



REVISTA

São Carlos • ano 7 • Ed. 106 | Outubro de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



DIAS DAS CRIANÇAS

BALANÇO PATRIMONIAL • OBRAS • CLICK SOCIAL

OUTUBRO ROSA

Mês de prevenção do câncer de mama

ROCA
imóveis



WWW.ONCOVITA.ORG.BR
16 3374-3830

COMO VOCÊ PODE AJUDAR?

Ser associado | Ajudar com dinheiro | Comprar no bazar
Doar materiais e/ou remédios...

Simone Borelli

30 anos Câncer de Mama.
Fui diagnosticada com Câncer Mama em julho
2016. Foram 16 quimioterapias, 25
radioterapias e 1 Mastectomia
(retirada da mama).

ROCA
imóveis

SO
RI
R
À
M
U
S



SCC CONTA COM PONTOS DE **CARGA DE CELULAR**

5



SCC ABRIGA O **MAIOR NÚMERO DE ESPÉCIES** EM ÁREA URBANA DE SÃO CARLOS

6



DIA DAS **CRIANÇAS**

8



INDEPENDÊNCIA DO **BRASIL**

10



OBRAS

12



FITCLUBE ACADEMIA RECEBEU **NOVOS APARELHOS**

14



BALANÇO PATRIMONIAL

16



CONHEÇA OS **BENEFÍCIOS** DA PRÁTICA DO **SNOOKER**

18



ENVELHECER COM **QUALIDADE** DE VIDA É POSSÍVEL

20



CLIQUE SOCIAL

22

Este exemplar da **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** é veiculado apenas no formato digital. É vetada a cópia ou reprodução dos espaços publicitários e textuais por qualquer outro meio de comunicação sem autorização prévia e por escrito.

 saocarlosclube.com.br  /São Carlos Clube  @saocarlosclubescc

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP
Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP
Departamento de Relações Públicas: 16 3362.6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista responsável:
Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP
Textos:
Ana Paula Vieira
Diagramação:
Cleber Malachias
Diego Bertolino
Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Muitas coisas acontecendo no nosso São Carlos Clube! Retomamos quase todas as atividades esportivas; ainda não conseguimos voltar com as atividades que têm contato físico, como futebol e vôlei. E também não podemos abrir a piscina recreativa nem o nosso querido parquinho no Bar do Bosque. Acredito que durante o mês de outubro teremos novidades nesses setores, fiquem atentos aos comunicados durante o mês.

Já contamos com presença expressiva de associados nos dias da semana dentro do Clube. A Academia voltou com agendamentos, e todas as atividades permitidas têm levado o movimento diário para quase o mesmo patamar pré-pandemia. Sabemos da seriedade do momento, os cuidados que precisamos ter para garantir um ambiente seguro. Temos feito nossa parte, como gestores do Clube, e a grande maioria dos sócios também tem ajudado a manter o ambiente seguro e sadio para a prática esportiva.

Para a mensalidade de setembro, que pagamos no mês de outubro, concedemos mais um desconto de 40% para os sócios adimplentes. Isso foi possível, mais uma vez, graças aos ajustes realizados nos últimos meses e ao fluxo de caixa sadio do Clube. Até onde é de meu conhecimento, conseguimos ser o clube do Estado de São Paulo que mais concedeu descontos aos associados. Com a volta das atividades, esse desconto tende a ser interrompido, para podermos manter o Clube saudável financeiramente.

Muita coisa foi feita nestes últimos meses no Clube, principalmente no setor de reformas e manutenções prediais. Foi feito também um investimento considerável na Academia, com a compra de novos equipamentos de musculação. Minha intenção é continuar com a modernização da Academia até a renovação total daquele espaço.

Convido todos a virem ao Clube: aproveitem o que é de vocês! O Bar do Bosque já está funcionando e nosso Clube está lindo. Venham e aproveitem!

Marco Antônio Partel

Pres. da Diretoria Executiva

PALAVRA DO CONSELHO

Caros Associados,

No último dia 23 de setembro, os conselheiros do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube se reuniram, mais uma vez de forma virtual, em sessão ordinária, para apreciar as demonstrações financeiras dos últimos seis meses. A análise e deliberação são previstas no Estatuto do São Carlos Clube. Foram apresentados o Balanço Patrimonial, a Demonstração de Resultado do Exercício, das Mutações do Patrimônio Líquido, Fluxos de Caixa e das notas explicativas às Demonstrações Financeiras, acompanhados do relatório de revisão dos auditores independentes. O relatório de revisão ficou a cargo da Verdus Auditores Independentes.

Como estabelecido em Estatuto, para a análise dos conselheiros, o Conselho Fiscal precisa emitir um parecer, concordando ou não com os relatórios apresentados e elaborando as observações pertinentes. O Conselho Fiscal corroborou os apontamentos descritos no relatório dos auditores independentes e deu parecer favorável:

"Das nossas análises elaboradas por este Conselho Fiscal, como também considerando o relatório de revisão dos auditores independentes apresentados, entendemos que está tudo na melhor ordem e atendidos os preceitos formais e legais para a elaboração do aludido documento. Nosso parecer é favorável ao encaminhamento ao Conselho Deliberativo, nos termos do Estatuto Social do São Carlos Clube de 9 de março de 2014, recomendando sua aprovação".

De posse do parecer do Conselho Fiscal e depois de debater os dados apresentados, o Conselho Deliberativo aprovou, por unanimidade, o Balanço Patrimonial, o demonstrativo de resultados e os demais relatórios.

Nessa mesma reunião, o Conselho Deliberativo, mais uma vez, aprovou e autorizou a Diretoria Executiva a conceder um desconto de 40% na mensalidade de setembro para os sócios adimplentes. Agora, em outubro, será o momento de o Conselho Deliberativo analisar o orçamento de receita e despesas para o ano de 2021.

Paulo A. Alves Brasileiro

Pres. do Conselho Deliberativo

NOVIDADE

SCC CONTA COM PONTOS DE CARGA DE CELULAR

Desde a reabertura após a quarentena, o São Carlos Clube tem disponibilizado aos associados dois pontos para recarga de celular: um na recepção da Academia e outro no Bar do Bosque.

As mobílias contam com dez compartimentos, que podem ser trancados, e cada compartimento possui quatro cabos distintos, compatíveis com celulares da versão iOS e Android.



DIA DAS AVES

SCC CONTABILIZA O MAIOR NÚMERO DE ESPÉCIES EM ÁREA URBANA DE SÃO CARLOS

No dia 5 de outubro comemoramos o Dia das Aves. Para celebrar a data, nesta edição publicamos um artigo do biólogo Fernando Siqueira Magnani, que realizou recente inventário no Clube e identificou 84 diferentes espécies. Confirmou-se, assim, que o SCC abriga o maior número de espécies de aves em área urbana da cidade. Leia abaixo o texto do biólogo:

As aves sempre encantaram o homem, desde os tempos antigos, por sua diversidade, sua beleza, mas principalmente pela capacidade de voar, ato que estimulava a sensação, ainda presente hoje, de liberdade. Este fascínio levou à necessidade de conhecimento e consequente estudo mais aprofundado sobre essas criaturas emplumadas.

Pesquisas recentes indicam que no mundo existem cerca de 10.426 espécies conhecidas de aves (dados da BirdLife International). Destas, 1.919 espécies são encontradas no Brasil, segundo o Comitê Brasileiro de Registros Ornitológicos (CBRO). Esse considerável número de espécies coloca o Brasil dentre os três países detentores da maior diversidade de aves do mundo. Especificamente na cidade de São Carlos, podemos encontrar hoje cerca de 322 espécies de aves, mas de tempos em tempos esse número aumenta, com o registro de alguma nova espécie na região.

Essa quantidade de espécies é resultado, em parte, do mosaico presente de paisagens, que mistura áreas com forte alteração realizada pelo homem, como campos agrícolas e área urbana, com locais que ainda preservam remanescentes das formações florestais que aqui se encontravam, como o cerrado, campos, mata semidecídua e mata de pinhais, embora a densidade desta última formação, mais rara, seja hoje bastante controversa. O fato é que essas várias formações e paisagens favorecem um número crescente de espécies de aves, que ocupam e vivem nos mais diferentes nichos ecológicos.

Nas "ilhas de vegetação", como parques e praças no ambiente urbano, esse padrão se repete, embora em escala menor, ou seja, em áreas maiores com vegetação mais diversa, a

quantidade de espécies será maior, e, inversamente, em áreas menores e com menos vegetação, o número de espécies será menor.

Uma das grandes áreas verdes do meio urbano do município de São Carlos é a Sede de Campo do São Carlos Clube. A natureza do local e a forte arborização têm um efeito atrativo para diversas espécies de aves, desde as mais comuns, as quais são encontradas em abundância pela cidade, como pombas-amargosas e maritacas, até espécies menos comuns, como papagaios e tucanos-toco.

Em recente inventário realizado no local, foram identificadas e registradas 84 espécies da avifauna, o que coloca a Sede de Campo como uma das áreas que possui maior número de espécies de aves na região urbana da cidade. E esse número certamente poderá aumentar com o registro de outras novas espécies.



Dentre as espécies registradas, algumas são bastante interessantes do ponto de vista ecológico, como o gavião-carrapateiro ou pinhé (*Milvago chimachima*), uma ave predadora, rápida e que fez da área do Clube seu território de caça e casa, reproduzindo-se algumas vezes no local. Um exemplar mede entre 36 e 45 centímetros de comprimento: o macho pesa entre 277 e 335 gramas e se distingue por possuir a pele nua com

uma cor amarelo-alaranjada; já na fêmea essa pele é de coloração rosa-pálido. Apesar de ser associado a áreas de pastagem com gado, como o próprio nome já indica, um casal adotou o Clube como sua residência fixa.

Outra ave que chama a atenção no local é uma das muitas espécies de periquitos, no caso o periquito-rei ou jandaia-coquinho (*Eupsittula aurea*), um pequeno psitacídeo com não mais de 29 centímetros de comprimento e que pesa cerca de 86 gramas. Aos poucos, este pássaro vem adotando o meio urbano como casa, como já fizeram outras aves com sucesso, como o barulhento periquitão-maracanã. Rara até alguns anos atrás, essa ave vem sendo registrada com cada vez mais frequência em área na cidade, principalmente nas que possuem árvores frutíferas e com ocos para nidificar.



No Clube também é possível observar uma das aves mais populares do Brasil, o canário-da-terra verdadeiro (*Sicalis flaveola*), um pássaro muito comum no passado, mas que, depois de ser severamente pressionado pela caça, quase desapareceu de nosso estado. Hoje, aos poucos, tem ocupado novas áreas. Dentro do SCC, alguns casais ocuparam trechos bem definidos e defendem esse território de forma agressiva de outras de sua espécie. O canário se reproduz em cavidades naturais, como ocos de árvores ou ninhos de joão-de-barro, ou artificiais, como frestas e buracos em construções.

Também foi registrada no local uma espécie típica do Cerrado, o arapaçu-de-cerrado (*Lepidocolaptes angustirostris*), uma ave passeriforme da família Dendrocolaptidae e que pode ser facilmente reconhecida por pousar diretamente nos troncos das árvores e “andar” verticalmente nestes, usando a cauda como apoio. Voa silenciosamente. Revela seu nervosismo sacudindo as asas; quando ameaçado esconde-se por detrás dos troncos com as asas entreabertas. Alimenta-se de insetos que apanha sob as cascas e folhas.

Todas essas espécies de aves listadas para o local indicam que o Clube preserva em sua área um maciço de vegetação importante não somente para as aves, mas para a região da cidade onde está inserido. Ficou claro que o SCC é importante para o microclima da região toda, junto com a arborização da USP. Essa ilha de vegetação deixa toda a região com clima mais agradável no verão.

Fernando Siqueira Magnani
Biólogo



CAPA



No mês em que se comemora o Dia das Crianças, a **Revista do São Carlos Clube** conversou com alguns pequenos associados. Eles nos contaram o que mais gostam de fazer no Clube e em casa, e também compartilharam as alegrias da infância. Confira:

JOÃO PEDRO FERRARI BERNARDO (9 ANOS)

"Gosto de brincar no Ginásio - tenho ótimas recordações das colônias; em casa gosto muito de jogar videogame. É legal ser criança porque ganhamos brinquedos de presente; adultos não ganham presentes legais."

**MIGUEL FERRARI BERNARDO (4 ANOS)**

"No Clube gosto de ficar na piscina; em casa brinco de Hot Wheels. Gosto de ser criança porque posso brincar bastante."



JULIA DE SOUZA FÁRIA (8 ANOS)

"O que mais gosto de fazer no Clube é brincar na piscina e fazer natação, porque é relaxante e muito divertido. Em casa, eu amo brincar com meus ursos de pelúcia de aventureira. Adoro ser criança porque posso me divertir e ficar à vontade para brincar."



OS IRMÃOS MANUELA (6 ANOS) E RAFAEL CAVA BERMUDEZ (4 ANOS)

contaram à Revista que adoram brincar no parquinho do São Carlos Clube. Em casa, brincam com muitos brinquedos e gostam de ficar na piscina. "Gostamos de ser crianças porque podemos fazer bagunça, folia e ganhar muitos brinquedos."

IURI SOUZA CORREA CAMPOS (6 ANOS)

"No Clube gosto de brincar no parquinho, que tem areia e os balanços. Em casa gosto de brincar de pique-esconde, apostar corrida e de andar de bicicleta. Ser criança é legal porque posso brincar e usar fantasias."



LIA SOUZA CORREA CAMPOS (7 ANOS)

"O que mais gosto de fazer no Clube é brincar na piscina 'funda' e jogar tênis. Em casa gosto de brincar com minha amiga Carina, de Barbie, de me fantasiar. É legal ser criança porque a gente pode se fantasiar, brincar na rua e se divertir."

NICOLAS SOUZA CORREA CAMPOS (6 ANOS)

"Gosto de brincar na Brinquedoteca e na piscina 'média' no Clube. Em casa gosto de brincar com meus irmãos, de andar de bicicleta e brincar com os bonecos dos super-heróis. Ser criança é legal porque a gente pode brincar e não precisa trabalhar."



Por conta da pandemia de Covid-19, o evento do Dia das Crianças deste ano foi cancelado.

ACONTECE NO CLUBE

INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

Feriado nacional foi marcado por hasteamento das bandeiras no SCC

No dia 7 de setembro, Dia da Independência do Brasil, a Diretoria Executiva do São Carlos Clube, seguindo todas as regras sanitárias e de segurança adequadas à nova situação, realizou o hasteamento das bandeiras do SCC, de São Carlos, de São Paulo e do Brasil, com execução do hino nacional.

As bandeiras que identificam as nações têm um significado profundo para os povos que a adotaram. O ato de hastear a bandeira de um país que tenha vencido uma competição, acompanhado da execução do hino nacional, desperta fortes sentimentos, sejam nacionalistas ou não. De maneira geral, as bandeiras nacionais são criadas em momentos históricos que tenham mobilizado uma sociedade (ou parte dela) em torno de um grande objetivo político, como quando um país consegue sua independência política ou, então, quando ocorrem mudanças de regimes ou de governos.

Desde o Descobrimento, o Brasil já teve 12 bandeiras oficiais, mas, dessas, apenas três foram criadas após o país tornar-se independente. A bandeira atual foi idealizada por Raimundo Teixeira Mendes e por Miguel Lemos e hasteada às 12 horas do dia 19 de novembro de 1889, data em que passou a ser comemorado o Dia da Bandeira. Esta bandeira seguiu, parcialmente, o modelo da bandeira imperial, substituindo o símbolo da coroa pela esfera azul-celeste na qual está contida a frase "Ordem e Progresso" e 21 estrelas representando cada um dos estados existentes na época e o Distrito Federal. Com as mudanças político-administrativas, atualmente são 27 o número de estrelas. Em sua versão original, a disposição das estrelas na bandeira representava o céu do Rio de Janeiro exatamente às 20h30 do dia 15 de novembro de 1889.



Hino Nacional

Em 1831, o povo já o cantava nas ruas, adotando-o espontaneamente, a partir de então, como o Hino Nacional Brasileiro. Durante quase um século, o Hino Nacional Brasileiro foi executado sem ter uma letra oficial. A despeito das diversas tentativas, não conseguiam oficializar uma letra. Os versos não eram bons: os primeiros, carregados de ressentimentos, insultavam os portugueses; os outros pecavam pelas bajulações ao soberano reinante. Assim, a composição de Francisco Manuel da Silva – uma marcha destinada à consagração do hino – apenas em 1909 recebeu uma letra definitiva. E somente em 1922, finalmente completa, foi oficializada como o Hino Nacional Brasileiro.



Símbolo sonoro da Pátria, e, como tal, tem suas versões musicais, sua execução e sua apresentação regulamentadas em lei, o Hino Nacional foi oficializado em 1890 por determinação do Governo Provisório da República, por meio do Decreto nº 171, de 20 de janeiro de 1890. Assim, ele é executado em continência à Bandeira, ao presidente da República, ao Congresso Nacional e ao Supremo Tribunal Federal, assim como em outros casos determinados pelos regulamentos de continência ou cortesia internacional.

Sua execução é permitida ainda na abertura de sessões cívicas, nas cerimônias religiosas de caráter patriótico e antes de eventos esportivos internacionais. Tanto o hasteamento da bandeira quanto o canto do hino nacional nas escolas tornaram-se obrigatórios com a Ditadura Militar de 1964. Esses símbolos eram usados como instrumentos de controle político e ideológico. A partir de 1984, esses dois atos tornaram-se optativos, assim somente algumas escolas estaduais e municipais ainda o praticam.

Dados históricos extraídos do artigo de autoria de Maria Cristina Floriano Bigeli e Cesar Augusto dos Santos



OBRAS

REFORMAS E MELHORIAS NO SCC

Para que os associados desfrutem de cada vez mais conforto em seus momentos de lazer no Clube, a Diretoria Executiva tem se organizado e está dando continuidade a uma série de melhorias no SCC. Algumas obras foram iniciadas. Confira:

SAUNA

A Sauna está passando por uma reforma completa!

Nos banheiros masculino e feminino, a parte hidráulica, elétrica, pisos e revestimentos estão sendo substituídos. No ambiente dos armários, está ocorrendo a troca dos pisos e substituição de todos os armários.

O piso da sauna úmida está sendo trocado pelo granito flameado. Toda a parte hidráulica e elétrica também será substituída, além da troca de revestimento das arquibancadas.

A ducha escocesa também receberá novos pisos e revestimentos, além de uma nova parte elétrica e hidráulica. No ambiente dos chuveiros, os pisos e revestimentos também serão substituídos, e o local contará ainda com novos chuveiros de teto e barras de apoio.

Uma novidade é um novo corredor que conectará o interior da sauna diretamente à caldeira. Isso facilitará o trabalho do colaborador que estiver de plantão, que poderá controlar a temperatura da água e vapor com mais agilidade. Além disso, o aquecedor será substituído por outro, mais moderno e eficiente.



PORTÃO GINÁSIO

No local está sendo construída uma rampa de acesso para a obra do Ginásio, de forma a melhorar a acessibilidade, até mesmo no caso de recebimento de mercadorias.

O muro do local, que estava em situação precária, foi refeito e um novo portão, de mais fácil manuseio, foi instalado.



NOVO GINÁSIO

O local que abrigará o Novo Ginásio Poliesportivo está passando por terraplenagem, o que compreende o corte de terreno e a retirada de solo vegetal.



QUADRAS POLIESPORTIVAS

A pintura das muretas e alambrados está sendo realizada. Em breve, será feita a pintura do piso.



BAR DO BOSQUE

O espaço conta com nova infraestrutura elétrica, além de novo sistema de som e TV. Foram realizadas adequações de acordo com as normas do Corpo de Bombeiros. Também foi feita uma nova cobertura nas duas praças de alimentação, a fim de evitar vazamentos e goteiras.



SALA DA ADMINISTRAÇÃO

A sala da presidência e a sala de reuniões receberam nova pintura.



CAMPOS SOCIETY

Os campos de futebol society, no Estádio do Paulista, estão recebendo um novo gramado. Defronte aos campos, está sendo construído um deck, para o público poder assistir aos jogos com mais conforto.



FITCLUBE ACADEMIA RECEBEU NOVOS APARELHOS EM SETEMBRO

Sob a premissa de renovação dos equipamentos antigos e garantia de maior segurança aos usuários, a FitClube Academia adquiriu, em setembro, mais uma remessa de novos aparelhos. Graças à tecnologia de ponta e melhor ergonomia, os equipamentos garantem mais conforto ao associado durante a prática de exercícios. Conheça os novos aparelhos:



GAIOLA DE AGACHAMENTO

O novo hack oferece segurança para realizar agachamentos, afundos e saída da base próxima ao chão. Possui quatro travas de segurança ajustáveis a todas as alturas. Além disso, é equipado com quatro diferentes opções para executar barras fixas. O equipamento trabalha músculos da coxa e glúteos, como, por exemplo, reto femoral, vasto lateral, vasto medial, sartório, adutores, glúteo médio e máximo, dentre outros.



AGACHAMENTO SMITH

O hack de agachamento guiado também possui sistema de segurança regulável para diferentes alturas e muitas possibilidades de ajustes para cada pessoa. Também trabalha músculos da coxa e glúteos, como, por exemplo, reto femoral, vasto lateral, vasto medial, sartório, adutores, glúteo médio e máximo, etc. Este equipamento permite que iniciantes tenham uma aprendizagem motora melhorada se executado corretamente, pois o controle de movimento é facilitado.



**PUXADOR ALTO CONJUGADO
C/ REMADA BAIXA**

Este equipamento 2 em 1 veio para aumentar a oferta de puxadores e remadas na Academia. Exercícios de puxadas com variações de acordo com o tipo de puxador utilizado: puxada aberta, fechada, com a pegada invertida... Ao utilizarmos acessórios como cordas ou barras curtas, podemos executar exercícios como pulldown e extensão de cotovelos. Já o equipamento de remada baixa possibilita realizar exercícios de puxadas como a remada aberta e remada fechada. Por possuir polias, flexão de ombros e alguns exercícios podem ser feitos, como rotações de tronco ou puxadas em pé. Trabalha os músculos das costas, como trapézio, grande dorsal, redondo maior, latíssimo do dorso, infraespinhal, etc.



BANCO DE SUPINO RETO

Nossos novos bancos de supino, além de serem mais largos e garantirem conforto e segurança, oferece a possibilidade de ter auxílio de outra pessoa em sua base de apoio. É um dos principais exercícios para os músculos peitoral maior e menor, deltoide e tríceps.



PECK DECK/ PECK DORSAL

Trata-se de uma máquina especial com suporte para segurar as mãos dos dois lados. Assim, o exercício consiste no movimento de abre e fecha repetidas vezes, ajustando o peso de acordo com a força feita pelo usuário. O equipamento trabalha grande parte dos músculos dos membros superiores: desde o peitoral, deltóides e trapézio até os tríceps



CADEIRA ADUTORA/ABDUTORA

O equipamento é mais um do tipo 2 em 1 e foi adquirido também para aumentar a oferta de máquinas que fortalecem o quadril. Por meio de ajustes simples, conseguimos escolher qual dos exercícios iremos realizar: a cadeira abdutora ou a cadeira adutora.

Adução de quadril: Aqui são trabalhados os adutores curto e longo, grácil, pectíneo e magno. Todos da região interna da coxa.

Abdução: Os músculos trabalhados são dos glúteos mínimo e médio, piriforme e tensor da fáscia lata, localizados no quadril e coxa.

BALANÇO PATRIMONIAL

TRANSPARÊNCIA DOS DADOS ECONÔMICOS E FINANCEIROS

Caros associados

Estamos apresentando, resumidamente, os principais dados das nossas demonstrações financeiras encerradas em 30 de junho de 2020, as quais, além de terem sido auditadas por auditores independentes, foram ratificadas e aprovadas pelo Conselho Deliberativo.

As demonstrações financeiras, na íntegra, encontram-se disponíveis no site: saocarlosclube.com.br-Financeiro.

No decorrer deste primeiro semestre, a Diretoria do São Carlos Clube se deparou com desafios intensos, sendo necessário que se tomassem diversas medidas para a adequação dos custos das operações no transcorrer da paralisação das atividades do Clube. Destacamos aqui as principais:

- Adaptação da estrutura funcional de todas as atividades esportivas, sociais e culturais.
- Redução dos custos das operações (funcionalidades) para a readequação das nossas mensalidades, permitindo a obtenção de indicadores para serem aplicados nos descontos concedidos aos associados.
- Paralisação de todas a obras de infraestrutura (novas), mantendo apenas as manutenções e reparos necessários à sua continuidade.

As medidas, tomadas com responsabilidade e austeridade pela Direção, têm permitido que enfrentemos a pandemia de forma saudável e nos preparemos adequadamente para a retomada das nossas atividades.

Aproveitamos a oportunidade para agradecer a todos os envolvidos (diretores, conselheiros e colaboradores) neste processo de readaptação, em especial o apoio dos nossos associados, que nos permitiu transpor com serenidade este período de instabilidade econômica e financeira.

BALANÇO PATRIMONIAL AUDITADO		
Ativo	30/06/2020	31/12/2019
Caixa e equivalentes de caixa	3.970.828	3.447.779
Contas a receber de associados	2.336.979	2.403.308
Outros ativos	456.092	200.743
Imobilizado e intangível	78.025.070	78.124.050
Total do Ativo	84.788.969	84.175.880

Passivo	30/06/2020	31/12/2019
Fornecedores	186.731	562.788
Salários e provisões trabalhistas	695.871	1.041.720
Outros passivos	11.120	54.291
Patrimonio Liquido	83.895.246	82.517.081
Total do Passivo	84.175.880	84.788.969

DEMONSTRAÇÃO COMPARATIVA DO PERÍODO		
	30/06/2020	30/06/2019
Receita Operacional	8.958.077	10.891.086
Custos e despesas operacionais	(7.660.671)	(10.118.219)
Despesas e receitas financeiras	80.758	91.197

LIQUIDEZ		
	30/06/2020	31/12/2019
Ativo circulante - diretos	6.353.398	5.633.011
Passivo circulante - obrigações	893.723	1.608.799
	5.459.675	4.024.212

BENEFÍCIO

& SÃO CARLOS CLUBE C.A.T.E VALENTI

DAY USE RIFLE 7022

— Rifle Calibre .22

— 20 Disparos

— Mediante Agendamento

— Custo de R\$150,00
(em espécie) por pessoa

— Interessados entre em contato
pelo Tel. (16) 9.8185-8993

— Obrigatório informar o número
do título do São Carlos Clube
para agendamento.

*Válido até 30 de Novembro.



VALENTI
CENTRO DE ARMAMENTO TIRO E ENSINO

COM
IGHOR FIGUEIREDO
DIRETOR DE SNOOKER



ACONTECE NO CLUBE

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SNOOKER

O associado Igor Figueiredo, além de aficionado pelo esporte, é também diretor de Sinuca desde 2015. Ele conta que o jogo traz inúmeros benefícios para quem o pratica, desde a queima de calorias até a socialização. “Jogar snooker faz bem para o corpo e mente. Em uma partida de 1 hora, dá pra perder até 300 calorias. Além disso, dependendo da movimentação ao redor da mesa, dá pra caminhar até 1,5 quilômetro. O esporte melhora e dá mais equilíbrio postural, alonga os músculos, desenvolve o senso estratégico, estimula a sociabilização e companheirismo, dentre outros.”

Recentemente, a Sala de Snooker do São Carlos Clube passou por uma reforma completa, e Igor revela que está satisfeito com as melhorias. “O Clube sempre colabora com nossos pedidos. O espaço ficou muito

melhor, revitalizado, com novo piso, nova pintura e iluminação, além da instalação de ar condicionado, trazendo assim mais conforto para os associados e para os grandes torneios de snooker que sempre acontecem por aqui.”

O local está fechado temporariamente, pois o Clube tem respeitado todas as regras sanitárias e de segurança que a nova situação exige.

CURIOSIDADES

Igor explica que a montagem e manutenção das mesas é algo extremamente importante, pois, uma vez bem realizadas e utilizando material de qualidade, a mesa pode durar mais de 100 anos. Também contribuem para isso a boa conservação e cuidados regulares.

O diretor nos dá uma ideia resumida de como funciona a montagem: “Alinham-se os pés



Aberto de Snooker realizado em novembro de 2019 no SCC da esquerda para direita: Marco (4º lugar), Igor (1º Lugar e Maior Tacada), Eduardo (2º lugar) e Tomas (3º lugar).

da mesa e a estrutura de madeira que fica em cima dos pés. Depois colocam-se três pedras de ardósia de mais ou menos 150 quilos cada. Então, novamente se faz o alinhamento e, principalmente, o nivelamento das pedras (etapa mais importante do processo), para depois colocar o tecido (de lã pura) e, por fim, as tabelas e caças-pas”.

MULHERES NO ESPORTE

Indagado sobre a possibilidade de ter um grupo feminino no SCC, Ighor entusiasma-se: “Seria fantástico! Apoio muito a ideia de termos um grupo de mulheres por aqui. No Brasil, muitas mulheres praticam o snooker, inclusive temos uma campeã paulista e tricampeã brasileira de apenas 12 anos de idade, a Nicolly Cristo, que quase 100% das vezes compete ao lado dos homens e sempre se sai muito bem”.

BENEFÍCIOS DA SINUCA

- Queima calorias;
- Melhora e dá mais equilíbrio à postura;
- Alonga os músculos;
- É um esporte interativo que estimula a socialização e o companheirismo;
- Desenvolve o senso estratégico;
- Melhora a concentração;
- Exerce função terapêutica, exigindo do jogador controle e equilíbrio emocional, uma vez que a tensão e o estresse não favorecem a concentração e a tranquilidade durante um campeonato.



DIA DO IDOSO

COM
MARIANA R. CAMPANHOLO GARCIA
MÉDICA GERIATRA
CRM 168773 | RQE 78097



ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA É POSSÍVEL

Instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), o Dia Internacional do Idoso (1º de outubro) é uma oportunidade para que as pessoas lembrem que a idade chega para todos e que, com ela, novas dificuldades surgirão. A médica geriatra Mariana Ramos Campanholo Garcia garante: “A atividade física é um dos pilares do envelhecimento saudável”.

Qualidade de vida é um termo usado para descrever o bem-estar da pessoa. E bem-estar compreende as esferas física, emocional, cognitiva, financeira, familiar e espiritual. “Alguns podem dar mais importância a um aspecto do que a outro, mas a qualidade de vida é um conjunto de esferas do bem-estar”, explica a médica. Mariana lembra que, com o envelhecimento, alguns idosos podem se sentir deslocados na sociedade, perdendo o seu papel social ou familiar, e isso é o que costuma comprometer mais o bem-estar. “Dessa maneira, o idoso deve buscar sempre afirmar seu papel, se manter saudável e ativo, assim sua qualidade de vida estará preservada.”

Família

Para a geriatra, a família deve se comprometer em manter o papel do idoso no contexto familiar, não excluindo-o de decisões importantes, ajudando-o a manter sua saúde em dia, incentivando as atividades de interesse do idoso. “Ou seja, a família deve ser o suporte no qual o idoso se apoia para manter sua qualidade de vida.”

Saúde

Mariana explica que a prevalência de algumas doenças aumenta muito com o envelhecimento: hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, osteoartrite, depressão, distúrbios de tireoide e quadro demenciais. “O segredo para a prevenção de doenças é manter a saúde em dia. Prática regular de atividade física, alimentação saudável, convívio social, estímulos cognitivos e exposição solar.”

Atividades físicas

Sem dúvida, a atividade física é um dos pilares do envelhecimento saudável. “Com ela, o idoso mantém a sua funcionalidade e reduz o risco de dependências. A partir dos 30 anos de idade perdemos massa muscular, contudo a atividade física regular ajuda a reduzir a velocidade da perda e a manter a potência dos músculos, o que trará menos impacto na qualidade de vida dos idosos”, ressalta a médica.

Alimentação

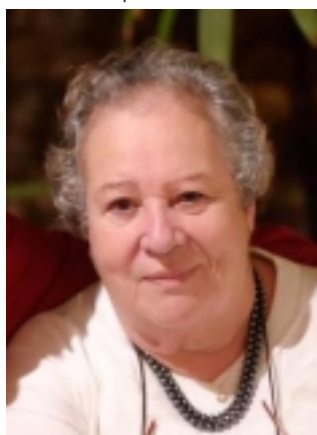
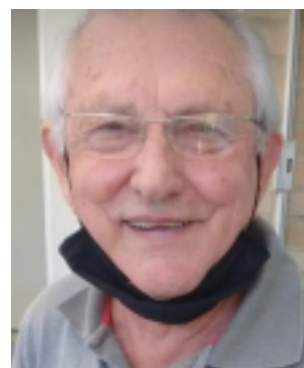
A alimentação é outro pilar do envelhecimento saudável. Por meio dela, ressalta Mariana, recebemos todos os nutrientes necessários, assim não é preciso suplementar com vitaminas, dando disposição para o dia a dia e ajudando, e muito, no controle de doenças preexistentes.

Rotina no SCC

Atualmente, no São Carlos Clube, há 3.208 associados com idade acima de 60 anos: 1.681 mulheres e 1.527 homens. Eles buscam no Clube a prática de atividades físicas e recreativas como hidroginástica, academia, snooker, bocha, cartea-do, dentre outras.

Dois associados com os quais conversamos nos contaram um pouco de suas melhores lembranças no Clube e também deram conselhos para a geração mais jovem. Confira:

O associado Durvalino Trevelin, 81 anos, até hoje faz caminhadas e ginástica no São Carlos Clube. Suas melhores lembranças no SCC envolvem as festas, os amigos e a ida aos bares, para tomar cerveja. Seu conselho para as gerações mais novas: “Pratiquem muitos esportes!”.



Já a associada Delma Chaves de Souza, 78 anos, destaca as Festas Juninas e o Dia das Crianças como suas melhores lembranças do Clube. Delma pratica hidroginástica e é categórica em seu conselho aos mais jovens: “Participem de quantas atividades puderem e aproveitem muito o que gostam de fazer”.

O **autoexame**
pode salvar
a sua **vida!**

OUTUBRO ROSA

MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA



São Carlos Clube

CLIQUE SOCIAL



Atividades se destacam no SCC

Fotos: Cleber Malachias



Pensando sempre no melhor para o associado, a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo aprovaram a prorrogação do **DESCONTO DE 40%** nas taxas de: construção, manutenção e dependentes para os sócios adimplentes, na mensalidade do mês de SETEMBRO com o vencimento em OUTUBRO.

O desconto será concedido **automaticamente e até a data de vencimento** que ocorre sempre no quinto dia útil do mês (07/10).

Para Débito Automático, a mensalidade será debitada já com o desconto.

Fiquem atentos às informações contidas no boleto, lembrando que nosso banco é **SANTANDER** e o beneficiário é o **São Carlos Clube**.

Além disso, neste mês será cobrado **50%** do valor das seguintes modalidades: academia, atletismo, condicionamento físico e tênis para os associados que permaneceram matriculados nas atividades.



033-7

99999.99999 99999.999999 99999.999999 9 999999999999999

Local de pagamento					
Pagável em qualquer banco até o vencimento					
Beneficiário				CNPJ / CPF do beneficiário	Vencimento
São Carlos Clube				59.620.815/0001-16	07/09/2020
Endereço				Agência / Código do beneficiário	
Rua Ruth Bloen Souto, nº 161 - Centro - São Carlos/SP - CEP 13560-044				0024 / 8868999	
Data do documento	Número do documento	Espécie documento	Aceite	Data de processamento	Nosso número
	X-XXXX		N	30/04/2020	000001081125-7
Uso do banco	Carteira	Moeda	Qtd moeda	xValor	(=) Valor do documento
	101	R\$			
Instruções de responsabilidade do BENEFICIÁRIO. Qualquer dúvida sobre este boleto, contate o BENEFICIÁRIO					(-) Desconto / Abatimento
PAGAMENTOS REALIZADOS ATÉ O VENCIMENTO 40% DE DESCONTO. APÓS VENCIMENTO JUROS DE 10% E MORA DIÁRIA DE 0,033% PAGÁVEL EM QUALQUER BANCO OU LOTÉRIA ATÉ 29 DIAS DO VENCIMENTO APÓS 29 DIAS DO VENCIMENTO PAGÁVEL SOMENTE NA SECRETARIA DO CLUBE ESTE BOLETO NÃO QUITA DÉBITOS ANTERIORES Os valores de multa e mora dia serão calculados automaticamente pelo seu banco via sistema da Nova Plataforma de Cobrança, observando os parâmetros contratuais definidos pela banco emissor do boleto de pagamento					(-) Outras deduções
					(+) Mora / Multa
					(+) Outros acréscimos
					(=) Valor cobrado
CPF / CNPJ: XXX.XXX.XXX-XX					

Pagador

XXXXX XXXXXXXX XXXXX
Rua XXXXX XXXXX XXXXX, nº XX - XXXX XXXXXXXX
XXX XXXXXXXX - CEP XXXXX-XXX

Sacador / Avalista



BOLETO ILUSTRATIVO

Autenticação mecânica / Ficha de compensação



São Carlos Clube



GESTÃO 2019/2021