
INSTITUCIONAL

SAIBA COMO DIVULGAR
O SEU NEGÓCIO NO AP

ANIVERSÁRIO DO AP

TUDO SOBRE O SHOW

ELEIÇÃO

CONFIRA A DATA E
OS PROCEDIMENTOS
PARA PARTICIPAR



CONECTADAS E ENGAJADAS

COMO É SER MÃE EM
TEMPOS MODERNOS

A bouquet of pink tulips with green leaves is positioned in the upper right corner. Below it, a white plate is set with a silver fork and knife. The background is a light-colored, textured surface.

ALMOÇO DE *Dia das Mães*

O MELHOR DO AP PARA AS
NOSSAS HEROÍNAS. TRAGA SUA
FAMÍLIA PARA COMEMORAR!

**14/5, domingo,
a partir das 12h30**

Reservas no
Departamento
Social.

*Missa e apresentação do
Coral do AP, às 11h30.*

Mais informações no
Departamento Social.

REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 168
Maio de 2023

Periodicidade: mensal
Tiragem: 1.900 exemplares

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

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

Fabio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecilia 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

2º Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP/News
7. Artigo: O Que São os Jardins de Chuva?
8. Vinhos
10. Conta Comigo
12. Capa
15. Sem Palavras
16. Institucional
20. Esportes
46. Social
48. AP Criança
56. Cultural
65. CineCult AP
66. CineClube AP
67. CineKids AP
70. Paladar
72. Papo Jovem
74. Livre Expressão
75. Agenda



KELLY AZEVEDO,
ASSISTENTE JÚNIOR

COLABORADOR/AP

MELHORAR A CADA DIA

SABER CONVERSAR É UMA HABILIDADE FUNDAMENTAL, SEJA NO TRABALHO, em casa ou num grupo de amigos. Basta um breve bate-papo com Kelly Azevedo, 18, assistente júnior no setor de Alimentos e Bebidas, para perceber sua facilidade em ouvir e manter um diálogo agradável, o que faz toda a diferença no dia a dia de uma empresa. Tudo indica que isso já vem sendo trabalhado há algum tempo, pois Kelly começou sua jornada por aqui, como aprendiz, com apenas 15 anos. Ela conheceu o AP por meio de sua irmã, que fez uma entrevista no Clube alguns anos atrás. "Quando completei a idade exigida para entrar aqui, pedi para uma colega de trabalho me indicar e foi então que comecei a minha trajetória no AP", conta.

Apesar de ser jovem, sua postura dá sinais de uma pessoa mais madura, disposta a ouvir e ajudar sempre que é necessário. Como ainda está no início de sua carreira, Kelly vê a sua jornada no AP como uma chance de aperfeiçoar o que já sabe e conhecer melhor a si mesma. Mesmo já tendo finalizado os seus estudos, a assistente júnior revela seu interesse em continuar atrás de novas habilidades. "Defendo muito a questão de nunca parar de estudar. Hoje, estudo um novo idioma para me aprimorar cada vez mais, tanto em conhecimento como em uma nova cultura", revela.

Além de curtir passar um tempo com a família e o namorado, viajar, ir a shows dos seus artistas favoritos e a barzinhos, Kelly é uma amante dos esportes radicais, especialmente rafting e tirolesa, mas ainda pretende conhecer outras modalidades, como bungee jumping, paraquedismo e tudo aquilo que o seu lado aventureiro estiver disposto a encarar. Como muitas pessoas, a assistente também tem os seus sonhos e planos para os próximos anos, além do desejo de buscar mais conhecimento e melhorar a cada dia. Sucesso em sua jornada, Kelly! 

MEMÓRIA/AP

O TRADICIONAL ALMOÇO DE DIA DAS MÃES DO AP REUNIU VÁRIAS FAMÍLIAS EM 2013. OS ASSOCIADOS ELOGIARAM O DELICIOSO BUFFET QUE FOI SERVIDO E SE DIVERTIRAM COM AS GRANDES HEROÍNAS DO DIA. RELEMBRE ALGUNS MOMENTOS DA OCASIÃO NAS FOTOS A SEGUIR.

FOTOS: CLUBE AP



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

RIFA BENEFICENTE

O grupo da Costura Beneficente do AP, que tem como objetivo confeccionar e doar enxovais a recém-nascidos de famílias de baixa renda, está organizando uma rifa especial para arrecadação de dinheiro, que será destinado à compra de material. Cerca de quarenta enxovais são produzidos por mês. Você pode ajudar!

PARA COLABORAR COM O PROJETO, ENTRE EM CONTATO COM:

Arlene - (11) 96637-1740 • Arlete - (11) 99194-5030

Bete - (11) 99946-8638

CONFIRA OS PRÊMIOS, O VALOR DA RIFA E A DATA DO SORTEIO.

1º prêmio: um bracelete de prata da Pandora • **2º prêmio:** uma blusa da Momentum

Valor: R\$ 15, cada número • **Data e local do sorteio:** 29/6, no Restaurante Altíssimo.



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

ENVIO DE BOLETOS

Há algum tempo o AP vem aprimorando seu sistema financeiro, bem como as ferramentas de comunicação com os associados. A partir deste mês, além de sua casa, o boleto também será enviado para o e-mail cadastrado no sistema do AP. Atenção, algumas vezes a mensagem pode ir para a caixa de spam, não deixe de verificá-la. Caso precise atualizar seu e-mail, procure a Secretaria Social.



RÓTULO DE ANIVERSÁRIO

O aniversário do AP está chegando, e já temos novidades. Em comemoração aos nossos 63 anos, todas as garrafinhas de água vendidas no Clube estão com o seu rótulo personalizado. Esse é só o começo das festividades especiais. Aguardem, pois vem mais por aí!



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.

O QUE SÃO OS JARDINS DE CHUVA?

TEMOS ASSISTIDO COM MUITA FREQUÊNCIA A CHUVAS INTENSAS PROVOCANDO ALAGAMENTOS E INUNDAÇÕES, principalmente em espaços urbanos. A necessidade de escoamento de águas pluviais é mais evidente nas áreas urbanas, em função do processo de urbanização e impermeabilização do solo. Muitas vezes, o crescimento das cidades é muito mais rápido e desordenado do que a produção de sistemas de captação das águas pluviais.

Muitas propostas de solução para mitigar os excessos das chuvas são apresentadas.

Um desses instrumentos é o IPTU verde, que é um desconto no IPTU de imóveis que adotarem calçadas permeáveis com árvores e jardins.

A construção de piscinões é uma outra hipótese, pois eles substituem de alguma forma a função das várzeas de recepção de águas. Várzeas são planícies inundáveis que correm junto com os rios, com grande importância para o equilíbrio hidrológico, que, na cidade de São Paulo, desapareceram com a canalização dos rios urbanos.

Uma outra proposta são os chamados jardins de chuva, depressões nos terrenos com a função de coletar a água superficial de telhados, calçadas e outras superfícies urbanas impermeáveis e encaminhá-la para uma rede de drenagem subterrânea. Um jardim de chuva não é um jardim aquático nem um lago ou pântano, e fica seco na maior parte do tempo.

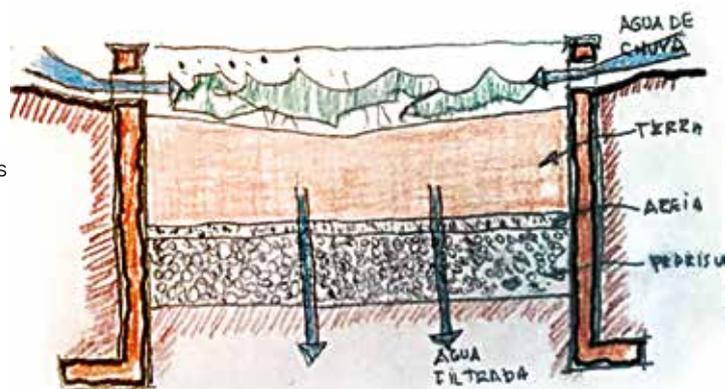
Quando chove, as águas de superfície coletam poluentes, como partículas de sujeira, fertilizantes, produtos químicos, óleo, lixo e bactérias, ao longo do percurso, em direção aos bueiros. As águas sem tratamento fluem diretamente para córregos e rios e contribuem para a sua poluição. Os jardins de chuva coletam parte desse escoamento, permitindo que a água seja filtrada pela vegetação. Os canteiros são projetados rebaixando o solo e funcionando como filtro.

Os benefícios dos jardins de chuva são vários: exigem baixa manutenção; absorvem até 30% mais água que os gramados; diminuem o impacto de chuvas fortes; atraem pássaros; e alimentam os lençóis freáticos.

Entretanto, nenhuma dessas hipóteses, por si só, dá conta de acabar com as inundações. Tanto os piscinões como os jardins de chuva ou o IPTU verde, são paliativos e insuficientes enquanto continuarmos a impermeabilizar o solo urbano.

Os jardins de chuva já estão sendo instalados em São Paulo. A Secretaria Municipal de Subprefeituras afirma que já existem 210 unidades implantadas e tem a previsão de instalação de mais 400 jardins até o fim de 2024.

Além desses instrumentos, existem soluções que retardam as descargas nos sistemas de drenagem urbana, tais como as coberturas verdes, floreiras e exigências legais para manutenção de áreas permeáveis, mas esse é outro assunto, que discutirei numa próxima oportunidade. 





VINHOS E VIAGENS



A produção de vinhos no Uruguai começou na segunda metade do século XIX. Foi nessa época que descobriram que a casta Tannat se adaptava bem ao terroir local. Durante muito tempo, os vinhos produzidos no país sul-americano ficaram conhecidos quase que exclusivamente pela utilização dessa uva, que é originária da comuna francesa de Madiran. O associado e empreendedor Milton Assumpção já viajou algumas vezes para o Uruguai, onde visitou diversas vinícolas. A seguir, descubra algumas das mais importantes e que são indicadas por Milton.

VINÍCOLAS AO NORDESTE DE MONTEVIDÉU

Saindo de Montevidéu pela Rodovia 5 em direção a Juanicó, no município de Canelones, estão concentradas as mais importantes vinícolas do Uruguai. Com um guia privado, consegue-se visitar até quatro estabelecimentos por dia. Custa mais caro, mas você pode escolher as vinícolas e ter um atendimento personalizado.

Se preferir fazer um tour em grupo, as escolhas das vinícolas serão de acordo com a programação das agências de turismo. A maioria dos passeios em grupo concentra as atividades nas degustações. Além dis-

so, há tours que incluem almoço com degustação. É muito fácil chegar às vinícolas, pois todas são muito próximas e ao redor da Rodovia 5. Algumas possuem atendimento em tempo integral, enquanto em outras é necessário fazer reservas antecipadas. Nos fins de semana, na maioria, o atendimento é integral, inclusive naquelas que oferecem almoço.

Em minhas viagens, contrato passeios privados. Sou sempre recepcionado por proprietários, enólogos ou gerentes comerciais. Grande parte dos proprietários das vinícolas uruguaias são membros da terceira geração de famílias que vieram da Espanha, Itália, França e Alemanha. Na região de Canelones, muitos são das Ilhas Canárias e, por isso, são chamados de Canários.

A maioria das vinícolas produz vários rótulos monocastas e blends com Tannat. No entanto, para atender às preferências dos consumidores, estão sendo produzidos vinhos com diversas outras castas. Confira a seguir.

Antigua Bodega

Produz vinhos com as uvas Tannat, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Sangiovese, Merlot, Sauvignon Blanc e Chardonnay. Seus principais vinhos levam as marcas Pedregal, Prima Donna e Osiris. Há um tinto especial com a marca Il Nero. O local é muito bonito, arborizado, rodeado de vinhedos e agradável para caminhar e fotografar.

Bodega Bouza

É uma das mais conhecidas e visitadas pelos brasileiros. Fica relativamente perto de Montevidéu e tem atendimento em tempo integral, ou seja, não há necessidade de reservar a visita.

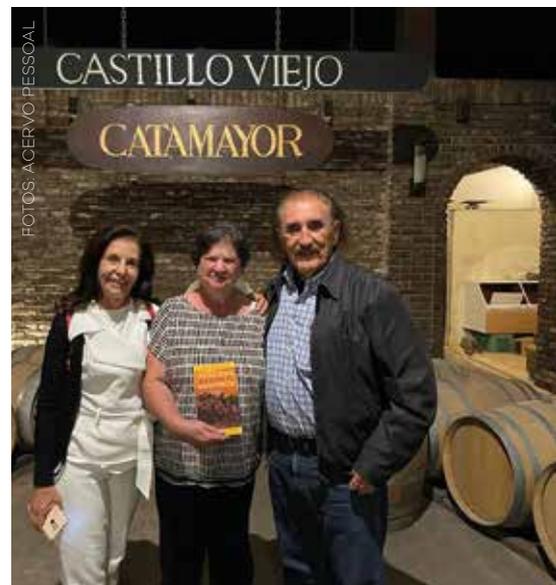
Fui recepcionado pelo proprietário Manuel Bouzas e o enólogo Dr. Eduardo Boido. Produz seus vinhos com as uvas Tannat, Merlot, Tempranillo, Pinot Noir, Alvarinho, Chardonnay e Riesling. Os principais levam no rótulo a marca Bouza. O local, que era uma fazenda, conta com alguns edifícios antigos restaurados. O atendimento do enoturismo e a loja para a venda dos vinhos encontram-se em edifícios novos e modernos. O ambiente é amplo, com um restaurante e um museu de carros, além de contar com atendimento bastante profissional.

Bodegas Carrau

Também perto de Montevidéu. Fui muito bem recepcionado pelos proprietários Javier Carrau, Ignacio Carrau e o filho Marcos Carrau, com almoço e degustação de vinhos. Sua produção utiliza as uvas Tannat, Merlot, Cabernet Franc, Nebiolo e Chardonnay. Seu principal vinho é o tinto Juan Carrau. O lugar é muito arborizado, espaçoso e com um pequeno vinhedo com as diversas castas que cultivam.

Bodega Marichal

Fica em Canelones e é a mais distante de Montevidéu. Fui atendido pelo proprietário, diretor comercial e enólogo Juan Andrés Marichal. Produz vinhos com as uvas Tannat, Pinot Noir, Chardonnay e Sauvignon Blanc. Seus principais vinhos levam a marca Marichal. O local destinado ao enoturismo é bem simples, mas todo rodeado de vinhedos.



Bodegas Cartillo Viejo

Vinícola onde fui recebido pela proprietária Ana Anfuso e por sua filha e codiretora comercial, Mariana Anfuso, que produzem vinhos com as uvas Tannat, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Merlot, Tempranillo, Pinot Noir, Marselan, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Viognier e Gewürztraminer. É uma vinícola familiar e muito tradicional. Possui prédios mais antigos, amplos e que transmitem um clima de simplicidade. O salão do enoturismo é grande, um pouco escuro, mas combina com a degustação dos vinhos.

Bodega Pizzorno

Esta vinícola produz vinhos com as uvas Tannat, Cabernet Sauvignon, Malbec, Petit Verdot, Sauvignon Blanc e Pinot Blanc. Seus principais vinhos levam as marcas Don Próspero e Pizzorno. Também fica em Canelones. O espaço de enoturismo é pequeno, simples, mas bem agradável. O passeio pela área das barricas de carvalho, no subsolo, é um must na visita. //

CASA DO PEQUENO CIDADÃO

MAIS DE UMA DÉCADA ACOLHENDO CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A CASA DO PEQUENO CIDADÃO NOSSA SENHORA APARECIDA É UMA ORGANIZAÇÃO SOCIAL sem fins lucrativos que ajuda crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Há cinco anos a associada e publicitária Luciane Cyrillo é voluntária na instituição e hoje faz parte de um grupo formado por nove diretores que assessoram o atual presidente, Alfredo Mazzone. Desde sua fundação, em dezembro de 2007, a Casa do Pequeno Cidadão foi adequando sua estrutura, a equipe de funcionários e os voluntários. "Temos todo o amparo do nosso dedicado time de funcionários e voluntários que estão à frente neste 'campo de batalha', e ousa dizer que eles são nossa grande força, mantendo os serviços SAICA e Repúblicas funcionando vinte e quatro horas", comenta Luciane. Cerca de duzentos adolescentes e crianças com idade entre 0 e 17 anos, em situação de abandono, já foram amparados. A seguir, conheça um pouco mais sobre a instituição.

Qual o objetivo da Casa do Pequeno Cidadão?

Acolher e oferecer atividades de assistência social e apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade, visando à inclusão social, à conquista da autonomia e ao exercício de sua cidadania.

Quantas pessoas são beneficiadas pela instituição?

Cerca de oitenta pessoas são atendidas diretamente nos serviços, além de seus familiares, crianças, adolescentes e jovens da comunidade, o que dá aproximadamente quatrocentas pessoas beneficiadas direta e indiretamente pelo projeto.

Como você conheceu a instituição e o que a levou a participar dela?

Eu estava à procura de um trabalho voluntário há muito tempo. Vi uma postagem no Facebook, marquei o endereço e fui visitar. Foi amor à primeira vista. Em 2018, comecei ajudando na organização e nas vendas do **bazar** que a casa promove semanalmente, onde toda a renda é revertida para o custeio dos serviços. Atualmente, nosso **bazar** fica localizado na Rua Belmonte, 547 e funciona às terças e quintas-feiras, das 10h às 17h, e no segundo sábado de cada mês, das 9h às 14h.



Quais são as atividades desenvolvidas?

Temos algumas frentes no projeto, e cada serviço possui atividades distintas: o **SAICA** oferece acolhimento provisório e excepcional a crianças e adolescentes de 0 a 17 anos, encaminhadas pela Vara da Infância e Juventude, em situação de medida de proteção e de risco pessoal, social e de abandono, inclusive àqueles que possuem deficiência; a **República Masculina Jovem Cidadão** atende jovens do sexo masculino, entre 18 e 21 anos, visando à inclusão social, à conquista da autonomia e ao exercício de sua cidadania; o **Núcleo de Apoio à Inclusão Social para Pessoas com Deficiência** ajuda a garantir inclusão social, direitos e oportunidades, considerando as necessidades de cada pessoa; a **República Feminina Jovem Cidadã** atende jovens do sexo feminino, entre 18 e 21 anos, visando à inclusão social, à conquista da autonomia e ao exercício de sua cidadania; e a **Sala Gamer** – localizada na Paróquia Nossa Senhora de Fátima, de Vila Leopoldina –, uma parceria com a Acer, que doou todos os equipamentos, que pretende gerar conhecimento e inclusão por meio da tecnologia a crianças, adolescentes e jovens dos nossos serviços e da comunidade.

Quais os resultados obtidos com a realização dos trabalhos até agora?

Cerca de duzentos adolescentes e crianças foram acolhidos pelo SAICA ao longo de 15 anos de existência, superando a situação de vulnerabilidade social a partir da garantia dos seus direitos. Já tivemos 302 atendimentos familiares ao ano, 361 atendimentos individuais, 349 acompanhamentos em consultas de saúde e 127 atendimentos a proponentes à adoção. Desde a inauguração da **República Jovem Cidadão**, dezesseis rapazes foram acolhidos. Onze deles foram desligados por conquistar sua autonomia por meio da inserção no mercado de

trabalho e da continuidade nos estudos. Hoje, seis jovens estão recebendo acompanhamento psicossocial e condições dignas de moradia. Todos estudando e trabalhando. Na **República Jovem Cidadã**, seis moças foram acolhidas. Todas recebendo condições dignas de moradia e orientação para crescimento pessoal e social por meio do atendimento de suas necessidades básicas, visando à inclusão social. Em 2022, realizamos mais de 1.200 atendimentos mensais e cerca de 15 mil ao ano na NAISPD, além de ajudarmos três pessoas com deficiência a ser inseridas no mercado de trabalho. Mais de seiscentas atividades são desenvolvidas mensalmente pela recém-inaugurada Sala Gamer e outros projetos que estão incubados, mas que o tempo e nosso esforço garantirão a sua execução. Todos esses trabalhos nos renovam, dão força e esperança. 



MÃES, PROFISSIONAIS CRIATIVAS

O QUE ELAS FAZEM, ALÉM DE SER MAMÃES

MULHERES FORTES E FONTE DE AMOR, AS MÃES SÃO UM VERDADEIRO SÍMBOLO DE CORAGEM E RESILIÊNCIA. Assumindo grandes responsabilidades, e ao mesmo tempo sendo protagonistas de belas histórias, elas enfrentam várias atribuições, muitas delas dificilmente encaradas por homens.

O trabalho e a construção de uma carreira fora de casa é mais uma conquista da mulher diante da sua necessidade de alcançar independência e realização, além de contribuir ou ser responsável pelo orçamento familiar. Hoje, as mulheres gastam boa parte do tempo em empresas, escritórios ou como donas do próprio negócio. Vale lembrar que o Brasil é o sétimo país com o maior número de mulheres empreendedoras – já são mais de 24 milhões. O dado é de um levantamento da Global Entrepreneurship Monitor (GEM) realizado com 49 nações.

Apesar de a participação feminina no mercado de trabalho ter aumentado, a maioria das mulheres ainda é responsável pelos cuidados com as crianças, organização da casa, alimentação da família e diversos outros afazeres que consomem grande parte do seu tempo e energia. Mas não é de hoje que conciliar trabalho, casa e filhos é um dilema para as mulheres. Mesmo com inúmeras atividades, muitas preferem seguir com sua vida profissional e de mãe.

A associada e publicitária Flávia Perini conhece bem os desafios da construção de uma carreira profissional e da maternidade. Além de ser mãe de quatro filhos – Matheus, Olívia, Miguel e Stella –, a profissional é responsável pelo marketing



“Quando você tem filhos, vê, literalmente, o tempo passar, e isso faz com que aprenda, evolua e busque transformação diariamente. Sei que sou uma mãe melhor para eles porque também tenho a oportunidade de realizar aquilo que me faz feliz como pessoa, e não só como mãe.” – Flávia Perini, publicitária em uma multinacional, mãe de quatro filhos e associada do AP

de uma multinacional e precisa organizar o tempo para se dedicar ao trabalho e à família. "Acho que é um aprendizado diário. A minha proposta é sempre estar 100% focada e dedicada àquilo que estou fazendo. Quando estou trabalhando, foco nisso. Agora, quando estou com as crianças, brincamos, cozinhamos juntos, estudamos, fazemos as lições de casa e vamos muito ao Clube. Fico focada no que eles precisam", conta.

Com a chegada dos filhos, os desafios se intensificam, mas a experiência de ser mãe também pode ser uma oportunidade de amadurecimento. "Quando você tem filhos, vê, literalmente, o tempo passar, e isso faz com que aprenda, evolua e busque transformação diariamente. Sei que sou uma mãe melhor para eles porque também tenho a oportunidade de realizar aquilo que me faz feliz como pessoa, e não só como mãe", conclui a associada.

MAMÃES INFLUENCERS

Em meio às conquistas das mulheres, ao longo dos anos também surgiram a internet e suas ferramentas. As redes sociais, que têm o objetivo de entreter e criar conexões entre as pessoas, se tornaram para muitos o "local de trabalho". Com tanta gente dependendo tempo na internet, é claro que em algum momento ela se tornaria o foco de muitos negócios. Foi justamente isso que aconteceu com a associada Simone César. Além de ser mãe do Caio, de 13 anos, e da Alice, de 11, a dentista possui um perfil no Instagram, chamado Dentista Musical, com mais de duzentos mil seguidores. No YouTube, sua conta já ultrapassou a marca de um milhão de inscritos. O seu jeito leve e bem-humorado chamou atenção de milhares de usuários na internet. Mesmo com a agenda lotada e atendimentos em seu consultório,

"Minha rotina de trabalho é bem puxada, mas sempre busco um tempo de qualidade com a família. Sempre tem um espaço dedicado para os meus filhos, seja para ver lições de casa, seja para viajar, seja para conversas no dia a dia. O importante é mantermos a conexão entre nós e nutrir isso cada vez mais a cada dia." – Simone César, dentista, influenciadora com mais de 1 milhão de inscritos no YouTube, mãe de dois filhos e associada do AP

FOTOS: ACERVO PESSOAL



Simone não esquece de reservar um tempo para a família. "Minha rotina de trabalho é bem puxada, mas sempre busco um tempo de qualidade com a família. Sempre tem um espaço dedicado para os meus filhos, seja para ver lições de casa, seja para viajar, seja para conversas no dia a dia. O importante é mantermos a conexão entre nós e nutrir isso cada vez mais a cada dia", comenta a dentista.

E se alguma mãe já se sentiu sozinha em algum momento de sua vida, especialmente naquelas horas em que não se sabe o que fazer, certamente precisa conhecer a página Macetes de Mãe, da associada Shirley Hilbert. Apaixonada por comunicação, ela tem dois filhos e começou a escrever o blog em um moleskine que carregava na bolsa durante sua primeira gestação. Hoje, ela também possui um canal no YouTube e um perfil no Instagram. Seus textos, sempre objetivos e com muita sensibilidade, falam sobre as dificuldades e as delícias de ser mãe. Entre as demandas que mais recebe no Macetes de Mãe estão desabafos sobre comportamento, uso de telas e briga entre irmãos.

Mesmo sendo autora de diversos conteúdos para mães, ela revela que a sensação de não saber se está acertando sempre também faz parte de sua vida. "Um dos meus desafios profissionais é saber o limite da exposição da nossa vida, já que trabalho mostrando nossa rotina, nossos desafios e aprendizados." Mesmo assim, Shirley se sente realizada profissionalmente cada vez que recebe uma mensagem de agradecimento. Além disso, ela conta como fica satisfeita ao colher os frutos do tempo e educação que dedica aos seus filhos. "No dia a dia, toda vez que vejo os meninos tendo uma atitude da qual me orgulho e sempre que eles se mostram seres humanos admiráveis, me sinto realizada", completa. Com tantos perfis de mães, precisamos reconhecer que todas elas são muito especiais. Essas mulheres são verdadeiras heroínas. Desejamos a todas um feliz Dia das Mães! 



FOTOS: ACERVIO PESSOAL


Macetes de Mãe
 a maternidade com mais tranquilidade e bom humor



"No dia a dia, toda vez que vejo os meninos tendo uma atitude da qual me orgulho e sempre que eles se mostram seres humanos admiráveis, me sinto realizada." – Shirley Hilbert, influenciadora, blogueira, youtuber, mãe de dois filhos e associada do AP

SEM PALAVRAS

TEMA: MATERNIDADE



ELEIÇÃO PARA O CONSELHO DELIBERATIVO

No próximo dia 3 de junho, sábado, acontecerá a eleição para renovação de dois terços dos membros do Conselho Deliberativo, órgão que representa os associados em seus interesses e demandas junto à Diretoria do Clube, ao qual compete também o direcionamento geral das políticas de longo prazo.

Além disso, são os conselheiros que votam e elegem o presidente, o vice-presidente e os secretários do próprio Conselho Deliberativo; os membros do Conselho Fiscal e da Comissão de Admissão; bem como o presidente e os vice-presidentes da Diretoria.

Pode candidatar-se qualquer associado patrimonial (titular) e remido com pelo menos cinco anos de efetividade associativa.

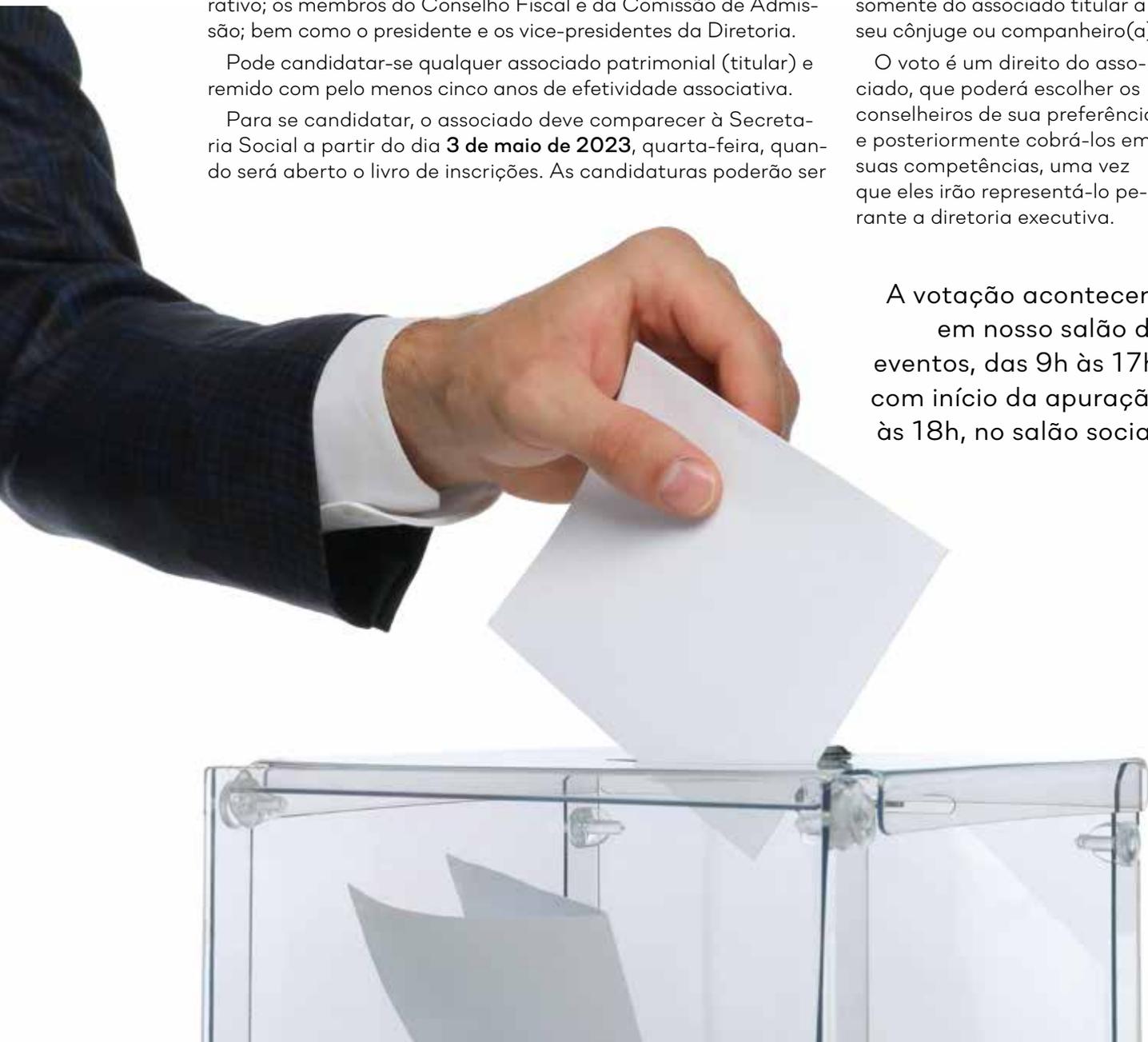
Para se candidatar, o associado deve comparecer à Secretaria Social a partir do dia **3 de maio de 2023**, quarta-feira, quando será aberto o livro de inscrições. As candidaturas poderão ser

apresentadas até as 19h do dia **25 de maio**, quinta-feira.

Na eleição, podem votar os associados titulares das categorias patrimonial e remido que estejam em situação regular com o Clube. Voto por procuração, somente do associado titular a seu cônjuge ou companheiro(a).

O voto é um direito do associado, que poderá escolher os conselheiros de sua preferência e posteriormente cobrá-los em suas competências, uma vez que eles irão representá-lo perante a diretoria executiva.

A votação acontecerá em nosso salão de eventos, das 9h às 17h, com início da apuração às 18h, no salão social.



CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

CNPJ nº 61.970.505/0001-73

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Ficam convocados os associados titulares e associados remidos do Clube Alto dos Pinheiros e que estejam em situação associativa regular, para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar-se em nossa Sede Social, localizada na Rua Guerra Junqueiro, 115, Alto de Pinheiros, São Paulo, SP, no dia 03 (três) de junho de 2023 (sábado), tendo seu início, em primeira convocação, às 08:00 (oito horas), e em segunda convocação uma hora após, para, na forma do Art. 43, inciso I, dos Estatutos Sociais, deliberarem sobre a seguinte "Ordem do Dia": **Eleição parcial de Membros do Conselho Deliberativo.** Os associados serão admitidos à votação até as 17h00 (dezessete horas) do mesmo dia, impreterivelmente. Os candidatos, observado o disposto nos Artigos 53 e seguintes do Estatuto Social, deverão efetuar, pessoalmente, até 10 (dez) dias antes da data da Assembleia Geral, o registro de suas inscrições na Secretaria do Clube bem como para obter os demais esclarecimentos necessários relativos à inscrição.

São Paulo, 18 de abril de 2023.

FABIO CANDALAFT

Presidente

CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

CNPJ nº 61.970.505/0001-73

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Ficam os associados titulares e remidos do Clube Alto dos Pinheiros, que estejam em situação regular perante o Clube, convocados para participarem da Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 13 de maio de 2023 (sábado), em nossa Sede Social, localizada na Rua Guerra Junqueiro, 115, Alto de Pinheiros, São Paulo – Capital, às 8h da manhã, em primeira convocação e em segunda convocação às 9h, com encerramento às 17h para na forma do Art. 42, inciso III do Estatuto Social, deliberarem e aprovarem a Proposição de Reforma do Estatuto Social constante da seguinte **ORDEM DO DIA: 1) Alteração dos seguintes Artigos: Art. 3º; Art. 8º; Art. 9º; Exclusão do Art. 10º; Art. 13º (novo artigo 12º); Art. 15º (novo artigo 14º); Art. 18º (novo artigo 17º); Art. 19º (novo artigo 18º); Art. 20º (novo artigo 19º); Art. 22º (novo artigo 21º); Art. 23º (novo artigo 22º); Art. 25º (novo artigo 24º); Art. 26º (novo artigo 25º); Art. 29º (novo artigo 28º); Art. 31º (novo artigo 30º); Art. 32º (novo artigo 31º); Art. 33º (novo artigo 32º); Art. 35º (novo artigo 34º); Art. 37º (novo artigo 36º); Art. 38º (novo artigo 37º); Art. 39º (novo artigo 38º); Art. 41º (novo artigo 40º); Art. 48º (novo artigo 47º); Art. 54º (novo artigo 53º); Art. 56º (novo artigo 55º); Art. 59º (novo artigo 58º); Art. 63º (novo artigo 62º); Art. 64º (novo artigo 63º); Art. 66º (novo artigo 65º); Art. 67º (novo artigo 66º); Art. 69º (novo artigo 68º); Art. 70º (novo artigo 69º); Art. 71º (novo artigo 70º); Art. 73º (novo artigo 72º); Art. 74º (novo artigo 73º); Art. 75º (novo artigo 74º); Art. 82º (novo artigo 81º); Art. 83º (novo artigo 82º); Art. 84º (novo artigo 83º); Art. 88º (novo artigo 87º); Inclusão do novo Art. 88º; Inclusão do novo Título IX "DA OUVIDORIA", Art. 96º; Exclusão do Art. 105º; Exclusão do Art. 106º; Inclusão de novo Art. 106º; Inclusão de novo Art. 107º, Renumeração dos Artigos do Estatuto Social, tudo conforme quadro analítico comparativo afixado na Sede Social, disponibilizado em arquivo digital no site do Clube Alto dos Pinheiros e/ou em via impressa disponibilizada na Secretaria.**

São Paulo, 19 de abril de 2023.

FABIO CANDALAFT
Presidente

Prezados(as) Associados(as),

A Diretoria está propondo a atualização e reforma de alguns artigos do nosso Estatuto, cujo intuito é dar maior clareza e atualização, sem qualquer prejuízo ou diminuição de direitos dos associados e de seus familiares. Para tanto, convocamos uma Assembleia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 13 de maio, sábado, das 8h às 17h, e a sua participação é importante.

OS PRINCIPAIS PONTOS DA REFORMA PROPOSTA ESTÃO LISTADOS ABAIXO.

- Fins estatutários: ampla definição sobre as atividades proporcionadas aos associados, visando atender aos requisitos necessários para que o Clube continue a usufruir da isenção de IPTU.
- Maior clareza na redação de alguns artigos sem alterar o contexto e com as formalidades necessárias para o fiel cumprimento do estatuto.
- Atualização em conformidade com a legislação atual.
- Alteração do artigo que trata da remissão, concedendo um desconto maior sobre o valor da taxa de transferência para o(a) filho(a) de associados quando seus pais ingressam nessa categoria. Esse benefício será estendido aos demais filhos.
- Exclusão de artigos que tornaram-se obsoletos com o passar dos anos.
- O balanço do Clube, assim como as demonstrações financeiras, necessariamente terão parecer de auditoria externa, procedimento que já é realizado, mas que não consta do estatuto.
- Inclusão do artigo que estabelece a elaboração de um Regimento Interno, que disciplina direitos e deveres dos associados e que será elaborado pela Diretoria, apresentado ao Conselho Deliberativo e divulgado de forma ampla aos associados.
- Inclusão do artigo que estabelece a elaboração de um manual que disciplina as rotinas e os procedimentos internos da administração (Compliance).

O Clube disponibilizará um plantão com hora marcada na Secretaria para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir.



PANELAS

QUEM SERÃO OS PRÓXIMOS VENCEDORES?

O FUTEBOL É UMA PAIXÃO NO AP, E REÚNE PESSOAS DE TODAS AS IDADES. Para muitos associados, o que torna o Pannels tão especial são a competição e a adrenalina que vêm junto com os jogos, assim como as amizades construídas por aqui. Desde 1981, várias equipes se encontram no Clube para entrar em campo. Neste ano, o campeonato já está em sua 41ª edição, pois em 2020 não houve campeonato devido à pandemia de Covid-19. Após o dia 20/5, em ambas as categorias, Livre e Master, as equipes estarão definidas para as semifinais, que acontecerão no dia 27/5. E no dia 3/6, será realizada a grande final do Pannels 2023. Venham conhecer os futuros campeões.

FOI DADA A LARGADA!

O Pannels está a todo vapor. Até agora, trinta jogos foram disputados, em seis rodadas, e temos cinco times brigando diretamente por quatro vagas na Série Ouro, na Categoria Livre.

A atual edição do campeonato é sem dúvida a mais disputada dos últimos anos. Com dez equipes, a fase de grupos deixou de ser

mera formalidade e se tornou uma verdadeira luta pelas vagas nos playoffs. O clima da disputa reflete positivamente em outros aspectos da competição: mais organização e, acima de tudo, maior apreço e engajamento dos times com o torneio e com os tradicionais sábados do Pannels no Clube.

A arquibancada está cada vez mais cheia, seja de participantes acompanhando os jogos dos oponentes, seja de torcedores – casuais ou fanáticos – prestigiando as equipes. Na edição da *Mais/AP* de abril, apresentamos as equipes que estão fazendo parte do campeonato



e suas expectativas para a competição. Agora, vamos falar sobre a situação dos participantes que estão caminhando para a reta final do torneio, começando pelo Pekhós, campeão no ano passado.

Por mais que, de início, poucos tenham levado a sério o novo bordão do patrono Diego Silva – “vem aí a Dinastia Pekhós” –, é inegável que até então seu projeto de buscar o bicampeonato segue nos trilhos. Invictos na atual edição, os jogadores do Pekhós tiveram excelentes performances sobre seus rivais, vencendo o Arfas e o Cetrak, além de dois empates nas partidas contra o Vulcaniters e o Xangô. Com esses resultados, a equipe foi classificada de forma antecipada para a Série Ouro. O “ferrolho pekhano” vem se mostrando efetivo, e o Pekhós promete dar trabalho para qualquer adversário na fase final.

Apesar de o Pekhós ainda não ter perdido nenhum jogo, o primeiro lugar da tabela é ocupado pelo Cetrak. No início do campeonato, Rodrigo Carvalho, um dos paineleiros mais assíduos, disse: “Basta olharmos para o passado recente. Todas as equipes jovens do campeonato, quando chegam no segundo ano do Panelas, surpreendem positivamente”. Dito e feito! A campanha do Cetrak é de causar inveja a todos. Explosivos, intensos e taticamente maduros, os membros da equipe vêm desbancando pesos pesados a cada rodada. Em seis jogos, somam cinco vitórias e uma derrota. Tendo vencido times tradicionais, como o Arfas e o Vulcaniters, o físico excelente dos jovens garotos mostrou-se crucial para a campanha. Já tranquilamente classificados, eles aproveitaram o empate do Pekhós na última rodada para arrebatar a primeira colocação da tabela.

Na terceira colocação, vem o Xangô, que, apesar de estar apenas um ponto atrás do segundo colocado, encontra-se em uma situação não tão folgada. Com quatro vitórias, um empate e uma única derrota para o Cetrak na quinta rodada, os trovõeszinhos têm três jogos restantes, e dois são contra adversários diretos: Arfas e Vulcaniters. Basta somar três pontos nesses dois confrontos para classificá-los para as fases finais, mas ambos terão clima de decisão, pois também valem a vida para Arfas e Vulcaniters. Resta saber se a equipe vai conseguir manter a cabeça no lugar depois de somar apenas um ponto nos dois últimos jogos.

Na quarta posição da tabela, está o Vulcaniters. O time, que foi campeão em 2021, neste ano, varia na qualidade das apresentações, mas a quarta posição é justa. Dever de casa

feito contra equipes mais “fáceis” e leves deslizes contra os primeiros colocados. O time perdeu para o Cetrak e empatou com o Pekhós e o Arfas, todos sérios concorrentes pelas vagas da Série Ouro. Os vulcõeszinhos ainda têm pela frente, em seu último confronto da primeira fase, o Xangô, num jogo complicado e que pode tirá-los da Ouro em caso de derrota. No entanto, existem combinações de resultados que podem garantir sua classificação antes da última rodada. A situação não é a melhor de todas, mas uma classificação para a Ouro ainda é provável.





Na quinta colocação, por um ponto de diferença para o quarto lugar, encontra-se o Arfas 40. O tradicional Arfas, campeão em 2019, também vem oscilando na presente edição: começou embalado no campeonato com uma vitória convincente na estreia. Logo em seguida, na segunda e na terceira rodada, deixou de somar pontos contra os dois primeiros colocados. A partir daí, com a volta de alguns atletas que estavam no DM, a equipe embalou mais duas vitórias seguidas e segue firme na busca por uma vaga na Ouro, mesmo com um calendário duro de ser encarado. Após o empate com o Vulcaniters, o Arfas depende da vitória contra o Xangô para ficar bem na tabela. Em caso de empate ou derrota, a classificação para a Série Ouro fica bastante improvável.

Na sexta posição, o modesto Marombas vem seguindo à risca seu plano inicial: dar trabalho aos primeiros colocados e se destacar entre os times da metade inferior da tabela. Até o momento, eles estão empatados com o Arfas e surpreenderam a todos ao vencer o Ruca Júniors. Com três vitórias, duas derrotas e um empate, o time soma dez pontos, com uma possibilidade de classificação matemática para uma inédita chave Ouro. No entanto, a sequência de jogos não ajuda muito, dado que a equipe enfrentará pedreiras nos últimos três confrontos: Cetrak, Pekhos e Arfas.

Na sétima colocação, encontra-se o estreante Senka, time recém-formado por um grupo de jovens com um interesse em comum: jogar o Panelas. Mesmo com algumas boas atuações, a equipe conta com apenas uma vitória no campeonato. A falta de experiência e malícia na competição parece estar pesando dentro de campo. Mesmo assim,

nota-se uma evolução tática e técnica que, caso perdure, poderá dar trabalho nas próximas rodadas. Na próxima partida, o Senka irá encarar o Ruca, possivelmente valendo a última vaga da Série Prata.

Na oitava colocação, última posição para a Série Prata, está o Ruca Júniors. O tradicional time voltou para o campeonato neste ano com altas expectativas. Mas, depois de seis rodadas, a opinião nas arquibancadas do Clube é unânime: esperava-se mais da equipe. O Ruca ganhou apenas um jogo, contra o humilde Grillo's, e somou apenas um ponto nos outros cinco jogos. Os grandes nomes contratados parecem não ter vingado do jeito que a diretoria e a torcida esperavam, resultando em uma campanha desastrosa até agora. Na reta final da temporada, os objetivos do Ruca são evitar a perda de pontos e manter-se na Série Prata, e, principalmente, vencer o rival Pekhos na última rodada.

Na penúltima colocação, o também estreante Laranja Mecânica não vem fazendo um bom jogo. Por mais que haja nomes de qualidade e experiência no elenco, parece que o time ainda não encontrou a formação perfeita e a química entre os atletas. A vaga na Prata já parece improvável, e o calendário não ajuda: eles ainda têm pela frente Arfas e Vulcaniters, além do Grillo's, que já está praticamente fora do campeonato.

Na lanterna, está o guerreiro Grillo's. Ainda em busca da sua primeira vitória na história da competição, o time nem sequer somou um ponto. Por mais que a campanha até agora não seja vistosa, vale a ressalva quanto à maturidade que eles vêm demonstrando. Faça sol, faça chuva, com ou sem goleiro, a equipe parece não desanimar.

Liderados por Gui Grilo, o patrono quebra a cabeça em busca de como dar a volta por cima, mantendo sempre em mente a competitividade e o espírito de equipe. Apesar dos resultados, o time é claramente um dos favoritos da arquibancada – na última rodada, ao abrir o placar contra o Senka, ecoou pelo Clube o grito dos torcedores: Cri, Cri, Cri, Cri!

CATEGORIA MASTER

A categoria Master do Pannels desenrola-se em mais uma boa disputa pelo caneco. Hoje, ela é formada por atletas mais jovens e da terceira idade. O campeonato impõe algumas regras para que as equipes não fiquem tão desniveladas.

Em meados de abril, no início do segundo turno, o All Blacks, atual campeão, já vinha na liderança, seguido pelo vice-campeão, Old Boys. Os dois times são os favoritos para reeditar mais uma final. Em terceiro lugar, e com folga para os demais, o lendário Gran Reservas, time que vem desde 2003 tendo presença no Pannels Master, iniciou na categoria Livre (antiga taça única) e sempre complicou a vida dos times mais fortes com sua marca registrada, a defesa. O antigo patrono, Ricardo Pandolfi (o Pan), mudou o nome do time de Reservas para Gran Reservas quando, definitivamente, se transferiram para a categoria Master com o atual patrono, Pedro Girardelli. Em quarto lugar, mais um time famoso para as crianças dos anos 90, o Lalatas, depois de quase 20 anos sumido, decidiu voltar, mas agora com mais experiência.

Em quinto lugar, temos o Marombas, que, além de disputar a Ouro, formou também um elenco para brigar na Bronze. Um time forte, com alguns bons jogadores, mas que terá um segundo turno difícil se quiser almejar uma classificação para o mata-mata. Em sexto lugar, está o Juventus, uma equipe com jogadores muito qualificados, mas que por conta da idade avançada deixou de brigar nas primeiras posições. Na lanterna, o Ondas do Rádio, como diriam alguns rivais, é um time alternativo. 

CONFIRA A
CLASSIFICAÇÃO
E ARTILHARIA DE
CADA CATEGORIA
ACESSANDO O QR
CODE AO LADO.



FICHAS NA MESA

AP REALIZA TERCEIRA ETAPA
DO RANKING DE PÔQUER

NA QUINTA-FEIRA 30 DE MARÇO, ACONTECEU A TERCEIRA ETAPA DO RANKING DE PÔQUER, com a participação de 23 associados. Dessa vez, o jogador vitorioso foi o associado Fabio Tieza. A quarta etapa, que foi realizada no dia 27 de abril, terá seu resultado divulgado na próxima edição da *Mais/AP*. O anúncio anual do Ranking de Pôquer permite que os associados se programem ao longo dos meses para participar dos jogos. Fique atento! Confira as fotos do vencedor e dos participantes da terceira etapa. 



FOTO: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



PRÓXIMA ETAPA

5º ETAPA: 25/5,
QUINTA-FEIRA, ÀS 19H

TOQUE NA BOLA

ASSOCIADOS REÚNEM-SE NAS QUADRAS DE AREIA PARA DISPUTA DO TORNEIO DE FUTEVÔLEI

PRATICADO NAS AREIAS DO AP, o

futevôlei é uma modalidade esportiva bastante popular aqui no Clube. Aproveitando o sol quente do dia 25 de março, 32 associados se reuniram para competir no Torneio Interno de Futevôlei, que foi dividido em três categorias: Iniciante/Intermediário, Mista e Livre. Para aliviar o calor, a equipe do AP ofereceu lanches especiais, Gatorade e muita água de coco. Confira as fotos dos participantes. 



CATEGORIA LIVRE

Campeões: Luis Ernesto (Tonhão) e Fernando Gouveia

Vice-campeões: Caynã Cândido e Pedro Diniz

3º colocados: Everson Araújo e Frederico Perez



CATEGORIA INICIANTE/INTERMEDIÁRIO

Campeões: Everson Araújo e Eduardo Queiroz

Vice-campeões: Hegler Filho e Henrique Gullo

3º colocados: Eduardo Rezende e Fernando Gouveia



CATEGORIA MISTA

Campeões: Pedro Diniz e Alice Cestari

Vice-campeões: Henrique Gullo e Carolina Gonçalves

3º colocados: Pedro Fernandes e Clara Moreira



FOTO: CLUBE AP

CAMPEONATO INTERCLUBES 2023

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE TREINO PARA COMPETIÇÃO DE FUTEBOL

O TRADICIONAL CAMPEONATO INTERCLUBES reúne associados de vários clubes de São Paulo, proporcionando uma competição sadia e de grande interesse para os apaixonados por futebol de campo.

Em 2021, alguns associados do AP, junto com o professor Fábio Oliveira (Fabão), sugeriram a participação do Clube no campeonato, já que não havia a modalidade de futebol de campo por aqui, e no ano passado nossa primeira equipe foi a campo representar o AP.

Os treinamentos para o Campeonato Interclubes acontecem no campo do AP, às segundas-feiras, das 21h15 às 22h30. Para participar, os associados com mais de 18 anos devem procurar a Secretaria de Esportes. Por meio dos treinamentos, o professor consegue sele-

cionar os associados para participar da equipe que representará o AP nos jogos do Campeonato Interclubes 2023. A equipe do AP participou de um jogo amistoso contra o Clube Monte Líbano, no dia 19/4, como preparação do time para o campeonato. Confira acima a foto da equipe. 

AULAS FITNESS DE MAIO

SÁBADOS, ÀS 10H30

6/5 - BIKE

Professor: Gilba

13/5 - FUNCIONAL E BIKE

Professor: Jean

20/5 - YOGA

Professora: Livia

27/5 - CHAIR DANCE

Professor: Mauricio



EVENTOS

Vida Com Qualidade

AULAS DE DANÇA,
ALONGAMENTO E
GINÁSTICA NO



VIDA EM MOVIMENTO

NOSSO TRADICIONAL EVENTO ANUAL ESTÁ CHEGANDO
16/5, terça-feira, das 9h às 14h • Local: Salão de Eventos

PASSEIO PARA ITU



FOTO: INTERNET

30/5,
terça-feira, às 8h

Local de Encontro:
Portaria Social

Inscrições e informações na
Secretaria de Esportes ou pelo
e-mail esportes@clubep.com.br.

CIRCUITO LÚDICO

AP ORGANIZA ATIVIDADES ESPORTIVAS PARA A CRIANÇA

NO DIA 15 DE ABRIL, O AP PROMOVEU O CIRCUITO LÚDICO, que contou com a participação de 45 associados da Escola de Esportes com idade entre 2 e 5 anos. As atividades do evento aconteceram no ginásio e foram inspiradas em diversas modalidades esportivas, sendo distribuídas em quatro estações. No formato de circuito, a cada estação, os participantes ganharam um passaporte personalizado do evento. Para divertir ainda mais a turma, os personagens do PJ Masks apresentaram um show bastante animado para todas as crianças. Além do passaporte, a turma também levou para casa um livrinho de colorir. Confira algumas fotos da ocasião. 



ESPORTES COM PRANCHA

JOVENS DO AP PARTICIPAM DE EVENTO NO ESPAÇO TEEN



OS AMANTES DE ESPORTES RADICAIS LOTARAM O ESPAÇO TEEN no dia 25 de março. Durante o Festival de Esportes com Prancha, cinquenta associados tiveram a oportunidade de praticar skate, surfe e slackline.

Essas modalidades foram organizadas em três estações, onde os associados conheceram alguns exercícios e movimentos. Na estação de skate, a turma assistiu a um vídeo sobre a história do esporte e praticou algumas manobras na pista.

A sensação do evento foi um simulador de prancha, que proporcionou aos jovens do AP a vivência de alguns movimentos realizados no surfe. Outra novidade foi o slackline, exercício físico executado em uma fita estreita e flexível de nylon ou de poliéster. A seguir, confira algumas fotos da ocasião. 



NAS QUADRAS DO AP

SESSENTA ASSOCIADOS PARTICIPAM DO FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS MISTO

NOS DIAS 25 E 26 DE MARÇO, ACONTECEU MAIS UM FESTIVAL DE TÊNIS ADULTO MISTO.

Os sessenta associados que participaram do evento esportivo foram divididos em quatro categorias: Adulto A, B e C e Infante. As categorias Adulto A, B e C foram disputadas em sistema de grupos, com jogos

de apenas um set. Já a categoria Infante participou da competição com jogos de até quatro games.

O festival já é tradicional no Clube e a qualidade dos jogos se desenvolve a cada ano, proporcionando um clima divertido e leve para os associados. Confira a seguir a classificação final. //

FOTOS: CLUBE AP



ADULTO A

Campeões: Frederico Francisco e Gabriela Soares
Vice-campeões: Juliana Zerati e Fernando Blois



ADULTO B

Campeões: Sofia Wagner e Álvaro Landi
Vice-campeões: Lilian Camara e Enzo Megozzi



ADULTO C

Campeões: Marina Morelli e Thomas Frenk
Vice-campeões: Marina Sayeg e Luiz Augusto Garcia



INFANTE

Campeões: Dora Durand e Max Porto
Vice-campeões: Lucas Brelaz e Manuela Pechiaia

BATE E REBATE

FESTIVAL DE PINGUE-PONGUE
AGITOU O ESPAÇO TEEN

NO SÁBADO 15/4, O DEPARTAMENTO DE ESPORTES PROMOVEU MAIS UM DESAFIO DE PINGUE-PONGUE

para a garotada, que contou com a participação de 45 inscritos, divididos em duas categorias: Infantil e Adulto. A competição aconteceu em formato de eliminação simples, com sets de 15 pontos. Apenas a final de cada categoria teve sets de 21 pontos de duração. Confira a seguir a classificação do festival. 



INFANTIL

Campeão: Bruno Belinky

Vice-campeão: Bruno Steiner



ADULTO

Campeão: Bruno Parkinson

Vice-campeão: Juan Chichiavini



FESTIVAL **ESPAÇO TEEN**

Muita diversão com jogos lúdicos para a garotada do AP!

20/5, sábado, às 14h

Idade: a partir de 9 anos

A META É SE DIVERTIR. PARTICIPE!

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

COMEÇOU A DISPUTA

ALUNOS DE BASQUETE ENFRENTAM OS PRIMEIROS ADVERSÁRIOS DO ANO

OS TIMES DE BASQUETE DO TREINAMENTO POLIESPORTIVO disputaram o primeiro jogo do ano. No dia 1º de abril, as equipes sub-14 e sub-16 do AP enfrentaram os alunos da Avenues School e da Academia Competition. As partidas aconteceram no ginásio do Clube e reuniram cerca de 150 pessoas, entre alunos, professores e familiares. Os alunos de basquete do Treinamento Poliesportivo do AP seguem o método de ensino da NBA Basketball School, que auxilia no desenvolvimento e performance dos jogadores nas competições. Confira a seguir a classificação de cada categoria e fotos das equipes. 

SUB-14



Campeão: Avenues School



Vice-campeão: Clube Alto dos Pinheiros



3º lugar: Academia Competition

FOTOS: CLUBE AP

SUB-16



Campeão: Avenues School



Vice-campeão: Academia Competition



3º lugar: Clube Alto dos Pinheiros



FESTIVAL DE **GINÁSTICA**

VENHA ASSISTIR À PERFORMANCE
DE NOSSAS ATLETAS!

27/5,
sábado, às 15h

Local: Ginásio

Idade: a partir de 4 anos

Inscrições e informações na
Secretaria de Esportes ou pelo
e-mail esportes@clubeap.com.br.

FESTIVAL DE NATAÇÃO

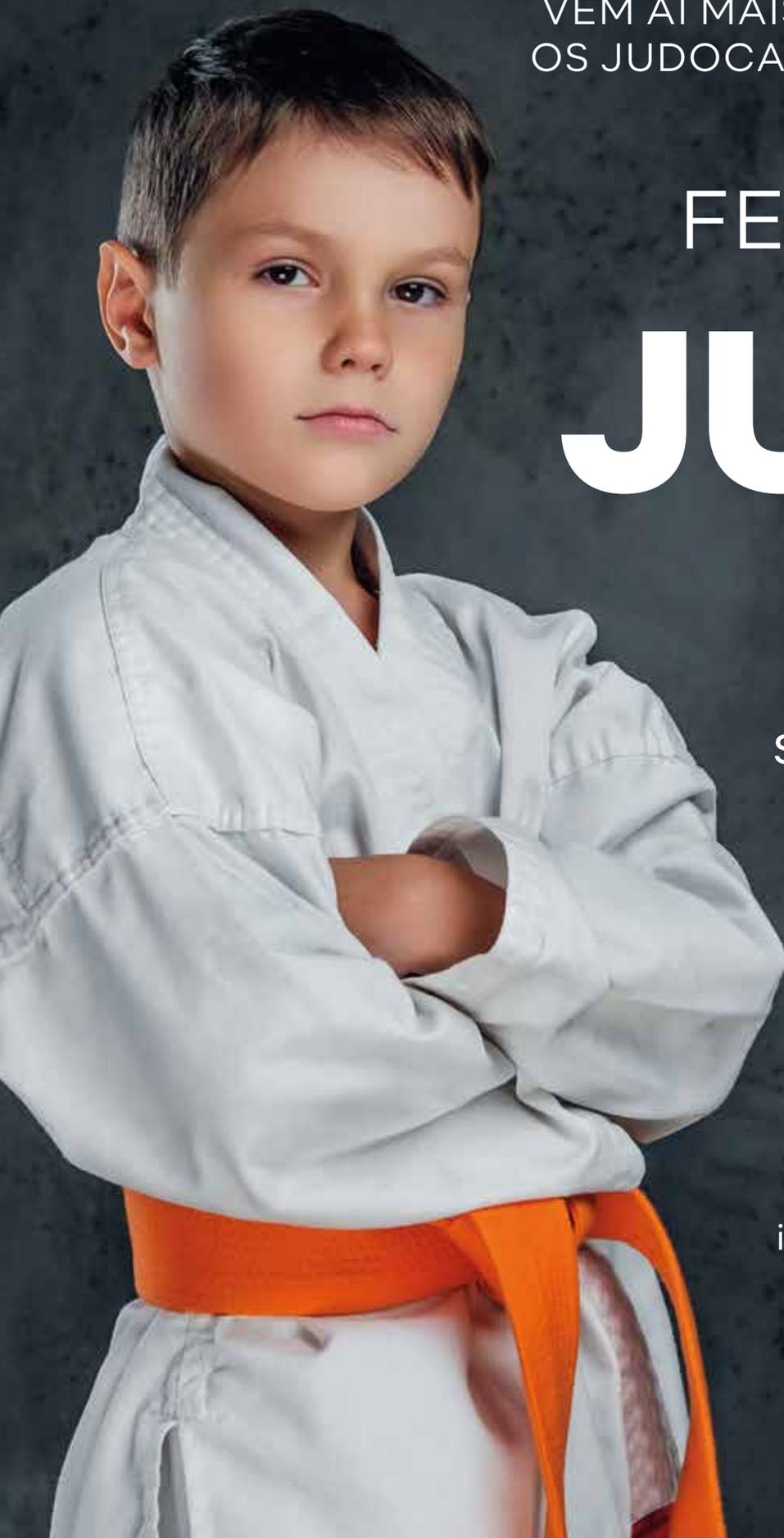
MOSTRE O QUE VOCÊ SABE. PARTICIPE!

27/5, sábado, às 9h

Exclusivo para os associados inscritos na modalidade.

Inscrições e informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail esportes@clubeq.com.br.





DEMORA AÍ MAIS UM DESAFIO PARA
OS JUDOCAS DO AP. PARTICIPE!

FESTIVAL DE JUDÔ

3/6,
sábado, às 15h

Para associados com
idade a partir de 4 anos.

Inscrições e informações na
Secretaria de Esportes ou pelo
e-mail esportes@clubep.com.br.

17/6, sábado,

a partir das 20h30

SHOW DE ANIVERSÁRIO

63

ANOS DO AP



Show com CAPITAL INICIAL

Participação especial de PAULO RICARDO

DJs: Ga Sálvia e Carol Seubert • Percussão: Paulo Campos

CAPITAL INICIAL 4.0



Festa com sistema all inclusive.

Idade: a partir de 14 anos

Convites à venda a partir do dia 3/5, na Secretaria Social.

Venda exclusiva para associados até 20/5.

Para mais informações, procure o Departamento Social.

REIS E RAINHAS DAS AREIAS

VEJA COMO FOI O FESTIVAL DE BEACH TENNIS DE ABRIL

NO DIA 15 DE ABRIL, OITENTA E OITO ASSOCIADOS PARTICIPARAM DO FESTIVAL DE BEACH TENNIS – Rei e Rainha das Quadras. Pela primeira vez, os jogos aconteceram no formato de "reis e rainhas", possibilitando a formação de duplas entre associados que ainda não tinham jogado juntos. "Foi um torneio muito desafiador para os atletas. Em um

set, você estava formando dupla com uma pessoa, já no segundo set, estava jogando contra seu parceiro anterior", conta o coordenador da modalidade, Wesley Nascimento. Os jogos foram disputados pelas categorias Masculino A e B e Feminino A, B1, B2 e C, em mais de doze horas de evento. Confira a seguir a classificação de cada categoria. //



MASCULINO A

Campeões: Ricardo Soares e Ricardo Rigonatti

Vice-campeões: Edric Brianezi e Luis Ernesto Marques



MASCULINO B

Campeões: Bruno Gianzanti e Regis Silva

Vice-campeões: Daniel Silva e Antonio Picchi



FEMININO A

Campeãs: Paula Bessone e Viviane Blois

Vice-campeãs: Lara Machado e Juliana Simantob



FEMININO B1

Campeãs: Aracy Barbara e Maria Sueli Guerlando

Vice-campeãs: Giulia Castro e Fernanda Scozzafave



FEMININO B2

Campeãs: Ayla Assunção e Priscila Catherino

Vice-campeãs: Maria Stella Machado e Rafaela Parkison



FEMININO C

Campeãs: Maria Julia Branco e Tereza Westphalen

Vice-campeãs: Vera Lambiasi e Maura Pitliuk

A young boy with brown hair, wearing a dark blue and white tennis shirt with green accents, dark shorts, a blue headband, and a blue wristband, is holding a blue tennis racket. He is standing on a red clay tennis court, looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred view of the court and a fence.

TORNEIO DE TÊNIS INFANTIL E INFANTOJUVENIL

A partir das 14h30.

DATAS E CATEGORIAS:

6/5, sábado - M10

7/5, domingo - Feminino A e B

13/5, sábado - M12

21/5, domingo - M15

28/5, domingo - Sem Saques Misto

Inscrições abertas até 3/5, na
Secretaria de Esportes ou pelo
e-mail esportes@clubeap.com.br.

CLÍNICA DE BEACH TENNIS

Homenagem ao Dia das Mães

13/5, sábado,
a partir das 14h

HORÁRIOS E CATEGORIAS

14h: Adulto Avançado

15h: Adulto Intermediário

16h: Adulto Iniciante e Infanto

Para associados com idade
a partir de 11 anos.

Inscrições na Secretaria de Esportes ou pelo
e-mail esportes@clubeap.com.br. Vagas limitadas.





Vem aí mais um
FESTIVAL DE
BEACH TENNIS

DATAS E CATEGORIAS:

7/5, DOMINGO

8h – Adulto B Intermediário

14h – Infanto

28/5, DOMINGO

8h – Adulto A Avançado

14h – Adulto C Iniciante

PARA ASSOCIADOS COM
IDADE A PARTIR DE 11 ANOS.

PARTICIPE!

Inscrições até 3/5, na
Secretaria de Esportes
ou pelo e-mail
esportes@clubeap.com.br.

SEU NEGÓCIO NO AP

SEJA PARCEIRO DO CLUBE

COMO DIVULGAR MINHA EMPRESA? Essa é uma pergunta recorrente entre empreendedores que buscam aumentar o valor da sua marca, captar clientes e crescer cada vez mais.

Divulgar seus negócios é fundamental para o sucesso das empresas, especialmente no mundo digital em que vivemos. Uma boa estratégia de divulgação pode fazer toda a diferença para os negócios.

No AP, existem diversos canais para divulgação do seu negócio, como a *Revista Mais/AP*, os totens digitais, o e-mail marketing, WhatsApp e apoio aos eventos culturais, esportivos e sociais. Em fevereiro, as empresas Calçadão, Cobasi, Logfer, Openbox2 e

a REM Construtora e Incorporadora apoiaram um dos eventos mais tradicionais do AP, o Esquenta de Carnaval. Já em março, a Vinícola Casa Soncini, apoiou o jantar assinado pela chef Morena Leite (veja matéria na página 52).

Em parceria com o AP, essas marcas foram divulgadas em todos os meios de comunicação do Clube, ganhando assim maior visibilidade entre os associados. Se você é dono de um negócio e pretende divulgá-lo, entre em contato conosco pelo e-mail comunicacaoap@clubeap.com.br para receber o nosso mídia kit. 

IMPRESSOS DOS EVENTOS, CARDÁPIOS, TOTENS PELO CLUBE, DIVULGAÇÃO NA REVISTA, WHATSAPP, SITE E APP SÃO ALGUMAS DAS FORMAS DE EXPOSIÇÃO DA MARCA.





QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

5/5

LILIAN STELLA
MPB E BOSSA NOVA

19/5

THE HURRICANE BROTHERS
CLÁSSICOS DO ROCK'N'ROLL

12/5

DIEGO LEON
POP, ROCK NACIONAL
E INTERNACIONAL

26/5

PAULO MATOMINA
POP, SOUL,
REGGAE E ROCK

BRINCADEIRAS DE CRIANÇA

CONFIRA AS ATIVIDADES QUE O DEPARTAMENTO SOCIAL ORGANIZOU PARA A TURMINHA

O MÊS DE ABRIL COMEÇOU COM A PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DE PÁSCOA.

Nos primeiros dias do mês, a garotada se divertiu e aproveitou as atividades temáticas do feriado. Os tradicionais encontros do kids chefinho, o ateliê do AP e as oficinas de reciclagem animaram a turma ao longo do mês, além das brincadeiras ao ar livre e oficinas de datas comemorativas. A seguir, confira alguns cliques do AP Criança.



KIDS CHEFINHO

No decorrer do mês, a turminha que gosta de passar o tempo na cozinha preparou deliciosas casquinhas de chocolate com sorvete, marshmallow e calda de chocolate, além de barquetes de frios com queijo e presunto ralados.

DATAS COMEMORATIVAS

As datas comemorativas são sempre bem aproveitadas no AP. O Dia do Desenhista e o Dia do Índio foram os temas das oficinas do mês, onde as crianças produziram desenhos e um belo cocar de penas.



RECICLAGEM

Nos dias 2, 22 e 30, nossos pequenos recicladores produziram coelhinhos recicláveis com caixas de ovos, dragões feitos com papel crepom e incríveis pêndulos de coelho usando garrafinhas pet.



ARTISTAS DO AP

Com vários tipos de materiais, as crianças do AP colocaram a mão na massa nos dias 8, 16 e 23 para criar orelhinhas de coelho, sapinhos linguarudos e tubetes da calma.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

A agenda de atividades ao ar livre está cada vez mais cheia, levando alegria e entretenimento para a garotada. Caça ao tesouro, dança com bexiga e batata quente foram algumas das brincadeiras realizadas ao longo do mês. 



AP/ CRIANÇA

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



especial ANIVERSÁRIO DO AP CRIANÇA

20/5, SÁBADO

Em comemoração ao aniversário do AP Criança, atividades especiais irão entreter os pequenos. Confira!

TEREMOS
MÚSICA, PIPOCA, SORVETE,
PERSONAGENS E BOLO DE
ANIVERSÁRIO, CLARO!

ATELIÊ DO AP

7/5 - MÃOZINHA DE ROBÔ
Produção de uma mão-robô com papéis, canudos e barbantes.

21/5 - LANÇA-BOLINHA
Fabricação de lança-bolinha com copo, bexiga e bolinha de isopor.



OFICINAS DE RECICLAGEM

6/5 - QUEBRA-CABEÇA

Fabricação de um quebra-cabeça de papelão com muita criatividade.

13/5 - BONECO DE ROLINHO DE PAPEL

Boneco com rolinho de papel, usando crepom para criar o cabelinho.



KIDS CHEFINHO

27/5 - ROCAMBOLE COLORIDO

Decoração de um delicioso rocambole de frutas.

28/5 - HAMBURGUERZINHO

No Dia Mundial do Hambúrguer, os minichefs irão montar hamburguerzinhos com maionese, mostarda, ketchup, queijo muçarela, alface e tomate.

DATA COMEMORATIVA

14/5 - DIA DAS MÃES

Oficina para confeccionar chaveirinhos de E.V.A. decorados e coloridos para presentear as mães.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND – HORÁRIO: 12H ÀS 16H

6/5 – MÍMICA E DANÇA DA BEXIGA

Atividade de adivinhação por meio de mímica e participação da mamãe e do monitor. Na dança da bexiga, mãe e filho formam duplas para manter a bexiga no ar enquanto a música é tocada.

7/5 – PEGA-PEGA E QUEIMADA RUSSA

Brincadeira de pega-pega sugerida pelas crianças e brincadeira com bola.

13/5 – PASSE A BEXIGA

Passe a bexiga com os pés para o coleguinha sentado.

14/5 – FORÇA E PALAVRAS CRUZADAS

Acerte a palavra antes de ir para a força. Em palavras cruzadas, descubra e monte palavras em 10 minutos.

20/5 – ESTOURE A BEXIGA E BOLICHE COM GARRAFAS PET

Brincadeira de roda com barbante na cintura e três bexigas amarradas. No boliche, acerte os pinos feitos com garrafas pet.

21/5 – BATATINHA FRITA E TELEFONE SEM FIO

Exercite a concentração e coordenação motora na brincadeira batatinha frita. Teste sua atenção ao que o coleguinha diz e repasse a mensagem pelo telefone sem fio.

27/5 – QUEM PISCA PRIMEIRO E O GATO DO XICO

Duas crianças mantêm os olhos abertos, quem piscar primeiro perde. Em gato do Xico, os participantes formam uma roda e usam a criatividade para completar a frase "o gato do Xico é...".





Shopping day!

BAZAR DAS MÃES

6 e 7/5, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Hall de Entrada do Clube

SABORES BRASILEIROS

AP CONVIDA A CHEF MORENA LEITE
PARA SERVIR UM JANTAR ESPECIAL



FOTOS: CLUBE AP

A CHEF DE COZINHA MORENA LEITE, SÓCIA DO GRUPO CAPIM SANTO, esteve no AP para preparar um jantar especial aos associados, que contou com pratos típicos brasileiros que levaram uma pitada de suas experiências na gastronomia. O evento aconteceu no dia primeiro de abril e o cardápio foi muito bem servido, composto de coquetel, entrada, dois pratos principais, sobremesa e, para encerrar a noite, o esperado trio de brigadeiros, nos sabores, chocolate, castanha e capim santo, além das cartas de vinhos e drinques especiais. Mais de cem associados participaram do jantar, que teve lotação esgotada. A seguir, confira alguns cliques da ocasião. //





APOIO:



**CASA
SONCINI**
VINÍCOLA BOUTIQUE

ALMOÇO DE PÁSCOA

CLUBE APROVEITA O FERIADO COM DELICIOSO BUFFET

A PÁSCOA É UMA DAQUELAS DATAS ESPECIAIS DO ANO EM QUE FAMÍLIAS E AMIGOS SE REÚNEM PARA COMEMORAR. No domingo, 9 de abril, o AP ofereceu aos associados um delicioso buffet com diversas opções, como bacalhau ao forno com batatas ao murro, risoto de aspargos e presunto cru e cuscuz marroquino. Ao longo do dia, o AP Criança contou com várias atrações para a turminha, além de brincadeiras temáticas como a caça aos ovos. Confira alguns cliques do almoço e das atividades infantis. 



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



FOTOS: CLUBE AP
ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



LET'S ROCK!

SCHOOL OF ROCK®

AULAS DE MÚSICA NO AP

EM PARCERIA COM A ESCOLA DE MÚSICA MAIS INCRÍVEL DA CIDADE, o Clube Alto dos Pinheiros tem uma novidade imperdível. A partir de maio, o Departamento Cultural passa a oferecer aulas de música em parceria com a School of Rock, a maior rede de educação musical do mundo, que tem como grande diferencial o aprendizado baseado na performance.

Rock clássico, hard rock, indie rock, rock brasileiro, country, tudo pode fazer parte das aulas da School of Rock, que tem como grande diferencial o aprendizado baseado na performance, com os instrumentos escolhidos por cada aluno e repertórios selecionados pelos professores e alunos em conjunto, unindo desejos e possibilidades. Uma maneira de aprender gostosa e divertida, que torna possível a todos a experiência de tocar e fazer parte de uma banda.

As aulas acontecem em duas partes: a primeira, com atenção especial a cada aluno e ao instrumento tocado por ele; e a segunda, com o ensaio da banda, colocando em prática as músicas aprendidas, com o objetivo de realizar apresentações ao vivo, unindo teoria, performance e muita diversão.

As aulas acontecem em grupos com no máximo oito alunos, que podem escolher e variar o aprendizado entre os instrumentos clássicos do rock – guitarra, baixo, teclado, bateria e vocal. **///**



INSCRIÇÕES ABERTAS. MAIS INFORMAÇÕES NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

CONHEÇA OS PROGRAMAS QUE SERÃO OFERECIDOS.

PROGRAMA ROOKIES (5 A 7 ANOS)

Duração: 1 hora

Número de alunos: mínimo de 3 e máximo de 6

Mensalidade: R\$ 275,00

O Rookies é um programa elaborado para crianças na faixa etária de 5 a 7 anos sem experiência musical anterior. Como em todos os programas, o Rookies adere à filosofia principal da School of Rock de que a educação musical com base na performance é a melhor maneira de adquirir proficiência musical.

PROGRAMA ROCK 101 (8 A 12 ANOS)

Duração: 2 horas (1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

O Rock 101 é um dos principais programas da School of Rock para crianças e iniciantes. Ele combina a filosofia central de educação musical com um currículo exclusivo, elaborado para crianças sem experiência musical anterior.

PROGRAMA PERFORMANCE (12 A 17 ANOS)

Duração: 2 horas

(1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

Performance é o programa da School of Rock em que milhares de alunos se matriculam a cada ano. Nele, adolescentes aprendem tocando as músicas de rock mais icônicas com uma banda composta por seus colegas. Os alunos recebem músicas e partes que são adaptadas a eles com base em idade, experiência e capacidade de aprender novas habilidades e novos conceitos. O objetivo desta grade curricular é preparar crianças e adolescentes para apresentações ao vivo.

ADULT (18+)

Duração: 2 horas

(1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

O programa para adultos da School of Rock é para alunos acima de 18 anos que desejam melhorar sua proficiência musical ou aprender um instrumento pela primeira vez. Como em todos os programas da School of Rock, o Adult usa uma abordagem de educação musical baseada na performance. Isso significa que a grade curricular se concentra no aprendizado de conceitos musicais e em como aplicá-los em um cenário de apresentação ao vivo.



PERGUNTAS FREQUENTES

Preciso ter um instrumento?

Serão disponibilizados todos os instrumentos para as aulas no Clube, mas é bom ter um instrumento em casa para a prática.

Posso fazer aula individual de algum instrumento?

Não. As aulas são em grupo, com a metodologia voltada para a performance, ou seja, os alunos aprendem juntos a tocar o instrumento escolhido durante o aprendizado de músicas que fazem parte do repertório da aula e da turma.

Podem participar adultos com crianças ou crianças de idades muito diferentes?

Só é possível enquadrar alunos nas idades estipuladas. São avaliados maturidade, proficiência no instrumento e o trabalho com a turma em questão.



FOTO: DIVULGAÇÃO

TEATRO

O MENINO E A CEREJEIRA

13/5, sábado, às 16h

Local: Teatro | Evento gratuito | Livre | Duração: 50 minutos

Autor: Daisaku Ikeda

Idealização, adaptação e direção: Stella Tobar

Elenco: Alle Paixão, Cleber Tolini, Giuliano Caratori, João Bourbonnais

Retire seus ingressos com antecedência no Departamento Cultural.



O VENDEDOR DE SONHOS

DE AUGUSTO CURY

18/5, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro | Gênero: Comédia Dramática

Classificação: 10 anos | Duração: 1h10

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

Venda de ingressos na Secretaria Social.
Mais informações no Departamento Cultural.

Alunas de balé do AP apresentam

PAULICEIA DANÇANTE

20/5,
sábado, às 16h



Local: Teatro | Evento gratuito

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.

ANACÃ CIA. DE DANÇA APRESENTA
**#NOFILTER, CAIXA
DE ECOS E PRINCIPIAR**

Direção: Edy Wilson de Rossi e Helô Gouvêa

25/5, quinta-feira, às 20h30

Local: Teatro | Duração: 60 minutos

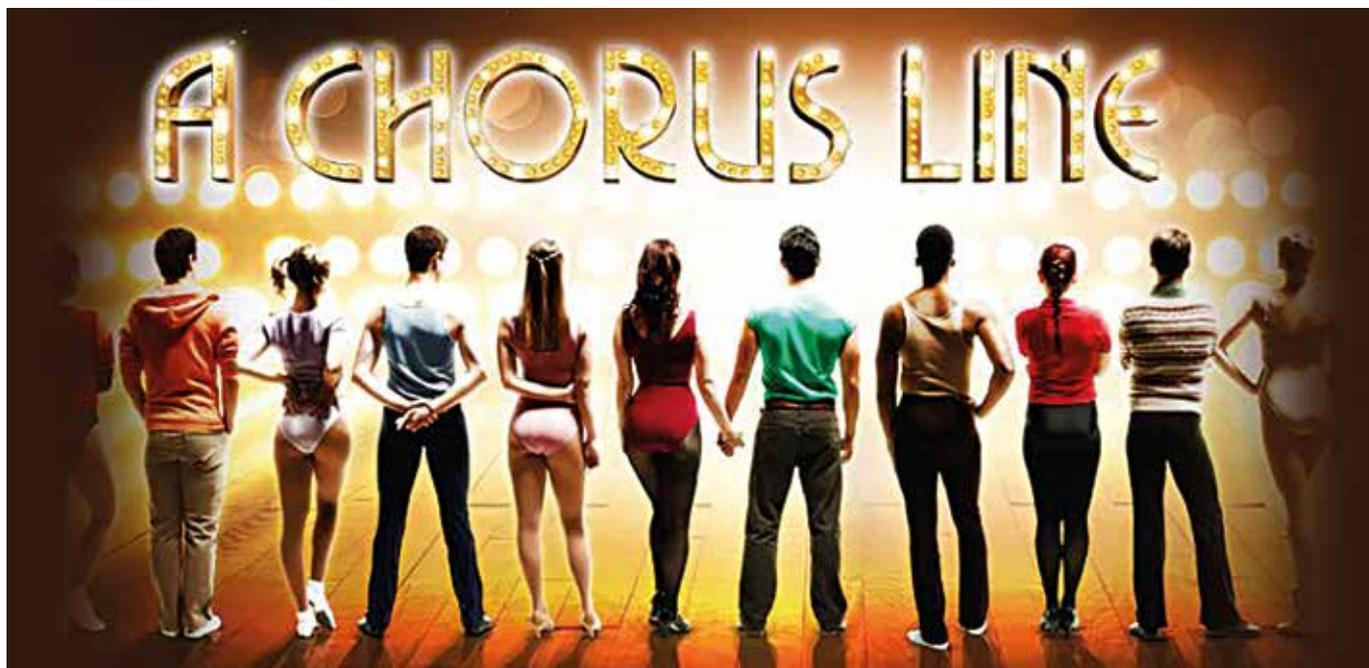
Ingressos: R\$ 40 (associados) e R\$ 80 (convidados)

Ingressos gratuitos para alunos dos cursos da Anacã no AP,
que devem retirar seu voucher no Departamento Cultural.

Venda de ingressos
na Secretaria Social.

Mais informações no
Departamento Cultural.





ALUNAS DO TEATRO MUSICAL DO AP APRESENTAM

UMA PEÇA PARA ME COMPLETAR

4/6, domingo, às 15h

Local: Teatro | Evento gratuito

Um texto escrito especialmente para nossas alunas, baseado no musical original da Broadway, *A Chorus Line*.

Atrizes estão em busca de uma vaga para a nova montagem de um grande musical que está chegando à cidade. Em meio a ensaios, audições e bastante cantoria, elas dividem com o público seus anseios, sonhos, inseguranças e contam suas histórias de vida.

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.

CINECULT/AP

Edição Especial

FOTOS: INTERNET



A VIAGEM DE PEDRO

10/5, quarta-feira, às 20h • Local: Teatro | Gratuito

Um olhar intimista sobre a vida de Dom Pedro I (Cauã Reymond) e dos eventos históricos que giram em torno do príncipe, com atenção para um momento determinante de sua trajetória. Em 1831, o primeiro imperador do Brasil volta à Europa sob condições adversas, no navio inglês Warspite. Diante de sua abdicação ao trono do Brasil, esse é um momento de profunda reflexão para D. Pedro I, que pondera os erros e acertos de sua administração desde o momento em que chegou ao país com sua família, aos 10 anos de idade, em 1808. *A Viagem de Pedro* toca em assuntos delicados durante esse retorno, tais como masculinidade, epilepsia, a suspeita de ter contraído sífilis e sua instabilidade emocional enquanto deixava seu filho no país e se separava dele. A representação intimista de Pedro I mostrará como ele se sentia traído de Portugal e alguém sem pátria definida. 

PALESTRA

MULHERES IMPERIAIS: IMPERATRIZ LEOPOLDINA E MARQUESA DE SANTOS

COM NADIANA S. TEODORO



11/5, quinta-feira,
às 20h30

Local: Teatro

Evento gratuito

Retire seus ingressos com antecedência
no Departamento Cultural.



FestClubeSP
Festival de Música Popular Brasileira
2ª Edição

festival de música popular brasileira

FIQUE POR DENTRO!
www.festclubesp.com.br

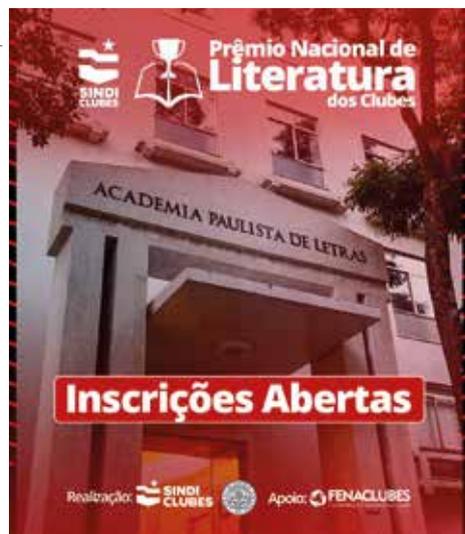
EXCLUSIVO PARA ASSOCIADOS DE CLUBES EM TODO O BRASIL

Chegou a hora da 2ª edição do FestClubeSP, o Festival de Música Popular Brasileira do Sindi Clubes, exclusivo para associados de clubes de todo o Brasil. No site do festival, já foram divulgadas as 148 músicas inscritas e as 36 classificadas, entre elas a canção *Vem Me Amar*, de Mauro Eduardo Guizeline, associado do Clube Alto dos Pinheiros. O festival concede troféu e premiação em dinheiro às melhores canções originais e inéditas, além de uma programação completa com apresentações no palco do Clube Hebraica, shows de convidados especiais e transmissão ao vivo. Confira!

VEM AÍ O

7º PRÊMIO NACIONAL DE LITERATURA DOS CLUBES!

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Prêmio Nacional de Literatura dos Clubes

ACADEMIA PAULISTA DE LETRAS

Inscrições Abertas

Realização: SINDI CLUBES Apoio: FENACLUBES

Para saber mais, acesse o regulamento pelo QR Code ao lado.



Ficha de inscrição e mais informações no QR Code ao lado.



MARATONA CULTURAL ACESC 2023

CONFIRA O CALENDÁRIO DE EVENTOS.

Encontro ACESC de Coral

28/5, às 18h, no Círculo Militar de São Paulo

Concurso do Troféu Maratona Cultural ACESC

29/5, às 20h, na Sociedade Harmonia de Tênis

Festival ACESC de Teatro

1º/6 a 12/11, em diversos clubes da ACESC

MasterChef ACESC Infantojuvenil

24/6, às 10h, na Associação Brasileira A Hebraica de São Paulo

E MUITO MAIS!

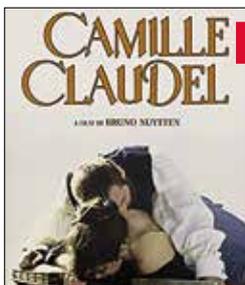
Acesse o site da ACESC ou o QR Code abaixo para conferir a programação completa.



CINECULT/AP

VEJA OS CLÁSSICOS DO CINEMA QUE SERÃO EXIBIDOS NO MÊS DE MAIO.
QUARTAS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



3 DE MAIO

CAMILLE CLAUDEL - 1988 | 2h55 | 12 anos | Drama

Camille Claudel (Isabelle Adjani) é uma jovem escultora que entra em conflito com sua família ao tornar-se aprendiz e, mais tarde, assistente do famoso Auguste Rodin (Gérard Depardieu). Quando ela e o escultor viram amantes, Camille cai em desgraça perante a sociedade francesa. Após quinze anos de um relacionamento conturbado, ela põe fim na relação e cai em uma profunda depressão. Diante das circunstâncias, seu irmão mais novo a interna em um hospital psiquiátrico.



10 DE MAIO

A VIAGEM DE PEDRO - 2021 | 1h36 | 14 anos | Drama

Um olhar intimista sobre a vida de Dom Pedro I (Cauã Reymond) e dos eventos históricos que giram em torno do príncipe, com atenção para um momento determinante de sua trajetória. Em 1831, o primeiro imperador do Brasil volta à Europa sob condições adversas, no navio inglês Warspite. Diante de sua abdicação ao trono do Brasil, esse é um momento de profunda reflexão para D. Pedro, que pondera os erros e acertos de sua administração desde o momento em que chegou ao país com sua família.



17 DE MAIO

FUGA DO PASSADO - 1947 | 1h37 | 12 anos | Noir/Crime

Jeff Bailey (Robert Mitchum), pacato funcionário de um posto de gasolina, é obrigado a reviver seu turbulento passado quando é localizado pelo gângster Whit Sterling (Kirk Douglas). Jeff, outrora um experiente detetive, foi contratado por Whit e acabou pecando ao misturar negócios e romance, envolvendo-se com Kathie (Jane Greer).



24 DE MAIO

MEU TIO - 1958 | 1h54 | 10 anos | Comédia | Direção: Jacques Tati

O Sr. Hulot (Jacques Tati) vive em um bairro pobre e antigo de Paris, enquanto sua irmã e seu cunhado vivem em uma casa supermoderna onde tudo é automático. O Sr. Arpel (Jean-Pierre Zola) é dono de uma fábrica de plástico, que o tornou rico, e onde o humilde Sr. Hulot começa a trabalhar. O emprego foi arranjado pelo próprio cunhado, que não deseja que o seu sobrinho cresça sob a má influência de Hulot, um sujeito bom e bem desengonçado.



31 DE MAIO

CANTANDO NA CHUVA

1952 | 1h43 | Livre | Comédia musical | Direção: Stanley Donen e Gene Kelly

Don Lockwood (Gene Kelly) e Lina Lamont (Jean Hagen) são dois dos astros mais famosos da época do cinema mudo em Hollywood. Seus filmes são um verdadeiro sucesso de público e as revistas apostam num relacionamento mais íntimo entre os dois, o que não existe na realidade. Mas uma novidade no mundo do cinema chega para mudar totalmente a situação de ambos no mundo da fama: o cinema falado.

CINECLUBE/AP

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO QUE A NOSSA CURADORIA DE FILMES PREPAROU PARA VOCÊ. SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



5 E 6 DE MAIO

O PIOR VIZINHO DO MUNDO

2022 | 2h6 | 14 anos | Comédia dramática

Otto Anderson, um viúvo mal-humorado e enraizado em seus costumes, encontra uma aliada em sua nova vizinha, Marisol, levando a uma amizade improvável que vai colocar seu mundo de cabeça para baixo.

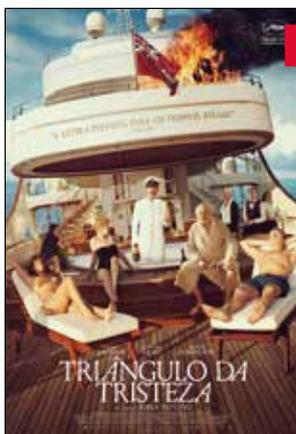


12 E 13 DE MAIO

KILL BOKSOON

2023 | 2h17 | 16 anos | Ação/Suspense

Boksoon parece uma mulher normal, mas ela esconde um segredo: tem uma vida dupla. Uma hora é a mãe de uma adolescente, mas depois vira uma assassina de aluguel lendária na agência MK. Tentando equilibrar a maternidade e o trabalho letal, ela acaba se recusando a fazer um trabalho e compra uma briga inevitável.



19 E 20 DE MAIO

TRIÂNGULO DA TRISTEZA

2022 | 2h27 | 14 anos | Comédia dramática

Filme vencedor da Palma de Ouro no Festival de Cannes 2022. A história começa acompanhando os jovens modelos Carl (Harris Dickinson) e Yaya (Charlbi Dean), que estão navegando pelo mundo fashionista enquanto tentam se tornar *influencers*. Eles ganham passagens para viajar num cruzeiro de luxo, sendo os únicos passageiros de classe média num grupo de milionários, liderado pelo alcoólatra capitão comunista do barco (Woody Harrelson). Porém, uma noite de tormenta e ataques de piratas fazem o navio naufragar, deixando os sobreviventes presos numa ilha deserta.



26 E 27 DE MAIO

BELA VINGANÇA

2020 | 1h53 | 16 anos | Thriller/Crime

Cassie (Carey Mulligan) é uma mulher com muitos traumas do passado que frequenta bares todas as noites, fingindo estar bêbada. Quando homens mal-intencionados se aproximam dela com a desculpa de que vão ajudá-la, Cassie entra em ação e se vinga dos predadores que tiveram o azar de conhecê-la.

CINEKIDS/AP

REÚNA A FAMÍLIA E VENHA SE DIVERTIR COM OS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS NO CINEKIDS. SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET



6 DE MAIO

AS MÚMIAS E O ANEL PERDIDO

2023 | 1h28 | Livre | Animação/Comédia

Neste submundo, o protagonista vai se casar com a filha do faraó. Mas parece que os planos do casamento vão atrasar, já que o arqueólogo inglês Lord Carnaby entra na pirâmide e rouba o anel de noivado. Para recuperar a joia, o casal deve invadir o mundo dos humanos para recuperar o anel e poder se casar.

27 DE MAIO

MUNDO ESTRANHO

2022 | 1h42 | Livre | Animação/Aventura

A família Clade não é muito igual às outras. Eles são exploradores que desbravam novas terras e estão em uma missão para explorar um mundo estranho e não conhecido. Porém, as diferenças entre os membros da família podem pôr sua nova missão em risco. Jaeger Clade e seu filho Searcher são aventureiros que desbravam o deserto para explorar novos mundos. Ao tentar atravessar uma montanha que circunda a terra de Avalonia, Searcher descobre uma planta que emite energia, chamada de Pando, que pode ser usada como fonte de energia para Avalonia. Porém, pai e filho acabam discordando e um continua uma missão-solo, enquanto o outro usa a nova espécie para ajudar o mundo. Vinte e cinco anos depois, Callisto Mal, líder de Avalonia, aparece urgentemente para informar que a Pando está perdendo seu poder. Para descobrir o que está acontecendo, a família Clade monta uma equipe especializada para ir atrás da fonte de Pando, nas suas raízes mais profundas.

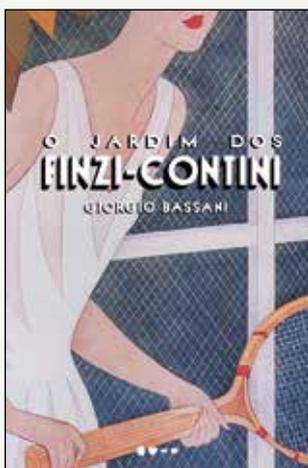


Nos dias 13 e 20 de maio, não haverá sessões do CineKids, pois serão apresentados espetáculos no teatro do AP: *O Menino e a Cerejeira*, em 13 de maio; e *Pauliceia Dançante*, com as alunas de balé, em 20 de maio. Os dois eventos estão programados para as 16 horas. Esperamos vocês!

CÍRCULO DE LEITURA

1º/6, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



O JARDIM DOS FINZI-CONTINI, DE GIORGIO BASSANI

SOBRE O LIVRO DO MÊS

O destino de parte dos protagonistas deste livro está anunciado nas primeiras páginas: os campos de concentração nazistas. Mas tudo se passa num enorme jardim, na cidade italiana de Ferrara. À medida que a Segunda Guerra Mundial desponta, a relação da jovem Micòl Finzi-Contini com o narrador deste livro mostra suas limitações. Mas são essas mesmas limitações que fazem desse caso de amor não correspondido um dos mais pungentes da literatura moderna.

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.

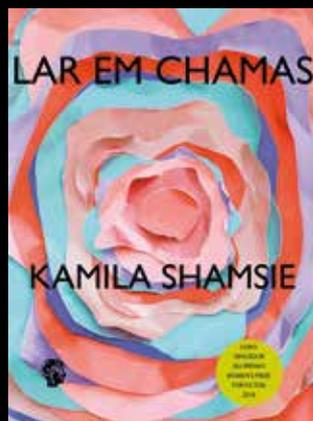
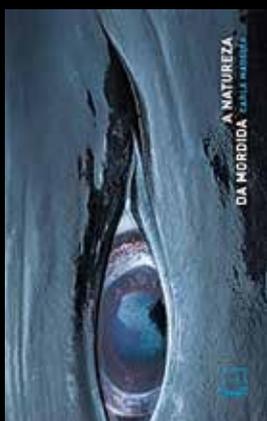
ATIVIDADE GRATUITA

Mediadora: Vivian Schlesinger

Local: Salão de Eventos

Mais informações no
Departamento Cultural.

**NOVOS
LIVROS NA
BIBLIOTECA
DO AP**



FOTOS: INTERNET

DICAS DE LEITURA

DESCUBRA TÍTULOS IMPERDÍVEIS NESTAS OBRAS INDICADAS PELO NOSSO BIBLIOTECÁRIO LUCAS MEIRELLES. BOA LEITURA PARA VOCÊ!

FOTOS: INTERNET



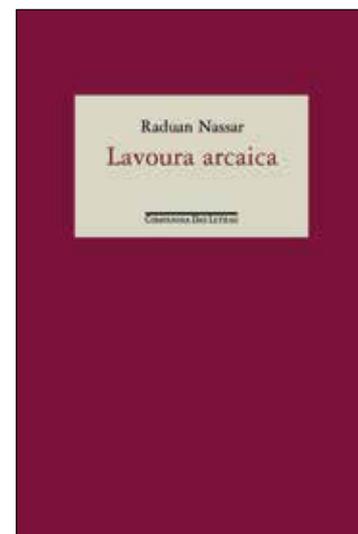
Nove Plantas do Desejo e a Flor de Estufa, de Margot Berwin

Romance de estreia de Margot Berwin, *Nove Plantas do Desejo e a Flor de Estufa*, teve os direitos cinematográficos adquiridos por Julia Roberts antes mesmo de seu lançamento. A protagonista Lila Nova, redatora de uma agência de publicidade, recupera-se de um divórcio doloroso quando percebe que sua vida é igual à sua casa: comum, nova e vazia. Mas quando conhece o belo vendedor de plantas David Exley, um mundo todo novo se revela e ela resolve abandonar seu "mantra pessoal" – nada de animais de estimação, nada de gente, nada de problemas –, descobre uma nova paixão, compartilhada pela autora: plantas. Ela embarca numa viagem pelas florestas de Yucatán atrás de nove plantas místicas que trazem fama, fortuna, imortalidade e paixão. Sozinha na selva, é obrigada a aprender mais do que possa ter sonhado sobre si mesma. Uma empolgante viagem sobre amor e autoconhecimento, *Nove Plantas do Desejo e a Flor de Estufa* alia mistério, aventura e excitação em todos os sentidos possíveis.



Tudo o Que Tenho Levo Comigo, de Herta Müller

Fim da guerra, 1945. Para a minoria alemã na Romênia é o início de um período de horror e silêncio. Nos cinco anos seguintes, por volta de 30 mil saxões residentes na Transilvânia foram deportados para campos de trabalhos forçados. Segundo Stálin, os povos de origem alemã deveriam pagar pelos crimes da guerra e trabalhar na reconstrução da União Soviética. Os campos caracterizaram-se por condições desumanas e insalubres e os ex-internos preferiram esquecer o que aconteceu ali. Parte dessa minoria alemã, Herta Müller tomou o relato de um amigo, o poeta Oscar Pastior, como base para este romance sobre a dura experiência nos campos. O projeto que deveria ser realizado a quatro mãos foi interrompido com a morte de Pastior e Müller o assumiu sozinha. O resultado é essa narrativa dolorosa, construída com uma escrita altamente poética, seca e pungente. Trata-se da história de Leo Auberg, um jovem de dezessete anos, gay, que é internado num campo soviético.



Lavourea Arcaica, de Raduan Nassar

Lavourea Arcaica é um texto em que se entrelaçam o novelesco e o lírico por meio de um narrador em primeira pessoa, André, o filho encarregado de revelar o avesso de sua própria imagem e, consequentemente, o avesso da imagem da família. É sobretudo uma aventura com a linguagem: além de fundar a narrativa, a linguagem é também o instrumento que, com seu rigor, desorganiza um outro rigor, o das verdades pensadas como irremovíveis. Lançado em dezembro de 1975, *Lavourea Arcaica* foi imediatamente considerado um clássico, "uma revelação, dessas que marcam a história da nossa prosa narrativa", segundo o professor e crítico Alfredo Bosi. //

CAFÉ DA MANHÃ

É IMPORTANTE OU NÃO?

VOCÊ PROVAVELMENTE JÁ OUVIU POR AÍ QUE O CAFÉ DA MANHÃ É A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA.

Muitas pessoas preferem iniciar sua jornada com uma alimentação farta e nutritiva. Outros escolhem não comer nada ao acordar, ou apenas tomar o famoso cafezinho puro ou com leite.

Estudos indicam que tomar café da manhã regularmente está associado a um menor risco de diabetes tipo 2, doenças cardíacas e obesidade. Aqueles que o fazem tendem a ter mais energia e ficam mais alertas durante o dia. Esses benefícios são experimentados desde que as pessoas façam escolhas saudáveis, incluindo alimentos ricos em nutrientes, como proteínas, fibras e vitaminas, e evitando alimentos ricos em açúcar e gordura saturada.

O hábito do café da manhã ainda ajuda a queimar calorias e evita que haja picos de fome no decorrer do dia. Na avaliação da nutricionista Luciana Ferez, pular essa refeição pode não ser saudável e atrapalhar o processo de emagrecimento. "O café da manhã ajuda a regular os hormônios que estão relacionados com o controle de fome e saciedade no sistema nervoso central. Durante a noite, nosso corpo gasta energia realizando processos metabólicos importantes, por isso, de manhã, você deve repor de forma equilibrada todos os nutrientes que precisa para um novo dia", explica a profissional. A orientação é ingerir de um a dois copos grandes de água. Já a alimentação deve conter uma fruta como fonte de fibras, uma porção de proteínas, como ovos, iogurte ou queijo, além de alguma fonte de carboidratos, como pão, torrada ou aveia. "É importante evitar carboidratos simples ou processados, com excesso de açúcar e farinha branca, como bolos, biscoitos e doces", conclui a nutricionista. Confira a seguir algumas receitas indicadas pela Luciana Ferez para um café da manhã saudável. 



QUEIJO MINAS QUENTE COM SUCO VERDE

Ingredientes do sanduíche

- 2 fatias grossas de queijo minas frescal (com cerca de 1 cm)
- 2 fatias de pão de forma integral
- Tomate, orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Grelhe as fatias de queijo dos dois lados em uma frigideira antiaderente. Torre os pães e coloque o queijo como recheio. Acrescente 1 rodela de tomate, orégano e sal.

Ingredientes do suco verde

- 1 fatia de abacaxi (ou ½ maçã ou 1 banana pequena)
- 2 folhas de couve
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Folhas de hortelã
- ½ limão
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com duas pedras de gelo. Procure não coar para manter as fibras.



AVOCADO TOAST

Essa opção de café da manhã proporciona bastante saciedade até o horário do almoço. Você não vai sentir fome.

Ingredientes

- ½ abacado ou ¼ de abacate comum
- 1 fatia de pão integral
- 1 ou 2 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Azeite (opcional)
- Limão (opcional)

Modo de preparo

Prepare os ovos como preferir: você pode fazer ovos mexidos, cozidos ou pochê. Toste a fatia de pão para que fique firme e levemente crocante. Em um prato ou tigela, amasse o abacate com um garfo e tempere com sal, pimenta, azeite e limão. Coloque sobre o pão e acrescente os ovos por cima.



VITAMINA DE IOGURTE COM BANANA, AVEIA E MEL

Aqui vai uma opção superprática para quem acorda cedo e não tem muito tempo para se alimentar.

Ingredientes

- 1 banana (pode usar morango, mamão ou outra fruta da sua preferência)
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com pedras de gelo.



FOTOS: FREEPIK

CHATGPT

PLATAFORMA DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PODE CRIAR CONTEÚDOS SOBRE DIVERSOS ASSUNTOS

SE VOCÊ ACOMPANHA AS NOTÍCIAS SOBRE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA, CERTAMENTE JÁ OUVIU FALAR DO CHATGPT, sigla de *generative pre-trained transformer*, que em tradução livre significa transformador pré-treinado generativo. A plataforma, que está fazendo o maior sucesso no Brasil, ao receber perguntas, gera respostas em segundos. Por meio de pesquisa de fontes variadas, o chat de conversação cria um texto com os dados fornecidos.

O ChatGPT foi lançado em novembro de 2022 pela OpenAI e obteve tanto êxito que, cinco dias após o seu lançamento, reuniu mais de um milhão de usuários. Em menos de dois meses de funcionamento, a ferramenta con-

quistou 100 milhões de usuários. De acordo com a empresa de pesquisas de mercado Hibou, 85% das pessoas que já utilizaram o ChatGPT pretendem manter o seu uso.

Existem muitas aplicações que utilizam a inteligência artificial, como as plataformas de streaming que exibem filmes e séries relacionados ao interesse do usuário. Um



VANTAGENS

Banco de dados: a tecnologia do algoritmo é baseada em praticamente todas as informações disponíveis na web. Então, é possível fazer perguntas sobre diversos assuntos.

Rapidez e eficiência nas respostas: as respostas às perguntas dos usuários, no ChatGPT, são praticamente instantâneas, trazendo informações em poucos segundos.

Facilidade de acesso: a ferramenta pode ser acessada a qualquer hora, de qualquer lugar.

DESVANTAGENS

Robôs não substituem humanos: o algoritmo não é uma pessoa real e não possui capacidades humanas, como empatia e compreensão.

Limitação nas respostas: apesar de a ferramenta ser avançada, ela não consegue responder sobre assuntos muito específicos ou mais complexos.

Impacto negativo na educação: os alunos que utilizam a plataforma para realizar trabalhos escolares podem ter prejuízos no processo de aprendizagem e no desenvolvimento.

exemplo é a playlist de "descobertas da semana" que o Spotify monta, criada com base nas músicas mais ouvidas na conta do usuário e resultado da aplicação de algoritmos de inteligência artificial.

Mas o sucesso do robô que possui uma extensa base de dados e constrói textos que parecem os conteúdos produzidos por humanos leva a uma dúvida: o ChatGPT vai substituir o ser humano? A inteligência artificial está presente no campo científico desde os anos 40, envolvendo muito estudo e várias pesquisas sobre formas de simular o intelecto humano em programas de computador e máquinas. Os especialistas explicam que os algoritmos dessas ferramentas de IA funcionam por meio de padrões e regras já estabelecidos, não tendo a criatividade e a capacidade crítica e de argumentação dos seres humanos. Assim, por mais que a tecnologia seja avançada e cada vez mais eficiente, não dá para esperar ideias novas e inesperadas, pois o chat de conversação responde ao que foi programado para responder.

Muitas empresas já estão utilizando o ChatGPT no dia a dia para gerar vendas e fidelizar clientes. No marketing, a plataforma pode ser um meio para responder a dúvidas sobre produtos e serviços, gerar leads e cole-

tar feedbacks dos consumidores. A ferramenta também pode ser incrível para criação de conteúdo, sugestão de títulos e informações para construção de textos. Para os empreendedores, ela pode ser uma grande aliada, ajudando os negócios a crescer e podendo oferecer um canal de comunicação 24 horas por dia aos clientes da empresa, além de otimizar os processos de vendas. E você, já testou o ChatGPT? Acredita que ele pode modificar a vida das pessoas e das empresas a longo prazo? Confira no box acima algumas vantagens e desvantagens do uso do ChatGPT e pense a respeito. 



ISES DE ALMEIDA
ABRAHAMSOHN

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.

DE MÃES E FILHOS

AS FOLHAS DOURADAS E VERMELHAS DO GRANDE CARVALHO PROJETAVAM-SE NA JANELA DA SALA.

Anne, ao ver Steven na calçada, abriu a porta. Não o via desde o escritório da advogada de divórcio. Esquivou-se do abraço, perguntou maquinalmente sobre o voo e indicou-lhe o escritório para colocar a mala. Escapou rapidamente para a cozinha. Durante os vinte e cinco anos que durara o seu casamento, sempre tivera a família reunida por ocasião das grandes festas. Quando as crianças cresceram e saíram de casa, ela e o marido ainda tiveram alguns anos juntos. Os filhos nunca deixavam de vir em novembro para o Thanksgiving. Entretanto, desde janeiro, estava só. Leah e o marido cruzavam o país para vir até Filadélfia. Ron vinha de Montreal com Marie e as duas crianças. Anne pensou em como os filhos gostavam de Steven, talvez mais do que dela. Era ela quem organizava a vida das crianças e controlava o uso da internet, enquanto ele era o criativo e esfuziante inventor de prodigiosas brincadeiras. Não havia dúvida. Ele tinha sido um ótimo pai, mas péssimo marido!

Tinha a necessidade obsessiva da conquista. Quantos casos, rápidos ou prolongados, ela fingira ignorar. Sempre uma desculpa, um mea-culpa. Não pedira antes o divórcio por causa das crianças. Para ela, a humilhação foi se transformando em amargura e em raiva, muita raiva. Até que ele, confrontado, admitiu a ligação com uma enfermeira que já durava três anos. Anne refloresceu quando o ex mudou para Chicago. Não mais cruzaria com ele no hospital onde ambos trabalhavam. Mas em outubro, ao ligar para os filhos para confirmar a reunião no Dia de Ação de Graças, certamente não esperava ouvir os apelos para ser "compreensiva" e convidar o pai. Relutou, mas enfim cedeu às insistências. Ambos morriam de saudades! É o que dizem. É extraordinário o que os filhos esperam das mães, pensou Anne, ao espetar o peru que assava no forno. 

AGENDA MAIO

5/5, SEXTA-FEIRA

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

6/5, SÁBADO

10h – Bazar das Mães

10h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

14h30 – Torneio de Tênis Infantil e Infantojuvenil – M10

7/5, DOMINGO

8h – Festival de Beach Tennis – Adulto B Intermediário

10h – Bazar das Mães

14h – Festival de Beach Tennis – Infanto

14h30 – Torneio de Tênis Infantil e Infantojuvenil – Feminino A e B

10/5, QUARTA-FEIRA

20h – CineCult – Edição Especial: *A Viagem de Pedro*

11/5, QUINTA-FEIRA

20h30 – Palestra – Mulheres Imperiais: Imperatriz Leopoldina e Marquesa de Santos

12/5, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Diego Leon – Pop, Rock Nacional e Internacional

13/5, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Funcional e Bike

14h – Clínica de Beach Tennis

14h30 – Torneio de Tênis Infantil e Infantojuvenil – M12

16h – Teatro: *O Menino e a Cerejeira*

14/5, DOMINGO

11h30 – Missa e Apresentação do Coral do AP

12h30 – Almoço de Dia das Mães

16/5, TERÇA-FEIRA

9h – Vida em Movimento

18/5, QUINTA-FEIRA

20h30 – Teatro: *O Vendedor de Sonhos*, de Augusto Cury

19/5, SEXTA-FEIRA

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

20/5, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Yoga

14h – Festival Espaço Teen

16h – Espetáculo de Dança: *Pauliceia Dançante*, com Alunas do Balé

21/5, DOMINGO

14h30 – Torneio de Tênis Infantil e Infantojuvenil – M15

25/5, QUINTA-FEIRA

19h – 5ª Etapa do Ranking de Pôquer

20h30 – Espetáculo de Dança: *Nofilter, Caixa de Ecos e Princípiar*, com Anacã Cia. de Dança

26/5, SEXTA-FEIRA

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

27/5, SÁBADO

9h – Festival de Nataçãõ

10h30 – Aula Especial do Fitness: Chair Dance

15h – Festival de Ginástica

28/5, DOMINGO

8h – Festival de Beach Tennis – Adulto Avançado

14h – Festival de Beach Tennis – Adulto Iniciante

14h30 – Torneio de Tênis Infantil e Infantojuvenil – Sem Saques Misto

30/5, TERÇA-FEIRA

8h – Passeio para Itu

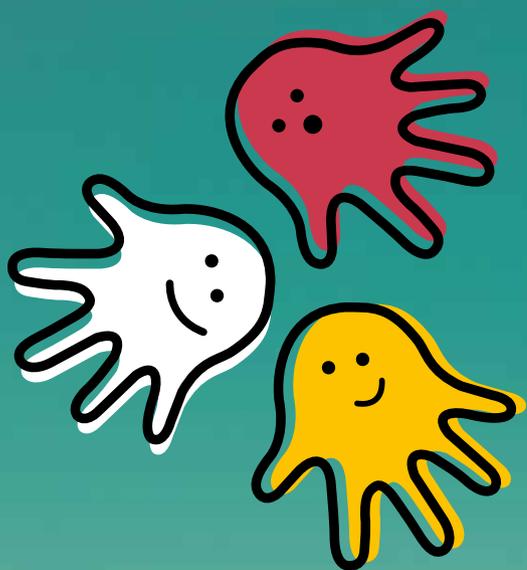


AP/criança
Programação completa nas páginas 48 a 50.



CINEMA/AP
Confira a programação de filmes nas páginas 65, 66 e 67.

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



SAVE THE DATE

Super Férias

de Inverno

HORÁRIO:
9h às 17h

PRIMEIRA SEMANA:
3/7 a 7/7

SEGUNDA SEMANA:
24/7 a 28/7



MUITAS
BRINCADEIRAS E
DIVERSÃO PARA
A GAROTADA.