



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 3
Ed. 40 | Maio de 2015

MAIO - MÊS DO TRABALHADOR
**A DIRETORIA EXECUTIVA
AGRADECE E PARABENIZA
A EQUIPE DO SCC**



Memória
Festa de 15 anos
no SCC

Esportes
Associadas do SCC disputarão
Campeonato Pan-Americano de Triathlon

Alimentação
Alimente-se bem
no Inverno

residencial

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
empreendimentos
www.dbotelho.com.br

Arquitetura



oliveira cotta
arquitetura

www.oliveiracotta.com.br

Vendas



(16) 2107-8000 Centro
(16) 2107-8001 Sta. Felícia
www.icardinali.com.br

APARTAMENTO DECORADO

AGENDE SUA VISITA
16 2107 8064

Registro R. 115/M. 2816 de 22/05/2014 - CDE São Carlos. Os elementos, medidas e texturas de elevação são interpretações artísticas aproximadas do bem a ser construído. O detalhamento construtivo em concreto, tijolo e revestimentos ilustrativos.

Fale
mais
Fale
muito
mais



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol

Curso para crianças a partir de 4 anos.

CAROS ASSOCIADOS

A Diretoria Executiva tem trabalhado com o objetivo de preservar valores do São Carlos Clube e respeitar propósitos muito significativos da pujança que sempre foi característica desta associação. A atual Diretoria preocupa-se com tudo o que diz respeito ao bem-estar de seus associados e à sua integração com as propostas das diversas áreas de atividade. Pode-se dizer, sem medo de errar, que neste semestre a participação e a frequência dos associados foi 7% maior que as dos dois semestres anteriores. Isso se deve ao esforço conjunto das diretorias e funcionários responsáveis por todas as atividades do Clube.

Foram realizadas manutenções prediais, obras, aquisições e as reformas necessárias, como: troca das instalações da rede elétrica dos vestiários do Complexo Aquático; compra de filtros para piscina e reforma da casa de máquinas; compra de trator/aparador de grama para o Campo Paulista; adequações requeridas para renovação do Alvará de Funcionamento da Sede de Campo; início das reformas da cozinha do restaurante, do piso da Pista de Atletismo do Campo Society e do Bar do Bosque; e finalizações das obras/acabamentos do Ginásio João Marigo Sobrinho e do Campo Paulista.

A Diretoria Social promoveu eventos como os tradicionais Baile Branco, Baile do Havá e Dancing para Casais e inovou com Música no Bosque, Baile da

Comemoração dos 70 anos do São Carlos Clube e o Dia das Crianças. Trouxe ainda atrações como Gafieira de Luxo e Demônios da Garoa, terminando o ano com a Confraternização dos Funcionários e a Chegada do Papai Noel.

A Diretoria Cultural manteve, no semestre anterior, os Saraus e Concertos na Sede Avenida, que contou com diversas apresentações musicais de qualidade, como Tangos e Boleros, com Héctor Costita e Joseval Paes; os pianistas Eduardo Santangelo, Fábio Godoi e Eudóxia de Barros; o Grupo Hamilton e Seus Estados; o violonista Juarez Moreira; dentre outros. Já este semestre iniciou com a apresentação do QuintEnsemble, quinteto formado por músicos da OSESP.

Para manter o associado informado, a **Revista do São Carlos Clube** teve seu layout modernizado, criou um novo Website e agilizou a entrega dos exemplares. Além disso, todo o acervo fotográfico do São Carlos Clube está sendo digitalizado.

É assim que o São Carlos Clube trabalha para você, caro associado!

Glaudecir José Passador
Presidente

CAROS ASSOCIADOS

Estamos no mês de maio, e se aproximam as eleições gerais que serão realizadas em junho. Mais uma vez, conclamamos os sócios patrimoniais, contribuintes e remidos a se candidatarem a uma das dezessete vagas, cujos quadros serão renovados, na forma prevista em nosso Estatuto, para um mandato de seis anos. Lembrando que é preciso fazer parte do quadro associativo há pelo menos seis anos para se habilitar como candidato.

O Conselho Deliberativo se reúne semestralmente, em sessão ordinária, na segunda quinzena dos meses de março e setembro, e anualmente, também na segunda quinzena, em outubro para deliberar e decidir sobre assuntos de interesse de nosso Clube. Há ainda uma sessão ordinária que ocorre bianualmente na primeira quinzena do mês de junho para eleger seu

Presidente e Vice-Presidente, Conselho Fiscal, bem como os Presidentes das Comissões Permanentes do Conselho Deliberativo.

Neste mês de maio, também comemoramos o Dia das Mães, assim, aproveitamos esta oportunidade para parabenizar a todas.

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**

Seja a mudança que você deseja ver no mundo

06 Comentário dos Leitores

Críticas, sugestões e elogios dos associados

12, 13 Cultural

Programe-se para os eventos culturais do mês

18 Acontece no Clube

Chá da Tarde do SCC completa nove anos de atuação solidária

**10 - Memória**

Festa de 15 anos no SCC

**30 - Click Social**

Confira os cliques dos principais eventos do mês de abril

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!

Giannina Pozzi Baldrati

(via facebook)

Gostaria de parabenizar vocês pela roda de leitura com música. Tornara que continue mais vezes! E o cardápio semanal, vocês não divulgam mais no face?

Resposta do São Carlos Clube

Cara Giannina, isso só é possível graças à participação e feedback de cada um. O evento foi um sucesso, estamos trabalhando para que tenha continuidade. Ficamos muito contentes com a receptividade dos pais e crianças! Com relação ao cardápio, ele continua sendo publicado em nosso facebook normalmente.

Adriana Figueiredo

(via facebook)

Já passou da hora de desmontar aquele palco no Bar do Bosque. Além de perigoso, as mães não ficam tranquilas para olhar seus filhos no parque.

Resposta do São Carlos Clube

Cara Adriana, após o feedback, sua sugestão foi encaminhada ao Departamento responsável, que desmontou a estrutura imediatamente. Isso trará maior visibilidade para os pais olharem seus filhos no parque.

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

Felipe Augusto Bianco do Amaral

Estagiário de Comunicação

Ana Tereza de Pádua Oliveira

Estagiária de Relações Públicas



OFICINA DE ARTES

17/05 às 10h30
na Antiga Academia



São Carlos Clube



Fotos: Ana Paula Vieira

Seja a mudança que você deseja ver no mundo

No mês em que se comemora o Dia das Mães, a Revista do São Carlos Clube entrevista a associada Maria Helena Samezima, mãe, avó e ativista nas causas sociais do município

Nascida em São Paulo, Maria Helena Samezima perdeu o pai ainda na adolescência e começou a trabalhar muito cedo para contribuir com a renda familiar. Mãe de três filhos e avó de um neto, dedica-se a atividades voluntárias desde 1993. Em 2005, recebeu o título de cidadã honorária de São Carlos em reconhecimento aos relevantes serviços prestados em benefício da comunidade.

Quais instituições você auxilia atualmente?

Trabalho em prol da Maternidade da Santa Casa de São Carlos e da Rede Feminina de Combate ao Câncer. Na maternidade, nosso grupo de voluntárias é responsável por arrecadar, organizar e doar enxovais às mães de famílias menos favorecidas. Já na Rede Feminina, contribuo na organização de eventos que têm por objetivo

angariar fundos que são destinados à compra de cestas básicas e medicamentos.

Como é o seu dia a dia? Como você consegue conciliar sua vida pessoal e os projetos sociais?

Meu dia a dia é bastante corrido, mas conto com a ajuda do meu marido, que é bastante participativo. Além disso, os trabalhos voluntários nos quais estou

envolvida me permitem razoável flexibilidade, de forma que consigo encaixar minhas tarefas pessoais quando necessário.

Qual a importância destes projetos em sua vida?

Todos os projetos sociais nos quais me envolvi contribuíram para que eu me tornasse uma pessoa melhor, mais consciente socialmente, mais crítica e muito mais feliz.



Por que você incentivaria o trabalho social?

Primeiramente porque vivemos em um país extremamente desigual e carente. E segundo porque tenho como um de meus preceitos uma famosa frase de Ghandi: "Seja a mudança que você deseja ver no mundo". Acredito que, se cada um contribuir, mesmo que seja minime, e fizer sua parte, podemos ter um mundo muito mais justo. Portanto, faço e incentivo o trabalho voluntário.

Qual a sua opinião sobre a adoção?

Considero a adoção um ato nobre que envolve muito amor, uma vez que é uma via de mão dupla, pois fornece um lar para uma criança necessitada ao mesmo tempo em que traz felicidade para um casal.

Tendo em vista a facilidade e o acesso a todo tipo de informação que as crianças têm pela internet e também a per-

missividade que observamos nas famílias de hoje, em seu ponto de vista, é mais fácil educar filhos hoje em dia ou era mais fácil antigamente?

Acredito que a informação torna a educação mais desafiadora hoje em dia. Ainda que ela possa atuar como aliada dos pais, facilitando o acesso ao conhecimento, ela torna o ambiente educativo mais dinâmico, exigindo maior atenção durante as fases de crescimento, principalmente quando as crianças passam a desenvolver maior curiosidade, mas ainda não possuem maturidade e discernimento.



Festa de 15 anos no São Carlos Clube

Há quinze anos, acontecia no São Carlos Clube a última "Festa de 15 Anos", com doze debutantes e um convidado muito especial



Fotos: Acervo São Carlos Clube

Em maio de 2000, o São Carlos Clube organizou um evento com o intuito de resgatar os Bailes de Debutantes que há muito tempo não eram realizados em suas dependências. A diretoria promoveu a "Festa de 15 Anos" para as famílias mais tradicionais da cidade. Durante o evento foram apresentadas doze garotas que completariam quinze anos naquele ano.

O associado João Paulo Porto era o presidente do SCC na época e foi o idealizador da festa. Ele relembra a satisfação que foi realizar um evento de tamanha importância para as famílias ligadas ao clube. "Quando assumi a presidência do Clube em 1999, idealizamos a volta do baile de debutantes, pois o último havia acontecido por volta de 1985. Resolvemos chamar de *Festa de 15 Anos* por causa da gíria da época. Fizemos uma enquete no clube e apareceram doze

meninas de famílias tradicionais de São Carlos prestes a completar quinze anos de idade", relembra.

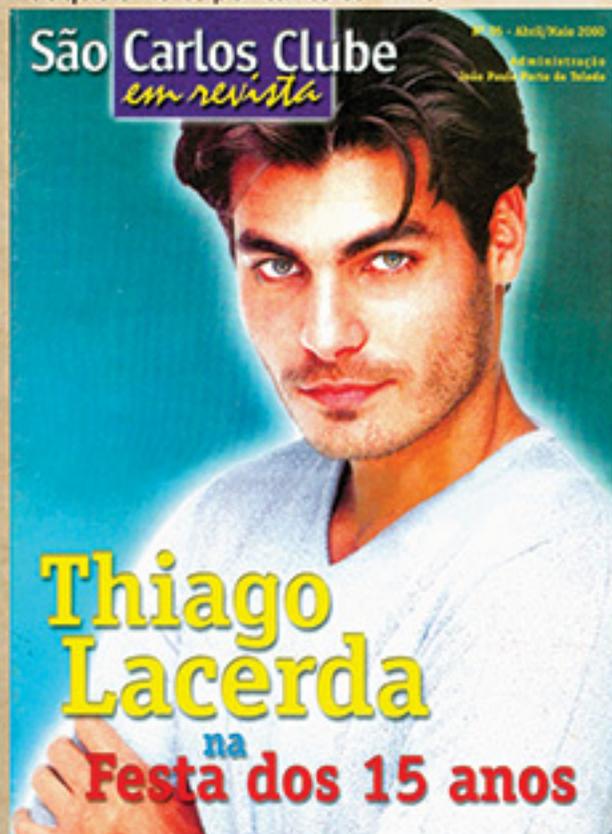
A festa aconteceu na sede de campo. João Paulo conta que na época houve grande empenho de toda a diretoria e do Departamento Social no preparo do salão da sede, para deixá-lo com todo o glamour que o evento exigia. O espaço foi muito bem decorado e a festa realmente foi um sucesso, sendo muito elogiada pelo público presente.

Na ocasião, a Banda Doce Veneno foi responsável pelas músicas. Um coquetel foi servido das 21 às 22 horas para as famílias das debutantes; também aconteceu a valsa com os padrinhos, com os namorados e com o ator convidado. O clube e as famílias ofereceram às debutantes a tradicional joia dos 15 anos e, na sequência, a partir das 23 horas, o recinto foi aberto a todos os sócios

para um baile tradicional.

Convidado especial

Além das debutantes, as estrelas da festa, o grande destaque da noite foi a presença marcante do ator Thiago Lacerda, o então Matheo, protagonista da novela global *Terra Nostra*. O ator, em depoimento exclusivo ao SCC, afirma que foi uma noite muito especial. "Há 15 anos estive no São Carlos Clube participando do que seria o último baile de debutantes. Com certeza foi uma noite especial! Aproveitei a oportunidade para agradecer ao Clube e às debutantes daquela noite por tanto carinho."



João Paulo ressalta a importância do incentivo a esse tipo de cerimônia tradicional nos dias atuais. "Eu tenho percebido que hoje em dia o Clube voltou a ser palco de lindíssimas festas familiares, o que não acontecia há alguns anos, por isso acho que talvez as novas gerações possam ter interesse em retomar estes antigos costumes, como os famosos bailes de debutantes. Tenho certeza de que o que o clube proporci-

onar aos associados, com boa estrutura e bom gosto, os associados irão prestigiar."



A emoção de uma debutante

Quinze anos se passaram, porém, a emoção do baile de 15 anos de Fernanda Cristina Hellmesiter Fabbri, não. A professora são-carlense foi uma das 12 sortudas que tiveram o privilégio de participar de dois momentos únicos na vida de uma adolescente – ser debutante de um baile de aniversário e conhecer Thiago Lacerda, um dos atores mais queridos da televisão brasileira.

"Com a festa promovida pelo São Carlos Clube, tive a oportunidade de ter a minha festa de 15 anos com tudo aquilo que havia sonhado, além, é claro, da participação mais do que especial do ator Thiago Lacerda. Foi tudo muito lindo, organizado com muito capricho e bom gosto. Foi também, na época, um grande evento, comentado e esperado não só pelas debutantes, mas por todos os envolvidos. A sensação foi única e emocionante. O meu sonho foi realizado de forma linda!", enfatiza Fernanda.

CULTURAL Yuri Pingo apresenta concerto de piano na Sede Avenida

O show acontecerá na quinta-feira, dia 14 de maio, às 20 horas

Nascido em São Paulo, Yuri Pingo começou seus estudos musicais ainda criança. O contato com o piano se deu aos cinco anos. Seus professores foram Izilda Marcandalli, Edda Fiore, Marizilda Hein, André Rangel e Marisa Lacorte, esta responsável pela maior parte de sua formação e de quem posteriormente ele veio a ser assistente.

Yuri é Bacharel em piano pela Universidade Estadual Paulista (UNESP) e Mestre em performance pelo Programa de Pós-graduação em Música (PPGMus) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), no qual foi orientado por Ney Fialkow. Foi professor de piano e música de câmara no Departamento de Música da

Universidade Estadual de Maringá (UEM). Atua em diversos festivais como pianista e também desenvolve trabalhos como solista, camerista, professor e pesquisador em música.

Com uma brilhante carreira e a alma humilde de um artista, Yuri associa seu sucesso ao compromisso e zelo que tem com o trabalho e também à sua dedicação e horas de estudo. São 30 anos direcionados somente à arte.

"Sinceramente, não tenho mais um parâmetro do que seria caracterizado como 'profissionalmente' com relação à arte e à educação, ainda mais em nosso país. Veja, esta série em São Carlos, por exemplo, é uma pérola se comparada a algumas outras cidades do interior e mesmo à Capital. Sinto-me valorizado. Já toquei em lugares renomados onde não tive um décimo da atenção que estou tendo do São Carlos Clube", revela o pianista.

Suas fontes de inspiração na carreira foram músicos como Marina Abramovic, Martha Argerich, Barenboim, dentre outros. Sensível, o músico revela que o melhor do seu trabalho vem de pessoas que o alimentam diariamente de arte – música, filosofia, teatro cinema, educação. O destaque fica por conta de sua irmã Lisandra Pingo, que é educadora e alia seu trabalho à música.

Venham todos prestigiar o melhor de Yuri Pingo no SCC!



Hector Costita e Joseval Paes lançam novo CD na Sede Avenida

A dupla apresenta show de tangos e boleros na Sede Avenida do SCC no sábado, dia 30 de maio, às 18 horas

O mestre saxofonista argentino Hector Costita e o guitarrista Joseval Paes não apenas executam os standards de jazz, como os de Cole Porter e Gershwin, mas também exploram as composições de Gato Barbieri e Astor Piazzolla, como o "Ultimo Tango em Paris", além dos tangos tradicionais de Mariano Mores.

Com dois CDS gravados – *The Secret* (2002) e *Continental* (2011) –, o duo lançará o terceiro, *Tangos e Boleros*, nesta apresentação em maio no SCC.

Carreiras

A parceria de Hector Costita e Joseval Paes iniciou-se no ano de 1993. Com mais de duas mil apresentações em diferentes localidades, os gêneros jazz, bossa-nova, tangos e boleros fazem parte do vasto repertório proposto pela dupla.

Em entrevista à **Revista do São Carlos Clube**, os músicos revelaram que Stan Getz, Wes Montgomery, King Cole, Carlos Gardel, Armando Manzanero, Tom Jobim, dentre outros, são seus inspiradores na carreira e nas composições.

Costita e Paes prometem trazer

ao público música que, além de produzida com muito amor, é ideal para ouvir, cantar e dançar. "Acreditamos que todas as pessoas, de diferentes faixas etárias, possam se apaixonar e vir a apreciar cada vez mais os ritmos de tango e bolero. Basta que elas tenham acesso a eles", garantem.

Glamour no Brasil e mundo

Hector Costita e Joseval Paes já se apresentaram em vários dos espaços mais glamourosos do Brasil e exterior. Confira alguns deles: Sanja Jazz Bar, Bourbon Street, Ton Ton Jazz, Novotel, Melograno Bar, São Paulo Renaissance, Pobre Juan, All of Jazz e Jazz Clubs, em Sardenha, na Itália.





Ginástica Localizada para terceira idade

As aulas acontecem todas as terças e quintas-feiras, às 8h15, no mezanino da academia

A ginástica é uma das modalidades ou atividades mais requisitadas nas academias, em especial para atendimento de grupos da faixa etária adulta que querem melhorar o tônus muscular nas regiões abdominais, membros superiores e também pernas e glúteos. Durante as aulas é executada uma série de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, com a finalidade de moldar os músculos de

cada parte do corpo.

Andressa Bruniera, professora da modalidade no SCC, explica que os exercícios aplicados nas aulas consistem basicamente em sessões estruturadas de séries de exercícios com a finalidade de aprimorar o tônus muscular, as capacidades aeróbia (respiração que só ocorre quando há



oxigênio) e anaeróbia (na ausência de oxigênio), flexibilidade e o condicionamento físico como um todo. Ela afirma que não há contraindicação para a prática, exceto em alguns casos mais graves de saúde, e explica que, antes de começar a praticar um esporte ou qualquer tipo de atividade física regular, é recomendável a realização de exames médicos. O procedimento serve para detectar problemas que possam limitar, ou mesmo contraindicar, a realização de determinados exercícios. "Todos podem praticar, claro que dentro de suas limitações", enfatiza a professora.

A associada do SCC e aluna das aulas de ginástica, Dirce Marques Spaziane, conta que optou pela ginástica localizada por fazer bem à saúde e por se sentir muito bem com a prática, tanto física como emocionalmente. "Eu aderi à ginástica há trinta anos! Aqui no Clube, eu já estou há 11 anos. Gosto muito

das aulas, foi excelente para a minha coluna. Não sinto mais dores, e até para a hérnia de disco, que não é tão aconselhado, eu consegui um bom resultado", comenta.



Foto: Woldirne Biernath

Mais informações:
Departamento de Esportes
(16) 3362-6212





Foto: Ana Paula Vieira

Carol Galvão e Fabíola Gomes disputarão o Campeonato Pan-Americano de Triathlon, no México

Associadas que treinam no SCC estão entre as seis colocadas da competição esportiva de maior importância das Américas

O "esporte na veia" das triatletas Fabíola Gomes e Carol Galvão está sendo motivo de orgulho para a cidade de São Carlos e para o SCC – local onde a dupla cumpre uma rotina diária de treinos orientada pelo técnico Raphael Menezes.

O bom desempenho das triatletas da equipe Titan Sports Training, em provas nacionais e internacionais, rendeu-lhes muitos pontos no ranking brasileiro de Triathlon, o que garantiu a vaga para o Pan-Americano – competição mais importante das Américas. "Foi uma grande surpresa! No início de 2014 passei por um problema cardíaco e acabei ficando para trás no

ranking brasileiro. A ideia era continuar treinando e participando de provas nacionais para subir no ranking. Felizmente, a disputa



Foto: Acervo Fabíola

no Peru, em março deste ano, elevaram meus pontos no Brasil e me trouxeram esta notícia tão feliz”, revela Fabíola.



Foto: Débora Camargo

Nadadora desde criança, porém “sem pretensões de se profissionalizar”, Fabi diz que nunca imaginou ser atleta profissional. “Hoje, abro mão de qualquer coisa para me dedicar ao que amo: ao Triathlon e ao meu ponto forte, a natação. Se é que se pode chamar de ‘abrir mão’. Quando se faz o que se gosta, não existe a palavra sacrifício”, enfatiza.



Foto: Débora Camargo

O destino de glória das guerreiras se cruzou em 2010, em São Carlos, e posteriormente nos treinos no São Carlos Clube. Coincidentemente, ou obra muito boa do destino, Carol também começou muito cedo na natação – aos nove meses. E, como Fabi,

seu forte no Triathlon está nas águas.

“Comecei a nadar ainda criança. Mas não me considerava uma boa nadadora. Eu tinha facilidade para correr, aí comprei uma bike e saí pedalando. Comecei a competir com 11 anos, sempre incentivada pelo meu pai. Com o tempo percebi minha aptidão para a natação, aí surgiu o Triathlon”, explica Carol.

Feliz por ter abraçado o esporte na vida, Carol faz coro às palavras de Fabi com relação às renúncias: “Não abri mão de nada. Abriria se não pudesse viver disso. Agradeço todos os dias por poder viver do esporte, algo tão difícil de conseguir no nosso Brasil”, agradece.



Foto: Acervo Carol

Em busca de patrocínio

Agora, a corrida de Carol e Fabi é contra o tempo. As atletas precisam do apoio de pessoas comprometidas com o esporte brasileiro para patrocinarem suas viagens até Monterrey, no México. A disputa no Pan-Americano ocorrerá no dia 3 de maio, e as despesas com translados no Brasil, viagem internacional, estadia e alimentação somam mais de cinco mil reais.

A classificação para a vaga é de suma importância também para o País, uma vez que Fabíola (categoria sub-23) e Carol (elite) fazem parte de uma equipe com apenas seis brasileiras classificadas.

Interessados em patrocinar as atletas podem fazer contato com o técnico Raphael Menezes, no São Carlos Clube.

ACONTECE NO CLUBE

Chá da Tarde completa nove anos de atuação solidária

Realizado mensalmente com os associados da terceira idade, o aniversário deste evento merece ser comemorado

Idealizado em 2006 pela educadora física e pedagoga Egle Maria Bonicelli, o Chá da Tarde nasceu com o intuito de promover a integração dos idosos, o desenvolvimento de atividades cognitivas, por meio dos diversos jogos de mesa, e também a realização de ações sociais em benefício de instituições filantrópicas de São Carlos.

Os resultados dessa soma – vontade de fazer e incentivo – ganharam dimensões inimagináveis, tanto que o Clube é reconhecido na cidade pelas inúmeras ações solidárias desenvolvidas pelo Departamento de Esportes em parceria com os associados e frequentadores do evento. “As doações só são possíveis graças ao incentivo da Diretoria e ao acolhimento dos associados. O Clube e o Departamento de Esportes apenas lançam as ideias. Ver o carinho nos olhos de quem doa e a alegria nos olhos dos que recebem não tem preço! É um retorno imediato. Estamos confiantes de que a adesão na doação das fraldas será grande, como de costume”, diz Egle.

Foram nove anos de incontáveis doações de leite em pó, demais alimentos não perecíveis, fraldas de pano, agasalhos, dentre outros itens. Santa Casa, Abrigos de Idosos e a Rede Feminina de Combate ao Câncer são algumas das instituições beneficiadas pelas ações do Chá da Tarde.

Maio

No mês das mães, o Chá da Tarde arrecadará fraldas de pano para serem doadas à Maternidade da Santa Casa de São Carlos. As peças serão entregues as

mamães e futuras mamães com o intuito de promover um trabalho educativo. A ideia é que elas voltem a fazer uso da fralda de pano, um costume que se perdeu com a correria do dia a dia e a suposta “praticidade” da fralda descartável.

“A fralda de pano beneficia em todos os sentidos: na questão financeira, na sustentável, diminuindo o descarte de resíduos, e também na higiene pessoal da criança. Com a fralda de pano, essa limpeza tende a ser mais pontual. Além de ser um incentivo para que a criança deixe de fazer uso mais cedo”, explica Egle.



Foto: Arquivo São Carlos Clube

Saiba mais:

Egle Maria Bonicelli e Maria Helena Samezima são coordenadoras das atividades beneficentes do SCC. Fora do Clube, elas mantêm a parceria em um projeto solidário de doações de enxovais às mães carentes da Maternidade de São Carlos. O projeto de conscientização do uso das fraldas de pano também é disseminado mensalmente na Maternidade, por meio de Egle, Maria Helena e demais integrantes do grupo voluntário.

1º de Maio Dia do Trabalho

A Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube agradecem aos funcionários que contribuem para a construção dos 70 anos de glória do Clube

O Dia do Trabalhador, ou Dia Internacional dos Trabalhadores, é celebrado anualmente no dia 1º de maio. A data, comemorada em diversos países, inclusive no Brasil, serve para lembrar as lutas e as conquistas dos trabalhadores ao longo dos anos. Também é o momento de se voltar com fé para o padroeiro – São José Operário.

A Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube parabenizam todos os seus mais de 180 colaboradores pelo excelente trabalho prestado tanto diariamente como ao longo de todos esses anos. São dezessete departamentos – Administração, Almojarifado, Academia,

Bar, Compras, Controladoria, Cultural, Esportes, Informática, Salão de Beleza, Secretaria, Sede de Campo, Social, Relações Públicas, Recursos Humanos, Portaria e Parque Aquático – que trabalham para proporcionar aos associados um atendimento excepcional, além de prestigiarem o nome do Clube na cidade, sendo parte de sua excelência.

Colaboradores antigos ou recentes, todos contribuíram e contribuem para os 70 anos de glória do São Carlos Clube. Este patrimônio humano, responsável pela mudança e progresso, é nosso maior bem! Parabéns a todos!



Foto: Maurício Morita



De olho nas ondas da Indonésia

Com natureza exuberante e ondas grandiosas, a gigantesca Indonésia é um verdadeiro paraíso para o surfe e práticas meditativas



Gustavo de Carvalho
contato.sabotage@gmail.com

Constituída por mais de três mil ilhas com formações rochosas diferenciadas, a Indonésia conta com as mais encantadoras praias, plenas de beleza paradisíaca e das ondas mais almeçadas pelos ousados surfistas. Infelizmente, poucos no ocidente exploram tais características, pois o tráfego até a Indonésia ainda é dificultado: não temos nenhum voo direto do Brasil. Por outro lado, a situação tem melhorado com a inserção de novas companhias asiáticas em nosso País.

Bali é considerada a cidade mais importante do país, por concentrar a maioria dos habitantes e por receber o maior número de turistas. É o destino predileto dos visitantes, por sua simplicidade e por sua relação com a religiosidade, em que as celebrações são desarticuladas de religiões específicas e fazem conexão com performances teatrais, geralmente com o uso das Máscaras de Bali.

Ao optar pela Indonésia em sua próxima viagem, você poderá alugar uma motoneta, se esbaldar em águas tropicais e comprar uma prancha de surf, tudo isso gastando bem pouco, já que o real é hipervalorizado com relação à rúpia.



Praias belíssimas, natureza grandiosa, ondas que fazem a alegria dos surfistas, rituais de purificação e construções antigas são alguns dos principais atrativos da maravilhosa Indonésia.

Música ao Vivo no Bar do Bosque

Sextas, a partir das 19h30*



15/05 - Dojão V8

DOJÃO V8 traz Paulo Roberto Candiano nos vocais, Mariel Coxa no baixo, Bruno Marques na bateria e Celsinho Lopes Celsinho na guitarra com a proposta de apresentar ao público um repertório diversificado com os melhores nomes do Rock Nacional.



29/05 - Ouro de Tolo

O grupo se formou com o objetivo de reverenciar o grande legado deixado por Raul Seixas. Raulzito, como os mais próximos o chamavam, tornou-se um dos raros compositores a imprimir ideias próprias em letras instigantes aliadas à pulsação enérgica e vibrante do rock, tudo isso misturando ritmos de raiz nordestinos. O grupo é formado pelos músicos: Paulo Pardela, Celsinho, Matheus Ziggy, Juninho Torrezan e Coxa.

*Programação será cancelada em caso de chuva.

SOCIAL

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 escolheram
a que conta 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

Viva natural!

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS



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

Arroz integral e batata fontes de saúde no prato

A rede de fast-food Mixirica oferece ótimas opções de pratos saudáveis e saborosos

O arroz integral é uma fonte inesgotável de benefícios, que vão do controle do diabetes à redução da gordura abdominal. E a batata, embora seja um alimento básico e fácil de cozinhar, dá sua contribuição para uma alimentação saudável.

Na rede *fast-food* Mixirica, em São Carlos, é possível encontrar pratos saudáveis e saborosos, elaborados com a presença indispensável do arroz integral e da batata. E quem os consome só tem a ganhar!

De acordo com Thearlene Alves Botelho, nutricionista do SCC, o alto teor de fibras presente na casca do arroz integral é capaz de reduzir a absorção de glicose e lipídios. "Esses fatores são importantes para evitar a deposição de gordura intra-abdominal. As fibras formam uma espécie de goma quando entram em contato com a água e, assim, tornam a digestão mais lenta, fazendo com que o açúcar proveniente dos alimentos seja assimilado aos poucos", esclarece.

Ainda de acordo com a profissional, o arroz integral também é responsável por reforçar e dar saúde ao coração, graças à presença do manganês e do superóxido dismutase, uma enzima antioxidante contida na fibra dos grãos. Além disso, auxilia na saúde do cólon, incluindo a prevenção do câncer, mal que tem atingido milhares de mulheres.

Quanto ao consumo da batata, a nutricionista explica: "É rica em vitamina B6, uma substância necessária à renovação celular, bem como para manter um sistema nervoso saudável e o bom humor equilibrado. Apenas 100 g de batatas ao forno contêm 21% do valor diário recomendado da vitamina B6. Além disso, esse tubérculo também é fonte de vitamina C e de minerais como zinco e magnésio".

Rafael Justino Pasto, proprietário da loja Mixirica em São Carlos, ressalta que o cardápio é elaborado pensando em contribuir para uma alimentação saudável das pessoas que não dispõem de tempo para preparar diariamente suas próprias refeições.



Thearlene Alves Botelho
Especialização em
Alimentos Funcionais e Clínica
CRN: 15991

Alimentação no Inverno

Os Festivais de Caldos do SCC são uma opção deliciosa e com excelentes benefícios nutricionais



Thearlene
Alves Botelho
CRN: 15991

O outono chegou e as primeiras sensações de "friozinho" já dão o ar da graça. É então que bate aquela vontade enorme de apreciar comidas mais "encorpadas" – uma maneira de se aquecer e saborear o que há de melhor na culinária.

Todas as quartas-feiras, durante o inverno, no Bar do Bosque do SCC, acontecem os Festivais de Caldos, que, além de serem uma ótima e deliciosa pedida para o frio, garantem excelentes benefícios nutricionais.

Os caldos do Bar do Bosque possuem baixo valor calórico, graças à excelente seleção de ingredientes, como: carnes magras, legumes e verduras diversos e o uso de condimentos naturais, tornando-os uma excelente fonte de vitaminas e minerais.

Thearlene Alves Botelho, nutricionista

do SCC, explica como o corpo humano reage à queda da temperatura e alerta para o consumo exagerado de alimentos calóricos. "Para proteger-se do frio, nosso organismo acelera o metabolismo. Então, é normal que sintamos mais fome no inverno. Porém, os pratos de inverno costumam ser muito ricos em gorduras e, conseqüentemente, muito calóricos. Portanto, o ideal é conciliar uma dieta equilibrada com a prática de exercícios físicos", explica a profissional.

Ainda de acordo com a nutricionista, o ideal são refeições e alimentos que auxiliam no efeito de saciedade. "Integrais, frutas assadas, sopas, caldos e fondues são muito bem-vindos nesse período, pois aquecem o corpo também", ressalta.

Para ilustrar o que representa uma boa refeição para os dias mais frios, segue uma

Canja da Chefe

Ingredientes

- 1 peito de frango dessossado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 dentes de alho amassados
- 3 litros de água
- 3 tabletes de caldo de frango
- 1 talo de salsão
- 1 tomate picado, sem pele
- 2 cenouras cortadas em cubos pequenos
- 2 batatas cortadas em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de arroz
- Salsinha para polvilhar
- Sal a gosto (mas não exagere!)



Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque o azeite e frite o alho. Quando dourado, despeje sobre ele 2 litros de água fervendo e acrescente os caldos, o peito de frango, o salsão, o tomate, a cenoura e a batata. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos. Abra a panela, retire o salsão, desfie o frango e volte para a panela. Acrescente o outro litro de água e o arroz e deixe cozinhar em fogo brando até o arroz ficar macio. Prove o sal e salpique salsinha picada.

Saiba mais:

- Estudos comprovam que a canja contém substâncias que afetam positivamente o sistema imunológico, agindo diretamente sobre os sintomas da gripe.
- O melhor momento para consumi-la é à noite, em virtude de seu efeito expectorante.



Oficina de Artes em Ação

Alunos exploraram o mundo com olhos de artista

Os alunos da Oficina de Artes do São Carlos Clube tiveram, neste ano, a oportunidade de experimentar novas técnicas artísticas: pintura em vidro, na água, pintura de lápis na água, desenho, pintura em madeira, topiaria e pintura de areia. Eles também participaram de uma aula de artesanato, na qual confeccionaram móveis com lã.



Desenho: Helena, Olívia e Alessandra

Você que é associado e tem filhos com idade entre 5 e 13 anos, dê a eles a chance de explorar o mundo com outros olhos – “eles podem ver uma simples casca de árvore com olhos de artista!”. Traga-os para a Oficina de Artes do São Carlos Clube.

Horário das Aulas:

Terça-feira: (De 4 a 7 anos) Turma manhã: das 8h30 às 10h30
Quarta-feira: (De 8 a 13 anos) Turma tarde: das 14h às 16h.

Local: Sala de Artes Sede Avenida



"Pipas" de lã: Isadora, Léo, Letícia e Maria Luísa



Pintura em madeira: Carol



Pintura de lápis na água: Professora Cris e Laura



Topiaria: - Sara



"Pipas" de lã: Raaf, Matê e Alessandra



Colorindo areia: Isadora, Maria Luísa, Léo e Leonardo



Golden
PERFUMARIA

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

BIO EXTRATUS
COSMÉTICOS NATURAIS



PAYOT
PARIS

CKIOS
INFINITY CARE

ALFAPARF
PARIS

AZZARO

Dailus
COSMÉTICOS



CH

CAROLINA FERREIRA

Vitig
COSMÉTICOS

paco rabanne

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Vult
COSMÉTICA

INOAR
PROFESSIONAL

eico
COSMÉTICOS



Golden Perfumaria

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

Loja na Alexandrina destaca-se no segmento ao oferecer a seus clientes um leque de opções e marcas renomadas da indústria da beleza

A busca da beleza está enraizada no ideal de homens e mulheres desde a antiguidade. Atualmente, consagra-se em diferentes marcas de produtos que se tornaram verdadeiros objetos de desejo de consumidores ávidos pelas novidades da indústria cosmética.

Ao apresentar o melhor do mercado cosmético, a Golden Perfumaria se destaca no segmento oferecendo a seus clientes um leque de opções e marcas renomadas da indústria da beleza. Opções que abrangem não só o público feminino, mas também o masculino e infantil, que já sabem que a Golden é um lugar de todos.

Com ambiente agradável, atendimento simpático e amigável e, sobretudo, localiza-

da em um dos melhores pontos de referência do comércio são-carlense, a Golden Perfumaria é acessível à gama de clientes dos quatro pontos da cidade.

Além de estar um passo à frente do tradicional e trazer a seu público as novidades mais recentes do mercado de cosméticos e da beleza, a Golden também preza pelo bem-estar dos clientes. Por isso, oferece estacionamento gratuito, para que o momento de adquirir os produtos que dão um *up* na autoestima seja o mais prazeroso, tranquilo e confortável possível.

Beleza é fundamental, então, não deixe de ressaltá-la com os produtos da Golden Perfumaria, localizada na Rua Dona Alexandrina, 1114, Centro, (16) 3411-0203.



Benefícios da Massagem vão além do relaxamento

No dia 25 de maio comemora-se o Dia do Massagista, ou terapeuta corporal e massoterapeuta. A técnica milenar relaxante oferece inúmeros benefícios à saúde física e psicológica.

No São Carlos Clube, os associados podem desfrutar das técnicas de massagem relaxante corporal, manual modeladora, drenagem linfática manual e reflexologia podal. Sem restrição de idade, a massagem pode ser apreciada por crianças, jovens e adultos.

"Não existe restrição. O importante é a pessoa se sentir à vontade", esclarece Tânia Cristina Franceschi, uma das massoterapeutas do Clube. De acordo com Tânia, até crianças podem exibir um quadro de tensão muscular. "A sobrecarga de atividades extracurriculares favorece a tensão. Nesse caso, a massagem é muito benéfica".

As gestantes também podem se beneficiar com a massagem. "A drenagem, por exemplo, é de grande ajuda para as futuras mães. Previne o edema e a sensação de peso nas pernas. Contudo, é importante aconselhamento médico antes do procedimento", orienta a massoterapeuta. Ainda de acordo com Tânia, em alguns casos particulares a massagem é contraindicada, como, por exemplo, para pessoas com insuficiência renal e hipertensão.

Nossos profissionais

A massoterapeuta Tânia cursa o 3º ano de Fisioterapia no Centro Universitário Central Paulista (UNICEP). Trabalha no Clube desde 2008 e, de acordo com ela, "o maior prazer de sua profissão é poder proporcionar o alívio de dores".

Marilucia Rinaldi Formigoni, a "Ucha", é formada em Educação Física, com especialização em massagens para o stress e estética corporal. No Clube, exerce suas atividades desde 2012. Para Ucha, "conseguir minimizar o stress das pessoas é um dos muitos estímulos de sua prática".

João Paulo Ruas Dareezo é fisioterapeuta e integra o quadro profissional do Clube desde 2014. Como as colegas de profissão, João tem muito orgulho do seu trabalho. "O que mais me motiva é saber que posso sanar quadros dolorosos e melhorar a condição psicossocial dos pacientes através da fisioterapia", enfatiza.

O São Carlos Clube e seu Departamento de Relações Públicas parabenizam todos os massoterapeutas pela data!



HORIZONTAIS

1. Cidade sul-mato-grossense da região de Dourados
2. A letra que simboliza o número 5 em algarismos romanos / Luminária de rua ou de interior de casa, com a forma de uma esfera
3. Cerveja fabricada com malte pouco torrado / Penca
4. Dizer sim
5. Corpo celeste / A 11ª consoante do alfabeto
6. O resíduo da farinha / As iniciais do ator **Latorraca**
7. Que celebra temas e lendas heróicas
8. As iniciais da escritora chilena **Allende**, de "O Plano Infinito" / Recinto hermeticamente fechado, em que se eleva a temperatura artificialmente
9. Três letras que ficam juntas no lado esquerdo do teclado / Puro e simples
10. Serra de pequeno porte, mecânica, que se desloca em movimento de vaivém, usada para cortar madeiras finas
11. Finalidade a alcançar / De forma elíptica
12. Sucesso imprevisto / Unidade de medida de energia
13. Serra paraense onde se realiza um importante projeto de extração mineral.

VERTICAIS

1. Termo popular que designa assunto já tratado ou discutido / Abreviatura de uma grande marca de computadores pessoais
2. (Fig.) Diz-se da voz que revela doçura, meiguice, afabilidade / Povo que habitava o México antes da conquista espanhola
3. No meio de / Pronunciar (palavras, números etc.) lentamente para que alguém possa escrever
4. As iniciais do ator **Gianecchini** / Tipo de panqueca, pode ter variados recheios / Cada uma das divisões dos tabuleiros de xadrez
5. A intoxicação que pode provocar o *delirium tremens* / Orientações Jurisprudenciais
6. Fazer passar o café através de um filtro / Conjunto musical composto de oito solistas
7. As cinco primeiras letras do alfabeto / Profissional que transforma os metais preciosos em jóias
8. O músico alemão **Sebastian Bach** (1685-1750) / Acertar os raios luminosos de
9. Saliência em cartão de fichário com letra ou número para índice / Filme que narra a história da companheira de Luis Carlos Prestes na militância comunista (2004).

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

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

SOLUÇÃO
 HORIZONTAIS: 1. Maracaju, 2. Vê, Gêbo, 3. Aça, Cacho, 4. Concorde, 5. Astro, Ené, 6. Favela, M., 7. Epico, 8. IA, Estala, 9. Aca, Mado, 10. Tico-tico, 11. Mela, Oval, 12. Acazo, Eng, 13. Caxajá.
 VERTICAIS: 1. Vaca-fra, Mac, 2. Mela, Astaca, 3. Ené, Dica, 4. Rô, Caxajá, Casa, 5. Acaozima, OI, 6. Dora, Odeia, 7. ABCDE, Oufes, 8. Jôhann, Focet, 9. Oufes, Oiga.

sudoku recreativa.com.br

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

Passatempos 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 linha vertical nem horizontal nem em cada quadrado.

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

Foto: Roberto A. Vazquez de Souza/Agência de Comunicação



Torneio Liga Unitênis

Nos dias 21/22 de março e 28/29 de março, o São Carlos Clube foi sede do Torneio Aberto de Tênis em parceria com a Liga Unitênis. O Torneio contou com a presença de atletas de São Carlos e região. Veja os cliques do Torneio.

Fotos: Débora Camargo





Torneio Liga Unitênis

Nos dias 21/22 de março e 28/29 de março, o São Carlos Clube foi sede do Torneio Aberto de Tênis em parceria com a Liga Unitênis. O Torneio contou com a presença de atletas de São Carlos e região. Veja os cliques do Torneio.

Fotos: Débora Camargo



CLICK SOCIAL



Baile de Aleluia

Sempre irrequieto Kid Vinil trouxe sua sonoridade pulsante para o Baile de Aleluia da Sede Avenida.

Cliques: Daniela Arenhardt



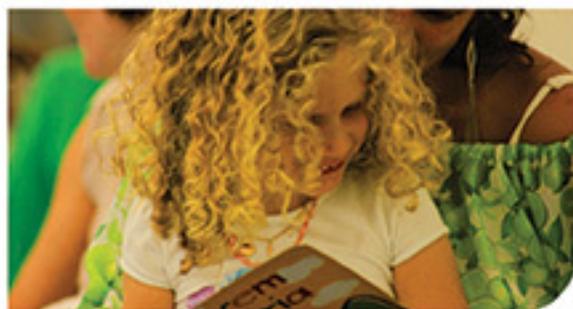


Show David Tanganelli

Um dos principais gaitistas do País apresentou o show Harmônica Player na Sede Avenida do São Carlos Clube. Confira os cliques do evento.

Fotos: Baldan



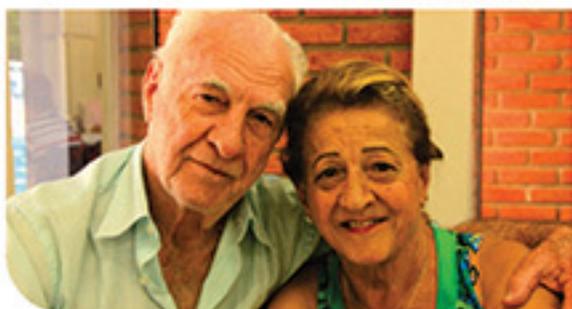


Roda de Leitura

Muitos sorrisos, livros e música animaram a Contação de Histórias que fez parte da Campanha de Incentivo à Leitura promovida pelo SCC. Veja as fotos.

Cliques: Ana Paula Vieira





Chá da Tarde

A ação contribuiu com o Abrigo de Idosos Dona Helena Dornfeld onde os participantes doaram óleo de cozinha.

Cliques: Ana Paula Vieira



Ser mãe..

É a missão de maior responsabilidade.

É amar da forma mais completa

É dar o melhor de si e não esperar nada em troca. À ela devemos nossa vida, pois é merecedora de todo nosso respeito e digna de todo nosso afeto.

Mãe é sinônimo de amor e bondade.



Feliz Dias das Mães!



São Carlos Clube