



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 130 | Outubro de 2022

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



Setembro Amarelo:
missão cumprida

Dia das Crianças:
o maior espetáculo de
todos os tempos!

Idosos 2022:
quebra de estereótipos



W I S H

PASSEIO CASTANHEIRAS

O LUGAR
PERFEITO
PARA MORAR.
O MELHOR
IMÓVEL PARA
INVESTIR.

2 E 3 DORMS
COM **SUÍTE**

ROCA
45
ANOS



EM UMA DAS REGIÕES
MAIS VALORIZADAS DA CIDADE
NO PARQUE FABER.

CONVERSE COM
A NOSSA EQUIPE
E SAIBA MAIS



O
I
R
À
M
U
S



AGENDA DE EVENTOS: CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DO MÊS DE OUTUBRO

6



DIA DAS CRIANÇAS: PREPARE-SE PARA O MAIOR ESPETÁCULO DE TODOS OS TEMPOS!

8



SETEMBRO AMARELO: CLUBE FAZ BALANÇO POSITIVO DA CAMPANHA

11



ATRAÇÕES INTERNACIONAIS: SAIBA QUEM É O PRÓXIMO ARTISTA ESTRANGEIRO A SE APRESENTAR NO CLUBE

14



COMPLEXO DAS AREIAS: O SONHO TRANSFORMADO EM REALIDADE

16



QUALIDADE DE VIDA: ASSOCIADO APROVA PASSEIO DO PROJETO VIDA ATIVA NA MELHOR IDADE

18



DIA DO IDOSO: O SEGREDO DOS ASSOCIADOS QUE ESBANJAM VITALIDADE NA MELHOR IDADE

20



OBRAS: CASA DE MÁQUINAS DESATIVADA É DESCOBERTA DURANTE REFORMA DA PISCINA

22



CLICK SOCIAL: MELHORES MOMENTOS DOS EVENTOS REALIZADOS NO ÚLTIMO MÊS

28

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](https://www.facebook.com/SaoCarlosClube)  [@saocarlosclubescc](https://www.instagram.com/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
Marta Julião

Diagramação:
Diego Bertolino

Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Que mês gostoso foi setembro para frequentar o Clube! A ação do setembro amarelo deixou tudo muito mais carinhoso e com energias boas. Tantas ações que fizemos para promover o bem-estar de todos! Acredito que foi a maior campanha que o SCC já fez para os associados. Foram distribuídas mensagens carinhosas pelo Clube todo, campanha do abraço, vídeo de apoio emocional, decoração diferenciada, etc. Eu achei tudo muito maravilhoso e percebi que vocês, associados, também gostaram e aprovaram a causa: setembro amarelo – mês de prevenção ao suicídio. Parabéns a todos os envolvidos, principalmente aos Departamentos Cultural, Social e de Relações Públicas. Muito obrigado, com certeza fizemos a diferença!

Durante o mês, como já é tradicional, tivemos apresentações musicais de blues e jazz. Foram noites muito agradáveis, com ótimas apresentações para os que apreciam esses estilos musicais. Aconteceu também a nossa corrida de aniversário do Clube, que em 2022 completou 78 anos. A corrida trouxe uma grande novidade, que foi a possibilidade de optar por correr 5 ou 10 quilômetros. Fizemos um percurso totalmente novo, para podermos oferecer as duas distâncias. Acredito que foi um sucesso a prova. Na chegada, pudemos desfrutar de uma pequena festa, regada a muito rock, food trucks e uma energia muito boa. Parabéns a todos que

participaram e aos organizadores também.

Para o mês de outubro, também temos programações importantes. A exemplo de setembro, neste mês também conduziremos uma campanha de conscientização, o outubro rosa, mês de prevenção ao câncer de mama. Serão muitas ações e atividades voltadas para esse tema tão importante. Realizaremos também a maior festa do Dia das Crianças da história do Clube. Haverá muitas atrações inéditas em um formato bem diferente: muitas novidades com muita alegria para nossos pequenos!

Entregamos o tão esperado Complexo das Areias, uma área totalmente nova e criada para atender aos praticantes das modalidades de vôlei de areia, futevôlei e beach tennis. O espaço ficou muito bom; tenho certeza de que será muito utilizado. Parabéns à nossa equipe de Obras e Sede!

Temos muita coisa programada para atender a vocês, associados do São Carlos Clube. Venham para o Clube, é tudo feito para vocês! Um grande abraço, a gente se vê por lá.

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados.

O mês de setembro sempre se destaca por um conjunto de atividades fundamentais envolvendo o Conselho Deliberativo do nosso Clube. Como preza o nosso Estatuto, setembro é o mês em que o Conselho se reúne para apreciar o Balanço Patrimonial do primeiro semestre. Para isso, o Conselho Fiscal acompanha e fiscaliza as documentações e o desenvolvimento do referido Balanço – coordenado pela Diretoria Financeira do Clube – para posteriormente emitir um parecer que será encaminhado ao Conselho Deliberativo. De posse desse parecer, o Conselho aprecia e vota pela aprovação ou reprovação na segunda quinzena de setembro. Assim, o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube se reuniu em 27/09/2022 e aprovou o referido Balanço, que comprovava a situação regular e confortável em que o Clube se encontra, conforme apreciação de auditoria independente e também de parecer do Conselho Fiscal.

Na mesma reunião ordinária, as conselheiras e conselheiros assistiram à apresentação, realizada pela Comissão de Reforma do Estatuto, da proposta do futuro texto do Estatuto Social do São Carlos Clube. Após os esclarecimentos pertinentes prestados aos conselheiros pela Comissão de Revisão do Conselho Deliberativo, seja nessa reunião de fim de setembro, seja na de fim de outubro, e também ao longo de todo o mês, o referido texto de Reforma do Estatuto deve ser enviado para a apreciação de toda a comunidade do Clube em uma Assembleia de Associados – em data a ser definida.

Como já lembrado em edições anteriores, tal processo foi iniciado em 2020 por meio da formação de uma Comissão de Revisão do texto e também pela coleta de sugestões das associadas e associados. Isso ocorreu até maio de 2020, por intermédio de cinco urnas instaladas no Clube de Campo (Portaria Principal, Recepção da Academia, Bar do Bosque, Portaria 2 e Secretaria da Administração) e também pelo e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho revisionista foi iniciado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo.

Como já colocado em outras edições, a Comissão de Revisão do Estatuto e a atual Mesa Diretora do Conselho realizaram um trabalho de fôlego, de leitura e de inserção de atualizações no texto de nosso Estatuto, a partir de agosto de 2021.

Parabenizo nossos conselheiros e conselheiras pela excelente reunião extraordinária de 27/09/2022 e pela dedicação de nossas Comissões e Conselho Fiscal nas avaliações, pareceres e acompanhamentos realizados nas diversas áreas do Clube. Também congratulo todos pela finalização do trabalho da nossa Comissão de Revisão do Estatuto.

Que vocês tenham um excelente mês de outubro, mantendo todos os cuidados necessários diante da pandemia.

Luiz Fernando O. Paulillo
Presidente do Conselho

Eventos de OUTUBRO



EXPOSIÇÃO DE ARTES PARA SÓCIOS

Durante todo o mês, no Hall da Academia



FLASH BACK NA BOATINHA COM BANDA FANNK

01 de outubro, a partir das 21h, na Boatinha



MÚSICA AO VIVO COM LAÍS DE ALMEIDA, ANTENOR ZAGO E MATHEUS FARIA

07 de outubro, a partir das 19h, no Bar do Bosque



CIRCUITO SINDI CLUBE DE CORAIS

08 de outubro, às 17h, na Sede Avenida (necessária retirada de ingresso na secretaria)



TORNEIO DE TÊNIS 100+

08 e 09 de outubro, nas Quadras de Tênis, inscrições até 05/10 pelo e-mail tenis@saocarlosclube.com.br



CHÁ DA TARDE

DOAÇÃO: 1KG DE FEIJÃO

11 de outubro, às 15h, na Sala da Melhor Idade



DIA DAS CRIANÇAS

12 de outubro, a partir das 9h, diversas atividades espalhadas pelo Clube



AULA ABERTA DE RITMOS

15 de outubro, às 16h30, no Gramado do Quero-Quero

MÊS DAS CRIANÇAS ESPAÇO DE BRINCAR

01 de outubro, às 11h
OFICINA DE **TECIDO**

01 de outubro, às 15h
OFICINA DE **PALHAÇARIA**

02 de outubro, às 11h e às 15h
OFICINA DE **BOLINHA DE MALABARES E NARIZ DE PALHAÇO**



**TORNEIO RELÂMPAGO
DE BEACH TENNIS**
15 e 16 de outubro, inscrições até
09/10 pelo aplicativo Letzplay



**MÚSICA AO VIVO
COM NARA DOM**
16 de outubro, a partir das 12h,
no Bar do Bosque



**CERVEJADA NO BOSQUE
SAMI CHOHI + TED MARENGOS + POLAKO**
22 de outubro, a partir das 18h,
no Bosque



**LIGA PAULISTA
DE TÊNIS DE MESA**
23 de outubro,
no Espaço de Tênis de Mesa



**FEIRA DE TROCA
DE BRINQUEDOS**
23 de outubro, às 11h,
no Espaço de Brincar



**MÚSICA AO VIVO
COM BELOTI E VIANA**
28 de outubro, a partir das 19h,
no Bar do Bosque



PIZZA KIDS SOLIDÁRIA
28 de outubro, a partir das 19h,
no Espaço de Brincar



**PARMEGIANA NO BAR DO BOSQUE
MÚSICA AO VIVO COM MI MARCHETTI**
30 de outubro, a partir das 12h,
no Bar do Bosque

08 de outubro, às 11h e às 15h
PIQUENIQUE

09 de outubro, às 11h e às 15h
**VIVÊNCIA E ATIVIDADES
NA NATUREZA**

15 de outubro, às 11h e às 15h
OFICINA DE IOIÓ

16 de outubro, às 11h e às 15h
OFICINA COM CORDAS

22 de outubro, às 11h e às 15h
**OFICINA DE CONSTRUÇÃO
DE BRINQUEDOS**

29 e 30 de outubro, às 11h e às 15h
OFICINA DE HALLOWEEN

EVENTOS



Clube terá megaevento de **Dia das Crianças**

Programação inclui um circo com espetáculo completo, apresentações musicais e muitos brinquedos; segurança e conforto dos participantes, como sempre, também recebem atenção da organização

O São Carlos Clube está preparando uma grande festa para comemorar o Dia das Crianças deste ano. A estimativa é de que até 5 mil pessoas passem pela Sede de Campo ao longo do dia 12 de outubro, a partir das 9h, para participar das atividades, escolhidas com o objetivo de agradecer a toda a família.

Diversos departamentos estão envolvidos na organização do evento que, tradicionalmente, já é um dos mais aguardados do ano. Estão confirmados os shows dos Stones Live Kids (rock) e do grupo Segura

Nega (samba). As apresentações devem ocorrer no palco do Bar do Bosque. No Grande Circo SCC, tenda que será armada no conhecido Gramado do Quero-Quero, acontecerá um espetáculo de circo, a apresentação do musical Picadeiro Hahaha, com mais de 15 personagens, e também do encantador mágico Felipe Label, já conhecido pelo público infantil que frequenta o Clube.

Atrações que costumam fazer sucesso entre os pequenos – como é o caso da recepção com perso-

nagens infantis, dos brinquedos infláveis e das atividades radicais, como tirolesa na piscina e trampolim humano – estarão mantidas. Haverá dois campos de futebol de sabão e a turma de profissionais do Jacaré Ki Pira agitando com suas brincadeiras e gincanas no Campo Azul.

Cabine de fotos, sessões de pinturinha, cabelo maluco e escultura de balões também farão a alegria da criançada nesse dia.



Tenda de circo montada no Gramado do Quero-Quero deve ser uma das grandes novidades da festa

MEGAEVENTO – A grandiosidade do evento pode ser medida não só pela expectativa de público, mas também pela estrutura. A tenda de circo, que deve ser uma das principais novidades da festa, tem capacidade para receber até 400 pessoas por apresentação. Já o setor de alimentação, além dos serviços do Bar do Bosque, contará com a participação de pelo menos 10 *food trucks*, com opções diversas e variedade de doces.

Mesas e convites estarão à venda desde o início do mês, garantindo que o associado possa se programar para curtir a festa. A organização também está cuidando de outros detalhes que contribuem para a segurança e conforto de todos os participantes. A lista inclui: um ponto de encontro para crian-

ças perdidas; um espaço exclusivo para os menores de 5 anos; e algumas restrições (como no caso de latas no Campo Azul e comidas na piscina).



Teatro musical Stones Live Kids é uma das atrações do evento

A organização recomenda que os participantes tragam trajes de banho e trocas de roupa, pois estão previstas atividades na piscina e brincadeiras com água. “Venha passar esse Dia das Crianças no SCC e divirta-se com a gente!”, convida a coordenadora de eventos Juliana Milão.

Mais detalhes sobre a festa do Dia das Crianças do SCC serão divulgados nos canais oficiais e nas redes sociais do Clube. O associado também pode tirar suas dúvidas na Secretaria ou através do telefone 3362 6200.





12 de Outubro
a partir das 9h

RECEPÇÃO

9h às 13h PERSONAGENS RECEPCIONANDO AS CRIANÇAS

TENDA DE CIRCO – QUERO-QUERO

10h SHOW MUSICAL PICADEIRO HAHHAH

11h30 MÁGICO FELIPE LABEL

15h ESPETÁCULO DE CIRCO

PALCO DO BAR DO BOSQUE

12h40 STONES LIVE KIDS

14h Samba - SEGURA NEGA

DIVERSOS

11h às 15h Cabine de fotos - Bosque e Boulevard

10h às 17h Pinturinha, cabelo maluco e escultura de balões - Bosque e Parquinho

9h às 17h Brinquedos infláveis e radicais - Boulevard, Bosque e Campo Azul

12h às 17h Tirollesa, water ball e palhaços aquáticos - Piscina

10h às 17h Pipoca, sorvete e algodão doce - Bosque e Perto do Campo Azul

16h às 17h Entrega da bola - Antiga academia e Salão de Beleza



VENDA DE MESAS: BAR DO BOSQUE: R\$ 100 | GRAMADO: R\$ 40

VENDAS ONLINE PELO GUICHÊ WEB A PARTIR DE 05 DE OUTUBRO

CONVITES PARA NÃO-SÓCIOS: MAIORES DE 13 ANOS: R\$ 200 | DE 6 A 12 ANOS: R\$100
CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS NÃO PAGAM



São Carlos Clube



Setembro amarelo: união de esforços para preservar a vida

Mensagens de incentivo distribuídas pelos espaços coletivos do Clube foram amplamente compartilhadas nas redes sociais

Um mês inteiro dedicado à conscientização sobre um assunto delicado: prevenção ao suicídio. Com criatividade, seriedade e empatia, o São Carlos Clube deu seu recado neste setembro amarelo: a vida é a melhor escolha!

Desde o início do mês, a Sede de Campo passou a privilegiar uma decoração com detalhes em amarelo. A cor também foi utilizada nas comunicações oficiais do Clube, nos murais e nas redes sociais. Os departamentos se uniram para promover: sessões de Barra de Access; rodas de conversa sobre saúde mental; distribuição de flores e abra-

ços; vídeos de reflexão; e uma intensa campanha de motivação através de notas adesivas com frases de incentivo, distribuídas por vários espaços de uso coletivo e republicadas nas redes sociais.

O propósito da Diretoria, encampado pelos coordenadores, era claro e audacioso: promover ações que ajudassem a salvar vidas. Iniciativas bem-sucedidas, idealizadas e realizadas por pessoas em diferentes partes do mundo, foram adaptadas pelo Clube e ganharam boa aceitação. Foi o caso do vídeo "Abaixe esse copo", livre adaptação do texto "Put the glass



down", interpretado e gravado pelo jornalista Luís Antônio Garmendia. O vídeo pode ser visto nas páginas do SCC no Facebook e no Instagram.

Ciente da importância de iniciativas como essa, a psicanalista Flávia Pinheiro Tomaz fez questão de abrir espaço na agenda para conduzir, voluntariamente, duas rodas de conversa com os colaboradores do Clube. Acompanhada do marido e também psicanalista Jesley Tomaz, ela desmistificou o papel do psicólogo e do psiquiatra no tratamento de várias doenças e forneceu orientações sobre como procurar e oferecer ajuda a quem esteja passando por situação de desconforto que afeta a rotina. "Não existe uma régua para medir o sofrimento. Se foge do controle e perturba o equilíbrio, precisa ser observado", concluiu.

O ator Le Allvez, que atuou na ação do abraço, considerou o tra-

balho inusitado, principalmente por ter sido realizado sem nenhuma caracterização, em uma campanha que trata de temas delicados, como é o caso do suicídio. Segundo ele, a receptividade das pessoas, de modo geral, foi ótima. "Funcionou! As pessoas gostaram muito!", revelou, destacando ter tomado o cuidado para não ser invasivo e compreender aqueles que estavam com pressa ou preferiram apenas observar e seguir com suas atividades.

Desabafo, choro, surpresa e agradecimento foram algumas das reações mais comuns observadas pelo ator. Percebeu, também, que mulheres abraçam mais facilmente do que os homens e se deparou com desafios, como o caso do homem que havia perdido um amigo para o suicídio e, apesar da resistência inicial, também participou da iniciativa.

A recomendação dos especia-

listas, para quem pensa ou conhece alguém que já tenha cogitado agir contra a própria vida, é procurar ajuda. Alguns grupos oferecem atendimento gratuito, como é o caso do Coletivo Psicanálise de Rua, que atua na praça Pedro de Toledo, na região central de São Carlos, aos sábados, das 11h às 14h; ou o Centro de Valorização da Vida (CVV), que presta atendimento através do telefone 188.

BALANÇO – Na avaliação da Diretoria, o resultado da campanha foi positivo. “A morte por suicídio pode ser evitada. Falar sobre o assunto, com responsabilidade, pode ajudar quem não está bem! Por isso, todos nós devemos atuar de maneira efetiva na conscientização da importância da vida. As ações promovidas pelo São Carlos Clube demonstraram aos associados e aos nossos colaboradores que a saúde mental de todos é importante. Pequenas atitudes podem mudar o dia de alguém”, concluiu Daniela Zigante, diretora de Relações Públicas e Comunicação.



EVENTOS



Atrações internacionais:

qualidade aprovada pelo público

Clube oferece ao associado a oportunidade de ver de perto artistas que brilham nos palcos do mundo



O cantor **Sami Chohfi**, de Seattle, é uma das atrações confirmadas na Cervejada do Bosque, que acontece no dia 22 deste mês. Já em setembro, outro norte-americano encantou o público com seu talento e abriu a temporada de atrações internacionais no Clube em 2022: Lorenzo Thompson se apresentou no dia 10, durante o Clube Jazz & Blues, e destacou a satisfação de subir ao palco do Bar do Bosque durante sua segunda turnê pelo Brasil. O associado que gos-

ta de boa música não perde a oportunidade de prestigiar esse tipo de evento, mostrando que a linguagem da cultura é universal.

Chohfi gravou vídeos de divulgação do evento e se confessou ansioso para estar com o público brasileiro, com o qual possui raízes. O artista de 39 anos promete um show marcado por empolgação e muito rock and roll.



Espectáculo: dentro e fora do palco, Lorenzo Thompson deu show - Foto: Equipe Lu Zanollo

Aliás, empolgação não faltou a **Lorenzo Thompson**, que deu um show à parte já durante a passagem de som de sua apresentação. Acompanhado de músicos locais, como Neto Rockfeller (guitarra), Danilo Hansem (bateria), Everton Pera (saxofone), Murilo Barbosa (piano), Guilherme Ambrozio (baixo) e Bruno Marques (guitarra), ele arrebatou a plateia cantando clássicos como "What a Wonderful World", de Louis Armstrong, e surpreendeu com "Que Beleza", de Tim Maia. Aclamado, o astro do blues, nascido nos anos 50, se despediu cantando e dançando no meio do público, que demonstrou seu reconhecimento ao talento do artista, tanto presencialmente quanto nas redes sociais, que destacaram momentos do evento.



O experiente baterista **Danilo Hansem**, que traz na bagagem mais de 20 anos de carreira, vários discos gravados, turnês por vários países da América do Sul e Europa e o fato de ter tocado com diversos nomes do blues internacional, destacou a riqueza cultural de tocar com autênticos artistas do gênero, como é o caso de Thompson. "A gente aprende muito", disse ele, que já dividiu o palco do SCC com ícones como o falecido JJ Jackson.

SORTE DUPLA – A aposentada Rosângela Castilho, 62, e o marido, o empresário Almir Morais, 58, foram duplamente surpreendidos com o show de Lorenzo Thompson. Eles não são associados, mas tiveram a sorte de ser convidados a participar do evento. "Adoramos e gostaríamos que tivesse durado mais. Dancei muito", revelou Rosângela, contagiada pela simpatia do artista. Ela também se surpreendeu com a performance dos músicos. "São excelentes!", avaliou, classificando a noite como ótima!

De acordo com a coordenadora de eventos, Juliana Milão, as atrações internacionais não são propriamente uma novidade, mas sempre chamam a atenção do público pela qualidade, por isso estão presentes na programação ofertada pelo Departamento.

ACONTECE NO CLUBE



O sonho virou realidade

Complexo das Areias deverá ser utilizado para atividades de lazer, aulas e torneios esportivos

A Diretoria do São Carlos Clube inaugurou, no primeiro dia de outubro, uma das obras mais aguardadas pelos associados nos últimos meses. A partir de agora, os praticantes de esportes de areia passam a contar com um novo local para treinos e diversão, com estrutura e qualidade características de todas as instalações da Sede de Campo.

O Complexo das Areias está localizado em uma área de aproximadamente 1574 metros quadrados, espaço que comporta três quadras que medem 18 x 9 metros, onde podem ser praticados vôlei de praia, futevôlei e beach tennis (cuja

quadra mede 16 x 8 metros). Possui ainda um quiosque com churrasqueira, pia e sanitário acessível, que atenderá a associados em momentos de lazer e pequenas confraternizações.

De acordo com o Departamento de Obras, foram necessários 270 metros cúbicos de areia – o que equivale a 11 carretas de 24 metros cúbicos – para execução da quadra e rampas acessíveis com piso drenante, que permite melhor escoamento da água. Além da empreiteira contratada, funcionários do Departamento também estiveram envolvidos na execução da obra.



MELHOR IDADE



Na rota da qualidade de vida

Associados da melhor idade aprovam passeios de um dia; em setembro, destino foi a Expoflora, em Holambra

Um grupo de aproximadamente 30 pessoas madrugou em frente ao São Carlos Clube no dia 8 de setembro para uma atividade diferente: elas foram para Holambra (SP) visitar a Expoflora 2022. Para a maioria, formada por integrantes do Projeto Vida Ativa na Melhor Idade, foi mais uma atividade de lazer, aspecto importante para quem busca qualidade de vida. Já para os colaboradores, a viagem serviu para trazer inspiração e novos conhecimentos, que poderão agregar às tarefas diárias e ao currículo.

Além da tradicional exposição de flores, a programação do dia de visita à feira incluiu uma mostra sobre jardinagem e outra sobre eventos em ambientes abertos e fechados. Os participantes puderam trocar ideias com outros visitantes e não deixaram de fazer um extenso registro fotográfico para guardar de lembrança e compartilhar a experiência com os colegas que não tiveram a oportunidade de estar na feira.

Química industrial aposentada, Maria Helena de Moraes Hirschmann,



76, foi a Holambra pela terceira vez e aprovou. “Ver flores é sempre uma alegria para nossos olhos, em especial os arranjos maravilhosos que são feitos”, disse. “Gostei bastante do passeio, principalmente da organização do Clube para o evento.” A aposentada disse ainda que acha interessante a proposta de passeios para a chamada “turma dos 60+”, por ser uma oportunidade de conhecer pessoas e lugares interessantes. Para a bancária aposentada Maria Cristina Mascarenhas Hecke Milori, 64, que visita a Expoflora anualmente desde 2008, passeios de um dia são uma excelente opção para renovar o ânimo de quem sai pouco de casa. As duas entrevistadas aprovam as atividades ofertadas pelo projeto Vida Ativa na Melhor Idade.

INSPIRAÇÃO – O jardineiro Rodrigo Almeida, um dos responsáveis pela manutenção do paisagismo do Clube, foi um dos profissionais que mais se beneficiou com o passeio. Dias antes da viagem, ele dividiu seus conhecimentos num curso, para os associados, com dicas de plantio e cuidados de manutenção de diversos tipos de plantas. Em Holambra, ele teve a oportunidade de aprender ainda mais. “Foi importante estar em uma mostra com tanta variedade, porque pude tirar várias ideias.”

Com 15 anos de experiência na área e dois anos de Clube, ele afirma ter gostado muito da oportunidade de, pela primeira vez, ensinar aquilo que sabe e conhecer a maior feira de flores e plantas ornamentais da América Latina. “Quero agradecer à Egle (Bonicelli, coordenadora de Esportes) pela oportunidade e dizer que estou à disposição para aprender sempre e colaborar com o Clube no que for necessário.”



SERVIÇO

O Projeto Vida Ativa na Melhor Idade é destinado ao público associado com mais de 60 anos. As atividades acontecem às terças e quintas-feiras, às 7h30, com alongamento e ginástica, e às terças-feiras, às 14h30, com atividades variadas.

MELHOR IDADE



Idosos versão 2022

Quebrando estereótipos, eles estão em plena forma física, mas continuam a compartilhar o que aprenderam com os mais jovens

Lúcidos, ativos e competitivos. A vitalidade dos nossos associados que já passaram dos 60 anos, não só destoa da imagem que muita gente faz do idoso, como chama a atenção para a importância da prática regular de atividade física, aliada aos cuidados com a saúde mental, para uma boa qualidade de vida.

Entrevistados na edição do mês passado, **José Duarte de Souza Filho**, 84, está inscrito no Torneio de Barragem do Tênis de Mesa e **Armando Porciúncula**, 91, segue as-

síduo na sinuca. Mas eles não são os únicos.

Alberto Paulo Marques, 90, o Tinho, acaba de aumentar o número de medalhas de sua coleção. Só em setembro, ele conquistou 25 em competições regionais da categoria Master de Natação – foram 7 na Copa Brasil e 18 pela União dos Nadadores Master do Interior, a Unami. Outro que também esbanja disposição é **Normando Tadeu Braga César**, 76, que garante que teria fôlego para encarar os cinco quilômetros da corrida de aniversário, dispu-

tada no fim do mês passado, não estivesse envolvido no apoio à organização do evento. O segredo desses quatro é conhecido: movimento, disciplina e constância.



RARO – Tinho começou a nadar aos 7 anos e nunca mais parou. Atualmente, vai para a piscina pelo menos cinco vezes por semana, quando a temperatura está acima de 19 graus, e nada de 500 a 700 metros apenas para manter a forma. Desde 2019, a convite do amigo Roberto Cury, nada pelo Clube Araraquarense, sob o comando do técnico Orceli. Seu bom desempenho, nos últimos três anos, permitiu que ele disputasse o Campeonato Brasileiro, em Uberlândia, e garantiu-lhe mais algumas medalhas. Com poucos adversários na mesma faixa etária, ele credita à natação sua boa forma física. “É raro achar alguém de 90, e mais difícil ainda encontrar quem nade aos 90”, diverte-se. Para ele, por ser uma atividade de baixo impacto, cuja base está no movimento e respiração, é possível começar a praticar natação em qualquer idade.

FÔLEGO – Figura conhecida no Clube, o professor Normando começou a fazer atividade física ainda cri-

ança, influenciado pelos pais, que eram atletas do antigo Paulista Esporte Clube. Natação, basquete, futebol, futsal e corrida foram esportes praticados ao longo da vida e que o levaram a optar pela Educação Física como profissão. Enquanto universitário, orgulhava-se de fazer parte da extraordinária equipe da Escola de Educação Física, que rendeu a ele várias medalhas. Já como profissional, ministrou aulas e colaborou na criação de projetos de incentivo ao esporte. No papel de atleta, obteve feitos importantes a partir dos 45 anos: chegou a concluir uma São Silvestre em apenas uma hora; já na casa dos 60, conquistou títulos na Copa Paulista de Montanhas, em diversos torneios Sul-Americanos Master e nos Jogos Mundiais. A lista é longa e louvável.

Aos idosos, o professor recomenda treino de intensidade moderada e com objetivo, aliado a uma boa alimentação, lazer e exames periódicos de saúde. Para alcançar o desejado degrau da saúde na terceira idade, o caminho, segundo ele, passa pelas fases de iniciação, motivação e fundamentação técnica, feitas com a ajuda de um profissional. “É importante conhecer o limite e se preparar”, aconselha.



ACONTECE NO CLUBE



Surpresas da reforma

Espaço da antiga casa de máquinas deve passar por adaptação e ser utilizado como tanque de transbordo

A reforma da piscina semiolímpica revelou sua primeira surpresa no começo do mês de setembro: uma antiga casa de máquinas desativada, que estava encoberta, foi localizada durante o trabalho de remoção do piso. A área está interdita para o acesso público por questões de segurança, mas as imagens do local fizeram com que funcionários e associados desenterrassem recordações curiosas e memórias que guardam com saudade.

A possibilidade de encontrar situações desconhecidas durante a

reforma já havia sido levantada pela arquiteta Nora Cappello, em entrevista publicada na edição de agosto da **Revista do São Carlos Clube**. Felizmente, a surpresa em questão não deve comprometer o andamento dos trabalhos.

Uma escada de aproximadamente dez degraus dá acesso ao compartimento, que lembra um *bunker*, onde se encontram dois filtros envelhecidos pelo tempo e é possível observar também canos da tubulação. Nas paredes, os nomes João e Luís.



O almoxarife Luciano Pedrolongo, 45, que durante a infância morou com a família em uma casa situada dentro do Clube, afirma que João era uma espécie de encarregado e Luís era seu falecido tio, que trabalhou por mais de dez anos na piscina, em uma época em que as instalações eram um pouco diferentes das que conhecemos hoje. Anônimos e, até então, desconhecidos, os trabalhadores não poderiam imaginar que uma inadvertida pichação fosse ajudar a contar uma parte da história do Clube.

LENDA – O dentista Stefano Bragatto Quatrochi, 49, fazia parte da equipe de natação do Clube nas décadas de 1980 e 1990. Ele lembra que a piscina ainda não era aquecida, mas o aquecimento por

meio de uma caldeira estava nos planos da Diretoria. Surgiu, então, uma história de que o projeto sairia do plano das ideias quando algum atleta conseguisse nadar os 100 metros livres num tempo abaixo de um minuto.

Lenda ou não, o fato é que a marca foi batida e a piscina passou a ser aquecida, tempos depois, com os métodos disponíveis até então: trazia-se a lenha e um profissional era escalado para alimentar a caldeira. “Às vezes, durante a madrugada, acontecia de alguém se distrair ou esquecer e, no outro dia, a piscina amanhecia gelada. Em outras ocasiões, a gente ia lá pedir para ajudar a colocar a lenha”, diverte-se Quatrochi. O sistema foi substituído há cerca de 20 anos, e o aquecimento passou a ser feito por meio de trocadores de calor.

Segundo informações do Departamento de Obras, o espaço da antiga casa de máquinas será adaptado e passará a ser utilizado como tanque de transbordo da piscina semiolímpica, que segue interdita desde junho. Detalhes do que está sendo executado nesta obra podem ser conferidos no encarte publicado na edição de agosto.





Jantar de Aniversário

Recebemos nossos associados para comemorar o aniversário do Clube, em grande estilo, na majestosa Sede Avenida

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Música ao Vivo

Bia Mestriner e companhia foi uma das atrações que passaram pelo palco do Bar do Bosque no último mês

Fotos: Equipe Lu Zanollo





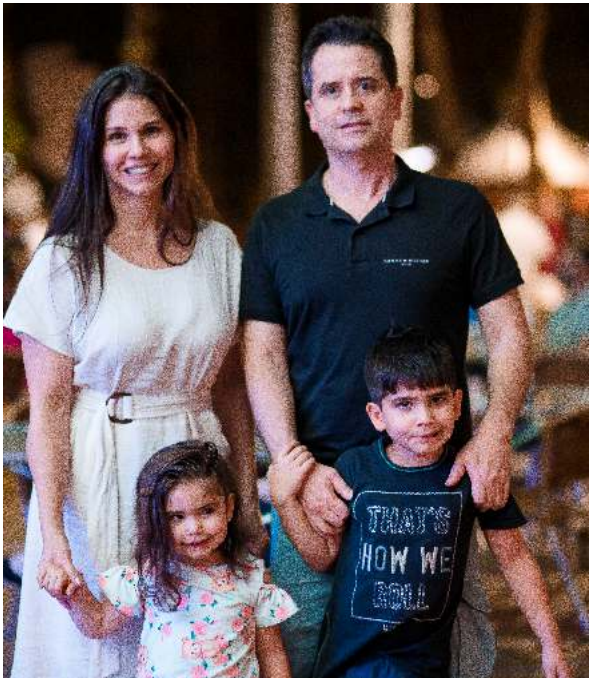


Clube Jazz & Blues

Tivemos momentos incríveis por aqui ao longo do mês, com destaque para a noite das apresentações da Jazz Band Ball e Lorenzo Thompson

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Chá da Tarde

Ao som dos talentosos Miguel e Marcio, do Grupo Grandes Tempos, festejamos o aniversário do Clube com a turma que se diverte, joga bingo e ajuda a quem precisa

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Torneio de Tênis Duplas por Equipe

Nossos eventos que envolvem tênis oferecem sempre um show de talentos, que a gente não cansa de aplaudir

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Clube Jazz & Blues

Em mais uma noite de boa música, recebemos David Tanganelli Big Band

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Corrida São Carlos Clube

Celebramos nossos 78 anos com uma bellissima festa esportiva, que reuniu atletas em desafios de 5 e 10 quilômetros

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Campanha

Uma ação educativa muito divertida marcou a Semana Nacional do Trânsito, chamando a atenção de condutores para a importância do respeito

Fotos: Equipe Lu Zanollo





objetivosaocarlos
objetivojrsoacarlos

www.objetivosaocarlos.com.br



EXAME DE BOLSAS AGENDADO



(16) 3373-3610



(16) 3362-2600



Detritons e Tio Antônio

Nossos pequenos associados merecem e recebem uma programação de muito bom gosto, feita por gente que é grande no tamanho e no talento

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Clube Jazz & Blues

Encerramos em grande estilo, com a presença ilustre de Flávio Guimarães e o talento de Mayra Aveliz e Neto Rockfeller Trio

Fotos: Equipe Lu Zanollo







Há 35 anos

oferecendo segurança e proteção aos sonhos dos nossos clientes!

Além dos seguros, trabalhamos também com consórcios, produtos financeiros e de investimentos, sempre pensando em encontrar serviços que melhor se encaixam com o perfil do cliente.

Somos hoje a crescente do mercado de seguros, com franquias a nível nacional.

**Entre em contato e
conheça nosso trabalho!**

 (16) 3412-6070

 senisegseguros.com.br

  @seniseg.seguros

