



REVISTA

São Carlos • ano 8 • Ed. 121 | Janeiro de 2022

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



**FitClube:
2022 com saúde**

**Obras modernizam
o SCC**

**SCC usa tomografia para
avaliar árvores**

MADISON TOWER

LANÇA MENTO

SURPREENDA-SE COM SEU **NOVO ENDEREÇO**



BICICLETÁRIO



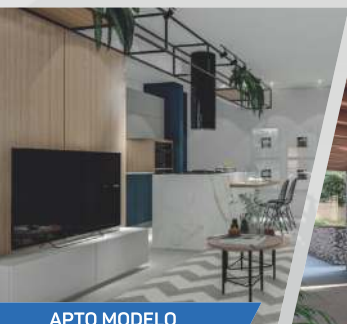
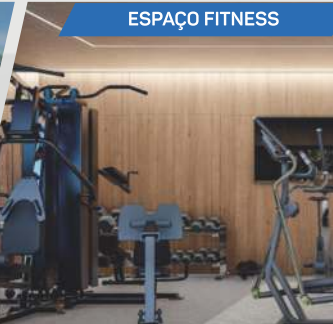
SALÃO DE FESTAS GOURMET



ELECTRIC PARKING



ESPAÇO FITNESS



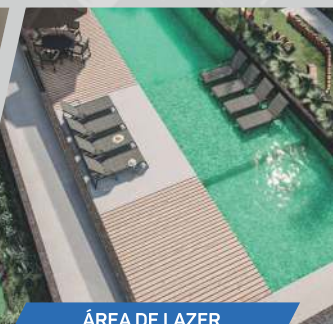
APTO MODELO



ÁREA GOURMET



HALL



ÁREA DE LAZER



Apartamentos de

- 59m² 2 dormitórios | 1 suíte
2 vagas de garagem
- 73m² 3 dormitórios | 1 suíte
2 vagas de garagem

Cobertura Duplex

- 115m² 3 dormitórios | 2 suítes
3 vagas de garagem
- 141m² 3 dormitórios | 3 suítes
3 vagas de garagem

Localizado no Parque Faber

Incorporação registrada no Cartório de Imóveis de São Carlos nº R.07/M.60.579. Perspectivas somente para efeito ilustrativo. Móveis, papel de parede, objetos decorativos não fazem parte do imóvel.

ROCA
imóveis

CRECI 2896-J
CRECI 019.414-J

☎ 16 3375.5000 📞 16 99611.7890

f /rocaimoveis 📷 @rocaimoveis

🎵 rocaimoveis

SUMÁRIO



EVENTOS DE DEZEMBRO

6



FITCLUBE: 2022 É ANO DE CULTIVAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

10



TECNOLOGIA: SCC APOSTA EM TOMOGRAFIA PARA AVALIAR ÁRVORES

14



SCC INVESTE NA MODERNIZAÇÃO DE ESPAÇOS

16



BATE-BOLA: DIA DO TREINADOR DE FUTEBOL

20



QUINTAS GASTRONÔMICAS: SEU PALADAR PELO MUNDO

23



DIA DA GULA: ASSOCIADO COMPARTILHA RECEITA DE TALHARIM AO SUGO

24



APOSENTADORIA: A SAÚDE PODE SER ALIADA DA LONGEVIDADE

26



ESPAÇO DE BRINCAR: MÁGICO CONTA SOBRE SUA PROFISSÃO

28



ASSOCIADO CONQUISTA 4º LUGAR NA TRAVESSIA CANAL PEREIRA BARRETO

30



CLICK SOCIAL

32

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

Raquel Baes Correia

Diagramação:

Diego Carlos Bertolino

Revisão:

Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Finalizamos mais um ano conturbado pela pandemia de Covid-19, em que ficamos algumas semanas fechados e também tivemos de cancelar eventos. Mas nem tudo foi perdido. Voltamos respeitando as restrições impostas pelo governo do estado e, com isso, pudemos ter, no segundo semestre, uma vida próxima da normalidade dentro do Clube. Conseguimos realizar grandes eventos sociais, culturais e esportivos.

Eu acredito que fizemos tudo o que era melhor – dentro do possível – para o nosso Clube. Muitas vezes, alguns associados não entendem que temos regras, normas e protocolos que precisam ser seguidos, para o bom convívio em sociedade. Mas tenho consciência e a certeza de que nós, da Diretoria Executiva, fizemos o nosso melhor e proporcionamos excelentes momentos de lazer num dos espaços mais belos de nossa cidade.

Uma nova área está em construção, onde teremos três novas quadras de areia, um quiosque e um novo espaço de lazer para todos os associados. A inauguração está prevista para o mês de março.

Um ponto que gostaria de salientar aqui é a atual valorização do título do São Carlos Clube. Estamos tendo a maior procura pela compra de títulos que já presenciei. Não temos mais títulos à venda no Clube, e o valor negociado entre as partes teve um acréscimo, nos últimos 12 meses, de 300%. Isso mostra muito claramente que estamos no caminho correto em nossa administração.

Para 2022, muitas coisas estão por vir. Começamos com a Colônia de Férias (uma das maiores já realizadas), Pré-Carnaval, Carnaval, Paula Toller, Tony Garrido e muito mais!

Sigam-nos em nossas redes sociais para ficarem sempre por dentro de tudo!

Um grande abraço e que tenhamos um ótimo 2022!

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Um novo ano começa e, com isso, também a perspectiva de novos trabalhos para a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo, o Conselho Fiscal e para as nossas Comissões (Financeira, Jurídica, Obras, Sindicância, Eleitoral e de Descartes). Cada Comissão dedica-se à sua agenda de fiscalizações e contribuições, no intuito de colaborar para o desenvolvimento do nosso Clube, sempre atentos aos anseios de nossos associados.

Também em 2022, outra importante agenda que deve ser encerrada é a da Revisão do Estatuto do São Carlos Clube. Iniciada em 2020, a Comissão de Revisão do Estatuto desenvolveu um trabalho fundamental de preparo de uma nova versão do texto, que em breve deve ser apreciado pelo Plenário de nosso Conselho Deliberativo para posterior encaminhamento e aprovação na Assembleia de Sócios.

As sugestões das associadas e associados foram coletadas, entre janeiro e maio de 2020, por meio de cinco urnas instaladas no Clube de Campo (Portaria Principal, Recepção da Academia de Ginástica, Bar do Bosque, Portaria 2 e Secretaria da Administração) e também através do e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho ficou a cargo da Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo, presidido pelo conselheiro Marcio Marino.

Neste aspecto, a referida Comissão e a atual Mesa Diretora do Conselho (com Ana Laura Gonzales Pedrino Belasco, Luis Fernando Piccin e Maria Cleide Patrizi – que sempre estiveram ao meu lado) realizaram um trabalho de fôlego, de leitura e inserção de atualizações no texto de nosso Estatuto, que certamente renderá o fruto desejado em 2022.

Desde já, a Presidência do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube convida todas as associadas e associados para que participem da futura Assembleia de Sócios, cujo objetivo principal será apreciar e aprovar cada um dos artigos que regem o nosso Estatuto Social. Assim que o Conselho Deliberativo encaminhar o texto final para apreciação em Assembleia de Sócios, publicaremos o convite. Esperamos contar com a presença de todas e todos!

Por fim, em nome do nosso Conselho Deliberativo, quero desejar um excelente 2022, com muita saúde, paz e felicidade, a todos da comunidade do São Carlos Clube.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho

Eventos de Janeiro



Música ao Vivo com Grupo Camaleão

7 de janeiro, às 18h30, no Bar do Bosque



**ESPAÇO DE
BRINCAR**

Férias no Espaço de Brincar

Todos os finais de semana, no Espaço de Brincar



Colônia de Férias - Projeto Verão

de 10 a 29 de janeiro, das 13h30 às 17h30



Quinta com Pizza Música ao Vivo com David Tanganelli

13 de janeiro, às 18h30, no Bar do Bosque



Copa São Paulo de Tênis Kids e Infantojuvenil
de 17 a 23 de Janeiro, nas Quadras de Tênis



Música ao Vivo com Família Bourbon
21 de janeiro, às 18h30, no Bar do Bosque



Música ao Vivo com Jacque Falcheti
28 de janeiro, às 18h30, no Bar do Bosque



Almoço Especial - Parmegiana
Música ao Vivo com André de Souza
30 de janeiro, às 12h, no Bar do Bosque

Janeiro
Branco



Janeiro
Roxo

Conscientização da
Saúde Mental

Combate à
Hanseníase

**Cuidar bem
da MENTE
é cuidar bem
da VIDA!**

*Dê atenção
ao mundo que
existe dentro
de você.*

**Identificou
Tratou
Curou**

*Quanto mais
cedo descobrir,
maior a chance de
evitar sequelas.*



São Carlos Clube



*Do acabamento a decoração
tem sempre uma conceito pra você!*

 **Acabamentos**
CONCEITO

 **SOBMEDIDA**
Móveis Planejados

 **Decor**
Móveis e Objetos

 **OUTLET**
CONCEITO



APONTE O CELULAR CONHEÇA MAIS

SAÚDE



FitClube: Cultivando hábitos saudáveis

A pandemia afetou nossa rotina, mas também trouxe um novo olhar para outros aspectos da vida humana, como a importância da saúde e da interação.

Agora é a hora da retomada! E o São Carlos Clube oferece vários espaços e atividades para o associado cuidar da saúde e também encontrar os amigos e conhecidos. Um deles é o FitClube.

Mindset: mudança de mentalidade

Durante a fase de isolamento social, os profissionais do FitClube buscaram manter o associado ativo. “Os alunos procuraram treinos domiciliares, e os instrutores continuaram as aulas por meio de lives, para manter o contato com os alunos”, conta Camila Borim, coordenadora do FitClube.

Borim acredita que a Covid-19 estimulou-nos a dar mais atenção para a saúde e também uma mudança de mentalidade. “Na correria cotidiana, muitos de nós deixam o autocuidado em último plano. Mas com a pandemia esse pensamento mudou, percebemos isso no feedback dos alunos.”



O número de alunos aumentou, e uma das razões foi a busca de interação. “A Academia é um local onde os alunos também conversam, formam grupos. O pessoal está cansado de ficar em casa, quer interagir. E a atividade física oferece essa possibilidade de forma segura.”



Melhorias e novidades

O FitClube modernizou seus equipamentos. Ao todo, 79 aparelhos de última geração foram adquiridos entre 2020 e 2021. O novo layout respeita a distância de um metro entre os equipamentos. Além disso, rigorosos protocolos de higienização dão mais segurança ao associado.

A setorização em estações também otimizou o trabalho, permitindo que o professor tenha melhor visão dos treinos e demandas, e possa garantir o atendimento de todos os alunos em sua área. “Antes, o aluno se dirigia ao professor, e muitas vezes ficava perdido. Agora, o professor vai até o aluno. É um serviço mais profissional e diretivo”, explica a coordenadora.

O local também conta com profissionais preparados para atender a diferentes tipos de público, desde atletas de alta performance que querem melhorar o rendimento até pessoas sedentárias que buscam qualidade de vida e condicionamento físico, além da terceira idade. “Estamos no mesmo nível de academias de alto padrão, nossa equipe está alinhada com o objetivo de ofertar o melhor atendimento ao associado.”

As aulas que atraem mais alunos hoje no FitClube são as de musculação. Mas o local também oferece modalidades com aparelhos mais acessíveis. “Dá para usar uma bola, caixote. São treinos divertidos feitos em grupo, com música, um ambien-



te diferente. Estamos oferecendo várias possibilidades para os associados”, completa Borim.

A procura por modalidades coletivas vem crescendo e, por isso, as turmas, horários e opções também aumentaram. Hoje, a Academia conta com 45 aulas semanais, e ao menos duas novas modalidades entraram na agenda no início de 2022, como as aulas de Corpoterapia e Ritmos.



Rotina e saúde

Cultivar hábitos saudáveis pode contribuir para a saúde física e mental, como explica a psicóloga Giovana Zuliani. “Hábitos são padrões comportamentais que aprendemos ao longo da vida e que incorporamos à nossa rotina. Situações que experimentamos em algum momento e que nos trouxeram consequências positivas provavelmente serão repetidas.”

Segundo a psicóloga, a prática regular de exercícios físicos tem um papel importantíssimo em nossa vida. É através do exercício que conseguimos estimular a produção de uma série de substâncias importantes para o nosso bem-estar. “Alguns estudos apontam que o hábito de praticar exercícios melhora significativamente quadros já

instalados de depressão, ansiedade e TDAH, só para termos uma ideia do quanto é importante incorporar tais atividades em nossa rotina”, completa Giovana.

“Sem dor, sem ganho.” Será?

O professor Alexandre Pacífico garante que os benefícios das atividades físicas são muito maiores que os sacrifícios. “Melhora da saúde e da qualidade do sono, disposição para fazer as atividades diárias, contribuem para a qualidade de vida”, afirma Pacífico.

O professor ressalta que a falta de atividade física e o isolamento contribuíram para problemas de saúde física e até mental. “Muita gente que está retornando ganhou peso, desenvolveu síndrome do pânico, por ficar preso, parado em casa. Diversas pessoas procuram a Academia para se libertar dos malefícios que essa pausa causou.”

Com mais de 14 anos de experiência, o personal dá uma dica valiosa para quem pretende voltar a treinar após a pandemia: “Volte devagar, de leve, para não ter uma lesão ou algo do tipo”.



AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA



fitclube
academia São Carlos Clube

NOVOS HORÁRIOS A PARTIR DE JANEIRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h15 às 8h	BIKE		BIKE		BIKE
7h30 às 8h15		BIKE FUNCIONAL	CORRIDA	BIKE FUNCIONAL	
8h às 8h45	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO
8h30 às 9h15		GINÁSTICA LOCALIZADA		GINÁSTICA LOCALIZADA	
9h às 9h45	PILATES		PILATES		PILATES
16h às 16h45	BIKE		BIKE		BIKE
17h às 17h45		BIKE PILATES	CORPOTERAPIA	BIKE PILATES	
18h às 18h45	BIKE RITMOS	FUNCIONAL BIKE	BIKE RITMOS	FUNCIONAL BIKE	BIKE RITMOS CORRIDA
19h às 19h45	BIKE ALONGAMENTO	BIKE PILATES	BIKE ALONGAMENTO CORRIDA	BIKE PILATES	LIBERAÇÃO MIOFASCIAL



São Carlos Clube

TECNOLOGIA



SCC aposta em tomografia de impulso para avaliar árvores

Equipamento identifica problemas que podem justificar a necessidade de corte ou podas preventivas

Com o intuito de oferecer ainda mais segurança aos associados, a Diretoria Executiva do São Carlos Clube apostou em uma tecnologia de ponta para avaliar a saúde de suas espécies arbóreas. Para a primeira etapa, foi contratado um perito agrônomo que, empregando um equipamento de última geração, analisou como estava a saúde de uma de nossas maiores árvores, que fica próxima ao Bar do Bosque.

A tecnologia utilizada – tomografia de impulso – permite reconhecer deficiências mecânicas graves que podem justificar a necessidade de remoção de uma árvore ou operações que visem diminuir o risco para

pessoas ou patrimônios. “O equipamento utilizado para elaboração das imagens tomográficas possui doze sensores do tipo acelerômetro, uma bateria e transmissor de dados e um computador portátil tipo Tablet, além de cabos de conexão tipo firewire”, explica o agrônomo Demóstenes Ferreira da Silva Filho.

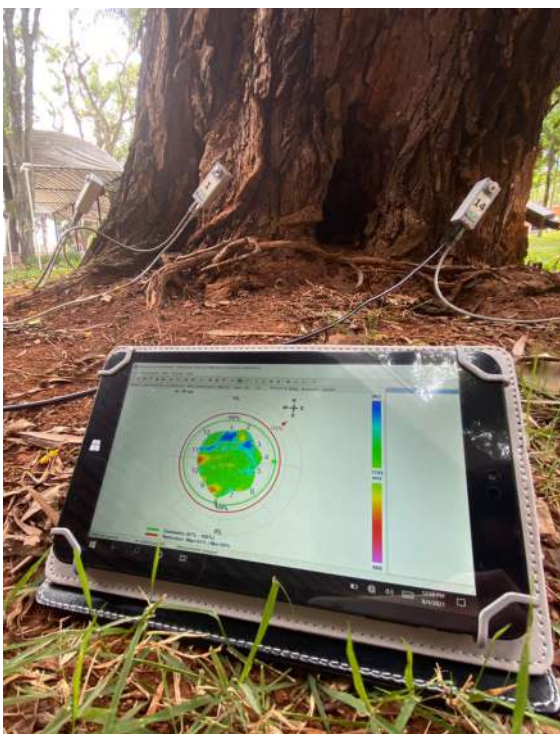
Como foi feita a análise

No caule da árvore, é posicionado de sete a doze pinos, e em cada pino é colocado um sensor, que é conectado a cabos de conexão. “Gentilmente, com leves batidas que geram ondas mecânicas, fazemos a decodificação e interpreta-

ção dos dados produzidos, que apontam possíveis falhas mecânicas e deformações no caule”, explica o agrônomo.



Após as medições, foram feitas predições de resistência à queda com base nos valores encontrados. “O programa faz o cálculo mecânico a partir da forma da seção e da baixa velocidade, e produz um gráfico que mostra o sentido mais vulnerável para queda e de quanto foi a perda de resistência, e isso é feito também por meio da aplicação do sensor ao redor da árvore avaliada”. Abaixo, as imagens de nossa árvore avaliada:



Próximos passos

Demóstenes esclarece que, mesmo que a análise não identifique risco de queda, todas as árvores apresentam um risco “Ele é maior quando existem alvos valiosos com potencial de serem atingidos, caso uma falha mecânica ocorra na árvore. Se a falha na integridade não estiver prejudicando a sustentação da árvore no momento, apenas é necessário acompanhá-la em cada evento climático extremo e promover avaliações profundas (como a tomografia) antes de cada época chuvosa”, finaliza.



Demóstenes F. da Silva Filho
Agrônomo pela UNESP Jaboticabal, mestre e doutor pelo Programa de Produção Vegetal da UNESP e livre-docente pela USP.

OBRAS



SCC investe na modernização de seus espaços

Pensando sempre no bem-estar e segurança dos associados, a Diretoria do São Carlos Clube investiu na remoção das torres de iluminação do Estádio do Paulista, que, além de estarem em processo de deterioração, ofereciam risco de queda.

Holofotes

Ao longo dos anos, a iluminação (estrutura de torres e holofotes) se tornou obsoleta, pois as lâmpadas usadas eram de vapor de mercúrio. Então, em julho de 2020, a Diretoria Executiva do São Carlos Clube contratou uma empresa especializada em grandes alturas para retirar os refletores, que também apresentavam risco de queda.

Na oportunidade, o local passou por reformulação, com um novo e moderno sistema de iluminação de

LED, o que garante melhor visibilidade para os associados durante a prática de atividades noturnas, além de economia nas contas de energia.

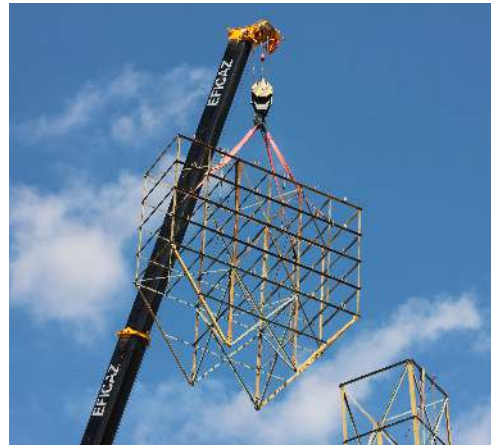
Torres

Após a retirada dos holofotes, a Diretoria de Obras deu andamento à segunda parte do projeto: a extração das torres. Foi lançado um edital e, por meio de licitação, contratou-se uma empresa para realizar a remoção.



Etapas

“A empresa contratada adotou uma estratégia para a remoção das torres. Elas foram içadas por um guindaste e desmontadas da base ao topo, sendo seccionadas manualmente, e o material foi retirado por um caminhão munk. O processo demorou dez dias”, explica Ronaldo Cezarino, engenheiro civil do São Carlos Clube.



NOVIDADE

Durante a remoção das torres, a Diretoria percebeu que havia um espaço atrás da arquibancada que poderia ganhar outra serventia: atender à grande demanda de associados que praticam esportes de areia.

Depois de o local ser cuidadosamente avaliado e estudado, foi iniciada a construção do mais novo complexo de esportes de areia, que compreende quadras para a prática de beach tennis e vôlei de areia. Para que os associados tenham ainda mais conforto, haverá também sanitários, um quiosque para alimentação e hidratação, além de um lounge de descanso. Conheça nosso projeto:



OBRAS



DESCULPE O TRANSTORNO

ESTAMOS EM OBRAS POR UM
CLUBE CADA VEZ MELHOR



Em dezembro, o Clube também realizou pequenas melhorias, reparos e adequações para começar o ano de cara nova.

Rampa Acessível

Construção de rampa acessível, conforme NBR 9050, com guarda-corpo e piso drenante.



Forro do Angatú

Manutenção para minimizar as infiltrações no forro do Angatú, e correção da pintura.



Captação de Água Pluvial

Construção de duas bocas-de-lobo no Boulevard e aperfeiçoamento da canaleta, para melhorar o escoamento e a captação da água da chuva.



Reforma da Sala da Gerência de Sede

Troca de piso, pintura, instalação de ar-condicionado e melhoria das instalações elétricas na Sala da Gerência de Sede.



ESPECIAL



14 de janeiro: Dia do Treinador de Futebol

Todo trabalho benfeito requer uma boa liderança, e no futebol não poderia ser diferente. Responsáveis pelo time desde a sua preparação, os Treinadores de Futebol ensinam dentro e fora de campo, chamam a atenção, orientam... Fundamentais para definir as estratégias de jogo e o sucesso da equipe, ganharam uma data no calendário só para eles.

A **Revista do São Carlos Clube** conversou com os treinadores de futebol Carlos Roberto Bedinotto (Alemão), Renan Bedinotto, Renato Fazzan e Mônica de Paula, que nos contaram por que escolheram a profissão e também falaram sobre seu amor pelo futebol. Confira:





CARLOS ROBERTO BEDINOTTO (ALEMÃO)

Educador Físico e
Coordenador de Esportes no SCC

Alemão revela que desde criança sempre gostou de esporte e que já na época da escola se identificava com o futebol. “Na adolescência, tinha um pouco de predicação para o futebol, me identifiquei como goleiro e dentro do esporte escolhi cursar Educação Física.”

Hoje com 68 anos, Alemão relembra com alegria que está nesse mundo desde os 17 anos. “Dentro do futebol tive a felicidade de ser atleta profissional, passei por várias equipes, tive muitos aprendizados, bons treinadores... Uni meus conhecimentos como atleta, preparador físico e treinador de escolinhas de futebol, trei-

nador da seleção olímpica de São Carlos, Grêmio Esportivo São Carlense (interino), São Carlos Clube.”

Para ele, todo esporte é muito importante, mas o futebol é especial. “Nas escolinhas de futebol não ensinamos apenas o esporte, temos que ter a sensibilidade de educar as crianças para o futuro, ensinando-as a ter caráter, mas também educação – bom de bola, bom de escola. Todo treinador tem seu lado de liderança, pois trabalha com várias pessoas, embora cada um tenha sua personalidade. O importante é manter o grupo sempre unido para o bom desenvolvimento da equipe.”



RENAN CARLOS BEDINOTTO

Educador Físico e
Treinador de Futebol no SCC

Renan explica que se interessou pela profissão por sempre ter vivido no meio esportivo, especialmente o futebol. “Pratico desde pequeno, graças à influência do meu pai, que sempre trabalhou com futebol. Assim, sempre estive motivado a estar no esporte e no futebol, área em que trabalho há 13 anos.”

Para ele, qualquer modalidade esportiva é muito importante para a saúde e o bem-estar, mas o futebol vai além. “O futebol ensina valores como respeito, educação, responsabilidade. É um esporte coletivo que ajuda muito na interação entre as pessoas e a entender a importância das regras, que estão presentes em nossas vidas.”



RENATO CESAR DE JESUS FAZAN

Educador Físico e
Treinador de Futebol no SCC

O professor Renato revela que cresceu jogando futebol, paixão que o acompanha diariamente. “Estou nessa profissão há 28 anos e me sinto realizado ao ver em cada criança a alegria e os olhos brilhando quando estão brincando de bola.”

Ele conta que os treinadores de futebol não são “fábricas de atletas”, mas formadores de “pessoas de bem”. “Por meio do esporte, as pessoas têm a oportunidade de aprender a trabalhar em equipe, a respeitar as diferenças, ir ao encontro das frustrações, aprender com a vitória e

principalmente com a derrota. Também de ter autonomia e saber viver em sociedade, além de estar cuidando da saúde física e mental.”

Para Renato, todas as crianças deveriam ter a oportunidade de praticar um esporte coletivo. “Independente da modalidade, o esporte tira as crianças das ruas, da criminalidade. Com mais esporte, certamente teríamos uma sociedade melhor, sem discriminação e com seres humanos melhores, com mais humildade e amor ao próximo.”



MÔNICA ANGÉLICA DE PAULA

Educadora Física, Pedagoga
e Treinadora de Futebol no SCC

Mônica pratica esporte desde os cinco anos de idade. “Jogava com meu irmão na rua. Me tornei uma atleta profissional aos 15 anos, e a paixão pelo esporte foi imensa, nele escolhi minha profissão.”

Com 12 anos de carreira como treinadora, ela explica que o futebol

proporciona o desenvolvimento psicomotor e cognitivo, a manutenção da saúde e da prática como um hábito contínuo. “Como professora, procuro trazer fundamentos do esporte, diversão, desafios, e estimular a criatividade dos meus alunos.”



Quintas gastronômicas: culinária diversificada para os associados

Boa receptividade dos associados

Até dezembro, já foram quatro eventos culinários promovidos pelo Bar do Bosque, com as temáticas pizza, comida árabe e comida japonesa. Segundo o coordenador do Bar do Bosque, Rodrigo Bento da Aparecida, a aposta da atual gestão tem intensificado o movimento do local. “Os eventos influenciam muito nosso movimento, trazem as pessoas para o bar, não só por causa da noite temática, mas da música também. Os associados gostam de coisas diferentes, de noites diferentes”, garante.

A pedagoga Regina Viviani, frequentadora do Clube há quase 30 anos, acredita que os eventos oferecem momentos de lazer e descontração. “Têm sido mais uma ótima opção para uma saidinha e encontro com os amigos. Entretanto, há outras razões para frequentar, que são a variedade e o esmero dos pratos oferecidos e a música ao vivo, sempre muito adequada, agradável e de qualidade.” Aliás, a noite gas-

tronômica de que a pedagoga mais gostou foi a Quinta Árabe.

Planejando o cardápio

O chef Adriano Faria participou da primeira edição, a Quinta com Pizza. Durante a montagem do cardápio, ele levou em conta as opções que mais fazem sucesso no seu próprio espaço. “Primeiro, nos baseamos nas mais pedidas, que são as pizzas de calabresa, marguerita, portuguesa. Depois, colocamos algumas sugestões, como mix de cogumelos e Don Caprese, que são pizzas mais leves e que vários clientes meus gostam.”

Faria explica que os eventos também são uma oportunidade para divulgar seu próprio trabalho: “Já participei de vários eventos no Clube, como a Noite Italiana, Dia dos Pais com Feijoada e outros. Graças a eles apareceram novos clientes no meu restaurante e até orçamentos para festas. Sempre fui muito bem recebido e tratado por todos do Clube.”

ESPECIAL



Gula: pecado ou prazer?

A gula, um dos sete pecados capitais mais conhecidos, ganhou um dia especial no Calendário Sazonal: o dia 26 de janeiro. Sem nenhuma conotação religiosa, a data foi criada para alertar as pessoas acerca dos vários problemas de saúde que a ação pode desencadear.

Para celebrar a data sem peso na consciência e, de quebra, ter em mãos uma deliciosa receita, a **Revista do São Carlos Clube** conversou com a nutricionista Luciana Merlin e também com o associado Márcio Fantini.

Marcio nos contou qual é o seu prato preferido e compartilhou conosco a receita de sua família. "Amo comer talharim ao sugo, receita tradicional da minha família. No Clube, meu prato favorito é o Bauru

São Carlos Clube." Apesar de ser um fã desses dois pratos, Márcio enfatizou que o melhor prato sempre é aquele compartilhado na mesa com a família e os amigos: "É importante nos permitir comer o que gostamos, mas sem exageros".



Já a nutricionista Luciana afirmou que é possível, sim, comer o que gostamos e manter a saúde. “É possível, desde que haja equilíbrio entre os alimentos. Alguns alimentos são prejudiciais à nossa saúde quando consumidos em excesso, como refrigerantes, frituras, gorduras trans e hidrogenadas, açúcar e álcool”, explicou.

Para vencer a gula, disse Luciana, é necessário identificar o que desencadeia a compulsão. E ela também deu dicas importantes para vencer a tentação:

- 1 - Evite dietas muito restritivas
- 2 - Não pule refeições
- 3 - Mantenha-se hidratado
- 4 - Coma devagar e saboreie a comida
- 5 - Evite excluir de uma vez só todos os alimentos de que você gosta da sua rotina alimentar
- 6 - Evite ter alimentos sabotadores em sua casa
- 7 - Durma bem
- 8 - Pratique atividade física com regularidade
- 9 - Organize o seu dia e as suas refeições

Receita Talharim ao Sugo

(Família Fantini)

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| - Farinha de trigo | - Alho |
| - Ovos | - Sal |
| - Tomate fresco | - Manjeriço fresco |
| - Cebola | - Queijo parmesão ralado |

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, despeje a farinha e os ovos (para cada 100 g de farinha de trigo, acrescente 1 ovo). Com as mãos, misture, amasse e deixe a massa descansar por 30 minutos.
- Corte o macarrão com uma máquina e reserve.
- Bata os tomates em um liquidificador e reserve.
- Em uma panela, doure a cebola, o alho e acrescente o tomate batido e sal a gosto.
- Quando o macarrão estiver pronto e cozido, acrescente o molho, polvilhe o queijo parmesão e acrescente as folhas de manjeriço.



CURIOSIDADE

Você sabia que a porção de minipastel (misto) é o prato mais vendido no Bar do Bosque?

Já provou essa delícia? **Venha experimentar!**

MELHOR IDADE



Dia do Aposentado: conheça as atividades do SCC para a Terceira Idade

Para a pensionista Dalva Oliveira, de 70 anos, o Clube é um lugar de muitas memórias. A ex-professora, que é associada há 25 anos, viveu muitas alegrias no SCC. “Os inesquecíveis bailes na Sede Avenida, os jantares dançantes, tudo muito gostoso. Revia amigos e dançava com o meu pé de valsa, Wilson Rodrigues”, lembra Dalva.

Mas o São Carlos Clube não é só lugar de saudade e nostalgia no coração de Dalva. Ela vive um presente ativo no local. No Clube, joga carteadado com as colegas, faz hidroginástica e até musculação. “Me ajuda na saúde corporal e mental.”

Aproveitamos o Dia do Aposentado, dia 24 de janeiro, para falar um

pouco dos benefícios e da importância das atividades que o São Carlos Clube oferece aos associados que vivem a Melhor Idade.





Longevidade com saúde

Envelhecer bem, para a educadora física Egle Maria Bonicelli, é sinônimo de continuar ativo. “Sempre falo para os meus alunos que não podemos obedecer a vontade do corpo. Hoje, todo médico prescreve uma atividade física, independente do problema que você tem. Até para os acamados existem bikes fixas para movimentar as pernas.”

Há 15 anos Egle trabalha com alunos com mais de 60 anos de idade no São Carlos Clube. De acordo com ela, sem dúvida, o que mais atrai esse público são atividades como o carteadado, a dança e o alongamento, que não envolvem muito impacto. “Porém, o ideal é que o idoso também fortaleça sua musculatura com outras atividades. Uma musculatura fortalecida pode prevenir complicações futuras causadas por problemas como a osteoporose, sequelas de doenças, como AVC, etc.”

Assim, a professora sempre combina com os alunos: se quiserem participar das atividades sociais e culturais, precisam também fazer exercícios físicos. “Só permito que meus alunos participem dos encontros do baralho se fizerem uma atividade física também”, revela.

Saúde cognitiva

Artesanatos, encontros e jogos são importantes para exercitar a mente nessa fase da vida. Também são formas de socializar e esquecer-se dos problemas. O foco dos encontros do SCC é exercitar a mente para se lembrar das próprias capacidades. “Não é falar dos problemas, é um momento deles, para eles. Eles se distraem, trabalham a mente, o cognitivo”, conta Egle.

Aproveitar a vida sem olhar o amanhã

Para Egle, a tecnologia está se tornando uma grande aliada dessa geração. “Hoje, a maioria tem WhatsApp: num grupo de 30 alunos, somente dois não tem. É muito raro os que não usam celular, eles se falam entre si, enviam mensagens no aniversário, organizam bingo. Isso é muito legal, muito gostoso.”

Já Dalva acredita que a terceira idade e a aposentadoria não são o fim, mas a oportunidade de descobrir novos prazeres. “Poder desfrutar de viagens sem esperar férias, não ter agenda para cumprir. Enfim, viver o hoje, pois o ontem é passado e o amanhã a Deus pertence”, afirma.

O que o SCC oferece para a Melhor Idade (60+)

ESPORTIVO

Academia, Pilates, Pilates de solo, Alongamento, Ginástica, Hidroginástica, Natação, Vôlei, Vôlei de areia, Tênis e Beach tennis

SOCIAL E CULTURAL

Carteadado
Chá da tarde

Informações via WhatsApp:

(16) 99382-7834



ESPAÇO DE BRINCAR

QUANDO EU CRESCER,
EU QUERO SER...

MÁGICO

Desde pequeno, a mágica já chamava a atenção do ilusionista Felipe Label, 22 anos, que gostava de testar truques com amigos e familiares. A brincadeira de criança começou a tomar forma, e a cartola e a varinha se transformaram em sua profissão e identidade.

“Sempre gostei de ser visto, então participei de várias expressões artísticas. Mas foi na mágica que eu encontrei um caminho para colocar tudo isso de que eu mais gostava.” confessa. Felipe também conta que prefere o ilusionismo de palco: “Me encanta bastante grandes truques, com aparatos maiores, para uma grande plateia. Todos conseguem assistir”.



VOCÊ SABIA?

★ A mágica é conhecida como a rainha das artes, por ser muito rica e ter mais de mil anos de história.

★ Os primeiros truques apareceram no Egito Antigo.

★ Há muitos tipos de mágica: de proximidade, chamadas de close-up; a cartomagia, que usa cartas; e escapismo, em que o mágico precisa escapar de cordas, correntes ou sair de um lugar onde está confinado; e a mágica de palco, com truques e aparelhos elaborados para grandes públicos.

Um bom ilusionista, quase um Houdini

Felipe revela o segredo do bom mágico: “Ser bom é saber lidar com o erro e fazer com que a plateia não perceba”. Construir um bom personagem – garante – também é valioso para se conectar com a plateia. “Não sou misterioso e sério, sou um mágico cômico.”

Para Label, um bom artista faz o público se desligar, por alguns segundos, do mundo real. “Fazer adultos voltarem a ser crianças, os olhos dos pequenos brilharem, nada é mais importante que isso.”

LEITURINHA

No dia **7 de janeiro** comemora-se o **Dia do Leitor!** E para celebrar essa data, preparamos dicas especiais para ajudar o seu pequeno a cultivar o hábito da leitura, tão importante na aprendizagem:



- Crie um espacinho confortável, não precisa ser nada grande. Você pode jogar algumas almofadas e lençóis no chão, ou até criar uma barraca.

- Proponha um horário para a leitura. Pode ser antes de dormir, por exemplo. Isso ajuda a criança a criar uma rotina.

- Invista em ilustrações e livros interativos, ainda mais se a criança está no início da alfabetização. Outros estímulos também podem ser linguagens para complementar a escrita.

- Descubra os universos de que a criança gosta. Se for dinossauros, por exemplo, invista em algo do tema no início. Isso vai ajudá-la a relacionar a leitura a algo prazeroso. Aos poucos você pode passar a apresentar outros conteúdos.

- O hábito da leitura não está só associado aos livros de literatura. Apresente para a criança também revistas, gibis, cadernos de curiosidades, fanzines, etc.

- Pratique contar e ouvir histórias das mais diversas formas. A criança pode compartilhar aquilo que entendeu de uma história com você, recontar ou recriar uma parte da história. Isso é importante para exercitar a memorização e a organização de pensamento.

- Proponha que ela crie um livro personalizado com roteiro e ilustrações autorais para praticar a criatividade.

DICAS DE LIVROS INTERATIVOS



**Levante & Descubra:
Espaço**
de Marnie Willow

**Coleção
Ninoca**
de Lucy Cousin

**O fabuloso livro
dos dedinhos**
Texto: Lulu Lima

ESPORTE



Associado conquista 4º lugar na Travessia Canal Pereira Barreto

Em dezembro último, 103 nadadores de todo o Brasil enfrentaram um árduo desafio: a 15ª edição da Travessia a Nado do Canal de Pereira Barreto. Com seus 9.600 metros de comprimento, o Pereira Barreto é considerado o segundo maior canal artificial do mundo. Além de interligar os reservatórios de Ilha Solteira e Três Irmãos, é responsável pela operação energética integrada dos dois aproveitamentos hidroelétricos.

Os participantes da Travessia tiveram de lutar contra um inimigo difícil: a correnteza contrária. As disputas foram divididas em provas de 1 km, 3 km e 5 km. Originalmente, o percurso deveria ser de 9,6 km, mas foi reduzido para 5 km para preservar os atletas da forte correnteza do dia.

José Carlos Fonseca Neto, associado e diretor de Natação e Hidroginástica, conquistou o notável 4º lugar

geral. Ele revela que participou da prova em 2020, mas não conseguiu concluir em virtude da forte correnteza. “Me desafiei novamente, pois queria provar pra mim mesmo que tinha a capacidade de completar uma prova tão difícil. Além do cansaço mental – parece que não chega nunca (*risos*) –, precisamos lutar contra o cansaço para cumprir a prova dentro do tempo estipulado.”



Foco

Neto explica que o desafio começa muito antes da prova. “Não podemos deixar um dia ruim atrapalhar nosso treino, não podemos nos desmotivar com as adversidades e temos de manter a consistência nos treinamentos.”

Motivação

Ele conta que ainda está se recuperando física e mentalmente do desgaste da prova, mas que no ano que vem quer voltar e completá-la mais uma vez. “Fiquei muito cansado mentalmente durante a prova, mas vou me recuperar e me desafiar novamente.”

Inspiração

Alguns anos atrás – revela Neto – ele não conseguia nadar sequer mil metros. “Via a equipe de Maratonas Aquáticas do São Carlos Clube participando das provas e parecia algo inacessível pra mim, mas ao longo dos anos, com os treinamentos, com

a ajuda do Professor Luisinho, com a equipe toda do Clube, dos técnicos de natação, aos poucos fui conseguindo cumprir distâncias maiores e melhorar meus tempos. Além disso, minha capacidade física melhorou bastante, e a mental também, o que é crucial em uma prova como essa. Como os treinamentos são pesados, você acaba treinando o físico e o mental”, finaliza.



CLICK SOCIAL



Chegada do Papai Noel

Veja a reação dos nossos pequenos associados com a chegada do Papai Noel

Fotos: Luciano Zanollo e Leonardo Correa





CLICK SOCIAL



Réveillon SCC

Confira como foi o retorno, após mais de uma década, da nossa festa de Réveillon ao som de Rod Hanna

Fotos: Luciano Zanollo





CLICK SOCIAL







OBJETIVO

A evolução do ensino



AGENDE SEU EXAME DE BOLSA

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- ENSINO FUNDAMENTAL
- ENSINO MÉDIO



objetivosaocarlos
objetivojrsoocarlos



Tire suas
dúvidas aqui

