



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 2 • Ed. 23 | Dezembro de 2013



PAPAI NOEL faz a festa no Clube

Daiane dos Santos:

Atleta conversa
sobre sua carreira
de ginasta

Madrigal da UFSCar:

Grupo apresenta
espetáculo Paisagens
de um Brasil

Baile do Hawaii:

Confira as fotos
da festa que
animou o Clube

TÃO PRÓXIMO AO SÃO CARLOS CLUBE
que até confundimos com nosso quintal

RESIDENCIAL
JARDIM DEL REY
SÃO CARLOS

Inscrição Registrada no C.R.I. de São Carlos: 137.741 H.00.00 18/11/2013



R. Episcopal, 2200 (próximo ao São Carlos Clube)

Exclusividade de vendas

2^e3 DORMITÓRIOS (1 suíte)

2 VAGAS

Construção e Incorporação

promonature

Imobiliária

CARDINALI

A casa é sua.

2107 8000
Centro

2107 8001
Sta. Felícia

**VENHA FALAR
NOSSA LÍNGUA**
INGLÊS e ESPANHOL



**UPPER
ENGLISH**

**Matrículas abertas para crianças
a partir de 5 anos!**

Rua 28 de setembro, 1798 | Centro - Fone: (16) 3413-5005

PALAVRA DO PRESIDENTE

Caros associados,

Estamos nos aproximando do final de 2013, ano em que começamos a administrar o São Carlos Clube. Conscientes de nossa responsabilidade, temos procurado manter o ritmo de desenvolvimento do Clube em todos os setores, dando continuidade às obras, realizando eventos sociais, culturais e esportivos que acreditamos ser de interesse do associado. A Diretoria Executiva, coesa, tem contado com o apoio do Conselho Deliberativo em todas as suas iniciativas, o que nos garante a certeza de estar tomando decisões corretas. Muito esforço tem sido feito no sentido de ir ao encontro da expectativa do associado.

Com mais de 3.500 sócios, o São Carlos Clube tem hoje uma invejável condição de crescimento sustentável, destacando-se pela estrutura de sua Sede de Campo, que

proporciona lazer e atividade ao associado e à sua família, tendo-se transformado em extensão de suas próprias casas.

A tradicional Sede Avenida do São Carlos Clube faz parte do patrimônio arquitetônico da cidade. Sempre foi palco de acontecimentos memoráveis, e está sendo reativada com a realização de bailes e eventos culturais. Agradecemos muito o apoio recebido.

Encerrando o ano, no dia 14 de dezembro, às 17h30, o Papai Noel descenderá de helicóptero na Sede de Campo, para alegrar a criançada!

Feliz Natal e Bom Ano Novo a todos!

Glaudecir José Passador
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

ASSOCIADOS,

Chegamos ao final de mais um ano muito importante na vida do nosso amado São Carlos Clube, ano em que o Conselho Deliberativo foi renovado e contou com o ingresso de novos e importantes membros que com certeza trouxeram grande contribuição para o contínuo desenvolvimento do Clube.

Em 2014, nossa expectativa é de ainda mais evolução e crescimento para a nossa instituição, dando prosseguimento ao trabalho transparente que já vem sendo executado pela atual Diretoria Executiva e monitorado pelos membros do Conselho. Nosso objetivo é tornar o nosso Clube cada vez mais moderno e conectado com as necessidades dos nossos associados.

Esperamos também que, em 2014, nossos associados continuem prestigiando

nossos eventos, festas e atividades esportivas, assim como aconteceu durante todo o ano de 2013. Para nós, do Conselho, é motivo de muito orgulho testemunhar a alegria das famílias associadas presentes no dia a dia do Clube. O Clube está aqui para servi-los, sempre.

Desejamos a todos um excelente final de ano, um Feliz Natal e um ótimo Ano Novo!

Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral
Presidente

Tânia Margareth Martini
Vice-Presidente

Ângelo César Piassi
1º Secretário

Eliana Vieira
2ª Secretária

DIRETORIA EXECUTIVA

GLAUDECIR JOSÉ PASSADOR
Presidente
NADIM REMAILI
Vice-Presidente
HANS CLAUDIO LORENZEN
Diretor Administrativo
ANA CLAUDIA DE GODOI
Diretora Administrativo Adjunto
NEVITON JOSÉ ALMAS DE JESUS
Diretor Financeiro
FÁBIO DO VALLE SVERZUT
Diretor Administrativo Ajunto
CAIO GRACO H.V. BRAGA
Diretor de Patrimônio e Obras
ACHILLES PORTO
Diretor Social
UBIRAJARA MONTEIRO
Diretor Geral de Esportes
REGINA SIQUEIRA
Diretora Cultural
ANTONIO CARLOS FONSECA SIQUEIRA (ZUZA)
Diretor de Sede
EDUARDO A. BURIHAN
Diretor Jurídico
MARCO ANTONIO PARTEL
Diretor de Relações Públicas e Comunicação

CONSELHO DELIBERATIVO

LISANDRO AUGUSTO RIBEIRO DO AMARAL
Presidente
TÂNIA MARGARETH MARTINI
Vice-Presidente
ÂNGELO CÉSAR PIASSI
1º Secretário
ELIANA VIEIRA
2ª Secretária

CONSELHO FISCAL

DIMAS ANTÔNIO ALVES DE FIGUEIREDO
Presidente
VALDIR GONÇALVES MENDES
1º Membro Efetivo
RENATO PASCHOAL NETO
2º Membro Efetivo

REVISTA SÃO CARLOS CLUBE

ELIAS TAVEIRA DE FREITAS
Marketing e Comunicação
TAMARA ALVES
Assistente de Comunicação
FELIPE AUGUSTO BIANCO DO AMARAL
Estagiário de Comunicação
Publicação: Editora 10 - Fone: (16) 3413 4637

 rp@saocarlosclube.com.br

 saocarlosclube.clube

7

Entrevista



10

Social

12

Cultural

14

Esportes

20

Gastronomia



22

Moda

24

Memória

25

Acontece no Clube



26

Click Social

Errata:

Na edição 22 da Revista do São Carlos Clube, na coluna Memória, pág. 11, o nome do construtor foi grafado como Bueno Ruggiero Filho quando o correto seria Bruno Ruggiero Filho.

A REVISTA SÃO CARLOS CLUBE é distribuída por mala direta mensal a todos os seus sócios titulares e pontos comerciais. É vetada cópia ou reprodução dos espaços publicitários por qualquer meio de comunicação sem prévia autorização por escrito. Tiragem de 5 mil exemplares. Programação sujeita a alterações. Visite: www.saocarlosclube.com.br

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6228

Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6200

PROJETO VERÃO 2014



O São Carlos Clube trará muita alegria e diversão para a garotada em Janeiro com mais uma edição da sua tradicional colônia de férias.

Não deixe de participar!

Inscrições a partir do dia **16 de Dezembro** na secretaria do clube!



Flávio Florido/UOL

Daiane dos Santos:

uma vida dedicada à ginástica

ENTREVISTA

Ginasta que desenvolveu o duplo twist carpado, ou Dos Santos, conversa com a Revista do São Carlos Clube

Daiane dos Santos começou na ginástica olímpica de um jeito diferente. Aos onze anos, idade já considerada avançada para a modalidade, foi descoberta pela professora Cleusa de Paula enquanto brincava em uma praça em sua cidade natal, Porto Alegre (RS). Ela, então, passou a treinar na AACETE (Associação dos Amigos do Centro Estadual de Treinamento Esportivo).

Em entrevista para a **Revista do São**

Carlos Clube, a ginasta conta que a rotina de treinamento dos atletas é puxada: "São 7h30 de treino por dia: 4h no período da manhã e 3h30 no período da tarde. Os exercícios são trabalhados em cima da repetição". Segundo a atleta, o treino é dividido em quatro fases — aquecimento, ballet, preparação física e treinamento nos aparelhos — de 30 minutos cada.

Tanto esforço não foi em vão. Logo Daiane começou a se destacar e, em 1999, aos 16 anos, ganhou a medalha de prata no salto e a de bronze por equipes no Pan-Americano de Winnipeg, no Canadá.

Mas foi em 2003, durante o Campeonato Mundial de Anaheim, que ela se tornou um dos grandes nomes da ginástica olímpica brasileira. Ali, pela primeira vez, Daiane executou o duplo twist carpado, ou Dos Santos, como ficou conhecido. O movimento fazia parte de uma série do solo executada ao som de “Brasileirinho”. O Dos Santos foi desenvolvido pela atleta juntamente com seu técnico, o ucraniano Oleg Ostapenko. “O duplo twist já existia, o que mudou foi a posição. No carpado, o tronco e a perna estão em um ângulo de 90°”, explica.

Ela, que participou de três Jogos Olímpicos (Atenas, Pequim e Londres), conta que a sensação de estar em um evento esportivo tão grandioso é incrível. “Representar o país é um orgulho, e chegar a uma Olim-

piada é um prazer maior ainda, é inexplicável.” Como as próximas edições dos Jogos Olímpicos acontecerão no Brasil e, com certeza, o número de torcedores brasileiros será bem maior, perguntamos à atleta se toda essa pressão da torcida atrapalha ou ajuda o competidor. “Depende muito da visão de cada um. Essa é a maneira de eles estarem incentivando a gente”, diz.

Sobre a ginástica olímpica no país, ela acredita que a modalidade se desenvolveu, mas ainda é preciso melhorar. “O Brasil ainda não tem uma política esportiva correta. Tirando o futebol, para as outras modalidades é mais difícil (conseguir investimentos). Talvez as Olimpíadas consigam melhorar esse quadro.” Também afirma que o que diferencia os atletas dos diversos países é a estrutura que lhes é oferecida. “Os treinos são parecidos, o que muda é a estrutura. A ginástica exige quatro aparelhos, e nós precisamos dessas aparelhagens, que não têm em todo lugar. Isso interfere um pouco no rendimento.”

Atualmente aposentada das competições, Daiane dos Santos trabalha com obras sociais, todas ligadas à ginástica: uma em Paraisópolis (SP), onde as crianças carentes têm a oportunidade de praticar o esporte, uma no Rio de Janeiro (que provavelmente será inaugurada em São Cristóvão) e, por fim, outra em Porto Alegre, o Gauchinho do Futuro, aplicada em parceria com as escolas.

Desta forma, Daiane está dando a crianças de várias partes do país a oportunidade de logo cedo mostrarem seus talentos e, quem sabe, também representarem o Brasil em uma Olimpíada.



Wikimedia

“Representar o país é um orgulho, e chegar a uma Olimpíada é um prazer maior ainda, é inexplicável.”



SOMA
ACESSÓRIOS AUTOMOTIVOS

*Natal mais
equipado!*

Na Soma você encontra a maior variedade de equipamentos e acessórios automotivos das melhores marcas e condições de pagamentos especiais. Seu carro merece o melhor presente de Natal.

CD/ Usb kenwood



~~R\$ 349,00~~ por
R\$ 289,00 à vista
Instalação grátis e na Hora

Sensor de Estacionamento



~~R\$ 69,90~~
6x 39,90
Nos cartões de crédito
R\$ 234,00
5% de desconto à vista

GPS Multilaser



R\$ 199,00
à vista

Instalação grátis e na Hora

Música ao vivo no **Bar Bosque**

Confira os artistas que se apresentarão no mês de dezembro no Bar do Bosque



Dia 06/12 – David e Maicon

A dupla sertaneja tem, ao longo dos anos, ganhado destaque na região. Mesmo antes de se juntarem, ambos já traziam uma sólida bagagem musical. No repertório de David e Maicon estão o melhor do sertanejo tradicional, o sertanejo universitário e o baião.



Dia 13/12 – Rogério Bastos, Eduardo Lima e Sérgio Gargarella

Não há dúvidas de que a MPB é uma das mais criativas do mundo. Esse estilo será apresentado, em alguns de seus momentos mais marcantes, no show “O Fino da MPB, do Samba e da Bossa Nova”, que tem os músicos Rogério Bastos, Eduardo Lima e Sérgio Gargarella à frente.



Dia 20/12 – MPB Music

A banda MPB Music, formada há três anos pelos músicos Ricardinho, Kiko, Kelly e Marquinho, trará para o São Carlos Clube o melhor da MPB e da música pop.

Dia 27/12 – Nany e convidados

Com quase vinte anos de estrada, Nany se apresenta mostrando o melhor do samba e da MPB. No repertório, músicas de compositores consagrados como Cartola, Noel Rosa, Moacir Luz, João Bosco, Djavan, entre outros, preservando sempre os clássicos do bom samba de raiz e das joias da MPB.



Assim como em 2012, Papai Noel virá comemorar o Natal no São Carlos Clube



O fim de ano chegou e, com ele, as festividades tão esperadas para a época. O São Carlos Clube, mais uma vez, não poderia ficar de fora e comemorará o Natal com a já tradicional chegada do Papai Noel a suas dependências.

Figura lendária que remete a um arcebispo turco que durante o Natal ajudava pessoas carentes na cidade de Mira, Papai Noel pousará de helicóptero e promete encantar e avivar o espírito natalino de adultos e crianças que estiverem presentes no evento.

A tão esperada vinda do bom velhinho de barba branca acontecerá no dia 14 de dezembro, sábado, às 17h30, no minicampo da Sede de Campo do São Carlos Clube. Para acompanhar o momento, o Coral de Diana Cury se apresentará.

Além de prestigiar a chegada do Papai Noel, o associado também pode aproveitar para conferir a bela Árvore de Natal que encanta pelos detalhes.

Venha começar suas comemorações natalinas aqui no SCC. Para quem vier acompanhar a chegada do bom velhinho, haverá a distribuição de sorvetes e pipoca.

Clube entra no clima de fim de ano





A Arte do encontro

*Grupo de Dançaterapia e
Reeducação Postural se apresenta
no São Carlos Clube*

Os cursos de Dançaterapia e de Reeducação Postural, ministrados pela professora, mestre em dança e terapeuta corporal Nara Vieira, tiveram início em 2002 e são direcionados ao público adulto e idoso, como forma de levar o praticante a lidar melhor com sua saúde global. Ao longo desse tempo, com o apoio da Diretoria Cultural do São Carlos Clube, alunos interessados em construir um grupo de apresentação se formalizaram e formaram um grupo de dança.

Tiveram a oportunidade de compartilhar a arte da dança em eventos importantes do Clube e fora dele, em locais como o SESC e a Prefeitura Municipal. A professora Adriana Geribello também contribuiu para o sucesso dos eventos com suas crianças/alunas de dança.

Para marcar o encerramento das atividades culturais do São Carlos Clube neste ano, o Grupo de Dançaterapia e Reeducação Postural vai se apresentar, no dia 10 de dezembro, terça-feira, das 15h às 17h30m, na Sala de Ginástica da Sede de Campo. O Encontro Artístico dos Alunos de Dançaterapia e de Reeducação Postural terá a participação especial das crianças/alunas de dança da professora Adriana Geribello.

“Nessa oportunidade, haverá espaço para que as pessoas possam, livremente, expressar a Arte, seja em danças ensaiadas pelas professoras ou em coreografias criadas pelas próprias alunas, em apresentação de tai chi chuan, poesia, canto, filme e mensagens que alimentam o corpo e o espírito”, informa a professora Nara.

Prestigie este evento e conheça de perto um trabalho de rara sensibilidade, beleza, dedicação e competência que Nara Vieira realiza há 12 anos no São Carlos Clube.





São Carlos Clube recebe **Madrigal da UFSCar**

No dia 5 de dezembro, às 20 horas, o projeto Concertos no São Carlos Clube recebe o espetáculo **Paisagens de um Brasil**, com o Madrigal da UFSCar — conjunto vocal de repertório variado que proporciona ao público a oportunidade de conhecer e compreender os diferentes estilos musicais, além do valor e do espaço da música na cultura.

O grupo fundado por Fábio Cardozo de Mello Cintra em 1986 foi, ao longo de sua trajetória, regido por admiráveis profissionais. Em 1997, sob a regência de Lilian Zamorano Curi, o grupo gravou o primeiro CD. O segundo, *Luta sem Mãos*, foi gravado sob a regência de Luba Dodonova. Desde março de 2012, o Madrigal da UFSCar está sob a regência de Jane Borges. A preparação vocal é feita por Igor Giangrossi, a preparação cênica está a cargo de Maria Gabriela D'Ambrozi, as projeções visuais são feitas por VJ Ya b.Dealer e o acompanhamento ao piano, por Thais Teixeira.

A principal motivação do grupo é pesquisar e divulgar a música brasileira, aprimorando a sonoridade e a interpretação das obras. As atividades técnicas e vocais são desenvolvidas em grupo, em encontros que acontecem duas vezes por semana. O intuito é potencializar as habilidades corporais e refletir sobre o material artístico criado, despertando a consciência corporal

*Grupo se apresenta no
mês de dezembro no projeto
Concertos no São Carlos Clube*

e os movimentos coletivos para o envolvimento cênico dos participantes.

O resultado disso é o que se vê no espetáculo **Paisagens de um Brasil**, no qual o Madrigal da UFSCar leva o espectador em uma bela viagem por este imenso país.

No repertório, canções como “Trem do Pantanal”, de Geraldo Rocca, “Maria, Maria”, de Milton Nascimento, “Meu País”, de Ivan Lins, e “Três Cantos Nativos dos Índios Kraó”, ambientado por Marcos Leite.

*Solicita-se observar o horário de início do evento.



Crianças e adolescentes se divertem em Festival de Natação

Também foi uma oportunidade para os nadadores se familiarizarem com as competições

O domingo amanheceu ensolarado no dia 10 de novembro, data em que aconteceu o Festival de Natação do São Carlos Clube.

O evento começou aproximadamente às 10h, quando as crianças mais novas, na faixa dos três anos, entraram na piscina. Vale lembrar que todos os participantes tiveram o apoio de uma equipe de salva-vidas do Clube.

Participaram do festival 260 crianças/adolescentes dos seguintes clubes e academias: Academia Aquário, Academia O2, Academia Force, Academia Corpo e Movimento, APANASC, SESI, SESC, Projeto Campeões do Futuro da Prefeitura, Colégio São Carlos e, claro, São Carlos Clube.

Não houve ranking classificatório, já que o objetivo do evento era apresentar as crianças ao clima das competições. Todas ganharam um troféu como prêmio pela participação.



Domingão do Truco

ESPORTES



Vinicius e Durval

No dia 17 de outubro aconteceu, no São Carlos Clube, o Domingão do Truco, evento que reuniu os amantes desse jogo de cartas. Confira os vencedores:

- 1º lugar: Vinicius e Durval
- 2º lugar: Baltazar e Hamilton
- 3º lugar: Diego e Denis
- 4º lugar: Aurélio e Zandonai



Baltazar e Hamilton



Diego, Denis, Aurélio e Zandonai

Badminton no São Carlos Clube

O Ginásio João Marigo Sobrinho recebeu, no dia 19 de outubro, a 3ª Clínica de Badminton do São Carlos Clube. Na ocasião, alguns participantes puderam ter o primeiro contato com essa modalidade esportiva, praticada com uma raquete e uma peteca.

O badminton é um esporte olímpico jogado individualmente ou em duplas. É muito parecido com o tênis, porém, a quadra tem dimensões menores e geralmente é praticado em ambientes fechados, pois a peteca é muito leve e facilmente desviada por correntes de ar. As partidas são dispu-



tadas em três games de 21 pontos e vence o jogador ou dupla que ganhar dois games primeiro.

A leveza e versatilidade da peteca e da raquete permitem que a modalidade seja praticada em qualquer idade, assim, a Clínica de Badminton do SCC contou com participantes de diversas faixas etárias.

Para quem quiser conhecer o esporte e desenvolver seus reflexos, concentração, raciocínio estratégico e agilidade, os amantes desse esporte encontram-se todo domingo, às 9h30, na quadra coberta. Compareça!



Futevôlei do SCC almeja fazer parte da elite paulista

O São Carlos Clube é conhecido pelo alto nível de suas equipes em diferentes modalidades esportivas. Entre elas está a de futevôlei, que tem se destacado no 2º Campeonato Paulista Interclubes de Futevôlei.

O campeonato, que começou em abril e vai até dezembro de 2013, procura principalmente divulgar e desenvolver o esporte entre os clubes de São Paulo. Figuram entre os 26 clubes filiados o Pinheiros, São Paulo Futebol Clube, Hípica de Campinas, Paulistano, Clube Mogiano, Clube Atlético Ypiranga e o São Carlos Clube.

Das cinco etapas previstas para o campeonato, quatro já aconteceram: a 1ª foi

realizada nos dias 20 e 21 de abril, no C. A. Ypiranga; a 2ª, nos dias 27 e 28 de julho, no São Paulo Futebol Clube; a 3ª etapa, nos dias 24 e 25 de agosto, na Sociedade Hípica de Campinas; e a 4ª, nos dias 9 e 10 de novembro, no Esporte Clube Pinheiros. A próxima e última etapa está prevista para este mês de dezembro.

A equipe competitiva do São Carlos Clube treina há pouco mais de um ano, sob o comando do treinador e ex-jogador Anderson Florentino. Ela é formada por quatro atletas divididos em duas duplas: Anderson/Guilherme e André/Célio. Merece destaque a atuação da equipe na terceira etapa do atual campeonato, na qual a dupla Anderson e Guilherme conquistou a 3ª colocação.

Se quiser conhecer um pouco mais sobre a equipe de futevôlei do São Carlos Clube, acesse nosso site: www.saocarlos-clube.com.

Com Anderson Florentino como treinador, a equipe tem se destacado nas competições



O efeito spin no tênis

Por Osias Junior

Quem já jogou tênis sabe o quanto é frustrante observar sua bola caindo logo atrás da linha de fundo quando você tinha certeza de que iria dentro. Os tenistas frequentemente recorrem ao spin para fazer a bola passar com uma boa margem de segurança acima da rede e ao mesmo tempo mantê-la em quadra. Além disso, obriga o adversário a devolver uma bola mais pesada e fora da altura ideal de contato.

Spin, no tênis, é o efeito de rotação da bola gerado por um tipo de batida especial. Os efeitos mais comuns são o topspin (giro para frente da bola) e o backspin (giro para trás, característico de um slice). Quando falamos em topspin, geralmente a primeira imagem que vem à cabeça é a do espanhol Rafael Nadal. E, de fato, estudos mostram que ele realmente gera uma grande quantidade de topspin em seu forehand. O espanhol é, dentre os melhores jogadores do mundo, o que apresentou a maior média de spin. Seu golpe tem, em média, 3300 rpm, ou seja, gira 3.300 vezes em um minuto ou 55 vezes em um segundo! O maior valor registrado em um forehand de Nadal foi de 4.900 rpm., que é o golpe com mais topspin dentre os jogadores analisados no circuito.

E quanto aos demais jogadores? Será que eles também usam topspin? No tênis mas-

culino atual, podemos dizer que sim, e bastante. Inclusive Roger Federer, ao contrário do que pode parecer, é um dos jogadores que mais coloca spin no seu forehand. Tanto Federer quanto Djokovic têm uma média aproximada de 2.700 rpm, enquanto Murray apresenta 2400 rpm. Esses valores são bem maiores do que os de jogadores de 10-15 anos atrás. Sampras e Agassi, por exemplo, batiam suas direitas a aproximadamente 1700 rpm (valores já bastante significativos).

Mas há outros dados curiosos: os 4.900 rpm da direita de Nadal não foram o maior valor de spin já medido no tênis. Foram registrados 5.300 rpm em um slice de backhand de Federer! O slice produz o efeito backspin, que é o oposto do topspin. Outro número surpreendente é a quantidade de topspin que Sampras gerava em seu saque, principalmente no segundo: 4.600 rpm. Esse valor é bem superior ao saque dos demais jogadores. Além de spin, o saque de Sampras apresentava uma velocidade alta, portanto, era um saque realmente difícil de devolver.

O spin mudou as características do tênis profissional nos últimos anos. Jogadores amadores também podem usar esse recurso para melhorar seu jogo. Esses efeitos aumentam a regularidade ao mesmo tempo em que incomodam o adversário, portanto, vale a pena praticá-los.



Clube recebeu Festival de Minitênis

No sábado, dia 26 de outubro, aconteceu o Festival de Minitênis no São Carlos Clube



Em uma animada tarde, as crianças puderam se divertir com atividades planejadas especialmente para a gurizada. Na "Corrida do Semáforo", elas corriam a partir de uma ordem de "sinal verde" e paravam quando o treinador mostra-

va o "sinal vermelho". Já o Minicampeonato premiou todas as crianças com medalhas, brindes e certificados.

Ao final, as competições valeram para os participantes também brindes da L. E. Sports.



Gabriel, Rafael, Osias Junior, Nicolas, Pedro, Theo e Julia

Julia, Osias Junior, Pedro, Theo, Nicholas, Rafael e Gabriel



Calendário – Esporte

FUTEBOL MENOR

18º Campeonato Interno de Futebol Menor 2013 – quintas e sextas-feiras, às 18h, e sábados às 8h.

FUTEBOL MAIOR

1º Campeonato Interamigos de Futebol Society Adulto – sábados, a partir das 13h, e domingos, a partir das 8h.

BOCHA MASCULINO

Campeonatos Internos e Interclubes – segundas e quartas-feiras, a partir das 19h.

CHÁ DA TARDE DE DEZEMBRO

(Beneficente – Maternidade São Carlos)
DOAÇÃO: 1 macacão para recém-nascido tamanho P.

Dia 11 de dezembro, às 14h30. Restaurante Sede de Campo.

Cada sócio poderá apresentar um convidado.

FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO/PREMIAÇÃO DA 4ª COPA VILLA SPORTS DE VOLEIBOL DO SÃO CARLOS CLUBE

Dia 7 de dezembro, às 20h. Sede Avenida do São Carlos Clube.

Adesão: 35,00. Venda de adesões na Secretaria do Clube.



FIQUE ATENTO!

O Torneio de Tênis do São Carlos Clube acontecerá em janeiro. Aguarde!

A rede de farmácias Rosário é credenciada aos principais programas dos laboratórios farmacêuticos, oferecendo sempre os melhores descontos na compra dos medicamentos participantes. Vá na Rosário mais próxima e informe-se sobre esses benefícios.



Os benefícios da culinária japonesa

Os ingredientes utilizados nos pratos podem proporcionar uma refeição equilibrada e saudável



GISELA SANCHES

é formada em Nutrição pela Unicep. CRN 35231

Já não é de hoje que a culinária japonesa virou a cabeça dos brasileiros. Os restaurantes especializados nessa iguaria se tornaram moda, e a verdade é que eles agradam pessoas de todas as idades.

Podemos dizer que a culinária japonesa traz benefícios para nosso organismo, pois as preparações levam pouca ou nenhuma gordura saturada (o tipo que é nocivo ao organismo), assim, os pratos são mais leves. Os alimentos crus preservam 100% dos nutrientes e, além disso, são ricos em substâncias importantes para preservar a saúde, como o ômega 3, presente no salmão, que previne contra doenças cardiovasculares, ou o lentinan dos cogumelos, que reforça o sistema imunológico. Mas isso não significa que esse tipo de culinária não tenha calorias. Elas existem, entretanto, os ingredientes utilizados são mais benéficos.

Ao escolher as preparações de sushis, evite o excesso de frituras e ingredientes como cream cheese e requeijão. O arroz utilizado para o sushi é temperado com açúcar e vinagre, desta forma deve ser consumido com moderação por quem tem intolerância à glicose e diabetes. A culinária

japonesa conta com vários alimentos saudáveis e variados, mas também é composta por algumas frituras (tempurás e harumakis), por isso, devemos conhecer as preparações e atentar para a quantidade consumida a fim de compor uma alimentação equilibrada e saudável.

Alguns exemplos dos benefícios dos alimentos utilizados nessa culinária:

- **Broto de feijão:** ele é rico em fibras e vitamina C, mas para melhor aproveitar esses benefícios o ideal é que se coma cru, em saladas.
- **Nabo:** também pelo fato de ser rico em fibras, ajuda na digestão.
- **Arroz branco:** quando cozido sem sal e sem gordura e consumido com moderação, é fonte de carboidratos e aminoácidos essenciais.
- **Gengibre e raiz forte:** são antibactericidas e também auxiliam a digestão.
- **Shitake (cogumelo):** estimula a defesa imunológica.
- **Sashimi (peixes):** é excelente fonte de proteína, principalmente ômega 3, e contribui para a diminuição do colesterol no sangue.

DELIVERY DE
SEGUNDA A SÁBADO
34192030

700

MAIS QUALIDADE, MAIS TEMPO PARA VOCÊ!

+ praticidade
+ saúde
+ sabor



Qualidade Buffet
Café Tropical
Praticidade e sabor na sua vida

Rua Miguel Petroni, 1260 - loja 09

Horários de funcionamento:

Segunda à sexta-feira das 10h às 19h

Sábados das 10h às 15h

Domingos e feriados das 10h às 13h

Cardápio completo e valores no site:
www.nutrimaiscongelados.com.br

 NutriMaisCongelados



**LIA ESTEVÃO**

Jornalista,
publicitária,
blogueira
E-mail:
liae@terra.com.br
Blog: [http://
liaestevao.
blogspot.com](http://liaestevao.blogspot.com)

Novo ano, novas motivações, novos looks...

Uma dica “esperta”, de efeito imediato, é usar e abusar dos tons prata, dourado e branco

Tantas festas, tantas reuniões para comemorar o fim de ano, tantos jantares, almoços e happy hours em que a gente se reúne com nossos queridos, e mais aquele desejo enorme de querer tudo novo, de novo...

Amigos do São Carlos Clube, o mês de dezembro é uma loucura, eu sei. Um cansaço só. Mas, também, é surpreendentemente agradável: damos e ganhamos presentes, carinhos, renovamos afetos, exercitamos a solidariedade, conversamos com Deus... É uma maravilha! Acredito mesmo na misteriosa magia desses momentos, magia que nos ilumina, alegra, fortalece, e que nos induz à renovação da vida, dos caminhos e das possibilidades.

Além de festejar muito nas comemorações, vamos também nos arrumar ainda mais, vestir roupas novas, modernas e lindas, mudar o cabelo e arrasar na maquiagem. O truque para ter “aquele” visual contemporâneo é saber harmonizar o chique e o descontraído, mantendo a personalidade. No mais, saiba que as verdadeiras regras da elegância, do charme e do

glamour são: irradiar simpatia cativante, bom humor e alto astral.

Isso colocado e assimilado, que tal se destacar da multidão (a partir de agora) exibindo várias produções inesperadas? Surpreenda! Uma dica “esperta”, de efeito imediato, é usar e abusar dos tons prata, dourado e branco, para compor visuais, ora mais sofisticados, ora mais básicos. Pessoalmente, amo me vestir de branco, seja no Natal ou no Réveillon, em dias de sol ou em dias de frio. E não abro mão dos acessórios em prata e ouro.

E vocês? Preferem receber o próximo ano com tons mais fortes, de verão? Diz a crença que a cor escolhida traduz o que mais desejamos para os próximos 365 dias. Eu, por exemplo, quero muita paz no mundo e no meu coração, além de novos desafios profissionais e sucesso. Tudo a ver com vestir um mix de branco, prata e dourado.

Veja no box nesta página o significado de cada cor. Descubra qual expressa melhor seu desejo para o próximo ano e... Acredite! Luz e paz para todos nós!

Para você **brindar 2014**

VERMELHO: é perfeito para quem sonha viver muitas paixões em 2014. É a cor da força de vontade e da energia.

ROXO: excelente dica para quem deseja um ano inteiro de sorrisos. É a cor mais relacionada à espiritualidade, às energias positivas.

VERDE: quer um ano equilibrado, com muita saúde e força? É a cor da esperança, a melhor opção para atrair vitalidade.

LARANJA: ideal para quem vai encarar várias atividades, prestar vestibular ou se dedicar aos estudos. É a cor da energia e da sensualidade.

ROSA: para quem deseja amar muito, ser muito amada, sentir-se bem consigo mesma. É a cor que fortalece a capacidade de dar e receber.

AMARELO: para ganhar muito dinheiro em 2014, use e abuse desta tonalidade e cubra-se por inteiro. É a cor do bom humor e da sabedoria.

AZUL: se você prefere um ano tranquilo, calmo, sem fortes emoções, nada melhor do que vestir azul. É a cor da bondade, do equilíbrio.

NUDE: diz outra lenda que este tom neutro cria inúmeras possibilidades para quem busca namoro sério no Ano Novo. É a cor da estabilidade.



O que você **DESEJA**?
Quais são **SEUS SONHOS**?
Onde você gostaria de estar **AGORA**?
NÃO EXISTEM BARREIRAS.

Curso pré-vestibular | Acompanhamento escolar | Redação | Exatas | Humanas | Biológicas

R. São Sebastião, 1200 | Santa Mônica | São Carlos | (16) 3415.7670
modularonline.com.br | contato@modularonline.com.br | [f/modularcentrodeestudos](#)

Foto: Fotos do arquivo de Carlos Segnini



Sede social do Clube, no centro



A equipe do São Carlos Clube, uma das integrantes do certame da Primeira Divisão, em pose especial para a Gazeta Esportiva

São Carlos Clube na imprensa

Na coluna Memórias do mês de dezembro, relembre matéria sobre o São Carlos Clube que foi publicada no jornal *A Gazeta Esportiva*, no dia 4 de novembro de 1967.

São Carlos Clube

A cidade que possui uma agremiação social e esportiva da envergadura do São Carlos Clube, pode se orgulhar e dizer bem alto e em bom som, que está bem servida nos esportes. É o caso da "Cidade Sorriso", onde um incontável número de esportistas mostra querer bem de verdade esse patrimônio saocarlense que se chama São Carlos Clube. O seu moderno ginásio, sua praça de esportes, sua sede social e o apêgo que seus dirigentes e associados demonstram ter pela "Águia da Paulista", constituem um bloco poderoso, em cujos alicerces estão depositada as esperanças de melhores dias para a simpática agremiação saocarlense. Como um dos "caçulas" da Primeira Divisão de Profissionais, o São Carlos Clube tem demonstrado vigor a tôda prova. Numa série em que lutam XV

de Piracicaba, Paulista, de Jundiaí, Ponte Preta, de Campinas, "Formigão do Vale", Bragantino, Nacional e outros competidores de excelente quilate, o representante da terra do clima adorável tem sido uma das principais fôrças. Contudo, para que o São Carlos Clube possa ver o futuro com maior otimismo, necessário se faz que u'a maior unificação de ideais se funda em benefício de suas mais elevadas aspirações.

Uma cidade da estirpe da "Cidade de Sorriso" faz jus às pretensões de uma agremiação da envergadura moral de um São Carlos Clube. Não pode e nem se deve exigir muito de poucos. Se o São Carlos Clube já tem o seu nome firmado, através de conquistas marcantes, nada melhor do que lhe ser dado todo o apoio possível para êle ver suas energias mais robustecidas. Percebe-se que o Dr. José Fernando Porto, presidente do Clube, e demais companheiros de lutas estão de mangas arregaçadas para dar a continuidade à vida da "Águia da Paulista". Justo que outros façam o mesmo.



Projeto Verão

promete animar as férias da garotada

Depois do Inverno Quente, que aconteceu durante as férias do mês de julho aqui no São Carlos Clube, é a vez do Projeto Verão entrar em cena. A já tradicional colônia de férias ocorrerá entre os dias 6 e 24 de janeiro.

O São Carlos Clube agitará as férias da garotada com uma série de atividades que prometem envolver, entreter e ensinar as crianças. Lembrando que as colônias de férias do SCC contam com profissionais qualificados que garantem toda a segurança para as crianças que participam das atividades.

A colônia de férias, sinônimo de diversão, acontecerá no SCC no mês de janeiro

Mais informações sobre o Projeto Verão você pode encontrar no site do SCC (www.saocarlosclube.com.br) e em nossas redes sociais. As inscrições podem ser feitas na Secretaria do Clube.



Depois do sucesso do Inverno Quente, SCC traz Projeto Verão





Baile do Hawaii

No dia 26 de outubro aconteceu o tão aguardado Baile do Hawaii do São Carlos Clube. Com a presença das bandas Doce Veneno e Homem de Lata e do cantor Luiz Beleza, o evento mobilizou um número expressivo de sócios.



CLICK SOCIAL





Chá da Tarde

Aconteceu no dia 13 de novembro o Chá da Tarde Beneficente. Todos os participantes doaram uma lata de leite em pó que será destinada à Rede Feminina São-carlense de Combate ao Câncer.



Matrículas abertas

**Sócios
do
São Carlos Clube**

tem
20%*
de desconto

em qualquer nível | em qualquer dia | em qualquer horário



**cultura
inglesa**

Rua XV de Novembro, esquina da Praça XV
Fone: 16 2106.2727 | culturainglesasp.com.br





Sarau

O Sarau na Sede Avenida do mês de outubro trouxe o Quarteto de Clarinetas Sopra-4. Os músicos José Alessandro G. Silva, Glauber Lúcio Alves Santiago, André Garcia Corrêa e Aron Manoel Barbosa encantaram os presentes com composições como Moonlight Serenade e Miss Celie's Blues.





Você só tem uma língua, mas pode falar várias.

WIZARD

Mostre a língua para o mundo

Unidade I: 15 de Novembro, 1940 - Centro 16 3372.3879
Unidade II: Teixeira de Barros, 1273 - Vl. Prado 16 3375.7575

Preparamos o seu filho para as grandes conquistas.

O caminho para a melhor escola é aquele que equilibra ambiente e recursos adequados, equipe pedagógica capacitada, metodologia de ensino eficaz, proposta pedagógica atualizada e material didático completo.



Aqui se ensina. Aqui se aprende.

Matrículas abertas

Infantil e Fundamental I:

Rua 15 de Novembro, 1784 - Centro
(16) 3372-2211

Fundamental II e Ensino Médio:

Rua Pedro Bianchi, 5111 - Vila Alpes
(16) 3363-2121

www.anglosaocarlos.com.br