

P



PAINEIRAS

DEZEMBRO
2008



Coral Paineiras

Grupo faz única apresentação de Natal

Retrospectiva

Veja o que aconteceu de mais importante em 2008

São Silvestre

Paineiras marca presença nesta competição

Paineiras Camp

Diversão para a criançada nas férias

OBJETIVO

Educação de qualidade



O Centro Educacional Objetivo, a maior instituição de ensino do País, atua no âmbito da Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Pré-Vestibular, no Brasil e no Exterior, com o compromisso de oferecer um ensino de qualidade, capaz de formar cidadãos preparados para interagir com um mundo em constante transformação.

Eis algumas das razões que confirmam, há 43 anos, o seu pioneirismo:

O **Material Didático**, que abrange todo o conteúdo programático, é constantemente atualizado para responder rapidamente às transformações e aos desafios do mundo contemporâneo.

O **Centro de Pesquisa e Tecnologia (CPT)** cria e desenvolve equipamentos e programas de informática utilizados como recursos de apoio educacional em espaços de alta tecnologia.

O **Portal Educacional** integra, *on-line*, todas as unidades do Objetivo, permitindo que alunos, pais e professores realizem pesquisas, coletem informações e debatam assuntos relevantes.

Na **TarefaNet**, o aluno encontra os exercícios do Caderno de Tarefas (TC) acompanhados de sugestões de resolução.

No programa **Atualização/Aulas On-line**, além de se informarem e estudarem, os internautas têm oportunidade de interagir em tempo real, formulando perguntas e esclarecendo dúvidas.

O **Programa Objetivo de Incentivo ao Talento (POIT)** oferece projetos especiais, desenvolvidos por meio de cursos teóricos e práticos, destinados a alunos portadores de habilidades e talentos específicos.

Em Angra dos Reis (RJ) e em plena Amazônia, as **Escolas do Mar e da Natureza** oferecem salas de aula a céu aberto. No mar, na mata ou a bordo de um barco-escola equipado com laboratórios, os alunos aprendem na prática a importância da preservação ambiental.

Os **Cursos para Olimpíadas Científicas**, com programas teóricos e experimentais de alto grau de complexidade, têm levado nossos alunos à conquista de medalhas em competições estaduais, nacionais e internacionais.

Matrículas abertas

ENSINO FUNDAMENTAL • ENSINO MÉDIO

Colégio
OBJETIVO



Morumbi

Av. Duquesa de Goiás, 262

Tel.: 3758 0073 - 3758 7073 • www.objetivo.br

Um momento de agradecimento e planos



Esta é uma mensagem de alegria, com votos de muita paz. Dezembro é o momento adequado para um balanço das realizações do ano, dos projetos elaborados e implantados e de seus resultados.

É muito bom quando sentimos que cumprimos as nossas metas pessoais estabelecidas.

Estas metas são mais desafiadoras quando visamos atingir resultados em nosso Clube, pois precisamos atender aos anseios coletivos e não individuais.

Assim, quando recebemos a sinalização de que atingimos o esperado, ou pelo menos parte do esperado, isto faz muito bem ao nosso coração e é o que nos motiva a buscar novas e maiores metas.

Neste sentido, entregamos as últimas ações planejadas e orçadas para este ano como o playground, dando início ao fraldário, à recuperação do campo de futebol Society e a necessária ampliação do espaço Fitness. Também iniciamos as obras para tratamento de efluentes como forma de devolver uma água limpa ao Rio Pinheiros, ação esta que se enquadra na responsabilidade social do Clube.

Dentro da mesma responsabilidade com o meio ambiente elaboramos e atualizamos, o levantamento arbóreo de nossa vegetação e pagamos pendências existentes com a Secretaria do Verde e Meio Ambiente.

Com isto, 2008 foi um ano onde conseguimos muitos resultados positivos, dentre eles destacamos, mais uma vez, a regulamentação relativa aos IPTUs de 2005 até 2008 e a recuperação da área desapropriada, hoje já resolvida e definitivamente de propriedade do Clube Paineiras. Agora, o desafio para o próximo ano será a possível construção do tão necessário e discutido estacionamento para que tenhamos condições de chegar bem e também poder receber bem os que aqui chegam. Para essa finalidade temos em conta cerca de R\$ 6.200.000,00. Este assunto será exaustivamente apresentado.

Revitalizando e valorizando nossa área de serviços, teremos brevemente entre nós o Café Copenhagen.

Fazendo um balanço de 2008, o Paineiras se destacou na área sócio-cultural, teve conquistas importantes na área esportiva, além das manutenções preventivas e corretivas que revigoraram o Clube.

Enfim, o que queremos deixar é uma mensagem de muito carinho, dizendo que, no ano de 2009, estaremos nos dedicando com a mesma força e intensidade que tivemos neste ano.

Apresentamos o orçamento 2009 para exame e deliberação do Conselho Deliberativo, com as prioridades detectadas por nós na administração diária de nosso Clube. Evidentemente as necessidades, por serem muitas, são cuidadosamente discutidas e avaliadas de forma a aplicarmos bem os recursos arrecadados.

A Diretoria Executiva, também elaborou um eventual plano B, caso respingue no Clube a crise mundial ora em curso.

Visando o fortalecimento e valorização dos títulos patrimoniais, encaminhamos ao Conselho Deliberativo uma proposta de alteração estatutária a ser aprovada pelos associados em Assembléia Geral Extraordinária. Como sempre disponibilizaremos aos associados interessados.

Ainda, entre outras ações, projetamos reavivar nosso cinema.

Teremos muitas novidades que nos destacarão entre os Clubes.

Que todos os Paineirenses se sintam felizes por pertencer a esta sociedade e que o Paineiras sinta-se feliz em recebê-los.

Neste momento desejamos que nossos associados aproveitem bem as férias, momento descontraído, festivo e tão esperado, principalmente, para as crianças.

Lembramos, ainda, que nosso réveillon está sendo preparado para acolher nossos associados que queiram confraternizar com seus amigos e familiares dentro de um ambiente elegante de muita alegria e descontração, justificando a fama de ser um dos mais bonitos e agradáveis da cidade.

Aproveitamos este espaço para agradecer àqueles que colaboraram de alguma maneira com todas as realizações que foram desenvolvidas neste ano, os que amaram este Clube e se esforçaram para que ele tivesse momentos melhores. Agradecemos o apoio ao longo de todo este tempo e o carinho das mensagens chegadas. É o momento de agradecer aos sócios, aos colaboradores, aos amigos, a vida, enfim a Deus.

Nossos votos de um 2009 maravilhoso para todos, desejando que cada lar paineirense esteja brilhando com alegria, muito amor, muita festa e muita paz.

Sileni M. de Arruda Rolla
Presidente



CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY
 Av. Alberto Pentead, 605, Morumbi - São Paulo
 SP - 05678-000 - Tel.: 11 3779-2000
 www.clubepaineiras.com.br

PABX: 3779-2000

Central de Atendimento: 3779-2010

Conselho Deliberativo: 3779-2007

Departamento de Alimentos e Bebidas

Eventos: 3779-2120

Restaurante Social: 3779-2124

DASP - Departamento de Assistência
 Social do Paineiras: 3779-2039

Biblioteca: 3779-2149

Departamento de Esportes: 3779-2100

Departamento Sociocultural: 3779-2050

Departamento de Marketing
 e Comunicação: 3771-3558

Centro Médico: 3779-2045

Ouvidoria: 3779-2006

Diretoria Executiva

Gestão de 01/10/2006 a 31/12/2009

Presidente

Sileni M. de Arruda Rolla

1º Vice-Presidente

Roberto Manin Frias

2º Vice-Presidente

Carlos Alberto Papa

Diretor Secretário

Fernando Milliet Roque

Diretor Tesoureiro

Cláudio Gonçalo Longo

REVISTA PAINEIRAS

Direção de Comunicação:

Paula Bevilacqua

Jornalista Responsável:

Jean Carlo Martins - Mtb. 48.950

Estagiários:

Fabrizio Treviso

Tarsila Vasconcelos Lima

Ilustração:

Júlio César Petrini

Produção:

Michael de Souza

Thalita Dinelli

Fotografia:

Alexandre Kid

Produção Gráfica:

Morganti Serviços Gráficos

Pré-Impressão e Impressão

Editora e Gráfica Stampato Ltda

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi. A programação apresentada poderá sofrer alterações, consulte a Central de Atendimento.

ÍNDICE



RETROSPECTIVA 2008

Relembre os principais momentos de mais um ano de sucesso e conquistas do Clube Paineiras.

Pág. 08

APROVEITE SUAS FÉRIAS

Paineiras Camp, Colônia de Férias e outras atrações especiais movimentam o clube nesta época.

Pág. 16



IGUARIAS NATALINAS

Aprece as saborosas opções dos concessionários do Clube Paineiras para este mês de dezembro

Pág. 18

ATLETISMO NO PAINEIRAS

Com uma história repleta de sucessos e triunfos, modalidade estará representada, em Dezembro, na São Silvestre

Pág. 20



BODAS DE SANGUE

Rumo à final da Maratona Interclubes da ACESC, grupo Arte in Cena mostra seu talento no palco do cine-teatro

Pág. 28

Mil vozes em uma só

Texto: Tarsila Lima | Produção: Michael de Souza | Fotos: Alexandre Kid

Quem canta seus males espanta, já diz o velho ditado. Cantar faz bem ao corpo, à alma e ao coração, além de alegrar e rejuvenecer. Desde nossa música favorita até simples canções infantis, seja no carro, na rua ou no trabalho, cantar sempre nos acalma e faz despertar nossos sentimentos e emoções.

DIVERSIDADE É O DIFERENCIAL

É isso que mostra o grupo de Coral do Clube Paineiras do Morumby, composto por 40 pessoas desde adolescentes até a idade mais avançada. O coral do Clube dá um show de talento e bom gosto. Quando chegamos ao ensaio podemos sentir a vibração e o entrosamento. Extrovertidos, os coralistas estão sempre rindo, conversando, fazendo piadas. Será que cantar é o motivo de toda essa alegria? “Gosto de cantar, faz bem e nos faz esquecer os problemas” confessa a aluna Rita da Costa, que está no coro há 12 anos.

Se você pensa que para fazer parte do coral precisa ser cantor, pensou errado. O coral acolhe todas as pessoas, basta ter vontade de aprender. No início os alunos passam por uma

preparação vocal onde aprendem algumas técnicas do canto. Logo depois já partem para o ensaio e criam seu repertório.

As músicas ensaiadas são as mais diversas. Desde Beatles até música folclórica, tudo é cantado pelos coralistas maravilhosamente bem. O repertório é composto tanto de música nacional quanto internacional, por isso chega daquela antiga fama de que coral é só música antiga e clássica. Hoje o repertório é totalmente diversificado e moderno para todos os gostos, o que faz o coral Paineiras ter um diferencial e qualidade. “Nosso coral é muito bom e em todos os lugares que passamos somos ovacionados”, diz a animada aluna Lígia Cortoni.

ESFORÇO PARA CHEGAR LÁ.

Não dá para não se emocionar quando se ouve um coral, belíssimas vozes cantando como uma só. “Quando a pessoa faz a música dá uma sensação diferente do que quando a ouvimos”, diz o monitor do grupo Eduardo Trindade.

Unir tantas vozes não é um trabalho fácil, por isso o nosso maestro

Cezar Cerasomma, que descreve o coral como “um monte de tijolinhos que devem se unir e formar uma grande parede”, tem bastante trabalho, que sempre é compensado quando tudo termina. Os ensaios acontecem todas as quartas-feiras às 20h no espaço cultural e os dedicados alunos não perdem nem um minuto do tempo que têm para soltar a voz.

O CANTO, A CULTURA E A SOLIDARIEDADE

Um dos maiores desafios para o grupo é a apresentação de natal, que neste ano vai acontecer dia 11 de dezembro, aqui no Clube, cantando tanto canções de natal quanto de seu repertório convencional.

Outro grande desafio do grupo são as apresentações realizadas em asilos, escolas e hospitais. Eles levam às pessoas carentes a alegria e os sentimentos da música e tudo mais que ela passa para aqueles que estão apreciando. Nesta época, nada melhor do que fazer o bem e, quando isso é aliado a uma atividade tão bela e sensível, todos se alegram e sentem a maravilha da música. (TL) ✿



José Ricardo Silva, Eduardo Trindade, Alexandre Blotta, Armando Reis, Maurício Romitelli, Luiz Chardulo, Abrahão Saliture, Flávio Libonati, Mauro Pincherle, Carla Monzani, Lígia Cartoni, Thaís Pincherle, Maria do Carmo Baise, Maria Parecida Ferraz Letícia Blotta, Maria Cecília Saliture, Flávia Mobili, Marisa Gomyde, Ana Elizabete Barros, Therezinha Rossler, Cyntia Sammarone, Carmen Libonati, Rita de Cássia Costa, Zelita Guedes, Donatella D'angelo, Márcia de Thuin.



Sérgio Werneck se preparando para um back hand

TORNEIO INTERNÍVEIS DE TÊNIS RECREATIVO

No dia 1º de novembro, as quadras de saibro do Paineiras receberam mais uma rodada decisiva do Torneio Interníveis de Tênis Recreativo, competição que conta com a participação dos alunos dos cursos recreativos do Clube.

Nas disputas, Ana Paula Schoch enfrentou sua xará, Ana Paula Roselli pelas quartas de finais da competição, na modalidade Categoria Feminino B.

Já na Categoria Masculina A, a disputa das oitavas de finais foi entre Sérgio Werneck e Mário Sérgio Maffei.

Além dessas categorias, o torneio também conta com o Masculino B e o Juvenil até 15 anos, reunindo, ao todo, 78 atletas paineirenses. (FT)



Ana Paula Schoch fazendo uma devolução de bola

SATSANGA – ENCONTRO COM A VERDADE

Foi realizado no Clube Paineiras, no dia 1º de novembro, o Satsanga – Encontro com a Verdade. Dedicado à cultura indiana, o evento contou com a presença de 100 pessoas, entre sócios e convidados, que puderam assistir à palestra com o tema 'Yoga – Um Caminho de Realizações', ministrada pelo professor em cultura indiana, Carlos Eduardoz Gonzáles Barbosa.

O encontro contou, também, com a participação da dançarina Núria Surya, que interpretou o Bharathanatyan, considerada a forma mais popular e antiga de dança clássica da Índia.

O Satsanga acontece anualmente no Paineiras e sempre segue o tradicional formato, no qual todos os participantes se vestem de branco e trocam flores ao final das atividades. (FT)



Núria Surya interpreta o Bharathanatyan - antiga dança da Índia

X ENCONTRO DE CORAIS

Os corais do Clube de Campo São Paulo, Helvetia, Hebraica, Monte Líbano, Paulistano, Pinheiros, Sírio e Paineiras se reuniram no Clube para o Encontro de Corais. O evento, que faz parte da Maratona Cultural ACESC, aconteceu no dia 15 de novembro no Salão Nobre e contou com cerca de 200 pessoas. Ao final do encontro, todos os Corais da ACESC, se reuniram e cantaram em conjunto uma emocionante música. (TL)

O coral paineirense cantou entrosado suas músicas



FESTIVAL DE DANÇA

Aconteceu nos dias 15 e 16 de novembro as primeiras apresentações do Festival Interno de Dança do Clube Paineiras do Morumby. A apresentação contou com os estilos de dança contemporânea, dança de salão e sapateado.

A platéia estava lotada de amigos e familiares que prestigiaram os dançarinos, que foram ovacionados.

Todas as danças foram muito bonitas e coloridas, e pudemos ver que todo o trabalho dos dançarinos durante o ano foi muito proveitoso e valeu a pena. (TL)



A platéia aguarda ansiosa e cheia de expectativa a apresentação

Os alunos de dança de salão se apresentaram em grande estilo



Sincronia no balé contemporâneo

PROJETO LAR

Vários tenistas paineirenses participaram e aliaram seu esporte favorito com a prática da cidadania no Projeto Lar, que tem como objetivo ajudar crianças submetidas a violência doméstica ou social. No último dia 6 de novembro aconteceu mais uma etapa do circuito Projeto Lar de Tênis aqui no Clube Paineiras. (TL)



Marianne Juzwiak, Valéria Fischetti, Denise David, Sandra Aparecida Leão



Arthur Cibella, Arnaldo Curvello, André Kranjc, Luiz Oliveira



Carlos Pancia, Paola Mantegazza Serafin, Sileni Rolla, Usny Serafin e Reginaldo Teixeira

2008 está indo embora para a chegada de um novo ano cheio de expectativas. Com certeza esse ano que passou deixou muitas realizações e lembranças, além da sensação de dever cumprido.

Vamos conferir agora todos os principais acontecimentos que marcaram 2008 e fizeram deste ano um dos melhores para o Clube Paineiras.

Janeiro

Réveillon

A Festa de Réveillon do Paineiras abriu com sucesso a programação de 2008. Uma confraternização que reuniu mais de 1000 convidados em grande estilo.

XIII Feijoada da Folia.

Neste ano a feijoada teve como atrações a Bateria da escola de Samba Vai Vai, os shows dos cantores Tobias da Vai Vai e Paula Lima além de apresentações do tradicional Cordão do Bola Preta e do conjunto Brasil Corcovado. Mais de 1.700 pessoas puderam curtir essa ótima festa.

SPDA

Para garantir a segurança dos associados em situações de muita chuva e trovoadas, o Clube Paineiras instalou o Sistema de Proteção contra Descargas Atmosféricas (SPDA).



Reforma que modernizou todo o sistema de climatização do Restaurante Social e Boate.

Colônia de Férias

Primeiro programa de férias que contou com a presença de mais de 110 crianças associadas e convidadas.

Fevereiro

Programação de carnaval

Mostra de fantasias das diversas alas da Escola de samba Vai Vai.



Reforma nas cozinhas

No mês de fevereiro ocorreram as reformas na copa do Salão Nobre e Cozinha Social, além das instalações físicas e imobiliárias do Restaurante Social.

XII Torneio Paulista de Masters de Natação

Paineiras mais uma vez campeão do torneio.

Março

Páscoa

Neste mês o SEART realizou oficinas com o tema da Páscoa. Aconteceu também a primeira festa disco do ano. No cultural, apresentaram-se duas peças infantis: "Nas redondezas do quadrado" e "Quixote".

Mais Verde

Foram recuperadas as áreas verdes e taludes (morro de proteção das encostas) de todo o Clube.



1ª Etapa do Circuito Paulista de Masters de Natação

Paineiras mais uma vez se sagrou campeão na natação.

Abril

Nos dias 26 e 27 de abril aconteceu o Bazar das mães com roupas, artesanatos, perfumes, cosméticos e muito mais.



Melhorias no Esporte

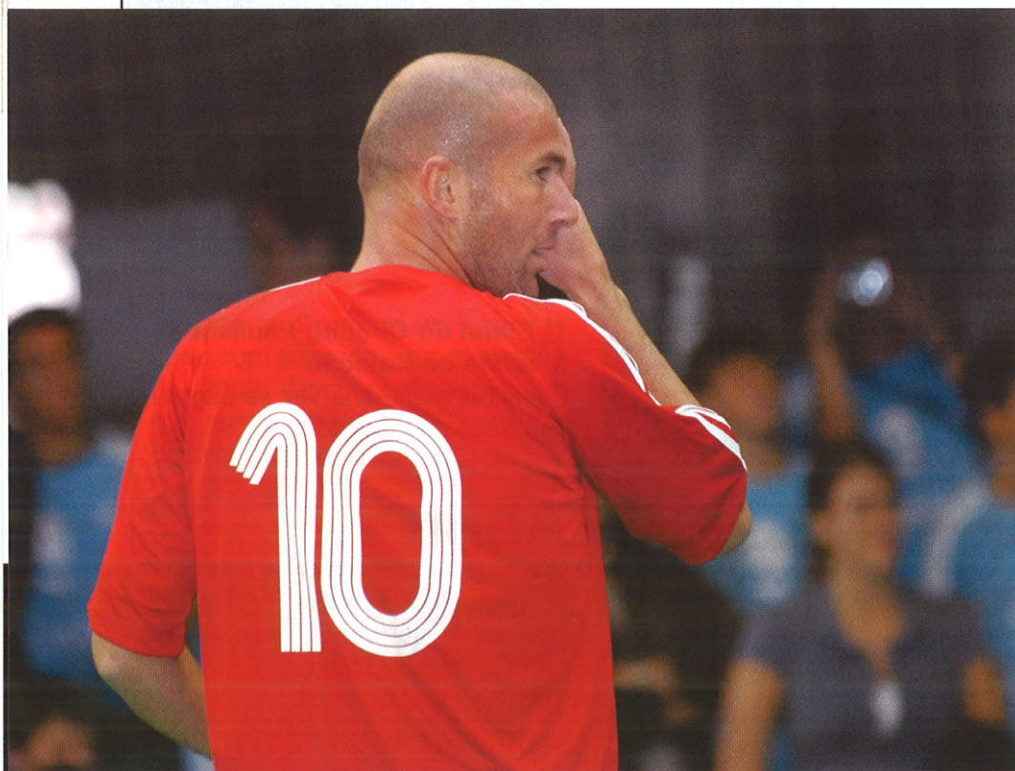
No mês de abril foi terminada a construção da pista de salto e altura proporcionando ao sócio mais uma opção de esporte dentro do Paineiras.

Visita do craque Zidane ao Paineiras

O jogador francês Zidane visitou o Paineiras, participando de um jogo beneficente.



Emanuel de Araújo saltando para o futuro



1ª Edição do Tênis Damas

Amistoso de tênis entre o Paineiras x C.E Helvetia, com o placar de 12 á 12.

2º Desafio Supino

Competição de força realizada no Ginásio do Vale 1.

Junho

55ª Edição do Paineiras Camp

Duas semanas de atividades para a criançada, obtendo recorde de participantes: 350 crianças de 4 a 12 anos.

3ª Etapa do circuito paulista masters de natação

Paineiras fecha a etapa do circuito em 2º lugar.

Maio

Feira do livro

Exposição e venda de livros de diversas editoras oferecidos com desconto ao associado paineirense.

Brinquedoteca

Neste mês ocorreu a mudança da brinquedoteca para o water point, um lugar mais central e espaçoso, que só teve a acrescentar às nossas crianças.



Arraiá do Paineiras

Dias 07 e 08 de junho, o Arraiá do Paineiras – a melhor Festa junina de São Paulo, apresentou Almir Sater, um dos maiores violonistas do Brasil, Mariângela Zan, Banda Red Fox, Violeiros Matutos, Cláudio Lacerda, Estação Lunar, 37 barracas de alimentos, bebidas e jogos



Julho

Férias Divertidas

O Sociocultural promoveu uma série de atividades, para aqueles que queriam curtir o Clube durante o mês de julho: dança de salão, curso de auto maquiagem, street dance, zouk, curso de yoga e vários cursos.

Finais da categoria 55mb de Tênis

Paineiras sagrou-se campeão da categoria vencendo o Clube Pinheiros.

Agosto

Aniversário do Clube

Em agosto comemorou-se em alto estilo, o 48º Aniversário do Paineiras, com Show da cantora Dione Warwick



Dezembro/2008

Fraldário

A ampliação do espaço do fraldário trouxe mais comodidade para as mães, babás e os bebês (em construção).

Setembro

Arte e Cultura

Os alunos do Curso de Teatro Infantil do Paineiras apresentaram as peças Maria Borracheira e a Flauta Mágica.

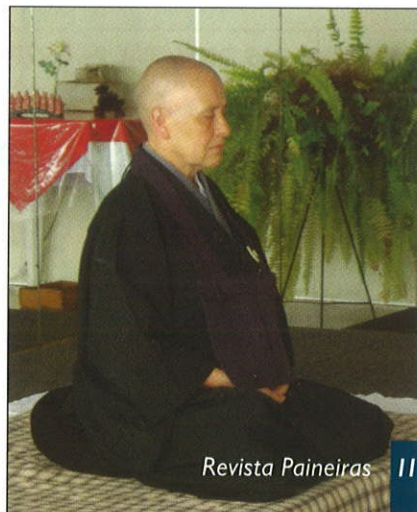
Plantio de árvores

250 crianças plantaram árvores frutíferas para comemorar a primavera.



V Encontro com Sensei Monja Coen

Palestra de Tai Chin Chuan com o tema: Espiritualidade no Cotidiano.



Revista Paineiras 11

Outubro

X Salão Interclubes de Artes da ACESC

A exposição contou com a participação de 78 expositores de Clubes filiados à ACESC. O vernissage teve a participação de 300 convidados.

Instalado efluente para o tratamento de esgoto do clube.

Ampliação do Fitness

Iniciadas as obras de ampliação do fitness.

Bodas de Sangue

Ganhador de diversos prêmios, o Grupo Arte In Cena do Clube, apresentou a peça Bodas de Sangue para público estimado de 1000 pessoas.

2ª Edição do Tênis Damas

Amistoso de tênis realizado entre o Paineiras x Sírio.



Novembro

X Encontro de Corais da ACESC

Um espetáculo que congregou corais dos Clubes Pinheiros, Helvétia, Sírio, Monte Líbano, Hebraica, Paulistano e Paineiras.



LEMBRANÇAS DE NATAL PERSONALIZADAS!

Estaremos no Bazar de Natal do Clube Paineiras, dias 6 e 7 de dezembro!

Blocos de Notas, Índices Telefônicos, Álbuns, Calendários, Cartões e muito mais!



MA & LU - MEMORY MAKERS

www.malu-albuns.com.br
contato@malu-albuns.com.br

Traga um CD com a sua foto que montaremos o seu produto no local!

*Apresente este cupom e ganhe um brinde personalizado!





XXV Encontro de Yoga

O Paineiras sediou o encontro de Yoga que teve o palestrante Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, professor de Cultura Indiana e a bailarina Nurya Surya.

Playground

Inauguração do novo playground com conjunto aquático de piscina infantil e parquinho.



Campo Iluminado

Iluminação do campo de futebol e da pista de atletismo acende as noites. Também foram modernizadas as instalações físicas e de equipamento da lavanderia.



Campeonato brasileiro de peteca

Equipe Magnos representou o estado de São Paulo na etapa de Uberlândia.

I Biathlon Paineiras

Prova que reuniu as modalidades natação e corrida na mesma bateria, contando com a participação de associados.



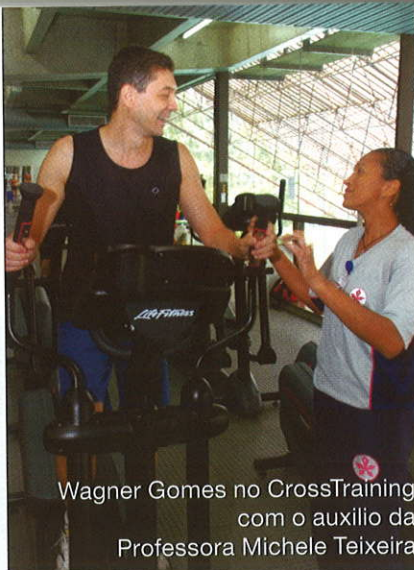
Com a chegada do verão, as preocupações com nosso corpo e nossa saúde sempre entram em discussão. O clima quente da estação e o sol mais forte fazem com que os raios ultravioletas atinjam nossa pele de forma constante. Embora os males sejam conhecidos, a proteção e os cuidados são, muitas vezes, deixados de lado nos momentos de lazer, colocando a saúde em risco.

Pensando em cuidar sempre do bem-estar do seu associado, o Clube Paineiras traz dicas de como deixar seu corpo mais bonito neste verão. Esta é a meta dos "Guerreiros da Saúde paineirense" no combate aos prejuízos causados por esta estação tão gostosa, mas ao mesmo tempo muito perigosa.

EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM COMPROMISSO COM A VIDA

Juntamente com o Verão, as preocupações com as dietas milagrosas e os exercícios físicos em alta demanda regressam. A verdade, no entanto, é que não existem receitas instantâneas para um corpo saudável e na linha. Mais do que um corpo perfeito, a primeira preocupação deve ser a saúde.

A professora de Educação Física do Fitness Paineiras, Michele Cris-



Wagner Gomes no CrossTraining com o auxílio da Professora Michele Teixeira

SAÚDE

tina Teixeira, afirma que existem alguns cuidados importantes para poder praticar exercícios físicos. "Toda atividade tem que ser orientada por profissionais, e sempre que for praticá-la, não se esqueça de fazer um aquecimento inicial e um alongamento final. Além de praticar de forma correta os exercícios físicos, deve-se ter uma alimentação adequada e qualidade no sono", indica.

O Paineiras possui equipamentos de última geração, apropriados para manter um físico saudável e também ajudar a deixar o corpo em forma. Aparelhos aeróbicos como *cross trainer*

e as famosas esteiras e bicicleta são boas opções para trabalhar a perda de peso e o ganho de condicionamento cardiovascular. Outra opção para quem quer ficar com um corpo mais sarado são os aparelhos de musculação que, além de trabalhar a definição dos músculos, também são importantes para a diminuição do percentual de gordura.

Michele indica, também, algumas opções de aulas que, neste verão, são de extrema importância para aqueles que querem manter a forma. "As aulas cardiovasculares são boas opções para esta época, principalmente, para perda de peso. *Bike class, step, jump* e o circuito aeróbico são indicações legais que temos aqui no Paineiras", afirma. Ela ressalta, ainda, a importância de aulas de alongamento, ginástica postural e pilates para melhorar e corrigir a postura do corpo. "Não adianta estar com o corpo bonito e não ter uma postura correta", salienta a professora.

O Fitness Paineiras também conta com a parte de hidroginástica que, no verão, é muito procurada por ser uma aula relaxante e divertida, além de refrescante. O boxe e o SCORP (Equipe de corrida do Clube) também estão interligados.

VEM CHEGANDO O VERÃO...

CUIDE BEM DA SUA PELE: PREVENÇÃO, SUA MELHOR AMIGA

Dias ensolarados e quentes, comuns em países tropicais como o nosso, favorecem atividades de lazer e esportes praticados ao ar livre. Também promovem a sensação de alegria e bem estar. Além de afetar o humor, o sol é essencial para síntese da vitamina D (importante para evitar o Raquitismo, falta de cálcio nos ossos).

No entanto, poucos minutos diários semanais já são suficientes para promover esses benefícios. A exposição

excessiva e prolongada ao sol pode ser prejudicial à pele. A radiação ultravioleta pode provocar problemas imediatos, como queimaduras e insolação, assim como problemas futuros, como o câncer de pele, o envelhecimento cutâneo precoce e alterações pigmentares (manchas, sardas e pintas).

"Você cuida do seu coração correndo, mas a pele é o seu maior órgão. Tome cuidado", alertou a maratonista americana Deena Kastor. Aos 34 anos,

a dona do recorde americano em maratona revelou que foram identificados em seu corpo 25 pontos com carcinoma basocelular e melanoma, este último um dos mais graves tipos de câncer e também o que mais cresce no mundo.

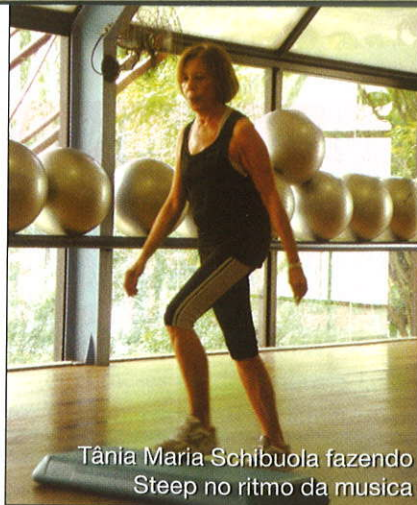
Ao falar da doença, a intenção da atleta foi chamar a atenção dos corredores para os cuidados com o sol durante os treinamentos. "Se você é corredor ou amante de esporte outdoor, use protetor solar, roupas adequadas e boné, e procure um dermatologista pelo menos uma vez por ano", acon-

As aulas indicadas são modalidades livres para os associados com idade acima de 14 anos, não precisando de inscrição para participar. Todas elas sempre acompanhadas por um profissional de educação física. Mas lembre-se, antes de praticar qualquer modalidade, é de extrema importância que você conheça os regulamentos obrigatórios de cada uma.

RELAXAMENTO OFICIAL PAINEIRENSE

A população brasileira é uma das mais vaidosas do mundo. Pelo clima tropical do país, há também uma preocupação com o corpo. As mulheres brasileiras querem estar bem não apenas externamente como também com elas mesmas. Esse é um dos motivos pelos quais a população feminina brasileira é exímia consumidora de tratamentos para o corpo, buscando sempre novidades.

Com isso, os homens acabam se cuidando mais também. Podemos afirmar que se cuidar é sinônimo de auto-estima e qualidade de vida. Neste sentido, o Clube Paineiras oferece aos seus associados um Spa, junto as Saunas masculina e feminina, que conta com serviços e tratamentos que, agora no verão, ajudam até mesmo no combate de doenças.



A lista de massagens é extensa, trazendo diversas opções tanto para homens como para as mulheres

como: estética, modeladora, drenagem linfática, relaxante, shiatsu, reflexologia, reiki, cromoterapia e ayurvédica.

Tratamentos para a pele completam os excelentes serviços com limpeza de pele, tratamentos faciais, drenagem fácil, podologia e reflexologia.

A Sauna paineirense também é uma ótima opção para o nosso corpo, onde além de relaxar, beneficia a respiração e a pele motivada pelo vapor, ajudando a queimar calorias através do suor. (FT) *



Cristina Bittencourt relaxando com a massagem de Ana Lúcia Luiz

E junto com ele todas as preocupações e cuidados com o nosso corpo

selha Deena, que conseguiu superar o problema com tratamento adequado.

A prevenção, assim como os cuidados básicos com a sua saúde, são seus melhores aliados. Portanto, aqui vão algumas dicas:

- Evite os horários entre 10 e 16 horas. Proteja-se dos raios solares com filtros adequados para o seu tipo de pele e que tenham proteção para UVA e UVB. Use boné, óculos e roupas leves e adequadas. Aplique uma camada generosa do filtro 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplique a

cada 2 horas, ou após mergulhar ou transpirar. O fator de proteção deve ser no mínimo 15, mas pessoas mais claras necessitam maiores cuidados, sendo um FPS 30 suficiente.

Além desses cuidados, leve uma vida saudável, tenha uma boa alimentação, hidrate-se adequadamente e pratique exercícios físicos.

Muito importante, também, é lembrar que dias nublados passam até 80% da radiação ultravioleta, o que nos obriga a fotoproteção durante o ano todo.

E por fim, é na infância que se devem iniciar esses hábitos, já que os efeitos da radiação ultravioleta são cumulativos na pele, ou seja, suas alterações podem se manifestar anos depois, mesmo após parar de se expor ao sol.

Aproveitem os momentos de lazer e a prática de esportes ao ar livre com segurança, bom senso e equilíbrio. A sua saúde e sua pele, agradecem!

Dra. Lígia Góes
Sócia e Dermatologista

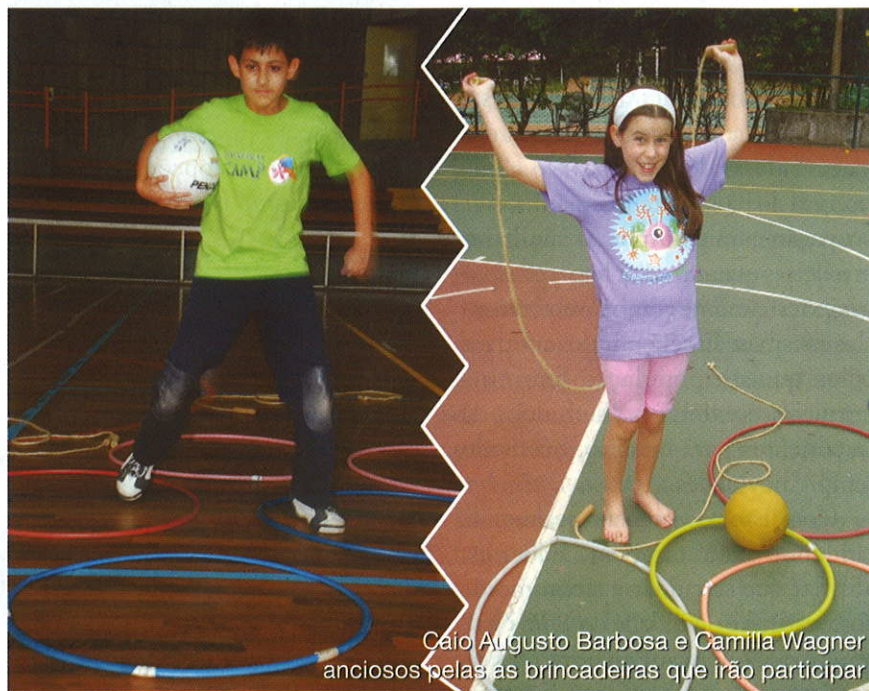
Aproveite suas férias no Paineiras

Diversas atividades movimentam o Clube nos meses de dezembro e janeiro

Por Jean Carlo Martins

E chegou o momento mais esperado do ano, principalmente, pelas crianças: as férias. E o Paineiras oferece uma programação especial para quem não for viajar e ficar em São Paulo. Uma atividade que é carro-chefe no Clube neste período é o Paineiras Camp, que acontece desde 1980, duas vezes ao ano, em julho e dezembro.

A 56ª edição do Paineiras Camp acontece de 15 a 20 de dezembro, e trará novidades como a ampliação da faixa-etária para crianças de 4 a 14 anos. Em seis dias, as crianças participarão de atividades culturais e esportivas com jogos, gincanas, caça ao tesouro e trabalhos artesanais. Organizado pelos professores e estagiários da Área Formativa do Clube, o evento foge da proposta dos cursos e tem um caráter mais recreativo. Espera-se para este mês de dezembro a participação de cerca de 250 crianças no Paineiras Camp.



Caio Augusto Barbosa e Camilla Wagner ansiosos pelas brincadeiras que irão participar

A programação é preparada de acordo com a idade das crianças. Para os menores, as atividades são mais recreativas, enquanto que para os maiores, são mais competitivas. Para isso, a molecada é separada por grupos: vermelho, de 4 a 5 anos; amarelo, de 6 a 7; verde, 8 a 9; laranja, 10 a 11; e azul, de 12 a 14 anos. Todas as crianças receberão camiseta e boné com as respectivas cores dos grupos.

E com toda a agitação que é marca registrada do Paineiras Camp, as crianças terão um cardápio preparado especialmente para matarem a fome. Durante os seis dias, serão oferecidos café da manhã, almoço e lanches.

As inscrições estão abertas na Central de Atendimento (CAT). As vagas são limitadas e serão preenchidas por ordem de chegada. O valor da inscrição é de R\$300 para sócios; R\$540, dois irmãos; R\$ 750,

três irmãos; R\$ 540, não sócio (apresentado); e R\$ 270 para sócios que já participaram em julho e dezembro de 2007.

Além do lado recreativo, o Paineiras Camp tem o aspecto educacional, estimulando o trabalho em grupo, o cumprimento de horário, entre outros fatores. Tudo isto de uma forma leve e agradável para as crianças.

O pequeno paineirense, Caio Augusto Barbosa, 9 anos, já participou do Paineiras Camp em edições anteriores. Segundo a mãe, Denise Barbosa, o seu filho participa da atividade desde os quatro anos de idade. "Sempre nas férias, quando não vamos viajar, ele participa", diz. Ela afirma que fica tranquila sabendo que seu filho está em um ambiente como o do Clube Paineiras, com toda a segurança, com área verde e que, além disso, está desenvolvendo atividades e inte-

ragindo com outras crianças. “Ele fica muito feliz com isto”, acrescenta a mãe orgulhosa. E não é para menos. Caio afirma que gosta das brincadeiras que são feitas e que isto é o que mais faz crescer sua vontade de participar do Paineiras Camp. Ele diz que também gosta muito da comida. “Só não como muita salada. Às vezes um tomate, um alface”, comenta de uma maneira típica das crianças.

Já Camila Salim Wagner, que faz 10 anos em dezembro, não esconde a ansiedade em participar do Paineiras Camp pela primeira vez. “Vou querer brincar bastante”, diz. Camila não espera à hora de poder brincar na piscina com as primas, também sócias do clube. Ela também afirma que pretende fazer muitos amigos novos durante as atividades.

COLÔNIA DE FÉRIAS

Baseada no Paineiras Camp, a Colônia de Férias do Paineiras chega a sua segunda edição em janeiro de 2009. O objetivo é promover aos associados e convidados inscritos, quatro dias de atividades lúdicas, recreativas, culturais e esportivas. A programação da Colônia de Férias, destinada às crianças de 4 a 12 anos, é mais flexível adequando-se à vontade da criança. Serão quatro dias (segunda à quinta-feira) de muita diversão para associados e convidados.

A Colônia de Férias do Paineiras também contará com um cardápio especial para a molecada. Durante a semana, as opções para o almoço trarão sempre saladas, arroz e feijão, carnes e massas. As bebidas serão refrigerantes e sucos. Já as opções de sobremesa que, certamente, farão a alegria da garotada, serão: sorvetes, doces e frutas.

O evento terá duas turmas, com limite de 100 crianças cada, sendo que as atividades da 1ª turma serão realizadas do dia 12 a 15 de janeiro e da segunda, nos 19 a 22 de janeiro.

As inscrições poderão ser feitas na CAT até o dia 8 de janeiro. Os valores

de inscrição por semana são: R\$ 150, para associados; R\$ 280, dois irmãos; R\$ 300, convidados; e R\$ 120 para associados participantes da 1ª Colônia de Férias em janeiro de 2008.

CURSOS CULTURAIS DE FÉRIAS

Nos meses de dezembro e janeiro, o Departamento Sociocultural preparou uma série de cursos para os associados que estiverem em São Paulo. O curso Guitarra Rock é um exemplo. Nas aulas, os participantes poderão aprender a tocar as harmonias completas e corretas de clássicos como Smoke on the Water (Deep Purple), Back in Black (AC/DC), Iron Man (Black Sabbath) e Sweet Child O' Mine (Guns 'n' Roses). Serão três aulas em dezembro (quartas-feiras, dias 3, 10, 17) e três aulas em janeiro (quartas-feiras, dias 14, 21, 28).

O valor é de R\$ 75,00 por mês e o aluno poderá optar por participar somente em dezembro, somente janeiro ou nos dois meses, conforme sua agenda de fim de ano. O material didático é gratuito e será entregue na primeira aula. As turmas são de no mínimo 2 e máximo 5 alunos. Poderão participar do curso os alunos que toquem guitarra há pelo menos um ano, ou que atualmente freqüentam as aulas no Clube. É necessário trazer o instrumento, cabo (fio) e palheta. Os horários serão às 16h, 17h e 18h.

Com o mesmo valor de inscrição e mesmas condições de participação, outro curso para os músicos paineirenses ensinará os participantes a tocar no violão e guitarra músicas dos filmes Disney como High School, Hanna Montana, Camp Rock. Serão estudadas seis músicas (uma por semana) adaptadas para o violão e guitarra. Serão três aulas em dezembro (terças-feiras, dias 2, 9, 16) e três aulas em janeiro (terças-feiras, dias 13, 20, 27). Os horários serão às 9h, 10h, 14h e 15h.

As inscrições para os dois cursos devem ser feitas com o próprio professor Marcelo,

às terças de manhã e tarde, e quartas à tarde.

YOGA

No mês de janeiro, os professores Sérgio, Simone e Beatriz ministrarão o curso de férias de Yoga nos horários normais de aula. Depois de tantos benefícios, com o sucesso dos resultados obtidos, o curso de Yoga tem crescido consideravelmente. Hoje, são mais de 600 alunos e este número aumenta muito a cada ano. Vale a pena conhecer e conferir. O curso deverá ser pago diretamente para o (a) professor(a) no primeiro dia de aula e custará R\$ 100,00/mês por aluno. A grade de horários estará disponível na CAT.

Também em janeiro, às quartas e quintas-feiras, às 21h, na sala de Dança 2, o professor Luis Barreto ministrará o curso de férias de dança de salão. As aulas serão de ritmos como Forró, Bolero, Samba de Gafieira, Soltinho (variação do Rock) e Rock anos 50. Desde a primeira aula, o curso de dança de salão irá trabalhar a consciência corporal e a condução (como conduzir e como ser conduzido). *

CHEGADA DO PAPAI NOEL

Preparem-se. No dia 13 de dezembro, tragam as crianças para receber o Papai Noel no Clube Paineiras. O já tradicional evento acontece das 11h às 15h, na plataforma infantil. Com atividades recreativas, jogos e muita animação, a criançada poderá participar de oficinas de natal, jogos eletrônicos, balão pula-pula, entre outras atividades juntas do ho ho ho!



IGUARIAS NATALINAS

Texto: Tarsila Lima | Produção: Michael de Souza | Fotos: Alexandre Kid

Neste mês de dezembro, o cardápio de natal do Clube Paineiras poderá ser degustado entre uma atividade e outra dos associados

O mês de dezembro começou e por todas as partes já vemos árvores, Papai Noel, estrelas cadentes, presépios, presentes. O natal é tempo de refletir sobre o que passou, o que foi re-

alizado e deixou de ser. Mas principalmente é tempo de se comer bem! Peru, tender, chester, rabanadas, passas, amêndoas, damasco, cerejas, ameixas, charlottes e muito, muuuito mais.

Se você acha que só pode desfrutar dessas delícias na ceia de natal está muito enganado, esses ingredientes ficam ótimos com comidas do dia-a-dia. Com todas essas maravilhas o Clube Paineiras não poderia deixá-las de fora de seu cardápio. Pensando nisso nossos concessionários criaram lanches que os associados estão acostumado a comer rotineiramente, só que com um gostinho de natal.

Confira os pratos que você poderá saborear no mês de dezembro:

- **Bar do Snooker**

O pessoal do snooker criou um sanduíche com peito de peru defumado, alface, tomate, e batata chips. Tudo na baguete dupla de queijo. Essa delícia custa R\$8,50 e a sugestão de acompanhamento é com suco de melancia.

O delicioso sanduíche de peito de peru do Bar do Snooker a R\$8,50



- **Fiorema**

Os cozinheiros do Fiorema usaram muita criatividade para elaborar esse novo sanduíche. No pão de forma integral ele conta com: Alface, tomate, patê de ricota com passas e maionese, peito de peru defumado acompanhado com suco de laranja fresquinho. Preço ainda em análise.



O natalino lanche com patê de ricota e passas do Fiorema

- **Café Paineiras**

O badalado Café Paineiras também não poderia ficar de fora dessa e inventou um sanduíche bem colorido, Completão Paineiras. Peito de peru light, queijo minas, tomate, orégano e alface, tudo no pão francês decorado com frutas cristalizadas e cereja. Como sugestão de acompanhamento taça de vinho branco bem gelado para degustar com as cerejas. Valor: R\$ 5,00 o sanduíche e R\$3,00 a taça.



O Completão do Café Paineiras a R\$5,00



Saboroso, o pernil da lanchonete do Carvalho pode ser pedido como porção a R\$5,00 e no pão francês como sanduíche a R\$4,00

• Lanchonete do Carvalho

A opção natalina do tradicional Bar do Ginásio velho é o bom e velho pernil. Com o tempero na medida certa você pode apreciar essa delícia como porção que acompanha molho de tomate, cebola, pimentão e pãozinho, ou no sanduíche no pão francês servido também com as opções de molhos já citados. A porção custa R\$5,00 e o sanduíche R\$4,00. A sugestão de acompanhamento é a famosa cerveja. Confira todo sábado e domingo

• Bistrô

O Bistrô preparou um *brunch* natalino para a data especial. Ele é servido a partir das 10h com opções de café da manhã. Após o meio dia começa o buffet de almoço que durante todo o mês de dezembro vai oferecer peru, pernil e frutas tradicionais da época. O valor por pessoa é R\$25,00 lembrando que a refeição é self-service.

Com tantas opções e sempre contando com a qualidade do Paineiras, ficou fácil achar ingredientes natalinos e saboreá-los sem culpa. (TL) 



Torta de Frutas e Bolo de Mousse de Chocolate com Maracujá do Brunch Bistrô

Dezembro/2008

PRÁTICO, RÁPIDO E SAUDÁVEL

O Quilo do Restaurante Social do Paineiras é uma ótima opção para a criançada que vai passar as férias no clube.

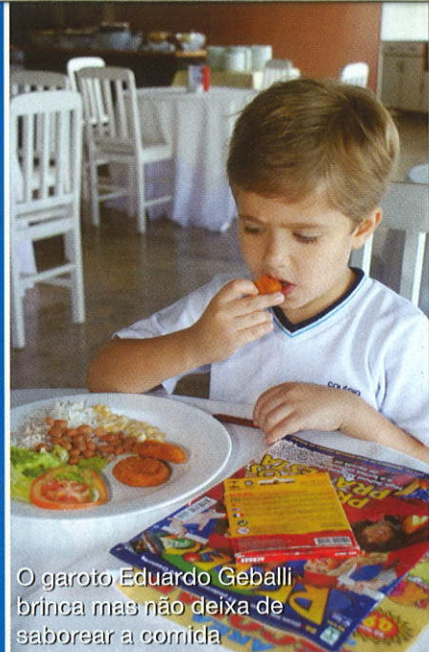
O menu conta com 12 tipos de saladas, massas, carnes, peixes, frangos e 8 tipos de acompanhamentos. Para adoçar a refeição 7 tipos de sobremesas como pudim, quindão, bolos e tortas, além das frutas.

Desde que foi inaugurado há um ano e meio atrás, o quilo triplicou o volume. "Nosso objetivo é aprimorar mais, para atender à todos os gostos", disse o chefe de cozinha do Clube João Garcia.

Muitos sócios usam o serviço por praticidade e comodidade, mas o público campeão é a criançada, que faz atividades no período da tarde e mata a fome rapidinho.

Fica a dica de uma refeição balanceada e saudável para a molecada que precisa de tanta energia! R\$ 24,00 o quilo salgado e R\$ 28,00 o quilo da sobremesa.

• Restaurante Social – 12h às 15h. (TL)



O garoto Eduardo Geballi brinca mas não deixa de saborear a comida



Acima algumas opções encontradas no quilo: Salada de Grão-de-Bico, Salame, Azeitonas e Seleta de Legumes; Medalhão de Chester envolto com Bacon ao Molho de Maracujá; Salada Verde; Nuggets; Polenta Frita; Quindão; Bolo Brigadeiro.

DEZEMBRO TEM SÃO SILVESTRE NO PAINEIRAS O ANO INTEIRO

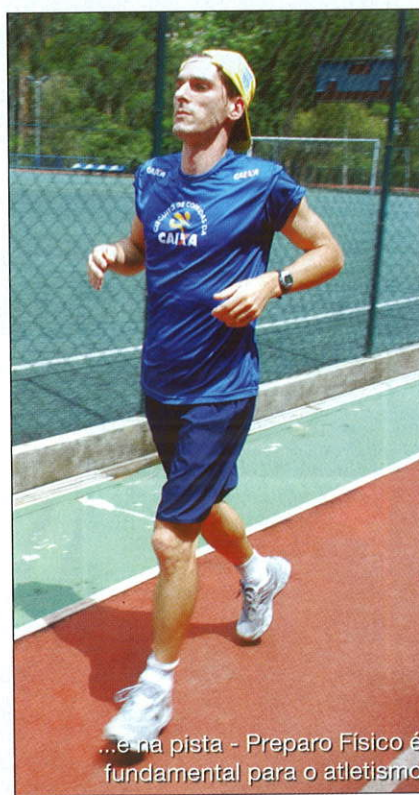
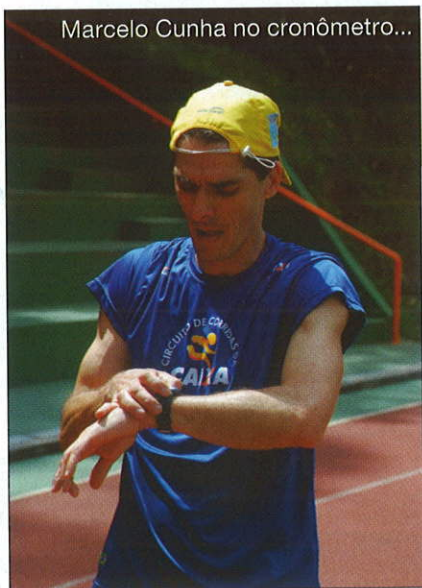
O passo a passo de uma história de sucesso e triunfos

Texto: Fabrício Treviso | Produção: Michael de Souza | Fotografia: Alexandre Kid

O atletismo é o esporte base para todos os outros, pois através dele, corridas, saltos, arremessos e lançamentos preparam o atleta para qualquer outra modalidade esportiva. São feitos movimentos naturais, muito importantes para a evolução de nossa espécie e até hoje, essenciais para nosso dia-a-dia.

O Clube Paineiras introduziu o atletismo em sua Escolinha de Esportes no ano de 1985. Um dos primeiros a ministrar a modalidade para os associados foi o Professor Antônio Araújo (Toninho). Inicialmente, os treinos eram

Marcelo Cunha no cronômetro...



...e na pista - Preparo Físico é fundamental para o atletismo

realizados duas vezes por semana. Mais tarde, teve sua carga aumentada para quatro treinos, contendo três turmas no período matutino e três turmas no período vespertino. Estas turmas contavam com 25 alunos, onde acontecia uma ótima interação entre os alunos e professores.

Grandes nomes de treinadores já passaram pelo atletismo do nosso Clube como Geraldo Luiz de Toledo

Costa (atualmente fiscal do CREF), Arajair de Oliveira Nonato (atualmente CMSP), Marcos Paulo Reis (técnico de triatletas olímpicos), Mário Sérgio (Run&Fun), Cláudio Roberto Castilho (técnico olímpico de José Teles e Maria Zeferina Baldaia) e Carlos Cherpe (atualmente SCORP e atletismo do Paineiras).

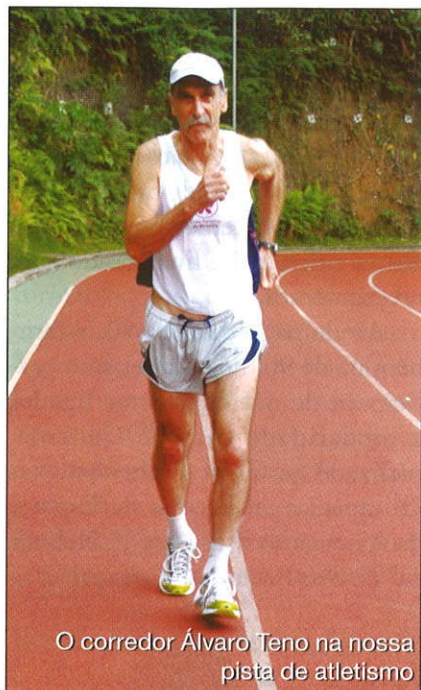
Independente de seu objetivo, saúde e qualidade de vida são prioridades para todos que participam das atividades de atletismo.

Vamos conhecer um pouco mais sobre esta fantástica história, na qual a corrida foi rumo ao topo, com quem entende muito bem do assunto, sem contar os triunfos e lições de vida.

VOANDO NA SÃO SILVESTRE

A 84ª edição da Corrida Internacional de São Silvestre, tradicional prova de atletismo no Brasil, acontece no dia 31 de dezembro, iniciando a comemoração do réveillon paulistano. Uma prova que conta com a presença de grandes nomes do atletismo mundial, além de contar com a presença de pessoas de todo o Brasil. Mesmo não entrando na disputa dos melhores tempos, a equipe de corredores do Paineiras estará lá para enfrentar mais um desafio, onde além de um forte calor, enfrentam também obstáculos geográficos do percurso.

E O ATLETISMO



O corredor Álvaro Teno na nossa pista de atletismo

Desde fevereiro, treinando 3 vezes por semana e 2 horas por dia, Marcelo Cunha vem se preparando para estrear este ano a corrida. “Nunca participei da São Silvestre, para esta primeira vez meu objetivo é completar bem a prova, fisicamente bem” diz.

Porém, outros dois corredores paineirenses que irão participar da São Silvestre, já possuem uma experiência ‘diferenciada’ em provas deste estilo, e até em provas maiores também. Os sócios e atletas, Álvaro Teno e Rogério Augusto contam um pouco sobre suas experiências no

atletismo, além de revelar os segredos para superar uma prova complicada, como a São Silvestre.

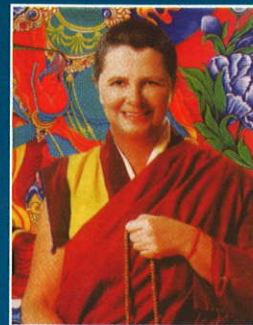
Com 61 anos, Álvaro pode ser considerado um garoto, perto de muitos, não só pelo seu preparo físico, mas também pelo seu espírito juvenil, uma pessoa que é exemplo de superação e determinação para todos. Sócio do Clube há 21 anos, Álvaro possui em seu currículo 15 São Silvestre e 21 Maratonas.

Aos 44 anos, Rogério também possui uma quantidade expressiva de provas em sua vida, somando mais de 150 corridas entre maratonas e outros estilos. Ele será um dos atletas participantes da “Volta da Ilha” realizada em Florianópolis, Santa Catarina, com um percurso de 150km (prova que gira em torno da Ilha de Florianópolis), acompanhado do seu parceiro, Marcelo Covas.



Rogério Augusto se prepara para a São Silvestre e à Volta da Ilha de Florianópolis

SERVIÇO



PALESTRA COM A MONJA PELSANG

- No dia 6 de dezembro, o Clube Paineiras recebe o Encontro e Confraternização das Turmas de Tai Chi Chuan, com a palestra da Monja Pelsang. A palestra aborda temas para o bem-estar mental, saúde, qualidade de vida, importância da amizade e da solidariedade das pessoas. O evento é aberto a todos associados e também convidado. As inscrições antecipadas e os convites com valor de R\$ 20,00 estão disponíveis na Central do Atendimento.

EDUCAÇÃO DO MOVIMENTO

- A gincana de encerramento da Educação do Movimento traz as atividades feitas pelos alunos durante o ano, onde haverá a interação dos pais. Serão atividades lúdicas e recreativas, que acontecerão no dia 06 de dezembro no Ginásio do Vale 1 e 2. (FT)

Para ambos, a importância do Paineiras é visível, afirmando que o Clube é, sem dúvida, extensão do quintal de sua casa. "Meus filhos cresceram mais dentro do Clube do que em casa, espero que essa herança seja dos meus netos também", afirma Álvaro. "O Paineiras é o número um em todos os aspectos. Amo esse Clube e sinto orgulho em vestir sua camisa", conta Rogério, emocionado em falar da sua vida familiar dentro do Paineiras.

Mas quando o assunto é a preparação para a tradicional São Silvestre, os dois não mudam o discurso. Treino, treino e mais treino, este é o caminho para conseguir completar uma prova considerada difícil pela geografia do percurso. Álvaro diz que o grupo que corre a prova, realiza os 15km da São Silvestre dois finais de semana antes da data oficial, para reconhecimento do trajeto e para analisar o ritmo físico adequado. Mesmo com todas estas dificuldades contidas na prova, eles dizem que a São Silvestre é um dos eventos mais gostosos de participar, pelo espírito natalino e pelo companheirismo dos competidores.

Álvaro afirma, também, que as pessoas deveriam se espelhar em quem pratica esporte, como ele mesmo. "Quando vou ao médico ele sempre me pergunta o que eu estou fazendo em seu consultório", afirma. Segundo ele, sua resposta é o motivo de sua visita: "Eu venho ao consultório exatamente para ouvir isto".

Rogério cita o preparo físico

que deve ser acompanhado antes de enfrentar uma prova dessas. "É necessário um preparo físico adequado para enfrentar qualquer prova de atletismo. Se não houver um acompanhamento pode se tornar perigoso demais", afirma. Ele relembra, inclusive, que atletas já morreram em algumas maratonas por falta de informações sobre seu nível técnico e cardiológico. "O preparo para uma São Silvestre deve ser projetado sempre um ano antes para poder treinar muito. E, no dia da prova, tomar muito líquido é essencial para a hidratação do corpo", indica Álvaro para aqueles que irão ou pretendem disputar esta tradicional prova paulistana.

Entre eles, outros atletas paineirenses estarão lá também, mostrando que o Clube Paineiras é presença garantida em todos os grandes eventos do atletismo brasileiro.

PRIMEIROS "TROTES" E AS ATUAIS "CORRIDAS" NAS PISTAS DO SUCESSO

No Ano de 1986, aconteceram dois importantes momentos para a história do atletismo paineirense. O primeiro foi a participação de 50 alunos no evento "Festival de Atletismo", organizado pela SEME (Secretaria Municipal de Esportes) e realizado em uma pista oficial. Neste evento, onde os seis melhores na classificação geral eram chamados para treinar no COTP (Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa - Ibirapuera), as crianças paineirenses participaram de provas

de velocidade, meio fundo, saltos em distância, altura e arremessos. E logo na primeira competição, oito crianças foram chamadas para participar do programa. O segundo momento foi realizado aqui na pista do Paineiras (170m), onde Toninho junto com Nélcio Alfano de Moura, atual técnico olímpico, organizaram o Festival de Atletismo e intercâmbio Paineiras e Fundação Bradesco, contendo provas de velocidade, meio-fundo, arremessos, saltos em altura e distância, finalizando com revezamentos.

Ainda na década de 80, e também na de 90, nosso atletismo participava de outros eventos ligados a modalidade como o Cadiada, realizado no Clube Pinheiros e nas Olimpíadas de Escolas de Esporte da Associação Brasileira "A Hebraica" de São Paulo.



Em 1993, foi criado um grupo de corrida para pessoas com idade acima de 18 anos, que participava de treinos especiais visando maratonas e também a tradicional Corrida Internacional de São Silvestre.

Após seis anos com o grupo, foi fundado o atual SCORP (Setor de Corredores de Rua do Paineiras). Hoje em dia, o atletismo, por ser uma atividade prazerosa e que facilita a socialização, está sendo dividido em duas fases. A primeira surge dos 4 aos 18 anos em caráter formativo, com o atletismo em sua essência, onde o associado vivencia a corrida, o salto, o lançamento e o arremesso. A segunda é mais específica (SCORP), onde o treinamento é voltado para a corrida. Nesta fase, também se desenvolve aspectos de lazer, socialização e além de características de alto rendimento.

DO PAINEIRAS PARA O ATLETISMO

O Clube Paineiras reconhece a importância do atletismo no contexto social e esportivo, inaugurando em 2001, a Pista de Atletismo de 300m para a realização dos treinos e competições da modalidade.

Atualmente, várias assessorias esportivas prestam serviços direcionados à corrida. Nosso Departamento de Esportes oferece aos associados a oportunidade de usufruir de todos os benefícios desta atividade esportiva dentro e fora do Clube.

Este trabalho não é só dedicado aos adultos, pois as crianças, desde



Antônio Araújo, ministra a modalidade para os associados

cedo começam a ter contato com os movimentos da modalidade.

O Professor de Educação Física do Paineiras, Júlio César Pires, monitora um trabalho diferenciado com crianças de 3 à 7 anos, onde a magia de ser criança entra em cena nas pistas do Clube. "Desenvolvemos um trabalho lúdico, incentivando as crianças a praticarem o atletismo como verdadeiros super-heróis de histórias em quadrinhos. As crianças também aprendem a ter disciplina mantendo a posição nas raia da pista, como a casinha de cada um", comenta Júlio sobre o processo que prende a atenção da garotada pela forma que é aplicada.

Segundo ele, os trabalhos na pista de atletismo geram emoção na criançada, fazendo com que haja pedidos deles, para desenvolver atividades de correr. "Sempre peço para eles escutarem o batimento do coração antes e depois de correr, para começarem a entender e conhecer a importância do esporte

para o corpo", afirma.

Falar no mesmo nível de cada um é outra excelente estratégia utilizada pelo professor. "Sempre que vou explicar ou falar algo, fico de joelhos para olhar diretamente nos olhos deles, pois ajuda na compreensão e na atividade ensinada", diz. Tons de vozes também facilitam no processo como voz alta, ou até mesmo voz baixa para estimular a idéia de um segredo. "A curiosidade faz com que eles se manifestem e prestem mais atenção nos exercícios".

Trabalhos envolvendo crianças no esporte exigem muito mais do que capacidade profissional, o dom para lidar com elas é essencial, o que faz dos trabalhos do Professor Júlio uma lição de vida. "Você precisa estar sempre de bom humor, o que não é difícil pelo simples fato de olhar para aqueles rostinhos felizes e cativantes. Amo meu trabalho e tenho um grande prazer em trabalhar com crianças", completa. ✨



O professor Júlio César Pires ensinando a posição de largada para as alunas: Petra Caramanos, Beatriz Martins, Giovanna Rolla e Júlia Tietzmann



Sérgio Picasso entregando o brinde sorteado para Stella Almeida



As Irmãs Bruna e Nathalya Jorge e a Marion Pasqual com medalha no peito



Alfredo Corrêa



Rafael Ramos

I BIATHLON PAINEIRAS CRIA

No dia 8 de novembro, aconteceu o I Biathlon Paineiras, competição que reuniu as modalidades natação e atletismo em uma mesma bateria de prova. Ao todo, o percurso somou 600 metros de nado (12 chegadas) e 1500 metros de corrida (4 voltas), mais trajeto da piscina até a pista. O evento contou com a participação de

58 atletas associados, divididos em duas categorias (individual e dupla) tanto para homens, mulheres e misto.

As baterias de provas iniciaram com a categoria Feminina Individual, que contou com a presença de 11 atletas subdivididas em faixa etária. Em seguida, a emoção tomou conta do Masculino Individual, que teve

duas baterias, sendo que a primeira contou com 17 atletas e a segunda, 16. Por último, a bateria Mista, com homens e mulheres competindo juntos, contou com 14 atletas, formando 7 duplas.

O nervosismo, a ansiedade e a emoção eram visíveis nos rostos de cada participante, pois era a primeira vez que muitos deles participavam



Andréa, Anna, Alexandre e João Buttazzi comemorando os ótimos resultados da prova



As nadadoras se preparam para pular na piscina



José Adelmo



Guilherme Cotornacci



Gustavo Rosique



Francisco Bahia



Charles Pereira e Enrico Agnolo

'GOSTINHO' DE QUERO MAIS

de um estilo de prova de duas modalidades, que exige muito preparo e esforço. Foi o caso da atleta Merciana Vandeveld, que comentou as dificuldades superadas na prova. "No momento da saída da piscina, após completar o nado, senti dificuldade em seguir rumo à corrida. Esta transição é muito difícil", afirmou Merciana, feliz em completar o trajeto.

Alguns optaram por disputar a prova ao lado de um parceiro, dividindo os esforços necessários. Foi o caso de Rogério Augusto, que disputou a categoria Mista em Dupla. "Dividir a prova com alguém acaba sendo mais fácil", disse o atleta que estava atento ao término do percurso de seu parceiro para entrar na prova e completar com 1.500 metros de corrida.

O evento contou, também, com a participação de atletas que são pioneiros em provas do estilo Biatlhon. A atleta Maria Stella, mais conhecida como Teca, comentou sobre a estrutura do I Biatlhon Paineiras. "O evento foi muito bem organizado. Já competi outros Biathlons e até mesmo provas maiores como Triatlhon de níveis



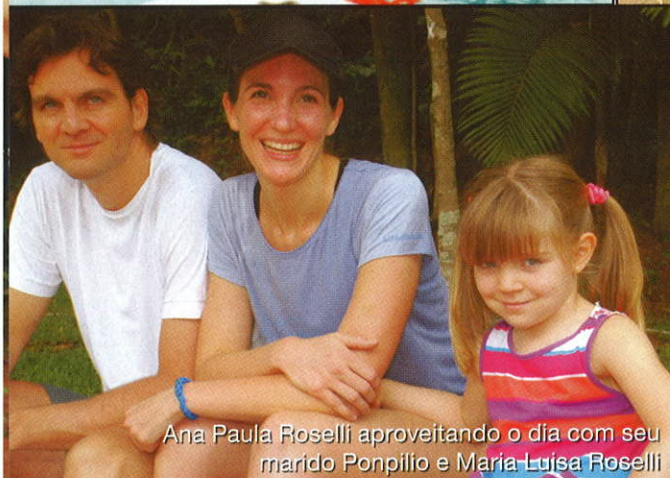
Prova intensa...



...com 600m de nado...



...precisão e rapidez...



Ana Paula Roselli aproveitando o dia com seu marido Ponpilio e Maria Luísa Roselli



Miriam Addor



Adriana de Mello diretora do fitness



Juliano Isidoro



Henrique Russo



Ruhan Ferreira



Pedro de Carvalho e Enrico Agnolo



Alexandre Buttazzi e Carlos Pingarilho se cumprimentam pela ótima prova



Valquíria Ladeira e Stella Almeida



José Adelmo e Luiz Henrique Goes



Alfredo Correa e Ivan Nazarenko



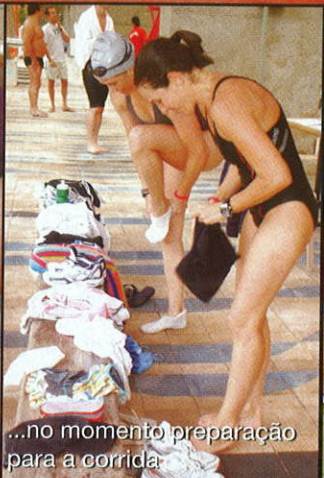
...1500 metros de corrida...



...a vitória suada



Pressa e agilidade ...



...no momento preparação para a corrida



Campeã Maria Luiza Lagazzi e vice a Mercilária Vandeveld fazendo alongamentos para a esperada prova



Luiz Henrique Goes



Ricardo Yamin

CONFIRA OS GRANDES CAMPEÕES DE CADA CATEGORIA NO I BIATHLON PAINEIRAS.

Feminina individual

- 50 - 54 - Marion Carvalho Pasqual
- 40 - 44 - Maria Luiza Lagazzi
- 35 - 39 - Maria Stella Vieira de Almeida
- 30 - 34 - Ana Paula Roselli
- 20 - 24 - Bruna Calil Jorge

Masculina individual

• Bateria I

- 60 mais - Ricardo Yamin
- 50 - 54 - Wanderlei Pasqual
- 45 - 49 - Luiz Henrique Froner Goes
- 40 - 44 - Ivan Nazarenko
- 35 - 39 - Carlos Alberto Pingarilho

• Bateria II

- 30 - 34 - Marcos Tavares Saliture Neto
- 25 - 29 - Marcio Cotomacci
- 20 - 24 - Rafael Costa Lopes Ramos
- 16 - 19 - Ruhan Fernandes Ferreira

Mista dupla - acima de 16 anos

- Feminino - Valquiria Mello e Cristiana Figueiredo
- Masculino - Rogério Silva e Gustavo Nunes
- Misto - Helena Castro e Bruno Castro

tradicionais e achei que a do Paineiras teve uma equipe de apoio muito boa, com uma organização muito profissional", salientou Teca que, além de conquistar a prova na categoria Feminina Individual (35 à 39 anos), foi "Top Ten" nos 100 metros borboleta do Mundial Máster de Natação em maio deste ano na Austrália e Campeã Brasileira de Natação, nos 100 e 200 metros borboleta.

Os organizadores do evento se mostraram satisfeitos pelo  ndice de atletas participantes e afirmam que, em 2009, o número vai aumentar pelo sucesso deste ano. Ao final da competição, o Supervisor de Eventos Esportivos do Clube, professor Sérgio Picasso, fez um breve balanço do I Biathlon realizado com os sócios do Clube. "O resultado foi muito bom, principalmente ao ver a satisfação dos participantes", relatou. Segundo ele, as competições não vão parar por a : "Vamos trazer mais provas como esta para os associados, nossa intenção é criar um gostinho de quero mais".

As expectativas para uma próxima competição já aparecem entre os associados paineirenses, que comecem a sugerir novos formatos de prova, caso do atleta Alfredo Correia que pediu um maior percurso de corrida na próxima edição, possibilitando mais desafios no asfalto do que na  gua. "A prova foi muito boa, mas sugiro que a próxima edição seja com 600 metros de nado e 3.000 metros de corrida", propôs.

Além de premiar com medalhas os primeiros colocados nas categorias, a organização sorteou para todos os participantes inscritos na prova, brindes de patrocinadores que apoiaram o evento. O Restaurante Asia 70 ofereceu vouchers de desconto no valor de cem reais para quatro participantes. Já o Laticínios Coronatta ofereceu diversos kits de queijos e produtos diretamente da fazenda. (FT)



Bodas de Sangue: Grupo Arte in Cena m

foto: divulgação

Texto: Tarsila Lima | Produção: Michael de Souza | Fotografia: Alexandre Kid

Nos dias 28, 29, 30 e 31 de outubro e 2 de novembro, o grupo paineirense de teatro Arte in Cena apresentou a peça Bodas de Sangue de , no cine-teatro do Clube

A peça conta a história de uma mulher que abandona o noivo no dia de seu casamento e foge com seu verdadeiro amor. Para escrevê-la, Garcia Lorca se inspirou em um fato descrito em uma notícia de jornal, o que contribui para a veracidade com que a história é contada pelos atores, como comprovado durante a apresentação.

A última sessão da peça contou, na platéia, com a presença dos jurados da Maratona Interclubes da ACESC, que estavam ali para avaliar o grupo paineirense que concorre com grupos de outros clubes no festival. Porém, isso não abalou os talentosos atores.

O cine-teatro do Paineiras estava lotado, havia pessoas sentadas nas escadas e ansiosas para ver a montagem do renomado diretor Moisés

stra seu talento

Miastkowsky. "É muito importante para nós termos o Moisés como diretor, principalmente, para quem quer seguir teatro. É um prazer trabalhar com ele", disse a atriz e sócia Frida Takats que interpreta duas personagens na trama.

Após o término da apresentação, houve um bate-papo entre os atores, a platéia e os jurados do festival, que elogiaram bastante a performance dos artistas paineirenses. Discutiram, também, a importância de Lorca para a dramaturgia e a dificuldade de representar um grande clássico como Bodas de Sangue. "Lorca é uma escola para o ator. É um desafio importante e um processo mágico", ressaltou Moisés.

Os grandes destaques da peça ficaram com a pequena atriz e sócia Marina Miguel, de 15 anos, que com muito talento e brilho faz inveja a qualquer ator. Já o ator Rafael José Almeida deu um show de técnica e trabalho corporal, isso porque fez o papel de um cavalo e para conseguir representar fielmente o corpo do animal teve que assistir a filmes e visitar um haras. Mas o esforço valeu a pena quando o ator entrou em cena e surpreendeu à todos na platéia. A sócia e atriz Frida Takats, que faz teatro há 8 anos no Paineiras, interpretou com

muito talento duas personagens bem distintas e mostrou que todo esse tempo de dedicação foi muito bem aproveitado.

O parabéns mais especial da noite foi para Luiz Prezia que completou Bodas de Prata como ator com a peça Bodas de Sangue, todos vividos dentro do Clube Paineiras, com muitas lembranças. No Clube, ele já realizou 15 peças, projetos para a Maratona Interclubes, além de montar um acervo de peças teatrais para a biblioteca do Paineiras. Prezia é querido e admirado pelos colegas de elenco e como define o diretor Moisés Miastkowsky: "É história viva".

Mas a alegria não parou por aí. No dia seguinte à apresentação, foi divulgada uma crítica de Afonso Gentil, crítico da APCA (Associação Paulista de Críticos de Arte), cheia de elogios aos atores e ao diretor: "É aguardar para que 'Bodas de Sangue' prossiga sua meteórica carreira inicial em próximas oportunidades", disse o fascinado crítico.

Com tantos talentos no grupo de teatro do Clube Paineiras e tantos elogios, não faltará torcida para os artistas paineirenses durante a final da Maratona, no dia 1º de dezembro, no Clube Paulistano. (TL)

SERVIÇO

BAZAR DE NATAL

O tradicional Bazar de Natal do Clube Paineiras acontecerá nos dias 6 e 7 de dezembro. Na exposição, serão comercializados diversos artigos de artesanato, cama, mesa e banho, além de produtos de papelaria, brinquedos, roupas, acessórios, perfumes e cosméticos. Na área externa, serão comercializados alimentos como tortas, doces, e bebidas diversas. O regulamento para inscrição no Bazar pode ser consultado no site: www.clubepaineiras.com.br

- Salão Nobre e Saguão Social – Dias 6 e 7 de Dezembro, das 10h às 19h

FESTA DE RÉVEILLON NO PAINEIRAS

Venha festejar a chegada de 2009 na festa mais bonita de São Paulo, o Réveillon do Paineiras. Comemore com coquetel, ceia, queima de fogos e muito mais!

- Início da venda dos convites: 6 de Dezembro no Estande de Vendas.



RECITAL DE PIANO

Conhecida internacionalmente, Eny da Rocha é uma das maiores pianistas brasileiras. Detentora de inúmeros prêmios como o de Artista da Steinway (EUA) e Jubileu

de Ouro, a pianista e sócia fará uma única apresentação no Clube.

- Cine-teatro – Dia 14 de dezembro às 11h. Entrada gratuita.

FEIRINHA DE PANETONE

O DASP organizará uma feira de panetone com cerca de cinco fornecedores. Serão comercializados diversos tipos do tradicional doce natalino.

- Corredor dos vestiários – De 1 a 14 de dezembro. (TL)



O elenco na cena final do espetáculo



Renata Ramos



Renate Machado e a filha Sandra Machado



Mônica Oliveira e seu esposo João Bosco



Luiza Lira e seu pai Bento Lira



Luís Fernando Navarro e Daniela Grandeza



Luiza Soares e Marcela Magalhães com seus lindos figurinos natalinos

Natal sobre rodas

GRUPO DE PATINAÇÃO DO PAINEIRAS FAZ ÚNICA APRESENTAÇÃO

Há dois anos no clube, o curso de patinação artística se consolidou e está formando grandes talentos. Desde passos iniciais até movimentos complexos, o objetivo das alunas é sempre a superação. A patinação exige coordenação motora e exercício aeróbico, além de muita concentração. Para treinar as meninas ninguém melhor do que o professor e tricampeão brasileiro, Marcus Vinicius Schmidt, que neste mês, irá para a China

julgar o Campeonato Mundial de Patinação.

Mas ele não irá embora sem antes deixar tudo preparado para o espetáculo natalino, um dos destaques deste ano na programação de natal do Clube Paineiras. O grupo se prepara para uma apresentação em dezembro que encenará um conto de natal escrito pelo próprio professor. Os personagens principais serão feitos pelas alunas mais velhas do nível avançado como,



Adriana Napoli em cena como a noiva



Marina Miguel em cena



Edi Longo, Vera Monteiro, Roberta Schawantes e Jacy Musa



Ana Carolina a Rainha



Conceição Meira



Frida Takats



João Baldasseirine



Robson Raga



Jacy Musa, a presidente Sileni Rolla e o diretor Moisés Miaszkowsky



Francisco de Filpo, Laura Pereira, Laís de Filpo e Fábio Pereira



Clery Palla foi conferir a peça



Thelma Gouveia e Patrícia Teixeira prestigiando nossos atores



Rafael José Almeida



As meninas da patinação mostram sua beleza e talento

por exemplo, o Papai Noel (Cíntia Stella), a narradora da trama (Tatiana Bortoletti) e a menina Meg (Beatriz D'avila) que, na história, sonha que está na terra do bom velhinho.

Os figurinos são super coloridos e brilhosos, fazendo jus às meninas e ao natal, é claro.

A apresentação acontece dia 12 de dezembro, às 20h, no Ginásio Velho. (TL)

UM OLHAR SOBRE “O ATOR”

Quando os três apitos da sirene anunciam que o espetáculo está para começar; o sangue do ator ferve nas veias; o coração dança desritmado fazendo o peito arfar como se fosse explodir e a garganta é que explode de emoção nas palavras que voam soltas no ar até encontrar acolhida na sensibilidade do espectador. Ah, senhoras e senhores, podem acreditar: não há nada que pague essa emoção e ainda mais quando estamos falando de um ator amador. Aquele que sempre tem um conselho oportuno; sempre acolhe o amigo e sempre...sempre...sempre é um gigante de humildade quando contracenar. Estou falando de Luiz Ademaro Prézia, que está fazendo bodas de prata em Teatro quando, coincidentemente, estrela “Bodas de Sangue” de Garcia Lorca.

Estou falando de um homem cujo talento é tão natural que quando a gente contracenar com ele corre o risco de ficar assistindo e esquecendo de contracenar. Estou falando de uma carreira sólida com participações em mais de vinte e cinco peças, entre elas, clássicos como: “Assim é...se lhe parece”, de Pirandello; “A cantora careca”, de Ionesco; “Médico à força” e “O casamento forçado”, de Molière; “As troianas”, de Eurípedes; “Senhora dos afogados”, de Nelson Rodrigues e a última já citada. Estou falando de um homem que, apesar dos seus quinze prêmios como ator, é tão simples que faz com que o nosso ego, por vezes, inchado, recolha-se à sua insignificante condição de aprendiz. Gostaria, em nome de todos os meus colegas e Diretor Artísti-

co, agradecer a você, querido amigo, por dar tanta dignidade a essa arte que tanto amamos. Obrigada pelas horas partilhadas juntos nos ensaios, obrigada pelos conselhos, obrigada pelo olhar sempre amigo e carinhoso para com todos. Obrigada, principalmente, pelos “puxões” de orelha, pois sei que tudo isso é feito de forma carinhosa e sempre objetivando um melhor desempe-

nho. Espero que este olhar de profundo respeito que paira sobre sua arte possa, de alguma forma, elucidar o quanto todos o admiramos. E, registre-se, que não é um olhar sobre um ator, mas sobre “o ator”, especialíssimo. Que Deus o mantenha sempre perto de nós. ✱

Edi Longo

Sócia colaboradora



Edi Longo contracenar com
Luiz Prézia na peça
Bodas de Sangue

UM NATAL REAL

Ao romper o mês de dezembro muitas de nós iniciam os preparativos para a celebração do Natal. A lista de tarefas é grande e cansativa. Muito há decidir. Se a família é grande, em qual delas será a ceia? Restará à anfitriã eleita todos os trâmites pertinentes: se a casa está em ordem, o que e quanto preparar para a ceia, a escolha de presentes, montar uma linda árvore de Natal, empregados que trabalhem nesta data, as flores... É adorável estarmos juntos aos nossos queridos em um clima acolhedor e poder felicitá-los. Para outros, encontrar a família reunida nem sempre é uma idéia das mais agradáveis! Dividir a festa com aquela cunhada, a gazeta da família, ou com a sogra Prêmio Oscar pelo desempenho Eternamente Amigas, ofusca o brilho da data e cessa até a vontade de todos estarem juntos. Quando a família é pequena, queremos estar na companhia de mais pessoas. Daí, a questão será quem é merecedor de festejar o Natal com a gente. A verdade é que todos nós, independentemente da cultura ou da crença escolhida, queremos sentir paz, felicidade e amor nestas datas festivas, então, fazemos planos. Por mais que planejem algo para ser perfeito, raras são as vezes em que tudo ocorre como efetivamente programamos. O resultado poderá frustrar-nos terrivelmente como também superar as nossas expectativas.

Herdamos a vida. Alguém te perguntou se você queria nascer? Não. Herdamos. Herdamos nossas famílias. Não escolhemos nossos pais, não escolhemos nossos irmãos e irmãs, nem tão pouco nossos filhos e netos. Nós cristãos, aqueles para o qual o

Natal tem sentido, temos a promessa da herança de Deus para as nossas vidas. Não perguntamos o porquê que foi, o porquê que aconteceu, por que é ou terminou assim. Procuramos perpetuar o verdadeiro sentido do Natal por todos os dias. Não se revoltando frente às vicissitudes da vida, elas não serão eternas. Tendo o dom de aceitar as diferenças e decepções, para futuramente mudar o que não está bom, decidindo por atitudes construtivas e positivas, perdoadando e seguindo em frente com determinação, tendo fé nas palavras de Deus.

O Natal comemorado simbolicamente no dia 25 de dezembro celebra o nascimento de Jesus, é atemporal. Maria e José, dois jovens apenas, atravessavam o deserto rumo a Belém, ela montada em um jumento ele, a pé. Na noite em que se deu o nascimento de Jesus, José procurou um local adequado, uma pousada, um hotel, nada! Todos estavam lotados! O único lugar que lhes fora oferecido foi uma estalagem. Este momento tão especial que até hoje comemoramos, ocorreu sem luxo algum! Foi em meio aos animais, em um lugar fétido até, que Jesus nasceu. A Bíblia relata que Maria guardava todas as coisas em seu coração, não reclamava rejeitando a simplicidade e rudeza do que lhe acontecia. Agia com amor, suportava as dificuldades fortemente, valorizava o que realmente era importante, no caso, o nascimento do Messias.

Sua família pode não ser o modelo ideal de perfeição, sua vida profissional pode não ter alcançado o sucesso que você esperava, a sua casa não está como você sonhava ou algo no clube está faltando. Tudo tem o tempo cer-



to para acontecer. Não despreze o que é seu, ame intensamente tudo e todos que fazem parte da sua vida. Olhe para Deus e agradeça o que você tem. Faça as pazes com a vida e com o que ela te mostra. Supere a si mesmo todos os dias, na sua família, com seu marido e filhos, na escola, no clube, em seu trabalho, ouse ser melhor e maior do que você tem sido.

Nós, famílias paineirenses, nesse natal e para sempre amamos nosso clube do jeitinho que ele é. Faremos as pazes com ele contribuindo para termos um clube com melhor qualidade preservando o que temos e aproveitando nossos momentos especiais com nossos amados aqui; visto que o Paineiras têm cada dia apresentado melhoramentos dando-nos cada dia mais opções de lazer com qualidade.

Jesus nasceu por nós, morreu por nós e ressuscitou por nós. Ele é Deus, não precisava de nada disto. Tirou o jugo pesado de nossa existência na cruz. Aceite-mo-lo.

O Natal real, é todo o dia, temos fé e esperança na existência de Jesus, no poder de Deus, optamos pelo bem, somos vitoriosos pela paz, superamos dificuldades unidos, ao invés de destruir, melhoramos e eternizamos obras de nossos adversários, não criticamos nem suspeitamos mal do próximo e sim, demonstramos amor. ✨

Maristella Reis

Sócia colaboradora

A G E N D A

**DEZ/
2008**

1 – SEGUNDA

SEART

- Trabalhos com Bexigas Dasp
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

2 – TERÇA

Sócio Cultural

- Festival de Dança – Espetáculo de Jazz. Cine Teatro – 20h e 21h30

SEART

- Trabalhos com Bexigas Dasp
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

3 – QUARTA

Sócio Cultural

- Festival de Dança – Espetáculo de Jazz. Cine Teatro – 21h

SEART

- Trabalho com Biscuit Dasp
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

4 – QUINTA

Sócio Cultural

- Videokê, Piano Bar – 20h à 01h

SEART

- Trabalho com Biscuit Dasp
- Jantar dos tenistas
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

5 – SEXTA

Sócio Cultural

- Lounge Club Gourmet ESPECIAL. Apresentação dos vencedores da X Maratona Cultural ACESC – 21h

SEART

- Pintura divertida Dasp
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

6 – SÁBADO

Sócio Cultural

- Bazar de Natal, Salão Nobre e Saguão Social – 10h às 19h
- Show das Dez no Piano Bar, Trio Kyodushin (Jazz, Bossa e MPB) – 22h
- Festival de Dança – Espetáculo de Ballet Clássico Elenco B. Cine Teatro – 17h e 18h30

SEART

- Pintura divertida

Esportes

- Confraternização das turmas de Tai-Chi-Chuan e palestra com a Monja Pelsang. Sala de Tai-Chi-Chuan – 10h
- Gincana das turmas de Ed. do Movimento. Quadras do Vale 1 e 2

Dasp

- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

7 – DOMINGO

Sócio Cultural

- Bazar de Natal. Salão Nobre e Saguão Social – 10h às 19h
- Festival de Dança – Espetáculo de Ballet Clássico Elenco B. Cine Teatro – 17h e 18h30

Esportes

- Final da Super Copa de Futebol. Campo de Futebol – 7h50 às 13h

Dasp

- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

8 – SEGUNDA

SEART

- Trabalhos com copos descartáveis Dasp
- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

9 – TERÇA

SEART

- Trabalhos com copos descartáveis

Esportes

- Finais Interníveis de Tênis Recreativo. Quadras 7, 8, 9 e 10 de Tênis – 14h às 18h

Dasp

- Feirinha do Panetone. Corredor dos vestiários

10 – QUARTA

SEART

- Pintura com Guache
- Dasp*
- Feirinha do Panetone.
- Corredor dos vestiários

11 – QUINTA

Sócio Cultural

- Apresentação do Coral Paineiras e Orquestra de Sinos. Cine Teatro – 21h
- Videokê
- Piano Bar – 20h à 01h

SEART

- Pintura com Guache
- Dasp*
- Feirinha do Panetone.
- Corredor dos vestiários

12 – SEXTA

Sócio Cultural

- Lounge Club Gourmet. Banda Feeling's e DJ – 21h
- Patinação Artística "Espetáculo Natal Mágico". Ginásio Velho – 20h

SEART

- Confeção da Bota
- Dasp*
- Feirinha do Panetone.
- Corredor dos vestiários

13 – SÁBADO

Sócio Cultural

- Balada Paineiras. Salão Nobre – 18h
- Show das Dez do Piano Bar. Banda de Jazz do E. C. Pinheiros (Jazz, Bossa, MPB) – 22h
- Natal das Crianças (Chegada do Papai Noel). Plataforma Infantil – 11h às 15h

SEART

- Oficina de Natal (durante a chegada do Papai Noel)

Esportes

- Circuito de Natação – Natação Master. Piscina Olímpica – 13h às 18h

Dasp

- Feirinha do Panetone.
- Corredor dos vestiários

14 – DOMINGO

Sócio Cultural

- Concerto da Pianista Eny da Rocha. Cine Teatro – 11h

Esportes

- Torneio de Fim de Ano do Squash. Quadra de Squash e de Futebol Society – 10h às 18h

Dasp

- Feirinha do Panetone.
- Corredor dos vestiários

15 – SEGUNDA

SEART

- Trabalhos com Sucata

Esportes

- 56º Paineiras Camp. Pelo Clube

Dasp

- Distribuição de brinquedos e lanches para crianças da comunidade Jd. Panorama. Estacionamento P2 – 14h

16 – TERÇA

SEART

- Trabalhos com Sucata

17 – QUARTA

SEART

- Colméia de Abelha

18 – QUINTA

Sócio Cultural

- Videokê. Piano Bar – 20h à 01h

SEART

- Colméia de Abelha

Esportes

- Nado Sincronizado – Apresentação de fim de ano. Piscina Olímpica – 19h às 20h

19 – SEXTA

SEART

- Jogo do Gato e Rato

20 – SÁBADO

Sócio Cultural

- Circuito de brincadeiras. Brinquedoteca – 14h30

SEART

- Jogo do Gato e Rato

22 – SEGUNDA E 23 – TERÇA

SEART

- Jogo das Cinco Joaninhas

24 – QUARTA

SEART

- Confeção de Tufão

26 – SEXTA E 27 – SÁBADO

SEART

- Confeção de Porta Retrato

29 – SEGUNDA

SEART

- Confeção de Cavalinho

Esportes

- Final do Campeonato Interno de Futebol Society. Quadra de Soçaité – 10h às 13h
- Confraternização SCORP. Quadra de Society churrasqueira – 14h às 18h

30 – TERÇA

SEART

- Confeção de Cavalinho

31 – QUARTA

Sócio Cultural

- Reveillon. Pelo Clube – 22h



REVISÃO DE POUPANÇA



Poupadores de 1989, 1990 e 1991

Recuperem as diferenças.

1989 - Plano Verão / 1990 e 1991 - Plano Collor

Os familiares recebem pelos poupadores falecidos.

Tel: (11) 3875-6158 / (11) 8162-5729

AGENDA

DE 2 A 10 DE JAN/ 2009

2 – SEXTA E 3 – SÁBADO SEART

- Trabalhos com argila

7 – QUARTA SEART

- Trabalhos com Palito

9 – SEXTA E 10 – SÁBADO SEART

- Confeção de agarradinho

5 – SEGUNDA E 6 – TERÇA SEART

- Trabalhos com sucata

8 – QUINTA

Sócio Cultural

- Videokê. Piano Bar – 20h à 01h
- ## SEART
- Trabalhos com Palito

Programação
sujeita a alterações sem
aviso prévio.
Consulte a Central
de Atendimento

 **www.buffet Peekaboo.com.br**

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

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

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

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

**Estacionamento
com Manobrista**

**Cardápios
Diferenciados
Menu Kasher
Menu Japonês
Menu Árabe
e outros...**

**Criamos
Lembrancinhas
Personalizadas**

Aluga-se Apartamento para Temporada

CONDOMÍNIO WEMBLEY TENNIS - PRAIA DAS TONINHAS - UBATUBA

3 DORM. 1 SUÍTE

Varanda com Churrasqueira • Piscinas • Quadras Poliesportivas

Salão de Jogos • Restaurante • Quadras de Tênis

Parque Infantil • Campo de Futebol • Lago • Sauna

TANYA - (11) 9166-4013 / 3744-0565

 **Motor-Car Morumbi**
Serviços Automotivo

Mecânica Geral
• Auto Elétrico
• Alinhamento
• Martelo de Ouro

Balancamento
• Suspensão
• Serviços de Injeção Eletrônica
• Manutenção de Ar Condicionado

PROMOÇÃO Troca de Óleo do Motor Mineral e Filtro - R\$ 60,00
Av. Morumbi, 6.945 (Próximo a ponte do Morumbi) Tel.: (11) 3758.1000 - 3758.0205

ASE
BROSOL
MAGNET MARELLI
CETESB

Revelação, fotolivros & fotopresentes

 **photovie**
DÊ FOTOLIVRO DE PRESENTE NO NATAL!

Acesse nosso site: www.photovie.com.br

TESSUTI

A grife mais paulista das cariocas acaba
de chegar a São Paulo com um presente
especial para você associado do Clube Paineiras.

10%* de desconto mediante a
apresentação da carteira de sócio
em qualquer forma de pagamento.

Rua Oscar Freire, 295 - Jardins - Tel.: (11) 3081-2692
www.tessuti.com.br

* Não cumulativo com outras promoções.



VAMOS NOS CONSCIENTIZAR



Estacionamento:

Para minimizar os riscos de acidentes, o posicionamento de entrada de veículos nos estacionamentos do Clube deverá obedecer o sentido da Av. Morumbi

para o túnel Sebastião Camargo quando houver fila.

Os usuários deverão estacionar seus veículos respeitando rigorosamente a demarcação das vagas e respeitar os limites de velocidade, 10 km/h dentro do estacionamento e demais áreas de circulação de acordo com o artigo 38 do regulamento interno.

Fale com o seu conselheiro.

Nossos conselheiros estão aqui para representar e ajudar todos os sócios do Clube Paineiras, por isso em 2004 foi implantado um projeto que facilita a comunicação entre sócios e seus representantes. Para utilizar esse serviço é simples, basta acrescentar no endereço eletrônico a terminação "/fcsc", ou seja www.clubepaineiras.com.br/fcsc. Se você tiver alguma sugestão, elogio ou crítica acesse o site e fale com seus conselheiros!

Brinquedoteca:

Evite mais de um acompanhante por criança na Brinquedoteca. Pedimos também que os adultos enquanto estiverem no local, aproveitem para interagir com as crianças em

brincadeiras que as motivem, pois as monitoras estão presentes apenas para auxílio. Vamos sempre nos atentar às regrinhas de não trocar fraldas, não entrar com trajes de banho ou molhados, com comidas, bebidas e carrinhos de bebês. E o mais importante, incentivar as crianças para terem cuidados com os brinquedos, sempre guardá-los depois de usá-los e respeitar os coleguinhas.

Armários

Há armários no vestiário masculino e no snooker disponíveis para locação. Consulte a central de atendimento.



Cursos

Para um melhor aproveitamento dos cursos oferecidos pelo Sócio Cultural e não atrapalhar as aulas, a tolerância máxima de atrasos permitidos é de 10 minutos. Não esquecer de sempre estar uniformizados adequadamente.

Horários de férias da CAT

Os horários de funcionamento da Central de Atendimento para o final de ano serão:

26/12 (6ª feira) das 08h às 18h
27/12 (sábado) das 08h às 17h
02/01 (6ª feira) das 08h às 18h
03/01 (sábado) das 08h às 17h
Aos domingos a Central estará fechada.



Faça uma criança feliz no Natal

O DASP, Departamento de Assistência Social do Paineiras, nesse mês de dezembro, está arrecadando brinquedos novos ou usados para serem doados a crianças carentes no Natal. Para mais informações ligue: 3779-2039.

Babás

Nosso Centro Médico fez algumas alterações junto com as reformas do playground, pois começaram a perceber a necessidade e a importância de ter mais controle sobre as piscinas infantis. "As crianças são mais frágeis e mais propensas a contaminações se expondo em um grande volume de água", comenta o médico e Diretor de Saúde do Clube Carlos Goes. A piscina infantil era a única que não precisava de exame médico e não tinha controle sobre quem entrava e saía. Com a reforma, foi implantada uma cabine para o controle e as grades ao redor foram aumentadas. A entrada é restrita somente pela catraca, passando pelo lava-pés e com o exame médico em dia, inclusive para as babás. O custo do exame médico das funcionárias será cobrado do responsável pela criança. E, deve-se lembrar que as mesmas deverão sempre estar uniformizadas e identificadas.





Dando continuidade a abertura de espaço na página do Conselho e tendo em vista ser um tema de extrema importância e uma das principais aspirações da sociedade paineirense, esta Presidência abre as-

pas para a Comissão Temporária criada para acompanhar e somar esforços junto à Diretoria Executiva com referência ao estacionamento do Clube:

“Prezado Paineirense

As Comissões Temporárias criadas e nomeadas pela mesa do Conselho Deliberativo do Clube Paineiras, um dos poderes da nossa coletividade tem por objetivo apresentar pareceres, laudos e conclusão, seguidas de recomendações sobre o assunto para que foram criadas.

Num rápido histórico sobre o tema Estacionamento temos a informar que sucessivas tentativas desde os anos em que o Presidente Clayton Branco adquiriu os terrenos a esquerda do CPM, chamado de estacionamento 2 foram feitas. A visão futurista do então Presidente mostrou que era inviável construir no interior da área do Clube. E assim se provou: Comissões Temporárias que analisaram projetos de construção do estacionamento, na plataforma infantil, projeto de construção do estacionamento abaixo das quadras de tênis mostraram-se inviáveis ou pelos riscos da construção ou porque agrediam o nosso meio ambiente, independentemente se tecnicamente eram perfeitos, por não agregarem área construída ao Clube, uma limitação dos poderes públicos, para a região.

O Conselho Deliberativo do Clube Paineiras, órgão legislativo aprovou parecer da Comissão Temporária 06/2005 estabelecendo que: “qualquer alternativa para solucionar o problema do estacionamento, seja previamente submetida a este Conselho, antes que a Diretoria Executiva promova qualquer despesa ou assuma compromissos”.

Portanto, fica claro que somente um trabalho conjunto, inicial e final será coroado de êxito para se atingir este objetivo. Infelizmente em que pese o relacio-

namento amistoso entre os poderes do Clube - Conselho Deliberativo e Diretoria Executiva as decisões são elaboradas em “compartimentos estanques” a cada poder, dificultando sua solução ideal.

O Clube Paineiras é uma área de vegetação de preservação permanente que seleciona “maciço arbóreo superior a 1.000m² de copa”. Este orgulho do CPM é também uma grande dificuldade para aumentar nossa área construída. Mesmo com uma solução emergente de se construir um estacionamento aberto, no Est. 1, área à direita da entrada do Clube ele será superado no médio prazo, devido nossas necessidades maiores.

Trabalhos exaustivos de várias Diretorias Executivas, anteriores e atual desde a lei 10.601 de agosto de 1988 que aprovou o prolongamento da Rua Sargento Gilberto Marcondes Machado (Est. 1) e o Decreto 36.923 de junho de 1997 que declarou expropriada nossa área, culminou, agora em 2008 com a posse definitiva da área (homologação de 02/junho de 2008).

O Clube possui 5.000 títulos, mas uma comunidade de 20.000 pessoas. A frequência dos sócios beira a 50.000 pessoas mês. Temos 237 vagas, no estacionamento 1 e 184 vagas no estacionamento 2, rotativas com o sistema de manobristas. Somos um grande Shopping do lazer e não há, hoje em São Paulo, locais semelhantes com menos do que 1.000 vagas, para estacionamento. Esta demanda tende a crescer.

A Comissão Temporária do GTE - Grupo de Trabalho Estacionamento - tem demonstrado que: analisando sucessivos projetos para construção do estacionamento dezenas de leituras, de documentos já existentes, opiniões de sócios e profissionais da área, visita a outros clubes para sentir e assimilar a experiência de quem já fez seus estacionamentos tem norteado suas conclusões na necessidade da formação deste grupo de trabalho GTE, para a solução do problema, envolvendo todos os poderes do clube e participação da comunidade. Por exemplo: a solução de um estacionamento futuro no local 2 (à esquerda da entrada do Clube) se mostra bastante viável a longo prazo e para tanto o CPM deverá demandar um trabalho político e ecoló-

gicamente responsável, junto a Câmara Municipal e Prefeitura viabilizando uma solução menos traumática para o nosso Clube e o bairro vizinho. Será um trabalho de fôlego para este Grupo de Trabalho pensando em nossa comunidade futura. No entanto somos objetivos em declarar que, apesar de termos já algo em torno de R\$5.000.000 (cinco milhões de reais) em caixa na conta estacionamento, o projeto segue a passos lentos, em relação à expectativa dos sócios e recomenda que se tome medidas objetivas visando celeridade. Dentre elas, que a liderança deste objetivo seja feita com a participação, conjunta dos poderes institucionais que representam o Clube como uma espécie de “destravamento” da agenda atual.

Comissão Temporária GTE Grupo de Trabalho Estacionamento: Arnaldo Zanatta - Celso T. Miralla - Jarbas J. Dinkhuysen e José Ricardo Guimarães Silva.”

A Mesa do Conselho continua apoiando o belo trabalho do GTE e não medirá esforços para uma conclusão final.

Está chegando....

Ano Novo, vida nova.

Tempo de avaliar o que passou, para repetir os acertos e corrigir as falhas, para perdoar e esquecer as rusgas. É hora de recomeçar. Tantas coisas aconteceram e, no meio da pressa, parece que nunca temos tempo para realizar nossos sonhos e projetos. O peso do ano velho ainda está em seus ombros, em sua vida, em seu coração. É tempo de parar. Decrete alguns dias de paz. Aceite meia hora de silêncio.

Nosso complexo de onipotência cria a ilusão de que podemos funcionar sempre, sem descanso. Pare um minuto. Reflita. Olhe para o Universo e veja o que existe de bom.

A Melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada pela vida.

A Mesa do Conselho deseja a todos os Paineirenses um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

Flávio Bulcão Carvalho

Presidente do Conselho Deliberativo



Seja um anunciante da mídia Paineiras



REVISTA

3779-2098



PORTAL

3779-2099



TELEVISÃO

3771-3558

marketing@clubepaineiras.com.br



Novo CDB Fidelidade Bradesco. Use o tempo a favor do seu dinheiro.

Quanto mais tempo seu dinheiro ficar aplicado, maior seu rendimento.

Investimentos

Seja qual for a razão de você investir, o Bradesco tem a melhor orientação. Com o novo CDB Fidelidade Bradesco, quanto mais tempo seu dinheiro ficar aplicado, maior será o seu rendimento. Procure hoje mesmo uma de nossas agências e veja como é fácil investir com a maior equipe de gerentes especializados. CDB Fidelidade Bradesco. Mais uma razão para ser cliente do banco completo. Invista já.

Bradesco completo



Bradesco

www.bradesco.com.br