



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 3
Ed. 41 | Junho de 2015

ELEIÇÕES 2015



BRANCO

CORRIGE

CONFIRMA

Esportes
9 de junho - Dia do Tênis

Acontece no Clube
Mês de eleições no SCC

Alimentação
Delícias juninas

Recanto do Bosque
Condomínio Fechado

Sonho de bem-estar ao seu alcance



Visite casa
decorada

LOCALIZAÇÃO
Rua Danilo Micalli, 50 - Santa Felícia - São Carlos

**3 dormitórios
(1 suíte)**

Condomínio de Casas
fechado



vendas exclusivas
Imobiliária CARDINALI
A casa é sua. CRECI 174293
2107 8000 Centro 2107 8001 Sta. Felícia
www.icardinali.com.br



Fale
mais
Fale
muito
mais



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol

Curso para crianças a partir de 4 anos.

CAROS ASSOCIADOS

Estamos chegando ao fim da administração 2013/2015; é tempo de agradecer a todos que estiveram conosco, trabalhando pelo São Carlos Clube, especialmente funcionários e diretores. Foram dois anos de muita movimentação, com o objetivo de transformar o anseio do associado em realidade, durante sua frequência às dependências das Sedes de Campo e da Avenida. Do ponto de vista esportivo, houve otimização, principalmente, das atividades relacionadas com o futebol, que conta agora com campo padrão Fifa para a prática desse esporte tão prestigiado. Esporte sempre foi o ponto alto das atividades realizadas na Sede de Campo. Daí a especial atenção para que todas as modalidades – natação, vôlei, tênis, diversos tipos de dança e de ginástica, caminhada e outras – fossem contempladas e muito bem recebidas pelo associado.

Tivemos sempre a intenção de prestigiar a Sede Avenida, buscando mostrá-la aos associados de gerações mais recentes em toda a sua beleza e enfati-

zando sua importância para a memória cultural de nossa cidade. Lá foram realizados eventos culturais de bom nível, com apresentações musicais e exposições de fotografia e de arte plásticas, inclusive das crianças que frequentam a Oficina de Arte Infantil, criada há mais de 30 anos. Bailes antigos foram resgatados e novos foram apresentados. Podemos dizer que nossa meta de resgatar eventos culturais e sociais foi atingida, graças aos esforços dos diretores das áreas envolvidas e à aceitação do associado.

Agradecemos a todos que estiveram ao nosso lado nesta jornada, destacando, principalmente, a valiosa contribuição e o apoio de Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral, atual presidente do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube.

Desejamos que o São Carlos Clube continue sempre sendo um segundo lar para o associado!

Glaudecir José Passador
Presidente

CAROS ASSOCIADOS

O Conselho Deliberativo é o órgão pela qual se manifestam coletivamente os associados do clube, com exceção dos assuntos de competência da Assembleia Geral. Em novembro de 2014, os associados do São Carlos Clube estiveram reunidos em Assembleia Geral Extraordinária convocada para votação das propostas de alteração estatutária, conforme preveem os artigos 49 e 128 do Estatuto Social. Após propostas aprovadas democraticamente, uma alteração no artigo 106, permite que o cônjuge/companheira(o) dos sócios possam votar no seu impedimento.

Conclamamos que os sócios participem das eleições gerais, e, se houver necessidade de ser representado pelo cônjuge/companheira (o), o formulário encontra-se disponível na página 21 nesta edição da revista. Ressaltamos que não há necessidade de

reconhecimento de firma.

Após uma gestão de dois anos, estamos chegando ao fim da administração e gostaríamos de agradecer a todos que nos apoiaram.

Cordiais saudações,

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
Eliaana Vieira
2ª Secretária

**08 - Entrevista**

Reportagem conversa com um dos casais mais animados do SCC

06 Comentário dos Leitores

Críticas, sugestões e elogios dos associados

16 Esportes

Em 9 de maio comemora-se o Dia do Tênis e do Tenista

19, 20 Acontece no Clube

Junho é mês de eleições gerais no SCC

24 Bem-estar

Sauna: verdades e mitos

**10 - Memória**

Professor relembra a trajetória da família Pedrolongo no tênis do SCC

**30 - Click Social**

Confira os cliques dos principais eventos do mês de maio

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!

Melina Benatti Ostini
(via facebook)

Adorei a ideia e execução da Oficina de Artes. A professora Cristina foi superatenciosa e apresentou técnicas diferenciadas. Meu filho amou!

Sarah M. Luperini
(via facebook)

O Música ao Vivo foi em uma noite fria, mas muito agradável! A banda Dojão V8 arrasou no repertório!

Resposta do São Carlos Clube

Agradecemos as avaliações dos associados. Continuem nos enviando dúvidas, críticas e sugestões pelo email:

ouvidoria@saocarlosclube.com.br

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

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



FESTA JUNINA



27/06 a partir das
20h30

Shows com
João Carlos e Bruno
e Banda Embalaê



São Carlos Clube



Eternos Namorados

No mês dos namorados, a **Revista do São Carlos Clube** entrevista Regina Francisco Viviani e Neuri Carlos, um dos casais mais animados do SCC. Casados há 42 anos, eles se conheceram na noite de 24 de junho de 1967. E, nas palavras do casal, "o amor é eterno".

Como o casal se conheceu? E como foi o pedido de namoro?

Regina – Nossos olhares se cruzaram pela primeira vez na casa do seu irmão mais velho, Neurimar, lugar que eu frequentava para ter aulas de pintura com a esposa dele, a Leila. Foi um encontro casual e rápido, mas já sentimos uma forte identificação, que se consolidou meses depois no Bar do Maneco, o *point* na década de 60. Aí, então, na noite de 24 de junho de 1967, Neuri pediu para pegar na minha mão... e nunca mais largou!

Por quantos anos vocês namoraram?

Nós namoramos por cinco anos e estamos casados há 42, desde 23 de setembro de 1972. Temos três filhas e um casal de netos.

No dia 12 de junho comemora-se o Dia dos Namorados, e muitos casais aproveitam a data para presentear o(a) parceiro(a). Para vocês, presentear é

importante? O que a maturidade do amor e, conseqüentemente, a união duradoura do casal lhes ensinaram?

O Dia dos Namorados continua sendo uma data muito significativa para nós, pois conservamos o romantismo dos primeiros tempos, concretizado em pequenos gestos diários de carinho e amor. O prazer de estarmos juntos é renovado a cada dia e, nesta data, não poderia ser diferente. O presente material até existe, mas não é condição para a felicidade do dia a dia. Ele só completa a nossa comemoração, seja onde for!

Desde sua inauguração, a Sede Avenida foi palco de muitos bailes, noites dançantes e até paixões. O casal recorda-se de alguma data ou momento marcante em que a Sede Avenida embalou ainda mais o amor dos eternos namorados?

A Sede Avenida, com todo o seu gla-

Fotos: Arquivo Regina

mour, foi palco de uma importante celebração, em dezembro de 1967. Foi o meu baile de formatura do magistério, do Colégio São Carlos. Nós nos lembramos muito bem daquela noite, quando subimos pela primeira vez a romântica escadaria do Clube, eu vestida de branco e ele, muito elegante, em seu terno preto. Estávamos de mãos dadas, cheios de emoção, junto com os familiares e amigos. O namoro ainda era recente, apenas seis meses, mas aquela foi a noite que uniu definitivamente nossos destinos!



Foto: Ana Paula Vieira

O casal acredita que, assim como os degraus de uma escada, o amor é construído passo a passo? Como definem esse sentimento? A partir da própria experiência, vocês acham que "amor à primeira vista" é possível?

O amor é imprevisível! Pode ocorrer à primeira vista ou pode nascer de uma amizade; pode acontecer em forma de paixão, assim como pode nascer em silêncio, sem ninguém perceber! Mas, quando ele acontece, a ordem é agarrá-lo e cuidar dele como se fosse uma planta valiosa, regando e adubando com ações simples e generosas, palavras delicadas, carinho, dedicação e muita gentileza. Assim, o amor vai crescendo, tornando-se forte e duradouro! O amor é, na verdade, o sentimento maior que deve nortear todas as nossas ações!

Em um mundo no qual o consumismo digital e tecnológico e a busca pelo

sucesso têm sido a prioridade dos jovens, qual conselho vocês deixam para esta nova geração de namorados?

Sugerimos que cultivem o romantismo, sejam amantes sensíveis e gentis, sejam tolerantes, digam "eu te amo" todos os dias, nunca durmam brigados, de vez em quando levem um cafezinho na cama para seu amor, surpreendam um ao outro com amabilidades e elogios, sejam criaturas do bem, mais preocupadas em "ser" do que em "ter", porque a felicidade está na simplicidade e deve ser construída a dois, um pouquinho por dia, com coragem, persistência e muito amor.

Por fim, o casal tem alguma música ou poema que consideram seus? Se sim, poderiam compartilhar com os nossos leitores?

A música é um verdadeiro bálsamo para nossa alma! Adoramos dançar e sentir a música embalando a nossa alegria. Atualmente, não temos uma música especial, temos muitas. Entretanto, já tivemos! No nosso tempo de namoro, a nossa música era "O Grito", de Agnaldo Timóteo. É claro que já saiu de moda há muitos anos, mas, como estamos falando de lembranças, aqui fica registrada mais uma, dessa nossa vida de amor e felicidade!



Foto: Arquivo Regina

Uma família que ajudou a escrever a história do tênis no SCC



Foto: Arquivo SCC

*No Mês do Tênis, a **Revista do São Carlos Clube** relembra a trajetória da família Pedrolongo, que há três gerações faz história no Clube*

O contato dos Pedrolongo com o tênis começou na década de 50, com José Pedrolongo, avô do ainda hoje professor Eleandro. José foi zelador do Clube e era responsável pela manutenção das quadras de tênis. Ele teve nada menos do que 16 filhos, dos quais sete nasceram dentro do Clube, na antiga casa da chácara que existia no terreno da Sede Campo.

O amor de José pelo tênis, gerado a partir do seu zelo com o espaço esportivo, também cresceu no peito dos filhos Márcio, Mário e Celso. Os três foram os primeiros a ensinar tênis no Clube, isso ainda nas décadas de 70 e 80.

Na década de 80, foi a vez de Eleandro, filho do casal Leirla e José Pedrolongo Filho, apaixonar-se pelo tênis. O primeiro contato se deu graças ao tio, o professor Celso. "Eu iniciei no tênis com ele. Ele me apresentou a

modalidade, o Clube e as quadras. Eu tinha apenas sete anos, mas me encantei desde o início. Eu trabalhei por mais de três anos nas quadras do Clube. O trabalho era de boleiro (*pegador de bola de tênis*). Depois, eu fui morar com minha família na fazenda da família Dotto. Retornamos à cidade quando eu tinha onze anos e, como não podia ser diferente, voltei a ser boleiro no SCC", relembra Eleandro com brilho nos olhos.

Eleandro foi inspirado por grandes personalidades do esporte que passaram pelo Clube, como o professor Marcelo Maganini e o saudoso treinador Júlio Trackzuck, além, é claro, de seus tios. Influências que deram fruto na terceira geração Pedrolongo. Eleandro cresceu e, segundo ele, não poderia ter sido em lugar mais privilegiado: na antiga casa do Clube localizada na Rua Episcopal, ao lado do

portão do Ginásio.

"Morei por 25 anos na casa do Clube, com meus pais e meus três irmãos: Elaine, Cristiano e Luciano. Fomos muito felizes. O convite para morarmos no Clube partiu do presidente na época, após a morte do meu tio Luis, que era salva-vidas do Clube. Meu pai assumiu o posto de zelador das quadras de tênis e exerceu a função por 40 anos. Além disso, ele também chegou a fazer manutenção e até a reforma das quadras. Ele amava seu trabalho. Eu e meus irmãos passamos a infância brincando na Sede de Campo - quando a mesma estava em construção. E foram muitas brincadeiras, esconde-esconde, pega-pega.



Também treinávamos todos os esportes, exceto natação, que era restrito aos sócios. Nossa infância é permeada pelas lembranças do Ginásio", recorda o professor.

Mas se a infância de Eleandro foi boa, a vida adulta trouxe a concretização de um sonho. O professor prometeu a si mesmo, ainda na época em que pegava bola para o tio Celso, que também seria professor de tênis. E foi o que se tornou.



"Meu tio Celso foi, sem dúvida, a grande inspiração. E naquela época a modalidade era promissora: 80% dos boleiros viravam professores. Meus três tios que deram aula no SCC também foram boleiros. Até o início da década de 90, a lei não restringia as

crianças e adolescentes à iniciação nas quadras de tênis; após esse período foi proibido. Tive sorte. Na década de 90, adulto, eu fui contratado pelo Clube. Iniciei como professor da escolinha para crianças. Depois passei a dar aula para os adultos. Há 18 anos trabalho com tênis competitivo. No currículo, tenho diversos cursos da Federação Paulista, Confederação e da Federação Americana de Tênis. Hoje sou sócio do SCC e minha família pratica esportes no Clube. Sinto grande orgulho de poder trabalhar aqui e de estar aqui com minha família", ressalta Eleandro.



Foto: Ana Paula Vieira

Você se lembra?

José Pedrolongo, avô de Eleandro, foi um dos pioneiros são-carlenses na arte de encordoar raquetes de tênis com as mãos. Ele fazia todo o trabalho manualmente, no colo, quando ainda se usavam as antigas raquetes de madeira. O gosto pela arte atravessou as décadas e, hoje, Eleandro e seu irmão Luciano ainda encordoam raquetes, mas utilizando a máquina manual de Luciano. É mais uma forma de manter a tradição da família, que sempre teve grande vínculo com a modalidade.

Aliás, o professor de tênis Fabiano Damiano também é ex-boleiro e iniciou no tênis justamente pelas mãos do professor Eleandro. Além de ótimos profissionais, os dois ainda são grandes amigos.

Foto: Arquivo SCC

Sede Avenida apresenta Concerto Fujinami



Foto: Divulgação

Quarteto promete trazer ao público toda poesia da música clássica

No dia 11 de junho, às 20 horas, a música clássica do quarteto Fujinami ganhará espaço e esbanjará talento na Sede Avenida. O quarteto, que atua no cenário musical desde 2010, é composto por músicos de São Paulo e de São José dos Campos, no interior paulista.

A proposta do grupo conquistou adeptos, além de ser muito bem aceita por outros músicos, pela possibilidade de poder tocar com criatividade e espontaneidade. A mescla de músicas e compositores de épocas e estilos diferentes é o que o público irá conferir na apresentação.

"O público vai ouvir transcrições de obras escritas para outras formações, como, por exemplo, a 'Marcha Turca', de Mozart, escrita para piano solo, 'Canções Folclóricas Russas', de Tchaikovsky, escrita para piano a quatro mãos, 'Saint-Saens e Jobim', com temas do compositor francês e de Tom Jobim, 'Elegia para Sivuca', mesclando Bach e Sivuca, 'Ensaio para Aquarela do Brasil', uma recriação de Zélia Marão, dentre outras. Também apresentaremos músicas escritas originalmente para a formação do quarteto,

que são piano, violino, viola e cello de R. Schumann e A. Dvorak", adianta Heitor Fujinami, o violinista.

Muito além da questão estética, o quarteto Fujinami promete trazer à noite do dia 11 toda poesia da música clássica, com o mix indispensável de sentimentos e razão. "A música sempre deve tocar o coração, com a razão chegando depois, para localizar a escuta dentro de parâmetros de estilos, formas e estruturas. A escolha do repertório do Fujinami tem por prioridade inserir temas familiares do grande público para questionar o estereótipo de que música clássica é de difícil escuta e, por isso, inacessível. Em todos os lugares onde nos apresentamos o vínculo com o grande público é criado e nosso propósito é atingido. Então, a poesia da música clássica acontece", enfatiza Heitor Fujinami.

O quarteto Fujinami é composto por **Zélia Marão** (piano, recriações e arranjos), **Dorin Tudoras** (violino), **Bruno Carlos** (viola) **Gustavo Lessa** (violoncelo) e **Heitor Fujinami** (violino).



Dia dos Namorados no Bar do Bosque

Vinil 78 apresentará desde a poesia de Elis Regina até o "amor eletrizante" da banda escocesa Nazareth

No dia 12 de junho, Dia dos Namorados, o São Carlos Clube traz a seus associados o melhor da música romântica, com a Banda Vinil 78, que se apresenta no Bar do Bosque.

Em entrevista à **Revista do São Carlos Clube**, a banda antecipa que seu repertório será eclético, com canções que embalam muitos casais, mas também com músicas para dançar e lembrar as festas e os bailes das décadas de 60, 70 e 80.



A banda se formou, em São Carlos, há três anos, mas, segundo o músico Denis Rogeh, a ideia de formá-la veio dez anos

antes. "Era algo pensado pelos atuais integrantes, eu (tecladista, violonista, guitarrista e vocal), Marinho (baterista e vocal) e Luciano (baixista e vocal). Com a chegada da cantora Andréia Dolácio a São Carlos, ela que é natural da cidade de Osasco (SP), decidimos colocar a ideia em prática. Aí nasceu a Vinil 78", explica Denis.

E essa união, resultado da soma de amizade e talento, tem muitos outros aspectos em comum, como as referências musicais. Vinil 78 bebe das fontes do talento inestimável de Elis Regina, Roberto Carlos, Roupas Nova, ABBA, Bee Gees, The Carpenters, a *soul music* da Motown, Michael Jackson, Cindy Lauper, Lionel Ritchie, Bryan Adams, Toto, AC/DC, Nazareth, dentre outros grandes nomes da música mundial. "Procuramos trazer o melhor da particularidade de referências de cada integrante", explica o músico.



Foto: Chris Cereviva

Depois de muitos anos nos EUA, bailarina de São Carlos apresenta-se com o Ballet Expressão

Nos EUA, Gutinha foi convidada a integrar o elenco do Houston Ballet (Texas), o Texas Ballet Theater, o Washington Ballet e o Los Angeles Ballet

Maria Augusta Mesquita Lima, a Gutinha, como é carinhosamente chamada no Ballet Expressão, é natural de São Paulo, mas foi em São Carlos que começou seus estudos em *ballet*, sendo que, aos 12 anos de idade, decidiu que a dança seria sua profissão.

Ainda adolescente, ganhou bolsas de estudo e prêmios. Dentre eles se destacam: Danzamerica, realizado na Argentina, em que conquistou o 1º lugar e foi considerada a melhor bailarina (finalista para o Prix de Lausanne na Suíça), Festival de Dança de Joinville e YAGP de Nova York.

Em 2009, foi aceita para o curso de verão no Boston Ballet School e recebeu uma bolsa integral para o Miami City Ballet School. Nos Estados Unidos, ainda teve a oportunidade de cursar aulas com a Cia

Principal do Miami City Ballet e participar de suas apresentações. Em 2011, foi convidada a integrar o Houston Ballet (Texas) e o Texas Ballet Theater. No ano seguinte, recebeu proposta para integrar o elenco do Washington Ballet e do Los Angeles Ballet.

Gutinha está de volta a São Carlos e é convidada do Ballet Expressão para ser uma das solistas do Balé Harlequinade, o clássico de repertório que será apresentado na íntegra pela primeira vez na cidade. "Ver esta menina, em pleno vigor de seus 21 anos e com tanta experiência nos palcos, será uma honra para todo o público que prestigiar nosso espetáculo. Além disso, durante os ensaios aqui no Ballet Expressão, está sendo pura inspiração para nossos alunos", afirma emocionada a diretora artística Bety Kiyomura.


ballet
EXPRESSÃO
2015

Harlequinade | Mostra Coreográfica

BRAVO, EXPRESSÃO!

Direção Artística: Bety Kiyomura



26 e 27 de junho | 20h
TEATRO MUNICIPAL
São Carlos - SP

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



Fotos: Débora Comargo

Equipe de professores do SCC reforça a importância da prática do tênis e os benefícios da modalidade.

No dia 9 de maio comemora-se o Dia do Tênis e do Tenista. No São Carlos Clube, uma equipe de cinco profissionais desenvolve um brilhante trabalho à frente dessa modalidade esportiva, trabalho este que tem gerado frutos, visíveis no desempenho e confiança dos alunos.

No Brasil, o tênis chegou com os ingleses, no final do século XIX. Na mala, os estrangeiros trouxeram, além da bola de futebol, algumas raquetes e bolinhas, ou seja, esse esporte desembarcou por aqui na mesma época que o futebol.

Muito mais fantástica do que a história do surgimento do tênis, é a história dos profissionais e professores que, por meio da modalidade, engrandecem o nome de um espaço esportivo, da cidade e, indo mais longe ainda, de seu país, participando de competições e maratonas. Além, é claro, de contribuírem para a saúde física e psicológi-

ca de atletas, sejam eles profissionais ou amadores.

Em entrevista à **Revista do SCC**, a equipe de professores reforça a importância da prática do tênis, os benefícios da modalidade e suas experiências pessoais com o esporte.

Confira a seguir os relatos:



Prof. Osias Ferreira do Nascimento Júnior

"Desde o início, o tênis trabalha concentração, comportamento assertivo, redução do stress e socialização. A partir do momento em que o aluno começa a competir, em qualquer nível, esses benefícios são ampliados e muitos outros aspectos são trabalhados. O tênis é um esporte que exige tomadas rápidas de decisão. Cada bola que o adversário devolve é um 'problema' a ser resolvido. E, para

resolvê-los de modo mais eficaz, o jogador aprende que é preciso controlar sua ansiedade, manter-se atento ao momento presente.

O jogador bem-sucedido não fica demasiadamente focado em ganhar ou não falhar, pois sua atenção está totalmente voltada em jogar da melhor forma possível. Aprende que para progredir não deve se comparar com os outros, mas ter a si próprio como referência.

Entende que seu adversário o ajuda a se conhecer melhor e melhorar seu jogo. Sem dúvida, o tênis é um esporte diferenciado e muito motivador. Quando bem orientado, o aluno pode tirar muitos proveitos do esporte e praticá-lo por muitos anos."



Profissional de Educação Física Vinicius Segnini

"O tênis é um esporte que pode ser praticado em qualquer idade, e nunca é tarde para começar. Outra vantagem é que a incidência de lesões é baixa. O esporte exige bastante concentração mental e melhora o condicionamento físico. Além disso, é fácil de ser praticado, pois você só precisa de um parceiro – no caso das partidas de simples. Pode ser feito sozinho, para os que gostam de bater paredão. Já para os que preferem esportes coletivos, também pode ser praticado em duplas, dois contra dois. O tênis também é uma ótima oportunidade de socialização, que ocorre nos torneios internos e abertos. Neles, o tenista tem a chance de conhecer atletas de todas faixas etárias, clubes e cidades diferentes."



Professor Eleandro Pedrolongo

"Quando vi uma quadra de tênis pela primeira vez fiquei fascinado; tudo aquilo era novidade para um garoto de sete anos. No início, eu era pegador de

bolas, auxiliando as aulas de meu tio Celso Pedrolongo, que trabalhava no SCC na época. Como professor, trabalho no clube há quase 25 anos. Fiz do esporte minha profissão, à qual me dedico e tento me aprofundar da melhor maneira. Essa profissão me trouxe muitos desafios, mas, acima de tudo, alegrias e amizades. Atualmente, trabalho de segunda a sexta-feira, das 7h às 18h, sendo que na parte da manhã as aulas são destinadas a adultos e, na parte da tarde, são escolinhas de iniciação e também com equipes de competição."



Professor Marco Antônio S. Jaques

"Formado em Licenciatura Plena pela Fundação Educacional São Carlos (FESC) em 1988, apaixonei-me pelo tênis na década de 70, por influência dos professores do São Carlos Clube, Marcio Pedrolongo e Mario Pedrolongo. Em 1995 me tornei professor do São Carlos Clube. A modalidade trabalha a concentração, músculos das pernas, braços, costas e abdômen. Melhora a capacidade cardiorrespiratória, ajuda na redução de peso e é uma boa alternativa para aqueles que buscam atividades saudáveis e tratamento de doenças como a hipertensão. A produção da endorfina, durante a prática da modalidade, produz conforto após o término do exercício, além de melhorar o 'astral' – uma terapia para mente e corpo."



Professor Fabiano Damiano

"O tênis deve ser incentivado, pois é um esporte que age em todos os sistemas do corpo. Além disso, é um esporte que permite que o aluno pratique até o fim da vida, pois, mesmo com limitações físicas, ele será capaz de jogar."

SCC sai vitorioso em jogo adulto da Copa Revelar de Basquete

Gigantes da casa ganharam de 57 a 46

O "sol não brilhou" para a Morada na Copa Revelar de Basquete, e a equipe do São Carlos Clube (categoria 35+) "derrubou o forninho" da Fundesport, no jogo do último sábado (9), disputado no Ginásio João Marigo Sobrinho, sede de campo do SCC. Os gigantes da casa ganharam de 57 a 46. Além da derrota, a Fundesport voltou para casa com um desfalque, após um de seus jogadores deixar a quadra com uma lesão no pé.

A glória dos veteranos foi acompanhada de perto pela calorosa e incentivadora torcida da casa. Segundo Duzão, coordenador de esportes do SCC, o jogo superou as expectativas. "Foi uma bela partida. O time estreou em casa com vitória. Isso é reflexo da intensidade dos últimos treinamentos, que está deixando a equipe mais eficaz", ressalta.



Gustavo Pisani - "o Pizza" - técnico da equipe 35+, defende que a conquista foi fruto do trabalho coletivo. "Temos uma defesa bem ajustada e entrosada. A equipe está muito contente com a vitória pois a maioria dos atletas já defendeu o Clube em

outros jogos, e é muito bom estarmos juntos novamente, defendendo e trazendo êxito ao SCC. Agradecemos ao Clube por viabilizar nossa participação na Copa Revelar. Particularmente, agradeço aos atletas que estão se dedicando aos treinamentos e mostrando muita garra nos jogos. Também agradeço à torcida e a todos os familiares que nos apoiaram durante o jogo", enfatiza e finaliza o técnico Pisani.



Foto: Debora Comargo

Além da categoria 35+, jogou pelo SCC a equipe sub-16, porém, com menos sorte do que a equipe dos veteranos. Os meninos da casa perderam para a equipe de Casa Branca. O resultado foi 38 a 70. Apesar da derrota, os atletas do SCC se empenharam durante os quatro períodos do jogo.

"A perda não é motivo para vergonha. Temos que levar em consideração que o basquete do SCC abrange apenas o universo do Clube, treina duas vezes por semana. A equipe sub 16 do Casa Branca treina com a comunidade, dedica mais tempo aos treinos, o que lhes garante melhor desempenho nos jogos", explica Duzão.

Departamento de Relações Públicas inaugura novo Portal com acervo histórico do Clube

Projeto de preservação da memória do Clube foi idealizado em novembro de 2014

Neste mês de junho, o Departamento de Relações Públicas do São Carlos Clube inaugura seu novo Portal com todo o acervo histórico documental dos 70 anos do SCC. Os associados terão acesso amplo ao material. Inúmeros documentos e fotografias foram recuperados e digitalizados, e a galeria do Portal trará muitas lembranças e belas recordações, mas, sobretudo, muita informação.

Relembre:

O projeto de preservação do material foi idealizado em novembro de 2014, uma iniciativa do Departamento de Comunicação, e foi colocado em prática no mesmo ano, por meio do início das atividades de organização e digitalização de diversos recursos midiáticos, tais como: matérias divulgadas nos veículos de imprensa da cidade, fotografias antigas dos inúmeros eventos já realizados no Clube e, também, exemplares de antigas edições das revistas, além de documentos históricos do Clube, que incorpora, em seus 70 anos, uma coleção significativa em volume de documentos.

Além da preservação da memória documental, o projeto visa, sobretudo, facilitar o acesso de diversas gerações às histórias que poderiam se perder com o tempo. Com a disponibilização na internet, além dos associados, pesquisadores, historiadores, professores e alunos do mundo todo terão acesso ao conteúdo de 70 anos de glória do São Carlos Clube.



Fotos: Acervo SCC





Junho: mês das eleições gerais do SCC

Atenção, associados. Neste mês de junho, acontecem as eleições gerais que definirão as novas cadeiras da Diretoria Executiva e dos Membros do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube. Serão preenchidas dezessete novas vagas previstas no Estatuto, para um mandato que se renova a cada seis anos. Vale lembrar que todos os inscritos comprovarão ter seis anos de associação, o que está previsto no artigo 56 do Novo Estatuto do Clube, aprovado pelo atual Conselho Deliberativo em 30 de novembro de 2014.

O Conselho Deliberativo segue as ordenanças do Estatuto do Clube, mantendo em sua conjuntura: Presidente e Vice-Presidente, 1º Secretário e 2º Secretário e demais membros. No tocante à Diretoria Executiva: Presidente/Vice e demais membros. Tudo isto previsto no inciso 2º do artigo 56, no caput do artigo 57 e no artigo 83 do Novo Estatuto. É de dois anos o período do mandato de Presidente e Vice-Presidente da Diretoria Executiva.

Saiba mais: os poderes e deveres do Conselho Deliberativo e da Diretoria Executiva:

A posição dos membros do Conselho Deliberativo é de grande importância para o futuro do Clube e um espelho do mesmo para

seus associados e a sociedade são-carlense. Dentre alguns dos poderes deliberados ao Conselho, cabe: autorizar a Diretoria executiva a transigir, renunciar direitos, alienar, hipotecar e permutar bens do Clube; autorizar a Diretoria Executiva a contrair quaisquer empréstimos que forem necessários à consolidação e ao progresso do Clube, entre outros, previstos no artigo 58 do atual Estatuto.

No que diz respeito a alguns deveres, cabe: julgar as contas da Diretoria Executiva; elaborar seu próprio regimento interno, entre outros, previstos no artigo 59 do atual Estatuto.

É de competência da Diretoria Executiva: administrar o Clube; observar e cumprir o Estatuto, o Regimento Interno, as Resoluções do Conselho Deliberativo e das Comissões Permanentes; fazer com que o Clube se represente em todos os atos para os quais for convidado; admitir, licenciar e demitir empregados e técnicos, entre outras, previstas no atual Estatuto.

* Na falta ou impedimento do titular, o direito de voto poderá ser exercido pelo cônjuge ou companheira(o), como tal designada(o) perante a Previdência Social ou instituições congêneres, desde que justificado no ato da votação.



A COMISSÃO ELEITORAL DO CONSELHO DELIBERATIVO DO SÃO CARLOS CLUBE

Eu, _____
_____, sócio(a) com título de número
_____, e com direito a voto, nos termos do artigo
106 do Estatuto Social do São Carlos Clube, face meu impedimento
em exercer este meu direito nas eleições do dia 14 de junho de
2015, venho pelo presente comunicar que meu cônjuge/companheira(o) _____
_____, usará da prerrogati-
va do parágrafo único do artigo acima citado.

São Carlos, _____ de _____ de 2015

**ELEIÇÕES
2015**





JUNHO

0 mês das delícias juninas

Os quitutes mais tradicionais contêm nutrientes e propriedades funcionais que podem ser benéficos ao organismo



Thearlene
Alves Botelho
CRN: 15991

No mês de junho acontecem as famosas Festas Juninas. É época de muita alegria, confraternizações e de apreciar muitas comidas típicas. Thearlene Alves Botelho, nutricionista do SCC, afirma que, apesar do alto valor calórico, alguns alimentos típicos contêm nutrientes e propriedades funcionais que são extremamente benéficos se consumidos moderadamente. "O ideal é dar preferência a alimentos mais naturais e frescos", esclarece.

Conheça as propriedades nutricionais de algumas das delícias juninas:



Amendoim

Alimento muito nutritivo, contém proteínas, vitamina B1 (indispensável à saúde do sistema nervoso, garantindo boa memória), vitamina C (importante na defesa contra infecções) e vitamina E (que previne o envelhecimento precoce).



Pinhão

Contém magnésio (nutriente importante para a atividade dos músculos), potássio (mineral essencial no controle dos batimentos cardíacos e no equilíbrio de água

no corpo) e zinco (importante para a imunidade, formação óssea e cicatrização).



Milho

O ácido fólico presente neste cereal ajuda na prevenção de doenças cardíacas ao reduzir os níveis de homocisteína. Em excesso, porém, esta proteína pode causar danos às artérias. O milho também é rico em vitamina B1 (tiamina), conhecida como a vitamina da memória por participar dos impulsos nervosos que fazem as transmissões entre neurônios. Para quem deseja emagrecer, o milho é grande fonte de fibras, aliadas no funcionamento intestinal, controle do colesterol e aumento da saciedade. Sem contar que não contém glúten, portanto, é uma ótima opção para quem tem sensibilidade ao nutriente ou doença celíaca.

Os benefícios do milho também podem ser constatados na área estética. A vitamina A traz mais brilho e vitalidade para a pele, unhas e cabelos, graças à sua intensa participação na regeneração celular. Sem falar que a vitamina A também é uma aliada para o bom funcionamento de nosso pulmão.



Sauna: Verdades e Mitos

A sauna pode trazer melhoria à saúde, porém, é preciso certos cuidados. O Dr. Sérgio Thiago Albertin orienta os associados sobre o uso adequado do local

De acordo com o Dr. Sérgio Thiago Albertin, médico otorrinolaringologista, o calor da sauna dilata os poros, limpando-os, pois algumas impurezas saem pelos poros abertos, com o suor. Isso não ocorre na sauna seca. "O calor da sauna também estimula a circulação sanguínea e reduz a pulsação e a pressão arterial graças à dilatação dos vasos sanguíneos, além de aliviar a tensão e proporcionar agradável sensação de bem-estar", esclarece.

Apesar dos comprovados benefícios, é preciso estar atento aos potenciais riscos. "Como o calor da sauna reduz a pressão arterial, quem já tem pressão baixa pode vir a ter esse estado agravado, podendo levar ao desmaio." Pessoas com pressão arterial

alta (hipertensos) também devem tomar as devidas precauções. "O calor excessivo pode trazer problemas para pessoas que não suportam altas temperaturas, e os mais sensíveis podem ficar resfriados por conta do choque térmico, após saírem da sauna", enfatiza o médico.

É preciso destacar ainda os mitos que envolvem o uso da sauna. Aquelas "orientações" que são passadas, mas que ninguém conhece a origem, ou se é verdade ou mentira. Dentre essas "lendas" está a crença de que a sauna emagrece, fato desmistificado pelo médico Thiago Albertin. "É um equívoco, pois o que é perdido durante uma sessão de sauna são água e sal. A gordura não é eliminada através do suor, nem todas

as toxinas presentes no organismo. A água perdida em dez minutos de sauna (125 gramas) deve ser repostada assim que a pessoa deixar a sessão, ingerindo líquidos”, orienta.



Dr. Sergio Thiago Albertin é Otorrinolaringologista, com Título de Especialista pela AMB/ABORL-CCF. É pós-graduado em Medicina do Sono (ronco e apnéia). Atua também como médico emergencista no SAMU de São Carlos. CRM-SP: 104489

Confira as instruções médicas para o uso da sauna:

Cardíacos – Pessoas que possuem algum problema de origem cardíológica, em que haja contra-indicação a exercícios físicos, deverão evitar o uso da sauna antes de serem avaliadas por um médico cardiologista.

Pressão baixa – Pacientes com quadro espontâneo de queda de pressão ou agravado pelo uso de remédios só deverão frequentar a sauna após serem avaliados e orientados pelo médico.

Período menstrual – Por a sauna ser um local de calor excessivo, ocorre o que se conhece como vasodilatação, portanto, o mais aconselhado é evitar frequentá-la no período menstrual.

Bebida – Não é proibida, porém, a melhor maneira de evitar imprevistos é abstendo-se do consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

Cremes e hidratantes – É errado. Comece tomando uma ducha para abrir os poros e retire do corpo quaisquer cremes, maquiagem, dentre outros produtos.

Acne e eczemas – A sauna contribui para a hidratação da pele e desobstrui os poros. Pessoas sem qualquer doença dermatológica se beneficiarão com o uso, porém, isso pode não ocorrer nos casos de doenças de pele. Aconselha-se, portanto, procurar o médico dermatologista antes de frequentar a sauna.

Ingestão de alimentos pesados – Não é indicado. Não se deve entrar na sauna com fome ou com o estômago muito cheio, pois pode levar a um colapso ou mal-estar. Ingerir água é sempre bom.

Lentes de contato – A sauna seca poderá causar irritação ocular em pessoas sensíveis e nos casos do uso de lentes de contato. O ideal é procurar o médico oftalmologista.

Exercícios físicos – Não é adequado frequentar a sauna após a prática de exercícios físicos extenuantes. Deve-se descansar de 15 a 30 minutos antes de entrar na sauna.

Gravidez – Deve-se evitar a sauna no período gestacional; dúvidas devem ser esclarecidas com o médico.

Tempo – O tempo ideal de uso da sauna é de 10 a 15 minutos. Em caso de mal-estar, deve-se deixar o ambiente imediatamente.

Dicas – Na sauna, respire pela boca para não secar em demasia as fossas nasais. Ao sair, tome uma ducha, seque o corpo e repouse por cerca de dez minutos antes de entrar novamente.

Idosos, diabéticos, cardíacos, acometidos com asma, doença de pele ou hipertireoidismo sempre devem procurar orientação médica antes do uso da sauna. Também: pessoas com tendência a ataques convulsivos/epiléticos, com problemas oculares e portadores de doenças contagiosas.



Buenos Aires: romance, tango e glamour

A capital argentina foi palco de filmes inspiradores, como Evita, a heroína portenha, e do intrigante Medianeras



Gustavo de Carvalho
carvalho.tiberio@gmail.com

Buenos Aires é conhecida como a capital romântica da América do Sul e atrai todos os anos milhares de casais em busca da celebração do amor, sejam recém-casados ou simplesmente apaixonados. A capital argentina foi palco de filmes inspiradores como *Evita*, a heroína portenha, e do intrigante *Medianeras*, que dão uma ideia do charme que os casais encontrarão na cidade.



Sua arquitetura de estilo europeu contém a maior gama de teatros do mundo, dando destaque à sua vida cultural, que está

concentrada na Avenida Corrientes.

Nas ruas, a história do país é contada em monumentos como a Torre Monumental, doada pelos britânicos como marco da Revolução de Maio, nos Bosques de Palermo e em bairros charmosos e característicos como o Recoleta, onde estão os hotéis mais luxuosos, e o La Boca, símbolo da imigração na Argentina. Conhecido por suas casas coloridas, o local é uma boa opção para passar uma tarde livre degustando o "asado" acompanhado do vinho que é considerado um dos melhores do mundo.

Dentre os ápices românticos encontrados em Buenos Aires estão os shows de tango, música e *ballet*, que se tornam obrigatórios por sua importância cultural e histórica, e um passeio à noite na Puente de la Mujer, na região do Puerto Madero, cujas luzes se refletem no espelho d'água. Definitivamente, Buenos Aires merece figurar em sua agenda de viagem!

PASSATEMPO

www.recreativa.com.br

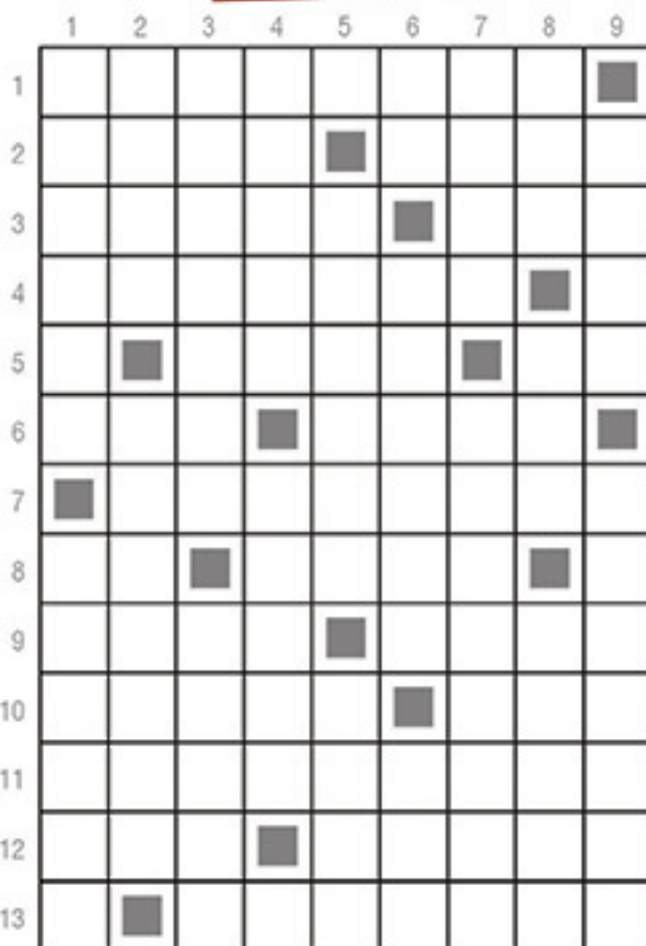
EDITORIA
A RECREATIVA

HORIZONTAIS

1. Constituído por um só elemento
2. Elemento de composição: **som** / Animal também conhecido como **tapir**
3. (Inform.) A maior ferramenta de distribuição digital de jogos da internet / Estilo musical moderno baseado em remixagem de músicas (ou parte delas) já existentes, destacando o baixo e a bateria e incluindo efeitos sonoros
4. Cidade argentina, importante centro industrial e comercial
5. (-de-açúcar) Planta gramínea que produz açúcar, álcool, aguardente etc. / Unidade Astronômica
6. Carta do baralho, marcada com um senhor coroado / Tira de madeira comprida e estreita
7. A fábrica do mais comum dos detergentes
8. As iniciais do ator paulista **Tornado** / Cantor da Jovem Guarda, fez sucesso com a dupla formada com **Lilian**
9. Espécie de lima com serrilha ou picado grosso / Planta picante usada como condimento
10. (Esp.) Uma despedida / O músico popular jamaicano **Marley** (1945-1981)
11. Que tem os dedos das mãos ou dos pés soldados entre si
12. Onomatopeia de uma batida à porta / Desistir de alguma coisa em favor de alguém
13. Estado norte-americano cuja capital é **Phoenix**.

VERTICAIS

1. Universidade Federal de São Carlos (SP) / Peça de uso doméstico
2. Que se tornou conhecido / Oficina de pintor, escultor, fotógrafo
3. (Fig.) Falta de reação, de iniciativa / Escora, esqueleto
4. Cantiga de melodia simples e monótona e com letra curta / **Sangue**, em inglês
5. A atriz **Marilyn** (1926-1962), de "A Malhada" / Um mito do nosso folclore
6. Região Administrativa / Um tipo de laranja / Epiderme
7. (Pop.) Até agora / Que não é permitido por autoridade ou por lei
8. Um pedaço do... rótulo / Exclamação típica dos mineiros / O que fecunda os estames das flores
9. Pequeno golfo / Que tem a cor do jerimum.



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

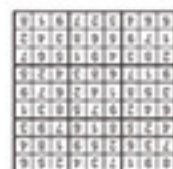
SOLUÇÃO
 HORIZONTAIS: 1. Uísque, Traste, 2. Noto, Estádio, 3. Infância, Finca, 4. Tolda, Blood, 5. Monrovia, Sacil, 6. RA, Batina, 7. Ind, Proibido, 8. On, Uil, Pálm, 9. Abra, 10. Toca, Cade, 11. Arizona, 12. Toca, Cade, 13. Arizona.
 VERTICAIS: 1. Uísque, Traste, 2. Noto, Estádio, 3. Infância, Finca, 4. Tolda, Blood, 5. Monrovia, Sacil, 6. RA, Batina, 7. Ind, Proibido, 8. On, Uil, Pálm, 9. Abra, 10. Toca, Cade, 11. Arizona, 12. Toca, Cade, 13. Arizona.

sudoku.recreativa.com.br


Passatempo de Kijiro, não necessita de operações matemáticas.

Complete cada tabuleiro (de nove quadros) preenchendo os espaços vazios com os números de 1 a 9.

de modo que não haja repetição em nenhuma linha vertical nem horizontal nem em cada quadro.



Solução

A RECREATIVA

A PRIMEIRA REVISTA DE PALAVRAS CRUZADAS DO BRASIL

PASSATEMPO

Quer aparecer na revista?

**Divulgue
sua empresa aqui**

Entre em contato conosco

3362-6229

rp@saocarlosclube.com.br



São Carlos Clube



COLÔNIA DE FÉRIAS INVERNO QUENTE 2015

de 06 a 31 de Julho
das 13h30 às 17h30



Agradecimentos:



São Carlos Clube

O 2º Campeonato interno de Futebol Society do SCC reuniu 29 equipes divididas em três categorias que disputaram desde fevereiro os times que se consagrariam campeões.



Arsenal (novatos)



Barcelona (novatos)



Benfica (novatos)



Chelsea (novatos)



Espanhol (novatos)



Liverpool (novatos)



Porto (novatos)



Real (novatos)



Bangu (Sub-49)



CRB (Sub-49)



Goias (Sub-49)



Guarany (Sub-49)



Macaé (Sub-49)



Madureira (Sub-49)



Mixto (Sub-49)

O 2º Campeonato interno de Futebol Society do SCC reuniu 29 equipes divididas em três categorias que disputaram desde fevereiro os times que se consagrariam campeões.

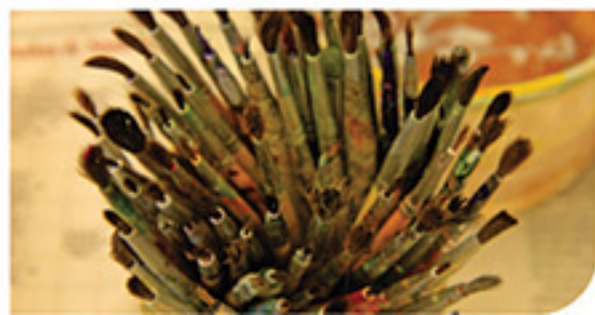
**Remo (Sub-49)****Resende (Sub-49)****Tupi (Sub-49)****Vasco (Sub-49)****Bahia (veteranos)****Ceará (veteranos)****Confiança (veteranos)****Londrina (veteranos)****Náutico (veteranos)****Pelotas (veteranos)****Piauí (veteranos)****São Bento (veteranos)****Serrano (veteranos)****Sport (veteranos)**

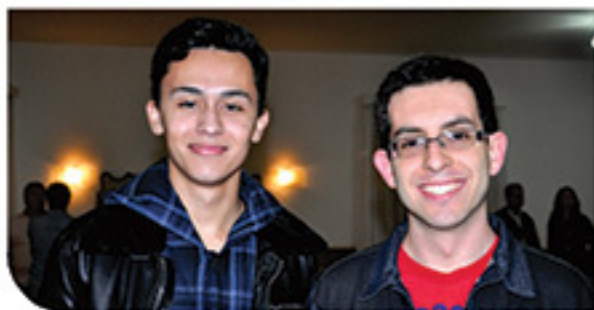


Oficina de Artes

O São Carlos Clube realizou, no mês de maio, uma Oficina de Artes para crianças ministrada pela profª Maria Cristina Dorsa Godoy Ósio. Confira os cliques do evento.

Fotos: Ana Paula Vieira





Concerto de Piano na Sede Avenida

Com uma brilhante carreira e a alma de um humilde artista, Yuri Pingo apresentou um belo concerto de piano aos presentes.

Cliques: Baldan





Daniel e Harry - Campeões Categoria A



Zelão e Turco - Vice-Campeões Categoria A



Henrique e Paulo - Campeões Categoria B



Ricardo e Lourenço - Vice-Campeões Categoria B

Torneio de Tênis

O SCC realizou, no mês de maio, o Torneio de Duplas por Equipe e o Torneio de Duplas Femininas. Confira alguns momentos e os atletas vencedores.

Fotos: Ana Paula Vieira



Nathalia e Katherina - Campeãs - Duplas Femininas



Camila e Sabrina - Vice-Campeãs - Duplas Femininas





Música ao Vivo

O grupo Dojão V8 aqueceu a sexta-feira dos associados com um repertório dedicado ao rock nacional.

Cliques: Ana Paula Vieira



*Com pequenas alegrias,
construímos a felicidade.*

Venha para o São Carlos Clube

*O maior Complexo Esportivo
de São Carlos e região*



São Carlos Clube