ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

associação

www.associacaoclube.com.br

Fevereiro 2010

Baile Havaiano

Super festa dia 6 de março

Carnaval

Matinês dias 14, 15 e 16 de fevereiro

Baile adulto dia 15 das 22 às 4 horas

Dia da Mulher

Chá da tarde dia 8 de março

Anunciar na revista Associação é certeza de

RETORNO 100% GARANTIDO

8.000 exemplares - 20 mil sócios - Ligue 3531-4359

Sinval

Vidros Comuns e Temperados
Quadros • Espelhos
Molduras para Quadros
Box para Banheiro
• 3458-6451
Fax • 4972-3251
Rua Carijós, 3.622 • Santo André

ESTRELA
Locação de Brinquedos
estrelalocacao@gmail.com
Fone: (11) 2849-4410

MANIPULE
Farmácia de manipulação
Sistema de Gestão da Qualidade
Desde 1986
SINAMM

SÃO BERNARDO DO CAMPO
Rua Marechal Deodoro, 1250 Centro (1)4123 1058/4330 3135
Av. Lucas Nogueira Garcêz, 369 Jardim do Mar (11) 4330 1789/4332 3333

DIADEMA
Av. Alda, 276 Jardim Conceição 4099 1062

SANTO ANDRÉ
Av. Higienópolis,11 Jd. BeloVista 4992 8370/4226 5688

Pensou em
Construção
LPT é a solução

Construções
Reformas
Impermeabilizações
Pinturas externas e internas
Reformas em quadras e campos
Manutenção e conservação de áreas verdes

LPT Construções e Serviços
Comercial@lptserviços.com.br
Pabx: 4332-4147 / 4332-6091
Rua: José Benedetti - 435 - Nova Petrópolis - SBC - SP

Óticas Visbel NACIONAL

15% de desconto
Para sócios e funcionários
Até 6X sem juros no cheque pré
www.grupovisbel.com.br
São Bernardo - Av. Índico, 411 - SBC - 11. 4122.1574
Santo Amaro - Av. Adolfo Pinheiro, 1717 - SP 11. 5541.8074
Diadema - Av. Fábio Eduardo R. Esquivel, 245 - SP 11. 4056.5110
Vila Joaniza - Av. Yervant Kissajikian, 1831- SP 11. 5671.3683
Cambuci - Rua Leandro de Carvalho, 64 - SP 1831- SP 11. 22737681
Cidade Dutra - Rua Padre José Garzotti, 57 - SP 1831- SP 11. 5666.3173

A agência da Associação
arte & tecnologia
Propaganda com inteligência
Criação de Campanhas Publicitárias
Indentidade Visual
Email Marketing
Websites e anúncios no google
Começe 2010 Renovando sua Comunicação
11. 4330.0905
www.arteetecnologia.com

Expediente

Associação dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

DIRETORIA
Presidente: Carlos Alberto Lazzuri
Vice-Presidente: Sandro Ordonho Sinésio
1ª Assessor de Secretaria: Nilson Pinheiro
1º Assessor Financeiro: Carlos Augusto Andrade Galhardo
2º Assessor Financeiro: Luis Fernando Reinis
Assessor Sede Urbana: Marcos José Knabben
Assessor Sede Náutica: Carlos Roberto Maciel
Assessor Sede Campo Nova Petrópolis: Alaor Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nicivaldo Costa de Oliveira Araujo
Assessor de Informática: Ricardo José Munis Reche
Assessor de Patrimônio: Alexander Mognon
Assessor de Sauna Masculina: Luis Carlos Muraro
Assessora de Sauna Feminina: Sueli Alves Barbosa
Assessora da 3ª Idade: Eunyce Pinto Pedroso
Assessora do Social/Depec: Maria Bethânia Santos Vieira
Assessor de Esporte: José Guilherme Baldini Silveira Filho
Assessores Adjuntos: Julio Cesar Cassetari,Maria da Conceição Correa Morassi, Maria Emília Soares Campi, Neide Monteiro Traldi, Soriane Bertaglia Brigatti, Simone Bertaglia, Fabiola Martins Lazzuri,Jorge Luiz Ribeiro Guimarães, Edu Paulo Roquetti, Ruy Ferreira Iacoponi Junior, José Fiorizi Piovesana, Valdir Luis da Silva, Pietro Loporchio Junior, Oswaldo Haruo Umemura, Luiz Francisco Domene, Fábio Henrique Mozer, Adalgisa Maria Bassani, Antonio Marcos Pereira, Reinaldo Silva Lima, Galileu Livio, Edjane de Andrade Silva, Sérgio Aparecido Thomé, Oswaldo dos Santos, Gilvan Ferreira da Silva, Walquiria Ferrari Schneider, Maria Orian Gerbelli, Silvia de Jesus Pinella
Comissão Disciplinar: Lenira Ap. de Andrade e Silva, Liliana Bisi Jucewicz, Jair Donizettti dos Santos, Dércio Gil Junior, Renata Valdrighi R. de Paula
Grupo de Apoio ao Presidente: Joel Dantas Junior, João Martins Borges, Roberto Luis de Oliveira, Gilmar Cândido, Hertz Saggi, Marco Aurélio Silveira, Silvia Miranda Silva.

CONSELHO SUPERIOR
Presidente: Marcos Galante Vial
Vice Presidente: Gilberto Donadelli
1ª Secretária: Neusa Iversen Muraro
2º Secretário: Cláudio Rossi
Membros: Arthur Casari Neto, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Carlos Roberto Contim, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido Ginez, Gonçalo Pavanello, José Roberto Matz, Lázaro Roberto Leão, Milton Luiz Caldeira, Regina Prado Abreu, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Sérgio Issa Del Nero, Vasco Barbosa Horta Junior, Vittório Stocco, Wilson Lunardi

CONSELHO FISCAL
Presidente: Edson Moreira de Castro
Vice-Presidente: Milton Versolato
Secretário: Euclides Valdoski Ramos
Membros: Antonio Cesar de Oliveira Brito, Antonio Claudemir Chiquetti, Frederico Emygdio Machado Tebar, Paulo de Almeida César, Sidnei Simões Pires, Willian de Oliveira

Revista da associação

SEDE URBANA
Rua 28 de Outubro, 61 - Centro - CEP 09721-250 - F.3531-4366
SEDE NÁUTICA
Rua Portugal, 891 - Bairro Estoril - CEP 09831- 000 - F. 4101-9101
SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS
Av. Imperatriz Leopoldina, 925 - CEP 09770-270 - F. 4123-3050

Jornalista Responsável: Célia Silva - MTB 23236 **Arte/Editoração:** arte & tecnologia Propaganda com inteligência **Redação:** Célia Silva **Ilustração Capa:** Gabriel Domingues **Edição:** 249 **Tiragem:** 8.000 exemplares **Impressão:** intergraf soluções gráficas

Editorial

Agilidade para um clube cada vez melhor

Estamos começando 2010 com muito fôlego para desenvolvermos um bom trabalho pela nossa Associação, com o objetivo de fidelizar os associados que fazem parte desta grande família, com a oferta de melhores serviços e muita diversão.

Como mostra a chamada de capa desta edição, durante os próximos 30 dias vamos trabalhar para que os associados e os convidados possam se divertir em uma das melhores festa da região, o baile havaiano. A festa, imperdível, será dia 6 de março, na sede náutica. Mas antes teremos as matinês de carnaval, nos dias 14, 15 e 16 de fevereiro.

Também estamos a pleno vapor na modernização de nosso Clube. Acabamos de implementar o sistema Hi-Fi de Internet sem fio e em breve os associados vão poder acessar a internet dentro do clube.

A segurança é uma preocupação constante, por isso também a implantação de um sistema de vigilância por câmeras está na programação de trabalhos a serem executados ainda nesses primeiros meses. O sistema já está em funcionamento nos departamentos.

Finalizamos ainda os trabalhos de manutenção da sauna, a construção de um quiosque para o pedalinho e a colocação de iluminação baixa em toda a sede náutica.

Estão em nossos planos para este semestre a reforma completa do parquinho da sede urbana. Uma pesquisa está sendo feita pela Internet para que o associado dê sua opinião a respeito do que quer no novo playgroud.

Outros espaços que estão recebendo uma atenção especial e devem entrar em reforma neste semestre são os vestiários das piscinas aquecidas. Também os sanitários do ginásio Lauro Gomes e os do lado do café passarão por melhorias.

Vai ter Carnaval nos dias 14, 15 e 16 de fevereiro

Serão três dias de muita folia para a garotada que gosta de se divertir no Carnaval. As crianças podem vir acompanhadas dos pais ou responsáveis. As matinês, organizadas pelo Clube, serão nos dias 14, 15 e 16 de fevereiro (domingo, segunda e terça-feira) das 15 às 18 horas. Haverá concurso de fantasia, para sócios, na terça-feira. As crianças, até 12 anos, que quiserem participar devem se inscrever antecipadamente na secretariado clube.

Na noite de terça-feira é a vez dos adultos. O baile começa às 10 horas e vai até às 4 da manhã. Associados e convidados vão poder brincar à vontade, no salão social, que estará todo decorado para receber os foliões.

Chá em comemoração ao Dia da Mulher

Uma delicioso chá da tarde está programado para homenagear às mulheres. O evento será no Dia da Mulher, segunda-feira, dia 8 de março. Interessadas em participar devem se inscrever com antecedência na secretaria do clube. Convites para associadas custam R$ 10,00 e para convidadas R$ 20,00. Não serão aceitas inscrições no dia do chá.

Sexta Musical recebe Alex Sandro e Marcelo

Alex Sandro & Marcelo a dupla, que está cativando cada vez mais o público country sertanejo do Grande ABC e entorno, vai tocar na sexta musical do dia 19 de fevereiro. Com um ano de estrada, Alex Sandro & Marcelo estão em plena evolução de seus trabalhos, que é visível a cada apresentação. Com um estilo marcante e um repertório variado de ritmos, a dupla agrada à todas as faixas etárias e gostos musicais.

O lançamento da carreira da dupla foi em 2008 na Estância Alto da Serra, com o apoio do proprietário da casa Eloi Carlone. Os cantores são amigos há 23 anos e resolveram unir seus dons para levar muita alegria e profissionalismo em forma de música. No repertório, que vão apresentar na Associação estão: "Vou Virar o Jogo", "Pirraça", "Parece Castigo", "Amor Não Vai Faltar", "Curtição", "Beija Flor", "Pode Chorar", "Chora e me Liga", "O que Combina Comigo é Você", entre outras.

Acompanhe a programação para o mês de fevereiro no painel ao lado:

Dia 05/02 - Di Onda (pagode)
Dia 12/02 - Summer's (ritmos variados)
Dia 19/02 - Alex Sandro e Marcelo (sertanejo)
Dia 26/02 - Risadinha (pagode)

Dia 25 de fevereiro tem karaokê no American Bar

Gosta de cantar? Então não perca o karaokê do dia 25 de fevereiro, no American Bar. A partir das 20 horas, amigos e familiares reúnem-se no espaço para soltar a voz e se divertir. Poções de queijo, batata frita, salame, cerveja, refrigerantes, entre outros são servidos pela lanchonete do Marcelo. Festa temáticas também serão realizadas no local. Aguardem!

Foto: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia

REGULAMENTO GERAL DA SEDE NÁUTICA

A PARTIR DO DIA 1º DE MARÇO DE 2.010

1- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
- Terça a sábado e feriados (exceto aos domingos) - das 8 às 23h
- Domingos - das 8 às 20h

2- ESTACIONAMENTO
- Para associados estacionamento número 1, limitado a um veículo por associado, e para não associados estacionamento número 2.

3- PORTARIA
- Os associados e convidados devem identificar-se aos porteiros.

4- ENTRADA DE VEÍCULOS NA SEDE
- Acesso permitido, para carga e descarga, pelo período de 15 minutos, exceto em casos especiais, previamente comunicados aos seguranças ou porteiros.

5- LANCHONETE
- Acesso livre para frequência de associados do Clube.
- O locatário da lanchonete terá direito a 20 (vinte) convidados por dia para refeições.
- Acima deste limite, o mesmo pagará uma taxa por convidado, a ser estipulada pelo Clube.

6- PISCINA
- Uso permitido para crianças até 12 (doze) anos, desde que estejam com trajes apropriados (sunga, biquini e maiô).
- Criança de 0 a 3 anos somente acompanhada de adultos, que não poderão adentrar as piscinas.

7- PARQUE INFANTIL
- Permitido para crianças até 12 (doze) anos.

8- BARCOS E JET SKI
- Permitida a entrada de barcos, lanchas e "jet ski" do próprio associado mediante a apresentação de carteira de habilitação naval (Arrais) e de documento de seguro do veículo.
- Não é permitido navegar dentro da área demarcada.
- O associado não poderá deixar, em hipótese alguma, sua embarcação para usar no dia seguinte.

9- CAMPO SOCIETY
- As reservas poderão ser feitas pelos associados, via telefone, na portaria da Sede Náutica, com antecedência de 2 (dois) dias.

10- MATERIAIS ESPORTIVOS
- Os materiais esportivos tais como bolas, raquetes de pingue-pongue, etc, serão fornecidos somente aos associados, mediante apresentação da carteira de associado, sendo o mesmo responsável por devolvê-los nas mesmas condições, sob pena de ressarcimento.

11- ANIMAIS
- É proibida a entrada de animais.

12- QUIOSQUES
- É permitida a reserva de somente um quiosque por dia para cada associado.
- A reserva poderá ser feita pelo associado ou por seu cônjuge(dependente).
- Os quiosques estão liberados a partir das 8 (oito) horas, somente com a presença do associado responsável, portando o termo de reserva e a lista de convidados, devendo o associado se instalar até às 11 (onze) horas, sob pena de perda da reserva.
- Em caso de desistência dos quiosques simples deverá ser comunicada à Secretaria do Clube com até 1 (um) dia de antecedência, sob pena do pagamento de multa correspondente a 50% da taxa de manutenção.
- Em caso de desistência dos quiosques coletivos deverá ser comunicada à Secretaria do Clube com até 3(três) dias de antecedência, sob pena do pagamento de multa correspondente ao valor da taxa manutenção.
- Quando da posse o quiosque, o associado verificará se o mesmo encontra-se em ordem, caso haja alguma irregularidade, deverá comunicar o funcionário da portaria, para que seja resolvido o problema, devendo o mesmo ser entregue em ordem ao final do evento, seguido de nova vistoria do funcionário.
- Deverá ser apresentada a lista de convidados de não associados com nome e nº de RG.
- Quiosques Coletivos limite de ocupação - Col. II com forno e sanitário privativo (75 convidados), Col. III (50 convidados), Col. IV com forno (50 convidados), Col. V (35 convidados) e Col. VI com forno (75 convidados). A reserva deverá ser feita na Secretaria do Clube, com 30 (trinta) dias de antecedência.
O associado pagará uma taxa de R$ 62,50 (sessenta e dois reais e cinquenta centavos) que dará direito a 25 (vinte e cinco) convidados não associados, a partir de 8 anos, os convidados excedentes pagarão a taxa de R$ 2,50 (dois reais e cinquenta centavos) cada.
- Quiosques Simples de 7 ao 20 com limite de ocupação de 25 pessoas. Para sábados, domingos e feriados a reserva deverá ser feita na Secretaria do Clube, a partir do sábado anterior a data do evento.
Quando o feriado for na segunda ou terça-feira, a reserva poderá ser feita no mesmo critério descrito acima. O associado poderá levar convidados não associados, sendo que será cobrada a taxa de R$ 2,50 (dois reais e cinquenta centavos) por convidado maior de 8 (oito) anos.
- Mesas – Para as mesas e suas churrasqueiras espalhadas pela Sede Náutica não será necessária reserva antecipada, prevalecendo a ordem de chegada. O associado poderá levar convidados não associados, sendo que será cobrada a taxa de R$ 2,50 (dois reais e cinquenta centavos) por convidado maior de 8 (oito) anos.

13- RESERVA DO SALÃO DE FESTAS - COLETIVO I/CASARÃO
- As reservas poderão ser feitas na Secretaria do Clube ou pelo site, de acordo com disponibilidade na agenda.
- Nas reservas para casamento deverá ser apresentado o Edital de Proclamas, com antecedência de 90 dias da data do evento.
- Não será permitida a reserva para não associado.
- O limite de ocupação é de 200 pessoas, sendo que 100 estão inclusas no valor da locação e as excedentes deverão pagar a taxa de R$ 2,50 cada.
- O valor da taxa de reserva está à disposição na Secretaria do Clube, nele estão inclusos o aluguel de 40 mesas, 160 cadeiras, 5 mesões (8 pessoas), 1 freezer e 1 fogão com forno.
- O horário máximo para encerramento do evento será às 22h.
- O uso do som será permitido somente até às 22h.

14- REPRESA
- Todos os frequentadores da Sede Náutica, deverão obedecer às normas para prática de esportes na represa.
- É proibido nadar na represa.

15- RESPONSABILIDADES
- O associado será responsável por todo e qualquer ato e dano que venha a ocorrer por si ou seus convidados nas dependências da Sede.
- É expressamente proibido o uso de videokê e som pesado nos quiosques, sendo tolerado tão somente quando da locação do Casarão.

16- OBSERVAÇÕES IMPORTANTES
- A Associação se reserva no direito de, a qualquer momento e para qualquer data, reservar os quiosques ou coletivos para atividades da mesma.
- Por se tratar de local com grande afluência de pessoas, é importante que os associados e seus convidados cuidem de seus pertences, (documentos, carteiras, bolsas, etc...), pois não nos responsabilizamos por extravios ou mesmo furtos.

QUALQUER INFRAÇÃO DESTAS NORMAS PODERÁ ACARRETAR EM PUNIÇÃO AO ASSOCIADO, NOS TERMOS DO ESTATUTO SOCIAL.

A Diretoria
01/03/2010

Sede Náutica fechada

A sede Náutica não vai abrir nos dias 4, 5 e 6 de março. Neste período serão realizados os serviços de montagem de palco, tendas e decoração do espaço para receber os convidados do Baile Havaiano na noite de 6 de março. No domingo, dia 7, funcionará normalmente.

Instalação de iluminação baixa

Para deixar todo o espaço da sede náutica mais iluminado e seguro, estão sendo instalados postes de iluminação baixa com lâmpadas de ....

O novo quiosque do pedalinho

Um novo quiosque foi construído na sede náutica para atender os associados e os visitantes que gostam de dar um passeio pela represa Billings de pedalinho.

Comportamento

Consumismo

Pergunta: Queria saber sobre a compulsão às compras. Meu marido reclama de meus gastos, mas ajo assim com a intenção de agradar. Será apenas hábito ou distúrbio?

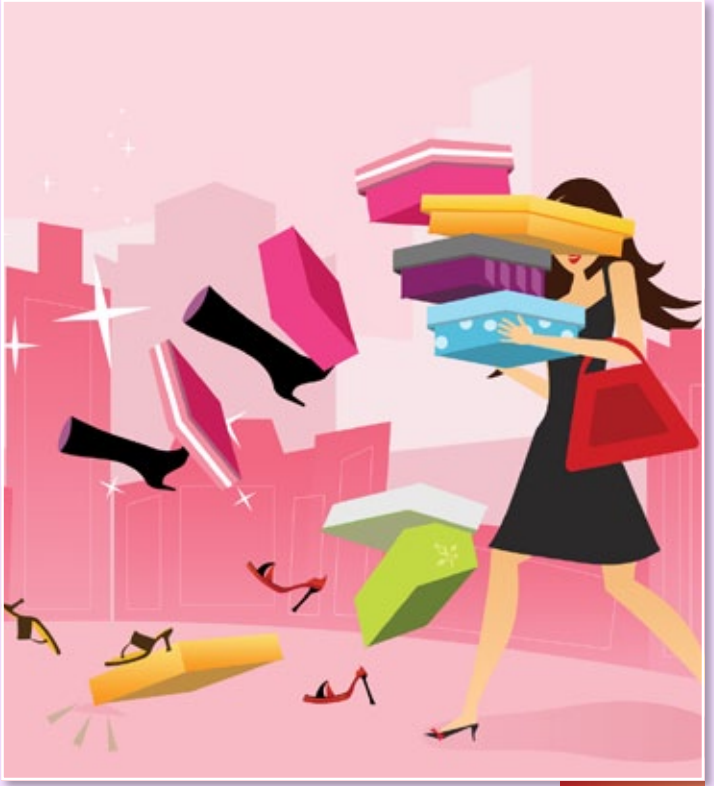
Resposta: Numa sociedade de consumo em que o valor está na aparência e não no conteúdo cabe um olhar clínico mais apurado para saber onde termina a psicopatologia da vida cotidiana e começa a particularidade de cada um. Os ideais de perfeição impostos pela mídia podem fazer o sujeito se considerar um desviante caso não possa atingi-los.

Aquisições compulsivas são caracterizadas basicamente por ansiedade "aliviada" após a compra da mercadoria (espécie de fetiche), porém daí sucede as culpabilizações, arrependimentos e remorsos. Quadro semelhante à dependência no qual há a tentativa de preencher carências, ou a dificuldade em lidar com frustrações.

Então, se não tiver o distanciamento necessário corre o risco de acabar sucumbindo a performace da cena social: máscaras imaginárias e desespiritualizadas para capturar o outro. Afeição, amizade, respeito não precisam nem pedem atores, como no filme "O Show de Truman" de Peter Weir (1998) onde o herói descobre-se vivendo numa farsa encenada.

O capitalismo desgovernado produz vontades, ilude (Compro, logo existo), abala espontaneidades esteriotipando condutas por meio da identidade de marcas e bens, reduz saberes complexos e emoções autênticas em facilidades artificiais. A questão que faz toda a diferença é como você se posiciona neste contexto.

Taisa Santos é psicanalista e escreve mensalmente nesta coluna.
taisast@bol.com.br



Especial

Baile Havaiano promete

O tradicional Baile Havaiano promete agitar a sede náutica na noite de 6 de março. O espaço vai se transformar em um pedacinho do Havaí, para receber os convidados. Logo na entrada, que estará toda decorada com palmeiras, coqueiros e trochas, o convidado será recebido com um "Aloha", saudação havaiana, e um colar de flores.

1º Baile Havaiano Beltran e Ana Ascêncio

Uma mesa de frutas tropicais será montada no casarão e todos poderão se servir à vontade, inclusive de água de coco. Cestas com frutas decoradas também vão ornamentar as mesas. Já a agitação da noite ficará por conta da Banda Leyboll, bailarinos e pelo grupo Boka da Noite. O Baile contará ainda com megaestrutura de iluminação e som em dois ambientes.

Um palco será montado na quadra poliesportiva, que toda coberta com lona, terá pista de dança e espaço para mesas e cadeiras. A banda Leyboll se apresentará neste local. Formada há mais de cinco anos, a banda tem experiência em realizar megafestas temáticas. No repertório apresentam ritmos como bolero, forró, samba, axé, anos 60, 70 e 80, sertanejo country, entre outros. A banda é composta por sete músicos e três cantores, Gilvane (guitarra), Vanderley (bateria), Sidney (contra baixo), Jeison (sax alto), Edivino (teclados e acordeon), Dele (percussão 1), Same (percussão 2), Carol, Amanda e Mariano (cantores).

O outro será instalado entre os quiosques e animará os convidados com muito samba, samba-rock e pagode de primeiríssima. O Boka da Noite está na estrada há mais de 20 anos. Conhecido do público das sextas musicais, toca em casas noturnas e já fez a abertura de shows de artistas consagrados como Leci Brandão e Exaltasamba. O grupo é composto pelos músicos Adilson Silva (cavaquinho, violão e voz), Doni Fernandes (tam-tam e voz), Airton Rodrigues (contra-baixo e voz), Marino Alves (pandeiro e voz),Valmir Rodrigues (repique de mão e voz) e Daniel Memoli (teclados e voz). Quem optar por curtir a festa nos quiosques, terá direito a levar 20 pessoas e bebidas.

Ingressos estão à venda na secretaria do clube e custam R$ 30,00 associados (acima de 12 anos), R$ 50,00 convidados (acima de 12 anos), mesa R$ 20,00 (4 lugares), quiosques R$ 500,00 (20 pessoas) sócios e convidados, não será permitido fazer churrasco, rolha R$ 10,00 por garrafa (para entrar com bebida nas mesas). Condições de pagamento: cheque duas vezes, ato e 28/02/2010, cartão de crédito duas vezes, cartão de débito (à vista), cat II duas vezes no holerite para compra até 05/02/2010, cat II uma vez no holerite para compra após 05/02/2010. É proibida a presença de menores de 12 anos. O estacionamento estará aberto aos convidados no dia da festa.

agitar a sede Náutica dia 6 de março

História

A primeira edição do Baile Havaiano aconteceu em 1981, no mandato do presidente Beltran Ascêncio. A festa foi no Ginásio de Esportes Lauro Gomes, que todo decorado e com direito a camarotes, atraiu centenas de pessoas, sócios e também não sócios. "Nossas festas eram grandiosas, os associados e os moradores de São Bernardo aguardavam ansiosos por elas, que sempre eram sucesso de público", comenta Beltran. Em 1984, o baile foi no salão social, ainda na sede urbana.

Foi na terceira edição que o Baile Havaiano ganhou um local específico, a sede Náutica e transformou-se em uma megafesta, que envolveu toda a sociedade sambernardense. Pensou-se em novembro ou início de dezembro para fugir um pouco das datas próximas ao Carnaval. E tudo num ambiente mais ao encontro da natureza, fugindo dos tradicionais bailes havaianos em volta das piscinas. Ao mesmo tempo buscava-se uma data em que não chovesse, porque seria ao ar livre na sede Náutica. Difícil, mas até preces para Santa Clara eram feitas, com a colocação de ovos nas árvores. E deu tudo certo.

A sede à beira da represa por si só já favorecia o ambiente havaiano. Criou-se um verdadeiro luau. À entrada as "misses" eleitas anteriormente no Clube no Concurso de Miss Piscina, colocavam colares com flores havaianas nos convidados, que recebiam também os cumprimentos da Presidenta Cléa Campi Monaco e do Diretor Social Gustavo Lima. Os caminhos eram iluminados com archotes, e as recepcionistas conduziam os convidados aos quiosques reservados ou às mesas no ambiente adaptado na quadra poliesportiva e na de voleibol, que ainda era de areia e necessitou de piso de madeira.

O palco foi construído em estrutura na beira da represa e dentro d'água praticamente e, como foram construídos platôs para as mesas, dessa maneira se tinha a visão do palco com a represa ao fundo. Lindíssimo!

A banda caracterizada com trajes havaianos encantava também pelas danças de suas "crooners". Era famosa na oportunidade, Super Som T.A., apresentava equipamento de última geração e um grupo de metais que era ouvido no Riacho Grande inteiro.

Para quem quisesse, havia também o acesso por barco através da represa. Mais ao longe nela foi construído um vulcão e, a determinada hora soltou-se fogos de artifício que acordaram toda a região. As pessoas que passavam de carro pela ponte do Riacho Grande paravam para apreciar. E no dia seguinte não se falava noutra coisa na cidade a não ser a Festa Havaiana da Associação.

Daniel Serafim nos preparatívos da festa na Sede Náutica

Nas mesas reservadas pelos associados havia uma cesta de frutas bem como, no casarão uma enorme mesa de frutas tropicais. Havia quiosques com bares onde eram servidos drinks típicos.

Todos os convidados estavam caracterizados de havaianos e se divertiram até a madrugada. A sede Náutica nunca havia recepcionado tanta gente numa festa. A ideia de criar um ambiente de "luau" havaiano deu certo.

Após está edição, em 1987, a sede Náutica passou a ser o palco de todos os Bailes Havaianos, que foram realizados. Depois do baile de 1995 ficaram nove anos sem a festa. O retorno foi em grande estilo em 2004, com o presidente Milton Luiz Caldeira e a Assessora Social Bethânia Vieira. E mais uma vez Bethânia é a responsável pela organização do baile.

Descubra os benefícios de uma atividade física

Quem frequenta os cursos da Associação sabe o quanto se ganha em qualidade de vida. Com profissionais qualificados, em todas as modalidades há uma constante atualização de métodos, o que garante um excelente nível técnico aos alunos. E se você ainda não decidiu que curso frequentar, saiba que a prática de qualquer atividade, seja ela esportiva ou social, tem sido apontada por especialistas como a melhor forma de combater o estresse, proporcionando mais prazer ao dia-a-dia. A OMS (Organização Mundial de Saúde) interpreta esta iniciativa como bastante benéfica, justamente por promover gasto energético ajudando a prevenir a obesidade, um dos maiores problemas da sociedade atual. Quando estas práticas combinarem atividade física com algum tipo de lazer, servirão também como um alívio psicológico.

O mais importante, no entanto, é fazer algo que não se transforme em sacrifício. Se você gosta de dançar, dance. Se você gosta de correr, corra. Se você praticar exercício físico, pratique, porque o que vale mesmo é cuidar da saúde. A escolha de um curso ou atividade alternativa depende do perfil da pessoa, e não adianta força a natureza praticando algo que não dê prazer, pois os resultados serão ineficientes. Por isso, a Associação oferece uma ampla grade de cursos, porque um deles, com certeza, estará de acordo com o perfil de cada pessoa. Então, não perca tempo. Faça já sua matrícula. Vale lembrar que para prática de qualquer modalidade esportiva é obrigatória a apresentação de atestado médico. O Clube oferece este serviço. Mais informações no Departamento de Esportes. Confira as modalidades oferecidas:

Tênis
Basquetebol
Futebol
Futsal
Vôlei
Yoga
Tai Chi Chuan
Vôlei adaptado
Natação
Hidroginástica
Musculação
Ginástica
Capoeira
Studio Pilates
Dança de Salão
Violão

PIDE forma atletas do futuro

O Programa de Iniciação Desportiva (PIDE) é sucesso entre as crianças, pois incentiva a prática do esporte de forma lúdica respeitando o potencial de cada aluno. As aulas desenvolvem o trabalho em equipe, as aptidões físicas e as ações corporais. Gradativamente, as crianças desenvolvem também as habilidades motoras que se traduzem na capacidade de realizar movimentos cada vez mais completos. Com certeza, uma ótima opção para incentivar e formar os atletas do futuro. Conheça as modalidades oferecidas no PIDE: Basquetebol, Futsal Tênis e Vôlei.

Exame médico obrigatório

Exercício físico é um dos melhores "remédios" para controlar fatores de risco e prevenir problemas cardíacos. Porém, como todos os remédios, também este dever ser usado com orientação médica. Por meio de um exame médico, a pessoa pode descobrir se faz parte da população de risco para doenças cardíacas e usar a atividade física da melhor forma.

Saber da existência de doenças como diabete, hipertensão e colesterol, é fundamental para evitar problemas de saúde ainda mais graves. Caso a pessoa tenha uma doença cardíaca prévia (que pode estar presente de forma silenciosa), um exercício inadequado pode causar um dano ainda maior. É o caso das mortes súbitas, que podem ser evitadas por meio de um exame cardiológico prévio, que detecta doenças cardíacas congênitas, principalmente desencadeadora dessas mortes.

Além de ser uma exigência da legislação, o exame médico é essencial para se exercitar com o coração tranquilo.

Em atendimento à Lei Estadual 10.848, de 6/7/2001, e garantir a segurança dos associados que praticam exercícios físicos, é obrigatório a apresentação de atestado médico para todas as atividades supervisionadas e também para os jogadores, que participam dos campeonatos de futebol, futsal, basquete e outros, a partir dos 39 anos de idade.

Os atentados devem ser preenchidos pelo médico cardiológico escolhido pelo associado em receituário que conste, nome, número do CRM, endereço do profissional e com validade de um ano. Também deve mencionar que o interessado está em condições clínicas e cardiológicas de praticar exercícios físicos.

Master Boys representa a Associação no Chile

Mais uma vez a Associação teve seu nome divulgado internacionalmente, por meio do time de futebol do Master Boys. Desta vez a equipe foi jogar no Chile com uma delegação de 26 sócios, ano passado o grupo jogou na Argentina.

O passeio foi de 29 de setembro a 2 de novembro de 2009 e o jogo aconteceu no dia 30 de outubro contra a empresa Prisa Depot, onde o Máster Boys Associação ganhou de 3 a 1 com gols de Madruga, Dado e Junior.

Fizeram parte da delegação: Mario, Gil, Octávio, Leite, Alemão, Horacio, Giba, Marketa, Finazzi, Daniel, Acemar, Thomé, Patão, Marins, Luiz Roberto, Luis Fernando, Marino, Amaury, Maciel, Artur, Madruga, Junior Segura, Robertão, e tendo no comando o Alejandro, que soube programar com sabedoria e competência todas as atividades do grupo na viagem. E o pessoal não pretende parar por aí, pois já começaram a planejar a próxima viagem que deverá ser para o Peru.

Em excelente fase, futsal agrega cada vez mais adeptos

O futsal está em ótima fase. Fechou o ano de 2009 com grandes conquistas. As equipes federadas apresentaram excelentes resultados e foram destaque em campeonato como o 2º Regional de Futsal do ABCD e conquistaram ótimos resultados na Liga Mauaense de Futsal e no Campeonato Estadual.

Os meninos do sub-17 trouxeram o título de campeão do Regional. Na Liga Mauaense foram vice-campeões e no Estadual ficaram com o quarto lugar. A equipe sub-15 também foi campeã no Regional, bi-campeã na Liga Mauaense. A sub-13 foi vice-campeão no Regional e a sub-9 campeã da Liga Mauaense.

Para José Peras, treinador das categorias sub-15, a melhora das equipes é constante. "Estou há cinco anos no Clube e a evolução é contínua. A cada ano percebemos os times mais fortes." Todo esse progresso tem grande contribuição dos professores altamente qualificados que trabalham no departamento, bem como dos diretores que procuram sempre o sucesso coletivo. "Os diretores se esforçam muito para dar aos atletas as melhores condições", ressalta Zezinho.

Mas o Departamento de Esportes não se preocupa apenas com os resultados esportivos. O lado social também recebe atenção. Mantendo uma política implementada pela diretoria, o Futsal realiza todo início de ano, peneiras abertas a crianças não associadas que vêm de lugares próximos ao Clube, como por exemplo, algumas escolas públicas da região. A Associação tem a consciência de sua importância na formação de futuros cidadãos e o esporte é uma ferramenta poderosa na construção de um país melhor. Quanto a isso não há dúvida.

Internamente, o Futsal também vive um momento especial, atraindo um grande número de associados para seus campeonatos e também alunos para a escolinha. O ano de 2009 foi considerado de bom nível técnico.

O Departamento de Esportes busca patrocínio para as equipes federadas. Interessados em ajudar é só entrar em contato pelo telefone: 3531- 4370.

Inscreva-se para o Torneio de Pesca

O Torneio de Pesca diurno e noturno será realizado em março na sede Náutica. Interessados em participar devem se inscrever no Departamento de Esportes ou em nosso website (www.associacaoclube.com.br).

A etapa de pesca do torneio noturno terá churrasco e música sertaneja. Não fique de fora, participe!

Espaço passa por manutenção

Um dos espaços mais bonito e aconchegante do clube, a sauna, acabou de passar por manutenção e reabriu dia 18 de janeiro. Como acontece todo final de ano, o espaço é fechado para a realização de reparos. Por ser um local que funciona de domingo a domingo é necessário uma vez por ano arrumar tudo para que possa funcionar mais um ano sem dar problemas.

Os serviços realizados na sauna foram pintura geral em epóxi tanto nas paredes quanto no piso, instalação de um mictório duplo conjugado a um lavatório no sanitário, para melhor aproveitamento do espaço foi feita uma nova tubulação para a balança e o bebedouro, colocação de cabides nos boxes dos banheiros, a sauna seca teve o madeiramento pintado com um verniz especial e a instalação de tubulação de jato de água para a limpeza dos bancos.

A sauna da Associação é uma das melhores da região, oferece, além de sauna seca e a vapor, sala de descanso, piscina, duchas, espaço de convivência, lanchonete, serviços de massagista, manicure, podólogo, cabeleireiro e as novidades que são as sessões de Reike e Cromoterapia(quinta, das 14 às 22 horas e sábado, das 9 às 10h30) e também de massagem Ayurvédica (Dosha Abhyanga) (terça, das 14 às 20h30 e sábado das 10h30 às 14 horas). O objetivo da massagem Abhyanga é revitalizar o ser humano, por meio do equilíbrio dos doshas (analisados antes da massagem e que determinam a técnica adequada). A massagem é realizada com o óleo indicado para cada tipo de dosha. Dentre os benefícios estão a melhora no metabolismo, sistemas nervoso, linfático, imunológico, além de ser muito eficaz tanto na nutrição e hidratação, como na queima de gordura localizada.

Mais que um simples banho, a sauna é também um hábito de higiene profunda que promove um melhor equilíbrio entre o corpo e a mente.

Entre os benefícios estão o alívio de dores reumáticas e das costas, combate ao estresse e à hipertensão, hidratação da pele e desobstrução dos poros, relaxamento da musculatura e facilitação do sono, prevenção de celulite e flacidez, agradável sensação de bem estar, desintoxicação do organismo e combate a doenças do sistema respiratório.

Devido ao ciclo de abertura e fechamento dos poros durante as fases de transpiração e ducha, a sauna auxilia a limpá-los profundamente. Como os poros ficam bem abertos e a pele hidratada, a aplicação de cremes rejuvenescedores tem mais chances de apresentar resultados melhores e mais rápidos.

Portanto, se ainda não teve a oportunidade de experimentar os benefícios de um bom banho a vapor, não deixe para amanhã. As terças e quintas a tarde e aos sábados de manhã é aberta para as mulheres, as segundas, quartas, sextas, sábados a tarde e domingos de manhã para os homens.

Homenagem

Tião completa 35 anos de Associação

Sebastião das Graças Barbosa " Tião"completou, dia 24 de janeiro de 2010, 35 anos de Associação. A data foi comemorada com uma churrascada que Tião fez questão de oferecer a todos do Clube. Tião iniciou seu trabalho no Clube como Auxiliar Geral, a partir de 1987 passou a Encarregado de sede e hoje coordena os serviços de limpeza e organização de locais para eventos. Toda a diretoria o parabeniza pela dedicação e serviços prestados à Entidade durante todos esses anos.

Saúde

Garanta a boa alimentação no verão

Verão, piscina e muito sol. Para completar, uma caipirinha, cerveja geladinha e petiscos. A combinação parece perfeita, mas pode ser desastrosa para o organismo, principalmente nos dias quentes. Claro que é difícil evitar o consumo destes itens, mas deve-se fazê-lo com moderação seguindo importantes cuidados para manter a saúde a forma no verão. As frutas, verduras e legumes, além de serem ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras, são alimentos refrescantes que combinam com as altas temperaturas da estação. Então, que tal substituir o petisco por uma deliciosa salada?

As folhas verdes e legumes (de preferência crus) devem ser consumidos à vontade. Mas é bom evitar maioneses e molhos gordurosos, substituindo-os por limão, vinagre e molhos leves em geral. As gorduras vegetais (azeite, óleo de girassol e soja) também combinam com os pratos de verão e são mais saudáveis que as gorduras de origem animal. As carnes magras são as mais indicadas para esta época, são mais fáceis de digerir evitando desconfortos. Para a sobremesa, escolha frutas ou doces à base de frutas tais com: sorvete no palito, compotas geladas, saladas de frutas e flans.

Agora vamos aos líquidos. Devemos ingerir pelo menos dois litros de água por dia, pois este líquido precioso possui papel primordial na regulagem da temperatura corporal. A hidratação adequada é tão importante quanto uma alimentação balanceada, principalmente para quem pratica atividades físicas. Neste caso, é importante manter a hidratação antes, durante a após os exercícios.

Para assegurar o início do exercício com um grau de hidratação apropriada, deve-se ingerir de 250 a 600 ml de líquido pelo menos duas horas antes. Durante a atividade física é recomendado pequenos volumes de líquido (125 a 500) regularmente, a cada 15 minutos, sendo que a quantidade e a frequencia devem ser ajustadas de acordo com a taxa de ingestão de líquido. Para o processo de recuperação após o exercício, a reidratação pode ocorrer por meio de uma alimentação convencional e equilibrada.

Experimente

Suco natural

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de abacaxi picado/ 3 xícaras (chá) melão picado/16 folhas de hortelã/ 4 colheres (sopa) açúcar/ 2 xícaras (chá) de água.

Modo de preparo: higienize, descasque e pique o abacaxi e o melão. Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem e coe se desejar.

Sirva gelado.

Pratique esporte na Associação

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Fevereiro/ 2010

As informações poderão sofrer alterações sem prévio aviso Telefone: 3531-4370 - E-mail: esporte@associacaoclube.com.br

visite nosso site: www.associacaoclube.com.br

Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia

PISCINAS

PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)
Segunda 14h às 20h
Terça a sexta 9h às 20h
Sábado e domingo 8h às 18h

Horário para outono, inverno e primavera
Segunda 14h às 18h
Terça a Domingo 9h às 18h
(Temperatura mínima da água 20ºC, para abertura da piscina).

PISCINAS AQUECIDAS
É obrigatório usar touca e tomar banho Antes de utilizar a piscina.

Natação sem supervisão de professor
É reservada uma raia, exceto:
Terças e Quintas das 9h às 10h

Para recreação
Segunda a sexta 11h às 14h e 20h30 às 21h30
Sábado 13h às 18h
Domingo 8h às 18h

NATAÇÃO - INICIAÇÃO e APERFEIÇOAMENTO
sessões de 1 hora
Manhã (acima de 05 anos)
Terça a sexta 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado 7h30, 8h30, 9h30, 10h30, 11h30
Tarde (acima de 05 anos)
Segunda a sexta 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30
Noite (acima de 06 anos)
Segunda a sexta 18h30, 19h30
Noite (adulto)
Segunda a sexta 20h30

NATAÇÃO - VIP (6x por semana)
sessões de 1 hora
Manhã
Terça e quinta 6h, 7h, 8h e 10h
Quarta e sexta 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado 7h30, 8h30, 9h30 e 11h30
Tarde
Segunda, terça e quinta 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30
quarta e sexta 15h30, 16h30 e 17h30
Noite
Segunda a sexta 18h30, 19h30 e 20h30
O horário é livre, podendo-se freqüentar todas as aulas.

NATAÇÃO - BEBEZINHO
sessões de 45 min.
01 a 3½ anos (com acompanhante)
Segunda 14h30 às 15h15
Sexta 8h15 às 9h

NATAÇÃO - BEBEZÃO
sessões de 1 hora
3½ a 05 anos
Quarta e sexta 10h e 14h30
Sábado 8h30 e 11h30

HIDROGINÁSTICA
sessões de 1 hora
Terça a sexta 9h
Segunda a sexta 14h30 e 17h30
Segunda a quinta 19h30
Sábado 10h30
O horário livre, podendo-se freqüentar todas as aulas.

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Segunda a sexta 6h às 22h
Sábado 8h às 14h
Domingo 8h às 13h

Alongamento (sessões de 30 minutos)
Segunda 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h
Terça e quinta 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h30
Quarta e Sexta 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 17h, 18h, 19h e 20h

Abdominal (sessões de 30 minutos)
Segunda 8h, 9h, 15h30, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30
Terça e quinta 9h, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30
Quarta e sexta 9h, 17h30, 18h30 e 19h30

Abdominal/Glúteo
(sessões de 30 minutos)
Terça e quinta 8h e 20h
Quarta e sexta 8h

Glúteo (sessões de 30 minutos)
Segunda e quarta 20h30

G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna)
(sessões de 30 minutos)
Quarta e sexta 16h30

Step (sessões de 1 hora)
Terça e quinta 17h30

Step (sessões de 30 minutos)
Quarta e sexta 16h

Local (sessões de 1 hora)
Segunda, quarta 18h30

Local (sessões de 30 minutos)
Sexta 18h30

Aero-Jump (sessões de 1 hora)
Segunda e Quarta 17h30
Terça e quinta 19h30
Sexta 18h
Sábado 11h

Jump-Local (sessões de 1 hora)
Segunda 8h

Aero-local (sessões de 1 hora)
Terça e quinta 8h

BodyCombat (sessões de 1 hora)
Segunda e quarta 19h30
Sexta 19h
Sábado 10h

BodyPump (sessões de 1 hora)
Segunda, quarta e sexta 15h30
Terça e quinta 18h30
Quarta e sexta 8h

O horário de musculação é livre, podendo-se freqüentar qualquer dia e horário e também todas as aulas de ginástica.

YOGA
(acima de 14 anos)

Segunda e sexta 7h às 9h30
Quarta e sexta 7h30 às 9h
Terça e quinta 18h às 19h30 e 19h30 às 21h
Quarta e sexta 1 9h30 às 21h

TAI-CHI-CHUAN LIAN KONG

(acima de 14 anos)
Segunda e quarta 10h às 11h30

CAPOEIRA
(acima de 07 anos)

Segunda e quarta 18h às 19

P.I.D.
(PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

TÊNIS
sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA - 06 a 12 anos)
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE
sessões de 1h
(TERÇA E QUINTA)
17h30 a 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 a 19h30 (07 a 10 anos)

FUTSAL - masculino
sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA)
9h (09 a 12 anos)
10h (06 a 08 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 12 anos)
16h (13 a 15 anos)

VOLEI
sessões de 1 hora
(SEGUNDA E QUARTA)
Segunda e Quarta 18h30
(11 a 14 anos)

TÊNIS ADULTO

Quarta e sexta 7h às 9h
Grupos de até 03 alunos - duração 30 min./aula.

CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Nova Petrópolis
Segunda a sexta 5h30 às 22h
Sábado 5h30 às 20h
Domingo e feriado 5h30 às 18h
Fone: 4123-3050

CAMPO DE SOCIETY SEDE NÁUTICA

Reservas na Sede Náutica com 02 dias de antecedência.
Fone: 4101-9101

RACHÕES

BASQUETE
Segunda 19h30

FUTSAL
Terça 19h30

VOLEI
Quinta 19h30

ESCOLAS DE ESPORTES

FUTEBOL
sessões de 1 hora
(TERÇA E QUINTA)
8h (12 a 14 anos)
9h (08 a 11 anos)
14h (08 a 11 anos)
15h (12 a 14 anos)

TÊNIS
sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA - 06 a 12 anos)
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE
sessões de 1h
(TERÇA E QUINTA)
17h30 a 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 a 19h30 (07 a 10 anos)

FUTSAL - masculino
sessões de 1 hora
(QUARTA E SEXTA)
9h (09 a 12 anos)
10h (06 a 08 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 12 anos)
16h (13 a 15 anos)

VOLEI
sessões de 1 hora
(SEGUNDA E QUARTA)
Segunda e Quarta 18h30
(11 a 14 anos)

TREINAMENTO

VOLEIBOL
Feminino Adulto
Quarta 19h30 às 21h
Sábado 9h às 10h30
Sábado 10h30 às 12h

VOLEIBOL ADAPTADO
Terceira Idade
Segunda e Quarta 17h30 às 18h30

SAUNA
Masculina
Segunda, quarta e sexta 14h às 22h
Sábado 15h às 22h
Domingo 9h às 14h

Feminina
Terça e quinta 14h às 22h
Sábado 9h às 14h

SNOOKER OFICIAL
(acima de 14 anos)
Segunda a sexta 14h às 22h
Sábado, domingo e feriados 10h às 18h

E X A M E M É D I C O

Segunda a Sexta 14h às 21h	Terça e Quinta 9h às 12h	Sábado, Domingo e feriado 9h às 18h	O exame médico somente é feito em traje de banho