
SUPERFÉRIAS
DIVERSÃO E AVENTURA
DA CRIANÇADA

PANELAS
INSCRIÇÕES ABERTAS
PARA O CAMPEONATO



*Make
a Wish*

CONFIRA OS
CLIQUES DA FESTA



CARNAVAL

NO QUIOSQUE

VENHA CAIR NA FOLIA!

21/2, DAS 12H ÀS 17H

GRUPO DE SAMBA COM
PASSISTAS E MUITA ANIMAÇÃO!

Mais informações no
Departamento Social.



REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 165
Fevereiro de 2023

A revista Mais/AP é uma publicação mensal do Clube Alto dos Pinheiros Rua Guerra Junqueiro, 115 Alto de Pinheiros - CEP 05463-030 - São Paulo-SP Tel.: (11) 3093-8340 Departamento de Comunicação e Marketing: ramais 234/274 comunicacao@clubeap.com.br WWW.CLUBEAP.COM.BR

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Renato Silva Alvim

Assistente de Comunicação
Bárbara Pereira

Designer Gráfica
Shantala Ambrosi

Revisão
Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretor de Recursos Humanos

Daniel Eid Tucci

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador

5. Memória AP

6. AP/News

7. Artigo: Arquitetos do Clube

8. Capa

12. Vinhos

14. Conta Comigo

16. Sem Palavras

18. Perfil

20. Esportes

35. Social

36. AP Criança

41. Cultural

48. Sindi Clube

49. CineCult AP

50. CineClube AP

51. CineKids AP

54. Papo Jovem

56. Paladar

58. Livre Expressão

59. Agenda



FABÍOLA OLIVEIRA
RECEPCIONISTA DO
RESTAURANTE ALTÍSSIMO

COLABORADOR/AP

TALENTO E DEDICAÇÃO

FABÍOLA É UMA JOVEM DE APENAS 24 ANOS, MAS COM MUITA HISTÓRIA PARA CONTAR. A colaboradora nasceu em Bom Jesus da Lapa, município localizado no interior da Bahia, e veio para São Paulo com sua tia. A mãe, Terezinha, faleceu quando ela tinha apenas oito anos. E o pai, Vaneide, faleceu há dois. Hoje, ela e um de seus irmãos moram em São Paulo com uma amiga e um primo.

Em busca de oportunidades de trabalho e desenvolvimento, a baiana veio para a capital paulista há sete anos. Em sua jornada profissional, ela já exerceu diversas atividades. Trabalhou em fábrica, lojas de roupas, lojas de calçados e feiras de rua, além de ter sido faxineira. " Vim da Bahia com minha tia de carro e sem saber nada. Em São Paulo, aprendi muita coisa e tudo sozinha, pois sou muito esforçada e sempre quis ter tudo com o meu suor e esforço, sem depender de ninguém." Há cinco anos, Fabíola participou de um processo seletivo no Clube e foi aprovada para trabalhar como auxiliar de garçom por três dias, o que foi o início de sua jornada profissional por aqui. Além disso, ela já trabalhou como mensalista, auxiliando no atendimento em diversos setores do AP. Hoje, quem passa pelo Restaurante Altíssimo pode encontrá-la na função de recepcionista. Mas fora dos portões, Fabíola tem os pés no mundo artístico: ama dançar e cantar.

Antes de se envolver com a dança, ela cantava em alguns locais da cidade. " Quando cheguei a São Paulo, trabalhei cantando em bares à noite com uma dupla de amigos meus." O interesse pela dança e pela música, porém, não é recente. Em sua cidade natal, já dançava no tempo livre, principalmente os ritmos mais populares da região, como o forró e o sertanejo. Apesar da tentativa de aperfeiçoar a sua habilidade nessa área, Fabíola precisou abrir mão disso para dedicar-se ao trabalho. Mesmo assim, ela não desistiu e foi aperfeiçoando o seu conhecimento e as coreografias, observando outros dançarinos e treinando no tempo livre. Até o fim de 2019, participou de alguns concursos de dança. No ano passado, voltou a competir depois de entrar em uma companhia de dança, onde explorou ritmos diferentes, como zouk, bachata e o básico da kizomba.

Em seu tempo livre, a colaboradora também gosta de praticar atividades físicas e sair com os amigos. Quanto à carreira, um de seus objetivos é retomar os estudos na área de enfermagem e continuar investindo em seu perfil de artista e influenciadora no TikTok, sonhos que fazem o seu coração balançar.

Com essa dedicação, você vai longe, Fabíola. Muito sucesso para você! 

MEMÓRIA/AP

AS FESTIVIDADES DE CARNAVAL NO AP SÃO SEMPRE BASTANTE ANIMADAS. E AS CRIANÇAS NÃO FICAM DE FORA. EM 2014, A GAROTADA ENTROU NO CLIMA E CAPRICHOU NAS FANTASIAS DURANTE A MATINÊ DE CARNAVAL. CONFIRA!

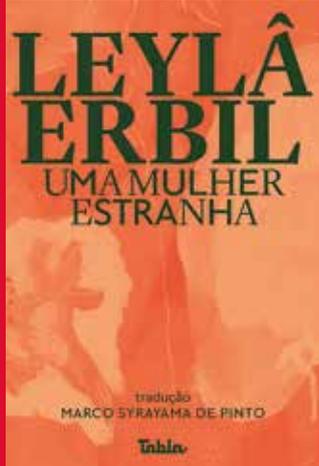
FOTOS: CLUBEAP



Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubeap.com.br

AP/NEWS

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA /AP



FOTOS: INTERNET

EXAME DERMATOLÓGICO PARA USO DAS PISCINAS

A apresentação do exame dermatológico para uso das piscinas voltará a ser obrigatória e os associados terão dois meses para se preparar. Com isso, a medida passará a ter vigência a partir de abril. O associado pode trazer um atestado fornecido por um médico de sua preferência, desde que o documento indique que ele está apto a frequentar piscinas de uso comum. O exame deverá ser renovado a cada seis meses e poderá ser realizado também na enfermaria do AP, com um médico qualificado, por um custo de R\$ 35 por pessoa. Os atendimentos acontecerão às quartas-feiras, a partir do dia 15/2, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 16h. O agendamento deve ser realizado na Secretaria de Esportes, assim como a entrega do atestado, que deverá ser feita até o fim de março. A partir do dia 15/4, aqueles que não apresentarem o atestado terão o acesso bloqueado na catraca da piscina.



FOTOS: CLUBEAP

REVITALIZAÇÃO DO ESPAÇO TEEN

O Espaço Teen está mais moderno do que antes. Nos dias 16, 17 e 18 de janeiro, alguns pontos do local foram melhorados. Para a sala de games, o AP efetuou a compra de novos computadores e cadeiras. A troca da mobília e uma nova pintura foram outros ajustes realizados no Espaço Teen. Veja ao lado as fotos de como ficou o local.



Francisco Segnini Jr
 Prof. Dr. livre-docente pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP, atuou na graduação e pós-graduação dessa escola durante 35 anos. Atualmente, trabalha como profissional liberal, tendo realizado projetos em diferentes áreas da arquitetura e do urbanismo, e é assessor da presidência do AP.

ARQUITETOS DO CLUBE

A ORGANIZAÇÃO DOS ESPAÇOS E EDIFÍCIOS QUE CONSTITUEM O CLUBE ALTO DOS PINHEIROS, tal como o conhecemos hoje, é resultado do trabalho de vários arquitetos que nele interferiram em diferentes momentos nestes 62 anos de existência. Acredito que muitos dos novos sócios não sabem da importância que nosso clube tem quando se discute a arquitetura moderna paulista.

No início dos anos 1960, foram contratados dois jovens arquitetos – José Luiz Fleury de Oliveira e Rodolpho Ortenblad –, que já apresentavam obras relevantes no cenário paulista. Eles foram autores do projeto da edificação que hoje chamamos de sedinha, das quadras e piscinas, além de um pequeno salão de festas.

No fim dos anos 1960, por problemas de orçamento, foi necessária a contratação de novos profissionais. Naquele momento, dois arquitetos – Fábio Penteado e Teru Tamaki – tinham em seus currículos o projeto vencedor do concurso realizado para a sede da Sociedade Harmonia de Tênis, com uma nova perspectiva de espaços associativos que se caracterizavam por flexibilidade de usos. Projeto de grande importância na perspectiva da arquitetura moderna paulista e brasileira, uma proposta original para uso de clubes. Até então, os clubes de São Paulo eram projetados separando espaços de diferentes usos – salão de festas separado do restaurante e de áreas de estar. Nessa mesma hipótese de solução, esses arquitetos foram também responsáveis pela reforma do Tênis Clube de Campinas.

Com autorização dos profissionais inicialmente contratados, Fábio e Teru deram início ao projeto de reforma que hoje define os espaços do AP. A sedinha, as quadras e piscinas foram preservadas, mas o pequeno salão de festas junto às piscinas foi envolvido pelo novo projeto. Fazem parte da proposta desses arquitetos a entrada no nível do subsolo, o teatro e a praça sobre ele, onde hoje se organizam as atividades do quiosque.

Como todos sabem, num período de sessenta anos, muitas novas necessidades vão surgindo, tais como quadras cobertas, salão de eventos, quadras de areia, assim como ampliação de áreas administrativas, vestiários, academia, sauna, cabeleireiro, brinquedoteca, entre outras. Nessa perspectiva, outros profissionais se somaram para resolver esses problemas. O arquiteto Márton Gyuricza foi responsável pela quadra coberta, assim como pelas mudanças e reorganização das áreas internas. Eu, autor deste texto, tenho como compromisso, já há alguns anos, supervisionar essas mudanças, no sentido de preservar esses espaços, sem que sejam introduzidos "puxadinhos". Num primeiro momento, eu contava com o apoio do saudoso e competente Teru Tamaki, meu amigo e colega como professor da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP. //



Perspectiva elaborada por Fábio Penteado para estudo preliminar de reforma.

Make a Wish

AP COMEMORA O ANO-NOVO COM ALEGRIA E BOAS EXPECTATIVAS PARA 2023

A FESTA DE FIM DE ANO DO AP É UMA TRADIÇÃO E SEMPRE RECEBE MUITAS FAMÍLIAS.

No dia 31 de dezembro, cerca de seiscentas pessoas participaram da comemoração, que contou com muita música, um buffet delicioso e uma decoração bastante especial. Diversos sucessos foram tocados ao longo da festa, desde clássicos, como *My Way*, de Frank Sinatra, até as mais variadas canções brasileiras. Após a meia-noite, como de costume, a celebração foi marcada pelo agito da bateria da escola de samba Rosas de Ouro e muita diversão. Veja nas próximas páginas algumas fotos da ocasião. 









Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** acima. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.

VINHOS, UVAS E HISTÓRIA

A SEÇÃO VINHOS DA MAIS/AP TRAZ DIVERSOS TEMAS SOBRE O UNIVERSO DOS VINHOS, como suas características, origem das uvas, formas de harmonizar a bebida com pratos deliciosos e muito mais. Em conversa com o associado Milton Mira de Assumpção, descobrimos um interesse em comum: vinhos e história. Todos nós temos um longo relato da vida, repleto de experiências e memórias para compartilhar, e com Milton não poderia ser diferente. Empreendedor por natureza, já visitou cerca de 250 vinícolas em mais de dez países, tudo para descobrir o que está por trás dessa bebida milenar. A partir desta edição, ele dividirá conosco o que aprendeu sobre os vinhos e muitas curiosidades. Confira a seguir o primeiro assunto abordado por Milton.

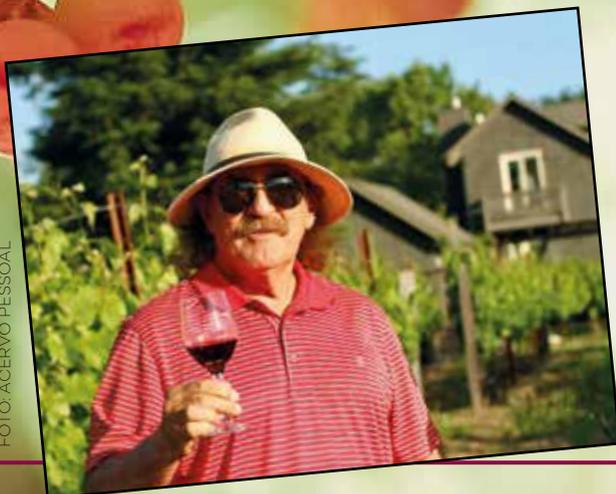


FOTO: ACERVO PESSOAL



A ORIGEM DAS UVAS

Na minha infância, em Viradouro, uma cidadezinha no interior do estado de São Paulo, havia (e espero que ainda haja) no jardim da igreja matriz, em frente à casa onde eu morava, uma árvore que diziam ser seringueira. Quando seus frutos secavam, explodiam com um grande estalo e lançavam sementes para muito longe. Era sua tentativa para que, de alguma das sementes espalhadas ao redor, brotasse uma nova árvore.

Com o flamboyant acontece o mesmo. Quando suas vagens secam, elas estalam e as sementes são projetadas para mais distante. Há plantas que lançam sementes ao vento: algumas flutuam levadas pela brisa, outras giram como micro-helicópteros.

As árvores frutíferas têm sempre a esperança de que um passarinho carregue suas sementes para um lugar onde possam dar frutos novamente. Há quem diga que as flores se põem bonitas para atrair os insetos que irão carregar seu néctar. E se as plantas estiverem em um solo fértil, com condições adequadas de temperatura, sol e umidade, é maior a possibilidade de produzirem sementes melhores.

As uvas são plantas frutíferas muito sensíveis que, se cultivadas em condições adequadas da natureza, produzirão melhores frutos e melhores sementes. Melhores frutos podem significar melhores vinhos. As uvas e os vinhos fazem parte da história da humanidade há milhares de anos. O registro mais antigo é de uma ânfora de oito mil anos com resquícios de vinho encontrada na região de Kakheti, na Geórgia, na Europa Oriental.

UMA ÚNICA UVA

Acredita-se que, no início de tudo, havia somente um tipo de uva. Com o tempo, plantada em lugares diferentes, ela foi sofrendo mutações e acabou gerando uma grande quantidade de castas. Não se sabe o número exato de castas de uva existentes no mundo, mesmo porque muitas delas são chamadas por diferentes nomes. Mas acredita-se que sejam mais de quinze mil castas.

Os antigos romanos, quando dominaram grande parte da Europa, nos séculos I, II e III, levaram consigo diferentes castas de uva e conhecimentos, disseminando as técnicas e a cultura do vinho nas mais diferentes regiões. Entre os conhecimentos difundidos pelos romanos havia o conceito de que certas castas de uva davam melhores frutos e melhores vinhos se plantadas em determinadas regiões.

Os romanos eram os maiores e mais importantes comerciantes de vinhos em sua época. Assim, aonde chegavam, tratavam logo de introduzir sua cultura e implantar a produção de vinhos. O Império Romano deixou um grande legado, que pode ser visto não apenas na arquitetura e em obras de artes, mas também no cultivo e na popularização dos vinhos. Em boa parte das línguas europeias, por exemplo, a palavra vinho tem origem no latim *vinum*. Porém, é importante lembrar que o conhecimento sobre o vinho e a viticultura foi adquirido com os gregos, etruscos, egípcios, cartagineses e fenícios.

Ao contrário do que muitos imaginam, a bebida não se tornou popular apenas pelo uso em celebrações litúrgicas, pois o vinho também era utilizado como medicamento, além de ser um importante aliado em festas. Assim, fosse para se divertir, cuidar da saúde ou comemorar ocasiões especiais, o vinho ganhou cada vez mais adeptos em todo o mundo. 



Costura BENEFICENTE

TRABALHO VOLUNTÁRIO DE ASSOCIADAS
AJUDA FAMÍLIAS EM SÃO PAULO

HÁ CINQUENTA E SETE ANOS, A COSTURA BENEFICENTE do Clube Alto dos Pinheiros vem resistindo à passagem do tempo, graças ao empenho e perseverança de um grupo de mulheres que se reúne para confeccionar e arrematar casaquinhos, regatas, macacões, mantas, toalhas e sapatinhos, com o objetivo de montar enxovais para bebês de famílias em situação de vulnerabilidade social. Os encontros das "meninas da costura", como são carinhosamente chamadas no AP, acontecem na sala de carteados, às segundas-feiras, às 14h, para a produção das peças.

Apesar de o trabalho continuar acontecendo, o grupo, que era formado por aproximadamente trinta mulheres, teve uma redução em seu número após a pandemia de Covid-19. Hoje, cerca de quinze voluntárias participam do trabalho. Cada uma delas, além das costuras, contribui mensalmente com R\$ 80 para a compra dos materiais. Nos últimos três anos, mais de duas mil famílias já receberam enxovais feitos pelas mãos das voluntárias.

Confira na próxima página o que pode ser doado e as entidades que recebem os enxovais para distribuição. //



Para participar,
entre em contato com:

- Arlene - (11) 96637-1740
- Arlete - (11) 99194-5030
- Bete - (11) 99946-8638

O QUE DOAR?

- Tecidos de algodão
- Malhas de algodão
- Cortes de flanela
- Softs para cobertores
- Tecidos para toalhas
- Novelos de lã e linha
- Fraldas descartáveis
- Prendas para organização de bingo

ENTIDADES BENEFICIADAS

Amparo Maternal
Hospital Infantil Darcy Vargas
Voluntário HU USP
Comunidade de Heliópolis
Comunidade Parelheiros IBEAC
Hospital Santa Marcelina
Assistência Social da Santa Casa
Igreja São João Batista
Núcleo Espírita Redenção
Funcionários do Clube Alto dos Pinheiros

SEM PALAVRAS

TEMA: MÚSICOS





RONALDO WINTER CARACAS
@RWCARACAS

A VOZ DO ESPORTE

ASSOCIADO DO AP E JORNALISTA DA GLOBO, VICTOR POZELLA CONTA COMO FOI SER CORRESPONDENTE DA COPA DO MUNDO NO CATAR

FOTOS: ACERVO PESSOAL



O ESPORTE ESTÁ NA VIDA DE VICTOR POZELLA DESDE A SUA INFÂNCIA, época em que praticava futebol e tênis. Ainda bem jovem, ele descobriu a sua paixão por esse mundo e que seria jornalista esportivo. Em 2011, conseguiu dar o primeiro passo em sua carreira quando começou a trabalhar no diário *LANCE!*. No ano seguinte, foi aprovado em um processo seletivo para ser estagiário na Rede Globo. Muitos desafios foram surgindo ao longo do caminho, o que o ajudou a conquistar outras funções e a se desenvolver na empresa. Hoje, ele é produtor na emissora e já cobriu vários eventos esportivos nacionais e internacionais. No ano passado, trabalhou três meses como correspondente no Catar e cobrindo os jogos da Copa do Mundo. Neste bate-papo com a *Mais/AP*, Victor Pozella fala um pouco sobre essa sua experiência.

Como você chegou à função que exerce hoje na Globo e quais coberturas esportivas já realizou?

Depois de um processo de avaliação do programa de estagiários da Globo, consegui uma vaga no esporte da emissora, em janeiro de 2012. Já se passaram onze anos e durante esse tempo tive a oportunidade de conhecer muitos países. Algumas das coberturas esportivas de que tive o prazer de participar foram os Jogos Pan-Americanos de 2015, em Toronto, a Eurocopa de 2016, na França, e a Olimpíada do Rio, em 2016, mesmo ano em que comecei a fazer parte de um grupo de pessoas que cobrem a seleção brasileira de futebol masculino. Praticamente em todos os jogos que a seleção faz, estou presente com uma equipe da TV Globo. Foi assim que fui à Copa do Mundo na Rússia em 2018 e desta vez ao Catar.

Como foi a sua reação ao saber que iria cobrir a Copa do Mundo no Catar?

Fiquei muito feliz. Cobri a seleção durante toda a sua trajetória até o Catar, era uma situação natural que isso acontecesse. A grande surpresa foi ter sido convidado para ser correspondente da Globo no Catar antes da Copa do Mundo.

Qual foi a experiência mais marcante por lá?

Normalmente, nós não temos muito tempo para viver as situações mais cotidianas dos países em que estamos por conta do dia a dia de trabalho. A seleção brasileira gera bastante conteúdo, muito trabalho e horas de dedicação, mas dessa vez, chegando bem antes ao Catar, tivemos a experiência de moradores daquele país tão diferente do nosso. O que mais me chama atenção é lembrar a visita que fizemos a uma tenda beduína e um jantar típico catari que nos serviram, quando comemos sentados no chão e com as mãos.



No Catar, teve algum hábito cultural que chamou mais sua atenção?

São muitas diferenças. A começar pelo tamanho, pois o país todo caberia em metade do menor estado brasileiro, o Sergipe. Aqui, somos mais de 200 milhões de habitantes, lá são apenas 3 milhões de pessoas. Um país independente, muito novo, riquíssimo, mas que precisa de muita mão de obra estrangeira para crescer. Menos de 20% do país é formado por cataris, o restante da população é composta de estrangeiros da Índia e outros países do sudoeste asiático e da África. As diferenças sociais, a diferença de visão sociopolítica, muito por conta da religião, que é um guia social deles, nos trazem alguns choques culturais. Mas, ao longo do tempo, vamos descobrindo muito mais em comum entre todos nós. Conheci mulheres empreendedoras cataris, contamos a história da Sheika Mouza, mãe do atual emir, uma figura que inspira muito o Oriente Médio e, claro, o Catar. Mas é mesmo diferente, ao menos para mim, que não tinha muito conhecimento do islamismo, essa relação da religião com a população. Para citar um exemplo prático, durante os períodos de orações, que acontecem cinco vezes durante o dia, por vezes tínhamos que parar a música dentro do carro como sinal de respeito ao momento de reza dos muçulmanos.

Cada país tem a sua identidade, e ela está presente nos jogos. Como foi estar no meio de tantas culturas diferentes?

Uma verdadeira Torre de Babel. Pessoas do mundo inteiro, uma copa alegre, feliz, muita gente construiu aquele país e pôde viver a Copa. Eles, enquanto organização, tiveram uma virtude: conseguiram colocar à venda ingressos para residentes a preços populares. Ingressos que normalmente custam muito, dessa vez, para os residentes do Catar, podiam ser comprados por aproximadamente R\$ 60,00.

Para você, teve alguma torcida que se destacou mais?

As torcidas de Marrocos e Tunísia, países africanos que também têm grande população no Catar, brilharam muito por toda irreverência e paixão demonstradas.

Aqui no Brasil, tínhamos boas expectativas em relação à equipe brasileira, queríamos sair do Catar com o hexa, claro. O que você achou dos jogos?

Nós também tínhamos boas expectativas de que o Brasil pudesse, enfim, voltar a ser campeão do mundo. Acho que a seleção estava em crescimento dentro da competição e, num momento de pura desconcentração, tomamos aquele gol da Croácia que levou a disputa aos pênaltis e à derrota inesperada àquela altura da Copa. 



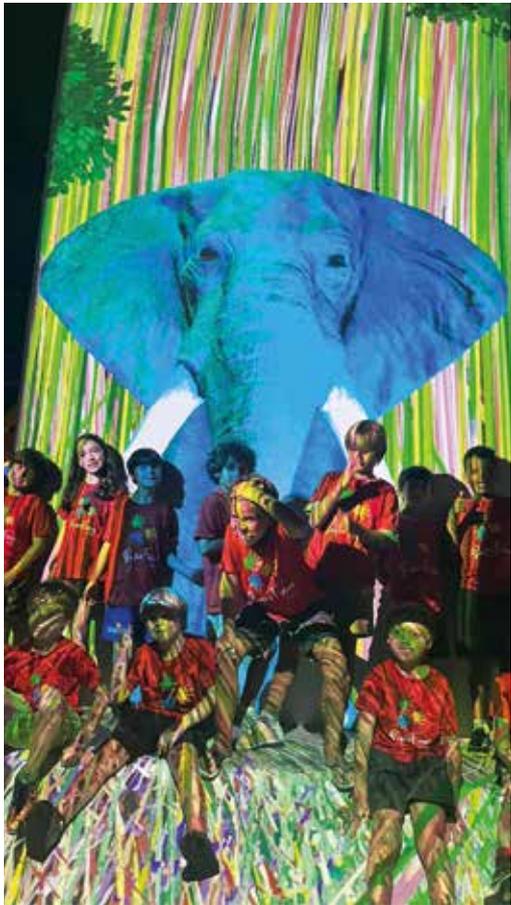
Super Férias

VERÃO / 2023

CRIANÇADA APROVEITOU O CALOR PARA SE DIVERTIR NO AP E FORA DO CLUBE

ENTRE OS DIAS 16 E 20 DE JANEIRO, OS PEQUENOS ASSOCIADOS E SEUS CONVIDADOS APROVEITARAM O CLIMA QUENTE PARA PARTICIPAR DE MAIS UMA EDIÇÃO DO SUPERFÉRIAS. Além das brincadeiras e dos jogos organizados nas áreas do AP, as crianças de 7 a 14 anos visitaram o famoso parque aquático Wet'n Wild, na terça-feira 17. No mesmo dia, a turminha de 3 a 6 anos foi até a fazenda Bichomania, localizada no bairro de Caucaia do Alto, em Cotia. Passeio de charrete, visita ao berçário de animais e ordenha de vacas foram algumas das atrações desfrutadas pela garotada. Outra experiência que divertiu a todos foi o Hello Park, que combina jogos multimídia, instalações físicas e projeções coloridas, tudo de forma lúdica e divertida. Na segunda semana, que aconteceu entre os dias 23 e 27/1, a garotada foi ao Acampamento Rio Selvagem, em Juquitiba, e também visitou a Fazenda Angolana, em São Roque. Agora, a expectativa cresce para as férias de inverno. Até lá! Confira algumas fotos das atividades. 







FOTOS: CLUBEAP



Confira todas as fotos do evento acessando o QR Code ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.

VÔLEI DE PRAIA

CONFIRA OS HORÁRIOS DAS AULAS DAS TURMAS TEEN E ADULTO

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES TRAZ MAIS UMA NOVIDADE. Abertas aos associados com idade a partir de 11 anos, as aulas de vôlei de praia são indicadas para aqueles que gostam do esporte e pretendem aperfeiçoar os seus fundamentos técnicos. As aulas acontecerão às quintas-feiras, e a primeira está marcada para o dia 9 de fevereiro. O professor Thiago Perez irá comandar as turmas teen e adulto. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes. 

TURMAS AULAS ÀS QUINTAS-FEIRAS

TEEN (11 a 15 anos)
18h às 19h

ADULTO
(acima de 16 anos)
19h30 às 21h



O TREINO FUNCIONAL NÃO PARA

CONFIRA A NOVA GRADE DE AULAS

AS AULAS DO TREINAMENTO FUNCIONAL DO AP JÁ COMEÇARAM. Os treinos estão sendo realizados no ginásio, e não mais na sedinha. Após o desligamento da empresa VM, os profissionais da Bodytech estão conduzindo as aulas. O formato do treinamento funcional ainda é personalizado, considerando as condições físicas e necessidades de cada aluno. "Alguns associados têm o costume de ir à academia, outros praticam tênis, futebol ou mais de um esporte. No treinamento funcional, temos a preocupação de acompanhar o desempenho de cada um para ir adaptando os exercícios caso a caso, ao longo do semestre", explica o professor Henrique Almeida. Devido à mudança de local, os horários foram ajustados. Confira a seguir os dias e horários das aulas. //

Segunda-feira

7h às 8h
8h às 9h
12h às 13h
19h30 às 20h30
20h30 às 21h30

Terça-feira

6h30 às 7h30
7h30 às 8h30

Quarta-feira

7h às 8h
8h às 9h

Quinta-feira

6h30 às 7h30
7h30 às 8h30
19h15 às 20h15
20h15 às 21h15

Sexta-feira

7h às 8h
8h às 9h

Valores

1 vez por semana: R\$ 215,13
2 vezes por semana: R\$ 389,49
3 vezes por semana: R\$ 452,50

Mais informações na Secretaria de Esportes.



NOVIDADE NO BEACH TENNIS

MODALIDADE SERÁ CONDUZIDA POR PROFESSORES DA EMPRESA CALÇADÃO

O BEACH TENNIS É UM DOS ESPORTES MAIS PROCURADOS NO AP NOS ÚLTIMOS ANOS. Para contribuir ainda mais com seu crescimento, as aulas serão ministradas pelos profissionais do Calçadão, clube que, desde 2019, colabora com a qualidade de vida dos associados e a prática de esportes de areia na cidade de São Paulo, além de promover atividades gastronômicas e outros eventos. Os atletas Marcus Ferreira e Thales Santos são os responsáveis pela metodologia das aulas de beach tennis e já conduziram o Superclínica da modalidade que aconteceu em 28 de janeiro. Outros eventos do beach tennis estão previstos para acontecer em fevereiro e março.

VEJA NAS PRÓXIMAS PÁGINAS A PROGRAMAÇÃO DO BEACH TENNIS DE FEVEREIRO E MARÇO.

NOVIDADE!

Os associados inscritos nas aulas de beach tennis do AP terão direito ao day use nas unidades do Calçadão, nos seguintes dias e horários:

CALÇADÃO PINHEIROS
2º, 5º e 6º, das 7 às 11h
2º, 3º, 4º e 5º, das 13h às 18h

CALÇADÃO JARDIM DAS PERDIZES
Sábado, das 9h às 18h
Domingo, das 9h às 15h

CALÇADÃO ITAIM
Sexta-feira, das 13h às 20h

CONFIRA A NOVA EQUIPE DE PROFESSORES



Anna Paula Lima



Bernardo Possidente



Cintia Quirino



Eduardo Ponciano



Igor Cavalheiro



João Montechi



Marcelo Miraglia



Rafael Artigas



Taynara Candido

EM FEVEREIRO

vem aí!

HAPPY HOUR

DE PRÉ-CARNAVAL

VAMOS AGITAR O CALÇADÃO!

CALÇADÃO

**DAY USE ESPECIAL +
CONFRATERNIZAÇÃO**

PARA ASSOCIADOS
MATRICULADOS NAS
AULAS DE BEACH TENNIS
DE FEVEREIRO.

10/2, sexta-feira, das 17h às 22h

Local: Calçadão de Pinheiros

Inscrições e mais informações
na Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail wesley.
nascimento@clubeadp.com.br.





EM MARÇO

CLÍNICA DE **BEACH TENNIS**

MINISTRADA PELO ESPANHOL
GERARD RODRIGUES,
ATUALMENTE O NÚMERO 18 DO MUNDO.

4/3, sábado, a partir das 14h

Associados a partir de 11 anos.

Informações e inscrições na Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeap.com.br.

PENEIRA DE VÔLEI

CONHEÇA AS OPÇÕES PARA OS APAIXONADOS POR VÔLEI DO AP

AS TURMAS DO VOLEIBOL MÁSTER MASCULINO E FEMININO DO AP já retornaram às suas atividades desde o dia 16 de janeiro. Confira ao lado os horários de cada uma delas. Procure a Secretaria de Esportes para inscrições e agendamento de uma aula-teste. 

TURMA MASCULINA

Quarta-feira, das 19h30 às 21h30

TURMA FEMININA

Segunda-feira (só para convocadas*), das 19h30 às 21h30

Terça e quinta-feira, das 9h às 11h

Quarta-feira, das 19h30 às 21h

Sábado, das 10h às 12h

PENEIRA PARA SELEÇÃO FEMININA

* Às segundas-feiras, o AP oferece um horário de treinamento para a seleção feminina de vôlei do Clube se preparar para campeonatos externos. Para fazer parte da equipe de 2023, é obrigatório participar de uma das peneiras que serão realizadas nos dias 6 e 13 de fevereiro, às 19h30, no ginásio.

A peneira está aberta para todas as associadas acima de 35 anos. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.



ESQUENTA DE CARNAVAL

com Feijoada Especial



A NOSSA FOLIA VAI COMEÇAR!
PREPARAMOS UM EVENTO ESPECIAL
PARA VOCÊ E TODA A FAMÍLIA.

11/2, SÁBADO, DAS 12H ÀS 18H
NO RESTAURANTE ALTÍSSIMO





PROGRAMAÇÃO:

12h - Grupo de samba Quatro Cantos

14h - **Show da cantora Luciana Mello**

15h30 - Bateria da Rosas de Ouro

16h30 - Retorno do grupo de samba até o encerramento, às 18h

Reservas no Departamento Social.

Obs.: nesse dia, o restaurante não terá cardápio à la carte.



APOIO:



Cobasi
Essencial para a vida



RETOMADA DO PÔQUER

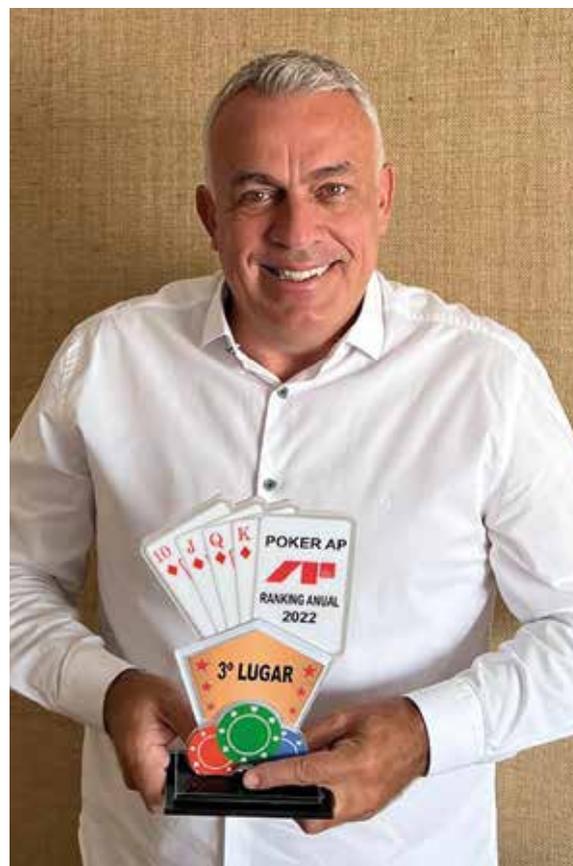
CONFIRA A CLASSIFICAÇÃO GERAL DO RANKING DE PÔQUER DE 2022

NO ANO PASSADO, VÁRIOS ASSOCIADOS SE REUNIRAM PARA PARTICIPAR DAS NOVE ETAPAS do Ranking de Pôquer de 2022. Entre os meses de março e novembro, tivemos um total de 89 jogadores. O grande campeão foi o associado Fernando Scarpa, com 214 pontos. O convidado Renato Cândido conquistou o segundo lugar, com 203 pontos. Já o associado Rodolfo Negrão levou o terceiro lugar, com 176 pontos. Os associados interessados em participar das disputas de 2023 já podem

se preparar para a edição deste ano. A primeira etapa do Ranking de Pôquer de 2023 aconteceu em 26 de janeiro. Serão realizadas ainda mais nove fases da competição, de fevereiro a outubro, com encontros marcados para a última quinta-feira de cada mês. Os vinte melhores ranqueados participarão da etapa final, programada para novembro. Confira abaixo as fotos dos vencedores do Ranking de Pôquer de 2022. 



Campeão: Fernando Scarpa
Vice-campeão: Renato Cândido
3º lugar: Rodolfo Negrão



FUTEBOL LIBERADO

O PANELOS ESTÁ DE VOLTA!

O CAMPEONATO DE FUTEBOL MAIS ANTIGO DO CLUBE ESTÁ DE VOLTA. As inscrições para as categorias do Panelas estarão abertas a partir de 2/2 e serão encerradas em 13/2. Para realizar a inscrição de sua equipe, procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para esportes@clubeap.com.br. Cada patrono será responsável pela formação do seu time. Veja a seguir as categorias, a quantidade de jogadores por equipe e algumas regras a ser seguidas.

CATEGORIAS

LIVRE: acima de 15 anos (nascidos até 2008).

MASTER: acima de 45 anos (nascidos até 1978, inclusive), com quatro exceções com idade entre 40 e 44 anos (nascidos entre 1979 e 1983, inclusive), com apenas dois atuando em campo.

É obrigatória a atuação de dois jogadores com idade superior a 50 anos (nascidos até 1973) durante o tempo todo do jogo. Para inscrever o décimo quarto jogador, ele deverá ter, no mínimo, 65 anos (nascido até 1958).

O início do campeonato está previsto para 25/2.

O sorteio da tabela acontecerá em 14/2, às 19h, na sala da diretoria. Participe! 



AULAS FITNESS DE FEVEREIRO

SÁBADOS, ÀS 10H30,
NA ACADEMIA

**4/2 - LOCALIZADA
E ALONGAMENTO**

EM CLIMA DE CARNAVAL

Professora: Ariane

11/2 - BIKE

PEDAL DA FOLIA

Professora: Gracy

18/2 - STREET DANCE E BIKE

COMPASSOS DO CARNAVAL

Professor: Giba

25/2 - BIKE

RESSACA DA FESTA

Professor: Jean





QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras,
das 19h às 23h

3/2

**THE HURRICANE
BROTHERS**

CLÁSSICOS DO
ROCK'N'ROLL

10/2

LILIAN STELLA

MPB E BOSSA NOVA

24/2

PAULO MATOMINA

POP, SOUL,
REGGAE E ROCK

AP/ CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h | INFORMAÇÕES: AP Criança



ATELIÊ DO AP

4/2 - BISCUIT

Ponteira de lápis colorida com biscuit.

5/2 - BLOCO DE NOTAS

Minibloco de notas personalizado com tecido, fitas, lantejoulas e glitter.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS, GINCANAS E BRINCADEIRAS COM EFEITOS SONOROS ESPECIAIS.





KIDS CHEFINHO

12/2 - LANCHINHO DA FOLIA

Pãezinhos coloridos com frango desfiado, cenoura, alface e batata palha para deixar tudo mais gostoso.

25/2 - PALITINHOS

Palitos de docinhos com brigadeiro, bicho de pé, beijinho e muito granulado colorido.

26/2 - PANQUEQUINHA DOCE

Minipanqueca com frutas no palito e uma deliciosa cobertura de chocolate.



PEQUENOS FOLIOES

PROGRAMAÇÃO CARNAVALESCA

11/2 - Abadá personalizado com fitas coloridas, brilhos e paetês.

13 E 14/2 - Máscara de Carnaval com muito glitter, penas e lantejoulas.

15 E 16/2 - Colar hula hula com flores de papel e canudinhos coloridos.

17 E 18/2 - Lança confetes com rolinhos de papel.

19 E 20/2 - Tiara maluca com materiais diferentes e divertidos.

21/2 - Abadá personalizado com canetas coloridas e muito mais para arrasar na nossa matinê de Carnaval.

TEMPO DE BRINCAR

GALERINHA DO CLUBE ENTROU NO CLIMA DE FÉRIAS

JANEIRO É O MÊS DE RECREIO DA GAROTADA e, como muitos sabem, as crianças passam esse período com os amigos e a família, envolvidas em brincadeiras e passeios. Por aqui, o Departamento Social promoveu várias atividades para os pequenos associados aproveitarem o tempo livre. Confira mais sobre a curtidão da criançada.

RECREAÇÃO

As atividades começaram logo no primeiro fim de semana do mês. Nos dias 7, 21 e 29, a turminha foi até o AP Criança para participar do Ateliê, onde confeccionaram brincos, anéis, relógios de origami e biscuits, além de participarem da famosa fábrica de slime.



FOTOS: CLUBEAP





APRENDENDO A RECICLAR

Nos dias 8 e 15, a garotada que esteve no Clube aprendeu a reaproveitar materiais plásticos, criando instrumentos musicais com garrafas pets. Foi uma oportunidade de lembrar sobre a importância de conservar o meio ambiente e fazer bom uso dos recursos.



KIDS CHEFINHO

Os pequenos que gostam de se aventurar na cozinha rechearam uma deliciosa casquinha de sorvete com várias frutas e também auxiliaram na preparação de pirulitos de alfajor e de mini hot dogs de dar água na boca. As atividades de culinária aconteceram nos dias 14, 22 e 28. Que delícia!



AO AR LIVRE

Muitos espaços do Clube foram proveitosos para a turma. Ao longo do mês, os pequenos associados participaram de um piquenique com vários aperitivos, lanchinhos saudáveis, frutas e sucos naturais.

Também tivemos muitas contações de histórias por aqui, além da oficina de jardinagem, onde as crianças tiveram uma experiência ecológica. Muitas mãozinhas saíram sujas de terra e os instrutores despertaram a curiosidade da garotada durante a montagem de um boneco ecológico. E, claro, o playground ficou ainda mais colorido com a energia da galerinha. 



MATINÊ DE CARNAVAL

21/2, terça-feira, das 13h às 17h

**PREPAREM AS FANTASIAS,
OS CONFETES E AS SERPENTINAS!**

Banda com marchinhas de Carnaval • Brincadeiras e gincanas
Desfile de fantasias • Maquiagem e penteados artísticos

ENTRADA GRATUITA PARA ASSOCIADOS.

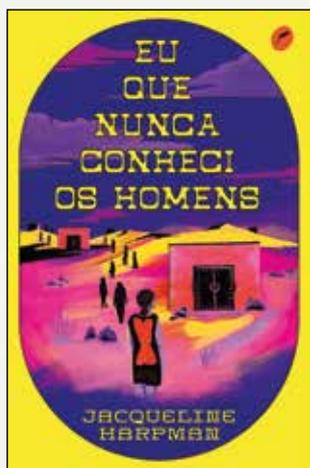
Permitida a entrada de até dois convidados por título patrimonial.

Mais informações no Departamento Social.



CÍRCULO DE LEITURA

23/2, quinta-feira, às 15h



EU QUE NUNCA CONHECI OS HOMENS, DE JACQUELINE HARPMAN

SOBRE O LIVRO DO MÊS

Quarenta mulheres estão presas em uma jaula coletiva em um porão, sob a vigilância de guardas que permanecem sempre em silêncio. Um dia, misteriosamente, uma sirene soa, os guardas fogem e as grades se abrem. Entre as prisioneiras está uma menina sem nome que só conhece a vida lá fora por meio de lembranças que as outras mulheres aceitam compartilhar. É ela que conduz as demais prisioneiras em fuga apenas para encontrarem um lugar inóspito e desconhecido. Agora, contando somente umas com as outras, elas terão que reaprender a viver e enfrentar outro desafio: a liberdade.

SOBRE O CÍRCULO DE LEITURA

O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis para empréstimo na biblioteca do AP. Faça sua inscrição no Departamento Cultural e participe conosco.

ATIVIDADE GRATUITA

Mediadora: Vivian Schlesinger

Local: Salão de Eventos

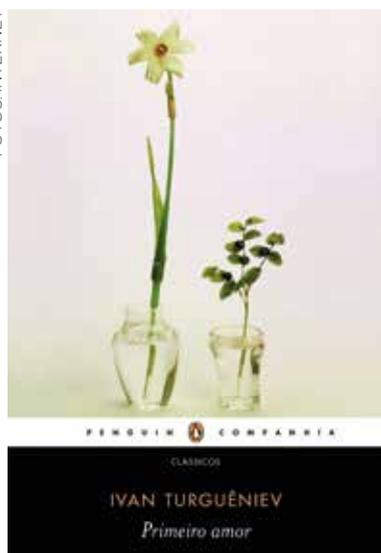


Mais informações no Departamento Cultural.

DICAS DE LEITURA

Para este mês, indicamos um clássico da literatura russa, um romance policial e uma coletânea de contos sobre a população afro-brasileira. Essas são as obras escolhidas pelo bibliotecário Lucas Meirelles para o mês do Carnaval.

FOTOS: INTERNET



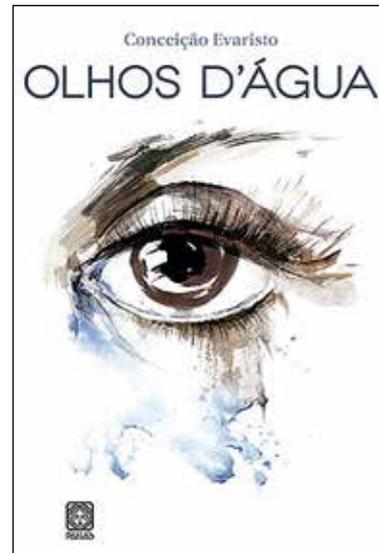
Primeiro Amor, de Ivan Turguêniev

Em um passeio por sua casa de veraneio nos arredores de Moscou, o garoto Vladímír Petróvitch, filho único de uma família tradicional, vê uma moça exuberante brincando nos fundos da propriedade. Trata-se de Zinaida, filha de sua vizinha, por quem se apaixonará de forma avassaladora. À medida que eles se aproximam, fica claro quem está no controle da situação. Disposto a tudo para ser correspondido, Vladímír terá de aprender rapidamente o intrincado jogo da sedução, em que as regras são tão aleatórias quanto obscuras. Admirado por Henry James e Gustave Flaubert, Ivan Turguêniev foi o primeiro autor russo a ser traduzido na Europa, reconhecido, ainda em vida, como um dos grandes escritores de sua época.



Serpente, de Rex Stout

Contra um criminoso que pensa, nada melhor do que um detetive que tem prazer em pensar. O personagem Nero Wolfe estreia na literatura com um caso que lhe permitirá exibir sua primeira marca registrada: uma inteligência que gosta de ser desafiada. Lançado em 1934, *Serpente* é o primeiro livro protagonizado por Wolfe, um senhor obeso que gosta de três coisas na vida: comer muito bem, cultivar orquídeas e solucionar crimes. Odeia sair de casa, o que só faz em situações muito especiais (por exemplo, levar suas orquídeas para competir em alguma exposição rural). Com Archie Goodwin, seu assistente, Nero Wolfe compõe uma versão originalíssima da dupla Sherlock Holmes/Watson. Neste livro, o leitor logo vê por que essa parceria se tornou uma das mais célebres de toda a história do romance policial.



Olhos d'Água, de Conceição Evaristo

Conceição Evaristo ajusta o foco de seu interesse pela população afro-brasileira, abordando, sem meias palavras, a pobreza e a violência urbana que a acometem. Sem sentimentalismos, mas sempre incorporando a tessitura poética à ficção, seus contos apresentam uma significativa galeria de mulheres: Ana Davenga, a mendiga Duzu-Querença, Natalina, Luamanda, Cida, a menina Zaíta. Ou serão todas a mesma mulher, captada e recriada no caleidoscópio da literatura em variados instantâneos da vida? Elas diferem em idade e em conjunturas de experiências, mas compartilham da mesma vida de ferro, equilibrando-se na "frágil vara" que, lemos no conto O Cooper de Cida, é a "corda bamba do tempo". Em *Olhos d'Água*, estão presentes mães, muitas mães. E também filhas, avós, amantes, homens e mulheres – todos evocados em seus vínculos e dilemas sociais, sexuais, existenciais, numa pluralidade e vulnerabilidade que constituem a condição humana. /

CARNAVAL

ALÉM DO SAMBA

DEPARTAMENTO CULTURAL TRAZ ESPETÁCULOS DE DANÇA AO AP

O CARNAVAL É UMA DAS FESTAS MAIS POPULARES E CONHECIDAS DO BRASIL, mas está longe de ser uma ocasião apenas de entretenimento. Hoje em dia, além do agito das escolas de sambas, bloquinhos e fantasias, as festas carnavalescas lembram a diversidade cultural do país, agregando vários ritmos, danças e tradições.

Os historiadores afirmam que a festa se estabeleceu no Brasil entre os séculos XVI e XVII. Uma das primeiras manifestações de Carnaval foi o entrudo – brincadeira de origem portuguesa. “Entrudo, festejo europeu, foi trazido pelos portugueses no século XVI e era comemorado antes da Quaresma. Na festividade, o povo em euforia e desordem brincava ao som de menestréis, as pessoas atiravam ovos e farinha umas nas outras”, explica a professora e pesquisadora de arte Luciana Eloy em seu artigo O Carnaval é Popular.

No século XX, predominavam nas ruas vários ritmos, como cantigas de cordões, chorinhos, marchas, entre outros. O frevo e o samba também surgiram nessa época, dois gêneros musicais influenciados por africanos, europeus e latino-americanos. Já as escolas de samba, famosas por também fazer parte dessa festa, surgiram na década de 1920 nos bairros populares do Rio de Janeiro.

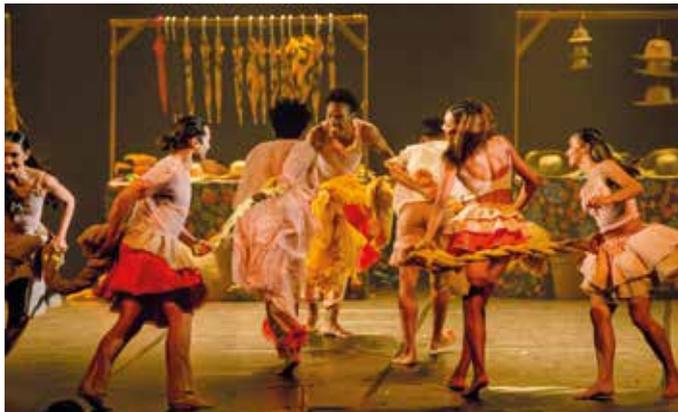
A representação dos costumes de um povo, em forma de dança, vestuário, músicas, cenários e outras criações, é o que torna o Carnaval uma grande festa para muitos. Reconhecido desde 2012 como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, o frevo, por exemplo, é uma dança tradicional de Pernambuco. O ritmo acelerado, as fantasias coloridas e os guarda-chuvas são algumas de suas marcas. Já o maracatu é outra manifestação popular

da região nordestina, e sua origem é afro-brasileira. Surgiu em meados do século XVIII, a partir da mistura musical das culturas portuguesa, indígena e africana. Os maracatus dançam ao som de instrumentos como chocalho, zabumba, tambores, gonguê, entre outros. As danças são semelhantes às do candomblé.

Diante de toda essa diversidade, o Departamento Cultural irá levar os associados a uma viagem rítmica brasileira por meio dos espetáculos de duas grandes companhias de dança: a Cisne Negro e a Pia Fraus. Além do samba e das marchinhas tão típicas no Carnaval, vamos conhecer outras performances culturais e artísticas, sendo uma delas o maracatu, que irá fazer parte de um dos espetáculos programados. Confira o que o Departamento Cultural preparou para vocês! 

ILUSTRAÇÃO: FREEPIK





FOTOS: DIVULGAÇÃO

CISNE NEGRO CIA.
DE DANÇA APRESENTA

GOITÁ

2/3, quinta-feira, às 20h30



Local: Teatro • Ingressos: R\$ 60 (associados) e R\$ 100 (convidados)

A CISNE NEGRO POSSUI MAIS DE QUARENTA ANOS DE HISTÓRIA DE DEDICAÇÃO À DANÇA, tendo em seu repertório diversas apresentações da cultura popular brasileira. Em *Goitá*, o grupo exibirá esse universo por meio de bonecos mamulengos – performance de marionetes bastante popular no Nordeste do Brasil. Glória do Goitá, cidade localizada a 66 quilômetros de Recife, é considerada a capital brasileira do mamulengo e a inspiração do espetáculo que ganhou o apreço do público. Com direção cênica e dramaturgia de Beto Andretta, da Pia Frau, e coreografia de Ana Catarina Vieira. 

VENDA DE INGRESSOS
NA SECRETARIA SOCIAL.
MAIS INFORMAÇÕES NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.

CIA. PIA FRAUS APRESENTA

BICHOS DO BRASIL

11/3, sábado, às 15h

Local: Teatro • Evento gratuito

A PEÇA BICHOS DO BRASIL RETRATA A RIQUEZA DA FAUNA BRASILEIRA por meio de recursos plásticos, coreografias e músicas. Os bonecos são feitos de materiais naturais e a apresentação dos personagens se passa em um cenário com itens que lembram a mata brasileira, buscando uma abordagem contemporânea, rústica e colorida. Com direção de Beto Andretta, Beto Lima e Hugo Possolo, o espetáculo pretende ressaltar a importância da fauna para que não ocorra a extinção de nossos animais. 

RETIRE SEUS INGRESSOS COM ANTECEDÊNCIA NO DEPARTAMENTO CULTURAL.



O CULTURAL

é delas

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO ESPECIAL ORGANIZADA PELO DEPARTAMENTO CULTURAL EM HOMENAGEM ÀS MULHERES

TODOS OS DIAS, DIVERSAS MULHERES ESTÃO ESCRIVENDO A PRÓPRIA HISTÓRIA EM VÁRIOS LUGARES DO MUNDO.

Em 8 de março, é comemorado o Dia Internacional da Mulher. Aproveitando o simbolismo da data, o Departamento Cultural do AP irá promover alguns eventos em homenagem às mulheres, com exibições de espetáculo e filmes, além de indicação de livros.

CURADORIA DE LIVROS

Tanto em prosa quanto em poesia, ficção, não ficção, autoficção e tantas outras possibilidades de gênero e linguagem, as mulheres de todo o mundo têm criado narrativas que expandem os limites das possibilidades literárias. Alguns dos títulos mais destacados nos últimos anos – especialmente no Brasil – são assinados por elas. Durante o mês de março, a cada semana, a biblioteca do AP trará uma nova seleção de livros de autoras que estão disponíveis para consulta na própria biblioteca ou podem ser levados para casa mediante empréstimo realizado no Departamento Cultural. Esperamos vocês!





CINEMA

8/3, QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

ESTRELAS ALÉM DO TEMPO

2016 | 2h7 | Drama/Ficção histórica

Em plena Guerra Fria, Estados Unidos e União Soviética disputam a supremacia na corrida espacial, ao mesmo tempo em que a sociedade norte-americana lida com uma profunda cisão racial entre brancos e negros. Tal situação é refletida também na NASA, onde um grupo de funcionárias negras é obrigado a trabalhar à parte. É lá que estão Katherine Johnson (Taraji P. Henson), Dorothy Vaughan (Octavia Spencer) e Mary Jackson (Janelle Monáe), grandes amigas que, além de provar sua competência dia após dia, precisam lidar com o preconceito arraigado para que consigam ascender na hierarquia da NASA.



10 E 11/3, SEXTA E SÁBADO, ÀS 20H

A FILHA PERDIDA

2021 | 2h2 | 16 anos | Drama

Leda (Olivia Colman) é uma mulher de meia-idade divorciada, devotada à sua área acadêmica, como professora de inglês, e às suas filhas. Quando ambas as filhas decidem ir para o Canadá ficar com seu pai nas férias, Leda já antecipa sua rotina sozinha. Porém, apesar de se sentir envergonhada pela sensação de solidão, ela começa a se sentir mais leve e solta e decide, portanto, ir para uma cidade costeira na Grécia.



PERFORMANCE

9/3, QUINTA-FEIRA, ÀS 20H30

DESVITRUVIANA

Local: área social do restaurante
Duração: 20 minutos

O espetáculo *Desvitruviana*, concebido e apresentado por Beatriz Evrard, é inspirado no homem vitruviano, de Leonardo da Vinci, que representa o ideal clássico do equilíbrio, da beleza, da harmonia e da perfeição das proporções do corpo humano. A artista apresentará o número de roda Cyr no espaço, utilizando o seu corpo e o aparelho circense. Libertando-se de suas amarras, ela enaltece o incômodo de se encaixar em padrões rígidos. *Desvitruviana* é a magnitude do ser feminino, com toda a sua beleza e imperfeições. //



VEM AÍ A 2ª edição do FestClubeSP

O FESTIVAL DE MÚSICA POPULAR BRASILEIRA DO SINDI CLUBE

FestClubeSP
Festival de Música Popular Brasileira
2ª Edição

festival de música popular brasileira

*** INSCRIÇÕES ABERTAS ***
EXCLUSIVO PARA ASSOCIADOS DE CLUBES EM TODO O BRASIL

VAMOS CONHECER AS ESTRELAS DOS CLUBES DO NOSSO BRASIL.

REALIZAÇÃO:
SINDI CLUBE

APOIO CULTURAL:
FENACLUBES
Hebraica
Q grupo autoral ligado à SINDI

FOTO: DIVULGAÇÃO

O Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo, com apoio cultural da Confederação Nacional dos Clubes, da Associação Brasileira A Hebraica de São Paulo e da Associação Brasileira de Música e Artes, promoverá o 2º FestClubeSP, o Festival de Música Popular Brasileira do Sindi Clube. O objetivo do evento é incentivar a cultura e o surgimento de novos talentos no cenário musical nacional e as atividades culturais no país.

Os interessados podem realizar sua inscrição no site www.festclubesp.com.br até 20 de março.

Para se inscrever, é necessário ser associado de um dos clubes filiados ao Sindi Clube do Estado de São Paulo ou a clubes filiados à FENACLUBES nos demais estados e estar em dia com as suas contribuições.

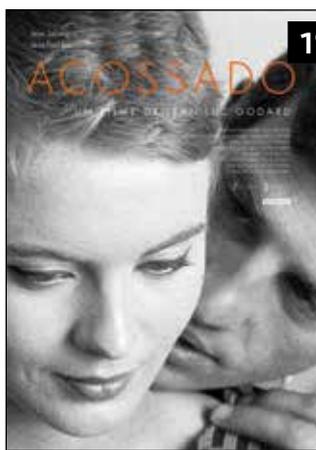
**SINDI
CLUBE**

Mais informações no
Departamento Cultural.

CINECULT/AP

QUATRO REFERÊNCIAS DA HISTÓRIA DO CINEMA SERÃO EXIBIDAS EM FEVEREIRO. CONFIRA! **QUARTAS, ÀS 20H**

FOTOS: INTERNET



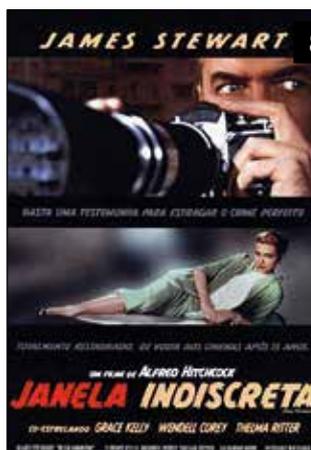
1º DE FEVEREIRO

ACOSSADO

1960 | 1h30 |
14 anos |
Crime/Drama

Após roubar um carro em Marselha, Michel Poiccard (Jean-Paul Belmondo) rumo para Paris. No caminho, ele mata um policial que tentou prendê-lo por excesso

de velocidade e, em Paris, persuade a relutante Patricia Franchisi (Jean Seberg), uma estudante americana, a escondê-lo em seu apartamento, passando a se relacionar com a jovem.



JAMES STEWART 8 DE FEVEREIRO

JANELA INDISCRETA

1954 | 1h50 | 12 anos |
Thriller/Mistério

Em Greenwich Village, Nova York, L.B. Jeffries (James Stewart), um fotógrafo profissional, está confinado em seu apartamento por ter quebrado a perna enquanto trabalhava.

Como não tem muitas opções de lazer, vasculha a vida dos seus vizinhos com um binóculo, quando vê alguns acontecimentos que o fazem suspeitar que um assassinato foi cometido.



15 DE FEVEREIRO

BRILHO ETERNO DE UMA MENTE SEM LEMBRANÇAS

2004 | 1h48 |
14 anos | Romance/
Ficção científica

Joel (Jim Carrey) e Clementine (Kate Winslet) formavam um casal e durante anos tentaram fazer com que o relacionamento desse certo.

Desiludida com o fracasso, Clementine decide esquecer Joel para sempre e, para tanto, aceita se submeter a um tratamento experimental que retira de sua memória os momentos vividos com ele. Após saber de sua atitude, Joel entra em depressão, frustrado por ainda estar apaixonado por alguém que quer esquecê-lo.



22 DE FEVEREIRO

CISNE NEGRO

2010 | 1h43 | 16 anos |
Drama/Suspense

Beth MacIntyre (Winnona Ryder), a primeira bailarina de uma companhia, está prestes a se aposentar. O posto fica com Nina (Natalie Portman), que possui sérios problemas pessoais, especialmente com sua mãe (Barbara Hershey). Pressionada por Thomas

Leroy (Vincent Cassel), um exigente diretor artístico, ela passa a enxergar uma concorrência desleal vinda de suas colegas, em especial de Lilly (Mila Kunis). Em meio a tudo isso, busca a perfeição nos ensaios para o maior desafio de sua carreira: interpretar a Rainha Cisne em uma adaptação de *O Lago dos Cisnes*.

CINECLUBE/AP

O DEPARTAMENTO CULTURAL PREPAROU UMA PROGRAMAÇÃO COM GRANDES TÍTULOS DO CINEMA PARA OS FINS DE SEMANA. CONFIRA! SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



3 E 4 DE FEVEREIRO

ADÃO NEGRO

2022 | 2h5 | 12 anos |
Ação/Aventura

Adão Negro é o filme-solo do anti-herói, baseado no personagem em quadrinhos Black Adam (Dwayne Johnson) da DC Comics, grande antagonista de Shazam. Nascido no Egito Antigo, o anti-herói tem superforça,

velocidade, resistência, capacidade de voar e de disparar raios. Alter ego de Teth-Adam e filho do faraó Ramsés II, Adão Negro foi consumido por poderes mágicos e transformado em um feiticeiro. Apesar de acreditar em seu potencial e, inclusive, oferecê-lo como um guerreiro do bem, Adão Negro acaba usando suas habilidades especiais para o mal.



10 E 11 DE FEVEREIRO

RETRATO DE UMA JOVEM EM CHAMAS

2019 | 2h2 | 14 anos |
Romance/Drama

Na França do século XVIII, Marianne (Noémie Merlant) é uma jovem pintora que recebe a tarefa de pintar um retrato de Héloïse (Adèle Haenel) para seu casamento,

sem que ela saiba. Passando seus dias observando Héloïse e as noites pintando, Marianne se vê cada vez mais próxima de sua modelo, conforme os últimos dias de liberdade dela antes do iminente casamento se veem prestes a acabar.



17 E 18 DE FEVEREIRO

A MULHER REI

2022 | 2h15 | 16 anos |
Ação/Drama

A Mulher Rei acompanha Nanisca (Viola Davis), que foi uma comandante do exército do reino de Dahomey, um dos locais mais poderosos da África entre os séculos XVII e XIX. O grupo militar era composto apenas

por mulheres que, juntas, combateram os colonizadores franceses que tentaram escravizar seu povo e destruir suas terras. Conhecido como Agojie, o grupo foi criado por conta de sua população masculina enfrentar muitas baixas nas guerras cada vez mais frequentes com os estados vizinhos da África Ocidental.



24 E 25 DE FEVEREIRO

ARMAGEDDON TIME

2022 | 1h55 | 16 anos |
Drama

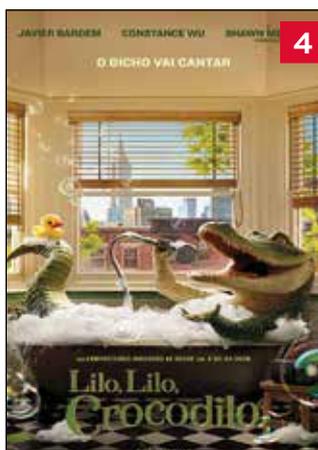
Na Nova York dos anos 1980, antes de Ronald Reagan ser eleito presidente dos Estados Unidos, uma família vive no Queens e precisa passar por um processo profundamente pessoal. Traçando uma trajetória intensa de amadurecimento, o

longa aborda a força da família e a busca pelo "sonho americano" que atravessa gerações. A história do filme é baseada na infância do diretor e roteirista, com uma trama sobre lealdade e amizade.

CINEKIDS/AP

FIQUE POR DENTRO DAS DATAS, DOS HORÁRIOS E DOS FILMES QUE A CRIANÇA DO AP NÃO PODE PERDER. SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET



4 DE FEVEREIRO

LILO, LILO, CROCODILO

2022 | 1h47 | Livre | Comédia/Musical

Quando a família Primm se muda para Nova York, seu filho Josh tem dificuldades para se adaptar à nova escola e aos novos amigos. Mas tudo isso muda quando

ele encontra Lilo, um crocodilo cantor que adora tomar banho, caviar e boa música, morando no sótão de sua nova casa. Os dois logo se tornam os melhores amigos. Mas quando a vida de Lilo é ameaçada pelo malvado vizinho, Sr. Grumps, os Primm precisam se unir ao carismático dono de Lilo, Hector P. Valenti (Javier Bardem). Baseado na série de livros de Bernard Waber.



11 DE FEVEREIRO

AS AVENTURAS DE TADEO E A TÁBUA DE ESMERALDA

2022 | 1h31 | Livre | Animação/Aventura

Tadeo (Óscar Barberán) é um trabalhador simples, mas de espírito aventureiro e sonhador, que vive em Chicago. Um dia, ele é confundido com um arqueólogo bastante

conhecido e, por causa disso, é enviado para uma expedição no Peru. Lá, ele precisa enfrentar uma organização criminosa que, especializada em roubar tesouros, deseja agora saquear uma mítica cidade inca que acaba de ser descoberta. Para impedir que isso aconteça, Tadeo conta com a ajuda de seu fiel cachorro Jeff, a professora de arqueologia Sara (Michelle Jenner) e o guia Freddy (José Mota).



18 DE FEVEREIRO

DOIS IRMÃOS - UMA JORNADA FANTÁSTICA

2020 | 1h42 | Livre | Animação

Em um local onde as coisas fantásticas parecem ficar cada vez mais distantes de tudo, dois irmãos elfos adolescentes embarcam em uma extraordinária jornada para

tentar redescobrir a magia do mundo ao seu redor.



25 DE FEVEREIRO

O DIÁRIO DE UM BANANA - AS REGRAS DO RODRICK

2022 | 1h14 | 10 anos | Animação/Comédia

Sequência de *Diário de Um Banana* e baseado no segundo livro da popular série de Jeff Kinney. Greg está ansioso para enterrar de vez os últimos três meses, e um acontecimento em particular.

Mas seu irmão mais velho, Rodrick, não vai deixar que as coisas caiam no esquecimento assim tão fácil. Ele é testemunha de um "pequeno" incidente que Greg quer manter em sigilo.

CURSOS CULTURAIS 2023

JÁ ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA OS CURSOS CULTURAIS DE 2023. Para fazer ou manter sua inscrição, entre em contato com o Departamento Cultural. As aulas já começaram. Esperamos vocês!

DANÇA

BALÉ BABY (3 a 6 anos)

Segunda e quarta-feira,
das 10h às 11h e das 16h às 17h

BALÉ INICIANTE (7 a 10 anos)

Segunda e quarta-feira,
das 9h às 10h e das 17h às 18h

BALÉ ADULTO

Segunda e quarta-feira,
das 18h15 às 19h15

CIRCO

4 a 7 anos

Quinta-feira, das 9h às 10h e das 15h às 16h

8 a 10 anos

Quinta-feira, das 10h às 11h e das 16h às 17h

11 a 17 anos

Terça e quinta-feira, das 19h30 às 20h30

A partir de 18 anos

Terça e quinta-feira, das 20h30 às 21h30

Família - idade mínima: 4 anos

Quinta-feira, das 18h30 às 19h30

TEATRO

TEATRO MUSICAL (a partir de 9 anos)

Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h45

TEATRO INFANTIL (7 a 11 anos)

Terça-feira, das 9h às 10h30

TEATRO ADOLESCENTE (12 a 17 anos)

Terça-feira, das 16h às 18h

TEATRO ADULTO (a partir de 18 anos)

Terça-feira, das 20h às 22h



ESCREVIVER

Terça-feira, das 14h30 às 17h30

CORAL

Quarta-feira, das 20h às 22h

CÍRCULO DE LEITURA

Última quinta-feira do mês, às 15h

CLUBE AP E ANACÃDESCUBRA O SEU RITMO
E VENHA DANÇAR NO AP

A partir de fevereiro, teremos mais uma novidade no AP. Em parceria com o Anacã, o Departamento Cultural abrirá novos workshops de dança para os associados conhecerem as modalidades do estúdio.

SOBRE O ANACÃ

A trajetória do Estúdio Anacã teve início em uma conversa entre duas amigas: a dançarina Ana Maria Diniz e a professora de jazz Helô Gouveia, que é associada do AP. Em 2009, Ana convidou Helô para ministrar aulas de jazz a um grupo de conhecidos. O encontro despertou uma sensação de alegria e bem-estar tão profunda nos participantes, que culminou na inauguração de um estúdio de dança em 2010. Com mais de dez anos de existência, o Estúdio Anacã já ajudou centenas de alunos a desenvolverem seus ritmos de dança.

VENHA PARTICIPAR DE UMA
OFICINA E ESCOLHA O SEU CURSO

Inscrições abertas no Departamento Cultural.

9/2, QUINTA-FEIRA**TEEN** (12 A 17 ANOS)

16h: Video Dance (TikTok)
17h: Jazz Dance
18h: Jazz Funk

16/2, QUINTA-FEIRA**ADULTO** (A PARTIR DE 18 ANOS)

9h: Walk Dance 18h: Anacã Pop
10h: Jazz Dance 19h: Jazz Funk
11h: Hip Hop 20h: Dança de Salão

EVENTO GRATUITO • Local: Studio 2 • Doze vagas por modalidade

SOUL SURF

DESCUBRA COMO FOI A EXPERIÊNCIA DE INTERCÂMBIO DO ASSOCIADO E SURFISTA THIAGO TWIDALE



NESTE MÊS, A SEÇÃO PAPO JOVEM APRESENTA O RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA MUITO COMUM ENTRE OS JOVENS, O INTERCÂMBIO. O associado Thiago Twidale está perto de concluir o ensino médio e é apaixonado por atividades esportivas, especialmente o surfe. Ele conta como foi passar seis meses em Sunshine Coast, na Austrália, bem como os benefícios e desafios vividos do outro lado do mundo. Confira a seguir o bate-papo de Thiago com a *Mais/AP*.

Fale um pouco sobre você. Sua vida como estudante e o que gosta de fazer no tempo livre.

Eu sou estudante do Colégio Palmares, que fica em Pinheiros. Estou indo para o terceiro colegial, aos 17 anos, e me formo neste ano. Sempre fui muito aberto a novas experiências e conteúdos, então, de um certo modo, gosto de estudar, mas tenho aquela dificuldade de sentar na cadeira e ficar só estudando, já que prefiro interagir com as pessoas. Essa característica é muito positiva para quem deseja fazer intercâmbio. E quem não tem esse perfil mais extrovertido, se for para fora, desenvolve essa habilidade, o que é muito importante para a carreira profissional. Sempre tive algumas dificuldades, mas nada que fosse considerado superdifícil de aprender, era mais uma questão de disciplina. No meu tempo livre, adoro fazer esporte, sou o moleque do esporte. Sempre gostei de tênis, de basquete e handebol. De treinar na academia, do futebol e do surfe. Quando começou a pandemia, encontrei o surfe. Acho que foi um esporte que me ajudou na concentração, então, quando o assunto é lazer, eu gosto muito de surfar.

Existem muitas opções de países em programas de intercâmbio. O que o levou a escolher a Austrália?

No início, a primeira opção era a Nova Zelândia, mas não era eu que estava pesquisando, pois tinha um certo receio de participar de um intercâmbio. Eu sentia muita dificuldade com o inglês, sempre foi o meu maior desafio. Queria ir a um lugar onde as pessoas falassem o português para não ter o estresse de não entender a língua. Além disso, tinha muita dificuldade na gramática do próprio português, imagine do inglês (risos). Gosto de surfe, do clima mais quente, não curto o frio e também queria uma *vibe* mais relaxada. Na época, eu tinha uma amiga que comentou: "Meu sonho é ir para a Austrália". Meu pai estava pesquisando, ouviu isso e achou que era uma boa opção. Até então, ele estava com a Nova Zelândia na cabeça, mas o país enfrentava aquele proble-

ma da Covid-19. Ele sentou comigo e perguntou se eu queria ir para a Austrália. Foi quando comecei a pesquisar sobre o país. O único problema que me pegou foi o sotaque australiano, que diziam ser muito forte.

Quais foram os principais desafios de morar fora do Brasil?

No começo, a falta dos meus amigos e da família, depois, o inglês. Sou uma pessoa que gosta dos familiares e de aproveitar momentos com eles. Passei o Ano-Novo com a minha família, por exemplo. Como já disse, eu valorizo muito as pessoas, o prazer de estar com elas. Enquanto eu estava longe, percebi quem eram as pessoas mais importantes para mim. Outro desafio foi o inglês, principalmente no primeiro mês e até me acostumar com o sotaque australiano. Antes, eu tinha o meu pai ao meu lado, que me ajudava no inglês. Na Austrália, tive que lidar com isso sozinho. Morei com um alemão que também tinha muita dificuldade com o inglês, então nos ajudamos bastante.

Você passou por alguma experiência ou algum hábito cultural por lá que chamou sua atenção?

Essa pergunta é bem interessante. Na Austrália, eles têm alguns costumes diferentes, como comemorações e eventos dos aborígenes – povos nativos da Austrália – para preservar positivamente sua imagem. Era muito engraçado, pois tinha o Dia dos Aborígenes, as brincadeiras com bumerangues. Eles também se encontravam para cantar músicas daquela cultura. Foram experiências muito divertidas. Teve uma situação especial – o Dia dos Aborígenes –, em que algumas tribos visitaram a escola e nos organizamos em rodas com os nativos. Eles mostraram comidas diferenciadas, que não tinham o melhor sabor de todos (risos). Havia também um representante deles na escola, além dos grupos e times de esporte, todos focados nos aborígenes. Uma outra situação curiosa que eu não vivi muito, mas os meus amigos viveram bastante, foi o costume de não almoçar. O que acontecia na Austrália? A gente acordava e fazia um café da manhã bem reforçado. O almoço era o nosso jantar. Lá eles praticamente não almoçam, essa refeição não é tão relevante como aqui no Brasil. Isso foi um choque para mim, pois eu acho o almoço muito importante.

Além do inglês, o que mais você aprendeu durante o intercâmbio?

Eu aprendi a ter mais responsabilidade. Como estava sozinho, precisei ter mais compromisso comigo mesmo. Apesar de não morar sozinho, mas ficar em *host family*, o desafio que me pegou foi a organização. A maturidade que você ganha no intercâmbio é muito grande, pois precisa se organizar financeiramente, saber quanto dinheiro vai ter que gastar nas coisas de que realmente necessita. Se você vai estudar ou não, se os lugares a que pode ir valem a pena ou não, por exemplo. No intercâmbio, podíamos ficar onde nós quiséssemos, das 7h até as 22h, dependendo do dia. Então, podia ir para onde desejasse e tinha uma liberdade muito grande. Nesse período, aprendi bastante sobre o poder de decisão. A gente se entende melhor e consegue amadurecer.

Ficou interessado em aprender outros idiomas?

Apesar de ter chilenos e alemães na Austrália, não consegui aprender outras línguas e me dediquei apenas ao inglês. Os idiomas deles são muito difíceis. O espanhol dos chilenos é muito difícil. Mas eu tenho vontade de aprender o espanhol, acho que é algo que vou estudar neste ano, já que o inglês não é mais o meu foco no momento.

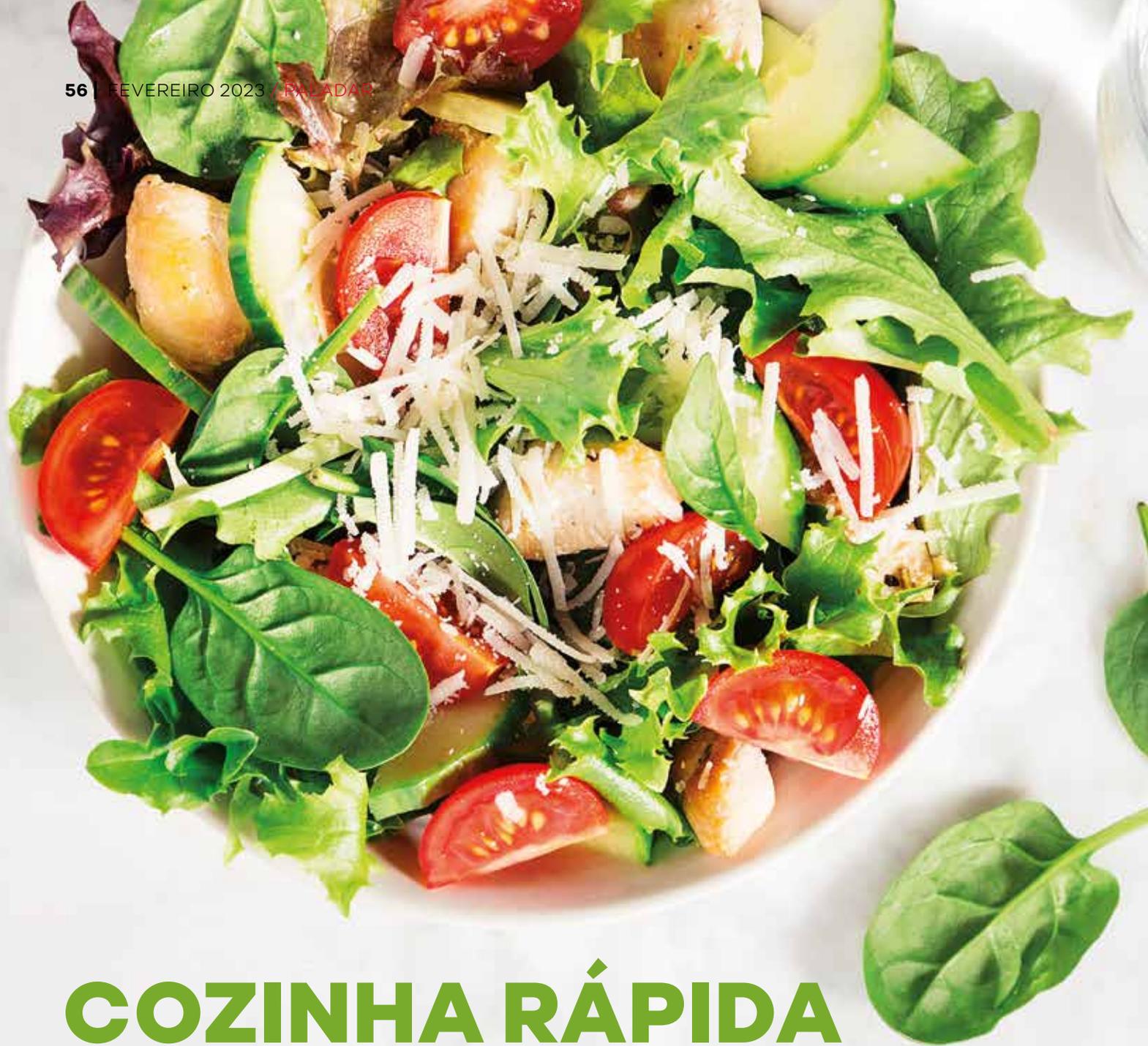
Você pretende estudar no exterior novamente? Fazer algum curso de nível superior ou algo assim?

Acho que esse é um passo muito grande e ainda não tomei nenhuma decisão definitiva. Acredito que a faculdade eu farei no Brasil mesmo por causa da minha família, dos amigos que eu tenho aqui e dos brasileiros de modo geral. Gosto muito dos brasileiros. Talvez eu faça algum curso fora enquanto estiver cursando a graduação. Trancar e participar de outro intercâmbio de seis meses.

Você recomendaria esse tipo de experiência a outras pessoas? Por quê?

Sim, com certeza. Eu falo isso para todo mundo e recomendaria a experiência por diversos motivos. Um deles é a possibilidade de ter novas vivências e amizades. Para a pessoa se conhecer melhor e amadurecer, aprender como que é a vida lá fora, sair do Brasil e entender como funciona a rotina em outro país, já que o dia a dia e o estilo de vida são diferentes. Saber um pouco mais como é o ser humano e como é morar em um país de primeiro mundo. As amizades você leva para o resto da vida, mesmo passando apenas seis meses juntos, mas parece que não é só isso, entende? Parece que é muito mais. Pelas amizades vale muito a pena. Para qualquer pessoa que ainda tem dúvida se deve fazer um intercâmbio ou não, eu indico totalmente. Além disso, recomendo essa experiência para aprender mais sobre outras culturas, passar um tempo sozinho, resolver os problemas por conta própria e se conhecer um pouco melhor, pois há pessoas que não sabem como é isso, sempre estão com os pais ou algo assim. O intercâmbio traz muitos benefícios e acredito que a Austrália me ajudou bastante nisso por ser um país onde as pessoas são receptivas. 





COZINHA RÁPIDA

CONFIRA ALGUMAS RECEITAS DE SALADAS PARA SAIR DO BÁSICO NA HORA DE MONTAR O SEU PRATO

A BUSCA POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA É SEMPRE IMPORTANTE. Como entrada ou acompanhamento, as saladas são opções muito bem-vindas no dia a dia daqueles que se preocupam com a saúde. Além de oferecerem vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais para o organismo, seu preparo não é muito difícil e pode-se explorar várias combinações.

Uma boa dica é apostar na variedade de vegetais, como folhas verde-escuras e legumes. As sementes e frutas, como abacate, manga e maçã, dão um toque adocicado e combinam com vários tipos de folhas. Uma dúvida muito comum que surge sobre o consumo de salada é se ela deve ser ingerida antes ou depois da refeição, ou junto com o prato principal.

Para a nutricionista e associada Luciana Ferez, o mais indicado é consumir o alimento antes da refeição. "A salada melhora a sensação de saciedade

e ajuda a reduzir o apetite. Dessa forma, a tendência é comer menos alimentos com maior densidade calórica e terminar fazendo uma refeição mais equilibrada", explica Luciana. Além disso, para indivíduos que necessitam controlar a glicemia, a salada ajuda a reduzir o índice glicêmico, contribuindo para o controle adequado de açúcar no sangue.

Confira a seguir três receitas de saladas que a *Mais/AP* separou para você fazer em casa. //



SALADA DE ABACATE

Além das tradicionais preparações salgadas, como guacamole, o abacate também é um ingrediente saboroso para saladas.

INGREDIENTES PARA A SALADA

- 1 bulbo de erva-doce
- 3 xícaras (chá) de tomates-cereja
- 2 colheres (chá) de orégano seco
- 1 abacate
- Caldo de ½ limão
- Folhas de salsinha para decorar

INGREDIENTES DO MOLHO

- ¼ de xícara (chá) de creme de leite fresco
- ¼ de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de laranja
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- ¼ de maço de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

PREPARO

Lave a erva-doce e corte-a em fatias finas. Lave os tomates, corte-os ao meio e tempere com sal e orégano. Corte o abacate em cubinhos e tempere com sal e o suco de limão. Lave as folhas de salsinha. Para preparar o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto ou até obter um molho homogêneo. Numa tigela, coloque todos os ingredientes, regue com o molho e misture delicadamente. Salpique com as folhas de salsinha e sirva.



SALADA CAESAR

Na receita tradicional, a salada Caesar é preparada com alface-romana, croutons e molho inglês, além de temperos como limão e azeite de oliva, mas ao longo dos anos surgiram outras versões. Confira uma delas.

INGREDIENTES PARA A SALADA

- 100 g de filé de frango grelhado cortado em cubos
- 100 g de alface-americana
- Croutons a gosto
- Queijo parmesão fatiado (opcional)

INGREDIENTES PARA O MOLHO

- 250 g de maionese
- 250 g de azeite de oliva
- 250 g de creme de leite
- 100 g de queijo parmesão ralado

PREPARO

Lave bem as folhas de alface-americana e coloque em uma tigela. Espalhe o frango grelhado em cubos por cima das folhas. Para preparar o molho, basta misturar todos os ingredientes no liquidificador e bater até que a consistência fique homogênea.



SALADA DE FOLHAS COM GENGIBRE

Uma saladinha deliciosa e fácil de preparar, com folhas diversas, um pouco de gengibre e tomates-cereja.

INGREDIENTES

- ½ maço de folhas diversas
- 10 tomates-cereja
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- Sal e pimenta moída na hora a gosto
- Aceto balsâmico a gosto
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem

PREPARO

Lave bem as folhas. Em seguida, corte os tomatinhos ao meio e fatie o gengibre o mais fino possível. Coloque o sal e a pimenta moída na hora a gosto. Regue com aceto balsâmico a gosto e um fio de azeite.



OSWALDO U. LOPES

O DURO CAMINHO DE VOLTA

SERGIO FINCOU A PEQUENA BANDEIRA BRASILEIRA QUE LEVAVA NA NEVE ETERNA DO ACONCÁGUA. Gostava daquela atividade de alpinista. Sempre se referia a ela como "atividade" e não como esporte. Para ele, era até difícil explicar a diferença, mas era como um emprego, uma ocupação como outra qualquer. Conseguira transformá-la em ganha-pão, trabalho honesto, e ela lhe dava mais do que o necessário para sua vida do dia a dia.

Começara pelos Alpes, achava que primeiro as coisas primeiras. Se a palavra que definia sua atividade era derivada daquelas montanhas, era lá que ia se procurar, se entender, como costumava dizer. Pronunciava nomes como Dufour, Jungfrau e Mont Blanc com assustadora intimidade. Andara pela Suíça, Itália, Áustria, França e Eslovênia até enjoar.

Era brasileiro e causava estranheza essa sua mania de escalar montanhas. Bobagem, comentava, os ingleses conquistaram o Everest e na Inglaterra não tem montanha que preste. Frisava bem Inglaterra, e não Reino Unido, porque assim deixava de lado a Escócia, que tinha não só montanhas como terríveis desafios alpinísticos. Ocultava marotamente que Sir Edmund Hillary, da expedição inglesa, era, na verdade, neozelandês e aí a história de inexperiente não se sustentava.

Andara pelo Everest e conhecia muito o "tio" Thomaz Brandolin, pioneiro entre os brasileiros que frequentavam o pico mais famoso do mundo. Sergio não chegara ao alto do próprio, mas fora lá que se iniciara na novidade da escalção sem oxigênio, façanha que repetia agora nos quase 7.000 metros do Aconcágua na companhia do amigo Heitor e do quíchua André.

Aceitar o Heitor e trazê-lo para os Andes, sem oxigênio, não fora uma boa ideia. A última subida fora mais lenta do que gostaria e a volta se complicara por uma pequena avalanche que obrigara a uma volta grande. André não olhava o seu Rolex de última geração, mas o Sol, como o faziam seus milenares ancestrais, e seu olhar dizia o que Sergio não queria ouvir: "se escurecer antes de chegarmos ao acampamento base, morreremos todos".

Fora tudo muito rápido, Heitor sentira tonturas, frio intenso e perdera a consciência, jazia agora a seus pés em coma profundo. Sergio conhecia bem a "lei da selva" aplicada aos Alpes. Não se carregava cadáver ou moribundo, nem se enterrava. Se alguém quisesse, no futuro, resgatar o corpo, estaria em excelentes condições de conservação. O frio intenso e o ar rarefeito constituíam um necrotério de primeiro mundo. Já assistira, horrorizado, no Everest, a equipes descendo e chutando, literalmente, um cadáver montanha abaixo. Carregar nas costas algo que pesasse 50 ou mais quilos, nas montanhas geladas, era impensável.

Sob o olhar frio do quíchua, recostou o corpo de Heitor na encosta gelada e reiniciou o duro caminho de volta. O olhar de André era quase fatídico, "se você quer chegar vivo, é melhor se mexer rápido".

Os textos publicados aqui são produto da EscreViver, uma oficina de escrita realizada às terças-feiras, das 14h30 às 17h30, na sala de cursos da biblioteca.

AGENDA

FEVEREIRO

1º/2, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Acosado*

2/2, QUINTA-FEIRA

8h – Abertura das Inscrições para o Panelas, na Secretaria de Esportes

3/2, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: The Hurricane Brothers - Clássicos do Rock'n'roll

20h – CineClube AP: *Adão Negro*

4/2, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Em Clima de Carnaval

11h às 17h – AP Criança: Ponteira de Lápis Colorida

16h – CineKids AP: *Lilo, Lilo, Crocodilo*

20h – CineClube AP: *Adão Negro*

5/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Minibloco de Notas Personalizado

6/2, SEGUNDA-FEIRA

19h30 – Peneira de Vôlei

8/2, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Janela Indiscreta*

10/2, SEXTA-FEIRA

17h às 22h – Happy Hour de Carnaval no Calçadão

19h – Quiosque Musical: Lilian Stella - MPB e Bossa Nova

20h – CineClube AP: *Retrato de Uma Jovem em Chamas*

11/2, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Pedal da Folia

11h às 17h – AP Criança: Abadá Personalizado

12h às 18h – Esquenta de Carnaval

16h – CineKids AP: *As Aventuras de Tadeo e a Tábua de Esmeralda*

20h – CineClube AP: *Retrato de Uma Jovem em Chamas*

12/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Lanchinho da Folia

13/2, SEGUNDA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Máscara de Carnaval

19h30 – Peneira de Vôlei

14/2, TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Máscara de Carnaval

15/2, QUARTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Colar Hula Hula

20h – CineCult AP: *Brilho Eterno de Uma Mente Sem Lembranças*

16/2, QUINTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Colar Hula Hula

17/2, SEXTA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Lança Confetes

20h – CineClube AP: *A Mulher Rei*

18/2, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Compassos do Carnaval

11h às 17h – AP Criança: Lança Confetes

16h – CineKids AP: *Dois Irmãos - Uma Jornada Fantástica*

20h – CineClube AP: *A Mulher Rei*

19/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Tiara Maluca

20/2, SEGUNDA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Tiara Maluca

21/2, TERÇA-FEIRA

11h às 17h – AP Criança: Abadá Personalizado

12h às 17h – Carnaval no Quiosque

13h às 17h – Matinê de Carnaval

22/2, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult AP: *Cisne Negro*

23/2, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Eu que Nunca Conheci os Homens*, de Jacqueline Harpman

24/2, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina - Pop, Soul, Reggae e Rock

20h – CineClube AP: *Armageddon Time*

25/2, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Ressaca da Festa

11h às 17h – AP Criança: Palitinhos

14h às 17h – Campeonato 3x3 de Futebol

16h – CineKids AP: *O Diário de Um Banana - As Regras do Rodrick*

20h – CineClube AP: *Armageddon Time*

26/2, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Panquequinha Doce

Confira a grade de oficinas do Estúdio Anacã na página 53.



As atividades listadas estão sujeitas a alterações ou cancelamentos em razão das circunstâncias climáticas ou de reestruturações operacionais.



CAMPEONATO 3X3 DE FUTEBOL

25/2, SÁBADO,
DAS 14H ÀS 17H

CATEGORIAS:

- 9 a 12 anos
- 13 a 16 anos

As inscrições serão feitas individualmente e os trios serão formados durante o evento.

Informações e inscrições na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubep.com.br.