



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 3
Ed. 37 | Fevereiro de 2015

CARNAVAL 2015

VENHA CAIR NA FOLIA
NO SÃO CARLOS CLUBE!

Memória

Os inesquecíveis Bailes de Carnaval do SCC

Esportes

SCC oferece Curso de Reeducação Postural

Cultural

QuintEnsemble abre a programação de 2015



LANÇAMENTO NO PARQUE FABER


ELEGANCE
RESIDENCE

Aptos. com
3^e/₄ suítes
2 ou 3 vagas

Apartamentos com 108m² ou 111m² privativos
Coberturas duplex com 210m² ou 214m² privativos

CONSTRUÇÃO E INCORPORAÇÃO:
ERGIL
CONSTRUÇÕES
www.ergilconstrucoes.com.br

Vendas:
Imobiliária
CARDINALI
A casa é sua.
2107.8000 Centro
2107.8001 Santa Felícia

dimare
MOVEIS PLANEJADOS

Fale
mais

fale
muito
mais



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol

Curso para crianças a partir de 4 anos.

CAROS ASSOCIADOS

Retomamos nosso trabalho renovados, trazendo conosco a certeza de que 2014 foi um ano de realizações e esforços para atender às necessidades e anseios do associado do São Carlos Clube. O Parque Aquático, agora em boas condições de uso, tem ajudado a amenizar o calor deste verão e, bem frequentado, vem alegrando o cenário da Sede de Campo, movimentado também pela tradicional Colônia de Férias. O projeto Música ao Vivo no Bar do Bosque, evento já tradicional, segue animando as noites de sextas-feiras.

Já está pronta a pauta de fevereiro para as comemorações do Carnaval 2015: Pré-Carnaval, no dia 7, com animação da Velha Guarda da Vila Isabel, Banda Embalaê e Banda Doce Veneno; Carnaval com apresentação da Bateria Brasiliando e das Bandas Doce Veneno e Embalaê, nos dias 13, 14, 15 e 16; e Ressaca de Carnaval, com essas mesmas bandas, no dia 21, para encerrar o ciclo.

Os eventos culturais retornam à Sede Avenida. A série Concertos recomeça com a

apresentação do QuintEnsemble, quinteto formado por músicos da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (OESP), no dia 12 de fevereiro, quinta-feira, às 20 horas. O grupo será coordenado pelo musicólogo e pianista Leandro Oliveira. Já a série Saraus vai apresentar o Conjunto de Câmara Ad Libitum, no dia 28 de fevereiro, sábado, às 18 horas.

As atividades esportivas continuam em ritmo sempre acelerado, oferecendo ao associado um grande número de opções para a prática do esporte de sua preferência.

A Diretoria Executiva do São Carlos Clube agradece o apoio que recebeu no ano passado e se compromete a continuar trabalhando para que o associado tenha suas reivindicações atendidas e sinta, cada vez mais, que o Clube é uma extensão de sua própria casa.

Glaudecir José Passador
Presidente

CAROS ASSOCIADOS

Este ano, no mês de junho, haverá eleições em nosso Clube, ou seja, nossos associados poderão mais uma vez participar da grande festa da democracia, na qual terão direito de escolher e votar em seus candidatos.

Sendo assim, é de se esperar que nos próximos meses entremos no clima de definição e de campanha dos candidatos que concorrerão tanto ao Conselho Deliberativo quanto à Presidência e Vice-presidência da Diretoria Executiva, conforme determina nosso Estatuto:

Art. 50 – A Assembleia Geral reúne-se ordinariamente, a cada dois (02) anos, na primeira quinzena do mês de junho, para eleição do Presidente e Vice-Presidente da Diretoria Executiva e dos membros do Conselho Deliberativo, de acordo com o disposto no art. 49, inciso III.

Contamos com a presença dos associados nesse evento tão importante: a escolha de nossos

representantes e dos dirigentes que estarão na condução de nosso Clube nos próximos anos. Com certeza voltaremos a tratar deste assunto no decorrer dos próximos meses.

Esclarecimentos que se fizerem necessários poderão ser obtidos por intermédio do e-mail: conselho.deliberativo@sãocarlosclube.com.br.

Um grande abraço a todos e fiquem com Deus!!

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
2ª Secretária



08 - Entrevista

Giovana Ferretti fala sobre sua rotina e metas para sua carreira no triathlon

06 Comentário dos Leitores

Críticas, sugestões e elogios dos associados

13 Cultural

Programe-se para os eventos do primeiro semestre

16 Social

Carnaval é no SCC!

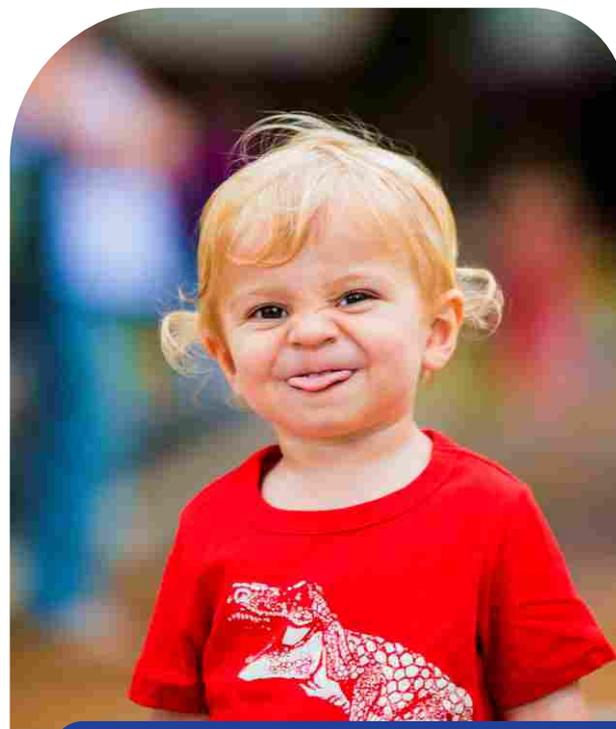
18 Esportes

A prática e os benefícios do RPG



26 - Turismo

Escolha o melhor destino para seu Carnaval



27 - Click Social

Confira os cliques dos principais eventos dos meses de dezembro e janeiro

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

 saocarlosclube

 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!

Laura Dadalto via facebook:
Estou adorando a Colônia de Férias!

Aline Segnini via facebook:
A Clarinha está curtindo demais o Catatau!

Resposta do São Carlos Clube

Agradecemos as constantes avaliações dos associados. O feedback de cada um é muito importante para subsidiar o Clube em seu desenvolvimento e planejamento estratégico. Participe! ouvidoria@saocarlosclube.com.br

Diretoria Executiva

Glaudecir José Passador

Presidente

Fúlvio Temple de Moraes

Diretor Administrativo

Ana Claudia de Godoi

Diretora Administrativa Adjunta

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

Maria Inez Botta

Diretora Cultural Adjunta

Apparecida Fonseca Siqueira

Diretora Cultural Adjunta

Armando Bertini

Diretor Cultural Adjunto

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

2ª Secretária

Conselho Fiscal

Dimas Antônio Alves de Figueiredo

Presidente

Valdir Gonçalves Mendes

1º Membro Efetivo

Renato Paschoal Neto

2º Membro Efetivo

Revista do São Carlos Clube

Ana Paula Vieira

Assessora de Relações Públicas

Diego Carlos Bertolino

Assistente de Design I

Waldirene Biernath

Assistente de Comunicação

Felipe Augusto Bianco do Amaral

Estagiário de Comunicação

Ana Tereza de Pádua Oliveira

Estagiária de Relações Públicas

CARNAVAL 2015

Dia 07/02

Pré-Carnaval

com a Velha Guarda de Vila Isabel

de 13 a 17/02

Carnaval

Dia 21/02

Ressaca de Carnaval

Consulte a Programação Completa
na página 16 desta edição.

Atrações:

- Embalaê
- Brasiliando
- Doce Veneno
- Rosa de Samba



São Carlos Clube

ENTREVISTA

Coração de Atleta

Giovana Ferreti, que acabou de completar 16 anos, tem se destacado como atleta desde o ano de 2010. Hoje, já é um nome conhecido no triathlon da região. Em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, Giovana conta como é sua rotina, entre estudos, treinos e vida social, e quais seus planos e metas para os próximos campeonatos e sua carreira no esporte.

Com quantos anos você começou a praticar esportes?

Pratico esportes desde bebê. Comecei já com 8 meses a fazer natação.

Qual modalidade chamou mais sua atenção?

Já fiz vôlei, basquete, handball, karatê, natação e triathlon. Gostava muito de vôlei e basquete, me divertia muito jogando.

E no triathlon, como você começou?

Comecei fazendo biathlon, no São Carlos Clube, em 2009. Em 2010, o treinador do Clube montou uma equipe no Sesi, fui chamada para integrá-la e desde então estou nessa equipe. De 2010 a 2011, os treinos e competições foram apenas de biathlon, por causa da pouca idade. A partir de 2012 é que começaram os treinos de pedal e as competições de triathlon mesmo.

O triathlon exige a excelência nas três modalidades: bike, corrida e nado. Como é sua rotina de treinamento?

Durante a semana, nós intercalamos as três modalidades. Têm treinos específicos de cada modalidade, têm treinos que misturam duas delas e há dias com as três juntas. Os treinos são bem variados, o que ajuda a não enjoar e a ficar mais divertido. Isso é uma das partes de que eu mais gosto do triathlon. Alguns treinos são de força, velocidade, outros de resistência, além dos dias em que treinamos as transições para cada modalidade. E por aí vai. Treinamos de 2 a 3 horas por dia de segunda a sábado, e às vezes de domingo também.

As rotinas de treinamentos, competições e seleções no esporte podem ser extremamente desgastantes. É difícil conciliar escola, treinos e vida social?

Sim. No ensino médio, a escola fica pesada e requer dedicação e estudo para se ter um ótimo desempenho. O mesmo acontece no esporte, que exige dedicação e treinos diários intensos para alcançar bons resultados. Chego da escola e já vou para o treino, e depois volto tarde para casa. Acabo estudando à noite. Confesso que cansa bastante, mas gosto de fazer o máximo para conciliar os dois. Também acho importante e adoro ter vida social. Sair para me divertir com os amigos me faz muito bem, sempre



Foto: Ana Paula Vieira

que posso fazer algo diferente com eles. Não é sempre possível, já teve algumas ocasiões em que infelizmente não pude ir por causa de algum treino ou competição, mas isso faz parte da rotina de um atleta.



Foto: Ana Paula Vieira

Desde 2010, você tem se destacado como atleta nas competições de que participa. Você esperava por isso ou as vitórias foram consequência de seus treinamentos?

Meu objetivo sempre foi melhorar e conseguir vencer. Minhas conquistas foram consequência dos treinos e da minha dedicação. Não existe vitória sem dedicação e esforço.

O que lhe dá motivação na busca pelo pódio?

O que me motiva subir no pódio é ter a sensação de missão cumprida, ver todo o meu trabalho dando resultado, o que me deixa muito feliz.

Do que um atleta precisa para alcançar seus objetivos?

Acho que, para um atleta conseguir seus objetivos, o primeiro de tudo é ter foco naquilo que ele quer. Também treinar, traçar metas, se dedicar, dar sempre o seu máximo em tudo o que fizer e sair da zona de conforto são coisas importantes para se ter sucesso e alcançar seus objetivos.

Para os jovens de sua idade que desejam começar a competir, quais as dicas que você lhes dá?

Acho que todos os jovens deveriam praticar pelo menos um esporte. O esporte nos desenvolve, além de fisicamente, psicologicamente. Ajuda no amadurecimento, vivência em equipe, lidar com desafios e dificuldades, também nos dá outra visão de mundo. E para começarem a ser atletas, primeiramente, escolham o esporte que mais se encaixa e combina com eles e procurem um bom lugar para treinar. Depois, sigam o que eu falei sobre alcançar os objetivos que com certeza terão ótimos resultados.

Quais são seus planos para o futuro?

Meu plano é continuar no triathlon sem interromper os estudos. Quero fazer uma boa universidade e o esporte ao mesmo tempo. Conseguir ficar sempre com a minha família, que eu amo tanto e são essenciais para mim. E espero sempre melhorar em tudo o que eu faço e manter minhas amizades. Além de sempre fazer o possível para ser feliz.



Foto: Arquivo Giovana



Foto: Arquivo SCC

Os inesquecíveis Bailes de Carnaval do SCC na década de 1950

Imagine o seguinte cenário: serpentinas jogadas em meio à luxuosa decoração do salão de festas caem como chuva colorida, dando a impressão de uma cachoeira psicodélica. Muitos confetes esparramados pelo chão, foliões usando máscaras incrementadas com diversos adereços e purpurina. No decorrer da festa, blocos se formam entre famílias "rivais" para concorrerem às melhores fantasias, tudo isso acompanhado de divertidas marchinhas.

Este era o Carnaval na década de 1950, sinônimo de alegria e brincadeira entre crianças, jovens e adultos. Muitos não de se lembrar ainda de que era muito comum o uso de lança-perfume. Comprava-se na portaria dos clubes, sem problema algum, somente

com o passar dos anos se tornou uma substância ilegal.



Foto: Arquivo SCC

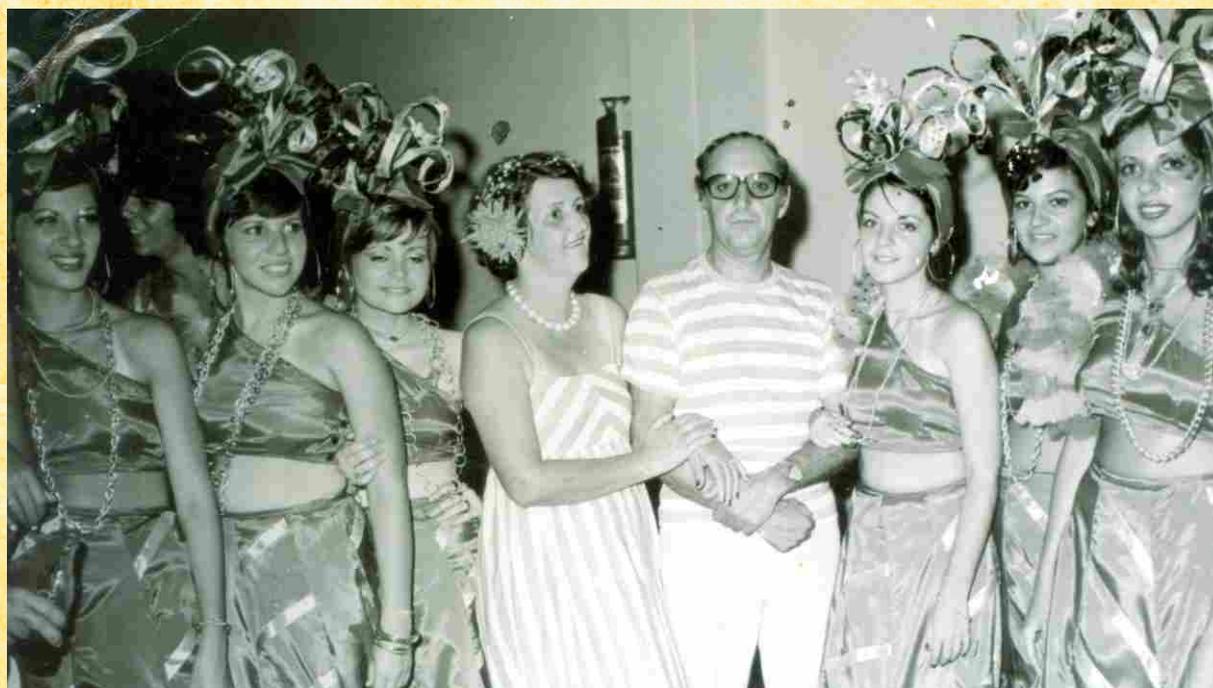
A típica folia de Carnaval, vivenciada nos famosos "Anos Dourados", foi marcada pelo requinte e glamour dentro dos clubes sociais. A primeira lembrança que vem à mente de Waldemar de Senzi, quando questionado sobre o Carnaval, é o Baile de Máscaras do São Carlos Clube. "Era uma época de muita alegria, brincadeiras e música. As marchinhas de Carnaval, junto com as fantasias, eram o grande destaque da festa. Valorizava-se a companhia dos familiares e todos faziam questão de festejar juntos. Era muito diferente, não havia essa desordem que acontece hoje em dia.", relembra Waldemar.

Infelizmente, a tradição dos Bailes de Carnaval foi se perdendo com o passar dos anos, e atualmente a festa tornou-se sinônimo de exageros. Para Luis Carlos Triques, Diretor- Presidente da Fundação Pró-Memória de São Carlos, houve uma mudança considerável nos valores da sociedade nos últimos anos, e, para a geração atual, o Carnaval não tem o mesmo significado. "Considero esta manifestação popular como sendo de grande valor social e cultural. Os bailes na década de 50 eram considerados um verdadeiro 'acontecimento', desde o vestuário (roupa de gala) até as marchinhas.

Um glamour impactante dentro do contexto social da época. Os bailes, que antes eram em clubes fechados, passaram para as ruas, e os blocos populares se tornaram escolas com alegorias e instrumentos de percussão, em conformidade com o estilo de cada grupo e localidade", explica Luis.

Já Waldemar enfatiza que seria uma experiência muito enriquecedora resgatar um pouco da cultura de décadas anteriores para mostrar para os jovens da atualidade a forma leve e lúdica com que se festejava o Carnaval. "Acho que seria muito divertido e proveitoso planejar um Carnaval de época no São Carlos Clube. Organizar concursos de marchinhas e fantasias. Tenho certeza de que todos iriam adorar", sugere o aposentado.

Luiz Triques, por sua vez, ressalta a importância de resgatar o Carnaval de décadas anteriores para essa nova geração entender o conceito histórico da festa e afirma que já existem pessoas empenhadas nesta tarefa. "Os Bailes de Máscara que o São Carlos Clube vem realizando já é uma forma de lembrar e resgatar a cultura de décadas passadas, o que é muito enriquecedor para quem vivencia esta experiência hoje", finaliza o Diretor.



Lucy de Senzi e Waldemar de Senzi no Carnaval da Lua de 1958 - Arquivo SCC

AGENDA DE EVENTOS

Eventos do Primeiro Semestre 2015

Confira a programação dos eventos sociais e culturais que a Diretoria do São Carlos Clube já agendou para o primeiro semestre de 2015.

Relação de Eventos Departamento Cultural

Saraus – Sábado às 18h

28/02 - Conjunto de Câmara Ad Libitum

28/03 - Vania Lucas e Grupo

25/04 - Maria Butcher e André Souza

30/05 - Tangos e Boleros - Héctor Costita e Joseval Paes

Concertos – Quinta-feira às 20h

12/02 - QuintEnsemble, quinteto formado por músicos da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (OSESP): violinos, viola, violoncelo e contrabaixo. Coordenação: Musicólogo e professor de piano Leandro Oliveira.

09/04 - Harmonica Player David Tanganelli

14/05 - Concerto de Piano: Yuri Pingo

11/06 - Quarteto Fujinami: piano, violinos e violoncelo. Coordenação: Violinista Heitor Fujinami

Exposição – Sede Avenida às 19h30

12/03 à 11/04 – Vernissage da Exposição Coletiva de Artes Plásticas: Alfonso Luciano (escultura), Maria Salete Sarracini (aquarela), Heloisa Pires Martinez (aquarela), Arline Pellegrino (art naïf). Participação do músico Rodrigo Murer Tinta (sax e teclado). Rodrigo

Relação de Eventos Departamento Social

Fevereiro:

07/02 - Pré-Carnaval

13/02 a 17/02 - Carnaval

21/02 - Ressaca de Carnaval

Março:

07/03 - Jantar Dia das Mulheres

21/03 - Dancing para Casais - na Boate

27/03 - Música ao Vivo Especial: Ouro de Tolo – Tributo a Raul Seixas

Abril:

04/04 - Jantar Sábado de Aleluia

11/04 - Flash Back - na Boate

24/04 - Música ao Vivo Especial: The Cavern Club - Tributo a The Beatles

Maió:

09/05 - Jantar Dia das Mães

23/05 - Dancing para Casais – na Boate

Junho:

12/06 - Jantar Dia dos Namorados

20/06 - Flash Back – na Boate

27/06 - Festa Junina





QuintEnsemble apresenta Concerto de Cordas no SCC

O QuintEnsemble foi formado por músicos da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (Osesp) a partir de um projeto chamado "Osesp Itinerante". O conjunto, que vem se destacando no cenário musical brasileiro por sua flexibilidade e versatilidade, se apresenta no dia 12 de fevereiro, a partir das 20 horas, na Sede Avenida do São Carlos Clube.

Com um repertório amplo e variado, o QuintEnsemble alcança todos os tipos de plateia. Em sua formação conta com os músicos Igor Sarudiansky, Leandro Dias, Andres Lepage, Rodrigo Andrade e Marco Delestre.

De acordo com Rodrigo Andrade, a formação do conjunto aconteceu depois da turnê itinerante que ocorreu no ano de 2012. "O QuintEnsemble se criou a partir de um projeto chamado 'Osesp Itinerante', que visa alcançar o público de todo o Estado através de concertos e workshops para estudantes de música. A empatia e afinidade musical entre os membros desse grupo foi tal que decidimos criar um grupo com o mesmo perfil e continuar esse trabalho de divulgação e educação por conta própria, nascendo assim o QuintEnsemble", explica o músico.

O grande diferencial do QuintEnsemble

é que, além de realizar um concerto de excelente nível, com a qualidade e credibilidade dos seletos músicos da Osesp, por meio de workshops e masterclasses ministrados nas escolas locais, o conjunto consegue chamar a atenção e incentivar a formação musical e cultural de jovens músicos.

"Nos sentimos extremamente úteis levando nossa música a pessoas que nem sempre têm acesso, mas principalmente pela questão da educação. Transmitir pequenos, mas importantes, conhecimentos aos futuros músicos deste país é uma tarefa patriótica. Ficamos impressionados, em alguns lugares, com o talento e a dedicação de alunos e professores", relata Rodrigo.

Para o próximo show do QuintEnsemble no São Carlos Clube, Rodrigo destaca a participação da cantora Regiane Martinez, também integrante do coro sinfônico da Osesp. Revela, ainda, que estão todos muito ansiosos com o evento. "Aguardamos sempre com grande ansiedade nossos concertos. E por mais que toquemos em vários lugares, para nós é sempre como se fosse a primeira vez. Já tocamos em São Carlos e tivemos uma maravilhosa recepção. Esperamos poder alcançar as expectativas do público local", finaliza o músico.

Sede Avenida recebe o Grupo Ad Libitum

O grupo, que é tradicional em São Carlos, se apresenta em Sarau que acontece no dia 28 de fevereiro, às 18 horas, na Sede Avenida. A primeira apresentação, em 24 de outubro de 1976, marcou a manhã de domingo para quem prestigiou o evento no Centro Acadêmico Armando Sales de Oliveira (CAASO).

Ad Libitum significa a bel-prazer, à vontade, e é um termo usado por compositores ao dar alternativas de execução em pequenos trechos de suas obras ou incluir opcionalmente instrumentos.

No espírito do Ad Libitum sempre foram

acolhidos músicos que se identificavam com a música de câmara. O conjunto é amador, isto é, aquele que ama e tem prazer de praticar a sua arte.



Música ao Vivo no Bar do Bosque

Sextas, a partir das 19h30*



06/02 - Conversa de Botequim

Formado em outubro de 2007, seus integrantes, Cléber Rangel – Carrapicho (violão, bandolim e vocais), Gustavo Rodrigues (pandeiro e voz), Eloi Brito (bandolim e cavaquinho) e Rickinho Fidélis (percussão e vocal), trazem na bagagem as diversas experiências de outros grupos de samba e choro. Em suas apresentações, o grupo destaca a importância dos compositores e também conta um pouco da história que envolve o repertório.

20/02 - Samba em Trio

27/02 - Tim Maia In Concert

A banda Pró-Racional Tim Maia Tributo toca os grandes sucessos do mestre Tim Maia desde o começo de sua carreira, passando pelo funk dos anos 70, depois uma viagem pelos anos 80, retratando sua fase mais romântica, até o final de sua carreira e seu falecimento em 1998. Com onze integrantes e um repertório marcante que ocupa aproximadamente 3 horas, são executadas as músicas de maior sucesso na carreira do cantor, dentre elas "O Descobridor dos Sete Mares", "Sossego", "Me Dê Motivo", "Gostava Tanto de Você", "Vale Tudo", "Não Quero Dinheiro", "Um Dia de Domingo", dentre outras.



*Programação será cancelada em caso de chuva.

Música ao Vivo na Piscina

Domingos, a partir das 12h30*

01/02 - Tempero Brasuka

Com muito samba de raiz, MPB, choro e versos de improviso, o Tempero Brazuka traz uma mistura de ritmos dentro da Cultura Brasileira e tem a intenção de promover rodas de samba, resgatando, com releituras próprias, composições de alguns ídolos como Noel Rosa, Cartola, Candeia, Almir Guineto, Fundo de Quintal, Zeca Pagodinho, Benito Di Paula, Dona Ivone Lara, Jorge Aragão, Djavan, Emílio Santiago, dentre outros. Toda a musicalidade das composições próprias e arranjos criados com sentimento proporcionam alegria e emoção pelos palcos do Brasil, por onde o Tempero Brazuka passa e deixa o seu "Sabor Brasileiro".



08/02 - Veronica Lavelli

A são-carlense Verônica Lavelli, 24 anos, sempre teve o canto como hobby e começou a se apresentar profissionalmente ainda na adolescência, na Banda "Os Inimitáveis", que atua em festas e casamentos na cidade de São Carlos e região. Ficou nacionalmente conhecida quando apareceu no palco do Programa Raul Gil, do SBT, no quadro intitulado "Mulheres Que Brilham", para concorrer a um contrato com a gravadora Sony Music. Em seu repertório, Verônica traz músicas do gênero pop rock internacional, incluindo alguns covers, isso aliado a uma performance de ritmo contagiante para agitar a plateia.

15/02 - Rosa de Samba

Grupo de samba e choro formado a partir do encontro dos amigos Maurício Tagliadello (violão de 7 cordas), Ricardo Cury (percussão) e Tiago Veltrone (cavaco e bandolim), com o percussionista Darcy Santos e a cantora Gabriela Miglino. Com um repertório que vai dos sambas mais tradicionais aos mais modernos, passando pelo choro, pelo samba-canção e suas paisagens contemporâneas, o trabalho do grupo parte do encontro das diferentes linguagens desse rico universo. Rosa de Samba une, em arranjos com muita ginga e suavidade, o requinte e a sensibilidade do choro à simplicidade pungente do samba.



22/02 - Sotaque Paulista

A banda Sotaque Paulista surgiu no ano 2000 a partir da união de quatro músicos, amantes e difusores da música popular brasileira. Tocando o autêntico forró pé-de-serra, vem conquistando seu espaço em todo o Brasil. Os músicos Gustavo Greco (percussão e vocal), Claudino (zabumba), Rodrigo Rizzo (acordeão e vocal) e Binho Russi (baixo), embora ainda jovens, contam com vasta experiência musical, pois atuam profissionalmente há vários anos. Nos shows são interpretadas, além das canções de autoria da banda, composições do Trio Nordestino, Três do Nordeste, Trio Forrozão, Mestre Zinho, Luiz Gonzaga, Dominginhos, Jackson do Pandeiro, Sivuca, Genival Lacerda, Flavio José, Fagner, Aciolly Neto, Gilberto Gil, dentre outros.

*Programação será cancelada em caso de chuva.

CARNAVAL



O Baile é gratuito para associados do Clube. Os não associados que quiserem participar precisarão estar acompanhados de um sócio e pagar uma taxa de R\$100,00. Informações pelo telefone (16) 3362-6200.

Pré-Carnaval

Dia 07/02 - A partir das 17h30

Doce Veneno, Velha Guarda de Vila Isabel e Embalaê

Carnaval

Dia 13/02 - A partir das 19h

Doce Veneno e Brasiliando

Dia 14/02 - A partir das 12h

Grupo Estilo 7 (na Piscina Recreativa)

Dia 14/02 - A partir das 17h30

Embalaê, Doce Veneno e Brasiliando

Dia 15/02 - das 16h às 18h - Matinê

Doce Veneno

Dia 15/02 - A partir das 18h

Doce Veneno, Embalaê e Brasiliando

Dia 16/02 - A partir das 17h30

Embalaê, Doce Veneno e Brasiliando

Dia 17/02 - A partir das 12h

Embalaê e Rosa de Samba

Ressaca de Carnaval

Dia 21/02 - A partir das 17h30

Embalaê, Doce Veneno e Brasiliando



Velha Guarda da Vila Isabel

A Velha Guarda nasceu com o intuito de representar o Bairro de Vila Isabel e todos os seus compositores ilustres, como Noel, Braguinha, Orestes, etc. O show é um passeio musical que vai de Noel Rosa a Martinho da Vila, passando por sambas de compositores desconhecidos do bairro e da banda, com a possibilidade de finalizar como uma minibateria, em que o cavaco faz o repelique que chama a bateria nas convenções como se estivesse na Quadra.



Bateria Brasiliando

Uma reunião de amigos com grande talento para música e que vivenciam a cultura da batucada, resultando numa poderosa expressão de som e musicalidade: essa é a Bateria Brasiliando. Formada por percussionistas que pesquisam a maior expressão do povo brasileiro – o samba –, os músicos trazem em suas histórias o envolvimento com as várias facetas do ritmo. Com isso, levam ao público uma musicalidade de primeira qualidade, unindo alegria, ousadia e virtuosismo – uma grande reunião de “bambas” do samba e da batucada.



Banda Embalaê

A banda tem por objetivo fazer um trabalho musical em que misturam ritmos e sons com arranjos diferentes dos originais, baseados em clássicos de samba-rock, samba, rock pop, sertanejo, soul, funk, balanços e MPB, house, dance e até algumas músicas mais tocadas nas pistas, dentre outros ritmos, dando-lhes uma característica mais moderna. No repertório há músicas de várias bandas, ou seja, uma agradável mistura de gêneros musicais e sons diferentes.



Banda Doce Veneno

A Banda Doce Veneno conta com um elenco artístico altamente qualificado, que contribui para uma musicalidade admirável, que é a marca registrada do grupo. O repertório é rico e vasto, contendo músicas imortais, incluindo o Queen Cover, as mais famosas orquestras, músicas instrumentais, músicas jovens, italianas, caribenhas, MPB, sertanejas, raízes, forrós, axés, pagodes, sambas, carnaval, tradicionais, frevos da Bahia, sambas-enredos, rock nacional e internacional.



Rosa de Samba

Grupo de samba e choro formado a partir do encontro dos amigos Maurício Tagliadelo (violão de 7 cordas), Ricardo Cury (percussão) e Tiago Veltrone (cavaco e bandolim), com o percussionista Darcy Santos e a cantora Gabriela Miglino. Com um repertório que vai dos sambas mais tradicionais aos mais modernos, passando pelo choro, pelo samba-canção e suas paisagens contemporâneas, o trabalho do grupo parte do encontro das diferentes linguagens desse rico universo. Rosa de Samba une, em arranjos com muita ginga e suavidade, o requinte e a sensibilidade do choro à simplicidade pungente do samba.

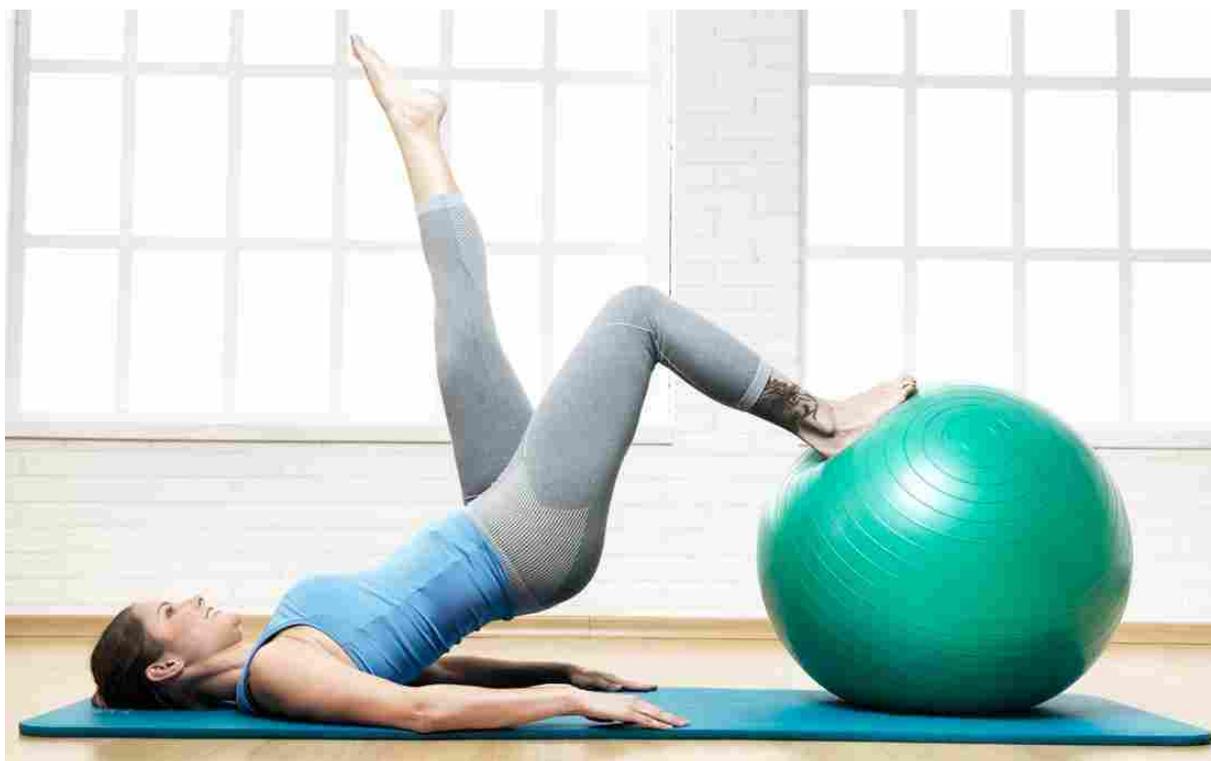


Grupo Estilo 7

Com foco principal no samba e pagode, o Grupo traz sempre hits atuais e antigos em suas apresentações.

Formado em outubro de 2011, o Grupo Estilo 7 hoje tem em sua formação: Marcio Cabral (reco-reco e voz), Daniel Freitas (voz e rebolo), Jhonatan (pandeiro e voz) e mais quatro músicos de suporte.

Há quase 4 anos de estrada, o Grupo Estilo 7 já teve a oportunidade de apresentar-se em várias cidades, além de casas noturnas, e gravaram seu primeiro DVD em 2012.



SCC oferece curso de Reeducação Postural

As aulas, semanais, acontecem todas as quintas-feiras, às 16 horas, na Sala de Ginástica.

Reeducação postural implica olhar e cuidar do corpo por meio do movimento. Vida é movimento, e prestigiar o movimento natural do corpo é realimentar sua saúde. Indicada para jovens, adultos e idosos, esta atividade física terapêutica previne lesões e contribui para os efeitos positivos resultantes de outras modalidades, sejam elas esportivas, artísticas, pilates ou yoga, dentre muitas outras.

O curso de Reeducação Postural oferecido pela Diretoria Cultural do São Carlos Clube, e ministrado pela Professora Ms. Nara Vieira, reúne formações nas áreas de reeducação de movimentos, motricidade humana

e psicomotricidade. Dentro desses estudos, a reeducação postural é desenvolvida em aulas semanais, todas as quintas-feiras, às 16 horas, na Sala de Ginástica.

Nara Vieira relata que o método que utiliza no curso de Reeducação Postural do SCC é chamado GDS e trata-se de uma abordagem preventiva e terapêutica. "O curso que administro chama-se Reeducação Postural, embora falem RPG, que é a sigla mais popular no Brasil. O método que utilizo é o GDS, que trabalha a interação entre a mecânica corporal e comportamental, estimulando a criatividade de cada aluno", explica a professora.



A autora desse método, a fisioterapeuta belga Godelieve Denys-Struyf, aplicou um modo de observação à fisioterapia, no contexto das deformações e algias (dores) do sistema locomotor. Seu objetivo foi realizar uma abordagem mais individualizada da mecânica humana, como uma expressão do físico, do psiquismo e do comportamento.

Nara conta que, nas aulas, os exercícios aplicados revigoram habilidades naturais do corpo, de um jeito fácil, tranquilo, com direito a automassagem, relaxamento e meditação. "Os exercícios são criados espontaneamente com objetos divertidos, como bolas de diversos tamanhos, arcos, escovas, bastões, colheres de pau, barra, extensores, lenços. Eu recomendo aos praticantes ficarem sempre descalços e

usarem roupas confortáveis de ginástica", diz a professora.

Ainda de acordo com Nara, a reeducação postural pode ser aplicada em tratamentos individualizados ou em grupo, e por seus aspectos preventivos e terapêuticos é indicada como uma atividade de manutenção da saúde. "Há situações em que se faz necessário um tratamento individualizado, e isso realmente é um investimento pessoal inteligente." A avaliação e orientação devem ser feitas por um profissional qualificado.

Com atitudes cotidianas que buscam equilíbrio e autoconhecimento, como boa alimentação, leitura, contato com a natureza e com a arte e exercícios de amor a si mesmo, certamente você terá uma melhor qualidade de vida. Sua saúde agradece. Viva!!!



Vem aí...

1ª Copa Líquido de Vôlei Feminino

APOIO:



Líquido
 Rua José Bonifácio, 1849
 Tel.: 34135441
 Facebook.com/LíquidoSaoCarlos

ACONTECE NO CLUBE

A qualidade da nossa água

Para garantir a segurança e qualidade de vida de associados e funcionários, o São Carlos Clube conta com uma Coordenadoria que controla a qualidade da água do Clube e manutenção das piscinas.

A equipe está sempre atenta às novidades relacionadas com os sistemas de tratamento hídricos, investindo constantemente em novos produtos e tecnologias para assegurar a qualidade da água consumida dentro do Clube. Tal tratamento, exigido e regulamentado por lei, consiste na remoção de impurezas, evitando, assim, o risco de contaminação e a transmissão de doenças.



Foto: Ana Paula Vieira

O coordenador responsável pela manutenção das piscinas do São Carlos Clube,

Denis Amaral, explica que o Clube possui um poço para captação, e nele é aplicado um reagente químico para controle da qualidade da água. "Nós usamos água do Aquífero Guarani, que abastece toda a nossa região. A água sai do poço por um sistema de bombeamento, passa pelos canos, pelo hidrômetro e por uma caixa de coloração que possui um sistema dosador automático. Cada litro que flui pela caixa principal já sai de lá com a quantidade exata de cloro recomendada pela Vigilância Sanitária, pois é necessária uma quantidade específica para não ser prejudicial à saúde", explica o coordenador.

O monitoramento de potabilidade (água de consumo), feito pelos funcionários do Parque Aquático do Clube, acontece três vezes por dia, sendo três os pontos de verificação, incluindo a saída do poço, caixa principal, campo de futebol, bocha, tênis, sauna, pista de saúde, vestiário da piscina e do campo. Os dados obtidos fazem parte de um relatório semanal e mensal.

De acordo com Denis, o Clube recebe semanalmente a visita de químicos terceirizados que avaliam o trabalho da equipe do SCC e levam amostras da água para um Laboratório da Universidade de São Paulo (USP), onde é feito o monitoramento da qualidade dessa água.

Piscinas

O coordenador explica ainda que, no decorrer do dia, a água acumula resíduos como folhas, bem como alguns fluidos, em consequência de degradação de pele, como urina, suor, saliva, lágrima, até mesmo oxidação de material como anéis, esmalte, dentre outras coisas. Esses resíduos formam micropartículas que podem ser prejudiciais à saúde dos banhistas. Por essa razão são adicionados produtos para o tratamento da água.



Foto: Ana Paula Vieira

Após esse processo é feita uma aspiração sem passar pelo sistema de filtragem. Dessa forma, preserva-se muito mais a água com menos retrolavagem, em que o material decantado é aspirado por gravidade. “Não utilizando a bomba elétrica, aspira-se menos água e mais sujeira. Por isso usamos menos produtos químicos, o que assegura uma água muito mais saudável”, conclui.

Economia

Em tempos de racionamento, em

consequência da falta de chuvas em todo o Estado, são de extrema importância a preservação e a reutilização de água potável. Atualmente no SCC, não há mais o desperdício graças ao empenho dos funcionários no tratamento e reutilização da água. Denis conta que havia muito desperdício por falta de coordenação. “Quando a piscina transbordava, essa água era jogada fora. Atualmente, temos uma caixa de contenção com capacidade de armazenamento de 150 mil litros de água que podemos reutilizar para retrolavagem”.

Ele explica ainda que criou uma máquina de alta vazão e pressão, o que contribuiu para reduzir ainda mais o consumo de água potável. “Para lavar o pátio precisávamos de duas semanas. Com apenas seis horas utilizando essa máquina, aproveitamos a água captada para a lavagem do Parque Aquático. Obtemos o mesmo efeito com mais economia e praticidade.”



Foto: Ana Paula Vieira

Pista de Atletismo de alto rendimento será inaugurada no SCC

Entre os meses de fevereiro e março, a Diretoria Executiva entregará, aos associados do São Carlos Clube, a nova Pista de Atletismo do Complexo Esportivo. O Clube é pioneiro na entrega desse tipo de equipamento na região do Estado de São Paulo.



Foto: Ana Paula Vieira

Com revestimento emborrachado e de alta tecnologia, esse novo equipamento proporcionará ao associado um novo concei-

to de piso esportivo, não só para as escolinhas de atletismo do SCC, como também para o associado que pratica suas caminhadas e corridas diárias.

O emborrachamento no piso traz mais estabilidade aos atletas, impulsão e menor cansaço, o que diminui o risco de quedas e, conseqüentemente, de lesões.



Foto: Ana Paula Vieira

São Carlos Clube realiza Pesquisa de Satisfação

Visando ao bem-estar de seus associados e à melhoria das instalações e de toda a infraestrutura do São Carlos Clube, a Diretoria preparou uma pesquisa de satisfação para conhecer a opinião dos sócios e a visão que estes têm da atual gestão.

A pesquisa ficará disponível no site www.saocarlosclube.com.br durante 30 dias, a partir do dia 10 de fevereiro. Os sócios que desejarem participar da pesquisa devem acessar o site, clicar no link "Pesquisa de Satisfação" e responder ao questionário.

Os resultados da pesquisa poderão

subsidiar o Clube no desenvolvimento e na elaboração do planejamento estratégico, além de oferecer elementos para o alinhamento de um plano de ação para sua revitalização. Sua avaliação é muito importante para nós. Participe!

MODA Ladylike Style

Ladylike é um visual superfeminino, com um ar vintage, inspirado nos anos 40 e 50. É caracterizado pelo romantismo e elegância, propagado principalmente pelas atrizes Audrey Hepburn e Grace Kelly.



Lah Mariano
blogdalahmariano@gmail.com

As principais características do ladylike são a cintura marcada, muitos babados, rendas, laços e florais delicados. Vestidos e saias de cintura alta são as peças-chave, especialmente com a modelagem evasê. Saias rodadas, saias lápis, vestidos godê e calças de cintura alta também valem. O que não pode faltar é o cintinho fino para arrematar o visual.

Na cartela de cores predominam os tons pastéis. Entretanto, não é preciso aderir a um visual totalmente ladylike: fica até mais interessante quando o look é composto com

peças mais atuais, com cores e estampas diferentes, mesclando com adereços mais retrôs.

Como acessórios, opte por correntes fininhas, anéis e brincos pequenos, nada muito chamativo. Entretanto, nada representa melhor o ladylike do que as pérolas e os laços. Os pés ficam com sapatilhas ou oxford bem feminino, que deixam o look super-romântico, mas o estilo também combina com saltos baixos e altos.

Eu sou superadepta desse estilo, e vocês?





Revendedora Exclusiva da 1 a 9
Moda Gestante em São Carlos.

Multimarcas: Lix, Nutria, Amarras, Doce Trama.

 facebook/wishstoresaocarlos

 @wishstoresc

Rua José Bonifácio, 1853 - Loja 03 - São Carlos/SP - Telefone: (16) 3413-0722

Uma instituição financeira que associa
a mais avançada tecnologia a um atendimento
mais humano e solidário.

O Sicoob Crediguaçu é assim.

21
ANOS



Campanha produzida
com a participação de
associados do Sicoob,
pessoas que já usufruem
o que existe de melhor
em soluções financeiras.

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



A Divindade de Pernambuco, Praia dos Carneiros

Uma das mais desertas do litoral sul de Pernambuco, a Praia dos Carneiros encanta com seus belos cenários contornados por mar calmo e transparente, enormes coqueiros, areia branca e recifes que formam piscinas naturais



Gustavo
de Carvalho

contato.tobetavel@gmail.com

A Praia dos Carneiros, que fica no município de Tamandaré, em Pernambuco, é considerada uma das mais bonitas do país. Além de selvagem e encantadora, suas águas cristalinas, calmas e quentes, durante o ano todo, são mais um atrativo. Sem falar no rio de águas verdes que se mistura com o mar na maré alta, para deslumbre dos visitantes da praia.

A praia está a 113 km da capital pernambucana, Recife, e tem como um de seus pontos turísticos a Capela de São Benedito, construída no século XVIII e onde hoje se realizam apenas cerimônias de casamento.

Turistas que escolhem Carneiros chegam à praia de carro a partir de estradinhas que levam aos bares mais famosos da região. O Bora Bora, com quiosques e uma vista privilegiada, fica em um dos trechos mais exuberantes da praia. Já o Sítio da Prainha oferece mais que bebidas e petiscos; no cardápio estão passeios a cavalo e de

catamarã para as piscinas naturais, que sem dúvida são um dos principais atrativos da região.

Uma das novidades gastronômicas foi a chegada do restaurante Beijupirá. Famosa em Porto de Galinhas e Olinda, a casa, estrelada pelo exigente *Guia Quatro Rodas*, capricha nas receitas que combinam peixes frescos e ingredientes locais como banana, caju e coco.

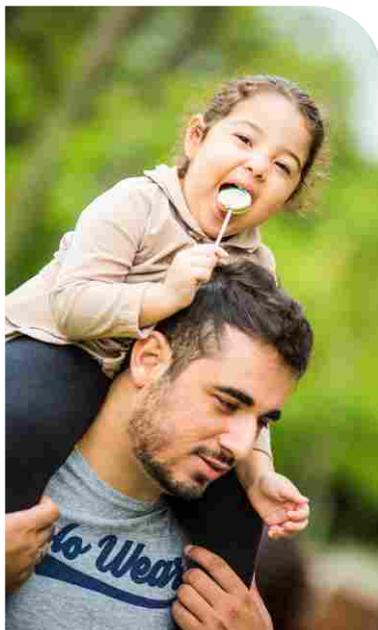
Para os que buscam um encontro real com a natureza, Carneiros é um prato cheio.





Apadrinhe um Idoso neste Natal
 Idosos da comunidade Santa Angelina foram presenteados com lembranças e muito carinho na campanha Apadrinhe um Idoso neste Natal, realizada pelo Departamento de Esportes do São Carlos Clube.
 Cliques: Daniele Merola



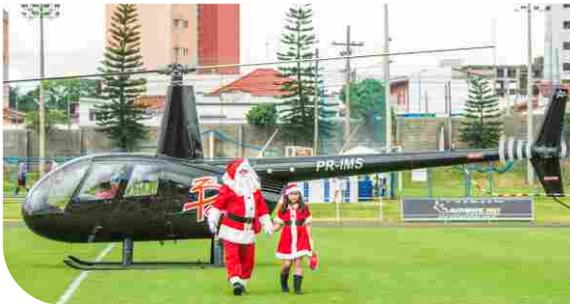
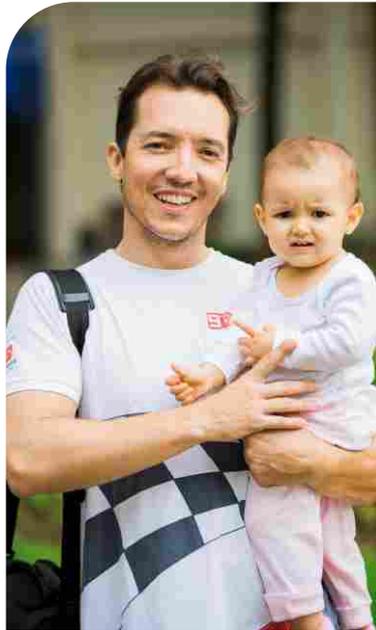


Chegada do Papai Noel

O São Carlos Clube recebeu uma visita muito importante para as comemorações do final de ano. A chegada do bom velhinho trouxe muita alegria às crianças presentes.

Cliques: Levi Mori





Chegada do Papai Noel

O São Carlos Clube recebeu uma visita muito importante para as comemorações do final de ano. A chegada do bom velhinho trouxe muita alegria às crianças presentes.

Cliques: Levi Mori





Colônia de Férias 2015

Os pequenos se divertiram na Colônia de Férias de Verão com as inúmeras atividades recreativas e esportivas. Esta edição contou com o apoio da Upper English, Anglo e Sorveteria Bêjo.

Cliques: Ana Paula Vieira e Felipe Amaral





Colônia de Férias 2015

Os pequenos se divertiram na Colônia de Férias de Verão com as inúmeras atividades recreativas e esportivas. Esta edição contou com o apoio da Upper English, Anglo e Sorveteria Bêjo.

Cliques: Ana Paula Vieira e Felipe Amaral





Cristina e Tomico - Dupla Campeã da Equipe da Tarde



Dalva e Maria Antonieta - 2º lugar Equipe da Tarde



Solange e Cida - 3º lugar Equipe da Tarde



Tita e Maria Luiza - 4º lugar Equipe da Tarde

Premiação do Torneio de Tranca

No decorrer de 2014, o SCC sediou seu tradicional Torneio de Tranca. Confira os cliques da Cerimônia de Premiação.

Fotos: Diego Bertolino



Neviton, Fernando, Egle, Glaudecir e Ubirajara



Maria Luiza e Célia - Dupla Campeã da Equipe da Noite



Ariadne e Cida - 2º lugar Equipe da Noite



Hélia e Nilma - 3º lugar Equipe da Noite



Marli e Marlene - 4º lugar Equipe da Noite



Neyde e Nadir - Equipe da Tarde



Maria José - Equipe da Noite



Aberto de Tênis de Verão
 Teve início, no dia 17 de janeiro, a 2ª edição do Torneio Aberto de Tênis de Verão. Confira os cliques do primeiro dia de competições.
 Fotos: Ana Paula Vieira e Diego Bertolino





Música ao Vivo

O Bar do Bosque proporciona clima muito agradável nas sextas de verão com a sonoridade das bandas que se apresentam no Música ao Vivo.

Cliques: Ana Paula Vieira



UNILAB OURO

Para todos os clientes Unimed.



CONFORTO

Ampla estrutura de atendimento



COMODIDADE

Área especial infantil, com suporte diferenciado



TRANQUILIDADE

Equipe especializada

Tudo com a mais alta tecnologia e os rígidos padrões de qualidade ISO 9001/2008, que você já conhece e confia.

Rua Marechal Deodoro, 3349 • Vila Nery

Mais informações

Tel.: (16) 2107 7610

www.unimedsaocarlos.com.br

Diretor Técnico Responsável: Dr. Daniel José Mendes Canedo - CRM 73.304

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Participe!

CONCURSO DE BOLSAS

Extensivo **anglo**



AQUI VOCÊ VIRA
BICHO.
De verdade!



Informações:

3372-4656

Rua 15 de novembro, 1767 - Centro