se o peso corpóreo ideal. Para isso, o grupo Vigilantes do Peso se reúne às terças-feiras, às 19 horas, na Sala de Carteado. Inscrição, R$ 47,00; taxa semanal, R$ 14,00.

Doação de livros

O Paineiras agradece aos associados que doaram livros à Biblioteca: Fernando Augusto, Ana Sílvia Kawano, Maria Luíza de Menezes, Marina Montero Sandoval, Enzo Mobili Júnior, Ana Helena Boschi, Maria Thereza Godoy Pereira e Ana Maria Guimarães.

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

O Dia Internacional da Mulher não poderia passar em branco no Paineiras. Só que o Clube resolveu ir mais além: em vez de um único dia de homenagens, todo o mês de março será dedicado às associadas, que terão uma programação toda especial. Confira parte dela nesta página.

Fashion Happening

No dia 28 de março, das 14 às 17 horas, na Boate, Lucy Planet e Bia Abissamra (à esquerda) abordarão a postura da mulher moderna, ensinando como enfrentar os desafios do cotidiano com o corpo ereto, ombros no lugar e olhar confiante. De forma prática, mostrarão a postura perfeita, a maneira adequada de andar, sentar-se elegantemente, parar, gesticular, vestir-se etc.

Na segunda parte, Lucy Planet comentará a moda do final de verão: as liquidações, os lançamentos em cores, tecidos, modelagens e acessórios, como modificar as peças e a multiplicidade do vestuário da mulher moderna e elegante. Para que tudo seja melhor apresentado, três manequins desfilarão as novidades. Haverá um coquetel de recepção. Ingressos à venda no Departamento Sociocultural a partir de 13 de março.

Chá da tarde

O chá da tarde, uma das formas mais elegantes de receber, é um hábito antigo oriundo da Europa, mais especificamente da Inglaterra, onde as pessoas ocupam os salões para passar algumas horas degustando bolos, biscoitos e chá. Muita coisa mudou com o passar do tempo, mas receber com um chá da tarde continua sendo elegante e prazeroso

No dia 8 de março, das 14h30 às 17 horas, na Boate do Paineiras, associadas e convidadas serão recebidas por Bia Abissamra, consultora de comportamento e beleza, que ensinará como organizar, convidar, servir e portar-se à mesa, a maneira correta de preparar um chá íntimo, um chá buffet ou recepção e um chá de patronesse. Também serão fornecidas sugestões de cardápio, num evento com o charme europeu.

Será sorteado um anel de ouro gentilmente cedido pelo Cabeleireiro QG Paineiras. Ingressos à venda no Departamento Sociocultural. Mais informações no site www.femmeartedeviverbem.com.br

Homenagem da Saxx Vídeo

No dia 8 de março as mulheres terão desconto na locação de fitas na Locadora Saxx Vídeo. Aproveitem.

Degustação de vinhos

Também como parte das comemorações que acontecem no mês dedicado à mulher, será reapresentado o Projeto Degustação, no Piano Bar, dessa vez com o vinho Baron de Lantier. A degustação será precedida de palestra de um famoso enólogo, e no final todos participarão de um delicioso jantar. O programa ocorrerá no dia 21 de março, das 20 às 22 horas. Os ingressos à venda no Departamento Social, a partir do dia 6 de março. Mas ninguém pode perder tempo: as vagas são limitadas.

Mulheres balançam o Show das Dez

Em março, o Show das Dez também será dedicado às mulheres, e no palco estarão grandes talentos femininos da música vocal e instrumental. Confira a programação, sempre a partir das 22 horas, no Piano Bar:

Dia 3 – As Choronas
Dia 10 – Sarita e Lilico
Dia 17 – Duo Cordas Soltas
Dia 24 – Denise Mello
Dia 31 – Ivete Matos

Portobello Shop
Moema.
A loja especializada em revestimentos cerâmicos.

A loja Portobello Shop de Moema já está esperando a sua visita, com uma grande variedade de produtos da mais conceituada marca de cerâmica.
Além de promoções especiais, oferecemos:

- Produtos exclusivos da Cerâmica Portobello.
- Orientação de arquitetos e decoradores.
- Simulação de projetos por computador.
- Atendimento personalizado.

Av. República do Líbano, 2218 - Moema
Fone: 5052.0787 - CEP 04502-300 - São Paulo - SP
e-mail: pbsmoema@terra.com.br

Portobello Shop
Casa com o seu jeito de viver

Piano Bar em novo horário

Uma boa notícia para os freqüentadores habituais do Piano Bar do Paineiras: o horário de funcionamento foi ampliado. Agora esse espaço fica aberto das 17 à 1 da manhã, para atender também os associados adeptos de um gostoso e relaxante happy hour. Além disso, o Piano Bar está oferecendo um cardápio maior e mais adequado. A pianista Liliana Bollos continua no comando do som ao vivo, sempre a partir das 19 horas. Venha prestigiar o novo Piano Bar. Continuam proibidos o acesso ao Piano Bar portando bebidas alcoólicas, trajando bermudas, shorts ou camiseta regata, a entrada de menores de 18 anos e a reserva ou bloqueio de lugares.

Vem aí a nova lanchonete da piscina

E as novidades não param na área social do Paineiras: com reabertura programada para março, o novo bar da piscina abrigará várias atividades. No período diurno o espaço será destinado aos usuários da piscina (com acesso direto ao terraço) e aos freqüentadores do Clube (com acesso direto ao salão).

As noites ficarão reservadas para eventos destinados aos jovens paineirenses.

Entre as novidades, dois cardápios distintos oferecem grande variedade de sucos, energéticos, frutas na tigela, sanduíches no prato, porções e, para finalizar, um delicioso café. Outro ponto forte será o atendimento feito somente por jovens, uniformizados de acordo com a descontração do lugar. Além disso, um sistema de som ambiente funcionará durante todo o dia. E preparem-se para boas surpresas no período noturno.

Noite do Videokê

Em março, a Noite do Videokê continua sendo a atração de todas as quintas-feiras no Piano Bar, das 20 à 1 hora da manhã, com um repertório de cerca de 2 mil músicas nacionais e internacionais. Mostre seu talento e divirta-se num dos lugares mais bonitos do Clube.

Boate

Depois de passar por grande reforma, a Boate do Paineiras será enfim reinaugurada, apresentando um novo piso que abrange área recentemente acarpetada, além da pista especial de dança. Com sistema de refrigeração totalmente modernizado e ampliação da capacidade de lugares, a Boate volta a ser um ótimo espaço para os eventos dos associados.

Torneio de tranca

Em março, o Torneio Interno Misto de Tranca será disputado no dia 10, sábado, a partir das 15 horas, na Sala de Carteado. Inscrições no local até meia hora antes do início.

Sexta Nobre

Como parte da nova fase do Restaurante das Cúpulas, o Clube preparou uma programação especial para os associados: a Sexta Nobre volta com tudo, das 21 às 2 horas da manhã, para não deixar ninguém parado. Confira a agenda de março:

Dia 2 – Banda Feelings (especial de reabertura)
Dia 9 – Musical em Mi
Dia 16 – Banda Baila Comigo
Dia 23 – Banda Mistura Paulista
Dia 30 – Banda Bavária, como parte da Noite Alemã

Noite Alemã

Para a Sexta Nobre Especial deste mês, o Salão Nobre será decorado de acordo com a tradição alemã, esperando muita animação dos associados, que vão ficar de caneca na mão para brindar com farta cerveja. O tema será Março Fest, destacando-se a participação da Banda Bavária e seus instrumentos típicos, repertório especial e muito balanço. O programa se completa com a mais típica comida alemã. Ingressos à venda a partir de 6 de março, no estande da Portaria Social.

Restaurante das Cúpulas

Com reinauguração marcada para 2 de março, o Restaurante das Cúpulas volta a funcionar normalmente, mas com muitas novidades: novo cardápio, com mais opções de massas e pratos quentes, sem falar no lançamento da pizza de carpaccio; layout diferente, ar-condicionado mais moderno, novos uniformes e a denominação oficial de Restaurante das Cúpulas. Não deixe de conferir as novidades.

Saudade Não Tem Idade

Conforme havia sido prometido, os integrantes da turma da melhor idade ganharam um novo evento, criado especialmente para eles: o sarau Saudade Não Tem Idade, que será lançado no domingo, dia 4 de março, das 18 às 22 horas, na Boate do Paineiras. Com um repertório de músicas nacionais e internacionais que já se tornaram clássicas, os associados e seus convidados desfrutarão agradáveis momentos de dança e lazer. Mais informações no Departamento Sociocultural.

FERMADS

PORTAS - JANELAS
TODOS MODELOS
PARA QUALQUER ESPAÇO

Bata na porta certa para:
. Realizar o seu projeto
. Preços imbatíveis
. Atendimento em domicílio

*FERRAGENS *ASSOALHOS

Portas articuladas c/ vidro e colocação

Tel. 6954-0592 Fax. 3749-9713
Av. Guilherme Gotschlich, 1148

Mondo D'arte

Aulas de Pintura
Em baixo Esmalte,
Porcelana,
Faiança e Vidro

3758-9772
Av. Barão de Campos Gerais,344
Real Parque - Morumbi

Anuncie na revista e tenha RETORNO IMEDIATO

Paineiras
3779-2098
3779-2099

ADEGA
REAL PARQUE
Bebidas Nacionais e Importadas
Entregas em domicílio sem custo adicional
Fones 3758 2117 - 3758 3276
Rua Adalívia de Toledo, 96 A - Real Parque - Morumbi

PAGAR MAIS CARO, AGORA É COISA DO PASSADO!

Antigamente, você não tinha muitas opções na hora de comprar remédios. Mas esta história mudou! Agora você têm a Ultrafarma, que vende remédios com até 65% de descontos, e ainda entrega em sua residência, sem cobrar nada por isso.
Não se deixe enganar. Porque de agora em diante, só paga mais caro quem quer.

PEDIU, CHEGOU!

ULTRAFARMA

A ATENÇÃO QUE SUA SAÚDE MERECE

Av. Jabaquara, 1546
(próximo à estação Saúde do Metrô)
Entregas em domicílio:
Fone: 0xx11 5585.3011
Internet: www.ultrafarma.com

Você quer parar de fumar?

Já passou pela sua cabeça a idéia de que parar de fumar pode lhe trazer vários benefícios e, principalmente, evitar um monte de problemas, desde essa rinite "alérgica" que nunca sara, passando pela gastrite e outros tantos "ites", além do temível infarto do miocárdio e, para quem sobreviver, um câncer de pulmão?

Você com certeza já sabe: quem fuma vive menos do que aqueles que não fumam, e estudos comprovaram que parar de fumar reduz em 50% o risco de morte por todas as causas, após alguns anos de abstinência.

Pode parecer irônico, mas 80% dos fumantes expressam o desejo de parar de fumar, só que uma pequena parcela (3%) consegue abandonar esse hábito tão prejudicial à saúde. Com o auxílio de tratamento apropriado (sim, porque o tabagismo hoje já é catalogado como doença) o índice de sucesso no abandono do hábito de fumar pode superar os 60%. Além do uso de novos medicamentos da categoria dos antidepressivos, associado ou não a adesivos de nicotina, a abordagem inclui a mudança do estilo de vida: alimentação mais saudável e atividade física regular.

Você deve estar pensando: "Lá vem de novo aquela velha conversa de dieta e exercícios chatos". Na verdade o nosso objetivo é esclarecer e orientar as pessoas que já perceberam o mal que o cigarro causa e estão dispostas a interromper essa história da qual todos nós, ou quase todos, já conhecemos o triste final.

Não haveria espaço aqui para descrever todas as terríveis conseqüências do tabagismo, algumas delas bastante conhecidas, como as doenças cardiovasculares – por exemplo, infarto e hipertensão arterial – e as neoplasias, das quais a mais comum é o câncer de pulmão (você sabia que hoje em dia a incidência dessa doença já supera em número o câncer de mama nas mulheres?).

Aliás, por falar nas mulheres, que se preocupam tanto em não envelhecer, além de acelerar esse tão indesejável processo o fumo causa uma redução da ação protetora dos hormônios femininos, facilitando a perda de cálcio pelos ossos (osteoporose) e aumentando em seis vezes o risco de doenças cardiovasculares.

É verdade que ocorre aumento do peso após a cessação do hábito de fumar, mas isso também pode ser prevenido com orientação nutricional adequada e exercícios físicos apropriados, predominantemente os de caráter aeróbio, com os benefícios se manifestando em poucos dias – inclusive com a melhora da auto-estima. Esse, aliás, é um aspecto de fundamental importância, e parar de fumar talvez seja a maior oportunidade que o fumante tem para fazer um balanço e modificar seu estilo de vida como um todo.

Portanto, procure informar-se sobre o assunto. Afinal, o maior beneficiado será você mesmo (e sua família, é claro). E não dispense auxílio médico se achar necessária uma "forcinha" para atingir seu objetivo, que, temos certeza, é levar uma vida cada vez mais saudável e feliz.

Setor de Medicina Esportiva do Clube Paineiras do Morumby (Cemesg) – David Curi Stephan, Carlos Augusto Ferreira Salles, Sandra Catarina Veiga Olivieri (médicos do esporte) e Turíbio Leite de Barros Neto (fisiologista).

Confirme previamente seu programa.

As informações e programações publicadas nesta revista ou divulgadas pela Central de Atendimento podem sofrer alterações, por motivos imprevistos.

As confirmações devem ser feitas na Central de Atendimento, telefone 3779-2010.

Venda de títulos: promoção

Continua em vigor a promoção especial de venda de títulos para filhos de sócios e para terceiros. Aproveitem os preços, mas lembrem-se: restam poucos títulos. Informações na Central de Atendimento.

E-mail da Central de Atendimento:

atendimento@clubepaineiras.com.br

Telefone: 3779-2010

Dicas sobre o Estatuto Social

Sócios fundadores e remidos: informem-se na Central de Atendimento a respeito das vantagens proporcionadas pelo Art. 138 do Estatuto Social.

Empréstimo de título: só pode ocorrer se o sócio-proprietário, com sua família, comprovadamente deixar de residir na Grande São Paulo, conforme o Art. 36 do Estatuto Social.

Dependentes: para os sócios admitidos até 31 de dezembro de 1984, somente os filhos homens pagam a taxa de dependente, a partir de 18 anos e enquanto forem solteiros; para sócios admitidos a partir de 1º de janeiro de 1985, os filhos e as filhas pagam a taxa de dependente a partir dos 18 anos; se solteiros, até os 25 anos. Para os filhos que perderam a condição de dependentes devido à faixa etária ou casamento, o Clube reserva títulos pela metade do preço e em condições especiais.

Em março, destaque para Meryl Streep e outras grandes atrizes

No mês da mulher, o Paineiras preparou uma programação especial de cinema. Todas as quintas-feiras, às 20 horas, o Cine Mulher exibirá produções enfocando dramas femininos, com destaque para *A rede*, *A vingança de Bette*, *Hilary e Jackie* e *Tudo sobre minha mãe*.

Meryl Streep, a homenageada do mês, não só é ótima atriz como também representa bem o mês da mulher, depois do grande número de personagens fortes e lutadoras que já interpretou. Em março, Meryl é a estrela de cinco filmes da programação: *A morte lhe cai bem*, *Lembranças de Hollywood*, *Música do coração*, *O rio selvagem* e *Um amor verdadeiro*. Confira o programa completo.

A rede – O que era uma diversão – navegar pela Internet – transformou-se num pesadelo para Angela (Sandra Bullock). Censura 12 anos, dia 1º às 20h.

A morte lhe cai bem – Meryl Streep, Bruce Willis e Goldie Hawn estrelam essa comédia de humor negro. Duas mulheres disputam o mesmo homem, num verdadeiro vale-tudo. Censura 12 anos, dia 2 às 20h30.

28 dias – Sandra Bullock faz o papel de uma jornalista que vive sem limites, até chegar a um ponto insuportável. Censura 14 anos, dias 3 às 20h e 4 às 19h.

A vingança de Bette – Jessica Lange é Bette, uma mulher desprezada que usa seu poder de sedução em um obsessivo plano de vingança, neste drama de época baseado na obra de Balzac e muito elogiado pela crítica. Censura 14 anos, dia 8 às 20h.

Lembranças de Hollywood – Meryl Streep, Shirley MacLaine e Dennis Quaid vivem uma comovente história sobre as relações de amor e ódio entre mãe e filha na loucura de álcool e drogas da capital do cinema. Censura 14 anos, dia 9 às 20h30.

Gladiador – Dirigido por Ridley Scott, de *Blade Runner*, o filme foi um sucesso instantâneo. Conta a história de um general romano (Russel Crowe) que é transformado em escravo e, graças à sua bravura na arena, tem a oportunidade de se vingar do imperador. Censura 14 anos, dias 10 às 20h e 11 às 19h.

Hilary e Jackie – Duas irmãs inglesas compartilham a mesma paixão, a mesma loucura e o mesmo homem. Com Emily Watson e Rachel Griffiths, ambas indicadas ao Oscar. Censura 14 anos, dia 15 às 20h.

Música do coração – Roberta (Meryl Streep) é uma violinista que não seguiu carreira para cuidar da família. Abandonada pelo marido, ela resolve finalmente seguir seu sonho. Censura livre, dia 16 às 20h30.

Morrendo para viver – Uma misteriosa figura impede um acidente e se transforma na guardiã de dois adolescentes. Censura livre, dias 17 às 20 horas e 18 às 19h.

Livre para amar – Ela é linda, sexy e divertida, mas tem um péssimo gosto para homens. Um dia resolve cair na estrada, ao lado da filha de 12 anos, em busca de nova vida. Com Janet McTeer e Kimberly J. Brown. Censura 14 anos, dia 22 às 20h.

O rio selvagem – Gail (Meryl Streep) é uma guia turística que organiza um passeio para comemorar o aniversário do filho e tentar salvar o casamento. Mas a diversão se transforma em uma uma descida ao inferno. Censura 16 anos, dia 23 às 20h30.

O mundo de Andy – Baseado em uma história real. Jim Carrey é Andy Kaufman, um humorista americano excêntrico e enigmático. Censura 14 anos, dias 24 às 20h e 25 às 19h.

Tudo sobre minha mãe – De Pedro Almodóvar, Oscar de melhor filme estrangeiro, com Cecilia Roth, Penélope Cruz e Marisa Paredes. Censura 14 anos, dia 29 às 20h

Um amor verdadeiro – Meryl Streep e William Hurt fazem um casal em crise que busca a ajuda da filha. No início ela reluta e depois entra numa viagem de autodescoberta. Censura 12 anos, dia 30 às 20h30.

X-Men – O filme – Crianças com mutações genéticas tentam usar seus perigosos talentos para o bem da humanidade. Censura 12 anos, dias 31 às 20h e 1º de abril às 19h.

Programação infantil

K-911 – Filme, dias 3 e 4 às 14h.
As aventuras de Pinocchio – Filme, dias 10 e 11 às 14h.
Uma cilada para Roger Rabbit – Filme e desenho, dias 17 e 18 às 14h.
Um verão inesquecível – Filme, dias 24 e 25 às 14h.
Zoando na TV – Filme, dias 31 e 1º de abril, às 14h.

Qualidade, confiança e agora mais conforto

Enquanto você vai ao clube, a Vip Lavanderia vai a sua casa.

Vip Delivery:
3722.1000

Lavagem a seco, edredons, couro e camurça, camisas, gravatas, vestidos, tênis

Av. Morumbi, 6705
(dentro do posto Shell)
Tel.: 3758-0197
Rua Dos três Irmãos, 583
Tel.: 3722-1000

vip LAVANDERIA Delivery

PROGRAMAÇÃO DE MARÇO

DIA 1º – QUINTA-FEIRA
20h Cine Mulher com *A rede* – no Cinema
20h Noite do Videokê – no Piano Bar

DIA 2 – SEXTA-FEIRA
20h30 Festival Meryl Streep com o filme *A morte lhe cai bem* – no Cinema
21h Sexta Nobre com a Banda Feelings – no Restaurante das Cúpulas (especial de reabertura)

DIA 3 – SÁBADO
22h Show das Dez com o grupo As Choronas – no Piano Bar

DIA 4 – DOMINGO
18h Saudade Não Tem Idade – na Boate

DIA 7 – QUARTA-FEIRA
Curso de Orientação de Estética e Auto-Maquiagem

DIA 8 – QUINTA-FEIRA
9h Oficina de ovos de Páscoa
14h30 Chá da Tarde – na Boate
20h Cine Mulher com *A vingança de Bette* – no Cinema
20h Noite do Videokê – no Piano Bar

DIA 9 – SEXTA-FEIRA
9h Oficina de ovos de Páscoa
20h30 Festival Meryl Streep com *Lembranças de Hollywood* – no Cinema
21h Sexta Nobre com o conjunto Musical em Mi – no Restaurantes das Cúpulas

NÃO SE AFOGUE EM PROBLEMAS

EXPERIÊNCIA E TECNOLOGIA EM IMPERMEABILIZAÇÃO

Piscinas, Lajes, Cx d'Água, Sub-Solos; Juntas, Reformas, Pinturas, Recuperações

IMPERPOL® ENGENHARIA LTDA.
R. Jorge Chammas, nº 294
04016-070 - São Paulo
Tel(11) 5574-8033
Fax(11) 5572-0437
www.imperpol.com.br
imperpol@imperpol.com.br

DIA 10 – SÁBADO
11h Teatro infantil – *Show encantado* – no Cinema
15h Torneio de tranca – na Sala de Carteado
14h Hora do Conto: *As aventuras de Paulinho* – na Brinquedoteca
22h Show das Dez com Sarita e Lilico – no Piano Bar

DIA 14 – QUARTA-FEIRA
14h Projeto Walita Cooking Tour Cynthia Maggi – na Sala de Carteado

DIA 15 – QUINTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – na sala de cursos de Artes Plásticas
20h Cine Mulher com *Hilary e Jackie* – no Cinema
20h Noite do Videokê – no Piano Bar

DIA 16 – SEXTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – na sala de cursos de Artes Plásticas
20h30 Festival Meryl Streep com *Música do coração* – no Cinema
21h Sexta Nobre com a Banda Baila Comigo – no Restaurante das Cúpulas

DIA 17 – SÁBADO
22h Show das Dez com o Duo Cordas Soltas – no Piano Bar

DIA 20 – TERÇA-FEIRA
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
20h30 Vernissage do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social

DIA 21 – QUARTA-FEIRA
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
20h Degustação de vinho – no Piano Bar

DIA 22 – QUINTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – sala de cursos de Artes Plásticas
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
9h Curso de ioga – Workshop Mulheres de Espírito: As Quatro Faces da Mulher – no Salão Nobre
20h Cine Mulher com *Livre para amar* – no Cinema
20h Noite do Videokê – no Piano Bar

DIA 23 – SEXTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – sala de cursos de Artes Plásticas
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
20h30 Festival Meryl Streep com *O rio selvagem* – no Cinema
21h Sexta Nobre com a Banda Mistura Paulista – no Restaurante das Cúpulas

DIA 24 – SÁBADO
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
11h Teatro infantil – *De férias no sítio* – no Cinema
22h Show das Dez com Denise Mello – no Piano Bar

DIA 25 – DOMINGO
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social

DIA 26 – SEGUNDA-FEIRA
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social

DIA 27 – TERÇA-FEIRA
9h às 22h Exposição do artista plástico D. Esteves – no Saguão Social
9h Oficina de ovos de Páscoa

DIA 28 – QUARTA-FEIRA
9h Oficina de ovos de Páscoa
14h Fashion Happening – na Boate

DIA 29 – QUINTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – sala de cursos de Artes Plásticas
20h Cine Mulher com *Tudo sobre minha mãe* – no Cinema
20h Noite do Videokê – no Piano Bar

DIA 30 – SEXTA-FEIRA
10 às 12h Curso de ikebana – sala de curso de Artes Plásticas
20h30 Festival Meryl Streep com *Um amor verdadeiro* – no Cinema
21h Sexta Nobre Especial com a Banda Bavária (Noite Alemã) – no Salão Nobre

DIA 31 – SÁBADO
22h Show das Dez com Ivete Matos – no Piano Bar

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

Inovação e excelência em resultados

- Administração de Condomínios
- Consultoria e Assessoria de Engenharia
- Locação, Administração e Vendas

Empresa certificada pelo SECOVI com Selo de Qualidade em Administração de Locação e Administração de Condomínios.

Filiada à AABIC, SECOVI, CRECI e CRA.

BAETA IPPOLITO
Administração e Assessoria Imobiliária

Av. Brig. Faria Lima, 1912 – 9º andar – Tel. (11) 3815-3366
e-mail: baeta@baetaippolito.com.br

Visite nosso site: www.baetaippolito.com.br

BIBLIOTECAS

COLÉGIO OBJETIVO

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio

MULTIMÍDIA

PROGRAMA OBJETIVO DE INCENTIVO AO TALENTO - ROBÓTICA

LABORATÓRIOS

Educação de Qualidade

AULAS 3D: APRENDIZADO COM A CARA DO NOVO MILÊNIO

SALA DE AULA DO FUTURO

APOIO AO ESTUDO

CD-ROM

MATERIAL DIDÁTICO

Central de Informações: (11) 3170 3800 www.objetivo.br