



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 5
Ed. 63 | Maio de 2017

Samba e Feijoada

Dia das Mães

14/05 a partir das 12h

Novidade
APP do SCC

Acontece no Clube
Eleições 2017

Esportes
Conheça a Calistenia

O MELHOR ESTILO EM VIVER

UM CONDOMÍNIO CLUBE PARA SUA FAMÍLIA!
NA MAIS NOBRE LOCALIZAÇÃO DO PARQUE FABER



INCORPORAÇÃO REGISTRADA NO CARTÓRIO DE AVULSOS DE SÃO CARLOS Nº 11.021.131/10



134m²
3 suítes

102m²
3 dorms
(1 suíte)



117m²
3 suítes

87m²
3 dorms
(1 suíte)



- Piscina com Raia de 15 m
- Piscina com Deck Molhado
- Piscina Infantil
- Gazebos nas Piscinas
- Praça com Fonte
- Espaço Fitness
- Espaço Pilates
- SPA com Sauna
- Salão de Jogos
- Home Cinema
- Playground
- Brinquedoteca
- Salão de Festa Gourmet com Terraço
- Espaço Lazer com Churrasqueira e Forno de Pizza
- Mini Quadra
- Praças de Descanso
- Bicicletário Coletivo
- Pista de Caminhada

CONSTRUÇÃO E INCORPORAÇÃO:
ERGIL
CONSTRUÇÕES

www.ergil.com.br

Vendas:

Imobiliária
CARDINALI
A casa é sua.

2107 8000
USP
2107 8001
Sta. Felícia



Novidade

Informação na palma da mão.....08



Acontece no Clube

Eleições 2017.....12



Dia das Mães

Mãe e filha: juntas é melhor.....16



Esportes

Conheça a calistenia.....20



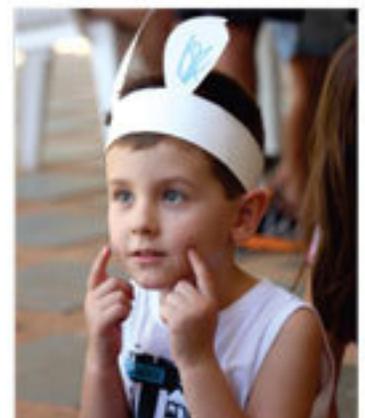
Solidariedade

Campanha do agasalho 2017.....22



Click Social

Confira os eventos de abril.....26



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. Programação sujeita a alterações. Tiragem de 3.600 exemplares.

www.saocarlosclube.com.br São Carlos Clube saocarlosclubesc São Carlos Clube

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP
Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6200
Departamento de Relações Públicas: (16) 3362-6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista Responsável:
 Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP
Textos:
 Ana Paula Vieira
Diagramação:
 Diego Carlos Bertolino
Revisão:
 Dirlene Ribeiro Martins
Impressão:
 Gráfica Carnicelli

CAROS ASSOCIADOS

Na última reunião do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube, realizada em 29/03/2017, foi colocado em votação e aprovado por unanimidade o Balanço Financeiro da Diretoria Executiva do período de 01/01/2016 a 31/12/2016.

Além de nosso expressivo resultado de superávit nas contas, iniciamos 2017 com um ativo circulante que nos dará tranquilidade para realizar o planejamento de incrementar nossas atividades Sociais, Culturais e Esportivas e, ao mesmo tempo, aumentar os investimentos em nosso patrimônio de maneira contínua e progressiva.

Obviamente, continuaremos a utilizar nosso caixa com muita responsabilidade, tentando sempre enxugar custos desnecessários e supérfluos em nossa administração de maneira a evitarmos os desperdícios e buscarmos a excelência em gestão que o Clube merece.

Esse resultado nada mais é do que fruto da dedicação de nossa Diretoria Executiva, em parceria com o Conselho Deliberativo, o Conselho Fiscal e as diversas Comissões temáticas do Conselho, e também do esforço de todos os nossos Funcionários e Colaboradores.

Convido todos os leitores a se inteirar das informações de maneira mais detalhada em nossa página, "Menu Transparência".

Não posso deixar de destacar aqui que no mês de maio celebramos o Dia do Trabalhador, e, para ilustrar a grandeza de nossa instituição, informo aos associados que, hoje, contamos com 17 departamentos e mais de 180 funcionários.

CAROS ASSOCIADOS

Conforme anunciado, damos prosseguimento à proposta de aprimorar nossos canais de comunicação internos. No mês de maio, a Palavra do Conselho apresenta as considerações do conselheiro Reginaldo Cesar Faggian, presidente da Comissão de Sindicância do Conselho Deliberativo do SCC.

"Caros associados, tão importante quanto mantermos o bom relacionamento com os amigos já pertencentes ao quadro social é a integração com os novos sócios que chegam ao São Carlos Clube. Para isso, a Comissão de Sindicância se reúne quinzenalmente visando dar andamento à rigorosa aprovação de novos sócios, seja por aquisição de títulos do Clube, filhos de sócios, transferências entre terceiros ou solicitações para o uso de sócio provisório.

Previamente é publicada em nosso mural, por um prazo de oito (08) dias, uma relação de nomes que passarão por avaliação da Comissão de Sindicância, a fim de respeitar o Artigo 11, letras a) e b), e os § 1º e 2º do Estatuto Social, que dão ao sócio o direito de impugnação, desde que fundamentada, à proposta apresentada para admissão de um referido associado. Após esse período, a Comissão, em reunião, verifica a veracidade dos documentos apresentados e a

Aproveito este espaço para agradecer o empenho de cada um de vocês que se dedicam e também aos que um dia já se dedicaram ao SCC, contribuindo para nossos 73 anos de história como um Clube de excelência na cidade de São Carlos e também em nossa região.

Outro acontecimento importante do mês será o Dia das Mães, que este ano comemoraremos no dia 14 de maio, com um almoço especial com Feijoada no Bar do Bosque regada a Caipirinha e muito Samba. Parabéns a todas as nossas Mães que tanto se dedicam e se dedicaram à tarefa de nos educar e, principalmente, de nos ensinar a amar.

Por fim, comunico a todos que realizaremos nossa Festa Junina nos dias 10, sábado, e 11/06, domingo. E no último dia de comemorações juninas também serão realizadas as eleições para a renovação de 17 membros do Conselho Deliberativo e do novo Presidente e Vice-Presidente do São Carlos Clube para o biênio 2017/2019.

Convido todos os associados a fazerem parte dessa grande festa que reforça nossa participação democrática em nossa instituição, ajudando a contribuir para a evolução do nosso querido São Carlos Clube.

Por isso, ênfase: compareçam à eleição!!!

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Presidente

idoneidade do novo associado, respeitando rigorosamente os Artigos 9-12 e 76 do Estatuto Social e o Artigo 53, § 1º e 2º, letras a) e b) do Regimento Interno.

A Comissão é formada por seu presidente e dois membros conselheiros. Para cada reunião, são convidados 4 (quatro) outros membros do Conselho Deliberativo, respeitando o controle alfabético entre todos os 51 conselheiros, para assim acompanhar e opinar quanto à aprovação dos novos sócios. Após a verificação da veracidade dos documentos, a aprovação ou não das propostas é assinada e encaminhada para prosseguimento administrativo.

Para nós, é uma satisfação participar da Comissão de Sindicância do Conselho Deliberativo e podermos colaborar com a Diretoria Executiva no sentido de cumprir o que determina o Estatuto Social e o Regimento Interno do nosso São Carlos Clube."

Reginaldo Cesar Faggian
Presidente da Comissão de Sindicância

Lauriberto Paulo Belém
Presidente do Conselho Deliberativo



**UPPER
ENGLISH**

Inglês e espanhol



FOR THE BEST
MOTHER
IN THE WORLD



Happy Mother's Day

Fone: (16) 3413-5005

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Simpósio 'O sol nasceu para todos'
05 e 06/05, no São Carlos Clube

Picanhada do Tênis
06/05, às 12h, adesões limitadas



Chá da Tarde
10/05, às 14h30, na Antiga Academia

Feijoada Dia das Mães
14/05, às 12h, no Bar do Bosque



Música ao Vivo - Pedro Vitor e Mariana
19/05, às 19h30, no Bar do Bosque

Noite da Jovem Guarda
27/05, às 22h, na Boate



Torneio Estímulo - Segunda Etapa
28/05, às 8h, na Pista de Atletismo

Curso de Barrinha de Cereal - Projeto Mais Saúde
31/05, às 14h, na Antiga Academia



18º Campeonato Interamigos 2017
Inscrições até 12/06

Diretoria Executiva

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Dimas Antonio Alves de Figueiredo
Marco Antonio Partel
Nadim Remaili
Fernando Celso Rizzo Jr
Carlos Luis Fabiano Jr
Dagoberto Dario Mori
Jeferson Lopes
Edison Martins Miron
Renato Aurelio Locilento
Antônio Carlos Fonseca Siqueira (Zuza)
Eduardo A. Burihan
Eduardo Imparato

Presidente
Vice-presidente
Diretor Administrativo
Diretor Administrativo Adjunto
Diretor Financeiro
Diretor Financeiro Adjunto
Diretor de Patrimônio e Obras
Diretor Social
Diretor Geral de Esportes
Diretor Cultural
Diretor de Sede
Diretor Jurídico
Diretor de Relações Públicas

Conselho Deliberativo

Lauriberto Paulo Belém
Miguel Antonio Bueno da Costa
Massahiro Sérgio Koto
Rui Cleiton Leite De Oliveira

Presidente
Vice-presidente
1º Secretário
2º Secretário

Conselho Fiscal

Raimundo José de Souza
Renato Paschoal Neto
Julio Cesar Rodrigues Nunes

Presidente
1º Membro Efetivo
2º Membro Efetivo



FESTA JUNINA

SÁBADO,
10 DE JUNHO.

MISSA JUNINA
ORQUESTRA DE VIOLEIROS

FÁBIO LOPES
E RODRIGO

CEZAR &
PAULINHO

DOMINGO,
11 DE JUNHO.

ALMOÇO COM
COSTELA,
FOGO DE CHÃO

ORQUESTRA DE
VIOLEIROS

MAZINHO
QUEVEDO



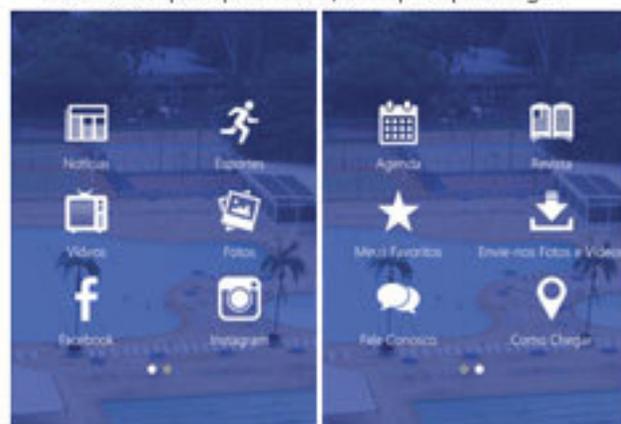
São Carlos Clube



Departamento de Relações Públicas lança aplicativo

Projeto para facilitar o acesso à informação foi idealizado em janeiro de 2017

Com o advento da internet, a comunicação e a disseminação de informações se tornaram muito mais ágeis. Contudo, esse cenário ficou ainda melhor quando nossos celulares permitiram que nos conectássemos ao universo da internet a qualquer hora, em qualquer lugar.



A fim de trazer mais comodidade aos associados que estão sempre antenados na programação do Clube, o Departamento de

Relações Públicas lançou, em abril, o aplicativo *São Carlos Clube*, com layout totalmente customizado. O aplicativo, que deixa as informações do Clube sempre à mão, é gratuito e está disponível nas versões para Apple e Android e também para tablets.

Nele, você encontra as notícias do Clube, pode acessar e visualizar a grade e os horários de atividades esportivas, vídeos, álbuns de fotos, as redes sociais do Clube (facebook e instagram), a agenda de eventos, a tabela de jogos e a revista. Além disso, terá contato direto com cada departamento. Uma novidade é que, por meio do aplicativo, os associados podem enviar fotos e vídeos que retratem as belezas de nosso Clube e até mesmo encaminhar sugestões de melhorias.

Dados

A 11ª edição da pesquisa TIC Domicílios 2015, que mede a posse, o uso, o acesso e os

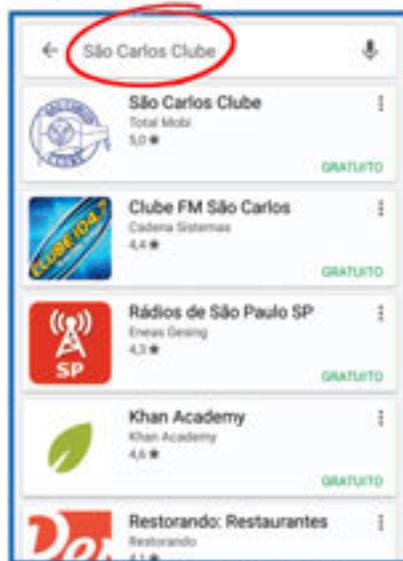
hábitos da população brasileira em relação às tecnologias de informação e de comunicação, mostra que 58% da população brasileira usa a internet – o que representa 102 milhões de internautas. A proporção é 5% superior à registrada no levantamento de 2014.

De acordo com a pesquisa, o telefone celular é o dispositivo mais utilizado para o acesso individual da internet pela maioria dos usuários, seguido pelo computador de mesa, computador portátil ou notebook, tablet,

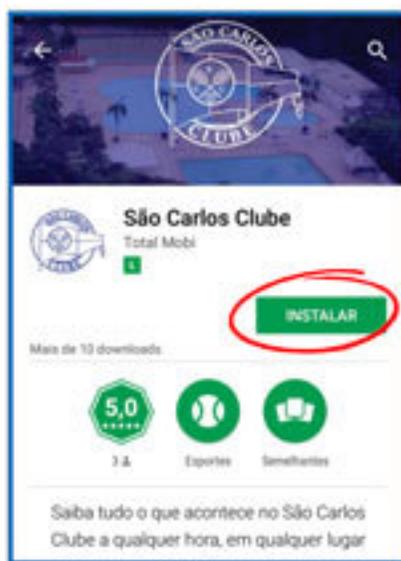
televisão e videogame. Os resultados são fruto de entrevistas pessoais realizadas em 23.465 domicílios, em todo o território nacional, entre novembro de 2015 e junho de 2016.

A pesquisa foi realizada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br) e pelo Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br). Fonte: Portal Brasil.

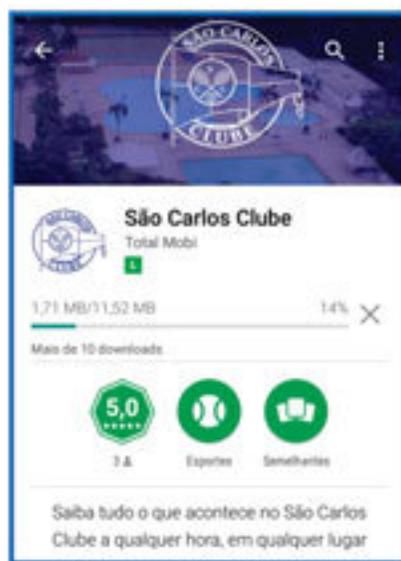
Para baixar:



Pesquise São Carlos Clube no Play Store (Android) ou App Store (IOS)



Clique em INSTALAR



Espera o download ser concluído e pronto!

ACONTECE NO CLUBE

TUDO O QUE ACONTECE NO CLUBE, NA PALMA DA SUA MÃO!

APLICATIVO SÃO CARLOS CLUBE

AGORA VOCÊ PODE CONFERIR EVENTOS, NOTÍCIAS, CAMPEONATOS, FOTOS E VÍDEOS ONDE VOCÊ ESTIVER

DOWNLOAD DISPONÍVEL:

GET IT ON Google play | Download on the App Store

 The advertisement features a hand holding a smartphone that displays the app's interface. In the background, there are screenshots of the app's various features, including event listings, news, and photos. The background image shows a scenic view of the São Carlos Clubhouse and its surrounding area.


São Carlos Clube



Mensagem da Diretoria Financeira

Desde a posse da atual Diretoria, em julho de 2015, o desafio proposto foi de trazer uma maior transparência aos associados, bem como regularizar e estabilizar a situação financeira do nosso querido São Carlos Clube, uma instituição que sempre foi motivo de orgulho e uma referência na cidade de São Carlos.

Impulsionado por esse desafio, foi constituído, para os dois anos de nossa gestão, um Planejamento Estratégico, estruturado e executado graças à parceria entre diretores e funcionários.

A quase dois meses do final da gestão, temos a certeza de que as metas foram alcançadas. O equilíbrio financeiro já foi atingido, e a transparência com o associado é um fato concreto. A prova está aqui, neste "Portal Transparência", espaço onde divulgamos aos nossos associados números e fatos que norteiam nossa administração.

O Balanço de 31/12/2016 do São Carlos Clube foi aprovado, por unanimidade, pelo Conselho Deliberativo em reunião datada de 29/03/17. A íntegra das demonstrações contábeis pode ser consultada no site do São Carlos Clube, na aba "Financeiro".

É com orgulho que informamos os principais números contidos em nossas demonstrações encerradas em 31/12/2106:

- Possuímos mais de R\$ 2 milhões em caixa;
- Quitamos R\$ 1,6 milhão de dívidas bancárias e tributárias;
- Inexistem financiamentos bancários ou tributários;
- Inexistem títulos vencidos, sejam eles de qualquer espécie;
- Investimos R\$ 921 mil em aquisições de ativos imobilizados;
- Obtivemos um superávit de R\$ 4,5 milhões.

Este resultado nos proporcionou tranquilidade para realizar nossos eventos Sociais, Culturais e Esportivos com a qualidade que o

Clube merece e, ao mesmo tempo, retomar nossos investimentos já no segundo semestre de 2016. A seguir algumas obras já concluídas:

- Obras de benfeitorias de Vestiários e Sanitários da Academia

Valor: R\$ 193.190,26

- Obras de segurança patrimonial da Sede de Campo

Valor: R\$ 59.009,44

- Obras na rede de energia de alta tensão e Cabine de Transformação

Valor: R\$ 281.465,79



- Obras de requalificação da Pista da Saúde e Academia ao Ar Livre

Valor: R\$ 176.067,00

- Obras de requalificação do Boulevard de entrada da Sede de Campo

Valor: R\$ 43.776,03

No primeiro semestre de 2017, temos mantido nosso compromisso com os investimentos em nosso patrimônio, utilizando a taxa de construção de maneira contínua e responsável. O planejamento da Diretoria de Patrimônio e Obras busca contemplar diversas frentes de trabalho, abrangendo várias reformas e requalificações de nossos espaços, manutenções de nossas edificações existentes e novas obras que objetivam atender cada vez melhor a nossos associados. A seguir algumas obras em andamento ou em fase de contratação e/ou licitação:*

- Obras de reforma da iluminação e piso das Quadras de Saibro

Valor: R\$ 148.300,00

- Obras de tratamento termoacústico do Telhado do Ginásio do Tênis

Valor: R\$ 184.570,00

- Obras de requalificação e acessibilidade das áreas externas da Academia

Valor: R\$ 224.664,04



- Obras de Impermeabilização e troca dos pisos do solarium da Academia

Valor: R\$ 140.095,77

- Obras de reforma dos Vestiários Família no Parque Aquático

Valor: R\$ 45.967,48

- Obras de reforma e aquisição de equipamentos da cozinha de apoio da Sauna

Valor: R\$ 23.717,76

- Obras de reforma e aquisição de mobiliário da Sala de Leitura

Valor: R\$ 14.823,00

- Obra da Brinquedoteca, Lactário, Trocador e Banheiros do Bar do Bosque

Valor: R\$ 721.874,95

- Obras de requalificação das Quadras Poliesportivas

Valor: R\$ 604.673,12

* Alguns valores de obras de 2017 são custos estimados e estão sujeitos a alterações.

Por fim, destacamos que os resultados apresentados acima nada mais são do que frutos de um trabalho sério, envolvendo responsabilidade e organização de todos os membros da Diretoria Executiva e dos funcionários do São Carlos Clube.

Fernando Celso Rizzo Jr - Diretor Financeiro



Junho: mês das eleições gerais do SCC

No dia 11 de junho, acontecem as eleições gerais que definirão as novas cadeiras da Presidência e Vice-Presidência do São Carlos Clube, renovadas a cada dois anos, e também a eleição de 1/3 dos membros do Conselho Deliberativo – mandato que se renova a cada seis anos.

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 procuração para tal encontra-se disponível em página avulsa nesta edição.

Neste espaço, entenda o processo de candidatura e outras informações sobre as eleições, cujo capítulo e artigos foram colocados na íntegra:

Título VI - Das eleições

Capítulo I – Da Diretoria Executiva

Art. 102 – Determina a eleição da Diretoria Executiva, o artigo 83, parágrafo 1 deste estatuto.

Capítulo II – Do Conselho Deliberativo

Art. 103 – A eleição dos membros do Conselho Deliberativo e seus suplentes realizar-se-á em Assembleia Geral de sócios, na época prevista no artigo 50.

Parágrafo único – O edital de convocação esclarecerá o número de cargos em disputa e a data de encerramento das inscrições, observado o artigo 105, alínea “f” e

parágrafo 1º.

Art 104 – São condições de elegibilidade, verificáveis no último dia previsto para a inscrição:

- a) Ser sócio patrimonial ativo, contribuinte ou remido há seis (06) anos, no mínimo;
- b) Contar mais de dezoito (18) anos de idade;
- c) Estar em dia com suas obrigações sociais.

Art. 105 – A inscrição dos candidatos será feita por meio de chapas ou individualmente e obedecerá às seguintes condições:

- a) Ser impressa, datilografada, mimeografada ou outro tipo de reprografia;
- b) Conter, separadamente, os nomes dos candidatos e as indicações da denominação eventualmente atribuída à chapa;
- c) Estar acompanhada da autorização do candidato;
- d) Tratando-se de inscrição de chapa, deverá a mesma ser composta por candidatos que somem, no mínimo, o número de vagas em disputa e, no máximo, o dobro delas;
- e) No caso de inscrição individual de candidato ao Conselho Deliberativo, deverá apresentar, juntamente com o pedido de registro de sua candidatura, uma moção de apoio a seu nome, subscrita por no mínimo vinte e quatro (24) sócios com direito a voto;
- f) Ser protocolada na Secretaria do Clube, para registro e conferência, até as dezoito horas (18 h) do décimo sexto (16º) dia útil anterior à data marcada para as eleições.

Parágrafo 1º – No prazo referido na alínea "f" deste artigo, não se inclui o dia designado para as eleições.

Parágrafo 2º – Na hipótese de não se atribuir denominação à chapa, ela será numerada de acordo com a ordem cronológica de entrada do protocolo.

Parágrafo 3º – O Diretor Administrativo providenciará a elaboração de cédula única, na qual constarão os nomes das chapas com seus componentes em ordem alfabética e, separadamente, também os candidatos individuais.

Parágrafo 4º – A cédula deverá ser afixada nos quadros de aviso durante os cinco (05) dias que antecederem as eleições.

Parágrafo 5º – O candidato registrado por uma chapa não poderá concorrer por outra ou registrar candidatura individual, resolvendo-se a duplicidade em favor do primeiro registro.

Parágrafo 6º – A desobediência a qualquer um dos requisitos mencionados, não sanados até a expiração do prazo definido na alínea "f" deste artigo, acarretará o indeferimento da inscrição.

Parágrafo 7º – No ano destinado às eleições, a Diretoria Executiva fornecerá, obrigatoriamente, no prazo máximo de cinco (05) dias, relação atualizada dos integrantes do quadro associativo, acompanhada dos respectivos endereços constantes no cadastro, desde que requeridas por no mínimo vinte (20) sócios quites com as obrigações sociais.

Art 106 – São condições exigidas do eleitor:

- a) Pertencer ao quadro social e estar quite com a tesouraria;
- b) Ter mais de dezoito (18) anos de idade;
- c) Pertencer à categoria de sócio patrimonial ativo, contribuinte ou remido.

Parágrafo único – 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.

Art 107 – Para votar, o sócio assinará o livro de presença, exibindo sua identificação aos membros da mesa eleitoral, de quem receberá a cédula de votação, dirigindo-se à cabine para assinalar seus candidatos.

Parágrafo 1º – O sócio poderá votar em tantos candidatos quantos forem os cargos em disputa.

Parágrafo 2º – O presidente da Assembleia Geral velará para que, em cada cabine de votação, exista advertência visível sobre esse número.

Parágrafo 3º – Será considerado nulo o voto em que forem assinalados mais candidatos do que as vagas em disputa.

Parágrafo 4º – Se a eleição se fizer com a adoção de métodos eletrônicos, a Comissão Eleitoral editará normas para o processo de votação.

Art 108 – Os trabalhos de votação iniciar-se-ão às 9 horas e serão encerrados às 17 horas do mesmo dia, seguindo-se, de imediato, a apuração dos votos.

Art 109 – Encerrada a apuração, serão proclamados eleitos os candidatos mais votados, considerando-se suplentes, pela ordem decrescente do número de votos, aqueles que excederem o número de vagas em disputa.

Parágrafo 1º – Em caso de empate quanto ao número de votos obtidos pelos candidatos, será considerado eleito aquele que há mais tempo fizer parte do quadro associativo do Clube.

Parágrafo 2º – No caso do parágrafo anterior, persistindo o empate, será eleito o mais idoso.

Art 110 – Proclamado o resultado da eleição, será lavrada e assinada a ata respectiva pelos membros da mesa.

Parágrafo 1º – As cédulas serão recolhidas e o invólucro, lacrado e rubricado pelos presidentes da Assembleia Geral e do Conselho Deliberativo, será confiado à guarda do Presidente da Comissão Eleitoral até que sejam empossados os eleitos.

Parágrafo 2º – Prescreve em três (3) anos a ação para anular as deliberações da Assembleia Geral viciadas em erro, dolo, fraude, simulação ou tomadas com violação da Lei ou do Estatuto, contando o prazo da data em que a Assembleia Geral tiver sido realizada.

SIMPÓSIO
2017

11^o O SOL NASCEU PARA TODOS

UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR SOBRE AS
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E A SOCIEDADE

5 E 6 DE MAIO DE 2017

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:
www.unicep.edu.br/osolnasceuparatodos

REALIZAÇÃO:





Fotos: Ana Paula Vieira

Mãe e filha: juntas é melhor

Além de benefícios físicos, treinar em "dupla" melhora significativamente o relacionamento e a motivação para a prática de exercícios

Todos sabemos que a prática de atividades físicas traz inúmeros benefícios, tanto para a saúde física quanto a mental. Se incorporadas desde cedo, são importantes no desenvolvimento das crianças, por melhorar a coordenação motora, cognitiva, dentre outros benefícios. Quando pais e filhos se exercitam juntos, mesmo já na vida adulta, os benefícios são ainda maiores: aumenta o entrosamento, fortalecem-se os vínculos afetivos, enquanto a saúde física de ambos melhora.

No São Carlos Clube é comum encontramos mães, pais e filhos que frequentam juntos a academia, quadras e piscinas. O grupo de hidroginástica, que atualmente conta com 220 alunos inscritos, é um bom exemplo. No Mês das Mães, aproveitamos para conversar com algumas duplas, que nos falam mais sobre a experiência.

Neusa Maria Pane, que faz hidroginástica há dez anos, começou a prática por incentivo da mãe, também Neusa, que há 15 anos recorreu à modalidade para melhorar os sintomas da fibromialgia. "Minha mãe sugeriu que eu

começasse as aulas e não parei até hoje." Neusa relata que a mãe teve melhoras significativas no quadro de fibromialgia e hoje está praticamente curada.



Ela conta ainda que, além da hidroginástica, também pratica alongamento, exercício que melhora seu bem-estar. "Todos deveriam praticar a hidroginástica, pois na piscina nos exercitamos e fazemos novos amigos. Faço questão de continuar a acompanhar a minha mãe às aulas para que ela não desanime, então, uma ajuda a outra."

No caso de Rafaela Maiola de Souza Leite,

foi ela quem incentivou a mãe, Cleide, a começar a frequentar as aulas de hidroginástica. "Começamos a hidroginástica três anos atrás. Paramos temporariamente, mas acabamos de voltar. Eu estava preocupada com o sedentarismo de minha mãe e a convidei para começar comigo." Ressalte-se que, além da hidro, elas praticam caminhada.



Mãe e filha asseguram que, mesmo tendo voltado a praticar exercícios há pouco tempo, já constatam os resultados. "É relaxante, fazemos amizades com diferentes faixas etárias. Certamente, todos deveriam participar."



O educador físico e professor de hidroginástica do SCC, Luis Silva, explica que a prática é muito importante por ajudar na manutenção corporal e cardiorrespiratória. "Seus benefícios são inúmeros, mas o maior de todos é a diminuição da densidade corporal, fazendo com que o indivíduo passe a executar atividades que não conseguia antes fora da água. Com a resistência da água, os gastos calóricos são maiores."

De acordo com o professor, a modalidade é mais procurada por pessoas acima dos 50 anos, normalmente por recomendações médicas, para diminuir o sobrepeso e auxiliar na melhoria de problemas de locomoção. "Não há idade

certa para fazer hidroginástica, a única restrição é no uso de alguns materiais pelas crianças, por conta do desenvolvimento esquelético."

A associada Marize Moreira Ramos Veneziani praticava apenas caminhada, mas buscou a hidroginástica por incentivo da filha. "No começo fiquei reticente por não gostar de ter um horário fixo para treinar. Depois de um tempo abriu uma turma para natação, reaprendi a nadar e rapidamente fui para a piscina externa. Nessa brincadeira já participo há cinco anos de Maratonas Aquáticas."



Sua filha, Debora Veneziani Vergara, iniciou o ballet clássico aos três anos e também cresceu em contato com os esportes, como academia e muay thay. Voltou à natação quando decidiu engravidar. "Nadei minha gestação inteira, e a Alice (*sua filha*) iniciou a natação aos seis meses de idade." Debora acredita que a natação só trouxe benefícios à vida de sua mãe. "Minha mãe está envelhecendo de forma mais saudável. Treinamos em busca de mais qualidade de vida, e a melhor forma de incentivar isso é pelo exemplo. Se temos alguém para nos apoiar, é muito mais fácil."

Já Alice, aos sete anos, inspirou-se na mãe e na avó e pratica natação e ballet clássico. "Gosto mais de dançar, mas quando minha vovó está na piscina é mais legal", revela.

Samba e Feijoada
Dia das
Mães
14/05 a partir das 12h



Foto: Ana Paula Vieira

São Carlos Clube inaugura academia ao ar livre

Espaço ao ar livre oferece aparelhos acessíveis para quem busca o fortalecimento muscular a qualquer hora do dia

Os associados do São Carlos Clube contam agora com equipamentos ao ar livre para a prática de exercícios físicos a qualquer hora do dia.

Toda a área da Pista de Saúde foi requalificada durante o projeto de instalação dos aparelhos: o piso passou por manutenção em áreas danificadas e que posteriormente recebeu um acabamento de tinta emborrachada em toda a sua extensão. O emborrachamento no piso traz mais estabilidade aos atletas, diminuindo o risco de quedas e, conseqüentemente, de lesões. Além disso, o espaço conta com luminárias mais modernas de luz LED, proporcionando melhor visibilidade noturna e maior economia em nossas contas de energia.

A academia ao ar livre, inaugurada no dia 31 de março de 2017, recebeu o nome do ex-diretor de esportes João Carlos Zuin (gestão

2005-2007), um ícone na educação e no esporte na cidade e no estado de São Paulo.



Foto: Arquivo Família Zuin

Formado na Escola Superior de Educação Física de São Carlos, em sua carreira como professor universitário defendeu o esporte em suas variadas vertentes. Em sua trajetória profissional, atuou como técnico de futebol na

Dom Gastão, escola de Itirapina, e no Diocesano, em São Carlos. Na década de 1980 foi contratado pela Universidade Federal de São Carlos, onde trabalhou até se aposentar. Lá, foi um dos idealizadores da Taça Universitária, que promove a interação entre as universidades por meio do esporte.

Além de educador, Zuin foi um excelente atleta. Amante do futebol, podemos dizer que ele se iguala, ou até mesmo supera, grandes jogadores que ainda vemos nos gramados. Atuou na Seleção Paulista de Futebol com seu irmão, Antônio Álvaro Zuin.

Zuin era muito amigo de Nelson Prudêncio, que se destacou como atleta olímpico e também foi professor na Universidade Federal de São Carlos. Juntos, idealizaram e montaram o projeto da Pista de Saúde da UFSCar como a conhecemos hoje, uma iniciativa que tantos benefícios trouxe para toda nossa comunidade.

Como Diretor de Esportes na gestão de 2005 a 2007, dedicou-se com afinco para que nossa Pista de Saúde fosse conservada e na promoção do esporte como uma forma de socialização.

“O Professor Zuin foi uma unanimidade quanto à sua capacidade profissional. Falar sobre o seu trabalho como Diretor de Esportes do São Carlos Clube é nos remetermos a uma visão de como o esporte pode desenvolver, principalmente em crianças e adolescentes (e este era seu foco principal), o sentimento de responsabilidade, disciplina e desenvolvimento físico e mental. Sem demérito aos demais, o professor Zuin foi único em seus projetos: honesto, abnegado e comprometido com tudo o que realizava. Justa e merecida homenagem a academia ao ar livre levar seu nome. Tive a honra de poder desfrutar do seu convívio e de seus ensinamentos como homem. Exemplo às novas gerações.”

Estevam Muszkat
Ex-presidente do SCC (gestão 2005-2007)



“Como pai e gestor da família, levava os valores do esporte à criação de seus filhos – direitos e deveres, limites, como lidar com a vitória e a derrota. E, naturalmente, seu exemplo se refletiu na vida de sua família, inclusive na da netinha, Julia, que faz parte da equipe de Futebol Menor do São Carlos Clube. Ficamos lisonjeados com a homenagem, pois ter uma academia ao ar livre com seu nome representa a essência de meu pai – o esporte democrático e ao ar livre.”

Antonio Alvaro Soares Zuin (Toni)
Filho



“Era um marido muito atencioso, viveu para a família e era muito companheiro. Era meu melhor amigo, um irmão em tudo. Na Universidade, ele era conselheiro dos alunos e valorizava principalmente as pessoas que não eram tão aptas ao esporte. Ele valorizava a concretização da meta, não apenas os vitoriosos. Muito estudioso, fazia palestras e sempre idealizava e executava projetos, principalmente na periferia, onde as pessoas não tinham acesso aos esportes. Isso reflete muito seu objetivo como educador. Estamos muito felizes com a homenagem.”

Elisabeth Soares Zuin
Esposa





Fotos: Ana Paula Vieira

Calistenia conquista cada vez mais adeptos

A inauguração de nossa academia ao ar livre abre espaço para a prática da calistenia, método em que o peso do próprio corpo é usado no treinamento

Aos olhos do público, a calistenia parece uma aula de ginástica rítmica, em que algumas acrobacias são realizadas em barras e no solo. Exercícios como pranchas, paralelas, agachamentos e abdominais, aos poucos, têm conquistado cada vez mais adeptos no Brasil.

Julio Cesar Savio Filho contou, em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, que, apesar de ter apenas 19 anos, já pratica a modalidade há quatro anos. "A calistenia trabalha o fortalecimento muscular e a flexibilidade, utilizando poucos acessórios e o peso do próprio corpo", explica.

Após sofrer uma lesão por treinar sem orientação, Julio buscou ajuda e fundou o Grupo Forte Core, em julho de 2015, único grupo de São Carlos que oferece o treinamento da modalidade. "O que a calistenia fez na minha

vida eu quero que faça na vida das outras pessoas. Nosso principal objetivo é tornar esse esporte acessível a todos, por isso nossas aulas são gratuitas."



O grupo, que começou pequeno, hoje conta com 30 praticantes que treinam diariamente no Campo do Rui. Julio explica que o esporte trouxe muitos benefícios para seu corpo, mente e vida social. "Fiz muitos amigos, por estarmos em um ambiente público, formamos um ciclo social saudável, em que as pessoas têm o mesmo objetivo, que é mudar o estilo de vida com mais saúde." Ele reforça que o esporte é uma forma de manter os adolescentes longe de problemas como álcool e drogas e também acabar com o sedentarismo, consequência de estarem muito conectados à internet. "Essa é uma oportunidade de se desconectar disso", garante.

Mulheres na calistenia

Pelo maior interesse do público masculino, há mais homens do que mulheres no grupo fundado por Julio. Mas ele explica que há inúmeras possibilidades de variações e treinamentos específicos para trabalhar os membros inferiores, que são os mais buscados pelas mulheres.

A estudante Isabela Borges Franco de Camargo, de 19 anos, está no grupo desde setembro de 2016. Antes, praticava ginástica olímpica e, paralelamente, realizava caminhadas no Campo do Rui. Foi onde conheceu o grupo e passou a treinar diariamente. "Eu não conseguia fazer nenhuma flexão e hoje faço

mais que isso. Observei muitas mudanças no meu corpo e troquei a ginástica olímpica pela calistenia", revela.



Julio reforça que, independentemente da idade e do condicionamento físico, os interessados devem ter calma e ser persistentes. "Não vale a pena copiar treinos da internet e tentar fazê-los vendo vídeos. É necessário ter o acompanhamento de um profissional para não se machucar. Eu mesmo fui a prova disso."

O grupo treina diariamente no Campo do Rui, a partir das 18 horas. Os treinos são abertos e gratuitos.





Foto: Arquivo Pessoal

Campanha do Agasalho da USP completa 10 anos em São Carlos

Estudantes realizam anualmente a Campanha para doar roupas de frio a instituições e moradores de rua. O São Carlos Clube é um dos pontos de coleta

A primeira edição da Campanha do Agasalho da USP, em São Carlos, ocorreu em 2007, e seu objetivo sempre foi o de minimizar os impactos do frio com a doação de agasalhos a entidades, pessoas carentes e moradores de rua. Embora tenha começado com apenas oito voluntários, já em seu primeiro ano o projeto arrecadou 1.500 peças de roupas.

O estudante e voluntário Julien Grimmelprez contou, em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, que a Campanha foi crescendo ao longo dos anos e, atualmente, dela fazem parte mais de 45 membros, além das pessoas que colaboram pontualmente nos eventos. "Em 2016, conseguimos ajudar cerca de 35 instituições de São Carlos e Ibaté, arrecadando 45 mil peças. Ajudamos institui-

ções de todas as categorias, de creches a asilos, de albergues a moradias para pessoas com deficiência. Além disso, também realizamos bazares para funcionários da USP (principalmente os terceirizados) e para as famílias dos alunos do Projeto Pequeno Cidadão (escola fundamental estabelecida dentro do Campus) e montamos 'kits' de roupas para moradores de rua."

Ele explica que as arrecadações da Campanha começam somente em abril, tradicionalmente após a Páscoa, mas o processo de organização vem antes. "No início do ano buscamos patrocinios e parceiros para a Campanha, verificando possíveis pontos de coleta pelo campus e pela cidade. Além disso, entramos em contato com as instituições da região para levantar suas necessidades. Uma vez que as arrecadações começam, há mais de



60 pontos de coleta distribuídos pela cidade, de onde recolhemos as roupas doadas." Após intenso trabalho de divulgação, os alunos fazem uma triagem das roupas, e estas são lavadas e depois doadas de acordo com a necessidade de cada lugar. Durante a Campanha, eles também saem às ruas, batendo de porta em porta por mais de 20 bairros na cidade, para arrecadar mais roupas.



Voluntariado e senso de cidadania

Julien acredita que o exercício do voluntariado ajuda não só os necessitados, mas também todos os envolvidos, que desenvolverão seu senso de cidadania. "Quando chegamos a São Carlos como estudantes, pensamos muito em nós mesmos: 'Eu preciso estudar para eu ir bem na prova' ou 'Preciso entrar na Empresa Júnior para me desenvolver', etc. Agora, quando nos envolvemos com o trabalho voluntário, essa percepção muda. Cria-se um senso de comunidade e coletividade. Começamos a pensar em como nossas decisões influenciam a comunida-

de ao nosso redor e surge a preocupação em buscar deixar o ambiente próximo um lugar melhor para todos."

O estudante avalia que a ação também é uma forma de os estudantes se aproximarem da comunidade. "Na Campanha, falamos muito da aproximação com a comunidade, o que é muito importante para nós. Como estudantes, passamos alguns dos melhores anos de nossas vidas aqui, usufruindo da cidade e de seus recursos, e a Campanha é uma forma de retribuir por toda a receptividade e ajuda que recebemos aqui."

Como ajudar?

Os interessados podem ajudar com doações de:

- ✓ Roupas
- ✓ Roupas de Frio
- ✓ Roupas Íntimas
- ✓ Calçados

Ponto de Coleta: Secretaria do São Carlos Clube

"Tenham a certeza de que cuidaremos muito bem das doações e as enviaremos para pessoas que farão muito bom uso delas. Para aqueles que querem ajudar ainda mais, no dia 3 de junho, ocorrerá o evento de saída às ruas, quando passaremos por vários bairros para recolher roupas, e precisamos de muitos voluntários. A concentração é no palquinho do CAASO, às 14 horas. Toda forma de ajuda é muito bem-vinda", convida Julien.





Foto: Diego Bertolino

Associada foi a Bibliotecária Homenageada do Ano

No dia 12 de março comemora-se o Dia do Bibliotecário, e, no dia 16, a associada e conselheira do São Carlos Clube, Beatriz Ceneviva, recebeu o título de Bibliotecária Homenageada do Ano.

Em entrevista exclusiva à **Revista do São Carlos Clube**, Beatriz contou que nunca imaginou exercer a profissão, já que inicialmente cursou Técnico de Instrumentação Cirúrgica em Campinas e, depois, Psicologia na PUC-Campinas. "Não estava satisfeita e desisti do curso. Voltando para São Carlos, como sempre gostei de ler e de artes, deram-me a dica de fazer Biblioteconomia. Comecei o curso e logo na primeira aula já me identifiquei. Era isso mesmo que queria."

Beatriz iniciou a carreira como estagiária; em seguida, foi auxiliar de biblioteca e, em 1986, já formada, tornou-se bibliotecária no Instituto de Física de São Carlos (IFSC) da USP. "Em São Paulo, passei em primeiro lugar no concurso para bibliotecária-chefe na Escola de Comunicações e Artes (ECA/USP), onde atuei por cinco anos. Retornando a São Carlos, fixe-me no Centro de Divulgação Científica e Cultural (CDCC) até 2003. Desde então, exerço

o cargo de bibliotecária no Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação (ICMC) da USP. Com o advento da era tecnológica, a profissão de bibliotecária mudou muito. Os registros passaram a ser digitais. Para completar os conhecimentos, fiz curso de especialização *lato sensu* em 'Gestão de Unidades de Informação' na UNICEP e, também, 'Fundamentos de Administração' na Escola de Engenharia de São Carlos (EESC) da USP." A premiação, que veio depois de 31 anos de carreira, deixou a bibliotecária surpresa, mas muito "lisonjeada".

Beatriz recomenda aos pais que estimulem o hábito da leitura em seus filhos desde cedo. "Dependendo do ritmo da criança, assim que começa a identificar objetos, ela já fica curiosa para aprender a ler. Com a leitura adquirimos conhecimento e discernimento, por isso, quanto mais lermos, melhor será o nosso vocabulário e maiores serão as condições de administrarmos nossas vidas."

2º Society Master

Confira as equipes:
Fotos: Diego Bertolino

FUTEBOL



BARÇA



BONDE



BOTECO



ENGANADOS



INTER



LARGADOS



MORTÁVEIS



REAL



SUPERAÇÃO



Festival de Natação

240 crianças e familiares trouxeram muita alegria e vida para o SCC em mais uma edição do Festival de Natação.

Fotos: Ana Paula Vieira





Festival de Natação
 240 crianças e familiares trouxeram muita alegria e vida para o SCC em mais uma edição do Festival de Natação.
Fotos: Ana Paula Vieira



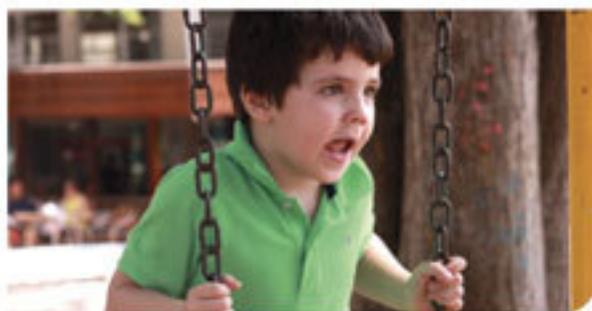
CLICK SOCIAL



Almoço de Páscoa

Boa música, cardápio variado e muitas brincadeiras trouxeram energia ao nosso tradicional almoço de Páscoa. Veja alguns momentos:

Fotos: Ana Paula Vieira





Almoço de Páscoa

Boa música, cardápio variado e muitas brincadeiras trouxeram energia ao nosso tradicional almoço de Páscoa. Veja alguns momentos:

Fotos: Ana Paula Vieira



CLICK SOCIAL



Dancing para Casais

Em abril tivemos a primeira edição do Dancing para Casais do ano. Confira quem esteve presente.

Fotos: Baldan



XII CORRIDA UNICEP SÃO CARLOS

4 | JUNHO

INSCRIÇÕES:

AGORA COM INSCRIÇÃO SOLIDÁRIA

unicep.edu.br/corrída

NOVIDADE

5 KM

7,5 KM

15 KM

CAMINHADA DA FAMÍLIA



PREMIAÇÃO EM DINHEIRO PARA OS
10 PRIMEIROS MASCULINO E FEMININO
NOS 15KM + TROFEUS + MEDALHAS

Realização:


UNICEP
São Carlos


Prefeitura de
SÃO CARLOS

Apoio:



LEGENDA DO PERCURSO

CORRIDA 15 KM

(2 VOLTAS)

CORRIDA 7,5 KM

(1 VOLTA)

CORRIDA 5 KM

INTERNET FIBRA ÓPTICA PARA SUA EMPRESA

As soluções de internet da C-lig Telecom proporcionam o ambiente ideal para que a sua empresa esteja sempre conectada. Links de internet dedicado com 100% de garantia de banda e semi-dedicado com 50% de garantia. Também elaboramos e executamos projetos personalizados de conexão LAN-to-LAN em Fibra Óptica, do lançamento da fibra à configuração da infraestrutura.

ALGUNS CLIENTES



magazineluiza



Telhanorte

**INTERNET CORPORATIVA COM QUALIDADE
E ESTABILIDADE 100% FIBRA ÓPTICA**

www.clig.net.br
Rua Episcopal, 1763 – Centro

c-lig telecom

0800 722 8666
fb.com/clignafibra