



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 110 | Fevereiro de 2021

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

DIA DO ESPORTISTA

**PARA CELEBRAR A DATA, DESTACAMOS HISTÓRIAS DE ASSOCIADOS
QUE PRATICAM AS MODALIDADES OFERECIDAS PELO CLUBE**

CLICK SOCIAL • SUMMER RUN • SAUNA

43 anos de Garantias

ROCA
imóveis

DEIXE SEU
IMÓVEL
PARA VENDA
OU LOCAÇÃO
EM BOAS MÃOS!

- Sem Burocracia ✓
- Sem Fiador ✓
- Garantias Únicas ✓
- Assinatura Digital ✓
- Fácil Aprovação Cadastral ✓

 rocaimoveis
 rocasaocarlos
 rocaimoveis

INSCREVA-SE

www.youtube.com/RocaimoveisSaoCarlos

16 3373-5000  16 99611-7890

SUMÁRIO



DIA DO ESPORTISTA

6

MAPEAMENTO ERGONÔMICO
DOS COLABORADORES

12

SUMMER RUN:
SUCESSO ABSOLUTO

14



TAXAS E DESCONTOS

16



REFORMA DA SAUNA

18



CARNAVAL 2021

20

RESULTADOS DA
CAMPANHA DE NATAL

22



CLICK SOCIAL

24

SIGA O SCC EM NOSSAS REDES SOCIAIS



saocarlosclube.com.br



/São Carlos Clube



@saocarlosclubescc

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.

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

Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

O ano de 2021 chegou e permanecemos com restrições de funcionamento no nosso querido Clube. Com a mudança de faixa do Plano São Paulo, precisamos encerrar as atividades mais cedo.

Não teremos Carnaval em fevereiro, uma festa tão tradicional para todos nós. O momento é de cuidado e respeito por todos, principalmente por aqueles que fazem parte dos grupos de risco. Temos feito nossa parte, criando protocolos e procedimentos seguros para o retorno gradual de nossas atividades. Mas você, associado, é peça fundamental para que alcancemos bons resultados.

Peço a colaboração de todos, que atentem para as normas do Clube, pois elas foram criadas para a segurança de todos que frequentam nosso espaço. Todos os nossos protocolos são aprovados e nossas atividades são autorizadas pelos órgãos competentes. Agimos sempre de acordo com as regras, às vezes somos até mais cuidadosos, para assim garantirmos um ambiente seguro.

Para o mês de fevereiro, estamos aguardando as liberações que nos possibilitem oferecer mais atividades esportivas, sociais e culturais. Havíamos programado um show maravilhoso para o final de março: Paula Toller. Acreditamos, porém, que não seja possível sua realização na data planejada, então já começamos a negociar uma nova data para a realização. Assim que estiver acertado, eu conto pra vocês aqui!

Continuamos realizando um trabalho incisivo no que se refere à parte financeira do Clube, a fim de obtermos o melhor resultado possível. Posso garantir que estamos fazendo o melhor para o Clube, com muito respeito pela nossa equipe de colaboradores e pelos associados também. Acompanhe, nesta edição da revista, matéria que traz uma demonstração detalhada sobre esse assunto.

Vamos fazer o melhor sempre!

Abraço a todos, saúde e que tudo passe logo para estarmos juntos novamente!

Marco Antônio Partel

Pres. da Diretoria Executiva

PALAVRA DO CONSELHO

Caros Associados,

Em primeiro lugar, venho aqui agradecer a confiança em mim depositada, por todos os conselheiros, para conduzir a importante missão da Reforma Estatutária.

Após toda a minha trajetória no São Carlos Clube, exercendo os cargos de diretor e conselheiro por um longo período, chegou o momento de colocar o conhecimento e a experiência adquiridos em prol do nosso Clube.

Juntamente com a comissão eleita para tal função – e aqui aproveito para agradecer a colaboração de todos que se dispuseram a abraçar esta missão –, iremos trabalhar com afinco para deixar o Estatuto o melhor possível, excluindo imperfeições e corrigindo o que for necessário.

De acordo com o Estatuto, a cada cinco anos deve ocorrer uma Reforma Estatutária, e neste semestre será organizada a Assembleia para a aprovação dessa Reforma. Serão várias as mudanças em nosso Estatuto, a fim de, respeitando a Legislação Brasileira, melhorarmos e modernizarmos a Administração do Clube.

Nosso Estatuto requer alterações, inclusões e ajustes e, para tanto, contamos com a colaboração da Comissão da Reforma Estatutária, dos conselheiros e dos associados. Todos podem opinar sobre qualquer tópico ou assunto.

Já foi aberto um prazo para as manifestações, e elas estão sendo estudadas caso a caso. Se algum conselheiro ou associado ainda tiver alguma sugestão, poderá enviá-la aos meios de comunicação do São Carlos Clube até o final de fevereiro de 2021.

A Comissão de Reforma Estatutária se reunirá para apreciar todas as sugestões e, após a deliberação, apresentará a matéria a ser votada. Todos serão informados, por intermédio desta revista, sobre o andamento de todo o processo.

A Assembleia representará a votação final, em que os temas serão aprovados ou não. No dia da Assembleia, não haverá espaço para novas sugestões e/ou modificações, somente ocorrerá a votação. Portanto, para todos aqueles que quiserem opinar, o momento é agora.

Contamos com a participação de todos.

Marcio Marino

Pres. da Comissão da Reforma Estatutária

(16) 3362-6200



Home

Institucional

Esportes

Mídia

Financeiro

Portal d

Q O que d

A EDIÇÃO DE DEZEMBRO JÁ ESTÁ DISPONÍVEL.
REVISTA DIGITAL
SÃO CARLOS CLUBE
CLIQUE E LEIA AGORA



ACESSE NOSSO SITE
saocarlosclube.com.br



DIA DO ESPORTISTA

PARA CELEBRAR A DATA, DESTACAMOS HISTÓRIAS DE ASSOCIADOS QUE PRATICAM AS MODALIDADES OFERECIDAS PELO CLUBE

A base, o coração, a razão de ser do São Carlos Clube é e sempre será o esporte. Passaram por aqui atletas de renome, alguns associados se tornaram atletas profissionais e muitos outros fazem do esporte parte importante de sua rotina diária.

No dia 19 de fevereiro comemoramos o Dia do Esportista. A data surgiu com o objetivo de incentivar, conscientizar e homenagear a prática do esporte, que sem dúvida é uma boa forma de garantir uma vida mais saudável.

A **Revista do São Carlos Clube** contatou associados de várias idades que praticam as modalidades esportivas oferecidas pelo Clube para que nos contassem o que os encanta no esporte. Confira:

Atletismo

Marcela Chiari - 29 anos



“Pratiquei atletismo durante três anos porque gosto do esporte: correr é uma atividade que me faz muito bem. É uma forma de desestressar, desafiar meus limites, melhorar o condicionamento físico e a saúde, além de conhecer diversas pessoas.”

Rafael Fernandes Wady - 19 anos



“Comecei a praticar atletismo por volta de 2014. Iniciei no esporte por conta de amigos e pela curiosidade, mas em pouco tempo me identifiquei com o grupo e com os treinos malucos criados pelo Dani (*risos*). Uma das características que mais me atraía era a competição que existia dentro da pista, onde treinamos intensamente todos os dias para representar o Clube e São Carlos. Por conta disso, o atletismo me proporcionou muitos ensinamentos e momentos marcantes.”

Beach Tennis

Mara Sandra Canova



Particpei do time de competição de vôlei master do São Carlos Clube por mais de 20 anos, mas começou a ficar muito intenso fisicamente por se tratar de esporte de alto impacto. Há pouco mais de três anos, deixei o vôlei e passei a praticar beach tennis com frequência quase diária. Trata-se de um esporte que não tem limite de idade. Da criança ao idoso, todos são capazes, e o risco de lesão é mínimo, pois exige mais precisão do que força. Além disso, desafia os limites físicos pela necessidade de mobilidade na areia e a concentração natural da prática de qualquer esporte.”

Eduardo Aurélio Soares - 55 anos

“Pratico beach tennis há dois anos. Me identifiquei com o esporte por ele ser dinâmico e competitivo, que agrega vários jogadores/amigos de várias idades, além do baixo histórico de lesões na sua prática. Recomendo que conheçam o beach tennis!”



Basquete

Francisco Maricondi Neto - 57 anos



“Jogo basquete desde os 15 anos. Em minha trajetória no esporte, joguei pelo São Carlos Clube, pela cidade de São Carlos e também por Araraquara. A paixão pelo esporte vem desde menino... esporte que emociona... Tenho como ídolos, que vi jogar, Oscar, Marcel, Carioquinha, dentre outros. Acho o basquete um esporte dinâmico e emocionante, em que tudo pode mudar em questão de segundos.”

Marcelo Margarido (Marga)- 48 anos

“Comecei a jogar basquete aos 12 anos, na escola, junto com o futebol. Na época, o SCC montou um time na categoria mirim para jogar em um campeonato paulista, ingressei e nunca mais parei. Joguei em todas as categorias de base pelo Clube: mirim, infantil, infanto-juvenil, e cheguei até o adulto, que foi vice-campeão da série A2 e subiu para a série especial do Campeonato Paulista. Participei também do time que jogou a série especial. Na época da faculdade, também continuei a jogar e, ao voltar para São Carlos, continuei no esporte, até hoje, o que revela a minha paixão.”



No basquete fiz muitos amigos, muitos eu tenho até hoje. Inclusive 2020 foi um ano bem triste, por não termos contato com o esporte. Muitos amigos eu não vi o ano todo, não conseguimos jogar basquete nem participar de torneios, e isso está fazendo muita falta. Espero que essa pandemia passe logo e que a gente consiga reencontrar os amigos e jogar em breve, que é algo de que tanto gostamos.”

Calistenia

André Luiz Silva Villari - 44 anos

“Pratico calistenia há cinco anos. Este esporte equilibrou minha vida e despertou o interesse pelo meu maior bem: minha própria vida. Aumentou minha autoestima e desenvolveu minhas habilidades. Em resumo, quanto mais eu pratico, mais descubro minha versão orgânica.”



Mariana Cesarini Ruggiero Villari - 45 anos

“Pratico calistenia há três anos. Me identifico por ser um esporte ao ar livre e por usar o próprio peso do nosso corpo. Além disso, este esporte me proporciona força e bem-estar.”



Condicionamento Físico

Rita de Cássia Tavares Cavaşin - 59 anos

“Estou no condicionamento desde o início, faz uns quatro anos, mas também tivemos a parada em 2020. Estava caminhando pela pista e vi aquele grupo fazendo uns exercícios. Fiquei observando e achei bastante agradável a proposta, me aproximei e comecei a atividade. Meu objetivo naquela época era fazer uma atividade para emagrecer e que fosse atrativa, diversificada e interessante. Encontrei tudo isso no condicionamento e muito mais. O condicionamento me encanta por muitas razões: por ser ao ar livre, na pista, no bosque, na quadra de futebol do bosque, no ginásio, quando estava chovendo, não tem motivo pra faltar (*risos*). Então, temos contato com o sol, com o verde da natureza, o som e a dança dos pássaros, tudo o que me agrada muito.”



Tem o Daniel Pelosi, que é um cara fantástico, supercriativo, sempre inovando e trabalhando diversos aspectos: musculatura, equilíbrio, força, desafios de resistência, etc. E isso de uma forma muito dinâmica, diversificada, respeitando os limites de cada um, daquele que está chegando, daquele que deu uma parada, daquele que tem uma dor, do que deseja um treino mais focado, mais intenso, do mais novo e do mais velho. Nosso grupo é bastante diversificado em termos de faixa etária. A questão é: basta querer, o resto você consegue.”

Tem o grupo que se forma e daqui a pouco se transforma, e nesse processo vamos conhecendo novas amigas e nos reconhecendo nos diversos momentos. Tivemos momentos de euforia, de encontros, de festa, mas também de dores, de saudades, momentos de sugestão, de indicação, de novas propostas, de solidão, de competição, de compreensão, de acolhimento...

Foi no condicionamento que também comecei a correr! Antigamente, se corria, tinha dor no joelho, e devagar fui fortalecendo. No começo, até a canelite se fez presente, e depois naturalmente comecei a correr e a gostar de correr. Já participei de alguns percursos de 5 quilômetros, que agora paramos por causa da Covid.

E em setembro, fiquei muito feliz por poder ter tudo isso de volta. Além de gostar de correr, além de conseguir fazer prancha por seis minutos, além do sol e da natureza, além do Dani, além das colegas e amigas, além de tudo isso. Hoje digo que mudou o meu objetivo no condicionamento, porque isto me faz ficar feliz. Eu fico feliz, tenho vontade de brincar... E isso basta! Começar o dia assim é muito bom."

Eliana C. F. Spaziani - 50 anos



"Faço condicionamento há três anos. Gosto de fazer as aulas porque é uma atividade ao ar livre. Logo cedo temos contato com o sol da manhã (muito importante para nós), não fico presa dentro da academia e também me dá uma condição física muito boa. Além disso, formamos um grupo de mulheres que se reúne também para atividades sociais."

Futebol Adulto

João Paulo Di Fabio - 41 anos



"Toda a minha iniciação esportiva foi na modalidade. Comecei aos 8 anos de idade, fui atleta profissional de futebol... O amor pelo futebol é porque ele traduz o meu mundo, com ele realizei muitos sonhos e tive grandes experiências. Então, ele faz parte da minha vida incondicionalmente, seja ao praticar por prazer (hoje de uma forma mais lúdica, para brincar) ou no trabalho, pois hoje o futebol é meu objeto de estudo."

Osmar Genovez Neto - 41 anos

"Não me recordo de fazer qualquer tipo de coisa que não seja jogar futebol. Aos 14 anos saí de casa, fazendo do esporte a minha profissão, até hoje é assim. Joguei em alguns clubes, como o Corinthians, São Paulo, Goiás, Feirense (Portugal), dentre outros. Parei de jogar e iniciei minha carreira como agente de jogadores, sou filiado à CBF e à JFA (Confederação Japonesa de Futebol)."



Futebol Menor

Vitor Troccoli Bonilha - 11 anos

"Jogo futebol desde os 5 anos e sou sócio do Clube há



dois anos. Gosto do futebol porque gosto de correr, brincar com meus amigos e praticar esportes."

Maria Olivia Bombonato Gomes - 8 anos

"Jogo futebol há três anos. Quando tinha 5 anos, participei de uma aula experimental de futebol na minha escola e achei superlegal! Quando cheguei em casa pedi pra minha mãe e ela me matriculou. Nunca mais parei! Amo futebol, e quando crescer quero ser jogadora."



Futevôlei

Guilherme Favoretto Lavezzo - 21 anos

"Prático futevôlei há dois anos. Comecei como forma de hobby, nas férias, enquanto eu jogava futebol. Depois que parei de jogar futebol, o futevôlei substituiu o futebol na minha vida. Sou apaixonado e viciado pelo esporte!"



Guilherme Faria Monteiro - 23 anos

"Pratico futevôlei desde os 16 anos, quando o esporte não era tão popular como é hoje em dia. Atualmente, o futevôlei para mim é mais que um hobby, é uma paixão. Gosto de treinar durante a semana e jogar com os amigos no fim de semana."



Natação

Arthur Augusto Servilha Silva - 16 anos

"Pratico natação há cerca de 12 anos. Comecei a nadar aos 4 anos de idade em Assis, onde morava. Desde pequeno fui sempre competitivo, sempre querendo melhorar. Lembro que estava nadando com outras crianças, porém queria ir para as competições. Continuei a nadar em Assis até meu pai ser transferido para Presidente Prudente, onde nadei sob o comando do Pepe. Eram três vezes por semana, chegaram a ser até seis vezes, deixando apenas o domingo para descanso."



Mudando para Araraquara por motivos de trabalho, comecei a nadar sob o comando de Mário Pinto, grande atleta também. Mesmo nadando apenas um ano, foi um grande aprendizado. Viemos, então, para São Carlos,

onde nadei sob o comando de Mitcho, antes de me associar ao Clube, foi um ano de grande aprendizado.

Quando me associei ao Clube, vim nadar sob o comando da Katia, e nesses dois anos conseguimos muitas medalhas. Ao perceber uma nova opção, acabei mudando de trajeto e comecei a nadar maratonas aquáticas, sob o comando de Luizinho. Percebi que ao longo dessa trajetória a natação mudou meu jeito de viver. Quando era pequeno, não me adaptava a nenhum esporte, pois tenho o pé plano. A natação foi o único esporte com que consegui me adaptar."

Luisa Kimi Torkomian Udo - 14 anos



"Faço natação desde os 4 anos e comecei a ir às competições com nove. Sempre gostei de nadar, me identifico bastante com o esporte. A natação me ajuda a ter mais foco e concentração."

Simone Helena Tanoue Vizioli - 53 anos

Fiz aula de natação somente por seis meses, durante a graduação na USP. Faz tempo. Retomei o esporte em 2017, iniciei as aulas com o professor Luis Silva. Em novembro de 2018, comecei a participar das maratonas aquáticas pelo São Carlos Clube.



Durante o ano de 2019 participei de quase todas as etapas e consegui o terceiro lugar na categoria 50-54, no ranking final, isto é, a somatória dos pontos de todas as participações no ano de 2019. Em 2020, parte da equipe do São Carlos Clube continuou treinando na Represa do 29, respeitando todas as orientações sanitárias.

Sempre gostei de esporte, desde a faculdade, já corri meia maratona duas vezes. Já consegui pódio na minha categoria nas provas de corrida do São Carlos Clube e nas corridas da USP São Carlos, mas meu joelho começou a reclamar quando treinava longo (fiz duas provas de 21 quilômetros), então troquei de esporte. Sempre gostei de água, seja piscina ou mar, e acredito que é um dos esportes mais completos, com menores chances de lesões. Como diz o velho ditado: "A água lava a alma".

Sou muito feliz também porque esta prática esportiva me apresentou novos amigos!

Não custa lembrar que qualquer prática esportiva requer acompanhamento, assim os treinos com o professor Luis, do São Carlos Clube, são fundamentais.

Sou amante do esporte: corro, pedalo (MTB) e nado... O que importa é manter o corpo

são para que a mente continue sã! Agradeço as Comissões de Esporte, que sempre buscam melhorar a infraestrutura do nosso Clube e nos incentivam nos campeonatos."

José Carlos Fonseca Neto - 46 anos

"Pratiquei natação na infância e início da adolescência e depois me dediquei por 20 anos ao jiu-jitsu. Com a idade chegando, as dores no corpo devido aos impactos do esporte começaram a incomodar muito. Tive uma filha e com isso acabei me afastando dos tatames. Ganhei um pouco de peso e minha qualidade de vida diminuiu muito.



No final de 2018 resolvi nadar uns dias para ver se as dores diminuiriam e voltei a me apaixonar pelo esporte. Logo no começo fiquei sabendo da equipe de maratonas aquáticas do SCC e percebi que poderia achar na natação desafios pessoais similares aos que vivia nos tatames.

Logo após a primeira prova, que foi a de 1500 metros em Patrimônio, Brotas, em março de 2019, resolvi me dedicar o máximo possível aos treinos no São Carlos Clube, com o professor Luís, para buscar resultados e fazer provas cada vez mais longas. Durante o fechamento das piscinas por causa da pandemia, transferimos nossos treinos para uma represa próxima, mas, desde que a piscina reabriu, os treinos três vezes por semana foram retomados. Com a natação, retomei meu peso ideal, todos os meus exames de saúde se normalizaram e, mais importante de tudo, consegui encontrar um meio de relaxar a cabeça como numa meditação e manter a saúde mental nesta época tão complicada."

Hidrogenástica

Ana Regina Scherer - 76 anos

"Pratico hidrogenástica há 20 anos. No Clube, há quatro. Antes pratiquei em Cascavel, Indaiatuba e Cajuru. Além da hidro, faço natação e condicionamento físico. O esporte me é necessário para a saúde e para a mente – *mens sana in corpore sano*. Me sinto muito bem após os exercícios, mas, se preciso ficar em casa, também fico numa boa, não sou aquela que 'fica doida se não tem o que fazer'. Eu gosto, me sinto ótima, sempre fiz muita caminhada, joguei vôlei. Quando estudante, morava em frente à Lagoa dos Patos, no Rio Grande do Sul, então sempre nadei. Ainda gosto muito de caminhar no bosque, os eucaliptos me lembram da minha terra, que tem muitos, e da academia ao ar livre sou freguesa, ajuda na musculatura."



Tênis



Carolina Garcia Santos - 31 anos



“Aprendi a jogar tênis aos 8 anos, joguei até os 12 e depois parei. Voltei aos 26 anos. Eu amo o tênis, ele é viciante. Você pode jogar durante a vida toda, mas sempre vai ter que fazer ajustes, melhorar alguma coisa. É desafiador o tempo todo. Por ser um esporte individual, você tem que estar sempre superando seus próprios limites, vencendo a si mesmo, tentando se manter relaxado nos momentos de maior tensão, senão a bolinha não vai entrar na quadra (*risos*). São ensinamentos que levamos para a vida fora da quadra também.”

Leandro Nunes Mazer - 32 anos



“Comecei a jogar aos 8 anos de idade, no São Carlos Clube, com o professor Eleandro. Foi por acaso. Um amigo me levou para jogar e nunca mais parei. É um esporte incrível, que envolve técnica, treino e o psicológico. Além de ser muito gostoso de praticar, ensina muitas outras coisas, pois no tênis sempre haverá um ganhador e um perdedor. Independente da modalidade, pratique esportes.”

Tênis de Mesa



Enzo Kuri Chu - 13 anos



“Este ano faz três anos que treino tênis de mesa. Comecei no São Carlos Clube em 2018, com a professora Marina, lá no mezanino da Academia. Era um lugar bem apertado, cabiam três mesas e tinha uma janela bem grande que tornava o treino mais difícil. Gosto muito do esporte por causa da grande variedade de pessoas que conseguem jogar, o tênis de mesa é um esporte muito aberto. Outro motivo é que exercito muito o corpo e a mente, pois é um jogo muito estratégico, classificado como o segundo que mais precisa de raciocínio, perdendo apenas para o xadrez. O tênis de mesa me deu um sonho, de ser um atleta que conseguirá conquistar títulos nacionais e talvez internacionais.”



**José Duarte de Souza Filho
83 anos**

“Pratico tênis de mesa desde os 11 anos de idade (conhecido na época como

pingue-pongue), depois com o tempo mudou a nomenclatura, mas mesmo assim continuei praticando. Gosto e tenho amor pelo esporte, já pratiquei vôlei, futebol, mas me identifico mais com o tênis de mesa. Quero parabenizar o presidente Partel, Harry e Mauro Udo pela realização do espaço adequado para o tênis de mesa, fato inédito na história do Clube, testemunhado por mim que frequento o Clube há mais de 50 anos.”

Vôlei de Areia

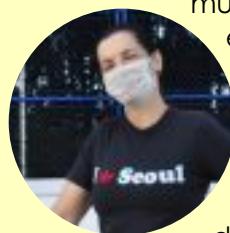


André Torre Neto - 61 anos



“Pratico vôlei desde os 35 anos de idade, quando entrei em uma escolinha para veteranos. Na areia, jogo desde 2010. Minha geração vivenciou a evolução do vôlei no Brasil. O entusiasmo com o esporte começou como torcedor e me levou à escolinha para veteranos, onde peguei o vírus do vôlei. A areia foi pela falta de opção de um time de quadra masculino ou misto no São Carlos Clube. Felizmente, tivemos uma treinadora, a Michele, que compensou a decepção inicial. Acabei gostando do vôlei na areia também. Por ser coletivo e de baixo risco, o vôlei atrai uma diversidade de classes, gêneros e idades, proporcionando mais do que a atividade física. A socialização no vôlei é sem dúvida um estímulo adicional à prática.”

Marcia Cristina Branciforti



“Pratico vôlei de areia desde 2017. Gosto muito do vôlei de praia por ser um esporte coletivo, possuir regras difíceis se comparadas com o vôlei de quadra, as quais desafiam ainda mais o atleta, e, claro, por ser um esporte ao ar livre. Nada é mais gostoso do que colocar os pés na areia, e não só eles, e jogar sob as mais variadas condições climáticas, de muito sol, chuva, vento, calor ou frio, que também tem seu charme. No Clube formamos uma turma maravilhosa e muito unida que, depois de um dia cansativo de trabalho e/ou estudo, quer, claro, se divertir muito, mas que também está comprometida em se aperfeiçoar no esporte que ama por meio dos treinos. Aproveito para agradecer a dedicação e o profissionalismo do nosso querido treinador em nome da turma. Valeu, Maicon!”

O USO DE MÁSCARA NO CLUBE

É OBRIGATÓRIO



Vôlei

Pedro Lopes de Souza Garcia - 16 anos

"O vôlei é um esporte que integra as pessoas, foi jogando vôlei que eu fortaleci meus laços de amizade e conheci pessoas incríveis. Aprendi muita coisa jogando, não só sobre o esporte, mas sobre a vida. Quando você está dentro da quadra, cada movimento conta e cada toque na bola tem que ser perfeito para conseguir pontuar. No vôlei, você realmente precisa se conectar com sua equipe e conhecer suas habilidades. É por isso que eu amo vôlei, dentro de quadra é como se fosse uma família, cada jogador tem sua função e todos juntos têm um trabalho só: pontuar."



Laura de Lara Milori - 18 anos

"Jogo desde os 8 anos. Minha admiração pelo vôlei veio com o passar dos anos em que fui treinando. No começo via apenas como uma maneira de me exercitar, mas me descobri dentro de quadra e criei uma paixão por esse esporte, e hoje não me vejo mais sem o vôlei."



Pilates

José Eduardo Rodrigues

"Pratico pilates no São Carlos Clube há dois anos e meio. Sou esportista desde os 13 anos de idade, começando por jogar basquete nos times infantil e juvenil do Clube.

Depois joguei tênis de campo e, concomitantemente, fazia cooper. Até que fui impedido devido a problemas nos meniscos dos joelhos que culminaram em cirurgias.

Atualmente pratico natação e pilates. Esta última modalidade é muito importante para mim, pois os ganhos no alongamento, no tônus muscular, na amplitude de movimentos são notáveis."



Vera Lucia Sanches Masiero - 64 anos

"Pratico pilates há 15 anos. Comecei a fazer para aliviar as dores relacionadas com a posição de trabalho. Na época, eu tinha muita dor na região lombar. Hoje já estou aposentada, mas o pilates se incorporou à minha vida, me trazendo bem-estar físico e mental."



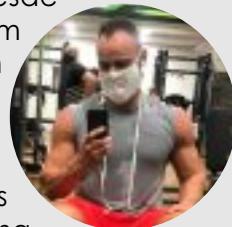
Independente da modalidade, é sabido que um bom trabalho de fortalecimento auxilia os atletas a melhorarem seu desempenho e condicionamento físico para a prática da atividade física, além de prevenir lesões.

Conheça os associados que fazem da musculação uma rotina:

Musculação

Daniel Henrique de Andrade - 37 anos

"Pratico musculação desde 2011, porém o esporte também sempre esteve presente em minha vida. Pratiquei natação dos 2 aos 16 anos, depois joguei vôlei pelo Clube. Já fui atleta de fisiculturismo, mas hoje faço da musculação uma aliada na manutenção da minha saúde."



Sinto que a musculação beneficia minha saúde física, mental e psicológica, além de favorecer a preservação da massa muscular, que hoje é considerada uma glândula endócrina. E estimular os músculos contribui para um melhor funcionamento do organismo. Além dos benefícios para o nosso sistema cardiovascular.

A musculação despertou em mim a curiosidade de conhecer o corpo humano por completo. A curiosidade foi tanta que resolvi fazer outra graduação, além da faculdade de administração, na qual já era formado. Hoje sou nutricionista e atuo na área da saúde clínica e esportiva. Portanto, devo muito à musculação."

Eliana Aparecida Barion Vidal

"Pratico musculação desde que a academia ficava no antigo Bar do Fred, próximo à piscina aquecida. Gosto da atividade, por fazer bem para a mente e o corpo; por ter várias opções de exercícios físicos, fortalecendo e definindo o corpo; por liberar a tensão; por melhorar a flexibilidade e a postura; por melhorar o funcionamento geral do corpo e não somente a estética; por ter horário livre para treinar; além das amizades que faço no ambiente. Essa rotina de exercícios me faz bem."



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO CLUBE

**SEGUNDA
DAS 14H ÀS 20H
TERÇA A DOMINGO
DAS 7H ÀS 20H**

ACONTECE NO CLUBE

SCC REALIZA MAPEAMENTO ERGONÔMICO DE SEUS COLABORADORES

Iniciativa visa garantir mais conforto e segurança para os colaboradores no ambiente de trabalho

Avaliação ergonômica é um conjunto de medidas que têm por objetivo identificar e avaliar, quantitativa e qualitativamente, todos os riscos ergonômicos existentes nos postos de trabalho, nas atividades desempenhadas pelos trabalhadores e, também, nos equipamentos/ferramentas de trabalho, a fim de propor melhorias para a empresa, além de ser um documento previsto em uma Norma Regulamentadora, a de número 17, do Ministério do Trabalho.

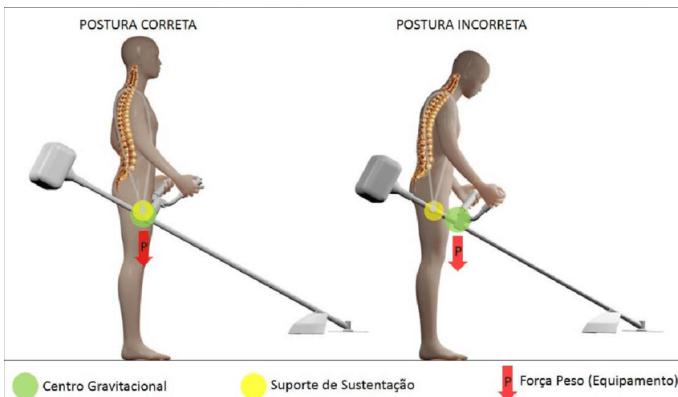
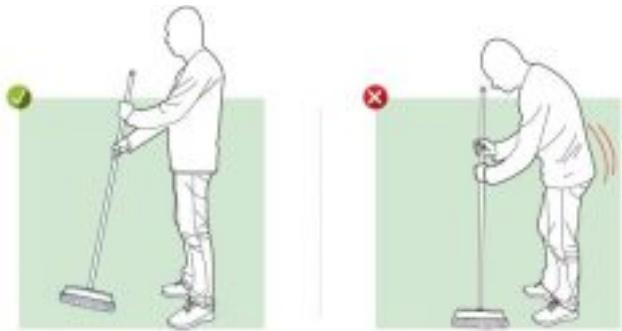
A especialista em saúde do trabalhador e ergonomista Josiane Ferreira, que atua na área de ergonomia há quatro anos e na área de segurança do trabalho há 13 anos, foi contratada pela Diretoria para avaliar os postos de trabalho e as funções que são desempenhadas em todos os setores do São Carlos Clube. Num primeiro momento, ela analisou 29 setores e 86 funções.

Josiane acredita que muitos trabalhadores sabem qual é a postura ideal para evitar as dores, principalmente na coluna lombar, mas, após iniciar a jornada de trabalho, se “distraem” com os afazeres e se esquecem de regular a cadeira e ajustar a altura da tela do monitor, agacham sem necessidade, carregam

peso sem a ajuda de carrinhos, enfim, se descuidam e deixam de lado a forma correta de executar as atividades laborais.

De acordo com a especialista, a análise avaliou as questões posturais dos trabalhadores e também levou em conta o conforto térmico (ventilação) e visual (iluminação) do ambiente de trabalho. “Investigamos se os ambientes do Clube atendem aos parâmetros estabelecidos pela NR 17.” Ela complementa que, após a etapa de coleta de dados realizada em cada posto de trabalho do Clube, todas as informações serão analisadas por um software responsável por avaliar ângulos de inclinação de tronco, braços, pescoço, cabeça, pernas e punho.

Josiane garante que essa avaliação é essencial, pois com ela será possível identificar todos os problemas no ambiente de trabalho relacionados à postura, ferramentas e equipamentos utilizados e propor soluções para corrigir possíveis desvios que podem comprometer o conforto e a saúde dos trabalhadores. “Além disso, a análise ergonômica do trabalho (AET) também poderá prevenir doenças do trabalho e aumentar a produtividade da empresa”, finaliza.



ACONTECE NO CLUBE

SUMMER RUN: SUCESSO ABSOLUTO

Primeira corrida virtual contou com 200 participantes

A corrida virtual Summer Run foi criada em 2020 pelo São Carlos Clube com o intuito de promover saúde, bem-estar, e estimular os associados do São Carlos Clube a se manterem ativos fisicamente e se desafiarem mesmo durante a pandemia.

Na semana que antecedeu o evento, os professores Daniel Pelosi e Roger de Francisco postaram, nas redes sociais do Clube, vídeos com dicas de respiração, aquecimento pré-corrida e alongamento pós-corrida.

Diferentemente das edições anteriores, as inscrições foram exclusivamente on-line, por meio de um link enviado via WhatsApp e também disponibilizado nas redes sociais (instagram e facebook). Uma das duas opções de percurso – 5 ou 10 quilômetros – deveria ser cumprida no dia 18, 19 ou 20 de dezembro de 2020, e o resultado foi um sucesso: 150 pessoas se inscreveram e receberam o kit (limitado) e 50 fizeram a inscrição para participar mesmo sem o kit.

O kit contava com uma camiseta *dry fit* com a logomarca do evento, uma bolsa térmica exclusiva, medalha Summer Run 2020 e uma cerveja *long neck* Stella Artois para comemorar com os amigos e familiares.

Perfil dos participantes:

Homens: 45%
Mulheres: 55%

Percurso:

5 km: 70%
10 km: 30%

Participantes:

Sócios: 62,14%
Não sócios: 37,85%

Categorias:

Individual: 53,60%
Grupos de corrida: 46,40%

A associada Eloisa Vergara de Carvalho, 56 anos, contou para a **Revista do São Carlos Clube** que há seis anos treina corrida: “Gosto de treinar a corrida porque, além de me sentir livre, é ótimo para a saúde. Com toda a certeza adorei participar da Summer Run Virtual! Foi uma maneira segura de participar de uma corrida mantendo as práticas corretas de isolamento social e regras da OMS. Além disso, incentivou meus treinos em meio à pandemia, melhorando a minha saúde física e mental”.

Outro participante da Summer Run, Raphael Silva Rossi, contou que a corrida entrou em sua vida para ajudá-lo com questões pessoais. “Tenho 25 anos, corro desde os 13-14 anos, porém parei com 17 e só voltei aos 21. Gosto de correr, porque, além de ajudar na questão física, também me ajuda demais na questão psicológica. Passei por um período complicado de depressão durante alguns anos e a corrida me ajudou. Depressão é uma doença com a qual temos de lidar diariamente, porém quando corro coloco meus pensamentos no lugar e, acima de tudo, me proporciona uma liberdade indescritível”, explica.

SUMMER VIRTUAL RUN

SÃO CARLOS CLUBE

5K 10K 2020



Apoio:

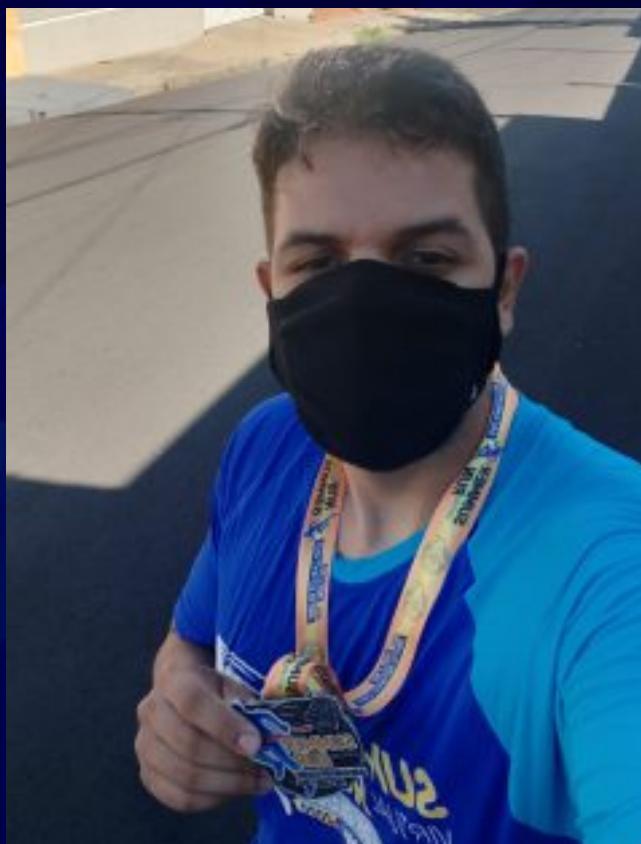
PERONTI
MULTI SOLUÇÕES



Eloisa Vergara de Carvalho



Raphael Silva Rossi



PRESTAÇÃO DE CONTAS

TAXAS E DESCONTOS DO SÃO CARLOS CLUBE

OS VALORES DE ALGUMAS MODALIDADES E SERVIÇOS OFERECIDOS PELO SCC SOFRERAM REAJUSTE EM 2021. COMO O CLUBE NÃO ATUALIZOU SEUS VALORES ANO A ANO, ELES ACABARAM FICANDO DEFASADOS.

Os reajustes aplicados pela Diretoria Executiva não foram baseados em percentuais. O procedimento adotado foi consultar três academias, salões de beleza e spas da cidade para chegarmos a um valor ajustado ao mercado e, quando possível, aplicar descontos.

Apresentamos, no gráfico abaixo, algumas cotações para exemplificar o que fundamentou a decisão dos reajustes.

As atividades principais e primárias do SCC são as esportivas, sociais e culturais. Algumas prestações de serviço que não pertencem a esse escopo, como, por exemplo, manicure e pedicure, sofreram reajustes tendo por base os menores valores cotados em São Carlos. Neste caso, a Diretoria entende que a vantagem para o associado está no oferecimento desses serviços nas dependências do Clube.

Cotação em R\$	Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	SCC 2020	SCC 2021
Hidroginástica	299,00	120,00	182,90	44,91	79,90
Natação	299,00	198,90	209,90	44,91	79,90
Academia	99,00	179,00	89,90	66,50	59,40
Massagem	85,00	115,00	180,00	38,70	69,00

SOBRE OS DESCONTOS NA PANDEMIA

Quanto aos descontos aplicados nos meses de abril a dezembro de 2020, eles se tornaram possíveis por vários motivos, dentre eles: (I) a ajuda do Governo Federal subsidiando os salários, em até 70%, de aproximadamente 1/3 dos colaboradores do SCC; (II) cancelamento e/ou adiamento de vários eventos sociais, culturais e esportivos, programados, mas que não aconteceram; (III) uma gestão de qualidade nos quesitos gastos e investimentos das diretorias relacionadas a todos os setores do Clube; (IV) outros, como negociações nos pagamentos das taxas de água e diminuição dos gastos com energia, dentre outros insumos. Tudo foi feito para atender ao associado da melhor maneira possível, num contexto pesado e delicado de pandemia, mas respeitando todas as normas e regulamentações adotadas pelos nossos órgãos governamentais.

O que era possível oferecer, foi oferecido. Agora, atingimos uma situação de gestão que consideramos enxuta, ágil e justa. O desconto de 10% nas mensalidades é o possível para o momento. Se houver mudanças futuras – por exemplo, se o governo voltar a subsidiar salários, ou outras medidas que nos permitam aplicar descontos –, agiremos da mesma forma que o fizemos no ano que passou.

Atendemos sempre ao associado, sem comprometer a saúde financeira do Clube. O SCC possui 3.700 sócios patrimoniais, 12.500 associados aptos a frequentá-lo, um quadro de colaboradores de 150 pessoas e uma despesa média de R\$ 1.300.000/mês (Folha de pagamento, Manutenção de obras e de campo, Obras novas, Pagamentos de taxas várias e de alto valor e Impostos – por exemplo, nosso IPTU, a ser pago em fevereiro, é de R\$ 510.000,00).

A Diretoria Executiva não deixará de fornecer o “desconto” na mensalidade em 2021. Apenas nos adiantamos e solicitamos ao Conselho Deliberativo do SCC uma diminuição de 10% no valor da mensalidade paga por todos os associados a partir do mês de janeiro de 2021. Esse pedido foi aprovado e sua importância é maior do que um desconto de 10% temporário, pois se trata de um novo valor de mensalidade que passa a vigorar a partir de agora.

Colocamo-nos à disposição para quaisquer outros esclarecimentos necessários e agradecemos a compreensão de todos.

Atenciosamente,
Diretoria Executiva

REFORMA DA SAUNA

OBRA DE MODERNIZAÇÃO COMPLETA DA SAUNA FOI CONCLUÍDA PARA MELHOR ATENDER AOS ASSOCIADOS QUE FREQUENTAM O LOCAL.

Etapas:

Banheiro feminino: O piso e o revestimento foram completamente trocados. Além disso, o banheiro foi remodelado e oferece acesso à sala da caldeira.

Os armários foram trocados por modelos de padrão superior.

Foram colocados pisos antiderrapantes nos espaços reformados. Também trocaram-se:

- forro;
- iluminação;
- granitos;
- revestimentos, piso, azulejo e janelas da área de ducha escocesa.

No hall de acesso às duchas e saunas úmida e seca, os pisos e azulejos também foram substituídos.

O espaço da sauna úmida foi reformulado, aumentando o espaço do local, que agora conta com pisos antiderrapantes.

Foi efetuada também a troca de revestimento e chuveiro da sauna úmida.





COMUNICADO

CARNAVAL 2021

O Governo do Estado de São Paulo anunciou, no fim de janeiro, o cancelamento do ponto facultativo nos dias de Carnaval em 2021. A decisão, que seguiu as recomendações do Centro de Contingência do Coronavírus, visa evitar aglomerações, considerando-se o aumento de casos de Covid-19 no estado.

A Diretoria Executiva do **São Carlos Clube**, comprometida com as determinações do governo, **não realizará o Carnaval em 2021**, até

porque não há como manter um clima festivo em meio à dor das muitas famílias que foram afetadas por essa doença avassaladora.

Enquanto protegemos nossos associados e colaboradores, prosseguimos com nosso planejamento, para, quando voltarmos à normalidade, termos eventos ainda mais surpreendentes.



ATENÇÃO

OBRIGATÓRIO

O USO DE MÁSCARA
DENTRO DO CLUBE



**HIGIENIZE
AS MÃOS
C/ ÁLCOOL GEL**

***Eu protejo você!
Você me protege?***



São Carlos Clube

ACONTECE NO CLUBE

RESULTADO CAMPANHA DE NATAL

EM VIRTUDE DA PANDEMIA DE COVID, O SÃO CARLOS CLUBE MUDOU A ESTRATÉGIA DE SUA CAMPANHA DE NATAL NO ANO DE 2020.



Harry de Oliveira e Mônica De Paula

A Campanha começou mais tarde, e também terminou mais tarde, a fim de evitar aglomerações e para que nossa equipe tivesse tempo hábil para separar os itens, higienizá-los e disponibilizá-los para doação.

Agradecemos todos os associados e colaboradores por suas doações. Reunimos mais de 1.600 peças, entre roupas de crianças, adultos, sapatos, brinquedos e material escolar. Tudo foi carinhosamente selecionado e separado em kits, que serão entregues às comunidades carentes de São Carlos – Planalto Verde e Sem Terra.

"Sei que meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor."

Madre Teresa de Calcutá



CLICK SOCIAL

SUMMER VIRTUAL RUN

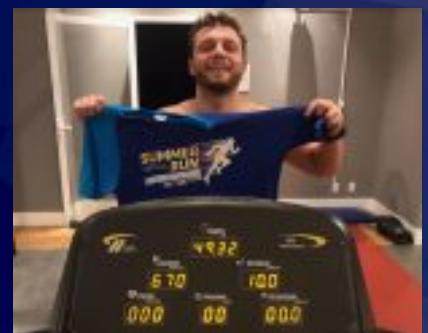
SÃO CARLOS CLUBE

5K 10K 2020



Apoio:





CLICK SOCIAL



CLICK SOCIAL



Música ao Vivo



tempero lorazuk *Acústico*



Tampinhas de amor

— SUAS TAMPINHAS SE TRANSFORMAM EM AMOR —

AS TAMPINHAS DOADAS IRÃO PARA
O HOSPITAL DE AMOR DE BARRETOS

TAMPAS DE PLÁSTICO RÍGIDO COMO:
REFRIGERANTES, ÁGUA,
LEITE, NUTELLA, TODDY, NESCAU,
REMÉDIOS, CREME DENTAL,
XAMPU, CONDICIONADOR,
ÁGUA SANITÁRIA E AMACIANTES.

**PONTO DE COLETA:
SECRETARIA DO CLUBE**



São Carlos Clube



GESTÃO 2019/2021