



PAINEIRAS

MARÇO / 2007

Carnaval Fora de Hora

PREPAREM-SE PARA
UM MEGAEVENTO COM
FEIJOADA E ESCOLA
DE SAMBA

Dia Internacional da

HOMENAGEM DO PAINEIRAS
A TODAS AS ASSOCIADAS

mulher

Pela primeira vez no

 **PAINEIRAS**

CARNAVAL

FÉRIA

DE **VERÃO**

Entre nessa festa de
AZUL e BRANCO
(traje obrigatório)

Dia 14 de Abril

a partir das 13h no Salão Nobre

Feijoada - Bartenders - Grupo Sabor de Samba

Bateria da Escola de Samba de São Paulo

INGRESSOS À VENDA NA PORTARIA SOCIAL A PARTIR DE 17 DE MARÇO

Gestão transparente



Presidente

Passado o carnaval, finalmente iniciamos o ano de 2007 propriamente dito. A cidade volta ao seu ritmo agitado, retomando seu "corre-corre" habitual. Esse movimento acaba consequentemente se refletindo nos corredores do Paineiras, que ganham mais movimen-

to e cor com o retorno de seus associados ansiosos pelo reencontro com os amigos e pelo início das atividades. Ajustamos nossos horários e nos inteiramos das novidades.

Ao se preparar para receber o associado, o Paineiras tem priorizado dentro de sua conduta, ações com práticas regidas por um código de ética, pautado na transparência e na responsabilidade social. Para que consigamos atingir nossos objetivos, disponibilizamos informações sobre o que, como, quando e onde aplicamos o dinheiro que arrecadamos dos associados.

Priorizadas e amparadas por bons diagnósticos, nossas ações sempre terão projetos bem elaborados, orçamento, cronograma físico-financeiro para que, dentro do possível, atinjamos o melhor resultado. Tão logo definido o projeto, ele deve ser executado dentro de rígido acompanhamento e conjugando o trinômio: melhor projeto, melhor lugar ou momento e melhor preço. Um exemplo dessa postura foi o projeto do Réveillon, todo elaborado entre outubro e novembro. A iniciativa mereceu a aprovação das famílias paineirenses participantes do evento, pela qualidade do ambiente e pelos serviços oferecidos. Além do sucesso com os associados, tivemos ainda como resultado, pela primeira

vez em muitos anos, um "superávit". A tradicional Feijoada da Folia, patrocinada por empresas de associados, foi outro acontecimento exemplar. Como não poderia deixar de ser, teve sua realização impecável e também apresentou um "superávit".

Ainda assim, lamentamo-nos por não termos previsto um critério mais justo para a aquisição dos convites para estas duas festas. Pedimos desculpas aos que ficaram sem convites e garantimos que novas normas serão aplicadas para eventos tão concorridos, de forma a atendermos o maior número de associados, considerando a capacidade do nosso espaço. Em abril, vem aí a Feijoada Fora de Hora, além de muitos outros eventos que estão sendo preparados para atendê-los. Até aqui, devido ao final do ano, as atividades desenvolvidas estiveram ligadas ao sócio cultural. Entretanto, o reinício das atividades esportivas a partir de agora, merecerão destaque. Todas com a nossa especial atenção visando atender o maior número de associados possível quer do recreativo, do formativo ou do competitivo.

Por fim, gostaríamos de prestar nossa justa homenagem às MULHERES PAINEIRENSES pelo dia 8 de março, comemorado como o DIA INTERNACIONAL DA MULHER. Temos aqui, uma dupla responsabilidade, qual seja, a de representarmos condignamente nosso Clube e especialmente a MULHER PAINEIRENSE: elegante, atualizada, corajosa, acostumada a jornadas duplas como amiga, companheira, irmã, mãe ou avó, sem deixar sua atividade como profissional competente. Sentimo-nos honrados em pertencermos à sociedade paineireNSE!

Sileni Monteiro de Arruda Rolla
Presidente



Marcio Pepe
Diretor de Higiene e Saúde

Formado em Medicina pela USP, tem como objetivo para a área de Higiene e Saúde a otimização do atendimento, diminuição do desperdício e principalmente proporcionar um atendimento global ao associado. Pretende também transformar as saunas em verdadeiros SPA's.



Arnaldo Pereira Ribeiro
Diretor de Qualidade

Engenheiro metalúrgico formado pela Escola de Engenharia da Universidade do Rio Grande do Sul. Pretende implantar Sistema de Gestão de Qualidade (SGQ) para o Clube com resultados visíveis e abrangendo cada vez mais, todos os processos necessários. O trabalho continua.

CONVERSANDO COM VOCÊ

Em 2006, que já ficou para trás, foram intensas as atividades desenvolvidas pelo Conselho Deliberativo. O órgão reuniu-se quatorze vezes para apreciar e deliberar assuntos da maior relevância para a comunidade paineirense, isto sem contar com o trabalho contínuo e incessante de comissões permanentes e temporárias.

Vale lembrar, o pleito para “eleições diretas para os cargos da Diretoria Executiva” que não conseguira aprovação em anos anteriores, terminou por ser acolhido. Em reuniões de abril e maio, após intensas discussões, foi encontrada solução consensual que permitiu por unanimidade eleições para os cargos executivos. A partir desta deliberação e da tomada em reunião de agosto, definiram-se a gestão do Clube no mês de setembro e a posse da nova Diretoria em 1º de outubro.

Sem que tivesse havido estas deliberações não teria sido possível a mudança, que terminou sendo referendada pela assembléia geral de associados. Foram apreciados pareceres de comissões temporárias: “Eventos do Departamento Social”; “Envio de propaganda política de Conselheiro à Associada”; “Descumprimento do Art. 137 do Estatuto Social em compras efetuadas pela Diretoria Executiva nas gestões 2002/2004 e 2004/2006” e “Aspectos que envolvem a Revista Paineiras”.

Aprovou-se, após muita controvérsia, o “Contrato de parceria celebrado entre a Inter Futura S.R. L. – controlada da F.C. Internazionale Milano S.P.A. – e o Clube Paineiras do Morumby”.

Modificações estatutárias para contemplar a situação de dependentes portadores de necessidades especiais, pleito encabeçado pelo Conselheiro Hugo Roberto Lewgoy, com apoio unânime, terminaram por ser incluídas na adaptação do Estatuto Social ao Novo Código Civil, que também, ensejou, no início de dezembro, reunião do órgão.

A situação do Colégio Pueri Domus, com unidade funcionando dentro do Clube, teve apreciada rediscussão e deliberação sobre a manutenção ou não de anterior decisão do órgão, que determinou a rescisão de “Contrato de Concessão, Locação Parcial de Imóvel e Outras Avenças”, firmado entre o Clube Paineiras do Morumby e a Escola Casa da Criança Ltda. - Pueri Domus - e, bem assim, se for o caso, autorizar a Diretoria Executiva a renovar, em novas condições, o ajuste.

Solicitação da atual Diretoria Executiva para liberação de recursos da “conta patrimonial/estacionamento” para satisfazer a necessidade de caixa para encerramento do exercício e primeiras semanas de janeiro/fevereiro/março/ 2007

foi apreciada e parcialmente aprovada.

Em face da autorização, os recursos liberados para satisfazer as necessidades de caixa para os primeiros dias do ano foram devolvidos, devidamente remunerados, já em 9 de janeiro.

Além de todas estas deliberações em reuniões extraordinárias, foram realizadas reuniões ordinárias onde foram aprovadas as Contas e o Balanço de 2005, eleitos os integrantes do Conselho Fiscal e empossados os integrantes da Diretoria Executiva e do Órgão Fiscalizador.

Finalmente, ainda ordinariamente, em dezembro, o Conselho Deliberativo apreciou, discutiu e deliberou sobre a composição do “quadro de atletas militantes” e sobre a Proposta Orçamentária e o Plano de Obras da Diretoria Executiva, com parecer do Conselho Fiscal para o Exercício de 2007.

No que respeita aos atletas militantes a proposta da Diretoria Executiva, que acolheu emendas formuladas por Conselheiros, foi aprovada.

A Proposta Orçamentária e o Plano de Obras da Diretoria Executiva, a partir dos quais é definido o valor da mensalidade associativa a ser paga no exercício de 2007, em face do acolhimento de emenda modificativa, teve reduzido, por deliberação da maioria dos integrantes do órgão, o valor pretendido.

Fica, com clareza, evidenciada a atuação desenvolvida em 2006 pelo órgão que o representa.

Diretoria Executiva e Conselho Deliberativo, no âmbito de suas respectivas atribuições, trabalham para que você tenha o Clube com que sonha e, principalmente, o que merece.

Saudações paineirenses,

Alvaro Luiz Bruzadin Furtado – Presidente

Flávio Bulcão Carvalho – Vice-Presidente

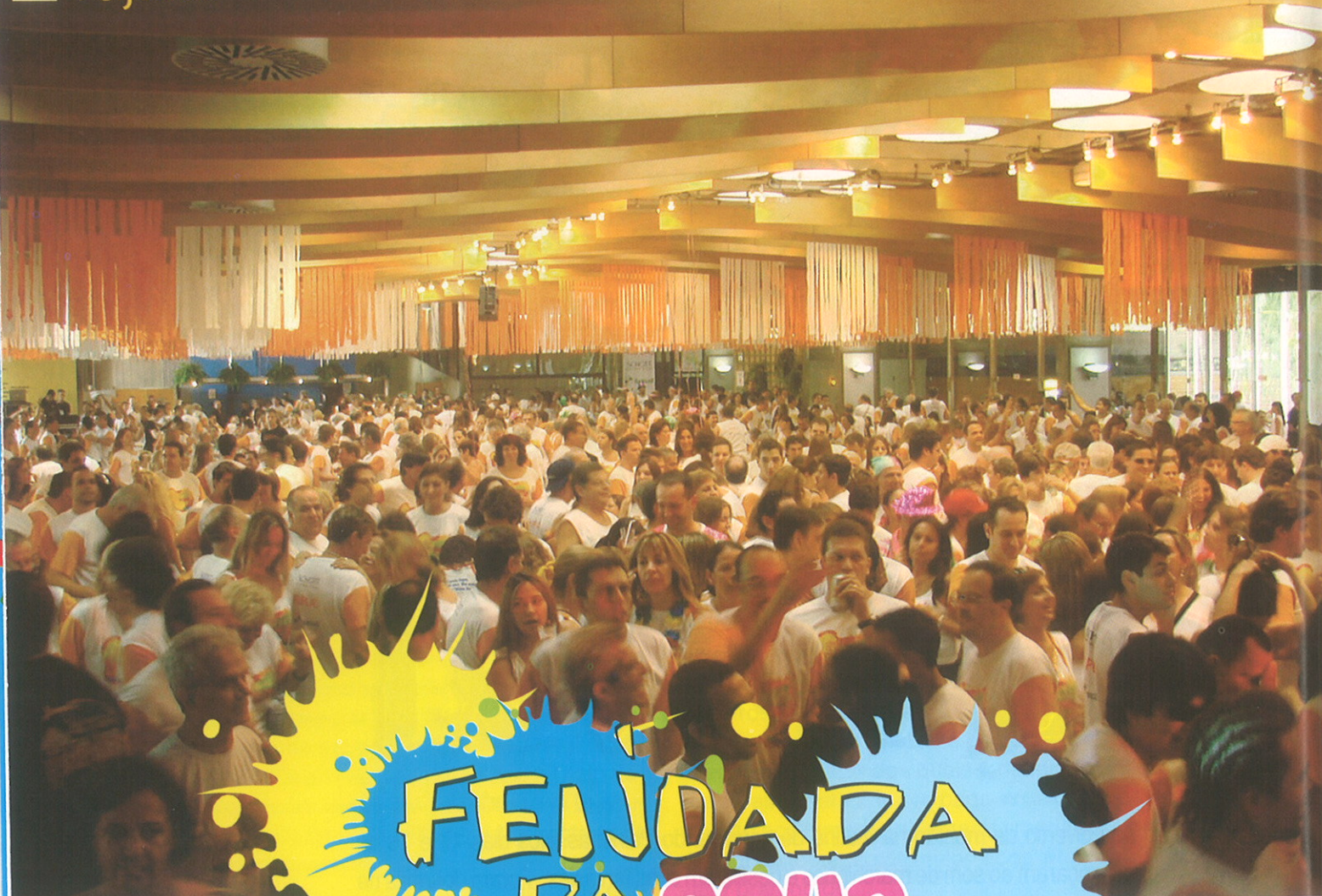
Alvaro Marques Júnior – Secretário.

Matinê de Carnaval

A criançada se divertiu de montão na matinê de carnaval do Paineiras. Nos dias 17 e 18 de fevereiro elas dançaram ao som de marchinhas e desfilaram suas fantasias. Foram dois dias de muita alegria e brincadeiras. Acompanhem os melhores momentos.

Veja todas as fotos no site www.clubepaineiras.com.br





Mais uma vez, nossa Feijoada da Folia foi um sucesso absoluto. Como em todos os anos, os associados compareceram e se divertiram ao ritmo contagiante da Escola de Samba Mangueira, além de saborearem uma deliciosa feijoada.

A venda de ingressos superou nossas expectativas e em poucas horas, estavam esgotados. Esta é a consagração de um evento que, por mais um ano, mostrou ser um dos favoritos e mais concorridos do Clube.

Continuaremos a realizá-lo com entusiasmo e alegria. Porém, para que mais e mais associados participem desta festa, estamos instituindo algumas regras para vendas de ingressos que entram em vigência já para o evento de 2008. São elas:

Nos dois primeiros dias, a prioridade será apenas para venda de convites para associados.

O limite máximo de venda por título (sendo obrigatória a presença do associado ou dependente maior de 18 anos, portando a carteira social) será de uma mesa ou 10 lugares.



Então, anote em sua agenda!

A Feijoada da Folia 2008 acontece no dia 26 de janeiro e os ingressos estarão à venda

a partir de dezembro de 2007, com prévio aviso pelos meios de comunicação do Clube.

Nas fotos seguintes, curta alguns momentos desta bela festa e fique com gostinho de "quero mais".





Carnaval Fora de Hora

Para continuar ao ritmo de carnaval, vamos realizar no dia 14 de abril o Carnaval Fora de Hora, com muita música, animação e deliciosa feijoada. Você não pode ficar fora dessa! Ingressos à venda no estande a partir do dia 17 de março. Veja anúncio na 2ª capa

ALLPLAS

Revista Paineiras - março 2007

SCHOTT
glass made of ideas

SANGAR

SOL

Homenagem às mulheres

Em março, o Show das Dez, no piano bar, faz uma homenagem com o melhor do jazz, bossa e blues. Os shows acontecem sempre a partir das 22h. Confirmar a programação:

Especial Jazz, Bossa & Blues

- 03/03 - Jazz & Bossa Trio
(piano, baixo acústico e saxofone)
- 10/03 - Bruna Rodrigues Trio
(violão, saxofone e cantora)
- 17/03 - Luchin Montoya e Convidados
(piano, baixo acústico e voz)
- 24/03 - Ana Weber Trio
(guitarra, saxofone e cantora)
- 31/03 - Sopros Urbanos Trio
(violão, saxofone e clarinete)

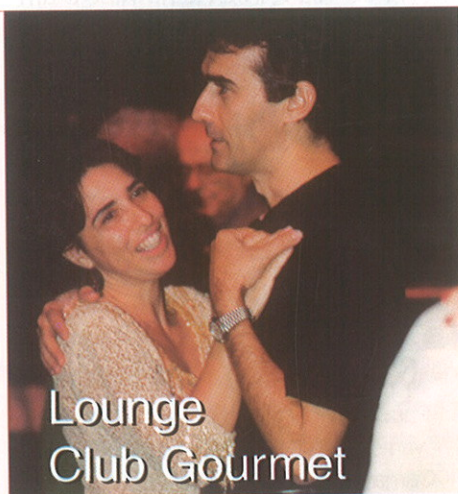


Chá da tarde dançante

Dia 8 de março, das 14h às 17h, na Boate, acontece o chá da tarde dançante em homenagem a semana da mulher. Inscrições na Central de Atendimento até o dia do evento. O encontro, que será animado por um excelente DJ, é voltado para maiores de 18 anos. O traje é casual. Reserve já o seu lugar!

Torneio de Tranca

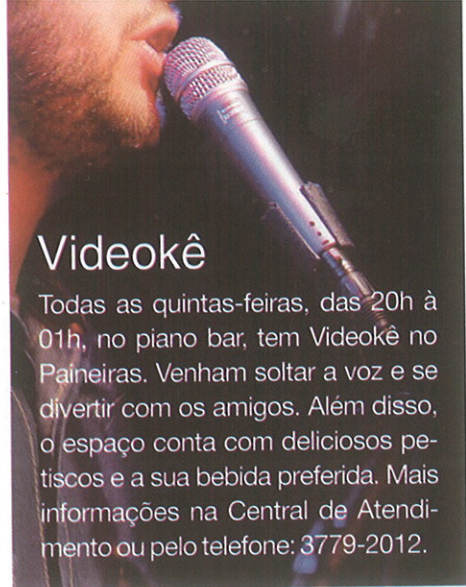
Participe do torneio de tranca especial em homenagem ao Dia Internacional da Mulher. Inscrições de duplas de 1 a 9 de março, às 13h (ou até o término das vagas) na CAT. Idade mínima 18 anos. O torneio acontece no dia 10/03, a partir das 14h, no Restaurante das Cúpulas.



Todas as sextas feiras, o departamento sociocultural promove o Lounge Club Gourmet no Restaurante das Cúpulas, a partir das 21h. Um jantar dançante muito animado, com uma banda to-

cando ao vivo diversos estilos e um DJ animando os intervalos. Lounges ideais para um drink, fazem parte do ambiente que ainda conta com uma iluminação que proporciona um clima muito especial. O espaço também é disponibilizado para comemoração de aniversários, confraternizações e datas especiais. Antecipe suas reservas no departamento sociocultural ou pelo telefone: 3779-2052 e tenha descontos especiais, confira a programação abaixo:

- 02/03 - Banda Musical em Mi e DJ
- 09/03 - Banda Minas Company e DJ
- 16/03 - Banda Feeling's e DJ
- 23/03 - Banda Acapulco e DJ
- 30/03 - Grupo Talismã e DJ



Videokê

Todas as quintas-feiras, das 20h à 01h, no piano bar, tem Videokê no Paineiras. Venham soltar a voz e se divertir com os amigos. Além disso, o espaço conta com deliciosos petiscos e a sua bebida preferida. Mais informações na Central de Atendimento ou pelo telefone: 3779-2012.

Participe do Carteadado do Clube

O Paineiras promove periodicamente um animado carteadado. A sala está aberta todos os sábados, das 10h às 5h, vésperas de feriado, das 20h às 5h, domingos e feriados, das 14h às 5h.



Balada do Paineiras

A próxima balada já tem data marcada e acontece no dia 24, a partir das 18h. A galera de 12 a 17 anos pode se preparar para curtir o melhor som de São Paulo aqui no Paineiras. Ingressos à venda na Central de Atendimento.

Baile de Debutantes

O departamento sociocultural estará promovendo no dia 15 de setembro, o nosso famoso Baile de Debutantes, moderno, arrojado e glamuroso, criado especialmente para adolescentes de 14 e 15 anos. As interessadas deverão se inscrever na Central de Atendimento.

Elas fazem e acontecem

No Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, não poderíamos deixar de homenagear todas as associadas. Apesar da origem triste deste dia que entrou para história quando, em 1857, operárias americanas fizeram greve pedindo melhores condições de trabalho, queremos expressar todo nosso respeito a elas que conquistaram seu espaço na sociedade e mostraram que são capazes não só de desempenhar o papel de esposas e mães com maestria, mas também o de profissionais competentes e ainda manter-se ativas, belas e sedutoras.

Em homenagem a todas as gerações de associadas do Paineiras, conheçam a história de duas belas mulheres que representam bem o perfil atual: vencedoras, que sonham, planejam, realizam, constroem e acima de tudo, amam!



Renate Muhr Langeani

77 anos

Faz parte da equipe de natação masters do Paineiras

"Nasci na Alemanha e vim para o Brasil aos nove anos. Aqui fiz o curso de secretariado bilíngüe. Há mais de 40 anos trabalho em uma ONG de assistência a refugiados. Sou casada há 54 anos e tenho três filhos e sete netos.

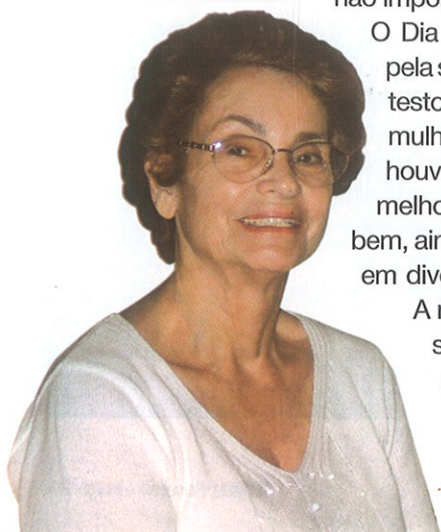
Somos sócios do Paineiras desde 1964. Frequentei bastante a piscina social com meus filhos e joguei tênis por mais de 30 anos. Impossibilitada de continuar jogando, voltei para piscina, primeiro para hidroginástica e depois para natação.

A partir de 2005 passei a fazer parte da equipe de natação masters do Clube, participando do circuito paulista e de alguns campeonatos brasileiros. A natação competitiva me devolveu a saúde, alegria e motivação para treinar e melhorar sempre. Foram muitas conquistas: gratificação pelo meu trabalho, minha

bela família, grandes amizades, muitas de longa data e a convicção de que nunca é tarde para se iniciar um novo projeto, não importa a idade.

O Dia Internacional da Mulher, pela sua origem, significou protestos pela triste condição das mulheres. Ao longo dos anos houve muitas mudanças para melhor, mas, como todos sabem, ainda existe muita opressão em diversos pontos do planeta.

A mulher de hoje não precisa provar mais nada, já mostrou o que faz e é capaz de fazer".



Tatiana Ferreira Bortoletti

15 anos

Venceu concurso de literatura da biblioteca

"Sempre gostei de escrever. Escrever é uma janela por onde conseguimos levar sentimentos ao coração da pessoa mais endurecida. E a literatura é a nobre arte da liberdade de expressão. Escrevo de tudo, pensamentos, reflexões, histórias e poesias. Já tenho muitas, o suficiente para publicar um livro. A inspiração vem de repente, às vezes, ouvindo uma música, passeando ou vendo um filme. Foi assim no caso do poema que fiz para o concurso de literatura do Clube. Estava fazendo uma pesquisa para uma peça de teatro da escola sobre os hippies e em

um filme, uma moça dá uma flor a um militar como forma de mostrar que é possível conquistar a paz pelo amor. Aquela imagem me marcou e serviu

de inspiração para o meu poema que fala de flores e passa uma mensagem de amor e paz. Foi incrível ganhar o concurso, não só pela vitória mas, principalmente, por ter conseguido transmitir uma mensagem positiva. É isso que busco quando escrevo: cativar e envolver o leitor e acho que consegui.

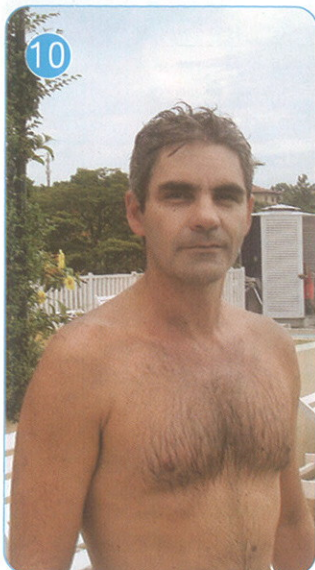
Além de já ter feito inúmeros cursos no Paineiras, gosto de frequentar o Clube, pois tenho a oportunidade de ver meus amigos, de caminhar pelos bosques, de escrever, enfim, de me sentir livre dos problemas e preocupações.

Este ano começo a fazer o curso de patinação artística no Paineiras e no futuro com certeza, vou cursar alguma faculdade ligada a arte. Amo qualquer expressão artística (teatro, pintura, literatura, etc.) e acho que é isso o que faço de melhor".

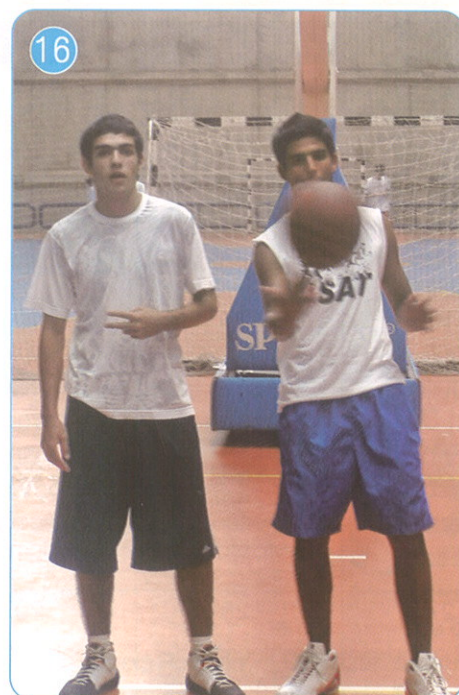
Dia Internacional da
mulher



- 01 - João Pedro
- 02 - Gustavo
- 03 - Marina e Anna Beatriz
- 04 - Ana Carolina, Paulo Germano e Priscila
- 05 - Marcia Camargo
- 06 - Rodrigo
- 07 - Maria Aparecida e Victoria
- 08 - Pedro e Theo
- 09 - Roberta e Camila



10 - Sergio
11 - Artur, Lucas, Lucas Nobre, Arhur Salgado, Bernardo, Farofa, Mussa e Diego
12 - Victor, Francisco e Carla
13 - Enzo
14 - Rodrigo
15 - Henrique
16 - Guilherme e Lucas
17 - Gabriel, Sandra e Lucas
18 - Armando
19 - Guilherme



Emancipação feminina: ganhos e perdas

Nas últimas décadas do século XX a mulher passou a ocupar merecido lugar de destaque, emancipando-se econômica e financeiramente, galgando postos de trabalho antes jamais sonhados, superando o homem em inúmeras atividades.

Passou de "rainha do lar" para economicamente ativa e altamente influente nas decisões de compra do mercado, inclusive, em nichos outrora exclusivamente masculinos, como compra de veículos.

Porém, como em toda mudança, a mulher tornou-se mais vulnerável ao stress físico e psicológico, tendo de assoberbar uma série de funções simultaneamente: mulher, esposa, mãe, profissional.

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, o Clube

Paineiras realiza no dia 7 de março, às 20h30, na Boate, a palestra Emancipação Feminina: Ganhos e Perdas. Ministrada pelo psicólogo e psicoterapeuta da USP, Marco Antonio De Tommaso, a palestra visa debater a mulher contemporânea. Suas conquistas, suas perdas à luz da moderna psicologia. Visa analisar os riscos a que está psicologicamente exposta, em função das novas exigências.



O Patinho Preto

No dia 10 de março, às 11h, no cineteatro será encenada a peça Patinho Preto, de autoria de Walter Quaglia. O musical infantil de Chico Buarque, Charles Dalla e Walter Jr. é recheado de humor e traz uma bela mensagem para o público infantil e adulto. Direção: Maximiliana Reis.

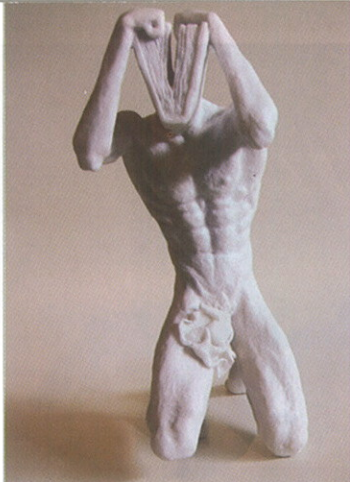
Programação do cinema

A partir do mês de março a divulgação dos filmes que serão exibidos no cinema estará disponível apenas no painel do cinema.

Seart e Brinquedoteca

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
				01 Confecção de óculos divertidos	02 Confecção de porta lápis	03 Confecção de porta lápis
04	05 Confecção de calendário	06 Confecção de calendário	07 Confecção de jogo da memória	08 Confecção de jogo da memória	09 Confecção de monstrinhos divertidos	10 Confecção de monstrinhos divertidos
11	12 Trabalhos com argila	13 Trabalhos com argila	14 Confecção de chocalho	15 Confecção de chocalho	16 Confecção de flor	17 Brinquedoteca (das 14h às 15h) Circuito de Brincadeiras Seart - Culinária
18	19 Trabalho com guache	20 Trabalho com guache	21 Confecção de caderneta	22 Confecção de caderneta	23 Trabalho com canudo	24 Trabalho com canudo <u>Piquenique</u>
25	26 Pintura no sabonete	27 Pintura no sabonete	28 Confecção de vulcão	29 Confecção de vulcão	30 Confecção de fantoche	31 Confecção de fantoche

Informações: 3779-2056



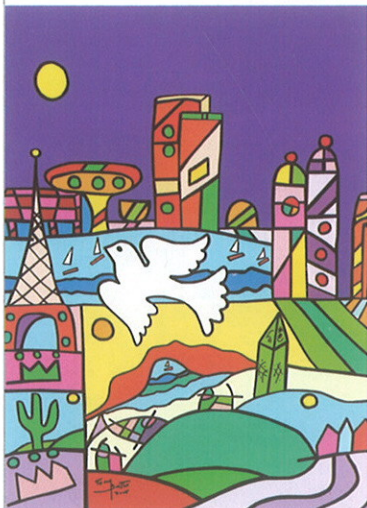
Exposição Arte e Movimento

De 20 a 25 de março, no Saguão Social.

Coquetel de Vernissage dia 20 de março, a partir das 19h.

Visitação: 9h às 22h.

Claudio Aun, escultor paulistano e Vagner Aniceto, pintor carioca, estarão apresentando juntos a exposição "Arte e Movimento", reunindo obras de várias fases de suas carreiras onde a arte tem como característica marcante o movimento.



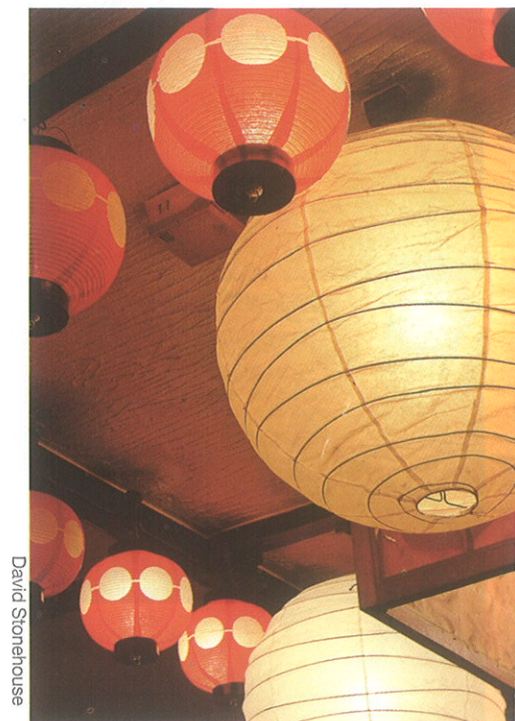
Exposição Tom Britto

De 01 a 07 de março, no Saguão Social.

Coquetel de Vernissage dia 01 de março, às 19h30.

Visitação: 10h às 22h.

Depois de conquistar o mundo com o seu talento, o artista mostra a beleza do Brasil aos brasileiros. Não perca!



David Stonehouse

Bazar das mães

Ótimas oportunidades para quem vende e para quem compra

As inscrições para participação no Bazar das Mães serão realizadas no período de 20 a 24 de março, apenas para expositores associados do Paineiras, que deverão comparecer pessoalmente para efetuar sua inscrição. No período de 28 a 31 de março as inscrições abrem para expositores não associados. Apenas no dia 20 de março o atendimento será realizado no Espaço Cultural (em frente ao vestiário feminino, piso 3S).

No 1º dia de inscrição serão distribuídas senhas pela Portaria Social, por ordem de chegada, a partir das 6h. Cada exposi-



tor poderá adquirir apenas uma senha e efetuar apenas uma inscrição. Não será aceita inscrição por procuração.

O horário de atendimento do estande de vendas para as inscrições será de 3ª a sábado, das 08h30 às 12h e das 13h às 17h. Preenchendo-se as vagas, as inscrições encerram-se automaticamente, independente do período de inscrição. A confirmação da inscrição somente é efetuada mediante pagamento da taxa.

O Bazar será realizado nos dias 05 e 06 de maio, nas áreas do Saguão Social e Salão Nobre do Clube.

NOVA
HILUX SW4
 FORÇA E ELEGÂNCIA

Transmissão automática* com ECT
 e tração 4x4 permanente

D-4D

Motor turbo diesel intercooler 163 cv

Painel com tecnologia Optitron

Computador de bordo, rádio com CD changer
 para 6 discos com MP3 e
 ar-condicionado automático/digital



A única montadora
 brasileira que oferece essa
 tranquilidade** de fábrica
 para toda a linha.

*Consulte a disponibilidade dos itens de acordo com o modelo. **A Toyota é a única montadora brasileira que oferece três anos de garantia de fábrica para toda a linha, sem limite de quilometragem para uso particular e até 100.000 km para uso comercial.



NOVA HILUX SW4 2007. PARA QUEM É MOVIDO A GRANDES CONQUISTAS.

Líder da categoria desde o lançamento, a nova Hilux SW4 2007 é a combinação perfeita de sofisticação e elegância com força e desempenho extraordinários. A sofisticação você vê no amplo espaço interno, no ar-condicionado automático/digital, no computador de bordo e no painel com tecnologia Optitron. E a força você encontra na tração 4x4 permanente, na transmissão automática com controle eletrônico (ECT)* e no motor turbo diesel intercooler 163 cv. Tudo isso com a inigualável qualidade Toyota, que oferece três anos de garantia. Faça já um test drive. Nova Hilux SW4 2007. Liderança absoluta. Procure a concessionária mais próxima, acesse www.toyota.com.br ou ligue para o SAC: 0800 703 02 06.

Consulte o livrete de garantia ou o site da Toyota para obter mais informações. Fotos meramente ilustrativas.

 **TOYOTA**



Escotistas em treinamento

Escotismo

Já estão em atividade os grupos de Escotismo do Paineiras para o Ramo Lobo (7 a 10 anos) e o Ramo Escoteiro (11 a 14 anos).

Verifique a programação no setor Cultural ou no site do Clube e venha fazer parte desse movimento. Informações com Jussara, no ramal 2053.

Vigilantes do Peso

A taxa de adesão é de R\$ 40 e o valor da reunião semanal é de R\$ 20. Informações podem ser obtidas com Isabel, coordenadora do grupo, nos dias dos encontros que acontecem às quartas-feiras, a partir das 19h, no carteadado.

Dança de Salão

O curso de dança de salão proporciona aos casais momentos divertidos e descontraídos enquanto aprendem a dançar. O aluno passa a conhecer melhor seu corpo, melhora sua auto-estima e tem a liberdade de se expressar por meio de técnicas modernas do ensino da dança. Informações na Central de Atendimento.



Teatro

(Terças e Quintas)

Infantil I (nascidos em 1995 a 1997) – 16h às 17h30

Infantil II (nascidos em 1993 a 1994) – 17h30 às 19h

Juvenil (nascidos em 1989 a 1992) – 19h às 20h30

Adulto (nascidos em 1988 ou anos anteriores)

20h30 às 23h

Musicalização Infantil

(Terças)

G 2 (nascidos em 2005) – 11h10 às 11h40

G 3 (nascidos em 2004) – 10h35 às 11h05

G 4 (nascidos em 2003) – 10h00 às 10h30

G 5 (nascidos em 2002) – 09h20 às 10h00

História da arte

(Terças)

(Nascidos em 1993 ou anos anteriores) – 16h às 19h

Sapateado

(Segundas e Quartas)

Baby (Nascidos em 2001 e 2002)

10h às 11h / 14h às 15h

Nível I (Nascidos em 2000)

9h às 10h / 15h às 16h / 18h às 19h

*Nível II (Nascidos em 1999 ou anos anteriores)

8h às 9h / 16h às 17h

*Nível III (Nascidos em 1999 ou anos anteriores)

17h às 18h

(Terças e Quintas)

Adulto (Nascidos em 1988 ou anos anteriores)

9h às 10h

*Necessário teste de habilidade

Inscrições da Central de Atendimento

Futebol society feminino

Com a criação do SEFFE o futebol feminino começou a ganhar espaço. No início as meninas dividiam a aula com os meninos, mas a procura começou a ficar grande. Então, em 1996 foi criada a primeira turma só para a categoria feminina e hoje contamos com duas turmas: terças e quintas, das 15h às 16h e às sextas-feiras, das 18h às 20h. Procure nossa Central de Atendimento ou o profº Fábio durante as aulas no campo de futebol society.

Listas de Intenção

A lista de intenção será atendida somente se o curso atingir um número mínimo de alunos. Todos os cursos em lista de intenção serão pagos diretamente ao professor. Lista de intenção na Central de Atendimento: 3779-2010.

Oficina de Arte Contemporânea

Produção de desenhos, esculturas, pinturas, instalações, vídeo-instalações, utilizando suportes como papel, web, fotografia, lona, entre outros materiais. Este curso tem como objetivo desenvolver a percepção visual dos alunos, estimular o debate sobre a arte, etc. As aulas são práticas, realizadas uma vez por semana. A idade mínima é 13 anos e não é necessário ter prática.

História da Arte

O curso analisa o desenvolvimento da história da arte ocidental, do Renascimento a Arte Contemporânea. Estimula o aluno a "transformar o olhar" a partir da análise do registro da experiência cultural do homem através dos tempos. É um curso voltado para interessados em história, arte e cultura. Aulas expositivas acompanhadas de análise dos principais trabalhos artísticos apresentados por meio de Data-Show além de visitas monitoradas a galerias e museus de arte. Aulas semanais para sócios acima de 13 anos.

Curso de Tarô

Através do uso das cartas, esta arte nos possibilita verificar como a pessoa está. Não apenas permitindo, mas exigindo uma série de abordagens dentro de diferentes áreas do conhecimento, o tarô acaba por se transformar em uma poderosa ferramenta de previsões e auto-conhecimento. Todas às quintas, das 14h30 às 16h30.

Curso de numerologia

Através da identificação dos números, do nome e da data de nascimento, esta arte nos possibilita verificar como a pessoa é.

A numerologia responde que pelo nome de uma pessoa se conhece o seu caráter, que pela data de nascimento encontramos o seu destino e que os dois elementos em conjunto podem nos dizer o tipo de existência que o indivíduo terá de enfrentar, dos obstáculos que encontrará no caminho, das qualidades graças às quais poderá superá-los e dos defeitos que lhe servirão de entrave e de impedimento. Todas às quintas, das 14h30 às 16h30.

Coral Paineiras

Reinício das atividades dia 7 de março, às 20h, no Espaço Cultural. Inscrições na Central de Atendimento.

OUTROS CURSOS EM LISTA DE INTENÇÃO	DIAS	HORÁRIOS
Ballet Clássico p/ Adultos (acima de 18 anos)	3ª e 5ª	11h às 12h
Dança Contemporânea - Iniciantes (acima de 14 anos)	2ª e 4ª	18h às 19h
Dança Moderna (acima de 14 anos)	sábados	11h às 12h30
Danças Circulares p/ adultos	4ª	18h
Danças Circulares p/ crianças acima dos 3 anos	3ª	14h
Danças Lúdicas para crianças de 3 anos	3ª	10h / 15h ou 16h
História da Arte (acima de 13 anos)	3ª	19h30 às 21h30
Jardinagem	2ª / 3ª / 4ª / 5ª	9h às 12h ou das 14h às 16h
Jazz (acima de 10 anos)	sábados	10h às 11h ou das 11h às 12h
Numerologia (acima de 13 anos)	5ª	14h30 às 16h30
Oficina de Arte contemporânea	sábados	10h às 12h ou 14h às 16h
Oficina de Circo	sábados	10h ou 11h30
Patchwork	3ª	9h às 12h ou das 14h às 17h
Tarô (acima de 13 anos)	5ª	14h30 às 16h30
Yoga (acima de 12 anos)	sábados	9h às 10h ou das 10h às 11h
Yoga (acima de 12 anos)	3ª e 5ª	17h às 18h
Encontros com a Música Erudita	2ª ou 5ª ou sábados	9h às 11h ou das 14h às 16h



Área de embarque e desembarque em frente à portaria social

Para podermos tornar ágil a circulação de veículos no local, se a pessoa que você veio buscar não estiver

na área de embarque e desembarque utilize a rotatória em frente à portaria social para aguardá-la.

Cuidado com as crianças – vamos evitar acidentes

Para nossa tranquilidade, principalmente de nossas crianças, é importante respeitar as lombadas e a velocidade máxima de 10 km/h permitida nos estacionamentos.

Funcionário de sócio

Lembramos que babá, motorista ou enfermeiro só poderão ingressar nas dependências do clube, desde que previamente cadastrados, devidamente uniformizados e com crachá, conforme artigo 2º do Regulamento Interno do Clube. Informamos também que no caso de dispensa do funcionário é necessária sua comunicação ao Clube.

Venda de títulos, confira as novas condições promocionais

O Clube Paineiras está disponibilizando títulos para venda em condições promocionais, principalmente para

filhos de sócio. Informe-se sobre os detalhes, valores e novas formas de pagamento na Central de Atendimento.

Licitações

Em breve estaremos abrindo para serviços de vídeo-locadora e assistência médica para funcionários. Aguardem mais informações.

Livro de ocorrências

Para sugestões, reclamações e elogios solicite o Livro de Ocorrências na CAT. Suas observações são importantes para melhor atendê-los.

Fale com a Central de Atendimento

De terça a sexta-feira, das 8h15 às 20h, sábados, das 8h15h às 17h, domingos e feriados, das 8h15 às 13h. Pelos fones: 3779-2010, 2012, 2013, 2017 ou mande um e-mail para: atendimento@clubepaineiras.com.br.

Trânsito e segurança

Lembramos que depois de passar pela área de desembarque da Portaria Social, quando forem acessar a avenida novamente, evitem fazer a conversão à esquerda, pois além de proibida e sujeita a multa, tal manobra pode ser muito perigosa, já que alguns veículos costumam

trafegar na contramão, favorecendo a ocorrência de acidentes.

A sugestão é entrar à esquerda para Rua Ulisses Dória, que fica a uns 50 metros do ponto de saída e oferece melhores condições para o retorno. Respeitem a sinalização de trânsito, é melhor para todos nós.

Novos Sócios

Alessandro T. Raposo, Alexandre A. Kherlakian, Alexandre de A. Pimentel, Alexandre B. Gonçalves, Augusto C. da Costa Neto, Carlos Alberto M. Pingarilho, Carlos G. de Oliveira, Cristopher A. Vlavianos,

Dejair P. da Silva, Flávio R. T. Marchiori, Herbert V. Andrade, Marcelo de C. Pereira, Marcello D. Moraes, Maria Heloísa C. L. V. Porto, Reynaldo M. Júnior, Rogério C. Martins e Fernando T. S. Neto.



Encanto aos olhos e paladar

Atender aos desejos e necessidades do associado para que ele faça do Clube, cada dia mais, uma extensão de seu lar. Um local onde encontra de tudo: diversão, descanso, esporte, cultura, entretenimento, boa comida, etc. Este último quesito, por sinal, passou por reformulações recentemente. Depois de conversas com os associados e de uma cuidadosa pesquisa sobre o que o mercado gastronômico oferecia de novo, desde novembro, o cardápio do restaurante passou a oferecer novos pratos. Dentre eles, uma extensa gama de saladas e peixes para atender, principalmente, às pessoas preocupadas em manter uma alimentação leve, mas ao mesmo tempo saborosa. As opções de carnes e massas também receberam novos pratos.

Além disto, pequenos detalhes fizeram com que o ambiente do restaurante ficasse ainda mais agradável e bonito com os delicados arranjos de mesas e os menus feitos em papel reciclado.

O público mirim foi presenteado com um cardápio especialmente preparado para ele. Para conquistar não só o paladar, mas também encantar a criançada com refeições atrativas visualmente, os alimentos são coloridos e divertidos como a batata "smile", por exemplo, que é sucesso absoluto. Algumas das outras opções trazem nuggets, salsicha com purê, etc.

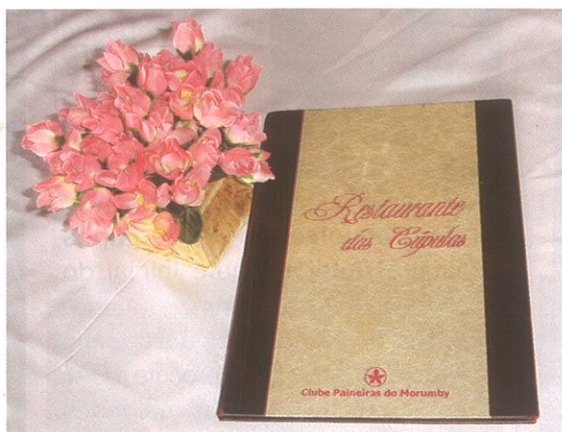
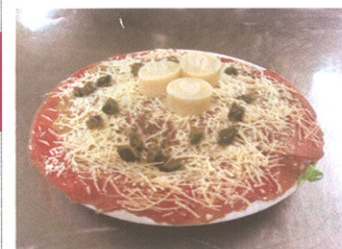
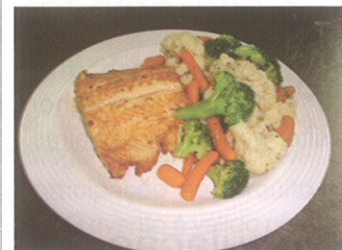
Agora, o mesmo cardápio à la carte oferecido no almoço é disponibilizado no jantar e aos sábados. Assim, além das pizzas (da noite) e da feijoada (do sábado), os clientes podem desfrutar de opções bastante variadas.

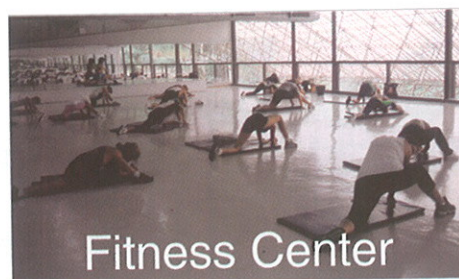
E para tornar as pizzas ainda mais atraentes, contratamos um novo e experiente pizzaiolo. Além disso, introduzimos ao cardápio sabores como brigadeiro, Romeu e Julieta, entre outros. Dentro deste novo conceito de oferecer aquilo que o associado deseja e fazer com que ele participe das mudanças do Clube, no dia do teste com o pizzaiolo as pessoas tiveram, inclusive, a oportunidade de participar, experimentando e dando opiniões.

O restaurante do Paineiras procura proporcionar ainda uma viagem gastronômica e um verdadeiro passeio pelos sabores nos almoços temáticos dos domingos. Já estão programados almoços árabes e orientais para encantar e satisfazer os mais variados paladares. E para os amantes das massas, elas continuarão a ser servidas no buffet de domingo. O cardápio do Piano Bar também passou por reformulação. Dentre as novidades estão o carpaccio de salmão com laranja, novas sobremesas e três sabores de pizzas. Enfim, a idéia é renovar constantemente. É oferecer ao cliente pratos variados de acordo com cada época do ano.

Já estão sendo elaborados, por exemplo, os pratos para o inverno com sopas e alimentos mais encorpados. E as mulheres que no dia 8 de março vierem à pizzeria serão recebidas com uma surpresa especial em homenagem ao seu dia.

Conheça as opções de cardápio no site.





Fitness Center e Hidroginástica

Acompanhe a divulgação da nova grade horária no site: www.clubepaineiras.com.br

Musculação

Estamos com novo layout na sala de musculação visando melhor aproveitamento do espaço e mais conforto dos usuários.

Circuito Fitness

Participe desse evento especial no dia 24/03, das 9h30 às 11h, nas quadras do Vale 1 e 2 e concorra a um final de semana em Ubatuba.

Para associados acima de 14 anos, com muita pedalada, ginástica e estações de corrida, incluindo o mini-circuito militar, durante 90 minutos de muita malhação, ao som de um DJ especialmente convidado.

Ginástica Masculina

Participe das aulas de ginástica masculina com orientação especializada.

Quartas e sextas, das 07h às 09h, na quadra do vale 1.

Terças e quintas, das 20h às 21h, no ginásio velho 1.



Campeonato Interno de Snooker

Regra Brasileira e Inglesa

As inscrições podem ser feitas com o zelador do snooker até o dia 3/03. No dia 4 será realizado o sorteio dos inscritos, às 12h na sala de snooker. Os jogos de regra brasileira começam no dia 20 de março. Já os de regra inglesa iniciam-se no dia 21 de março.

Squash

Prepare-se para o torneio de Páscoa, de 17 de março a 1ª de abril. Inscrições a partir de março, com o zelador do squash.



Pista de Atletismo

Visando a boa utilização da pista de atletismo, fique atento para algumas normas:

- É proibido o uso de sapatilhas de prego, objetos cortantes e similares,

alimentos, bebidas e cigarro. É proibido o uso de carrinho de bebê, skate, bicicleta, bate bolas e afins.

- As raia 1 e 2 são exclusivas para corridas e 3 e 4 para caminhadas.

Scorp

A partir de março será considerado como segunda atividade. Consulte o regulamento de cobrança de taxa, disponível na CAT.

Segundas e Quartas

18h às 19h30 e 19h30 às 21h

Terças e Quintas

7h às 10h30, 18h às 19h30 e 19h30 às 21h

Quartas e Sextas

7h às 10h30

FutPaineiras

O início de uma nova proposta de trabalho marcou a primeira aula treino envolvendo as equipes Paineiras/Inter e Chute Inicial do Corinthians. Participaram as categorias sub 9, 11, 13 e 15. Caso tenha interesse em fazer parte procure a CAT e assista os treinos/aulas realizados durante a semana.

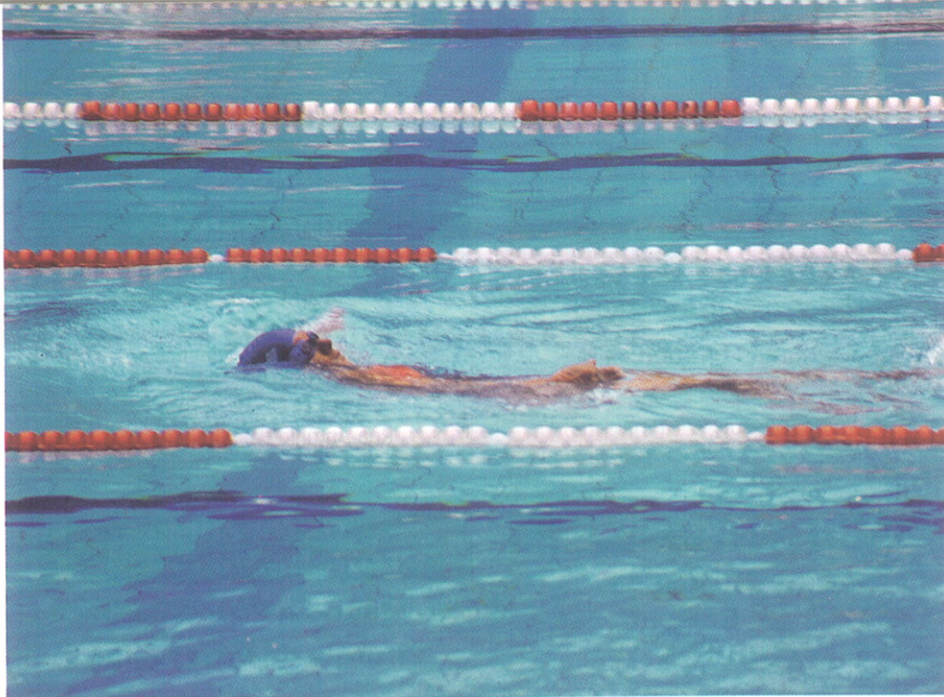


Dependências esportivas

Colabore com a conservação do nosso patrimônio esportivo. Todo material es-

portivo retirado no almoxarifado deve ser devolvido no mesmo dia. Informe

qualquer ocorrência de danos às dependências ao zelador.



Sulamericano de Esportes Aquáticos

Entre 26 de fevereiro e 4 de março será realizado, na Venezuela, o Campeonato Sulamericano de Esportes Aquáticos. O Paineiras se fará presente, representando a Seleção Brasileira, através dos atletas e técnicos:

Natação:

Atletas: Lucas Gerotto e Julia Gerotto

Técnico: Wladmilson Veiga

Nado Sincronizado:

Atletas: Rachel Fares e Daniela de Faria

Técnica: Shirlei Montanari



Circuito Rota do Sol

Parabéns ao tenista Lucas De Munno, categoria 16 anos, pela excelente participação no Circuito Rota do Sol. O evento é válido pelo ranking nacional e o Clube obteve os seguintes resultados:

Rota do Sol Nascente

1ª Etapa - Natal: Campeão de simples e vice-campeão de duplas.

Rota do Sol Nascente

2ª Etapa - João Pessoa: Campeão de simples.

Rota do Sol Poente

1ª Etapa - Maceió: Campeão de simples e vice-campeão de duplas.

Bananinha Bowl

De 12 a 17 de março, o Clube Paineiras será sede, juntamente com a CBT e FPT, da 37ª edição do Banana Bowl - Categoria 10 e 12 anos (masculino e feminino). Acontecerá nas quadras 1, 2, 3, 4, 7 e 8, sendo jogado em simples e duplas e somando pontos para o ranking infanto-juvenil da CBT. Venha torcer em um dos mais significativos torneios da categoria que contará com a participação de 200 atletas.

Circuito Paulista Di Santini

De 29/01 a 02/02, no Clube Esportivo Helvetia, foi realizada a etapa master do Circuito Paulista. Os destaques paineirenses foram: Stephania Haddad, vice-campeã nos 14 anos feminino; Paulo Pinho, vice-campeão nos 12 anos masculino; Michel Haddad, semifinalista nos 14 anos masculino.

Master da Federação Paulista de Tênis

No final de dezembro, em Serra Negra, foram definidos os vencedores das 19 categorias infanto-juvenis de tênis master da Federação Paulista de Tênis.



Tatiana Dualiby

O evento reuniu 145 atletas e nossos tenistas vitoriosos foram:

- na categoria 12 anos feminino: **Samantha Rego** – Campeã.
- na categoria 12 anos masculino "A": **Michel Haddad Jr.** – Campeão.
- na Classe Especial Feminina: **Mariana Sonnervig** – Vice-Campeã.
- na categoria 4ª classe: **Tatiana Dualiby** – Vice-campeã.



Michel Haddad Jr. e Samantha Rego



A direita Mariana Sonnervig

ESTETICISTA / DERMATO

Aluga-se sala em clínica no Real Parque, com toda infra-estrutura, próximo a escolas, academias, etc.

Tels.: (11) 3759-1162

Dolce Pasta

Massas artesanais, congeladas, recheadas e pré-cozidas.

Entregamos em domicílio

www.dolcepasta.com.br
Rua Vupabussu, 49 - Pinheiros
3815-6159 / 3814-8931

ADVOGADOS

Dra. Dione Goulart Alvares de Lima
Dr. Otávio Celso Rodeguero

Civil, Família, INSS, Condomínio, Trabalhista, Criminal, Preventivo e Contencioso

Tel.: (11) 5181.3043

Rua Antônio das Chagas, 405
Chácara Santo Antônio - São Paulo

Aulas de Inglês

Desconto de até 50%

- Aulas Particulares
- Preparação p/ Viagens
- Conversação
- Reforço Escolar

Tel.: 9275-6133 c/ Marta

REIKI

**PARA CRIANÇAS
E
ADULTOS**

Márcia Costa Neves
(Sócia do Clube Paineiras do Morumbi)

Tels.: (11) 3507-1456 / 8274-2646

**ORTOPEDIA
MEDICINA ESPORTIVA**

Dr. Maurício Póvoa Barbosa
Cirurgia de Pé e Joelho

R. Joaquim Floriano, 466
Cj. 1503 - Itaim Bibi
2165-2351



www.operahair.com.br

**Cabelos
& Estética**

morumbi
r. nelson gama de oliveira, 439
em frente ao Shopping Jardim Sul
3742 7000

jd.paulista
al. santos, 880
esquina c/ joaquim e. de lima
3266 9026



Motor-Car Morumbi
Serviços Automotivo

- Mecânica Geral
- Auto Elétrico
- Alinhamento
- Martelo de Ouro
- Balanceamento
- Suspensão
- Serviços de Injeção Eletrônica
- Manutenção de Ar Condicionado

Av. Morumbi, 6.945 (Próximo a ponte do Morumbi)
Tel.: (11) 3758.1000 - 3758.0205 - Telefax: 3758.3196

**ALVES DE ALMEIDA E AYRES DE CAMARGO
ADVOGADOS ASSOCIADOS**

Cível - Família - Inventários - Direito do Consumidor.
Defesas no CRM, CRP e demais Conselhos Regionais.

Dr. Amaro Alves de Almeida Neto - OAB/SP 35.463
Dr. Frederico José Ayres de Camargo - OAB/SP 140.231
Dra. Maria Auxiliadora M. Alves de Almeida - OAB/SP 65.383
Dr. Bruno A. Alves de Almeida - OAB/SP 220.252
Dra. Ana Laura Moreno - OAB/SP 248.425

Av. Paulista, 509, 8º a. cj 811., Paraíso, São Paulo
Tel: 3171-1407 (PABX)

www.alvesdealmeida.adv.br

CLÍNICA POSTURA VITAL



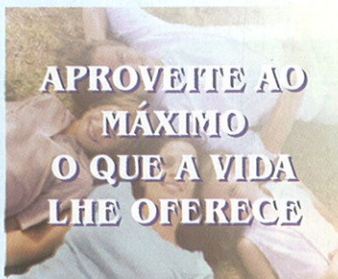
Convênios

- Melhor Idade
- Gestantes
- Fisio Pilates
- Fisio Lesão no Esporte
- RPG
- Ortopédica
- Respiratória

Telefone: (11) 3726-3759 - www.clinicaposturavital.com.br
Rua José Jannarelli, 199 - Cj. 124 - Morumbi (próx. à Av. João Jorge Saad)



Prendas Domésticas
profissionais para seu lar 35 anos



**APROVEITE AO
MÁXIMO
O QUE A VIDA
LHE OFERECE**

☎ 5572-6878

Profissionais qualificados e confiáveis dentro da sua casa,
são essenciais para que você aproveite cada minuto do
seu dia.

www.prendasdomesticas.com.br

- Serviços Gerais
- Babá
- Baby Sitter
- Berçarista
- Cozinheira (o)
- Motorista Particular
- Governanta
- Copeira (o)
- Arrumadeira
- Caseiros: Interior / Litonal Capital
- Acompanhante
- Enfermeira (o)

VOCÊ MERECE !



Delivery
3819 8928
SUSHI DAI
consulte
área de entrega

Praça de Alimentação
Shopping Iguatemi e Market Place



ESTUDE NA USA E DECOLE!

**MATRICULE-SE JÁ E CONCORRA A
BOLSAS DE ESTUDO NO CANADÁ***



**100% conversação
Professores Nativos
Português para estrangeiros**

**NOVIDADE!!!
CURSOS PARA CRIANÇAS !!!**

**CURSOS PARTICULARES !!!
INGLÊS E ESPANHOL EM 13 MESES!!
INTERCÂMBIO PARA MAIS DE 70 PAÍSES!!**

3772-5269

Rua Alexandre Benois, 13 A-Morumbi
(próx. Shop Jardim Sul)
www.usainternational.com.br



René Fernandes
consultor de ótica
(armações nacionais e importadas)

Rua Catequese, 275 - Butantã
rfernandesconsultoria@bol.com.br
Atendimento Domiciliar (agendado)



**(11) 3813-3040
9913-4931**

Boccaccio
RISTORANTE



10% de desconto para sócios
exceto no almoço executivo
não cumulativo com outras promoções

Rua Amélia Corrêa Fontes Guimarães, 37
Fone: 3726-2299 - www.boccaccio.com.br

FONO / PSICO / MÉDICO / NUTRI

Alugam-se salas para estes profissionais
em clínica multiprofissional de alto padrão
no Real Parque, com toda Infra-estrutura

Tel / fax: (11) 3759-1162

Clínica Dentária

Dra. Katia G. Bandeira e Equipe



- ▶ Estética Dental
- ▶ Clareamento a Laser
- ▶ Implantes Dentários
- ▶ Aparelhos Ortodônticos
- ▶ Próteses
- ▶ Odontopediatria

Desconto para Associados: 10% para Implante Dentário
20% para Clareamento a Laser, 10% para Aparelhos Ortodônticos.

**Dra. Katia e equipe agradecem a confiança depositada
por todos os sócios que compareceram ao consultório.**

Av. Dr. Guilherme Dumont Villares, 1050 - Sala 15 - Tel: 3743-0606

Lazuli

MODA PRAIA E FITNESS

SOB MEDIDA

MONTE SEU BIQUINI



Av. Macuco, 155
Moema
Tel: 5052-8240

Rua Cubatão, 981
Vila Mariana
Tel: 5571-2075

Rua Dr. Eduardo Martinelli, 134



**Estacionamento
com Manobrista**

Unidade Higienópolis
Rua Bahia, 764 Higienópolis
Tel.: 3661-7640



Unidade Itaim
Rua Dr. Alceu de
Campos Rodrigues, 174
Itaim Bibi Tel.: 3845-3006



www.buffet Peekaboo.com.br

Cardápios
Diferenciados
Menu Kashér
Menu Japonês
Menu Árabe
e outros...



Unidade Jardins
Rua Manuel da Nóbrega, 498
Jardins Tel.: 3051-7828

Unidade Moema
Av. Moema, 414
Moema Tel.: 5051-1818



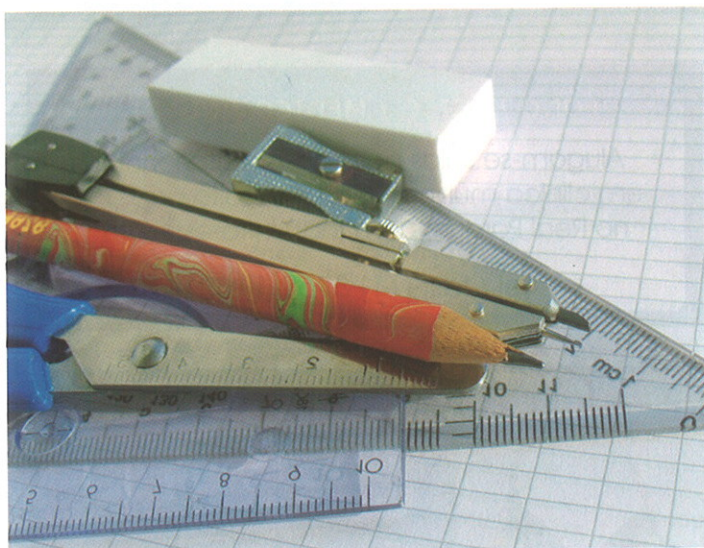
**Criamos
Lembrancinhas
Personalizadas**

Fazer o bem é agir

O DASP desenvolve campanhas durante o ano inteiro. As doações podem ser depositadas no baú localizado na portaria social. Para informações entre em contato com o DASP pelo telefone 3779-2039. Conheça a programação desse primeiro semestre:

Campanha – Material Escolar

Ajude uma criança a ir para a escola. O kit básico por criança é composto pelos itens abaixo, mas você pode colaborar doando qualquer item em qualquer quantidade: 1 caderno universitário de 10 matérias, 1 caneta azul, 1 vermelha e 1 preta, 1 lápis, 1 apontador, 1 borracha, 1 régua, 1 cola bastão e 1 caixa de lápis de cor. O objetivo do DASP é atender 292 crianças. Essa campanha segue até dia 22/03.



Sanja Glenier

Campanha – Doe seu uniforme antigo

O DASP trabalha com projetos em que crianças carentes fazem atividades como a sua. Colabore doando seu uniforme antigo. Pode ser de natação ou qualquer outro esporte, ballet, dança do ventre, etc. Essa campanha segue até 30/04.

Campanha – Doe roupas e ganhe sorrisos

Roupas de verão ou de inverno fazem a felicidade de muitos adultos e crianças carentes. Essa campanha segue até 30/12.

Campanha – Ovos de Páscoa

A Páscoa é um momento muito especial para as crianças que esperam, com grande curiosidade, a chegada do coelhinho.

O DASP quer atender o pedido de 312 crianças que esperam a magia da Páscoa. Colabore doando ovos com 240g. A entrega deve ser feita diretamente no DASP até dia 30/03.



Jairo Catia

Eventos Especiais:

Páscoa do Bem – Bazar Beneficente Fundação Cafú

Dias 17 e 18/03

Das 10h às 19h

No Salão Nobre

Aproveite essa oportunidade de fazer compras com muita diversão. Esse bazar é um show! Acompanhe a programação:

Dia 17

10h – abertura especial com Marco Antonio e a participação de Marcelo e Maurício Evangelista (irmãos do Cafú).

12h – desfile teen. Participação especial Grupo Brooklin.

13h – apresentação musical Francis Briggel e Carrão de Gás.

15h30 – desfile de cães.

17h – desfile de moda adulto. Participação especial Lucimara Parisi, Sebastian, Nani Venâncio, Rosana Braga, Lílian Gonçalves e Fá Morena.

18h – Show de encerramento Garotos do Brooklin.

Dia 18

11h – desfile de moda infantil.

12h – apresentação musical Mafalda Minozzi.

14h – apresentação musical Pedro Paulo e Fabiano, Guto e Nando, Baton na Cueca e Fat Family.

16h – desfile de moda adulto. Participação especial Leila Lopes.

17h – apresentação musical Emerson e Gesiel, Joel Marques e Randall.

18h – show de encerramento Yes Brasil Show de Mulatas.

Organização: Bárbara Baldocchini e Leonor Nogueira.

Feira de Páscoa

O DASP promove a tradicional feira de Páscoa de 29/03 a 05/04, das 8h30 às 17h30, no corredor dos vestiários. Você vai encontrar produtos Fachga, Cacau Show, Amor aos Pedacos e Atelier da Gula. Não perca!

Momento Saúde

Além de informar o associado sobre novidades, melhorias e tudo o que acontece no Clube, a revista Paineiras também presta serviço, informando e esclarecendo o leitor sobre os mais variados assuntos. Acompanhe, nesta edição, duas matérias esclarecedoras a respeito de doenças graves onde o segredo está na prevenção.

Câncer de ovário: inimigo oculto e letal

O câncer de ovário é o terceiro tumor ginecológico mais comum e, ao contrário do que muitos pensam é o mais letal. Aproximadamente uma a cada 65-55 mulheres nos EUA o desenvolverá durante sua vida. É a quarta principal causa de morte em mulheres entre 35 e 74 anos de idade naquele país. Os fatores de risco para seu desenvolvimento são: síndromes familiares, predisposição genética, obesidade, nuliparidade, ou seja, mulheres que nunca engravidaram e mulheres que realizaram tratamentos repetidos para infertilidade.

O primeiro sintoma deste tumor pode ser um leve desconforto abdominal, como uma indigestão. O sangramento não é um sintoma comum, portanto, não há uma sintomatologia específica para seu diagnóstico.

Esse tipo de câncer é o tormento dos ginecologistas, pois não raro passa despercebido mesmo após exame minucioso. Outros tumores ginecológicos podem ser detectados precocemente através de exames disponíveis. Os de ovário não. Não há como palpá-los na fase incipiente, não há um teste efetivo como o de Papanicolaou, nem tampouco marcadores tumorais precisos que revelem sua presença.

O mais importante é a detecção precoce e o seu ginecologista pode diagnosticar este tumor através de exame clínico e ultrassonografia. As visitas devem ser pelo menos anuais.

Dr. Marcio Pepe

Diretor de Depto. de Higiene e Saúde

Câncer de Pele

O câncer de pele é o câncer de maior incidência no Brasil e o mais fácil de ser evitado. A radiação ultravioleta é a principal responsável pelo desenvolvimento deste tipo de câncer. Existem três tipos de câncer da pele: os carcinomas basocelular, o espinocelular e o melanoma.

O tipo mais freqüente, com 75% de incidência é o basocelular, apesar de não produzir metástase, pode destruir os tecidos à sua volta,

atingindo cartilagens e ossos, podendo levar à morte. Este se manifesta inicialmente com feridas que não cicatrizam ou lesões que sangram com facilidade. O segundo tipo mais freqüente é o espinocelular que pode se disseminar e causar metástase; este ocorre mais em áreas de mucosa, como lábios e a partir de lesões pré-cancerosas, que se manifestam como pequenas feridas. O tipo mais agressivo é o melanoma, com alto risco de causar metástase, este pode surgir a partir de nevos (pintas) ou partir da pele sã, principalmente em áreas expostas ao sol.

A melhor forma de prevenção contra este tipo de câncer é proteção solar. Se iniciada na infância, reduz em 85% a chance de desenvolver um câncer de pele no futuro.

A incidência do câncer da pele está diretamente relacionada ao tipo de pele, quanto mais clara maior a chance de desenvolver o câncer. A prevenção deve ser com filtro solar de no mínimo FPS15, que deve ser aplicado 20 minutos antes da exposição ao sol. Hoje existem chapéus e roupas confeccionados com tecidos especiais que não permitem a passagem da radiação solar. Evite o sol entre 10 e 15h e reaplique o filtro solar de duas em duas horas, enquanto estiver exposto. A prevenção é o melhor remédio.

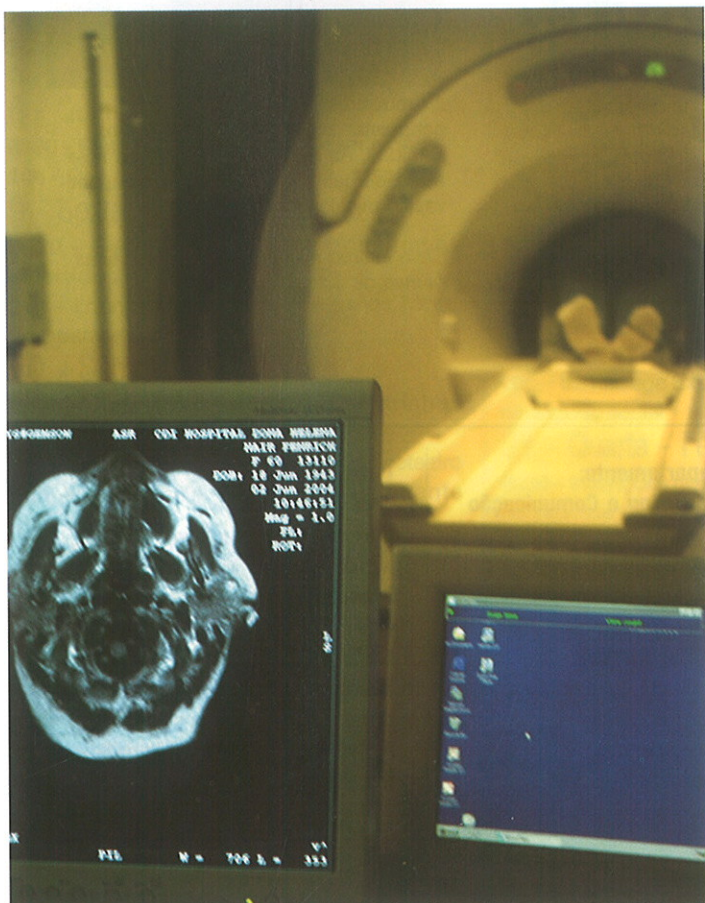
Faça uma visita anual ao seu dermatologista para detecção de lesões pré-malignas.

Dra. Thais Pepe

Especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia



Cristina M. Ueno



Franco Giovannella

Qual a sua opinião sobre a mulher e o mundo de hoje?



A mulher representa um papel importantíssimo na família e na sociedade que através de sua espiritualidade, se traduz na educação.

Alda
Aluna do Tai chi chuan



Adoro sair com minhas amigas, mas as mães ainda prendem muito.

Giovanna Esteves



Ser mulher é muito complicado, pois acumulamos muitas responsabilidades, fora e dentro de casa. Precisamos também achar um tempo dentro do dia-a-dia para voltarmos a nós.

Luciana Regina



A mulher está conquistando um espaço maior em todas as áreas e cada vez mais rápido. O estereótipo da mulher que fica em casa morreu. Atualmente as atividades vão muito além do que cuidar de casa.

Rosana Ulhoa
Atleta do Voley Master



As mulheres estão começando a conquistar seu espaço em todos os sentidos. As mulheres nos dias de hoje estão demonstrando ser mais competitivas, profissionais e humanas.

Cleia Inaimo e Maria do Carmo Freitas
Alunas de artes

Expediente

Clube Paineiras do Morumby
Av. Alberto Penteado, 605,
Morumbi – SP
05678-000 Tel: (11) 3779-2000
www.clubepaineiras.com.br
atendimento@clubepaineiras.com.br

Diretoria Executiva
(gestão de 1º outubro de 2006
a 31 de dezembro de 2009)

Presidente
Sileni M. de Arruda Rolla

1º Vice-Presidente

Roberto Manin Frias

2º Vice-Presidente

Carlos Alberto Papa

Secretário

Fernando Milliet Roque

Tesoureiro

Cláudio Gonçalo Longo

Departamento:
Marketing e Comunicação

Diretora: Sonia Bittar Pires

Gerente: Cibele Ghion

Edição e Editoração

Just Layout

Diretor de Arte

Alexandre Mazega

Diagramação:

Rodrigo Araujo

João Vitor V. M. Reis

Colaborador

Jean Carlo Martins

Jornalista Responsável

Mariana Maciel - Mtb. 23.986

Impressão:

Gráfica Grecco Melo

Revista Paineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumby.

A programação apresentada poderá sofrer alterações.

1 - Quinta - Feira

8h30 - Seart confecção de óculos divertidos
18h - Squash torneio de Abertura FPS
19h30 - Vernissage Exposição Tom Britto no saguão social

2 - Sexta - Feira

8h30 - Seart confecção de porta-lápis
18h - Squash torneio de Abertura FPS
10h - Exposição Tom Britto no saguão social
21h - Lounge Club Gourmet - Banda Musical em Mi e DJ no restaurante das cúpulas

3 - Sábado

A biblioteca estará fechada
8h30 - Seart confecção de porta-lápis
9h - Squash torneio de Abertura FPS
10h - Exposição Tom Britto no saguão social
22h - Show das Dez - Jazz & Bossa Trio no piano bar

4 - Domingo

A biblioteca estará fechada
9h - Squash torneio de Abertura FPS
10h - Exposição Tom Britto no saguão social
12h - Buffet de Domingo - Festival do Risoto

5 - Segunda - Feira

8h30 - Seart confecção de calendário
10h - Exposição Tom Britto no saguão social

6 - Terça - Feira

8h30 - Seart confecção de calendário
10h - Exposição Tom Britto no saguão social

7 - Quarta - Feira

8h30 - Seart confecção de jogo de memória
10h - Exposição Tom Britto no saguão social
20h30 - Palestra Emancipação Feminina: Ganhos e Perdas com Dr. Tommaso na boate

8 - Quinta - Feira

8h30 - Seart confecção de jogo de memória
14h - Chá da Tarde Dançante na boate

9 - Sexta - Feira

8h30 - Seart confecção de monstrinhos divertidos
21h - Lounge Club Gourmet - Banda Minas Company e DJ

10 - Sábado

8h30 - Seart confecção de monstrinhos divertidos
11h - Teatro Infantil O Patinho Feio no cineteatro
14h - Torneio de Tranca no restaurante das cúpulas
22h - Show das Dez - Bruna Rodrigues Trio no piano bar

11 - Domingo

12h - Buffet de Domingo - Pratos Tradicionais

12 - Segunda - Feira

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1 a 7
8h30 - Seart trabalhos com argila

13 - Terça - Feira

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1 a 7
8h30 - Seart trabalhos com argila

14 - Quarta - Feira

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1 a 7

8h30 - Seart confecção de chocalho

15 - Quinta - Feira

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1 a 7

8h30 - Seart confecção de chocalho

16 - Sexta - Feira

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1 a 7
8h30 - Seart confecção de flor
21h - Lounge Club Gourmet - Banda Feeling's e DJ no restaurante das cúpulas

17 - Sábado

Início das vendas de convites para o Carnaval Fora de Hora (estande de vendas)

8h30 - Seart culinária
9h - Squash Torneio de Páscoa
10h - Bazar Páscoa do Bem no salão nobre
14h - Circuito de Brincadeiras na Brinquedoteca
22h - Show das Dez - Luchin Montoya e Convidados no piano bar

18 - Domingo

8h - Tênis Banana Bowl categoria 10 e 12 anos quadras 1, 2 3 e 4

9h - Squash Torneio de Páscoa
10h - Bazar Páscoa do Bem no salão nobre
12h - Buffet de Domingo - Culinária Árabe

19 - Segunda - Feira

8h30 - Seart trabalhos com guache
18h - Squash Torneio de Páscoa

20 - Terça - Feira

6h - Senhas (associados) Bazar das Mães na Portaria Social

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no espaço cultural

8h30 - Seart trabalhos com guache

18h - Squash Torneio de Páscoa

19h - Vernissage Exposição Arte e Movimento no saguão social

21 - Quarta - Feira

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart confecção de caderneta

9h - Exposição Arte e Movimento no saguão social

18h - Squash Torneio de Páscoa

22 - Quinta - Feira

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

9h - Exposição Arte e Movimento no saguão social

8h30 - Seart confecção de caderneta

18h - Squash Torneio de Páscoa

23 - Sexta - Feira

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart trabalho com canudo

9h - Exposição Arte e Movimento no saguão social

18h - Squash Torneio de Páscoa

21h - Lounge Club Gourmet - Banda Acapulco e DJ no restaurante das cúpulas

24 - Sábado

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart trabalho com canudo

9h - Squash Torneio de Páscoa

9h - Exposição Arte e Movimento no saguão social

9h30 - Circuito Fitness

18h - Balada Paineiras no salão nobre

22h - Show das Dez - Ana Weber Trio no piano bar

25 - Domingo

9h - Exposição Arte e Movimento no saguão social

9h - Squash Torneio de Páscoa

12h - Buffet de Domingo - Sabores do Oriente

26 - Segunda - Feira

8h30 - Seart pintura no sabonete

18h - Squash Torneio de Páscoa

27 - Terça - Feira

8h30 - Seart pintura no sabonete

18h - Squash Torneio de Páscoa

28 - Quarta - Feira

8h30 - Inscrições (convidados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart confecção de vulcão

18h - Squash Torneio de Páscoa

29 - Quinta - Feira

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart confecção de vulcão

8h30 - Feira de Páscoa piso 3S

18h - Squash Torneio de Páscoa

30 - Sexta - Feira

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart confecção de fantoche

8h30 - Feira de Páscoa piso 3S

18h - Squash Torneio de Páscoa

21h - Lounge Club Gourmet - Grupo Talismã e DJ no restaurante das cúpulas

31 - Sábado

8h30 - Inscrições (associados) Bazar das Mães no estande de vendas

8h30 - Seart confecção de fantoche

8h30 - Feira de Páscoa piso 3S

9h - Squash Torneio de Páscoa

22h - Show das Dez - Sopros Urbanos Trio no piano bar

É gostoso ser saudável.

Mora Shefa



O Ministério da Saúde advertir: Este produto não deve ser usado para alimentar crianças, salvo sob indicação expressa de médico ou nutricionista. O aleitamento materno evita infecções e alergias e é recomendado até os dois anos de idade ou mais.

Experimente

também nossos outros sabores
e a linha light.

Shefa®

Laranja
e Pêssego
com Soja



1 LITRO

ALIMENTO À BASE DE SOJA SABOR LARANJA E PÊSSEGO

INDÚSTRIA
BRASILEIRA

As bebidas à base de soja Shefa valorizam o sabor da fruta, acrescentando os benefícios da soja. Isso sim é ser gostoso. Isso sim é ser saudável. Isso sim é Shefa.

Shefa®

www.shefa.com.br