



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 3
Ed. 39 | Abril de 2015

ABRIL É O MÊS DA NATAÇÃO



Entrevista
Nadador André Cunha

Memória
Tenista Elisabeth Penteado
Rainha do Clube

Acontece no Clube
Campanha de incentivo à
leitura no SCC

residência

urbana 3485



VISITE DECORADO NA OBRA



3e2

Dormitórios

1 Suíte

Varanda Gourmet

Elétrica e hidráulica preparadas
para ar condicionado

Pias e lavatórios com torneiras
monocomando para água quente/fria

Preparado para receber instalação
de sistema a gás de aquecimento
central da água

2 Vagas de Garagem

Comodidade que você e sua
família merecem



Incorporação e Construção



DBOTELHO

empresamentos

www.dbotelho.com.br

Arquitetura



oliveira cotta
arquitetura

www.oliveiracotta.com.br

Vendas



(16) 2107-8000 Centro
(16) 2107-8001 Sta. Felícia

www.licardinali.com.br

**APARTAMENTO
DECORADO**

AGENDE SUA VISITA
16 2107 8064

Resumo: 16 2107 8064 - 4 - Cx 1 - São Carlos. Os materiais, móveis e acessórios utilizados são de fabricação nacional. O desenvolvimento e a execução são de responsabilidade da incorporadora. Imagem meramente ilustrativa.

Fale
mais
Fale
muito
mais



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol

Curso para crianças a partir de 4 anos.

CAROS ASSOCIADOS

No Brasil, costuma-se dizer que o ano começa, de verdade, depois do Carnaval. O trabalho da Diretoria Executiva do São Carlos Clube, porém, começou antes mesmo dos festejos, porque há muito a ser feito neste semestre.

Além das atividades já realizadas, como o Torneio Aberto São Carlos Clube Liga Unitênis 2015 e o Festival de Natação do São Carlos Clube, do qual participaram crianças a partir de 3 anos, a Diretoria de Esportes tem muitas atividades previstas, dentre elas a sequência da 1ª Copa Líquido de Voleibol do São Carlos Clube, que teve início no dia 14 de março e vai terminar no dia 20 de junho, contando com mais de 100 atletas associadas e várias equipes.

O mais importante é que os associados participem ativamente de todos os projetos oferecidos pelo Clube, em todos os setores, e encontrem respostas satisfatórias a seus mais variados interesses. Motivo de muita satisfação para o São Carlos Clube foi a notícia de que o associado André Luiz Cunha, engenheiro civil, professor e atleta, conquistou o 5º e o 6º lugar na Blue Water Bondi Challenge, uma das mais importantes competições aquáticas que acontece em Sydney, na Austrália. O Clube cumprimenta o atleta por seu feito numa prova em que foi o único brasileiro inscrito. Parabéns, André Luiz!

A Diretoria Social já programou evento especial para o Sábado de Aleluia, dia 4 de abril, com a presen-

tação da Banda Doce Veneno e Kid Vinil e Banda, na Sede Avenida. Uma semana depois, no dia 11 de abril, haverá Flashback na Boate, com a Banda Falso Brilhante. A adesão crescente à programação social do clube indica que o trabalho tem sido efetivamente sério e fiel ao compromisso de agradar, oferecendo qualidade e bem-estar, com segurança, ao associado. Nesse sentido, já antecipamos que a tradicional Festa Junina do Clube será realizada no dia 27 de junho e contará com a presença do cantor Daniel e Banda.

As atividades culturais também estão repletas de atrações, e para este mês a Diretoria Cultural programou, na série Concertos na Sede Avenida, apresentação do Harmônica Player David Tanganelli, no dia 9 de abril, e Sarau com Maria Butcher e André de Souza, no dia 25 de abril. Continuarão abertas à visitação as obras do escultor Antonio Alfonso Luciano e das artistas plásticas Maria Salete Sarracini, Heloisa Cleto Pires Martinez e Arline de Oliveira Vellani Pellegrino, até o próximo dia 11 de abril, na Sede Avenida.

Como foi dito no início, é sempre tendo em vista o compromisso que a Diretoria Executiva tem com você, associado, que o trabalho desenvolvido pelo São Carlos Clube vem sendo realizado nesta administração.

Glaudecir José Passador

Presidente

CAROS ASSOCIADOS

No próximo mês de junho, convocaremos todos os associados titulares para participarem da Assembleia Geral em nosso clube, visando à eleição da nova Diretoria Executiva para o biênio 2015 a 2017. Também deverão ser eleitos dezessete novos membros do Conselho Deliberativo, correspondente a um terço de seu quadro de conselheiros.

Conclamo todos a participarem desse importante evento, desejando que cada vez mais associados tomem parte ativamente desse momento, elegendo seus gestores e se candidatando a uma das vagas no Conselho Deliberativo. A participação ativa de todos em muito contribuirá para o aperfeiçoamento da nossa gestão.

Lembramos ainda que, conforme aprovado na última Reforma Estatutária, no impedimento do(a) titular, o cônjuge ou companheira(o) poderá exercer o

direito de voto.

Aproveitamos a oportunidade para desejar a todos os associados e a nossos colaboradores, neste período de Páscoa, muito amor, paz, esperança e renovação, e que esses sentimentos permaneçam em nossos corações.

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



08 - Entrevista

Atleta do SCC é destaque em competição de natação na Austrália

06 Comentário dos Leitores

Críticas, sugestões e elogios dos associados

10 Memória

Rainha do Baile do SCC

12 Social

Música ao vivo no Bar do Bosque

13,14 Cultural

Programe-se para os eventos culturais do mês



16 - Esportes

Em abril comemora-se o Dia Mundial da Natação



29 - Click Social

Confira os cliques dos principais eventos do mês

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!

Claudinei Galdino

O show com o Tim Maia in Concert Tributo foi uma grande noite!!!

Maralice Leite André

Estávamos realmente felizes, foi ótima a abertura da 1ª Copa Líquido de Vôlei!

Resposta do São Carlos Clube

Agradecemos às constantes avaliações dos associados. Todos os eventos são planejados e elaborados para a plena satisfação dos sócios do SCC. Caso tenham sugestões ou críticas, envie-nos, por favor, pois as levaremos em consideração em nossos próximos eventos. O *feedback* de cada um é muito importante para subsidiar o Clube em seu desenvolvimento e planejamento estratégico. Participe!

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

Coordenadora de Relações Públicas

Débora Camargo

Assistente 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



FAÇA PARTE DESTA ELENCO



Street Dance | Teatro | Jazz | Baby Class
Ballet Clássico | Sapateado | Flamenco | Dança do Ventre

MATRÍCULAS ABERTAS

R. Sete de Setembro, 1327 - São Carlos - SP
16 3371-5214 | 3374-2661 | www.balletexpressao.com

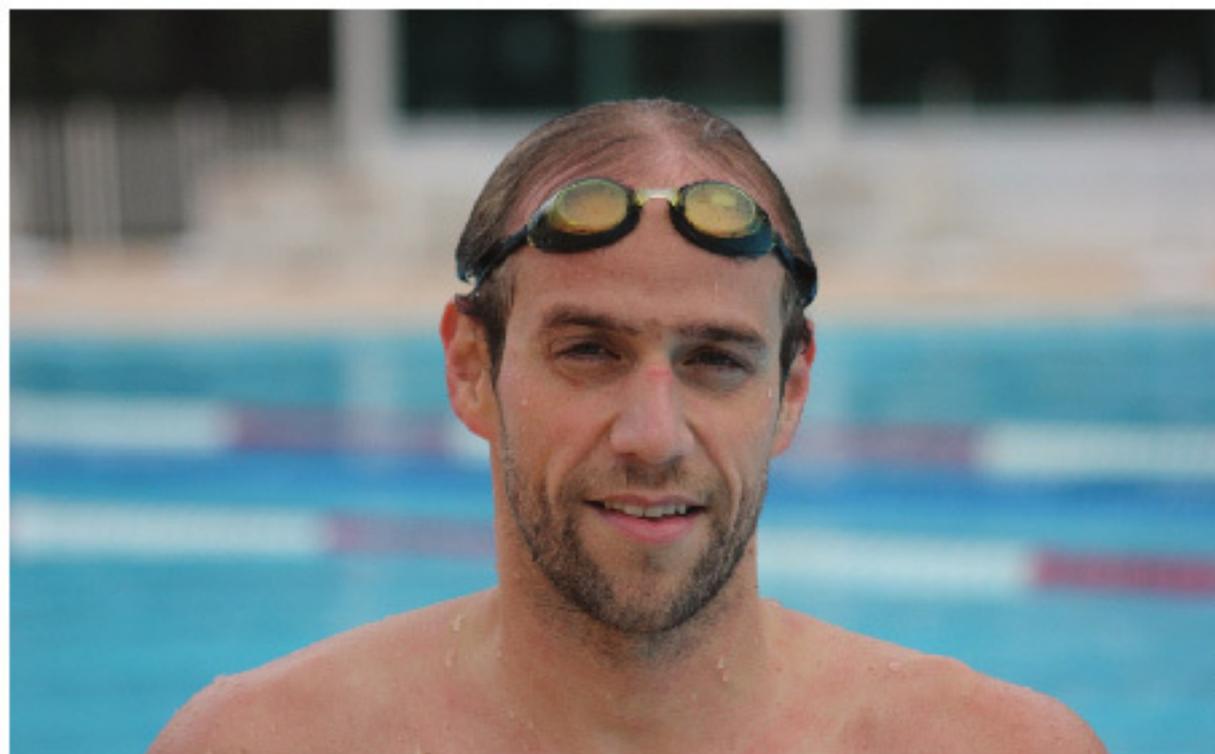


Foto: Ana Paula Vieira

Atleta do SCC é destaque em competição de natação na Austrália

O engenheiro e professor participou das provas de 1 km e 2 km em Sydney

O associado do São Carlos Clube e professor André Luiz B. Nunes da Cunha pratica natação desde os três anos de idade, quando os pais o matricularam, junto com o irmão mais velho (este por recomendação médica), em uma escola que oferecia a modalidade. Hoje, aos 33 anos, André tem o esporte como *hobby*, mas nem por isso deixa de competir quando surge a oportunidade. Em fevereiro último, conquistou o 5º e 6º lugar na Blue Water Bondi Challenge, uma das mais importantes competições aquáticas em Sidney, na Austrália, sendo que era o único atleta brasileiro inscrito entre diversos esportistas profissionais.

Em entrevista exclusiva para a **Revista do São Carlos Clube**, o nadador conta um pouco sobre sua experiência no esporte.

Como você concilia sua rotina de trabalho como professor e os treinos?

Sou professor na USP de São Carlos, do Departamento de Engenharia de Transportes. A rotina de estudos e trabalho não é fácil, tampouco a vida de treinamentos. Tem que ter muita dedicação e comprometimento, mas o resultado é muito gratificante.

Qual a importância da natação na sua vida?

A natação, assim como qualquer esporte, ajuda na formação do caráter da pessoa. Você aprende a ter responsabilidade, comprometimento, ajuda na concentração – pois ficar vendo os azulejos passando o treino todo não é nada fácil – e até ter espírito de equipe, seja em provas de revezamento ou

no convívio diário com os técnicos e companheiros de treinamento.

Você costuma recomendar esse esporte para seus amigos?

A natação é considerada um dos esportes mais completos, pois trabalha o corpo todo, braços, pernas e core (conjunto de músculos responsáveis por estabilizar e adequar nossa postura de tronco em qualquer movimento), com baixo impacto para as articulações. Eu sou da mesma opinião das recomendações médicas: natação como atividade aeróbica e também para aqueles que tenham problemas respiratórios. Recomendo a todos os meus amigos. Logo que ingressei no São Carlos Clube como sócio-militante, no final de 2004, participei de algumas provas em águas abertas no Guarujá (SP). Em alguns meses, convenci outros sócios a participar (Mauro Facci e depois Aléssio Mattiello). Hoje, a equipe de maratonas aquáticas do São Carlos Clube é composta por uns 20 atletas.

Já competiu profissionalmente?

Profissionalmente, contratado e recebendo salário, não, eu faço como hobby mesmo. Ainda assim, já obtive bons resultados nacionais e internacionais pelo São Carlos Clube, tais como: atual recordista da

Travessia do Náutico Araraquara, dez títulos consecutivos como campeão paulista de maratonas aquáticas, vice-campeão da Travessia 14 Bis de 25 km entre Santos-Bertioga, dois títulos brasileiros de maratonas aquáticas, recordista sul-americano e brasileiro da prova de 1.500 m na categoria master 30+ em piscina curta (25 m) e 4º colocado no ranking mundial da FINA, em 2011, na prova de 1.500 m categoria 30+ em piscina curta (25 m). Além disso, participei das seletivas do Pan 2007, Olimpíadas 2008 e Copa do Mundo de Maratonas Aquáticas.

Como você resolveu participar do campeonato de natação Blue Water Bondi Challenge – 2015, na Austrália?

Entre os dias 14 e 27 de fevereiro, eu fui a Sydney, Austrália, participar de uma conferência sobre temas das pesquisas em que eu trabalho. No final de semana que tive livre em Sydney, fui conhecer os principais pontos turísticos da cidade, dentre eles a praia de Bondi (Bondi Beach, pronuncia-se *bondai*). Qual não foi minha surpresa ao ver que estava acontecendo essa prova de maratonas aquáticas, a Bondi Blue Water Challenge. Como estava por lá, decidi que melhor do que conhecer a praia é nadar nela!

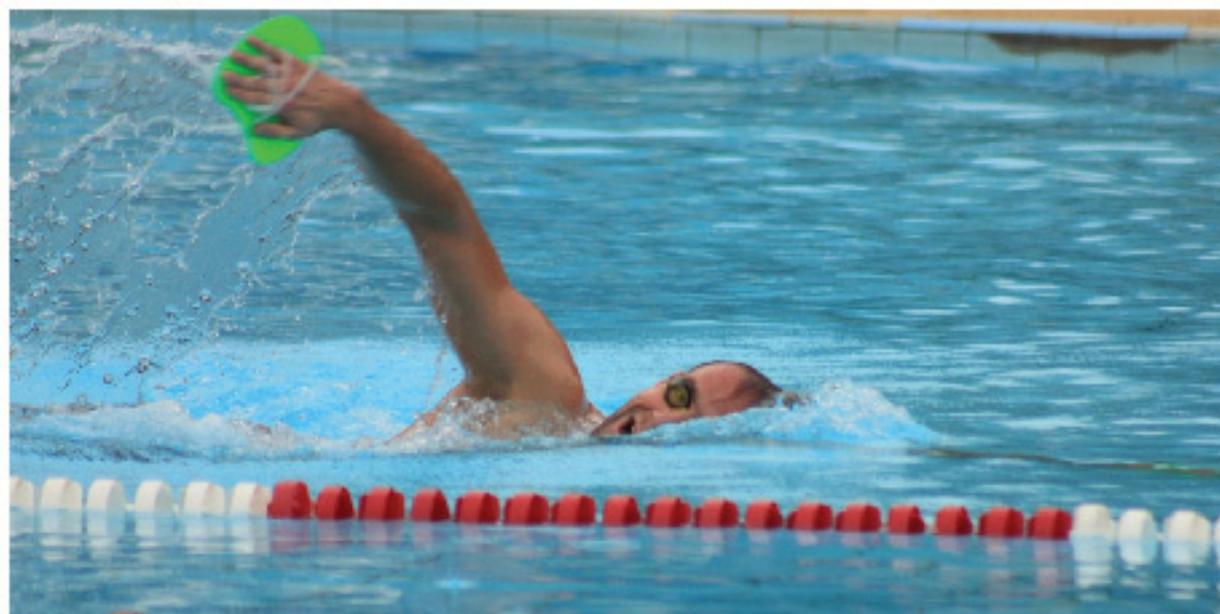


Foto: Ana Paula Vieira



Foto: Ana Paula Vieira

Como foram as provas e o nível dos participantes?

O Bondi Blue Water Challenge teve duas provas de maratona, com percurso de 1 km e de 2 km, e uma de 500 m para as crianças. A competição teve recorde de participantes, com 617 atletas ao todo. Na Austrália, a natação é um dos principais esportes, tal como o futebol no Brasil. Logo, o nível dos participantes era elevado!

Como você avalia seu desempenho no torneio?

Eu nadei as duas provas, a de 1 km e a de 2 km, e ganhei as duas na minha categoria (30-34 anos) e na minha bateria (30-40 anos). Como havia vários atletas, as provas eram liberadas por baterias de 20 em 20 anos. No geral, entre todos os atletas, eu fiquei com o 5º e o 6º melhores tempos nas provas de 1 km e 2 km, respectivamente. Dias antes da prova, dois ciclones passaram pelo norte da Austrália, colocando algumas cidades em estado de alerta. A prova quase foi cancelada! No dia da prova, as ondas estavam altas e quebrando forte na praia, bem diferente do que se vê aqui no Brasil. Embora esteja no início da temporada

(retomei os treinos em meados de janeiro) e me recuperando de uma lesão no ombro, achei muito bom meu desempenho, principalmente comparando com os atletas de outros países. Isso mostra que os treinos no São Carlos Clube estão no caminho certo!

Pretende voltar no ano que vem para um novo desafio?

Pretendo voltar, sim, a prova é muito bem organizada, além de o lugar ser muito bonito! Em uma das pontas da praia tem uma piscina pública no mar, algo realmente impressionante!

Pretende participar de competições aqui no Brasil?

Sim, todo ano participo, com a equipe de maratonas aquáticas do São Carlos Clube, do campeonato paulista. Este ano também pretendo participar de algumas etapas do campeonato brasileiro e algumas provas mais longas, de 20 km a 30 km. Além de águas abertas, a equipe está se fortalecendo em competições master (acima de 25 anos) em piscina. Pretendemos participar de algumas etapas do circuito brasileiro para nos classificarmos para o ranking nacional.

Rainha do tênis do SCC

MEMÓRIA

Musa dentro e fora das quadras

Elisabeth Penteado foi uma tenista de grande destaque do São Carlos Clube na década de 1950. Dona de uma beleza clássica, traços marcantes e porte privilegiado, Elisabeth também chamava para si a atenção nos concursos de beleza dos quais participava. No Réveillon de 1955, ela foi eleita "A Garota 55", título dado à moça de mais destaque no ano. Já no Réveillon de 1956, foi escolhida como "A Rainha do São Carlos Clube".



A tenista conta que começou a jogar aos 13 anos, e seus mentores foram Dr. José Elísio de O. Leite, sua esposa Iraydes de O. Leite e o Dr. Luis Valente de Oliveira. "Eu ficava batendo paredão e eles iam lá me orientar, e foi assim que aprendi a jogar e ter noção dos estilos; inclusive tinha um muito bonito, o estilo clássico da época, que

parecia muito com o jeito de jogar da Maria Esther Bueno", lembra.

Elisabeth também lista alguns nomes que estiveram entre seus parceiros de quadra, como Sergio Negrão, Mathilde Negrão, Marino Pelegrino, Pedro Maffei, Vitório Giometti, João Paulo Geribello e Luisa Paolillo. "Era uma delícia aquele tempo. Devia ser entre os anos de 1951 e 1952. Todas as tardes, lá estava eu pronta para ir ao clube, esperando minha parceira Iraydes."

Dentre os muitos campeonatos em que ela e suas companheiras de tênis participaram, a atleta destaca o Troféu Bandeirantes, Jogos Abertos do Interior, em Sorocaba e Piracicaba, e também o Torneio Interclubes. "Em 1958, no campeonato santista, fiz uma memorável (para mim) partida contra a jogadora Stella Matos, que era a número 10 do ranking brasileiro. Ela ganhou em dois sets, mas suou muito pra isso! Foram duas horas e meia de jogo; o jornal *A Tribuna de Santos* elogiou muito meu jogo", conta saudosa e orgulhosa de seu feito.

Morou um tempo nos Estados Unidos para melhorar seu treinamento, mas, infelizmente, as coisas não ocorreram como ela esperava. Elisabeth se instalou no norte do país, onde o clima era muito frio e quase não se praticava esporte na época. "Além das adversidades que encontrei, o jogo das mulheres ainda não era valorizado. Mesmo assim joguei um campeonato em Indianápolis e fui vice-campeã. Voltei ao Brasil em 1960, casei, joguei mais uns anos, inclusive campeonatos da federação, e depois parei." onatos da federação, e depois parei."

Música ao Vivo no Bar do Bosque

Sextas, a partir das 19h30*



03/04-André de Souza e Convidados

André de Souza e Convidados – André lançou recentemente seu 1º CD solo intitulado *Bola Pra Frente*. Em seu novo trabalho, além de músicas de sua autoria, André apresenta regravações de Arnaldo Antunes, Ednardo e Milton Nascimento, homenageados nas regravações de "Volte para o Seu Lar", "Certas Canções" e "Pavão Misterioso", respectivamente. Com arranjos elaborados por Mario Manga, Alexey Rodrigo, Nailor Proveta e Milton Dantas, reflete a essência do artista, valorizando sua voz suave e melodiosa.

10/04 - Os Canhotos

Formado pelos amigos Neguinho (voz), Everton Fabiano (cavaquinho e bandolim), Juninho (percussão geral) e Fabiano Marchesini (violão 7 cordas), o grupo Os Canhotos têm por proposta apresentar o vasto repertório do samba raiz, com músicas de Cartola, Nelson Cavaquinho, Noel Rosa, Zé Keti, João Nogueira e Paulinho da Viola. A ideia de homenagear o gênero é antiga. Com grande experiência no gênero, os integrantes de Os Canhotos têm em comum não só o fato de tocarem com a mão esquerda e a paixão pelo samba, mas a vontade de divulgar e jamais deixar morrer esse grande ícone da música popular brasileira.



17/04 - Vinil 78

Projeto idealizado por Denis Rogeh e Andréia Dolácio, tem como repertório principal o *flashback*, voltado para a década de 1980, mas passando também pela era da discoteca dos anos 70. Traz ainda um projeto voltado inteiramente à Jovem Guarda.

24/04-The Cavern Club Tributo a Beatles

The Cavern Club é formado por músicos profissionais com larga experiência. Apaixonada pelos Beatles, a trupe apresenta agora uma nova proposta: interpretar suas músicas viajando por todas as fases dos Beatles. Com um toque pessoal e arranjos próprios, exploram a técnica de cada músico sem descaracterizar a essência da banda inglesa. Um show imperdível para os amantes dos Beatles.



*Programação será cancelada em caso de chuva.

David Tanganelli

apresenta-se na Sede Avenida do SCC

O músico, considerado um dos principais gaitistas do País, traz para o SCC o show Harmônica Player, na quinta-feira, dia 9 de abril, às 20 horas

O primeiro contato de David Tanganelli com a gaita de boca foi aos 19 anos, e a partir de então decidiu largar o emprego para se dedicar somente à música, sua maior paixão. Atualmente, o músico prepara seu quarto álbum solo e afirma que desta vez seu estilo está mais voltado para os ritmos *soul music*, *funk* (americano) e o *R&B*. "No meu novo álbum, trago um repertório 100% autoral, com fortes influências de Stevie Wonder, Michael Jackson, James Brown e grandes participações especiais, como o pessoal da banda Funk como Le Gusta, os norte-americanos J. J Jackson e Rachel Ziegler, Magnolia Blues Rock, dentre outros", explica David. Recentemente, o músico participou do Encontro Internacional de Harmônicas.

Ele destaca um dos mais marcantes momentos de sua carreira. "Pude dividir o palco com alguns de meus ídolos, como a cantora norte-americana Sandra Hall e toda a sua banda, e ainda recebi convite para tocar no Festival Internacional de Quito, no Equador." Sobre a atual situação

da música instrumental no Brasil, David acredita que, embora o cenário esteja melhorando, com músicos de mais alta qualidade, nota-se ainda uma carência de apoio e divulgação desses trabalhos. Assim, torce para que a mídia possa dar mais espaço para essas propostas.



Com relação aos projetos futuros, David destaca o lançamento de seu novo álbum. "Pretendo lançar esse novo álbum, que, sem dúvida, é o mais importante de minha carreira, e posso afirmar que ele está especial, com participações de músicos sensacionais, uma mescla de *soul*, *R&B*, *pop*, *swing* e *jump blues*. A intenção é divulgá-lo dentro e fora do Brasil."

David antecipa que sua apresentação no São Carlos Clube, no dia 9 de abril, será em formato acústico, acompanhado pelo músico Paulo Carvalho, no violão. O repertório abrangerá *soul music*, clássicos dos anos 60 e 70, *jazz* com algumas pitadas de música brasileira, em que a harmônica será a grande protagonista, ou seja, um show imperdível!



Sede Avenida apresenta *Musicando o Brasil*



O sarau acontece no dia 25 de abril, sábado, às 18 horas, na Sede Avenida do SCC

A música do Brasil formou-se, principalmente, a partir da fusão de elementos europeus e africanos, trazidos, respectivamente, por colonizadores portugueses e pelos escravos. O indígena praticamente não deixou traços na corrente principal, salvo em alguns gêneros do folclore, sendo em sua maioria um participante passivo nas imposições da cultura colonizadora.

Ao longo do tempo, o crescente intercâmbio cultural com outros países além da metrópole portuguesa, como Espanha, França, Itália, entre outros, combinada à diversidade rítmica, danças e instrumentos do elemento africano se tornariam importantes e forjariam a identidade do Brasil, que provavelmente é o país de maior diversidade musical do mundo.

Musicando o Brasil

O show, com duração de aproximadamente uma hora e vinte minutos, contará

parte da essência da história musical do Brasil a partir do século XX. Importantes compositores e formadores de gêneros que se tornariam genuinamente brasileiros serão citados.

A proposta é fazer uma viagem musical interativa, desde Chiquinha Gonzaga, Pixinguinha, Catulo da Paixão Cearense, dentre outros, passando pela era do rádio e aterrissando na bossa nova. A partir daí, tem-se o clamor por novos rumos, representados pela Jovem Guarda e a Tropicália, movimentos que culminam com o aparecimento de novas vozes nas músicas de protesto e fundamentais para o desenvolvimento de inúmeros outros artistas.

O show conta com a participação de Maria Butcher (voz), André de Souza (violão e voz), Thiago Carreri (violão, bandolim e voz) e a presença especial de Guegué Medeiros (percussão).

Flash Back

11/04 às 21h
na Boate do SCC

Animação com a Banda

FALSO
BRILHANTE



São Carlos Clube

Dia Mundial da Natação

Os professores do SCC explicam por que incentivam a prática da natação

O Dia Mundial da Natação é comemorado em 8 de abril. Essa modalidade esportiva é considerada uma das mais saudáveis, uma vez trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo, além de desenvolver o sistema cardiorrespiratório. Em comemoração ao Dia Mundial da Natação entrevistamos professores do SCC para saber como eles encaram esse esporte e por que razão incentivam sua prática.



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Mônica Ruggiero

"A natação é um esporte recomendado por desenvolver grande número de grupos musculares, melhorar a coordenação dos movimentos, diminuir o estresse, sociabilizar as pessoas em geral, contribuindo no desenvolvimento psicológico e combate à obesidade. Também trata bronquites e asma, aumenta a resistência cardiorrespiratória, além de ser um esporte de pouquíssimo impacto, ou quase nenhum. Nadar traz uma série de benefícios ao praticante, além de todos os já citados acima. Esse esporte é acessível a todas as pessoas que querem aprender. Todos são capazes, dos bebês aos da 'melhor idade'."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Adriana Geribello

"A natação faz parte da minha vida desde pequena. Minha mãe sempre incentivou a prática entre os filhos e nos levava para nadar no clube quase diariamente. Frequentei as escolinhas de natação que o clube sempre ofereceu. Hoje, tenho três irmãos que nadam diariamente, um filho maratonista aquático, uma filha que já foi o terceiro melhor tempo do interior paulista. Posso dizer com muita alegria que a natação tornou-se minha profissão! Além das muitas qualidades já comprovadas, considero a natação um esporte muito democrático, pois permite que crianças, jovens, idosos e deficientes possam praticar. Eu, como professora de iniciação e aprendizado, acho que a importância da prática vai além dos benefícios, pois é indescritível a sensação quando a pessoa consegue dominar o corpo na água e sair nadando. É sensacional sabermos que a pessoa está pronta para nadar, com responsabilidade, em piscinas, represas, rios e mares."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Ana Chaves

"A natação só proporciona benefícios à minha vida, estou sempre muito bem disposta, com uma vida saudável e com os muitos amigos que fiz durante esses anos como professora. Uma coisa bem legal que vem acontecendo é que os pais que já foram meus alunos, hoje, estão trazendo seus filhos para aprender a nadar. Isso me dá uma satisfação muito grande. A prática da natação é importante na vida de qualquer pessoa, pois é o esporte mais completo, uma vez que trabalha a coordenação motora, a parte respiratória, a cardiovascular, o alívio do stress, além de ser um esporte com gasto grande de calorías. O contato direto com a água proporciona bem-estar físico e emocional. Apesar de ser um esporte individual, é muito grande a socialização entre os praticantes."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof. Luis Antônio da Silva Júnior

"A natação significa simplesmente tudo em minha vida, pois é dela que tiro meu sustento e é dela que consegui tudo o que tenho. Ela traz equilíbrio à minha vida, tanto físico como mental, foi dela que consegui minhas maiores conquistas profissionais e sentimentais. Foi nela que me encontrei profissionalmente e com quem dividir meu coração. Ou seja, para mim, natação é mais que uma modalidade ou profissão, é uma habilidade para a sobrevivência. Pode ser praticada o mais precocemente possível, desde o nascimento até a idade mais avançada, enquanto o corpo permitir. Lembrando que, como qualquer atividade esportiva, antes de praticá-la, deve-se procurar a orientação de um profissional para testes de avaliação médica."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Mônica de Paula

"A natação me trouxe, além do amor aos esportes, muitos amigos, responsabilidade e uma grande consciência corporal. Ver a superação dos meus alunos, aquele sorriso estampado no rosto porque conseguiu realizar certo movimento, para mim, é muito gratificante. Recomendo a prática por ser um esporte completo, indicado para todas as idades. Por meio dela trabalhamos o condicionamento físico e a manutenção da saúde."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Regina Gomes

"Quando fiz o curso de Educação Física, já sabia que minha especialização seria em natação. Identifico-me com água e crianças. Gosto de me aperfeiçoar e passar toda a minha experiência aos alunos, tanto adultos como crianças. Sinto-me realizada profissionalmente com os resultados diários de meus alunos; fazê-los perder o medo e sentirem-se à vontade no meio líquido para mim é uma satisfação. A natação é o exercício mais completo, é um trabalho físico e mental. Pode ser praticada por crianças, adultos e pessoas com necessidades especiais. A água é uma bênção, pois só traz benefícios."



Foto: Ana Paula Vieira

Prof.ª Kátia Lazareth Balassa Jacques

"Eu nado desde os 10 anos. Hoje tenho 47 anos, e a natação ainda faz parte da minha vida, do meu dia a dia. Recomendo a natação para todos. O planeta Terra é mais água do que terra, o corpo humano é 70% água, acho que o ser humano tem de estar rodeado de água para um pleno desenvolvimento. A criança deve ser inserida no esporte desde cedo. A natação trabalha todos os movimentos do corpo, a coordenação, a respiração, ou seja, é um dos esportes mais completos. Além de ser um esporte de integração, quando se forma uma equipe, é um meio de lazer muito gostoso."



ACONTECE NO CLUBE

Mais dois anos de importantes realizações

É com imenso prazer que o Departamento de Patrimônio e Obras do São Carlos Clube vem ocupar este espaço para prestar contas aos associados das realizações do último biênio de nossa Diretoria.

Por quase dois anos trabalhamos sempre para poder atender aos anseios e demandas dos associados, buscando eficiência na execução das obras e nas manutenções diárias de nossas construções. Realizamos diversas licitações, com o intuito de contratar os melhores prestadores de serviços e utilizar materiais da melhor qualidade, a um custo-benefício equilibrado e dentro dos valores de mercado.

Esses métodos e procedimentos adotados, em conjunto com a adequada utilização da taxa de construção do associado, refletem-se na qualidade final dos novos equipamentos

inaugurados e também naqueles que foram recentemente revitalizados.

Falando um pouco de nossas realizações, entregamos, em 2014, a Reforma do Complexo Esportivo do Estádio do Paulista.

O Complexo foi totalmente remode-

lado, com seu entorno requalificado e os campos de futebol society completamente reformados, todos executados de acordo com as mais modernas técnicas destinadas a gramados esportivos.



Foto: Ana Paula Vieira

Paralelamente à entrega dessas obras, investimos na compra de maquinário e implementos de última geração para a manutenção de nossos gramados, pois, além da qualificação profissional e treinamento da mão de obra, é fundamental a utilização de equipamentos adequados para nossos equipamentos esportivos.

Também no ano de 2014, deu-se início à execução de nossa pista de atletismo, dentro dos padrões internacionais para esse tipo de equipamento esportivo. A pista foi projetada com piso flexível de última geração, para reduzir o impacto nas articulações dos usuários e aumentar o desempenho daqueles que visam ao aprimoramento de suas condições físicas. Essa obra já se encontra em fase final de execução – faltam apenas a pintura e a demarcação de ralis e alguns



Foto: Ana Paula Vieira

detalhes de acabamento – e sua inauguração está prevista para este mês de abril.



Foto: Ana Paula Vieira

Concomitante a essa obra, também está em reforma a cozinha do Restaurante do São Carlos Clube. O espaço está sendo totalmente remodelado de modo a atender à crescente demanda dos associados que utilizam os serviços de alimentação na nossa Sede de Campo. Neste caso, estão sendo feitas novas instalações hidráulicas, instalações elétricas, sistema de iluminação e sistemas de exaustão e ventilação mecânicos dos ambientes de preparo e cocção.



Foto: Ana Paula Vieira

Está prevista também a instalação de portas e janelas de alumínio com telas

mosquiteiro, pisos e revestimentos cerâmicos apropriados para esse tipo de uso, de maneira a termos a cozinha novamente adequada às normas da Vigilância Sanitária. Concluídas as obras, também serão adquiridos novos equipamentos de preparo e cocção, dentro de um novo conceito de cozinha semi-industrial, que atenderá à demanda dos associados com mais qualidade e eficiência.



Foto: Ana Paula Vieira

O salão de refeições também precisará de reformas, porém, antes de realizá-las, estão sendo refeitas as impermeabilizações do terraço da academia, pois inúmeros pontos de infiltração atingem o salão de refeições. Enquanto esse problema não for sanado, os investimentos porventura feitos correm o risco de deterioração.

Outra constante preocupação de nossa Diretoria é manter nossas instalações físicas sempre em consonância com as normas de segurança do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo e seu Plano de Prevenção e Proteção Contra Incêndio, fazendo as devidas manutenções preventivas em todo o sistema de segurança de nossas edificações.

Por fim, quero agradecer mais uma vez pelo voto de confiança e dizer que sabemos que muito ainda precisa ser feito no sentido de atender às todas as demandas dos associados. Porém, os avanços são inegáveis e tenho certeza de que, com a participação direta do associado, tudo será muito mais facilmente realizado.

Crie o hábito de leitura em seus filhos!

No mês em que se comemoram o Dia Mundial (2 de abril) e o Dia Nacional (18 de abril) do Livro Infantil, o SCC oferece uma programação especial para suas crianças

O fascínio de uma criança pelo mundo dos livros pode ser estimulado de inúmeras maneiras, como, por exemplo, uma ida à biblioteca junto com os pais. Os benefícios da leitura são incalculáveis e persistem para toda a vida, pois leva a criança a adentrar no mundo da arte, aumenta sua habilidade de escutar, desenvolve seu senso crítico, cria alternativas de diversão e prazer, além de melhorar seu desempenho escolar. Com o intuito de incentivar este hábito cada vez mais raro, o SCC promove, nos meses de abril, uma programação especial para suas crianças.

A coordenadora responsável pela ação, Egle Bonicelli, explica que a leitura não pode ser transformada em um fardo para a criança, por isso a escolha de obras lúdicas

variadas é extremamente importante. "Nosso objetivo é dar oportunidade às crianças do contato, apreciação e manipulação de obras literárias, estreitando a relação do Clube com os pequenos sócios e seus pais", finaliza.



Mais informações sobre o evento serão divulgadas em breve.

Chá da Tarde

Para maiores de 18 anos

15 de Abril às 14h30
Doação: 1 litro de óleo de cozinha.
 As doações serão destinadas ao Abrigos de Idosos "Helena Dornfeld"



Com uma arquitetura que mescla o clássico com o moderno, a capital alemã apresenta cenários inspiradores e convidativos para um passeio de bike



Gustavo
de Carvalho
contato.zabeteiro@gmail.com

Berlim, na Alemanha, é uma das cidades que ganharam mais evidência no século passado. Tanta importância histórica inspira livros e filmes até hoje. Foi marcada por ter sido a capital nazista de Hitler, contudo, antes disso, já abrigava um acervo grandioso de museus, sua arquitetura era de ponta e na ciência sempre se destacou. Hoje, a grande meta dos alemães é desvincular-se da triste lembrança que foi o Holocausto. Destruída em consequência da Segunda Grande Guerra, Berlim se reergueu e foi dividida pelo conhecido Muro de Berlim.

Os diversos museus e monumentos e

uma arquitetura que mistura estilos do clássico ao moderno podem ser apreciados no centro econômico da cidade. Já sua gastronomia é conhecida por ser detalhista e impecável.

A visita a antigos campos de concentração e ao que se passou durante o Holocausto torna a viagem emocionante e nos aproxima do que realmente importa: a nossa humanidade. Recomendamos que essa cidade plana e bem estruturada seja percorrida da maneira mais ecológica e alemã possível, de bicicleta.



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

Viva natural!



Venha conhecer o Mixirica, alimentação saudável e sua vida muito mais leve.

Fresh food de verdade!

Horário de funcionamento:
De seg à Sáb das 11:00 às 22:00 hrs.
Aos Domingos das 18h às 22hrs.

Av. Dr. Carlos Botelho, 1935

Tel.: 3415-1203

Aceitamos:



mixirica
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Educação alimentar para garantir uma vida saudável

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação balanceada é melhor e mais fácil de seguir do que qualquer regime

O hábito alimentar nas últimas décadas, infelizmente, modificou-se de forma inadequada, e a tecnologia do mundo moderno aumentou o sedentarismo. A obesidade está atingindo proporções alarmantes no mundo todo. De acordo com dados divulgados em 2014 pelo Ministério da Saúde, mais da metade dos brasileiros (51%) tem excesso de peso e 17,5% da população já é considerada obesa. Os hábitos de vida e de alimentação são os maiores responsáveis pelo surgimento da obesidade, superando até mesmo a predisposição hereditária.

A nutricionista Giovanna Maffei esclarece que a educação alimentar deve começar logo na infância, com o incentivo dos pais, dessa forma, os hábitos saudáveis estarão presentes naturalmente na vida do adulto. Giovanna diz que uma refeição saudável é aquela mais natural possível, ou seja, com alimentos que vêm da natureza, como legumes, verduras, frutas e vegetais, de preferência orgânicos. "Esses alimentos são ricos em vitaminas, fibras e minerais, importantes para o nosso metabolismo." Giovanna ressalta ainda a importância de fracionar as refeições, comendo de 3 em 3 horas, e de se manter sempre bem hidratado.

Fast-food saudável

Diferentemente das redes tradicionais de *fast-food*, a rede Mixirica é uma novidade no mercado que oferece um prato saudável. Rafael Justino Pasto, proprietário da loja em

São Carlos, explica que o cardápio foi elaborado exclusivamente para pessoas que buscam refeições saudáveis e que não dispõem de muito tempo por conta da correria do dia a dia. "A loja oferece praticidade na hora da refeição. O cliente pode montar seu próprio cardápio. O Mixirica garante uma refeição completa, rápida, saborosa e, o mais importante, totalmente natural, com alimentos frescos e saudáveis".



Rafael destaca que sua clientela tem aumentado significativamente e atribui isso ao fato de as pessoas recomendarem o restaurante aos conhecidos. "O público é bem diversificado, pessoas que prezam por se alimentar bem. Temos recebido famílias inteiras, frequentadores de academia e pessoas de todas as idades que se preocupam com a saúde", garante o empresário.



Giovanna Maffei

Tratamento e Acompanhamento Nutricional
CRN: 24828
Telefone: (16) 3372-3594



Um lugar de todos.
...e todos em um só lugar.



www.goldenperfumaria.com.br

Rua Dona Alexandrina, 1114 | Fone 16 3411.0203

golden.perfumaria@yahoo.com.br



BIO EXTRATUS
COSMÉTICOS NATURAIS

CH

CAROLINA HERRERA



PAYOT
PARIS

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL

ckios
INFINITY CARE

paco rabanne

ALFAPARF
MILANO


Schwarzkopf
PROFESSIONAL

AZZARO

Vult
COSMÉTICA


Dailus
COLOR

INOAR
PROFESSIONAL



eico
NEW COSMETICS

16º Campeonato Interamigos de Futebol 2015

Inscrições até 10 de Maio

Categoria Veteranos
Acima 37 anos
Inscrições Individuais

Categoria Novatos (Panela)
Acima de 15 anos
Inscrições por equipe

Início: 30 de Maio Término: 05 de Dezembro

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

O Sicoob Crediguaçu é assim.

21
ANOS



Com a tecnologia mais avançada do mundo, o Sicoob Crediguaçu oferece a melhor experiência de atendimento ao cliente, com um atendimento mais humano e solidário.

*Associado ao que há de melhor.
Associado a você.*

SICOOB CREDIGUAÇU
Cooperativa de Crédito

Central de atendimento: (051) 3411-1001
Cidade: (051) 3362-7258/9994
Delegacia: (051) 3362-4141 e (020) 9403-0455
Site: www.sicoob.com.br

CARTÕES CONTA CORRENTE POUPANÇA INVESTIMENTOS CREDITO CONSÓRCIOS PREVIDÊNCIA

www.crediguaçu.com.br

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

Tel./PABX: 3362 9494

Marsala: O quente do inverno

Todo ano a Pantone define qual será a cor tendência dos próximos 365 dias. Para 2015, a empresa optou por um tom de vinho, com bases em vermelho e marrom, chamado 'Marsala'.



Lah Mariano
blogdalahmariano@gmail.com

Gostando ou não, não adianta fugir. A cor estará presente na moda, arquitetura, design de interiores e itens de decoração por um bom tempo.

Mas afinal, por que a Cor do Ano da Pantone é tão importante? E como conseguir acertar na composição de cores em um Look?

Na verdade, a empresa é conhecida pelo Pantone Matching System (PMS), uma série de paleta de cores que permite que os designers consigam acertar o tom em qualquer lugar.

Eu já aderi, e vocês? Abusem dessa cor e fiquem na moda!





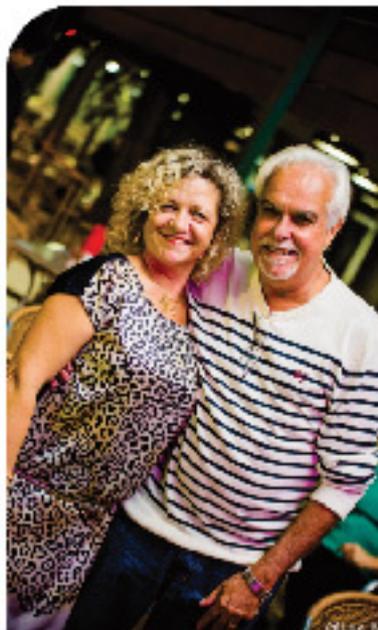
CLICK SOCIAL



Jantar Mulheres

Na véspera do Dia Internacional da Mulher, o SCC ofereceu um jantar especial para suas associadas. Confira os cliques do evento.

Fotos: Levi Mori





Tênis

Entre os dias 28 de fevereiro e 1º de março, aconteceu o torneio de tênis Caçapa Digital. Veja as fotos da competição.

Fotos: Ana Paula Vieira





Mostra de Artes

A Sede Avenida do SCC recebe, até o dia 11 de abril, a Vernissage da Exposição Coletiva de Artes Plásticas. Veja as fotos de inauguração da exposição.

Fotos: Ana Paula Vieira





Copa Líquido

Entre os dias 14 de março e 20 de junho, a 1ª Copa Líquido de Vôlei animará o ginásio do SCC. Confira as imagens da abertura do torneio.

Fotos: Ana Paula Vieira





Copa Líquido
 Entre os dias 14 de março e 20 de junho, a 1ª Copa Líquido de Vôlei animará o ginásio do SCC. Confira as imagens da abertura do torneio.
 Fotos: Ana Paula Vieira





Torneio de Tranca

No dia 19 de março aconteceu o Torneio de Tranca no SCC. Confira as fotos dos participantes.

Fotos: Waldirene Biernath

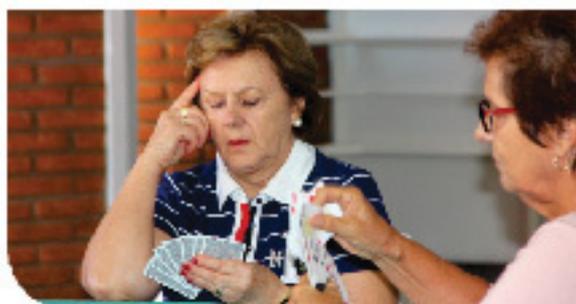




Torneio de Tranca

No dia 19 de março aconteceu o Torneio de Tranca no SCC. Confira as fotos dos participantes.

Fotos: Waldirene Biernath



Oasis

Eventos

Apresenta em São Carlos:

18/04

23/05



viva a revolução
capital inicial



DIOGO
NOGUEIRA

Endereço: Rodovia Washington Luiz, km 241,5
Sentido Araraquara acesso pela Entrada da Fazenda Embaré, saída 240.

www.oasiseventossc.com.br • Fone: (16) 3368.9246