REVISTA
São Carlos Clube
Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 2
Ed. 31 | Agosto de 2014

DIA DOS PAIS
É NO SCC

Sarau
Homenagem aos clássicos da Música Popular Brasileira

Mexa-se!
Lian Gong: Ginástica Terapêutica

Cultura
Concerto de Piano com Fábio Godoi

Você gosta de espaço?

Que tal 7.000 m² e ainda perto de tudo?

RPS engenharia apresenta

OBRAS INICIADAS

RESIDENCIAL

CRYSTAL PALACE Park

- ✓ Baixo custo de condomínio
- ✓ Quiosque com churrasqueira
- ✓ Estacionamento
- ✓ Quadra poliesportiva
- ✓ Pista de caminhada
- ✓ Elevador
- ✓ Portaria

2 Dormitórios

1 ou 2 vagas

VISITE

R. Raimundo Corrêa nº 1381

DECORADO

Apartamentos térreos com quintal privativo

Incorporação — Incorporadora Luar de Agosto

construção — RPS engenharia

vendas — Imobiliária CARDINALI

2107-8000 (Centro) / 2107-8001 (Sta. Felícia)

Este material tem caráter meramente ilustrativo por se tratar de bem a ser construído. O mobiliário e os equipamentos não fazem parte do contrato de compra e venda. Os materiais e cores representados poderão sofrer pequenas alterações sem prévio aviso em função da disponibilidade dos mesmos no mercado. Contrato padrão e demais condições estão disponíveis em nosso plantão de venda e com os corretores. As condições ora indicadas poderão sofrer alterações sem prévia comunicação ou anuência dos interessados, para adequação ao mercado. Consulte condições de financiamento nos nossos plantões. Incorporação R 02/122.703 referente ao Crystal Palace. Imagens meramente ilustrativas e sem escala.

UPPER
ENGLISH
INGLÊS e ESPANHOL
TEL.: 16 3413-5005
25
ANOS
Descontos especiais para crianças
a partir de 5 anos
Rua 28 de setembro, 1798 | Centro - Fone: (16) 3413-5005

PALAVRA DO PRESIDENTE

CAROS ASSOCIADOS

A Copa Mundial de Futebol realizada no Brasil em 2014, polêmica, mas aguardada com muita expectativa, terminou frustrando os brasileiros de forma inesperada. Os jogos decisivos da Copa, programados pelo São Carlos Clube para reunir associados no Bar do Bosque, contou com muitos aficionados que não conseguiram esconder sua decepção, especialmente pelo resultado das semifinais. O comparecimento foi bastante significativo e o Clube cumpriu o compromisso assumido.

Depois das férias de julho, as atividades continuam acontecendo e no dia 2 de agosto haverá um baile com a Banda Doce Veneno, na boate. Para comemorar o Dia dos Pais, o associado está convidado a participar de um almoço no Bar do Bosque, no dia 10 de agosto. Continua a programação para as festividades comemorativas dos 70 anos do São Carlos Clube, que serão realizadas no início de setembro. A comissão designada pela Diretoria Executiva já está em atividade e promete eventos especiais para celebrar data tão importante na história do São Carlos Clube.

Os eventos culturais também estão de volta, depois de breve recesso. O Sarau do dia 9 de agosto vai apresentar o Projeto "Canto Maior," do Grupo Conversa de Botequim, que mescla clássicos do Samba e do Choro. No dia 21 de agosto, o pianista Fábio Godoi se apresentará na série Concertos no São Carlos Clube.

As atividades esportivas, muito importantes e diversificadas no São Carlos Clube, prosseguem e movimentam a Sede de Campo, atendendo aos interesses do associado que a frequenta diariamente.

Esta é a meta da Diretoria Executiva: trabalhar para fazer do São Carlos Clube um espaço receptivo a todos os seus associados!

Glaudecir José Passador
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

CAROS ASSOCIADOS

Terminamos mais um semestre histórico para o nosso amado clube. Conseguimos, com muito orgulho, entregar as reformas do nosso histórico Estádio do Paulista e da nossa pista de atletismo, que estão novamente à disposição do nosso associado. Agora, após dois anos de muito trabalho, temos nosso ginásio de esportes e nosso estádio funcionando perfeitamente.

O primeiro semestre de 2014 também resgatou a alma festiva do nosso clube e atraiu nosso associado novamente para as dependências do clube. Nossa Festa Junina foi um sucesso, nosso carnaval também e tivemos outros grandes eventos que com certeza ficarão na memória de todos.

Para o segundo semestre, nós, do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube, gostaríamos de convidar a todos para que compareçam ao nosso calendário de atividades esportivas, sociais e culturais, que promete ser excepcional.

Venham e tragam a sua família. O São Carlos Clube é de todos nós!

Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral
Presidente do Conselho Deliberativo e
Presidente da Comissão de Reforma Estatutária

Tânia Margareth Martini
Vice-Presidente

Ângelo César Piassi
1º Secretário

Eliana Vieira
2º Secretária

ÍNDICE

08 Entrevista
Vanderlei Bagnato declara o quanto a ciência contribuiu em sua jornada

06 Comentários dos Leitores
Críticas, sugestões e elogios dos associados

12 Social
Saraus e Concertos estão de volta no SCC!

18 Mexa-se!
Lian Gong: Ginástica Terapêutica

22 Moda
Dicas de Moda Masculina

26 Turismo
Croácia: A beleza do Parque Nacional de Plitvice

20 Moda
Presenteie seu herói com o que há de melhor

28 Click Social
Confira os cliques dos principais eventos do mês de julho

A REVISTA DO 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

saocarlosclubeclube
rp@saocarlosclube.com.br

Quer ver seus comentários e sugestões para o São Carlos Clube em nossa revista? Você pode nos enviar via Facebook (fb.com/saocarlosclube) ou pelo nosso e-mail (ouvidoria@saocarlosclube.com.br). Participe!

Gisele Botêga (via facebook):
Adorei a transmissão da Copa do Mundo no Bar do Bosque, principalmente os serviços, melhoraram muito!!

Ana Cristina Leite (via facebook):
A Colônia de Férias está excelente!! Minha filha está amando!

Resposta do SCC:
Agradecemos a todos os associados que constantemente tem nos ajudado com suas avaliações. Continuem enviando comentários, críticas e elogios.

Nadia Tiberti (via facebook):
A Colônia é excelente!!! Meu filho adora!!!! Vocês estão de parabéns...

Comunicamos que o São Carlos Clube terá em breve um novo site, mais moderno, dinâmico e de fácil navegação. Agradecemos a compreensão e paciência de nossos associados.

Diretoria Executiva

Glaudecir José Passador
Presidente
Fúlvio Temple de Moraes
Diretor Administrativo
Ana Claudia de Godoi
Diretora Administrativo Adjunto
Neviton José Almas de Jesus
Diretor Financeiro
Fábio do Valle Sverzut
Diretor Adjunto Financeiro
Caio Graco H.V. Braga
Diretor de Patrimônio e Obras
Achilles Porto
Diretor Social
Ubirajara Monteiro
Diretor Geral de Esportes
Regina Siqueira
Diretora Cultural
Antônio Carlos Fonseca Siqueira (Zuza)
Diretor de Sede
Eduardo A. Burihan
Diretor Jurídico
Marco Antônio 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
2º 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
Ana Paula Vieira
Assistente de Comunicação
Felipe Augusto Bianco do Amaral
Estagiário de Comunicação
RP - Fone: 16 3362 6229
rp@saocarlosclube.com.br

Edição e publicação: **Editora 10 - Fone: 16 3413 4637**

Dia dos Pais

Almoço Especial

Dia 10/08

Animação:
Grupo
Prova de Carinho

São Carlos Clube

ENTREVISTA

Ciência para aprimorar a si mesmo e mudar o mundo

Vanderlei Salvador Bagnato é pai, físico, professor titular da USP, membro da Academia Pontifícia de Ciências do Vaticano, coordenador da Agência USP de inovação, membro da National Academy of Sciences (USA) além de coordenar um Centro Estadual de Física e um Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia. Um exemplo para nosso país e para o mundo. Bagnato declara em entrevista exclusiva ao São Carlos Clube o quanto conhecimento científico contribuiu para sua vida e é essencial para a solução dos problemas enfrentados por nossa sociedade.

Como foi sua jornada até a ciência? Você sempre quis ser cientista?

Ciência sempre é interessante, e quase todos jovens tem interesse por ela. Isso não foi diferente comigo. A diferença é que muitos não preservam esta curiosidade por longo tempo, e aqueles que o fazem, certamente querem virar cientistas. Eu tive a sorte de ser o filho mais novo, e pude aproveitar os livros e coisas deixadas pelos irmãos mais velhos para ver coisas que pareciam fantásticas. Também tive a sorte de ter um pai que trabalhava em cromeação, e uma oficina de cromeação é um grande laboratório de química. Aquilo despertou muito meu desejo. Como somos de família italiana, o valor do estudo vem acima de tudo, e quando resolvi estudar, mesmo não sendo de família rica, tive completo apoio de todos. Sempre estudei em escola pública, e tive a sorte de ter bons e motivados professores que sabiam que não se deve motivar estudantes apenas para o vestibular. Temos que motivá-los para o verdadeiro valor do saber e o quanto é bom não ser ignorante em diversos temas.

E a física? Como disciplina chamou sua atenção?

Física estuda a natureza ao nosso redor, de modo que é de fato uma grande maravilha. Olhar o céu e saber a razão de ser azul, ou olhar a água e saber a razão de ser transparente, é fascinante. Eu já sabia que queria ser físico quando ainda no antigo ginásio. Máquinas e sua concepção matemática eram fascinantes. Quando tive a chance de aprender a disciplina no colegial, aí ficou ainda mais certo que era minha escolha. Tornei-me amigo dos professores do Instituto Álvaro Guião, e eles sem dúvida sempre me motivaram. Não posso dizer que fui um aluno super inteligente, mas sempre fui muito dedicado e isto permitiu que eu começasse a entender melhor a disciplina e tomar a decisão de abraçá-la como parte de minha profissão. Com o tempo fui entendendo que a física e os físicos têm grande obrigação em fazer o conhecimento evoluir, mas mais ainda, têm a obrigação de contribuir com a introdução do conhecimento para solução dos problemas enfrentados por nossa sociedade.

Papa Bento XVI entrega medalha a Bagnato na cerimônia onde passou a ser membro da Academia Pontifícia de Ciências do Vaticano

De que forma a física trouxe melhoras para sua vida?

Tudo que eu sou, devo a física que aprendi, ou melhor que ainda aprendo. Apesar de ter me formado em Engenharia de Materiais, junto com Física, a disciplina me ajudou também nas outras áreas. A física permitiu que eu conhecesse o mundo, que eu criasse milha família e que eu ajudasse a criar diversas empresas de ex-alunos e ex-colaboradores de meu laboratório. Ao participar do Grupo de óptica do IFSC-USP, tivemos a oportunidade de gerar mais de 1.000 empregos para a cidade de São Carlos e nem sei contar ao longo do território nacional. Certamente todas essas conquistas com a física, demonstra muita coisa para mim. Os resultados de nossa pesquisa sempre foram relevantes e chegaram a contribuir com a solução de diversos problemas, como o tratamento de câncer de pele, etc.

Em sua trajetória você já conquistou diversos prêmios, mas qual foi o momento mais significativo em sua carreira?

Os prêmios são reconhecimento por algo que fizemos, não são a causa das coisas. Os momentos de maior prazer são aqueles quando você tem a chance de contribuir com algo que considera muito importante. O prazer ainda se estende mais quando o feito recebe reconhecimento dos seus pares e de fato faz a diferença para a evolução do homem como um todo.

Quais características um cientista deve ter?

Persistência, coragem e não se ater as barreiras que se apresentam, mas as estratégias de superá-las.

É possível um cientista ter fé?

A ciência desenvolve as leis da matéria. A fé tem a ver com o espírito. Estes conceitos são complementares e não conflitantes. Ter fé não é apenas acreditar em Deus, é também acreditar no poder de realização dos homens de boa vontade e de grande justiça.

Alguns jovens não se identificam com a física alegando que é uma disciplina de muitos cálculos. O que você diz a eles? Por que ela é importante para nós?

É difícil hoje usar qualquer utensílio, se comunicar, se transportar sem usar física. Como uma disciplina que determina tanta coisa pode não ser importante? Imagine a vida atual sem celular? Sem carro? Sem avião? Sem televisão? Sem raio x, Sem microscópios. Pois é tudo isto vem do conhecimento desenvolvido pelos físicos. A física nos tira da escuridão do conhecimento e torna tudo mais familiar...

De que forma os pais podem contribuir para que seus filhos tenham interesse pela ciência?

Acho que é importante os pais motivarem seus filhos a serem contemplativos, a experimentarem, a entenderem a natureza. Ciência não é apenas para cientistas, é para eliminar a ignorância. Dificilmente, um homem que entende o mundo ao seu redor deixa-se enganar pelos falsos e injustos. Conhecimento cientifico é essencial para conviver bem com o nosso mundo.

Sarau homenageia clássicos da Música Popular Brasileira

Após um breve recesso, os eventos culturais no São Carlos Clube estão de volta. No dia 9 de agosto, às 18 horas, o Grupo Conversa de Botequim vai apresentar o projeto Canto Maior, na Sede Avenida, com um repertório que mescla clássicos do Samba e do Choro.

Formado em 2007, por músicos de São Carlos e Araraquara, o grupo tem como intuito a pesquisa do universo da música popular brasileira, com foco principal no Samba.Dentre os compositores inseridos no repertório e pesquisas feitas pelo grupo, destacam-se Noel Rosa, Pixinguinha, Waldir Azevedo, Cartola, Chico Buarque, João Nogueira, Tom Jobim e outros.

O músico Gustavo Rodrigues conta que em cada apresentação os integrantes destacam a importância dos compositores e também contam um pouco da história que envolve o repertório. "Os grandes clássicos da música brasileira já foram feitos, mesmo sabendo que há compositores fantásticos em plena atividade: Paulo César Pinheiro, Eduardo Gudin, Chico Buarque e muitos outros. A obra essencial já está aí, músicas que ficarão para a eternidade como as de Pixinguinha, Cartola, Ary Barroso, Nelson Cavaquinho e outros. Por isso a ideia do projeto é mesclar os clássicos com composições menos conhecidas,".

Desde o início, o grupo enfrenta dificuldades por contrariar a cultura de massa. "É muito difícil abrirem as portas para um trabalho de pesquisa de compositores de Samba pouco ou nada conhecidos", Rodrigues defende, no entanto, que a pesquisa e o envolvimento com o repertório da música brasileira é muito rico e satisfatório em sua carreira. "Compositores do passado e contemporâneos enriquecem dia a dia a nossa música. Como o trabalho do Conversa de Botequim é buscar e garimpar esse repertório, é uma grande vitória experimentar esta oportunidade," agradece.

A expectativa de Gustavo para o sarau é a melhor possível. "Esperamos a casa cheia, público participativo e que, no final, tenhamos a sensação de ter contribuído para sua alegria e informação cultural!"

DICAS CULTURAIS

FILME

Primeiro filme estrelado pela humorista Dani Calabresa, a comédia "A esperança é a última que morre" mostra a história de Hortência (Dani Calabresa) que é uma repórter de TV dedicada, sonhadora que alimenta a esperança de tornar-se âncora do telejornal local, comandada por JP (Augusto Madeira).

Quando Hortência descobre que Vivian (Adriana Garambone), está para ser detonada pelo seu chefe, ela se anima, porém a jornalista Vanessa (Katiuscia Canoro) almeja a vaga. Agora, Hortência precisa arrumar um jeito de garantir seu novo posto, nem que para isso necessite criar um assassino serial de mentira, suficiente para garantir seu destaque diante da concorrência. A estreia está prevista para o mês de agosto nas telonas.

LIVRO

Quando Julian Mantle, o maior advogado do país, resolve abandonar tudo para fazer uma peregrinação pela Índia, seu assistente John acha que ele não aguentou a pressão e enlouqueceu. Mas quando Julian volta três anos depois, mais jovem, esbelto e radiante, praticamente irreconhecível, John é tomado por muitos questionamentos. Típico profissional batalhador, John trabalha muito, volta tarde para casa, e persegue o sonho da liberdade financeira. Mas vive cansado, não tem tempo para nada e raramente se diverte. O reencontro com seu antigo mentor o faz querer descobrir como o advogado ganancioso e arrogante que ganhava todos os processos no tribunal se transformou em um monge sábio e sereno. A conversa entre o advogado que virou monge e o seu antigo assistente é o fio condutor de O Monge que Vendeu sua Ferrari, primeiro sucesso de Robin Sharma, autoridade mundial em desenvolvimento pessoal e autor de vários best-sellers do gênero.

O livro já vendeu mais de 3 milhões de cópias em 55 países ao redor do mundo.

CD

Uma das maiores cantoras de MPB está de volta! Maria Rita lança seu novo CD de samba "Coração a Batucar". O disco reúne sambas de compositores renomados como: Arlindo Cruz, Noca da Portela e Serginho Meriti, e autores contemporâneos, como Rodrigo Maranhão, Xande de Pilares e Fred Camacho.

SOCIAL

Música ao Vivo no Bar do Bosque

01/ago – Giovana Guastaldi

A cantora são carlense Gi Guastaldi possui em sua voz um timbre diferenciado e marcante, destacando-se por sua versatilidade, pois visita os mais diversos gêneros musicais. Traz em seu repertório os maiores e mais diversos clássicos da música nacional e internacional. Integrante em outros projetos e bandas, Gi Guastaldi traz na bagagem uma vasta experiência e bom gosto musical.

08/ago – "Mih Marchetti" e convidados

O trio apresentará um repertório que inclui músicas conhecidas, ritmos dançantes (dos flashbacks, nomes atuais da MPB e pop americana). Vale a pena conferir! Para quem não conhece, as apresentações são interativas – dá até para mandar bilhetinho e participar do repertório. Mih é um dos ícones na música de São Carlos e região, seus músicos Jucka Clemente, 10 anos juntos (Guitarra) e Rafael Sgobbe, juntos há 4 anos (Bateria) prepararam uma noite muito agradável de músicas gostosas que farão você viajar no tempo.

15/ago – Banda "Elles"

Beto Godoy cantor, compositor e instrumentista com 30 anos de experiência como músico, configura a Banda Elles com a proposta de trazer um repertório diversificado, selecionado para que o público interaja com a banda e saia satisfeito da apresentação.

22/ago – Samba d´Antiga

O Grupo surgiu no começo do ano 2000 com a proposta de apresentar e pesquisar músicas e a trajetória de grandes mestres do samba popular, como Donga, Noel Rosa, Cartola, Adoniram Barbosa, Dona Ivone Lara, Paulinho da Viola, entre outros.

29/ago – Vinil 78

O grupo com mais de vinte anos de experiência no cenário musical, tem como repertório o flashback, passando pelas décadas de 60, 70, 80 e 90 com a proposta de
reviver e celebrar junto ao público as grandes músicas de artistas que marcaram época no Brasil e no mundo. "Vinil 78" é formado por Andréia Dolacio (vocais); Denis Rogeh (teclados, guitarra, violão e vocais); Luciano (baixo e vocais) e Marinho (bateria e vocais).

SOCIAL

Fábio Godoi apresenta concerto de piano

Radicado na França desde 2009, Fábio Godoi tem se apresentado na Europa e no Brasil, tanto como solista quanto camerista. O músico apresenta um concerto inédito no dia 21 de agosto, a partir das 20 horas na Sede Avenida.

Fábio obteve recentemente o título de Mestre em performance na Haute école des arts du Rhin/Académie supérieur de musique de Strasbourg, na classe da pianista Amy Lin, com uma dissertação sobre o compositor Almeida Prado.

Histórico - Iniciou os estudos em São Carlos, sua cidade natal, com David Saidel. Formou-se sob a orientação de André Rangel (Instituto de Artes - Unesp) e Marisa Lacorte em São Paulo. Ao longo dos estudos, o pianista teve o privilégio de realizar masterclasses com artistas renomados como Alícia de Larrocha e Leon Fleisher.

Paralelamente aos concertos, Fábio dedica-se ao ensino do piano. Atualmente é professor no Conservatório de Estrasburgo e na escola de música Pôle Sud, em Estrasburgo. Em 2014 é professor convidado na Academia de verão Musicalta na França.

Informações:
www.fabiogodoi.com

PROGRAMA

FELIX MENDELSSOHN BARTHOLDY (1809-1847)
Variations sérieuses opus 54 (1841)

SERGEI RACHMANINOFF (1873-1943)
Étude Tableau opus 33, no. 2 (1911)

CLAUDE DEBUSSY (1862-1918)
L'Isle joyeuse (1904)

HEITOR VILLA-LOBOS (1887-1959)
Bachianas Brasileiras no.4 (1930)
I. Prelúdio (Introdução)
II. Coral (Canto do Sertão)
III. Ária (Cantiga)
IV. Dança (Miudinho)

ALMEIDA PRADO (1943-2010)
Cartas Celestes (1974)

Uma instituição financeira que associa a mais avançada tecnologia a um atendimento mais humano e solidário.
O Sicoob Crediguaçu é assim.

21 ANOS

O Sicoob Crediguaçu é uma instituição financeira que associa tecnologia e eficiência ao que existe de melhor nas pessoas: a união, a solidariedade e a igualdade. Por isso, quem se associa ao Sicoob Crediguaçu tem todos os produtos e serviços financeiros, mas de um jeito diferente, participa dos resultados e vê os recursos captados pelas cooperativas investidos na sua própria região, gerando desenvolvimento, empregos e renda para sua comunidade. O Sicoob Crediguaçu é assim.

Associado ao que há de melhor. Associado a você.

SICOOB CREDIGUAÇU
Cooperativa de Crédito

Central de atendimento: 0800 642 0000
Ouvidoria: 0800 725 0996
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458
Saiba mais: www.sicoob.com.br

CARTÕES CONTA CORRENTE POUPANÇA INVESTIMENTOS CRÉDITO CONSÓRCIOS PREVIDÊNCIA

www.crediguacu.com.br

SÃO CARLOS: Rua Conde do Pinhal, 2279 - Centro - Sala 06

Tel./PABX: 3362 9494

PASSATEMPO

PASSATEMPO www.recreativa.com.br

HORIZONTAIS

1. Um alimento de equinos e bovídeos / Serviço de Proteção ao Crédito
2. Derrubar grande número de árvores
3. Sedutor
4. Sufixo diminutivo / Matéria-prima para a confecção de sacos
5. Nenhuma das Alternativas / O músico inglês **Gabriel**, ex-Genesis
6. Terapia Ocupacional / Central Única dos Trabalhadores / Sigla do estado de Americana e Capivari
7. Almofada que serve de assento
8. Que não está bem limpo
9. Sensível aos males de outrem
10. Demorado como tartaruga / Confederação Brasileira de Basquetebol
11. Embarcação de luxo, a vela ou motorizada, para viagens de recreio / O pequeno furo por onde a pele respira
12. Em benefício de / Relativo ao todo ou que constitui o todo
13. Fruto muito cultivado em regiões subtropicais, é uma espécie de ameixa.

VERTICAIS

1. Voz onomatopaica que sugere o tinido de moedas / (Red.) Retirada cirúrgica de excesso gorduroso do corpo humano
2. Suplemento / Descer do cavalo, da carruagem etc.
3. Grande rocha compacta / O ex-presidente norte-americano **Bill**
4. Pronome que indica algo que se acha espacialmente mais perto de quem fala / Espartilho de senhoras
5. A sigla de **Mixed Martial Arts**, violenta luta que inclue golpes de combate em pé e técnicas de luta no chão / Exaustivo (trabalho) / Os extremos do... Tocantins
6. Palavra que determina a qualidade dos substantivos ou a sua situação no ambiente / Uma arte de vanguarda
7. Um tipo de cerveja escura / Pessoa, animal ou coisa que se considera como capaz de proporcionar sorte, felicidade
8. Juntas formam um todo / Multiplicar por dois
9. As iniciais da atriz **Raia**, do teatro e TV / Uma arma para a pesca submarina / Na sinuca, o objeto redondo que deve ser encaçapado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1						■			
2	■								
3									■
4					■				
5				■					
6			■				■		
7		■						■	
8									
9	■								■
10						■			
11					■				
12				■					
13		■							

Direitos exclusivos de A Recreativa Ltda. Proibida a reprodução sem autorização expressa.

SOLUÇÃO

HORIZONTAIS: 1. Cagem, SPC, 2. Desmatar, 3. Tentador, 4. inho, ulra, 5. Mda, Peter, 6. TO, CUT, SP, 7. cxem, 8. Mal lavado, 9. Piedoso, 10. Lento, CBB, 11. late, Foro, 12. Pró, Total, 13. Nêspera.

VERTICAIS: 1. Tintin, Lipo, 2. Adendo, Apear, 3. Penha, Clinton, 4. Isto, Colete, 5. MMA, Puxado, Ts, 6. Adjetivo, Pop, 7. Stout, Mascote, 8. Partes, Dobrar, 9. CR, Apoio, Bola.

		2			6			
		7	3			1	9	
	3		2	1				
5		1						
	6			3			7	
						5		4
				9	7		4	
	4	5			2	7		
			1			2		

Direitos exclusivos de A Recreativa Ltda. Proibida a reprodução sem autorização expressa.

Passatempo de lógica, não necessita de operações matemáticas.

Complete cada tabuleiro (de nove quadrados) preenchendo os espaços vazios com os números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada quadrado.

SOLUÇÃO

9	1	2	7	5	6	4	8	3
6	5	7	3	8	4	1	9	2
4	3	8	2	1	9	6	5	7
5	7	1	4	2	8	9	3	6
2	6	4	9	3	5	8	7	1
8	9	3	6	7	1	5	2	4
1	2	6	5	9	7	3	4	8
3	4	5	8	6	2	7	1	9
7	8	9	1	4	3	2	6	5

Dia dos pais é no SCC!

ESPECIAL

Com a proposta de homenagear nossos heróis, o São Carlos Clube vai preparar um almoço especial no Bar do Bosque no dia 10 a partir das 12 horas.

O Grupo Prova de Carinho embala a tarde com um repertório de qualidade com grandes clássicos que marcaram época.

Formado em São Carlos na década de 1970, o grupo Prova de Carinho é voltado aos amantes da boa música popular brasileira e aos grandes clássicos que marcaram época. O repertório de excelente qualidade contagia o ambiente com músicas de Jorge Aragão, Ari Barroso, Adoniram Barbosa, Martinho da Vila, Benito de Paula, Cartola, entre outros grandes mestres. Atualmente, o grupo tem se apresentado em diversas unidades do SESC do interior, além de casas de shows, bares, clubes e eventos particulares.

Natação para bebês: conheça todos os benefícios!

Proporcionamos as mamães e seus bebês a continuação do estado de paz que "o útero materno nos mantinha" por meio da natação para bebês. São atividades prazerosas em uma piscina bem tratada e quentinha. Com a prática, o bebê desenvolve motricidade, equilíbrio, tonicidades e principalmente um sono confortante, para ele e os papais, além de:

- Domínio do meio aquático;
- Segurança;
- Exercícios respiratórios;
- Proporciona momentos de maior relacionamento com os pais através de uma atividade prazerosa.

Os exercícios são descontraídos com brincadeiras, materiais diversos e atividades cantadas. As aulas possuem 30 minutos de duração e podem ser feitas duas vezes por semana.

Natação Infantil: um hábito saudável

Desde cedo as crianças devem ser incentivadas a praticar alguma atividade física. As vantagens de um esporte iniciado logo cedo são inúmeras. A natação é uma excelente dica ao público infantil. É praticada de forma lúdica e recreativa, sem compromisso com as técnicas, para uma adaptação ao meio líquido.

A prática de atividades físicas melhora a capacidade cardiorrespiratória, o tônus muscular, coordenação motora, traz equilíbrio, agilidade, força, velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, melhora as percepções: tátil, auditiva e visual, noções espaciais, temporais e de ritmo, trazendo sociabilidade e autoconfiança.

Na natação, a criança pode experimentar os movimentos novos que aprende sem traumas, movimentando perninhas e bracinhos. Além de tudo, a água morna é um meio aconchegante para a prática.

Natação para adultos

A decisão de aprender a nadar pode mudar sua vida. Muitas de nossas ansiedades e/ou medos são justificados por algum trauma no meio aquático ainda na infância ou juventude. É sabido que os benefícios tanto bio-psico-sociais quanto terapêuticos que a natação proporciona. Então não deixe de conhecer a experiência maravilhosa que é nadar!

Na prática de natação adulta você terá:

- Domínio do meio aquático
- Técnicas dos quatro nados competitivos e suas correspondentes saídas e viradas
- Condicionamento físico geral

Hidroginástica

Excelente atividade, indicada para indivíduos de todas as idades, inclusive gestantes, pois tem como objetivo desenvolver o sistema cardio-respiratório, resistência muscular localizada, flexibilidade, através de exercícios de baixo impacto e intensidade variada, sendo orientados por professores especializados. Auxilia no emagrecimento e proporciona melhor qualidade física geral ao praticante.

PROFESSORES DA NATAÇÃO DO SÃO CARLOS CLUBE

- **Professora Ana Chaves** – Natação infantil, treinamento, aperfeiçoamento e hidroginástica para adulto/melhor idade.
- **Professora Regina Gomes** – Natação infantil e adulta, hidroginástica para adulto, natação para bebês (a partir dos 6 meses) e treinamento/aperfeiçoamento.
- **Professora Kátia** – Natação infantil, aperfeiçoamento e treinamento infantil.
- **Professor Luis** – Natação infantil, hidroginástica adulta e treinamento/aperfeiçoamento.
- **Professora Adriana Geribello** – Natação infantil, treinamento/aperfeiçoamento.
- **Professora Mônica de Paula** – Natação infantil e natação para bebês (a partir dos 6 meses)
- **Professora Mônica Ruggiero** – Natação infantil.
- **Professora Silvana** – Hidroginástica no período noturno.
- **Professor Ricardo Colombo** – Natação adulta, treinamento/aperfeiçoamento.
- **Guilherme (Estagiário)** – Natação infantil

ESPORTE

Mini TÊNIS

Cerca de 30 crianças participaram do Festival de Mini Tênis realizada no São Carlos Clube. Os grupos que disputaram foram divididos de acordo com a idade e no final todos receberam certificados de participação.

Torneio Pais e Filhos

Nos dias 23 e 24 de agosto será realizado o Torneio Pais e Filhos. As inscrições podem ser feitas até o dia 19 com Vinícius no Departamento de Esportes ou Quadras de Tênis.

Torneio de Duplas Formadas

Nos dias 14 e 15 de junho foi realizado nas quadras de tênis do São Carlos Clube o Torneio de Duplas Formadas.

O torneio contou com a participação de 52 tenistas que se dividiram em duplas para disputar as categorias A e B.

Na categoria A os campeões foram Pedro Varoto e Dudu Lollato que venceram Thales e Fred na final.

Na categoria B os campeões foram Pedro Marques e Giovanni que venceram Marco Polo e Massami na final.

Torneio de Barragem

Entre os dias 21 e 28 de junho foi realizado o Torneio da Barragem no São Carlos Clube. O torneio contou com a participação de tenistas regulamente inscritos na barragem. Diferente da barragem que funciona no sistema de desafios, o torneio foi disputado na forma de eliminatória simples, onde cada jogo conta pontos para a categoria.

As categorias disputadas foram as mesmas da barragem, Ouro, Prata e Bronze.

Na categoria Bronze a campeã foi Nathalia Talarico que venceu Percival na final.

Na categoria Prata Giovanni Claudino sagrou-se campeão vencendo Oswaldo na Final.

E na categoria Ouro Piccin venceu Harry e sagrou-se campeão.

II Torneio Aberto do São Carlos Clube

Em setembro o São Carlos Clube realizará o II Torneio Aberto do São Carlos Clube em parceria com a Liga Unitênis.

INÍCIO	CATEGORIAS	INSCRIÇÕES ATÉ
06/SETEMBRO	10F - 10M - 11/12MA - 11/12MB - 12F - 13/14MA - 13/14MB 13/14F - 15/16MA - 15/16MB - 15/16F	01/SETEMBRO
13/SETEMBRO	17/25F - 17/25MA – 17/25MB – 26/34MA – 26/34MB 35/44MA - 35/44MB - 45/54MA – 45/54MB – 55M – ESP/M	08/SETEMBRO

Em breve, mais informações.

MEXA-SE!

LIAN GONG

GINÁSTICA TERAPÊUTICA CHINESA

O Lian Gong é uma ginástica terapêutica e preventiva, que trata as doenças mais comuns como: dores no pescoço, nos ombros, região lombar, pernas, articulações e tendões. A prática também é indicada para quem sofre disfunções dos órgãos internos e problemas emocionais.

Os fatores que mais influenciam no surgimento de dores no corpo podem ser externos (vento, frio, umidade e secura) e internos (raiva, preocupações, tristeza, medo e euforia), além da má utilização do corpo em posturas inadequadas, sedentarismo, esforço excessivo ou lesões.

Sensações de dor e dificuldades de movimento são as queixas mais frequentes e o tratamento mais adequado é a prática regular de uma movimentação correta para soltar os músculos, fáscias, tendões, ligamentos e abrir as articulações.

OBJETIVOS - De fácil aprendizado e de simples execução, os exercícios são movimentos harmoniosos com embasamento nas tradições milenares chinesas. A prática é uma alternativa de grande valor na prevenção das síndromes doloridas no pescoço, ombros, região lombar, pernas e articulações das extremidades, mais conhecidas como LER (lesão por esforço repetitivo), ou melhor, da D.O.R.T. uma doença crônica que provoca dores agudas limitando os movimentos, causando mal-estar físico e psicológico afetando no rendimento do trabalho, no aprendizado e na vida particular.

A terapia foi desenvolvida para tratar pessoas que fazem esforços excessivos ou tem permanência por tempo prolongado numa mesma posição diariamente fazendo com que os músculos fiquem por muito tempo em estado de tensão ou desgaste contínuo. Quando essa situação é rotineira e prolongada, os efeitos surgirão principalmente nos profissionais como: secretários, bancários, operadores de computador, professores donas de casa e muitos outros que tem como postura

NINA MEDEIRO
ninna.nina@gmail.com

HISTÓRICO

As técnicas do LIAN GONG foram desenvolvidas na década de 70 pelo médico ortopedista da Medicina Tradicional Chinesa Dr. Zhuang Yuan Ming, presidente da Associação de Lian Gong de Shangai.

O Dr. Zhuang trabalhava no Hospital Dong Chang Road e observando problemas apresentados ao longo do tempo, iniciou uma profunda pesquisa que resultou no desenvolvimento das técnicas terapêuticas hoje divulgadas mundialmente, com excelentes resultados.

O médico recebeu o prêmio de "Pesquisa Científica de Resultado Relevante" e a prática foi escolhida pelo governo chinês para ser amplamente divulgada para a população.

trabalhar com cabeça baixa, debruçada sobre mesas ou pessoas em geral que permanecem muito tempo na mesma posição.

A maioria das pessoas que desenvolvem algum tipo de problema acabam ficando ainda mais tensos e nervosos, o que agrava o quadro psicológico, dando origem aos problemas emocionais.

O Lian Gong em 18 terapias fortalece a constituição física, corrigindo a postura no trabalho, evitando o esforço excessivo, adotando uma atividade mais participativa e realizando um tratamento eficaz, além de melhorar o alongamento e a flexibilidade, bem como o trofismo muscular e a coordenação motora.

Através dos 18 movimentos, visa-se o relaxamento de contraturas e dos tecidos mole das articulações, reduzindo e eliminando as dores articulares, melhorando o tônus muscular, possibilitando a melhora das funções motoras.

OS CASOS MAIS COMUNS A SEREM TRATADOS SÃO:

- Artrite Reumatóide;
- Artrite Reumatóide Crônica;
- Osteoartrite;
- Osteoartrite Secundária;
- Hipertensão Arterial;
- Doenças Coronárias;
- Desordem Funcional do Trato Gastrointestinal;
- Tenossinovites;
- Cotovelo de Tenista;
- Estresse;
- Desordens emocionais.

NO SÃO CARLOS CLUBE A PRÁTICA É OFERECIDA AS QUINTAS-FEIRAS, A PARTIR DAS 17H45 NA SALA DE GINÁSTICA.

MODA

Presenteie SEU HERÓI com o que há DE MELHOR!

DU LONGHIM
dulonghim@hotmail.com

Com a aproximação do Dia dos Pais começamos a pensar como vamos presentear aquele que um dia foi o mais trabalhador, o mais forte, o mais esperto, o mais habilidoso dos super heróis. A figura ideal que queríamos ser quando crescer, aquela pessoa que nos deu de herança alguma coisa de seu ser, pela qual gostamos de ser lembrados.

Como as opções presentes são as mais variadas, sugiro que o presente seja escolhido de acordo com a personalidade de cada pai. Lembrando que independente de seu estilo e jeito de ser, nenhum presente tem maior valor do que você dizer o quanto ele é importante na sua vida! Confira algumas dicas:

1. PAI TRADICIONAL: Gravatas, abotoaduras, camisas sociais ou sapatos irão ressaltar seu estilo mais reservado.

2. PAI DESCOLADO: Ele vai adorar ganhar um blazer slim, calça skinny ou um sapato mais descolado.

3. PAI ESPORTISTA: Se seu pai é ligado em esportes existem muitas opções de roupas, acessórios e materiais esportivos de acordo com a modalidade que ele pratica.

4. PAI PROFESSOR PARDAL: Livros, ferramentas e máquinas vão deixa-lo muito contente!

5. PAI MENINÃO: Para ganhar seu sorriso aposte em roupas mais descoladas ou um sapatênis.

SÃO CARLOS CLUBE
09 DE AGOSTO AS 23h
Boatinha in Black 2
SÓCIO : ENTRADA GRATUITA | NÃO SOCIO : 40,00
TRAJE PRETO OBRIGATÓRIO
RAPHA FERNANDES
MARIO ZAN (RESIDENTE ZUCKER)
MARCELO NASSI
RUA : RUA RUTH BLOEN SOUTO, 161 CENTRO - SÃO CARLOS, SP
INFORMAÇÕES: 16 33626200
ENTRADA PELA PORTARIA PRINCIPAL

ALIMENTAÇÃO

DIET, LIGHT ou ZERO??

THEARLENE ALVES BOTELHO
Nutricionista

Na hora da compra, os produtos light, diet e zero costumam causar confusão. A cada dia as opções aumentam. Afinal, qual deles não contém açúcar, gordura e ajuda a emagrecer? O que é mais indicado para cada caso? Muitas pessoas não sabem, mas alguns alimentos light ou diet podem ser tão ou mais calóricos que os normais.

A legislação brasileira obriga que os rótulos das embalagens tragam todas as informações necessárias. A obrigatoriedade, no entanto, ainda não é suficiente para esclarecer as pessoas que chegam até as prateleiras dos supermercados preocupadas com a saúde.

Geralmente as pessoas não conseguem decifrar as informações impressas nas embalagens dos produtos industrializados, por exemplo. Sem a devida orientação, os consumidores sofrem para selecionar aquilo que considera mais adequado ao seu perfil.

DIET - É o alimento formulado com modificações especiais para se adequar a diferentes dietas ou indivíduos com necessidades metabólicas específicas. Isento de açúcar, proteína ou gorduras.
Indicação: Para portadores de doenças metabólicas, como diabetes.
Cuidado: Alimentos diet podem ter valor calórico maior que aqueles que contém açúcar. Nem sempre são úteis para perda de peso.

LIGHT - Um alimento é considerado light quando apresenta redução mínima de 25% das calorias ou de algum nutriente em relação ao original, como, por exemplo, gordura, açúcares ou sódio.
Indicação: Para quem deseja reduzir o teor de açúcares, gorduras ou sal na alimentação.
Cuidado: Nem todo alimento light é próprio para perda de peso. A redução calórica em certos alimentos é muito pequena.

ZERO - Um dos mais recentes termos integrados nas embalagens de alimentos. Ele indica restrição ou isenção de algum nutriente em comparação com a versão tradicional. Se a isenção for de açúcares, o produto ainda deve apresentar valor calórico reduzido.
Indicação: De modo geral, é semelhante ao dos alimentos light.
Cuidado: Somente quando o alimento é zero por isenção de açúcares ele pode ser consumido por portadores de diabetes.

Vale a pena lembrar, que o segredo de uma boa alimentação não se resume apenas nas quilocalorias por si só, a qualidade dos alimentos que ingerimos é algo de extrema importância. Os alimentos in natura ou alimentos preparados de forma adequada (baixo teor de gordura, condimentos, conservantes, etc), nos fornece em termos de quantidade macro e micronutrientes necessários para uma vida saudável, sem se esquecer da importância da atividade física.

Confira algumas dicas de Sobremesa Light:

Bolo light de Banana

INGREDIENTES:
- 1 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de adoçante culinário
- 100 g de margarina derretida
- 3 bananas nanicas amassadas
- 2 gemas
- 2 claras em neve
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de leite desnatado

MODO DE PREPARO:
- Bater tudo no liquidificador e por último o fermento a mão para ficar mais fofo
- Coloque em forma para bolo inglês e leve para assar em forno médio por 30 minutos aproximadamente

Frozen iogurte de morango

INGREDIENTES:
- 4 potes de iogurte natural desnatado
- 1 e 1/2 xícaras de chá de morangos congelados
- 6 envelopes de adoçante

MODO DE PREPARO:
- Deixe o iogurte dessorar por 1 hora colocando os 4 potes de iogurte em um filtro de papel para café
- Despeje em uma vasilha e leve ao freezer para congelar
- Junte o iogurte com o morango no liquidificador (ambos congelados)
- Bata até misturar, junte o adoçante e misture
- Coloque em um refratário, cubra com papel filme bem junto ao refratário e leve ao freezer até servir

COM O SENAC, O DESENVOLVIMENTO DOS TALENTOS DA SUA EMPRESA NÃO TEM FRONTEIRAS.

O Senac oferece mais do que Educação Corporativa. São soluções educacionais customizadas e alinhadas com os objetivos estratégicos da sua empresa, sempre otimizando tempo e investimento, em projetos presenciais ou a distância.

LIGUE:
0800 707 1027
OU ACESSE:
www.sp.senac.br/corporativo

Senac São Carlos
Rua Episcopal, 700
(16) 2107-1055
www.sp.senac.br/saocarlos

Senac
atendimento corporativo

CROÁCIA

Para quem gosta de contemplar belas montanhas e apreciar o som de águas tranquilas, o Parque Nacional de Plitvice é um convite de encher os olhos.

Formado por diversas lagoas, pequenas e rasas que deslizam umas sobre as outras, as águas de cristalinas com uma tonalidade azul turquesa contrastam-se com o verde intenso da copa das árvores abrigadas em um belíssimo cânion.

Durante a caminhada pelo Parque, atente-se para um lugar chamado **Vidikovac**. É um mirante bem no alto de um paredão de rocha. De lá é possível capturar a foto mais clássica e panorâmica dos Lagos Plitvice.

Outra beleza ímpar e imperdível é o trajeto de passarelas até a caverna **Supljara**. Uma das regiões mais bonitas da trilha.

Não é muito fácil ter uma visão panorâmica na câmera quando se está nos **Lagos Plitvice**. A gente acaba conhecendo o Parque pedaço a pedaço e a imensidão daquelas águas multicoloridas não cabe nunca num só enquadramento.

Só estando lá para entender a grandiosidade daquela maravilha da natureza.

A melhor época para visitar é no verão europeu, visto que no inverno diversas partes do parque ficam fechadas.

Dica: No site www.np-plitvicka-jezera.hr/en/ é possível fazer um tour virtual pelo Parque, além de saber a programação e quais partes estarão abertas em determinado período do ano.

Flashback

Animação:

Banda Doce Veneno

02 de agosto - Sábado

às 22 horas

Boatinha do SCC

São Carlos Clube

CLICK SOCIAL

Música ao Vivo

O grupo Tudo AV animou a torcida do São Carlos Clube após o vitorioso jogo contra a seleção da Colômbia. Confira!

Cliques: Baldan

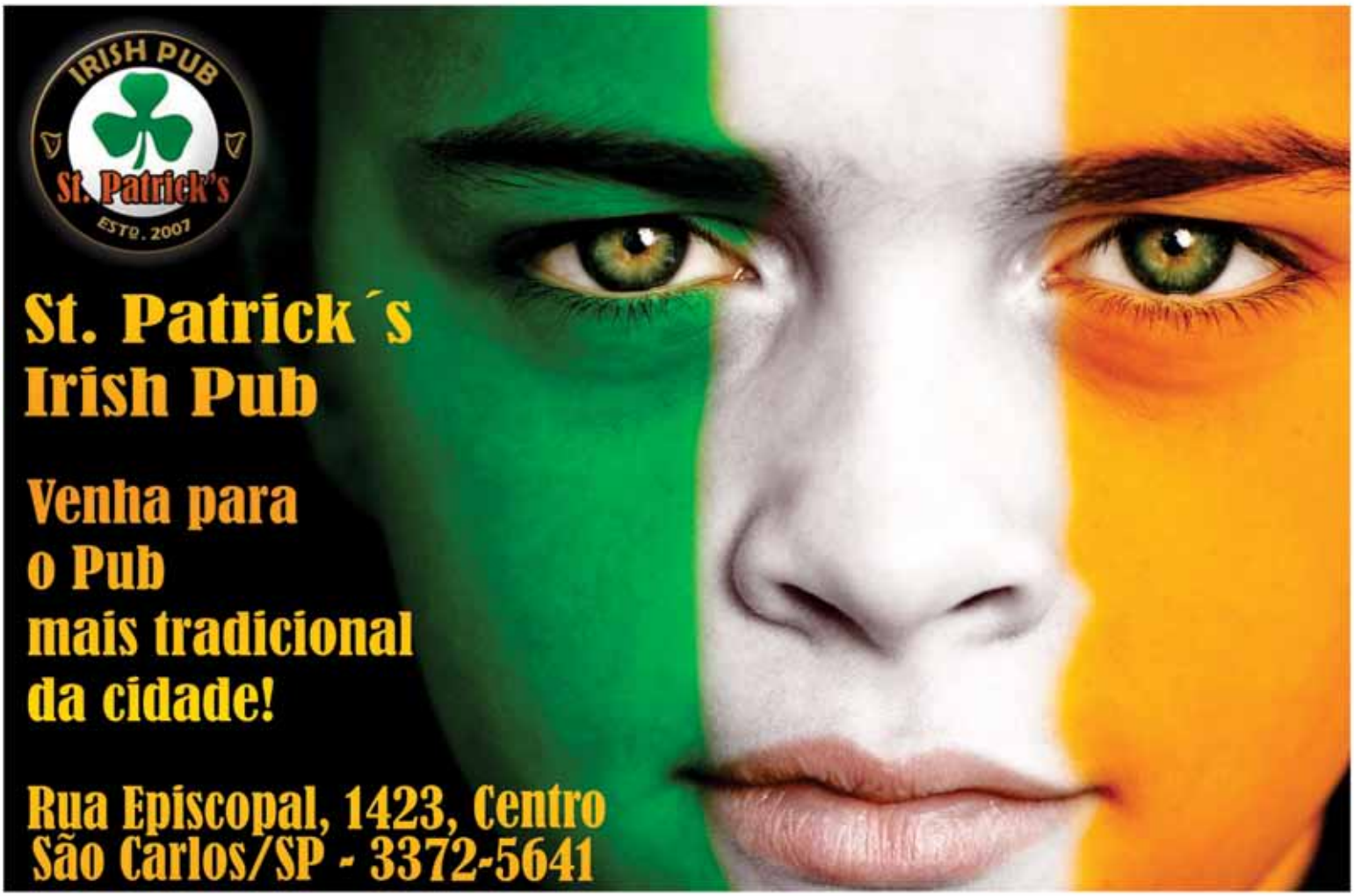
SOLIDARIEDADE

SCC entrega alimentos ao abrigo Dona Maria Jacinta

O Departamento de Esportes do São Carlos Clube arrecada mensalmente doações de alimentos não perecíveis, fraldas, agasalhos e pijamas para serem encaminhados a instituições necessitadas além de leite em pó, sustagem e gelatinas para a Rede de Combate ao Câncer.

A última arrecadação foi para o asilo Cantinho Fraterno "Dona Maria Jacinta" onde foram doados alimentos não perecíveis.

Para ajudar, basta levar os donativos acima citados para o Departamento de Esportes aos cuidados de Egle.



CLICK SOCIAL

Copa do Mundo 2014

O Verde e amarelo da família do São Carlos Clube foi predominante durante a torcida pela seleção brasileira na Copa do Mundo.

Cliques: Levi Mori

OASIS EVENTOS APRESENTA:

www.oasiseventossc.com.br

A maior banda pop do Brasil!

JOTA QUEST

23 de Agosto

A partir das 20h00

INFORMAÇÕES: **(16)7814-6125**
ID 932*7941 (16) 33681231

PONTOS DE VENDA:

FOX
Getúlio vargas, 1900

MR. KITSCH
Carlos Botelho, 1935
(Iguatemi São Carlos
e Jaraguá Araraquara)

WIZARD
Rua XV de Novembro,
1940, Centro - São Carlos

C&A COMPUTADORES
São Carlos
R. Jesuíno de Arruda, 2414
Araraquara
Av: Napoleão Selmi Dei, 87

Abertura: **Gabriel Guerra**

Apoio:

Rodovia Washington Luiz, km 241,5 sentido Araraquara
Acesso pela entrada da Fazenda Embaré, saída 240

CLICK SOCIAL

Colônia de Férias Inverno Quente 2014

Muita diversão e brincadeiras lúdicas agitaram as férias da criançada no São Carlos Clube. Confira o clique de alguns pequenos.

CLICK SOCIAL

Torneio da Amizade

Atletas associadas do São Carlos Clube disputaram um torneio de vôlei realizado em Águas de São Pedro. Confira os cliques!

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

AUMENTE sua chance de aprovação!!! **FAÇA!**

Curso preparatório
Enem

ou **SEMI DE AGOSTO**

O Anglo oferece as duas opções para sua escolha com o melhor conteúdo e os melhores professores.

AQUI VOCÊ VIRA BICHO. DE VERDADE!

www.anglosaocarlos.com.br

anglo SÃO CARLOS

FORMANDO feras!

Informações:
3372-4656
Rua 15 de Novembro, 1767, Centro