

REVISTA

Associação clube

Edição 365 - Novembro/Dezembro de 2022 | www.associacaoclube.com.br

**Natal, Verão e 2023 é aqui:
dicas e orientações para aproveitar
as férias**



#VEMPROCLUBE APROVEITE!



ANUNCIE SEU EMPREENDIMENTO
NA REVISTA DO CLUBE

Revista
Associação
clube



R\$ 1300,00

1 PÁGINA
21x28cm
(c/ sangria)

ENTRE EM CONTATO COM NOSSO MARKETING

(11) 99830-2829

WWW.ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR
MARKETING@ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR

R\$ 650,00

1/2 PÁGINA
19x13cm

R\$ 350,00

1/4 PÁGINA
19x6.5cm

RECESSO DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS:

CONFIRA A DATA DE RETORNO DE CADA ATIVIDADE:

O clube estará fechado nos dias 24, 25 e 31/12/2022 e 01/01/2023

Confira o último dia de aula e retorno de cada atividade.

ATIVIDADE	ÚLTIMO DIA DE AULA	RETORNO DAS FÉRIAS
Alongamento, Abmonial, Circuito-Local, Circuito, G.A.P., Local Express, Local, Mat Pilates	23/12/22	30/01/23



6 ESPORTE
Confira o cronograma de recesso das atividades esportivas aqui no Clube

8 ESPECIAL
Especial de Verão traz dicas e informações para a família curtir as férias por aqui



10 SOCIAL/DEPEC
Voltamos com o 'Fala, Sócio', espaço dedicado à quem faz o nosso Clube



12 ADMINISTRAÇÃO
Também está de volta o 'Fala, Professor' e também um perfil dos nossos colaboradores

EDITORIAL

Uma das épocas do ano que mais encantam e nos dão esperança é o período do Natal e do Ano Novo. Talvez mais do que em qualquer outro momento, é na proximidade dessas datas que fazemos o 'famoso' balanço do ano: o que aprendemos com as situações, o que deixamos passar, o que aprendemos e o que devemos mudar para o novo ano que virá.

Aqui na Associação também é o momento de reflexão: de olhar para 2022 com gratidão em poder ver o nosso clube voltar às suas atividades, de modo pleno, após mais de dois anos com restrições devido às fases da pandemia da COVID-19. Voltaram ao nosso calendário as principais festas: Junina, Italiana e, mais recentemente a Festa do Dia da Criança que – nesta edição – você acompanha como foi.

Ver o clube repleto de famílias e amigos no dia 12 de outubro, nos traz a certeza de que voltamos no caminho certo. De que são momentos como esses, de confraternização, que criam laços e mais, são lembranças que ficaram para toda a vida.

Temos ainda Copa do Mundo – torcendo para que o hexacampeonato venha – outro momento que faz parte da história do clube e dos brasileiros: quem não quer assistir às partidas entre amigos e família?

Foi um ano de resiliência também. De olhar para o clube e de suas necessidades. Neste período potencializamos as manutenções por aqui, também inauguramos um novo espaço de contemplação que, agora no verão, será muito utilizado pelas famílias. Olhamos para o futuro do mundo com um projeto de sustentabilidade, o uso do Squeeze.

Nesta edição, celebramos a chegada do verão e do período em que o clube recebe mais associados. Por isso, nossa matéria especial é justamente sobre direitos, deveres e cuidados com a nossa comunidade.

Que 2023 seja um ano de muitas realizações para todos nós. Que possamos continuar tendo empatia uns para com os outros em todos os aspectos da vida.

Feliz Natal e Próspero Ano Novo!



Sérgio Issa Del Nero
Presidente da Diretoria
Gestão 2021-2023

DIRETORIA - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: SERGIO ISSA DEL NERO
VICE-PRESIDENTE: EUCLIDES VALDOSKI RAMOS
ASSESSORES: MARCOS KACAS, ROBSON TADEU DE ALMEIDA, REGINALDO SILVA E LIMA, ALBERTO MARQUES PASSOS, SERGIO PASIN, WAGNER LUIS OLIVEIRA ANDRADE, REINALDO SILVA LIMA, MARCELO ROCCO, FERNANDO RUSCHEL, EDUARDO VENDRAMINI, JÚLIO CÉSAR COUTO, HENRIETE MALULY LIRA DA CUNHA, CÉLIA REGINA SAURIN, NEIDE MONTEIRO TRALDI, ANA CRISTINA PINO WATANABE, JAIR DONIZETTI DOS SANTOS, ALEXANDRE MONTEIRO DO PRADO, RENATO OURIQUE DE MELLO BRAGA GARCIA, DÉRCIO GIL JUNIOR, ENZO PASSAFARO, JOEL DANTAS JUNIOR, MILTO OLIVEIRA, ARIEL DE CASTRO ALVES E JOÃO MARTINS BORGES.

CONSELHO SUPERIOR - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: MARIA BETHÂNIA SANTOS VIEIRA
VICE-PRESIDENTE: SANDRO ORDONHO SINÉSIO
MEMBROS: ALEX FABIANO COMANDANTE, ANDRÉ LUIZ IGNÁCIO DA SILVA, CARLOS JOSÉ RIBEIRO, CARLOS ROBERTO MACIEL, CLAUDIO FURTADO, CLAUDIUS VENICIUS CORREIA COSTA, DANIEL PREVIATTI DE OLIVEIRA COELHO, DANIEL SERAFIM BUENO, ENZO FERNANDO FINGOLO, GILBERTO APARECIDO GINEZ, GILBERTO DONADELLI, LUIS PIRES DE PAULA, MARCO ANTONIO TOLEDO DOS SANTOS, MARCO TADEU FANANI, MARCOS GALANTE VIAL, MILTON VERSOLATO, PLINIO GENNARI E VASCO BARBOSA HORTA JUNIOR.

CONSELHO FISCAL - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: PAULO JOSÉ FARINA
VICE-PRESIDENTE: MARCO AURÉLIO SILVEIRA
MEMBROS: LUCIANO GAMBA MARQUES, HERTZ SAGGI, JOSÉ CALDERAN, MÁRCIA DE CASSIA CALHARI SILVA, PAULO SÉRGIO RIBEIRO, ROBERTO CARLOS DOS SANTOS E WILLIAN DE OLIVEIRA

REVISTA ASSOCIAÇÃO CLUBE

Arte/Editoração: F&N Office
Redação e Edição: July Stanzioni
Capa: Silas Cabral
Fotos e Ilustrações: Gabriel Paulon, Silas Cabral, Freepick, Unsplash e Shutterstock.
Edição: 365 - Novembro / Dezembro de 2022
Distribuição Gratuita
Impressão: Melting Color

F&N Office

melting
INDÚSTRIA GRÁFICA

SEDE URBANA

Rua 28 de Outubro, 61 - Centro
CEP 09721-250 - Tel.: 3531-4366

SEDE NÁUTICA

Rua Portugal, 891 - Bairro Estoril
CEP 09831-000 - Tel.: 4101-9101

SEDE NOVA PETRÓPOLIS

Av. Imperatriz Leopoldina, 925
CEP 09770-270 - Tel.: 4123-3050

FALE CONOSCO

Sua opinião é muito importante para aprimorarmos a revista!

comunicacao@associacaoclube.com.br
www.associacaoclube.com.br
(11) 3531.4359

Campeonatos de futebol e futsal 2022 reuniu mais de 400 atletas

O ano de 2022 foi sim especial também para o Departamento de Esportes. Depois de dois anos sem atividades, retomamos as tradicionais competições. Futebol, Futsal, Natação, Tranca, Sinuca e Tênis. Torneios de todas as modalidades voltaram a agitar as sedes da Associação.

Nestes últimos meses, duas competições agitaram a quadra principal da Sede Urbana e o Campo da Nova Petrópolis. O 11º Campeonato Interno de Futsal para Menores 2022 reuniu 120 atletas entre 6 a 14 anos. Foram doze rodadas e 53 partidas disputadas entre setembro e dezembro. Com a Copa do Mundo sendo disputada no fim do ano, os times ganharam o nome das seleções que foram para o Catar.

Já o 15º Campeonato de Futebol por Sorteio reuniu 295 atletas nas categorias 60+, SUB 49 e SUB 59. Foram 13 rodadas rodadas que começaram em setembro e terminaram no início de dezembro.

Tanto no site oficial do clube e nas redes sociais você pode acompanhar os vencedores das duas competições por categorias.



Pizza Cup 2022 marca reinauguração das quadras de tênis

Seguindo com o planejamento de melhorias do clube da atual gestão, as quadras de tênis passaram por reforma e pintura entre setembro e outubro, visando a qualidade da quadra e do entorno para os associados. A reinauguração do espaço foi marcada pelo Torneio de Tênis Pizza Cup 2022. Em duplas, quem marcasse mais pontos seria o campeão.

O dia ensolarado empolgou os participantes e também a diretoria que esteve presente.



JORGE MANUEL CARREIRA BATISTA SANTOS (CAMPEÃO), JOSÉ FIORIZZI PIOVESANA (VICE CAMPEÃO), JURANDI DE FÁTIMA COELHO (3º LUGAR) E ALESSANDRO URBINO (4º LUGAR).



Campeonato de Sinuca – 2022 Six Red

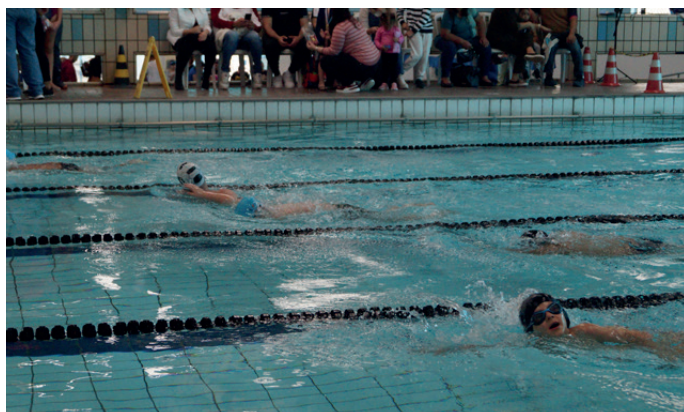
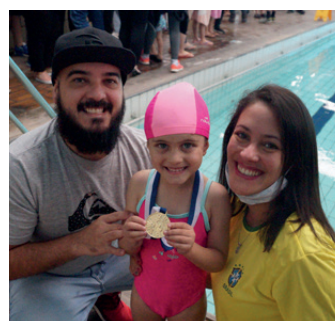
São 15 participantes que estão em busca do troféu de campeão de Sinuca 2022. Mas ele não será o último torneio da modalidade nesta temporada. Os jogos começaram em novembro e vão até a metade de dezembro. Após a sexta rodada, acontece um intervalo para as festas de Natal e Ano Novo. O campeonato tem reinício previsto para a segunda semana de janeiro de 2023. Tanto no site oficial do clube e nas redes sociais você pode acompanhar os vencedores das duas competições por categorias.



11º Festival de Natação Iara Censon

Outro tradicional evento esportivo que voltou ao calendário da Associação foi o 11º Festival de Natação Iara Censon. Em novembro, 137 alunos do curso de natação entre 3,5 a 15 anos participaram do evento além de contar com a presença dos pais e familiares. Como incentivo pela participação, os alunos receberam uma medalha e um kit doce. Agradecemos o trabalho dos professores, salva-vidas e demais funcionários que colaboraram com o evento.

Iara Censon foi atleta da cidade. Também foi professora de natação aqui na Associação entre 1985 e 2010. Ela iniciou no handebol jogando pelo Volkswagen Clube, São Bernardo do Campo, no período de 1979 a 1983. Em 1985 passou a atuar como oficial de arbitragem da FPH, sendo considerada uma das melhores na profissão. Ela faleceu em 2010 aos 47 anos. Um ano depois, em 2011 o festival da modalidade que leva seu nome aconteceu pela primeira vez aqui no Clube.



RECESSO DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS:

CONFIRA A DATA DE RETORNO DE CADA ATIVIDADE:

O clube estará fechado nos dias 24, 25 e 31/12/2022 e 01/01/2023

Confira o último dia de aula e retorno de cada atividade.

ATIVIDADE	ÚLTIMO DIA DE AULA	RETORNO DAS FÉRIAS
Alongamento, Abmoninal, Circuito-Local, Circuito, G.A.P., Local Express, Local, Mat Pilates	23/12/22	30/01/23
Fit Dance	22/12/22	03/01/23
Zumba	23/12/22	30/01/23
Natação / Hidroginástica	23/12/22	30/01/23
Escola de Futsal	23/12/22	30/01/23
Escola de Futebol de Campo	15/12/22	02/02/23
Escola de Basquete	21/12/22	30/01/23
Escola de Voleibol	21/12/22	30/01/23
Tênis	23/12/22	30/01/23
Tai-Chi-Chuan - Prof ^o Rogério	14/12/22	01/02/23
Yoga - Prof ^a Gabriela	22/12/22	17/01/23
Dança de Salão - Prof ^o Anderson	20/12/22	09/01/23
Treino de Voleibol Master Feminino	21/12/22	30/01/23
Rachão de Futebol	18/12/22	01/03/23

Horários das Piscinas Aquecidas no período de 26/12/2022 até 29/01/2023:

SEGUNDA-FEIRA - DAS 11 ÀS 21H30

TERÇA A SEXTA-FEIRA - DAS 6 ÀS 21H30

SÁBADO E DOMINGO - DAS 8 ÀS 18H



Associação
Clube

Equipes de Vôlei da Associação chegam às finais do Campeonato Metropolitano

O ano de 2022 será comemorado pela comissão técnica das equipes de vôlei que representam a Associação Clube. Depois de dois anos sem competições, as equipes SUB 13, SUB 14 e SUB 15 foram 'para cima' e estão entre as melhores de todo o Estado de São Paulo.

“É fruto de todo o know how que a Associação criou ao longo dos anos com os nossos projetos de voleibol em parceria com a cidade. Foi uma evolução do primeiro para o segundo semestre e conseguimos atingir o esperado da



evolução técnica de muitas atletas. Chegar nas finais da série ouro sempre é o nosso objetivo e conseguimos com o SUB 13 e SUB 14. Não chegamos na



finalíssima, mas disputaremos o bronze. Todas estão animadas para a fase final”, contou a técnica Amanda Bonfante.

A equipe SUB 15 se classificou para a série prata e disputará em dezembro o bronze do torneio. “Nossa equipe está muito animada para essa fase final. Sabemos o quanto elas evoluíram ao longo do ano e isso nos dá a certeza de que o trabalho está sendo realizado com excelência”, finalizou a técnica Raquel Nalini.



Basquete da Associação entre os oito melhores times do estado de São Paulo

Desde o início da temporada a técnica Monique Poles ressaltou a entrega dos atletas em quadra para a disputa do Campeonato Metropolitano desta temporada. Mesmo com as dificuldades do 'pós pandemia', em especial, por conta da falta de jogos entre 2020 e 2021, e claro, de ritmo de competição, nosso SUB 12, SUB 13 ficou entre os melhores do Estado de São Paulo. O SUB 14 foi campeão da Série Bronze.

“A meta que traçamos para o SUB 12 no início do ano, conseguimos que era ficar entre os oito melhores da competição. Neste fim de ano, acabamos tendo um grande desfalque na equipe por lesões e ficamos com a quarta colocação na série prata. Porém, o mais importante



comemorou a treinadora.

Já o SUB 13 fez as finais em novembro do Metropolitano também da série prata. “Montamos o time no início do ano com a mesma meta do SUB 12, ficar entre os oito melhores do estado e conseguimos também. Nossos garotos evoluíram visivelmente durante a temporada, o que nos rendeu elogios de técnicos das equipes adversárias. Isso é recompensador e demonstra que estamos no caminho certo. Voltamos esse ano depois de dois anos de pandemia, conseguindo jogar de igual para igual”, finalizou.



foi que conseguimos jogar de igual para igual com outros times tradicionais”,



A época mais esperada do ano chegou: É Verão! Fique ligado nas dias para seu bem-estar

Ah, o verão. Quem não espera a época mais feliz do ano. Ao menos para grande parte da população, a estação do sol é a mais comemorada. Onde as cores dão o tom alegre às comemorações de final de ano, natal, ano novo.

A criançada entra em contagem regressiva para as férias escolares. Os pais se organizam para férias em família. Outros,

que precisam trabalhar nas festas de fim de ano, também ganham alguns dias de folga para aproveitar.

Para garantir que o verão aqui no clube seja o mais divertido e animado e que todos possam aproveitá-lo da maneira mais saudável, preparamos algumas dicas importantes para esse período.



USO DE BERMUDAS NO PARQUE AQUÁTICO

O uso das bermudas está liberado no complexo de piscinas externas. Mas atenção para as regras: o tecido terá de ser tacetel ou similar e, de preferência, sem bolso. A sunga deverá estar por baixo da bermuda. E, antes de entrar na piscina é importante tomar uma ducha.



O USO DE BERMUDA E SHORTS FOI LIBERADO NO COMPLEXO DE PISCINAS EXTERNAS!

HORÁRIOS DAS PISCINAS NO VERÃO

Fique atento aos horários das piscinas em dezembro de 2022. Às segundas-feiras a piscina aquecida abre às 11h e fecha 21h30. Entre 3ª e 6ª, o horário é das 06h às 21h30. Já aos sábados e domingos o horário é das 8h às 18h. Já a piscina fria de segunda-feira o horário é entre 11h e 18h, de 3ª a 6ª feira ela abre às 9h e fecha às 18h e, aos sábados e domingos das 8h às 18h. Agora, entre janeiro e março de 2023 há um horário diferenciado aos sábados: as piscinas aquecida e fria ficarão disponíveis entre 8h e 19h.



EXAME MÉDICO

Para acessar as piscinas (frias e aquecidas) é preciso estar com o Exame Médico atualizado. Sem ele não será permitido o acesso a elas. Caso não lembrem a data do exame, a informação pode ser confirmada na área do associado em nosso site ou mesmo no departamento de esportes. Fiquem atentos aos horários para a realização dos exames. O custo é de R\$ 32 reais e será debitado na mensalidade seguinte a sua realização.



CUIDE-SE! E CUIDE DOS SEUS AMIGOS E FAMILIARES

Além dos cuidados para o uso das nossas piscinas, é preciso também os cuidados com a nossa saúde. Cuidados com a pele, com a hidratação e com a alimentação é essencial para esse período que apresenta elevadas temperaturas.

ATENÇÃO À PELE

A exposição ao sol forte entre 10H e 16H requer cuidados especiais com a pele: uso de viseiras, bonés, chapéus e protetor solar são indispensáveis. Deve-se evitar que crianças fiquem expostas aos raios solares neste período.

BEBA ÁGUA

A hidratação em dias de calor elevado também é essencial para o nosso bem-estar. Priorize tomar água mineral. Recomenda-se, ao menos 2 litros por dia. No verão, o corpo tem a tendência

de transpirar mais, necessitando assim de reposição de líquidos. Mas atenção, o consumo excessivo de álcool é prejudicial à saúde e, neste caso, pode fazer o papel inverso à hidratação.

Sucos e refrigerantes não garantem também a hidratação adequada às crianças e adolescentes, pois são produtos com excesso de açúcar e sódio, que podem potencializar a desidratação. Por isso, manter uma garrafinha de água por perto é recomendado.

ALIMENTE-SE CORRETAMENTE

Uma alimentação saudável, rica em fibras, frutas e proteínas também vai te ajudar a passar pelo verão de forma mais tranquila, evitando, por exemplo, inchaços e mal-estar, por exemplo, como dores de estômago.

Altas temperaturas também não combinam com alimentos ultraprocessados e gordurosos que vão retardar a digestão, trazendo mal estar e, por vezes, inchaço.

MEXA-SE

Além de todas essas dicas, a atividade física é fundamental em um momento como este de altas temperaturas. Ela vai oxigenar o sangue e ajudar no processo de bem-estar nesse período. Aqui, é importante lembrar que o verão nos possibilita realizar atividades ao ar livre, seguindo sempre as orientações médicas e, se possível, evitando os horários em que o sol está 'mais forte'. Faça uma caminhada, alongamento, meditação.

Curta o verão consciente e com saúde, sempre prezando o seu bem-estar e de sua família.

Atenção às crianças, nosso bem maior

Estamos falando de verão. Estamos falando de piscina. E, para garantir a segurança de nossas crianças é preciso regras. A Associação Clube garante o cuidado de todos no complexo das piscinas com os nossos salva-vidas. Porém, os pais e responsáveis também precisam ficar atentos em como os pequenos e adolescentes estão aproveitando o verão.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa-DataSus), os afogamentos são a segunda maior causa de mortalidade infantil no Brasil. A cada três dias, uma criança morre afogada. 59% das vítimas tem entre 1 e 4 anos de idade. Pelo menos 45% desses óbitos acontecem no verão.

Por isso, a Associação Clube faz um alerta e pedido aos pais: não deixem crianças sozinhas no complexo da piscina. Assim, algumas medidas devem ser adotadas para garantir a segurança e bem-estar de toda a família.

Supervisão em tempo integral. Elas devem estar ao alcance do seu braço, mesmo que o seu filho saiba nadar, nunca o deixe sozinho.

Nada de brincadeiras violentas ou insegura na piscina. Converse com seus filhos sobre os riscos de acidente com eles e com os amigos. Dê exemplo.

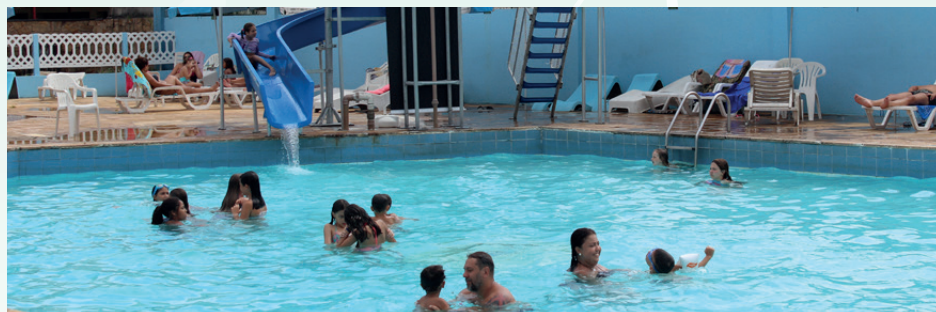
De acordo com a recomendação do Corpo de Bombeiros, o colete salva-vidas é o único recurso confiável para proteção de crianças na água, em especial as que não sabem ainda nadar.

Esqueça o celular enquanto as crianças estiverem na água. A distração com esses aparelhos aumentou em cerca de 40% os casos de afogamento infantil

Não terceirize a responsabilidade de seus filhos na água. Caso precise se ausentar, delegue alguém totalmente responsável para isto. Nunca deixe uma criança cuidando da outra.

DIVERSÃO COM RESPONSABILIDADE

Em nosso complexo de piscina há um toboágua. Diversão garantida, certo?! Certo! E, para que a diversão seja garantida e completa, temos regras a seguir. Fiquem atentos para que o convívio da criança nesse espaço seja apenas para a recreação.



Fala, sócio!

Estamos de volta com um dos espaços da Revista que muitos pediam de volta, o FALA, SÓCIO! Neste espaço, um momento para quem curte o clube, contar sua experiência por aqui e também dar sugestões para melhorias na estrutura.

A família Almeida foi a escolhida para a (re) estreia desse espaço. Eles são super ativos aqui no clube. Tem jogo? Eles estão. Tem festa? Também. Tem sol? Olha eles na piscina. Choveu? Ah, as crianças se divertem do mesmo jeito.

Eles são sócios desde 2018. A pequena Lizys é fã do espaço cultural. E quem organiza toda a dinâmica da família pelo clube é a mãezona, a Claudete. “Aqui no clube fazemos musculação, natação, basquete, sauna e pilates”. E também faz um pedido para a gestão: “Gostariamos que voltasse a natação para as crianças menores de 3 anos e meio”.

Eles nos contam que chegaram ao clube por amigos que também são sócios. “Temos amigos em comum, amigos do basquetebol e a partir deles entramos em contato com o Clube. Aqui temos um ambiente agradável, é o nosso quintal de casa aonde nossos filhos podem brincar e aprender esportes”.

Reinaldo é basqueteiro. “Jogo no time de basquete aqui da Associação”, diz orgulhoso. A paixão pela bola laranja



já influencia o filho Riey. Com 7 anos, o pequeno (nem tão pequeno assim! Rs) está inscrito na escola de basquete para sócios às 2as e 4as feiras a partir das 18h30 com a professora Monique.

As datas comemorativas também fazem com que a família Almeida aproveite o clube por todo o dia. “Nessas datas as crianças têm oportunidade de interagir com as outras crianças, aprender e brincar. Isso é muito importante para elas”.



Parabéns, família! Nos encontramos pelo clube.



Dia das crianças na Associação foi repleta de brincadeiras e de diversão

12 de outubro de 2022. Que dia incrível e feliz na Associação. A volta da festa do Dia das Crianças foi muito planejada. O amor e a dedicação em deixar esse dia o mais especial possível refletiu na adesão dos sócios, familiares e amigos.

Um dia repleto com muitas brincadeiras. O ginásio Lauro Gomes ficou tomado pelas crianças para os pula-pulas, chute a gol, escultura de balões e a grande sensação do espaço, a pintura facial que revelou princesas, super-heróis, além de cachorros e gatos. Foi uma febre!



A chegada do dinossauro foi outro ponto alto da comemoração. Até os pais aproveitaram o personagem-surpresa da festa para fazer 'selfies'. Por falar em lembranças, a dupla que se apresentou no Dia das Crianças fez um passeio também pela infância dos pais, tocando músicas que levaram aos tempos de Xuxa, Os Trapalhões, Os Saltimbancos.



Os professores do Departamento de Esportes prepararam inúmeras brincadeiras para a garotada. Todas elas potencializando o aprendizado do trabalho de grupo e cooperação. "A ideia das atividades no Dia da Criança foi justamente essa. Aguçar o senso de coletividade das nossas crianças e



de seus amigos que foram convidados para esse dia. Aqui no Clube, no dia a dia dos nossos cursos esportivos, os professores repassam esses valores à garotada. Essa é uma das nossas missões por aqui, ajudar a construir cidadãos", lembrou o presidente da AFPSBC, Sérgio Issa Del Nero.

Outra novidade que fez sucesso no grande público que marcou o Dia das Crianças 2022 por aqui foi o food truck de hambúrguer. A praça de alimentação também contou com outras delícias que a garotada ama: batata frita, hot dog, pipoca e algodão doce.

Mas quem pensa que só as crianças se divertiram. Nada disso. Os pais e responsáveis também aproveitaram o feriado para colocar o papo em dia. No espaço João de Lima a confraternização das famílias e amigos foi até o final do dia, até mesmo depois do encerramento da festa.

"Ficamos felizes por ver o clube tão repleto de famílias. Porque o clube nada mais é do que esse ponto de encontro para que as pessoas possam relaxar após o trabalho, confraternizar aos finais de semana. Por isso estamos sempre olhando com carinho as ações para as melhorias por aqui. Sem as famílias, o clube não existe", finalizou o presidente.



Fala, professor!

Saúde e bem-estar são prioridades aqui no Clube. E, cabe aos professores garantir que essas premissas sejam alcançadas através das escolas de esporte e também da recreação nas piscinas. Um deles é Fábio Juffernbruch, professor na natação. Ele chegou à Associação em 1993. “Entre como estagiário de natação, depois de efetivado continuei na natação e passei alguns anos na musculação”.

Há 29 anos por aqui, gerações das mesmas famílias já passaram por suas aulas. “Desde que eu entrei, o clube sempre foi de grandes famílias, onde os filhos depois se tornavam sócios e a gente acabava dando aula para várias gerações. Pais e filhos, alguns casos os avós fazem aula. Como estou há muito aqui, tem pessoas que eu dei aula na adolescência e hoje estou dando aula para os filhos dessas pessoas. Acho bem legal esse caráter familiar que a Associação mantém, é um dos sucessos que temos por aqui, juntamente com as festas. Isso ajuda

muito o clube a se manter”.

A Associação é o ‘quintal da casa dele’. E não podia ser diferente. “O clube teve uma grande participação na minha vida profissional, através dos professores com quem trabalhei aqui dentro e também da qualidade que sempre foi colocada nos cursos. A gente aprendia, tinha de estudar e ia adquirindo conhecimento e isso me ajudou e abriu muitas portas em outros lugares ao longo da carreira”.

Ajudar as pessoas a adquirir um novo estilo de vida e, conseqüentemente chegar ao bem-estar físico e emocional motiva ainda mais o professor Fábio. “É muito gratificante ajudar porque você consegue enxergar as mudanças



que as atividades que ministramos na vida das pessoas. Alunos que temos com problema de saúde, que estão em recuperação de cirurgia, e vê que conseguimos influenciar positivamente na melhora deles, tanto na parte física quanto na emocional é gratificante. Estamos aqui para incentivar e mostrar para todas as pessoas que elas têm a capacidade para melhorar qualquer perfil de saúde”, finalizou.

“O clube me ajudou quando eu mais precisei. Sou grato por isso”.

São nove anos de clube, em duas passagens por aqui: a primeira em 1998 e a segunda em 2015. Para o auxiliar técnico em manutenção, Alessandro Pereira da Silva, A Associação é muito mais que um local de trabalho.

Alessandro passou por um problema de saúde sério. Teve um derrame que deixou todo o seu lado esquerdo comprometido por um tempo. Foi aqui na Associação que ele contou com a ajuda dos profissionais de educação física para se recuperar.

“Quem cuidou de mim na época que eu estava doente foi o Zago e a esposa dele. O professor Zago fazia meu fortalecimento na perna que tive o problema e a esposa dele, a professora Hellen, me dava aula de natação”.

A dedicação dos professores com ele, ajudou no processo de recuperação de Alessandro. “Minha perna esquerda iria atrofiar e eles me ajudaram nesse processo e hoje tenho 95% da mobilidade nela. Depois o que

eles me ensinaram continuei fazendo em casa e na represa (quando estava na sede náutica) e fui melhorando”.

Aos 44 anos, o auxiliar de manutenção também demonstra seu orgulho pelos filhos: o Rodrigo de 25 anos e a Cristiane de 20. “Eles já me passaram, fazem faculdade. Eles têm curso de administração, informática e inglês. Tenho muito orgulho deles. Nunca me arrependi de ser pai, eu os desejei. Eu, mesmo com a perna imobilizada, atrofiada, eu levava eles para a escola e saía para levar o pão todo dia para casa. Me orgulho dos dois”.

Ver os filhos encaminhados na vida é uma alegria e Alessandro diz que o clube, novamente, fez parte desse processo. “Sou

muito grato a Maria, do RH, que sempre me aconselhou em momentos difíceis da minha vida com a separação. A Francisca também. Tudo que eu preciso do clube, eles me ajudam. Agradeço também os diretores e todos os presidentes que, quando entrei aqui como porteiro, eles não olharam para o meu lado esquerdo em recuperação por causa do derrame, eles me deram a oportunidade depois de ter recebido inúmeros ‘não’ por conta da minha perna”.



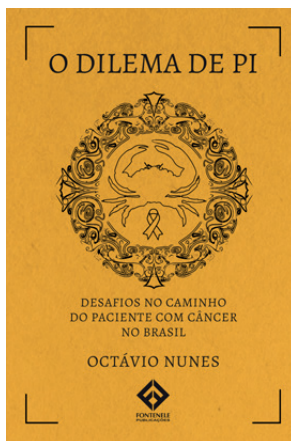
Associado lança livro sobre a jornada do paciente com Câncer no Brasil

Dica de livro para as férias. Octávio Nunes é sócio do clube há 17 anos e lançou em novembro o livro “O Dilema de PI – Desafios no Caminho do Paciente com Câncer no Brasil” que reúne uma série de relatos sensíveis e pessoais, narrados por pacientes de diversas partes do país, para demonstrar a ampla diversidade que a doença representa e proporciona. Além dos pacientes, também foram entrevistados médicos, pesquisadores, especialistas, líderes da área da Saúde e representantes de organizações não-governamentais para contextualizar as inúmeras questões em torno dos relatos coletados.

Uma das atividades preferidas do jornalista aqui na Associação é o futebol. “Tenho uma forte relação com o futebol de campo, lá no Nova Petrópolis. Participo

de todos os campeonatos de times formados e de sorteio. No campeonato de formado, sou do Vila Boa -categoria 60 +”, contou.

O boleiro/escritor faz em seu livro um alerta sobre a situação da saúde no país. “O câncer avança no Brasil e a demanda reprimida da pandemia ainda vai trazer muitas dificuldades para o paciente brasileiro”, conta. Especializado em saúde



e executivo da área, Octávio conhece bem a realidade em termos de acesso a tratamento e assistência ao paciente.

“No caso do paciente de câncer a situação é muito mais complicada, pois ele se defronta com duas duras realidades: uma, quando é diagnosticado e descobre que tem a doença. Queira ou não, o câncer ainda assusta e é, muitas vezes, encarado como uma sentença de morte. Mas ciência avançou muito e isso não é realidade para todos os casos. A segunda coisa, é quando o paciente, especialmente se for dependente do SUS, adentra o sistema de saúde. A vida dele, certamente, vai se tornar um périplo com desfechos nem sempre favoráveis”, acrescentou.

A obra aborda principalmente a jornada posterior ao diagnóstico, quando o paciente busca acesso aos tratamentos mais adequados. Os depoimentos revelam incertezas e inseguranças, especialmente quando o paciente depende apenas o sistema público de saúde. Embora o SUS tenha ilhas de excelência e referência no tratamento do câncer, ele ainda carece de celeridade na incorporação de terapias novas e modernas, muitas vezes mais rapidamente levadas aos planos de saúde. A própria infraestrutura hospitalar,

necessária para diversos tipos de tumores e modalidades terapêuticas, também está frequentemente aquém do desejado

CÂNCER NO BRASIL - O câncer figura entre os principais desafios mundiais da Saúde. No Brasil, ele representa a segunda causa de morte por doença, atrás apenas de problemas cardiovasculares, e registra mais de 625 mil novos casos por ano, segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer). São muitos os fatores que contribuem para o avanço da doença, como envelhecimento da população, hábitos alimentares, sedentarismo e predisposição genética, levando cientistas e lideranças em Saúde a buscar mais e melhores alternativas para o bem-estar da população.

ONDE ENCONTRAR O LIVRO – Ficou interessado e quer saber mais sobre o assunto? O livro estará disponível nas lojas virtuais da Amazon, Lojas Americanas, Shoptime, Submarino e nas lojas físicas da Livraria da Vila.

SOBRE O AUTOR - Octávio Nunes é jornalista de formação, especializado em saúde, graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC Campinas). Por 20 anos, foi repórter, apresentador e editor de Televisão nos principais canais, incluindo Record, Band e Rede Globo, com passagens por São Paulo, Interior e Brasília, onde atuou na cobertura do Congresso Nacional, Esplanada dos Ministérios e Palácio do Planalto.

Associação Clube é objeto de estudo de alunos da USP

Nosso clube recebeu a visita dos alunos Paulo Guilherme de Oliveira, Joice Maciel Francisco, Enzo Neves Ramassotti e Davi Bozollão Martins, estudantes do 2º semestre do curso de graduação da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EFEUSP).

A visita foi parte da atividade pedagógica da disciplina ‘Introdução à Educação Física e Esporte II’ ministrada pelo professor Hamilton Augusto Roschel da Silva. O objetivo da visita foi conversar com profissionais da Educação Física que atuam aqui na associação e discutir as possibilidades, características e demandas da Educação Física e do Esporte como campos de intervenção profissional.

O grupo foi recebido pelos professores José Luiz Zago, Aduari Barbosa de Moraes e Edilson dos Santos Flor. “Foi um prazer recebe-los por aqui

e por eles terem escolhido o clube para essa atividade. Sempre muito bom passar nossa experiência”, comemorou Aduari.

Ainda no primeiro ano da faculdade, os alunos reforçaram a qualidade da estrutura do nosso clube. “Ficamos admirados com a organização e a estrutura da Associação e como os profissionais de educação física que trabalham no clube são atenciosos e compromissados no atendimento dos associados”, disse Paulo Guilherme Ramos de Oliveira, aluno da EFEUSP. “Foi uma visita muito enriquecedora, os professores José Luiz, Aduari e Edilson nos passaram dicas importantes para a nossa formação profissional.”

“Agradeço a visita dos alunos e estamos sempre à disposição dessa nova geração de professores. A Associação é o quintal da minha casa e foi muito bacana dividir um pouco dessa história com eles”, revelou o professor

Zago que está no clube há mais de três décadas.

À beira da piscina o professor Edilson deu um conselho valioso para os estudantes. “Foque na área que lhe traz mais prazer dentro da educação física e se especialize. Esse será o diferencial para vocês”.



Diversão Garantida: viagem à Minas Gerais e voluntariado com a criançada

Os grupos de convivência da melhor idade aqui da Associação Clube aproveitaram as últimas semanas. Para promover o bem-estar dos integrantes, foi feito tour de um dia no Hotel Fazenda Montagner, na cidade de Paulínia, interior paulista.

Por lá, os grupos tiveram um dia de muita atividade e boa alimentação: pesca esportiva, passeio de trenzinho, visita aos animais da fazenda e a horta e oca indígena; também aproveitaram a piscina e as atrações musicais.

Mas não parou por aí. 60 participantes dos grupos passaram quatro dias deliciosos no Hotel Fazenda Vale da Mantiqueira em Virgínia, Minas Gerais. Dias de confraternização em meio a

montanhas e rodeados pela natureza.

“Foram dois momentos de muita integração, de perfeita harmonia e muito importante para os nossos grupos. Tivemos uma grande adesão e isso reforça o quanto os grupos de convivência da melhor idade tem sido importantes para os nossos associados”, comemorou a assessora dos grupos, Célia Saurin.

As atividades dos Grupos de Convivência da Melhor Idade se encerram em 05 de dezembro. O retorno será na primeira semana de fevereiro. “Desejamos a todos um feliz Natal e um próspero Ano Novo”, finalizou Célia.

Dia das Crianças com muito amor: outra tradicional festa que voltou ao calendário

em 2022 foi a comemoração do Dia das Crianças e, mais uma vez os grupos de convivência deram um show de hospitalidade e empatia com as crianças, adolescentes e familiares. Eles estiveram nas barracas de alimentação de um dia que marcou nosso clube.



Horários Final de Ano

FECHAMENTO DO CLUBE
24 E 25 DE DEZEMBRO DE 2022
31 DE DEZEMBRO DE 2022 E 1º DE JANEIRO DE 2023

RECESSO SAUNA
24 DE DEZEMBRO DE 2022 A 03 DE JANEIRO DE 2023
RETORNO: 04 JANEIRO DE 2023

24º CAMPEONATO ABERTO DE FUTEBOL 2023

INSCREVA SUA EQUIPE DE 01/12 A 31/12/2022

SUB 49
40 a 49 anos NASCIDOS ENTRE 1983 A 1974
18 A 39 ANOS (ATÉ 3 JOGADORES) - NASCIDOS ENTRE 2005 A 1984

SUB 59
50 a 59 anos NASCIDOS ENTRE 1973 A 1964

60+
60 anos ou mais NASCIDOS ANTES DE 1963

CONSULTE REGULAMENTO EM NOSSO SITE: WWW.ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR

CURSOS ESPORTIVOS

ACADEMIA Fone: 3531-4374

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA
2ª a 6ª - 6h às 22h
Sábado - 8h às 14h
Domingo e feriado - 8h às 13h

Alongamento
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 7h, 9h30, 18h, 19h, 20h e 20h30
3ª e 5ª - 7h30, 9h, 15h30, 17h, 18h, 19h e 20h30
4ª - 7h, 9h, 18h, 19h, 20h e 20h30
6ª - 7h, 7h30, 9h, 18h, 19h e 20h

Abdominal
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 9h e 17h30
3ª e 5ª - 17h30 e 18h30
4ª e 6ª - 17h30

Circuito-Local
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 19h30
3ª e 5ª - 7h e 8h30
4ª e 6ª - 18h30 e 19h30

Circuito
(SESSÕES DE 1 HORA)
6ª - 7h

G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna)
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 18h30
3ª e 5ª - 20h

Local Express
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
3ª e 5ª - 8h
4ª - 7h30

Local
(SESSÕES DE 1 HORA)
4ª e 6ª - 8h

Mat Pilates
(SESSÕES DE 1 HORA)
2ª e 4ª - 20h
4ª - 7h
3ª e 5ª - 9h e 16h30

Mat Pilates
(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 7h30
3ª e 5ª - 19h30

Zumba
(SESSÕES DE 1 HORA)
2, 4ª e 6ª - 9h

Fit Dance
(SESSÕES DE 1 HORA)
3ª e 5ª - 19h

HATHA YOGA
(2X NA SEMANA)

3ª e 5ª - 10h às 11h
3ª e 5ª - 20h às 21h
(Profª Gabriela)

HIDROGINÁSTICA
(SESSÕES DE 1 HORA)
*definir horário fixo
3ª a 6ª - 9h e 10h
2ª a 6ª - 14h30, 17h30 e 18h30
Sábado - 9h

NATAÇÃO
Bebezão (3½ a 5 anos)
(1X POR SEMANA /30 MIN.)

2ª - 14h30 e 15h
4ª e 6ª - 10h, 10h30, 14h30 e 15h
Sábado - 9h e 9h30

Iniciação e Aperfeiçoamento
(SESSÕES DE 1 HORA)

Manhã
3ª a 6ª - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 8h e 10h

Tarde
2ª, 4ª e 6ª - 15h30, 16h30 e 17h30
3ª e 5ª - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30

Noite
2ª a 6ª - 18h30 e 19h30

VÔLEI TREINAMENTO
Feminino Adulto
2ª e 4ª - 20h às 22h

VÔLEI SIMPLIFICADO
Terceira Idade
2ª, 4ª e 6ª - 9h30 às 11h30

TÊNIS ADULTO
(sessões de 30 minutos)
4ª e 6ª - 8h às 9h (ATÉ 03 ALUNOS)

ESCOLAS DE ESPORTES

BASQUETE
2ª e 4ª
17h15 às 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 às 19h45 (08 a 10 anos)

FUTEBOL DE CAMPO
3ª e 5ª
16h às 17h30 (09 a 14 anos)

FUTSAL
3ª e 5ª
19h (06 a 09 anos)
20h (10 a 15 anos)

4ª e 6ª
10h (06 a 10 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 11 anos)
16h (12 a 15 anos)
19h (06 a 09 anos)
20h (10 a 15 anos)

Alunos do Futsal poderão
frequentar as aulas de
Futebol de Campo

3ª e 5ª
16h às 17h30 (09 a 14 anos)

VÔLEI
2ª e 4ª
17h às 18h (10 a 15 anos)
18h às 19h (10 a 12 anos)
19h às 20h (13 a 15 anos)

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES

SEDE URBANA
Fone: 3531-4366
2ª a 6ª - 6h às 22h
Sáb., Dom. e feriados - 8h às 18h

SEDE NÁUTICA
Fone: 4101-9101
2ª a sábado - 8h às 22h
Domingo e Feriados - 8h às 20h

PISCINA
Crianças até 12 anos

De novembro a março
Sáb., Dom. e feriados - 11h às 17h
*Temperatura mínima da água para
abertura da piscina: 20°C e com
presença de salva-vidas

De abril a outubro
FECHADA

SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS
Fone: 4123-3050

PISTA DE CAMINHADA
2ª a 6ª - 5h30 às 22h
Sábado - 5h30 às 20h
Domingos e feriados - 5h30 às 18h

SECRETARIA
Fone: 3531-4351 / 3531-4388
2ª a 6ª - 8h às 19h
Sáb., Dom. e feriados - 8h às 14h

GRUPOS DA TERCEIRA IDADE
2ª a 5ª - 14h às 16h
2ª a 6ª - 8h às 10h40
Informações 96306-4164 (Célia)

SAUNA
Feminina
5ª - 14h às 22h
Sábado - 9h às 14h

Masculina
4ª e 6ª - 14h às 22h
Sábado - 15h às 22h
Domingo - 9h às 13h

DEPARTAMENTO MÉDICO
Fone: 3531-4379

EXAME MÉDICO
3ª e 5ª - 9 às 12h
2ª e 4ª - 17 às 20h
Sáb., Dom. e feriados - 9h às 13h
(a partir de 01/12/22 até 28/02/2023)

Obrigatório para acesso às piscinas
Somente em traje de banho

DEPARTAMENTO DE ESPORTES
Fone: 3531-4378
2ª a 6ª - 8h às 21h
Sáb., Dom. e feriados - 9h às 17h

RACHÕES

Basquete

2ª - 20h às 22h

Futsal

3ª - 20h às 22h

Futebol

4ª - 15h às 17h

Vôlei

5ª - 20h às 22h

QUADRAS DE TÊNIS RECREAÇÃO

Quadra 1 - 2ª a 6ª - 6h às 22h
Sáb., Dom. e Feriados - 8h às 18h

Quadra 2 - 2ª a 6ª - 16h às 20h
Sáb., Dom. e Feriados - 8h às 18h

SINUCA

2ª a 6ª - 14h às 22h
Sáb., Dom. e feriados - 10h às 18h
(acima de 18 anos)

PISCINAS
*Tome uma ducha antes de entrar na água

EXTERNAS
2ª - 11h às 20h30
3ª a 6ª - 9h às 20h30
Sábado e domingo - 8h às 18h
*Temperatura mínima da água para
abertura da piscina: 20°C

AQUECIDAS
*Obrigatório uso de touca

RECREAÇÃO / NATAÇÃO LIVRE
2ª a 6ª - 11h às 14h e 20h30 às 21h30
Sábado - 11h às 18h
Domingo - 8h às 18h
(nas duas piscinas)

NATAÇÃO SEM SUPERVISÃO
*Obrigatório agendamento de horário,
1 ou 2 raia, na superior ou inferior
somente para ADULTOS

2ª a 6ª - 14h30, 15h30, 16h30, 17h30,
18h30 e 19h30
3ª a 6ª - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 9h e 10h
Dois nadadores por raia,
respeitando-se as paradas para
descanso em bordas opostas

SERVIÇOS TERCEIRIZADOS

SUSTENTA
Saúde em equilíbrio
2ª a 6ª - 7h às 21h
• Acupuntura
• Avaliação Funcional
• Fisioterapia
• Studio Pilates

AGENDAMENTO PELO
95653-0505 (WHATSAPP)

Nutricionista
Clínica, esportiva e comportamental

ALINE BIASETO BERNHARD
99248-4809 (WHATSAPP)

TAI_CHI_CHUAN LIAN KONG
(ACIMA DE 14 ANOS)
2ª e 4ª - das 10h às 11h30
Prof. Rogério (98293-3419)

JUDÔ SENSEI SUGA (CONVÊNIO)
2ª, 3ª, 4ª e 5ª - 18h às 19h30
2ª e 4ª - 20h às 21h30
Sábado - 9h às 11h
Rua Frei Gaspar, 701
99900-5886 / 99646-0668

JUDÔ (GRATUITO)
Sede Nova Petrópolis
2ª a 6ª
14h às 16h30 (todas as idades)
Fone: 97251-0939 - Sensei Daniela

JIU JITSU KIHON
Sede Campo Nova Petrópolis
2ª e 4ª
9h às 10h30 / 16h30 às 18h /
20h30 às 22h (misto adulto)
18h30 às 19h30 (10 a 13 anos)
19h30 às 20h30 (7 a 9 anos)

3ª e 5ª
7h às 8h / 19h30 às 21h (misto adulto)
10h às 11h (infantil / juvenil)
12h às 13h30 (treino)
17h às 18h / 18h30 às 19h30 (4 a 6 anos)
21h30 às 22h30 (infantil)
6ª
9h às 10h30 / 16h30 às 18h
(misto adulto)
Sábado
10h30 às 12h (open match)
14h às 15h30 (feminino)
Fone: 99219-6501 - Sensei Diego

ANUNCIE SEU EMPREENDIMENTO NA REVISTA DO CLUBE



R\$ 1300,00

1 PÁGINA
21x28cm (c/ sangria)

R\$ 650,00

1/2 PÁGINA
19x13cm

R\$ 350,00

1/4 PÁGINA
19x6.5cm

ENTRE EM CONTATO COM NOSSO MARKETING

(11) 99830-2829

WWW.ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR
MARKETING@ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR