
ELEIÇÕES 2023
CONHEÇA OS CANDIDATOS
AO CONSELHO DO CLUBE

ANIVERSÁRIO DO AP
VEJA AS ATRAÇÕES
E ATIVIDADES



**CAPITAL
INICIAL 4.0**
AP 63

FINAIS DO TORNEIO INTERNO DE **TÊNIS ADULTO**

DATAS, CATEGORIAS E HORÁRIOS

5/6, SEGUNDA-FEIRA

Feminino B - 19h

Feminino 50 - 19h

Masculino B - 20h30

Master B - 20h30

14/6, QUARTA-FEIRA

Master A - 19h

1º/7, SÁBADO

Masculino 45 - 8h

Feminino A - 9h30

Masculino A - 11h

A confraternização e premiação acontecerão após a final da categoria Masculino A, no dia 1º/7.

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





DESPEDIDA E AGRADECIMENTOS

Prezados Associados

Após nove anos de contribuição na Diretoria do AP, três deles como diretor social e outros seis como presidente, minha jornada se encerra neste mês de junho.

Essa história teve início com um convite do querido amigo e ex-presidente do Clube, Miguel Palladino, que infelizmente já nos deixou, para assumir a Diretoria Social.

Lembro-me bem de minha primeira reunião, junto com outros diretores, alguns experientes e outros novatos, cheios de entusiasmo e energia, e da primeira frase proferida pelo então presidente Palladino, após as usuais boas-vindas.

“Nós estamos aqui para servir ao Clube, e não nos servirmos dele.”

Essa frase, repleta de conteúdo, ficou para sempre marcada em minha memória e norteou meu trabalho como um mantra, repetido várias vezes em nossas reuniões, já então como presidente de nosso clube.

Como voluntários na missão de ajudar nosso clube a se tornar a cada dia um lugar melhor, mais acolhedor, justo e igual para todos, a Diretoria e o Conselho se unem e trabalham com amor e dedicação.

O AP cresceu, se modernizou, rejuvenesceu, enfrentou velhos e novos desafios, mas nunca mudou sua razão de existir: ser a extensão de nossas casas, nosso refúgio, oásis nesta cidade tão intimidadora, o lugar onde somos mais felizes, autênticos e espontâneos.

Este, para mim, é o momento de agradecer.

Agradecer a cada associado que acompanhou e apoiou toda essa caminhada, aos queridos diretores, sempre presentes e atuantes, aos conselheiros, parceiros nas deliberações e decisões tomadas, aos nossos colaboradores, tão queridos por todos e tão prestativos.

A renovação é sempre importante – novos olhares, a possibilidade de também contribuir para o clube que tanto amamos –, é fundamental para seguirmos em frente. Nosso dever será garantir que o AP seja sempre DE TODOS E PARA TODOS.

Um abraço carinhoso a todos!

Fabio Candalaft
PRESIDENTE

REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 169
Junho 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

Coordenador de Comunicação

Pedro Albuquerque

Analista 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

Cabelleiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Espportes: 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

2ª 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

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior



SUMÁRIO

- 3. Palavra do Presidente
- 5. Memória AP
- 6. AP/News
- 8. Conta Comigo
- 10. Capa
- 21. Institucional - Eleições
- 26. Perfil
- 28. Artigo: E os Piscinões?
- 29. Esportes
- 44. Social
- 48. AP Criança
- 52. Cultural
- 57. CineCult AP
- 58. CineClube AP
- 59. CineKids AP
- 62. Vinhos
- 64. Paladar
- 66. Papo Jovem
- 68. Perfil do Colaborador
- 69. Sem Palavras
- 70. Livre Expressão
- 71. Agenda

MEMÓRIA/AP

NO MÊS DE CELEBRAÇÃO DOS 63 ANOS DO AP, A SEÇÃO MEMÓRIA TRAZ REGISTROS DAS FESTAS DE ANIVERSÁRIO QUE ACONTECERAM DE 2012 A 2017 E CONTARAM COM A PARTICIPAÇÃO DE ARTISTAS RENOMADOS DA MÚSICA BRASILEIRA, COMO LULU SANTOS, JORGE BEN JOR, PARALAMAS DO SUCESSO, ENTRE OUTROS. CONFIRA!



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

AP/NEWS

ENVIO DE BOLETOS

Há algum tempo o AP vem aprimorando seu sistema financeiro, bem como as ferramentas de comunicação com os associados. Além de receber o boleto da mensalidade em sua casa, você também receberá uma cópia por e-mail, que será enviada para o endereço cadastrado no sistema do Clube.

ATENÇÃO: algumas vezes, a mensagem pode ir para a caixa de spam. Então, não deixe de verificá-la. Caso precise atualizar seu e-mail, procure a Secretaria Social.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

WHATSAPP DO AP

Fique por dentro de todos os eventos que acontecem no AP. Siga os passos abaixo e entre na nossa lista de transmissão

- Salve o contato do Clube em sua agenda: (11) 98918-8128.
- Envie uma mensagem com seu nome e número de título.
- Aguarde a confirmação do seu cadastro na lista de transmissão.

PRONTO! Agora, você receberá os comunicados e informativos do Clube diretamente no seu celular.

NOVA PRESTADORA DE SERVIÇOS DE LIMPEZA

No último dia 17 de maio, o AP deu início a um novo contrato de concessão para serviços de limpeza. Por não atender as expectativas, o Clube optou pelo desligamento da antiga prestadora e, após um processo de licitação entre seis candidatas, foi selecionada a empresa Branco Branco. Com essa mudança, o AP passa a ter uma cobertura ampla, tendo mais colaboradores à disposição, que agora trabalham em três turnos: manhã, tarde e, como novidade, de madrugada. Essa atualização permite que serviços possam ser realizados no horário em que o AP está fechado ao público, tornando a vivência dos associados dentro de nossas dependências mais agradável.





OBRAS NAS CICLOFAIXAS

Teve início no dia 17 de maio as obras de readequação e reposicionamento das ciclofaixas localizadas na Av. Antônio Baturia e na Av. dos Semaneiros.

As alterações começaram pela Av. Antônio Baturia. Antes, as faixas ficavam localizadas em ambos os lados da via e, com o reposicionamento, passam a figurar apenas na pista sentido Praça Panamericana, tornando-se uma ciclofaixa bidirecional.

Na sequência, haverá a readequação das ciclofaixas da Av. dos Semaneiros, que serão deslocadas para o canteiro central e transformadas em ciclovia. As mudanças não afetam a metragem total das pistas dedicadas aos ciclistas, sendo este um ponto central no acordo feito entre a Prefeitura de São Paulo, a Subprefeitura de Pinheiros, a CET e o Clube Alto dos Pinheiros para a execução das obras.



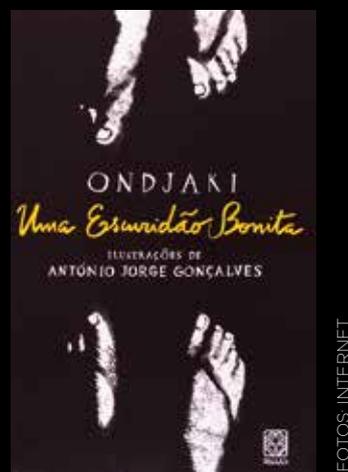
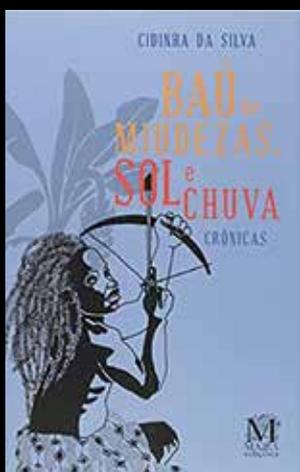
ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Informamos que na Assembleia Geral Extraordinária, realizada no dia 13 de maio, foi aprovada pela maioria dos votantes, na integralidade, a reforma e atualização de nosso Estatuto. O novo texto encontra-se disponível no quadro afixado na sede social, bem como em arquivo digital no site do Clube (www.clubeap.com.br).



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



FOTOS: INTERNET

CAMPANHA DO AGASALHO

PELA PRIMEIRA VEZ, AP PROMOVE MUTIRÕES PARA SEPARAÇÃO DE DOAÇÕES



A CAMPANHA DO AGASALHO É UMA INICIATIVA DO CLUBE

que busca arrecadar roupas, cobertores e calçados a ser doados a pessoas em condição de vulnerabilidade social durante o inverno.

Em São Paulo, estima-se que milhares de pessoas em situação de rua ou em circunstâncias precárias de moradia enfrentam o frio intenso. O aumento de casos de pneumonia e outras doenças respiratórias também é muito comum nessa época do ano.

Com o objetivo de amenizar os efeitos do clima adverso e contribuir para o bem-estar dos necessitados, o AP Solidário promoveu dois mutirões, nos dias 19/4 e 16/5, para realizar a triagem e separação das doações. Mais de oitocentos itens foram arrecadados nessa campanha.

Agradecemos a participação de todos os envolvidos. Além de fornecer proteção contra as baixas temperaturas, a Campanha do Agasalho é também uma oportunidade de solidariedade, promovendo a empatia e a colaboração entre as pessoas. A Campanha do Agasalho vai até o fim de julho e você ainda pode contribuir. Confira fotos dos mutirões. 



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



AINDA DÁ TEMPO DE AJUDAR!

CAMPANHA DO
AGASALHO
2023

ENTREGA DE AGASALHOS
NA PORTARIA SOCIAL.

AP63

Show de aniversário

CLUBE TERÁ SHOW COM A BANDA CAPITAL INICIAL
E PARTICIPAÇÃO ESPECIAL DE PAULO RICARDO



A PROGRAMAÇÃO DE ANIVERSÁRIO DO AP DESTE ANO ESTÁ IMPERDÍVEL, repleta de atrações especiais para todas as idades. A comemoração dos 63 anos do Clube terá início no dia 17/6 com um show apresentado pela banda Capital Inicial, mais a participação de Paulo Ricardo, dos DJs Ga Sálvia e Carol Seubert e do percussionista Paulo Campos.

A banda Capital Inicial surgiu em Brasília, em meados dos anos 80, quando o rock nacional começava a ganhar mais espaço na mídia e no cenário musical brasileiro. Os irmãos Fê Lemos, baterista, e Flávio Lemos, baixista do grupo, foram os responsáveis pelo seu começo. Dinho Ouro Preto assumiu os vocais em 83 e, em junho do mesmo ano, o Capital dava seus primeiros passos no universo do rock. Considerado um dos grandes guitarristas do rock nacional, Yves Passarell foi convidado no final de 2001 para fazer parte do grupo.

O estilo misto de punk rock e pop rock levou a banda a conquistar uma legião de fãs em todo o Brasil, com hits como *Primeiros Erros*, *Natasha* e *Fátima*. O grupo continua sendo um dos mais populares e respeitados do rock brasileiro.

O show de aniversário ainda terá a presença do músico Paulo Ricardo, um dos artistas mais icônicos da música brasileira. O cantor ficou conhecido por seu trabalho como vocalista do RPM, que fez muito sucesso nos anos 80 e 90. Além do sucesso com a banda, Paulo Ricardo também desenvolveu uma carreira-solo de destaque. Em 1989, lançou seu álbum-solo, intitulado *Paulo Ricardo*, que trouxe, entre outras canções, *A Um Passo da Eternidade* e *Sem Mim*. O seu repertório mescla pop rock, new wave, música eletrônica e promete agitar o AP.

Os DJs Ga Sálvia e Carol Seubert e o percussionista Paulo Campos também vão animar uma das noites mais festivas e aguardadas do AP. //



PAULO RICARDO

APRESENTAÇÃO DOS DJS GA SÁLVIA E CAROL SEUBERT
E PERCUSSÃO DE PAULO CAMPOS



O evento acontecerá no dia 17/6, sábado, a partir das 20h30.

**ÚLTIMOS INGRESSOS DISPONÍVEIS.
NÃO FIQUE FORA DESSA E GARANTA JÁ O SEU!**

Uma semana inteira de **COMEMORAÇÃO**

JÁ NO DOMINGO, 18/6, DAREMOS INÍCIO A UMA SEMANA REPLETA DE ATIVIDADES, QUE ACONTECERÃO ATÉ O DIA 25. NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, VOCÊ PODE CONFERIR AS PRINCIPAIS ATRAÇÕES, QUE SERÃO PROMOVIDAS PELOS DEPARTAMENTOS CULTURAL, SOCIAL E DE ESPORTES. ESPERAMOS VOCÊS!

ATENÇÃO

Durante o período de celebração do aniversário do AP (18 a 25/6), não será permitida a entrada de convidados no Clube.

ATIVIDADES CULTURAIS

TODAS AS APRESENTAÇÕES SÃO GRATUITAS

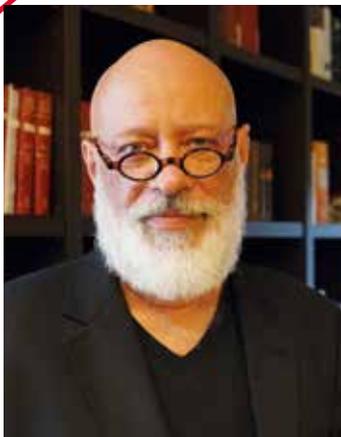
A retirada dos convites deve ser realizada no Departamento Cultural, onde poderão ser obtidas mais informações.

DANÇA CONTEMPORÂNEA **NOSSO FLAMENCO**

**20/6, TERÇA-FEIRA,
ÀS 20H30 • TEATRO AP**

No espetáculo, quatro bailarinos e quatro músicos apresentam uma mistura de diversas referências culturais. Entre o flamenco, a dança contemporânea e a cultura popular brasileira eles exibem uma peça sobre a beleza da música brasileira e a poesia da arte flamenca. Com uma trilha sonora composta por canções de músicos como Cartola, Vinicius de Moraes, Baden Powell, Tom Jobim, Sivuca, João Bosco e Chico César, o espetáculo apresenta o convívio entre diferentes culturas.





PALESTRA

A ERA DA ANSIEDADE

Com Luiz Felipe Pondé

21/6, QUARTA-FEIRA, ÀS 20H30 • TEATRO AP

Vivemos na era da hiperinformação. A acessibilidade coloca diante de nós vasto conteúdo disponível e, muitas vezes, temos grande dificuldade de fazer uma curadoria do que realmente precisamos consumir para estar bem-informados. Com a avalanche de dados, também surgem as frustrações, os medos e a ansiedade. Como viver com tantas informações sem sofrer danos? É a respeito dessa temática que o filósofo, professor e escritor Luiz Felipe Pondé irá discorrer sobre alguns insights.

TEATRO

O VISON VOADOR

22/6, QUINTA-FEIRA, ÀS 20H30 • TEATRO AP

A história se passa em uma elegante peleteria, onde situações improváveis e encontros inesperados acontecem. Gilberto (Oscar Magrini) é dono da peleteria e pretende conquistar Silvia (Carla Pagani), presenteando-a com um casaco de vison. Os problemas surgem quando o marido de Silvia, Cesar (Renato Modesto), suspeita que algo está acontecendo e decide presentear sua secretária, Brigitte (Simone Zucato), com o mesmo vison. Armando (Marcelo Iazzetti), estilista da loja, e Rosita (Rosi Campos), a secretária do estabelecimento, ficam no centro de toda confusão, que piora com a chegada antecipada de Beatriz, esposa de Gilberto.



VAI ROLAR NO AP



MÍMICA

Com Lolo Miotolo

20/6, TERÇA-FEIRA, DAS 19H ÀS 20H30

BALÉ CLÁSSICO

Com Mari Massonetto

21/6, QUARTA-FEIRA, DAS 19H ÀS 20H30

DESENHOS EM AQUARELA

Com Milton Mastabi

22/6, QUINTA-FEIRA, DAS 17H30 ÀS 20H30

PERFORMANCE CIRCENSE: LIRA E PIROFAGIA

Com Alessandra Fleury e Matheus Davi Cota

23/6, SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

ATIVIDADES CULTURAIS

TODAS AS APRESENTAÇÕES SÃO GRATUITAS

A retirada dos convites deve ser realizada no Departamento Cultural, onde poderão ser obtidas mais informações.

PROJETOS ITINERANTES

BANDA PARALELA SÓ VENDO. E OUVINDO.

24/6, SÁBADO, DAS 10H30 ÀS 11H E DAS 11H30 ÀS 12H

A Banda Paralela busca resgatar a tradição das bandas brasileiras. O grupo possui uma formação básica de cinco sopros e duas percussões, tocando ritmos brasileiros, como samba, maxixe e maracatu, e proporcionando experiências rítmicas por meio do rock, black e pop funk. Por ser totalmente acústico, o grupo apresenta-se em diferentes espaços e também promove um ambiente lúdico e encantador para as crianças.



CIRCO AMARILLO APRESENTA

CLAKE

24/6, SÁBADO, DAS 15H ÀS 16H

Clake é um espetáculo cômico apresentado pela dupla Marcelo Lujan e Pablo Nordio, dois palhaços excêntricos e musicais. Sequências de gags clássicas são combinadas com a linguagem contemporânea e musical da dupla. Venha assistir a uma interessante experiência de sonoridades, divertida e para todas as idades.

PROJETO ACONCHEGO MEDIÇÃO DE LEITURA PARA PAIS E FILHOS

25/6, DOMINGO, DAS 10H ÀS 12H E DAS 14H ÀS 16H

Uma experiência de leitura compartilhada entre pais e filhos, usufruindo de um lugar aconchegante e calmo. A cia Serena Infância convida a um ambiente de menos excesso, menos cor, menos barulho, menos odores. Assim, juntinhos, num espaço especial, contemplem ilustrações e histórias incríveis.



ATIVIDADES DO SOCIAL

ATIVIDADES DIVERTIDAS, RELAXANTES E MUITO ESPECIAIS PARA OS ASSOCIADOS. CONFIRA!

Espaço Zen

QUICK MASSAGE, SALA ZEN, AULAS DE IOGA E MASSAGEM EM UM ESPAÇO CRIADO PARA RELAXAR

DE 19 A 22/6, DAS 12H ÀS 20H

A sua saúde também é importante. Por isso, os associados poderão aproveitar para relaxar em um ambiente temático, montado no salão de eventos, com massagem, ioga, música ambiente e muito mais. Atenção aos horários de funcionamento. A utilização dos aparelhos de massagem será por ordem de chegada.

MASSAGEM

SEGUNDA E QUARTA-FEIRA, DAS 14H ÀS 20H
TERÇA E QUINTA-FEIRA, DAS 13H ÀS 19H

O agendamento poderá ser realizado no SPA, a partir do dia 12/6, com limite de um agendamento por associado. A duração da massagem é de 15 minutos.

AULAS DE IOGA

TERÇA E QUINTA-FEIRA, DAS 19H ÀS 20H

Participação por ordem de chegada.

FOTOS: CLUBE AP



QUIOSQUE *especial* COM MÚSICA AO VIVO

Quem estiver pelo AP poderá curtir o som dos cantores Giovani Boss, de música country, e Jill Reis, de sertanejo e baião dos anos 90.

23/6, SEXTA-FEIRA, A PARTIR DAS 19H

FOTOS: DIVULGAÇÃO

AP CRIANÇA

DE 19 A 25/6,
DAS 11H ÀS 17H

Montagem de biscuit fashion, dia do fantoche, baile de máscara, oficina de culinária especial, festa neon e muito mais.

PLAYGROUND

11H ÀS 18H

Vários desafios, gincanas e brincadeiras especiais para a garotada.



JANTAR DE aniversário

Venha comemorar os 63 anos do AP saboreando um menu preparado especialmente para a ocasião. As reservas deverão ser realizadas diretamente no Departamento Social, a partir de quarta-feira, 7/6. O jantar será realizado no Restaurante Altíssimo.

24/6, SÁBADO,
A PARTIR DAS 19H

FOTO: FREEPIK



FOTOS: CLUBE AP

CARRINHOS DE CAFÉ DA MANHÃ

Com minissanduíches, frutas, café, cappuccino, mini pães de mel, entre outras opções.

24 E 25/6, SÁBADO E DOMINGO, A PARTIR DAS 8H

PIPOCA E SORVETE

24 E 25/6, A PARTIR DAS 12H



FOTO: DIVULGAÇÃO

ESPAÇO DIVERSÃO

Entretenimento para toda a família. Pista de autorama com 8,2 m de comprimento por 4 m de largura, com oito fendas para oito carros magnéticos de alta resistência. O espaço ainda contará com outras atrações, como air game e pinball.

24 E 25/6, SÁBADO E
DOMINGO, DAS 10H ÀS 18H

ATIVIDADES DO ESPORTE

JÁ É TRADIÇÃO NO AP RECEBER GRANDES ATLETAS PARA CLÍNICAS DE SUAS MODALIDADES. É A CHANCE DE CONHECER ALGUNS DOS MELHORES ESPORTISTAS E APRENDER MUITO COM ELES.

18/6, DOMINGO



14h às 17h - CLÍNICA DE BEACH TENNIS, COM THEO IRIGARAY

Theo Irigaray tornou-se uma figura proeminente no esporte e competiu em inúmeros eventos importantes, incluindo o Circuito Mundial e o Campeonato Mundial de Beach Tennis. Atual oitavo colocado no ranking da ITF, ele conquistou títulos em várias categorias, como Simples Masculino, Duplas Masculinas e Duplas Mistas.

CATEGORIAS:

• Adulto Avançado - 14h • Adulto Intermediário - 15h • Adulto Iniciante - 16h

UFC

ATRAÇÃO ESPECIAL, NOS DIAS 24 E 25/6

Acompanhe os canais de comunicação do Clube para mais informações sobre o evento.

24/6, SÁBADO

9h às 12h - CLÍNICA DE VÔLEI DE QUADRA, COM GIOVANE GÁVIO E JAQUELINE CARVALHO



Jaqueline Carvalho é uma das maiores atletas do vôlei feminino brasileiro. Ela fez parte das equipes que disputaram as Olimpíadas de Pequim, em 2008, e de Londres, em 2012, quando ganhou medalhas de ouro e prata, respectivamente. Ao seu lado, teremos Giovane Gávio, ex-jogador que acumulou mais de 400 partidas pela Seleção Brasileira de Vôlei em sua carreira, sendo bicampeão olímpico, além de conquistar vários títulos por diversos clubes.

ATIVIDADES DO ESPORTE

24/6, SÁBADO

14h30 às 17h30 - CLÍNICA DE GINÁSTICA, COM ARTHUR ZANETTI



O ginasta brasileiro ganhou destaque no cenário internacional ao conquistar a medalha de ouro nas argolas nos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012. Ele também venceu outras competições, como o Mundial de Ginástica Artística de Antuérpia, na Bélgica, em 2013, e os Jogos Pan-Americanos de Toronto, no Canadá, em 2015, entre outros. Zanetti é uma das maiores referências da ginástica artística no Brasil e no mundo.

Bellucci é conhecido por ser o tenista brasileiro que atingiu o segundo maior ranking da ATP, 21ª posição, em 26 de julho de 2010. Ele representou o Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012, e em sua carreira conquistou quatro títulos de simples em torneios da ATP: Gstaad (2009 e 2012), Santiago (2010) e Genebra (2015).

14h às 17h - CLÍNICA DE TÊNIS, COM THOMAZ BELLUCCI



FOTOS: DIVULGAÇÃO



25/6, DOMINGO

9h às 12h - CLÍNICA DE BASQUETE, COM SHAMELL STALLWORTH

O maior pontuador da história do NBB já jogou em diversos times ao redor do mundo. Suas habilidades incluem arremessos de longa distância, controle de bola e capacidade de liderança dentro de quadra. Shamell é considerado um dos jogadores mais experientes e respeitados do basquete internacional.

9h às 12h - RACHÃO DE FUTEBOL ADULTO,
COM ADEMIR DA GUIA, FLÁVIO CONCEIÇÃO,
LUIZÃO, MÜLLER E RODRIGÃO

25/6, DOMINGO

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Ademir da Guia é um ex-jogador de futebol, também conhecido como "Divino", em referência ao seu talento e sua habilidade com a bola. A maior parte de sua carreira foi no Palmeiras. Ele jogou pela Seleção Brasileira em várias ocasiões, incluindo a Copa do Mundo de 1974, na Alemanha. Após encerrar sua carreira como jogador, continuou a trabalhar no futebol como treinador e comentarista esportivo.



Luizão começou sua carreira no futebol profissional em 1993 jogando no Guarani. Foi contratado pelo Corinthians em 1999 e marcou o gol mais importante da história do clube. Conquistou vários títulos, incluindo três no Campeonato Brasileiro, dois na Copa do Brasil, um na Copa Libertadores da América, entre outros. Hoje trabalha como treinador de futebol nas categorias de base do Corinthians.



Flávio Conceição iniciou nos gramados em 1992, pelo Rio Branco de Americana, e logo chamou atenção do Palmeiras, que pediu sua contratação. Foi campeão do Torneio Rio-São Paulo e também do Campeonato Brasileiro. Flávio acumulou títulos e convocações para a Seleção Brasileira e foi bronze nos Jogos Olímpicos de Atlanta. O sucesso na Espanha o levou para o Real Madrid (2000 a 2003) e a outras grandes equipes. No total, Flávio conquistou dezenove títulos em sua carreira.



Müller é um ex-jogador profissional de futebol que começou sua carreira como atacante no São Paulo FC. Conquistou o Campeonato Brasileiro, bem como a Copa Libertadores da América e a Copa Intercontinental. Foi convocado para as Copas do Mundo de 1990 e 1994. Tornou-se treinador e comentarista.



Rodrigão iniciou sua carreira no Santos em 1999, mas obteve destaque nacional em 2000, quando foi emprestado para o Internacional. Com passagens por diversos clubes brasileiros e europeus, Rodrigão superou lesões e uma hepatite C. É um exemplo de superação e profissionalismo do futebol brasileiro.

ATIVIDADES DO ESPORTE

25/6, DOMINGO

14h às 17h - CLÍNICA DE VÔLEI DE PRAIA, COM JULIANA FELISBERTA



Juliana fez parte de uma das gerações mais promissoras e vitoriosas do vôlei de praia brasileiro, sendo a maior campeã do Circuito Mundial na história, com oito conquistas. Ela foi medalhista de bronze nos Jogos Olímpicos de Londres, em 2012, além de acumular cinco medalhas em campeonatos mundiais.

14h às 17h - CLÍNICA DE JUDÔ, COM TIAGO CAMILO



Um exemplo de perseverança e disciplina, o judoca Tiago Camilo foi vice-campeão na Olimpíada de Sydney, em 2000. Também foi três vezes campeão nos Jogos Pan-Americanos. O atleta é reconhecido por sua liderança e pelo comprometimento com a disseminação do judô no Brasil e no mundo.

14h às 17h - CLÍNICA DE TÊNIS DE MESA, COM HUGO HOYAMA



O mesa-tenista é um dos maiores medalhistas do país nos Jogos Pan-Americanos: são quinze medalhas, sendo dez de ouro, uma de prata e quatro de bronze. Atualmente, Hugo é treinador da seleção feminina de tênis de mesa.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

APOIO:



Cobasi
Essencial para a vida



ELEIÇÕES DO 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.

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 e votar em até catorze candidatos de sua preferência e posteriormente cobrá-los em suas competências, uma vez que eles irão representá-lo perante a diretoria executiva.

A votação será realizada em nosso salão de eventos, das 9h às 17h, com início da apuração às 18h, no salão social. Conheça os candidatos.



ALEXANDRE CRIVELLARO

EMPRESÁRIO

54 anos • Casado
Sócio desde 2006

"Dedicação e comprometimento com o AP."



ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO

EMPRESÁRIO/ADVOGADO

50 anos • Casado
Sócio desde 2007

Cargo no AP: Diretor Adjunto de Futebol

"Trabalho, transparência e determinação."



ANA CÉLIA ASSEM MUSTAFA CAMPOS

EMPRESÁRIA

52 anos • Casada
Sócia desde 2014

"Por mais mulheres na liderança."



ANA PAULA NÉBIAS

GESTORA DE PROJETOS

42 anos • Divorciada
Sócia desde 2018

"Informação e transparência."



ANDREA MARA GARONI SUCUPIRA

ADVOGADA

50 anos • Casada
Sócia desde 2008

"Transformando ideias em ações para o Clube AP."



ANSELMO CAVAGGIONE FILHO

ENGENHEIRO CIVIL

75 anos • Casado
Sócio desde 1983

Cargos no AP: Ex-diretor de sede e Conselheiro

"Por um AP família. Por um AP onde todos possam participar e opinar nas resoluções para sempre melhorar o nosso Clube."



**ANTONIO ADAMI
(ADAMI)**

JORNALISTA
64 anos • Casado
Sócio desde 2007
Cargo no AP:
Ex-conselheiro
*"Esportes, lazer
e amigos."*



**ANTONIO LUIZ
SANCHES GASPAR**

ENGENHEIRO
74 anos • Viúvo
Sócio desde 1977
*"Pela continuidade
da gestão eficiente
do nosso clube."*



**CARLOS EDUARDO
REBOÇAS
DI PIETRO (DIPA)**

DESIGNER
60 anos • Solteiro
Sócio desde 1975
Cargo no AP:
Ex-conselheiro
*"Pela continuidade
e evolução."*



CLÁUDIA KERBES

ARQUITETA
53 anos • Divorciada
Sócia desde 2012



**DANIELE
BITTENCOURT TURZI**

EMPRESÁRIA
57 anos • Casada
Sócia desde 1999
"Cultura é vida ao AP."



**EDUARDO CESAR
DE ALMEIDA**

ADMINISTRADOR
DE EMPRESAS
57 anos • Casado
Sócio desde 1993
Cargos no AP: Ex-diretor
administrativo, Ex-diretor de
recursos humanos, Ex-vice-
-presidente e Ex-conselheiro
"Juntos somos mais fortes."



**EDUARDO LEANDRO
DE QUEIROZ E SOUZA
(BATMAN)**

ADVOGADO
59 anos • Casado
Sócio desde 2009
"Amor pelo AP."



FABIO TEIXEIRA PINTO

ENGENHEIRO CIVIL
54 anos • Casado
Sócio desde 1974
Cargo no AP: Diretor
adjunto da academia
*"Para que o Clube
continue sendo a extensão
das nossas casas."*



FERNANDO SERVIO GODEGHESEI

ADMINISTRADOR DE EMPRESAS
69 anos • Divorciado
Sócio desde 2001
Cargos no AP: Conselheiro e Diretor Financeiro
"Responsabilidade sempre!"



FLAVIA JARDIM SARTORI (FLAVINHA JARDIM)

ENGENHEIRA
50 anos • Casada
Sócia desde 2010
Cargo no AP: Conselheira
"Por um AP mais inclusivo e democrático."



GABRIELA Z. SOARES

PUBLICITÁRIA
50 anos • Casada
Sócia desde 2001
Cargos no AP: Conselheira e Membro da Comissão de Admissão
"Por um AP relevante para o associado."



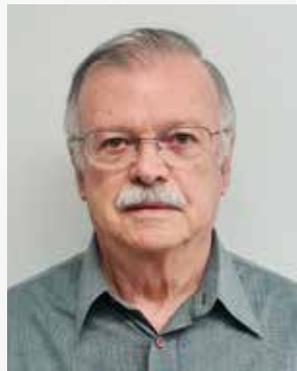
GEORGES G. SALEH

EMPRESÁRIO
58 anos • Casado
Sócio desde 2003
Cargos no AP: Ex-membro do Conselho Fiscal e Membro da Comissão de Admissão
"O Clube AP em primeiro lugar."



JORDI CASADEMUNT ROSE

CIRURGIÃO DENTISTA
57 anos • Casado
Sócio desde 2002
Cargo no AP: Conselheiro
"Preservar as conquistas e seguir progredindo pelo AP."



JOSÉ JORGE SILVÉRIO

ECONOMISTA
74 anos • Casado
Sócio desde 1984
Cargos no AP: Ex-membro da Comissão de Admissão, Ex-membro do Conselho Fiscal, Ex-diretor social, Ex-diretor administrativo e Ex-conselheiro. *"Com o AP e com você sempre."*



LAERCIO BENETTI

EMPRESÁRIO APOSENTADO
78 anos • Casado
Sócio desde 1980
Cargos no AP: Ex-conselheiro, Ex-diretor social e Ex-diretor de restaurante
"Experiente e profundo conhecedor do Clube."



LILIAN CRISTINA SANTOS VIEIRA CÂMARA

ENGENHEIRA
57 anos • Casada
Sócia desde 2007
Cargos no AP: Ex-membro da Comissão de Admissão Conselheira e Secretária do Conselho
"Juntos pelo AP com ética e transparência."



LUCIANO SILVA DE DEOS
ARQUITETO
59 anos • Divorciado
Sócio desde 2005
Cargo no AP: Diretor de Marketing
"Decididamente AP."



LUIS VILLAÇA MEYER FILHO
EMPREENDEDOR SOCIAL
65 anos • Casado
Sócio desde 1964
Cargos no AP: Ex-conse-
lheiro e Diretor Cultural
"Cultura para todas as idades."



LUIZ FERNANDO NEUBERN
COMERCIANTE
58 anos • Casado
Sócio desde 2005
Cargo no AP: Conselheiro
"Juntos, podemos fazer mais pelo Clube AP."



MARCELO GOMES CANDELORO
CIRURGIÃO DENTISTA
47 anos • Casado
Sócio desde 2013
Cargo no AP: Membro da Comissão de Admissão
"O nosso quintal de casa."



MARCELO JOSÉ SILVA PUJOL
EMPRESÁRIO
53 anos • Casado
Sócio desde 2007
Cargos no AP: Conselheiro, Diretor de Esportes e 1º Vice-Presidente
"Em busca da excelência para os nossos associados."



MARCELO LUIZ ALBINO
COMERCIANTE/
EMPRESÁRIO
50 anos • Casado
Sócio desde 2017
"Clube AP cada dia melhor."



MARCIO LADEIRA CECCANTINI
AGRÔNOMO
60 anos • Casado
Sócio desde 1991
Cargo no AP: Ex-conselheiro
"AP com informação acessível e respondendo às necessidades do associado."



MARIA PAULA S. DO AMARAL C. DE BRITTO
PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
52 anos • Divorciada
Sócia desde 2007
Cargo no AP: Ex-membro da Comissão de Admissão



**MARILDA PEREIRA
NUNES PAVESI**

ADMINISTRADORA

59 anos • Casada

Sócia desde 1989

*"Sempre AP, nossa
segunda casa."*



**PEDRO MACEDO
FERNANDES**

ADMINISTRADOR
DE EMPRESAS

43 anos • Solteiro

Sócio desde 2007

Cargo no AP: Diretor
Adjunto do Tênis

*"Nosso clube, nossa
casa, nosso AP."*



**PRISCILA DE
JESUS CHACON**

PSICÓLOGA

46 anos • União Estável

Sócia desde 2009

*"Por um AP cada vez
melhor e acolhedor.
Que ele continue sendo a
extensão das nossas casas."*



**RICARDO AUGUSTO
DE CAMPOS SOARES**

ENGENHEIRO
MECÂNICO

50 anos • Casado

Sócio desde 2017

*"Beach tennis e Voleibol –
Mais governança
e transparência."*



RONALDO MARSON

ENGENHEIRO CIVIL

58 anos • Casado

Sócio desde 2010

Cargos no AP: Ex-diretor
de obras e Conselheiro

"Por um AP mais forte."



**TATIANA ALINE
STEINER BRIANEZI**

MÉDICA

45 anos • Casada

Sócia desde 2013

*"Vamos todos fazer
um AP melhor, com
mais diálogo e mais
transparência."*



**VIVIANE LYRIO DO
VALLE DE PARDO BLOIS**

BIOMÉDICA

42 anos • Casada

Sócia desde 2013

*"Renovação,
modernização e
mudanças no Clube."*

PARTICIPE DO
FUTURO DO AP!

3/6, sábado, das 9h às 17h,
no Salão de Eventos

UM GIGANTE DO TÊNIS

UM BATE-PAPO COM O ASSOCIADO FERNANDO MELIGENI



FOTO: INTERNET

O ENTREVISTADO DESTE MÊS É O ASSOCIADO FERNANDO MELIGENI, EX-TENISTA BRASILEIRO, nascido em Buenos Aires, Argentina. O atleta se mudou para o Brasil ainda criança, quando tinha apenas 4 anos de idade, e começou a jogar tênis aos 8 anos. Meligeni foi um dos melhores jogadores da história do tênis brasileiro. "É muito importante construir uma estrutura nos clubes para prática de tênis juvenil, assim essa turma pode ter a oportunidade de se desenvolver e no futuro poder dizer que começou a jornada em algum clube. Acho que esse é o caminho para os clubes se fortalecerem, construindo a formação de base da garotada", comenta. O principal título de sua carreira foi conquistado em 2003, quando se consagrou campeão nos Jogos Pan-Americanos de Santo Domingo, além de ter chegado à 25ª posição no ranking da ATP. Confira a seguir a entrevista com o associado.

Há quanto tempo você é associado do AP?

Nos tornamos associados do AP um pouco antes da pandemia de Covid-19. Eu estava buscando um clube para as crianças, principalmente para prática de esportes.

Quais atividades você costuma praticar no Clube?

Basicamente, acompanho mais os esportes dos meus filhos, Alice e Gael. A Alice faz skate e futebol. O Gael joga futebol, ele é goleiro, e também acabou de entrar para a equipe de basquete. A Carol e eu usufruímos um pouco menos as modalidades, acabamos indo mais às atividades sociais. Mesmo assim, a Carol já praticou um pouco de tênis e beach tennis, além de frequentar a academia.

Seus filhos jogaram tênis no AP. Como você vê essa relação entre esporte, família e o AP?

O Gael jogou tênis durante um ano e foi uma experiência muito legal, até porque ele treinou com o Ricardo Leite, que participou da minha juventude no esporte. O Ricardo fazia parte do time do Marcelo Meyer, que foi meu treinador. Tenho muito carinho e respeito por ele. A Alice começou a iniciação à raquete, mas os dois acabaram parando. Eu já imaginava isso, por conta da pressão que acaba surgindo em algum momento. Mesmo assim, os incentivamos a praticar várias modalidades no Clube, já que acredito muito na educação por meio do esporte, onde eles ainda podem conhecer outras famílias e crianças. Assim, sempre que posso, eu os levo até o AP e fico com eles.

Conte-nos um pouco sobre a sua carreira e os momentos que considera mais marcantes.

A minha carreira foi muito interessante, pois também comecei a praticar esportes em clubes, passando por vários deles e participando de diversas modalidades. Quando eu peguei muito gosto pelo tênis, passei por todas as etapas, como o tênis juvenil, em que viajava com os professores. Depois,

“ É muito importante construir uma estrutura nos clubes para prática de tênis juvenil, assim essa turma pode ter a oportunidade de se desenvolver e no futuro poder dizer que começou a jornada em algum clube”

comecei a jogar fora do país e, em seguida, profissionalmente. Tive a sorte ou competência de ter sido o 25º do mundo. Venci três torneios da ATP. Então, tive a oportunidade de enfrentar os maiores jogadores do mundo, além de ganhar uma medalha pan-americana. Sou muito grato ao esporte e acredito muito nessa área. Quando a molecada de hoje se vê envolvida em um bate-bola, nunca imagina ter a oportunidade de enfrentar os maiores do mundo e ganhar de alguns, perder de vários e construir uma carreira dentro do esporte. É um pouco do que todo mundo enfrenta em outras ocupações profissionais. Já a minha carreira se desenvolveu dentro de uma quadra de tênis.

Depois de parar de jogar, você se tornou comentarista. Como foi essa mudança?

Assim que eu parei, me convidaram para ser comentarista, mas eu nunca quis. Fui convidado por várias emissoras, acho que três ou quatro. Só depois que eu conversei com a direção da ESPN, decidi aceitar, pela liberdade que a emissora propõe. Antes disso, eu tinha entrado em emissoras de televisão para fazer programas esportivos e de esportes radicais. Comecei pela MTV, depois fui para a TV Cultura, mas nunca pensei em ser um comentarista para valer até que tive essa experiência, há uns dez anos mais ou menos. É uma oportunidade de poder ser como eu sou no dia a dia, comentar o que gosto de comentar, então acabei aceitando. Hoje, me divirto fazendo isso, tenho a sorte de ter um parceiro impressionante, que é o Fernando Nardini, um cara espetacular e extremamente competente. Por esse motivo, é tão interessante participar disso.

Hoje, como você enxerga o cenário do tênis brasileiro e de que maneira clubes como o AP impactam na trajetória de novos atletas?

O tênis vem se fortalecendo e tem cada vez mais gente jogando. A pandemia, que foi um momento trágico em nossa história, acabou colocando o tênis em evidência, já que nesse cenário era um dos esportes mais seguros – um contra um, um de cada lado. As pessoas começaram a jogar e a olhar o tênis de uma maneira diferente. Com isso, tivemos um boom no esporte, maior do que tinha antes e maior do que na época do Guga e de outros jogadores. Na nossa estrutura,

ainda não despertamos o suficiente para entender que o tênis é uma importante ferramenta social e de educação para a juventude brasileira. É aqui que entram os clubes como ferramentas fundamentais. Às vezes, existe um pouco de confusão na maioria deles, que acham que a garotada precisa ter uma formação e profissionalização, mas eu acredito que nos clubes o mais interessante é ter uma forte iniciação do esporte. É muito legal poder olhar para trás, quando você se torna um grande profissional, e dizer que você começou em um clube. Acho que esse é o caminho para os clubes se fortalecerem, construindo a base e liberando o atleta para viajar o mundo e treinar fora ou dentro do Brasil. //



FOTO: ACERVO PESSOAL



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.

E OS PISCINÕES?

COMO JÁ COMENTEI ANTERIORMENTE, AS CHUVAS TÊM CASTIGADO SEVERAMENTE A CIDADE DE SÃO PAULO. Enchentes se tornam frequentes, acarretando destruição, doenças e até mortes. Para evitar essas tragédias, são criadas várias intervenções urbanas, entre elas o IPTU verde (desconto para os proprietários que mantêm áreas permeáveis), os jardins de chuva (já analisados no número anterior da revista) e os piscinões. Estes últimos são reservatórios que represam o escoamento das águas pluviais, evitando alagamentos e substituindo, em suas funções, as várzeas que existiam no entorno dos rios e córregos.

Quando as chuvas são muito intensas, os córregos enchem rapidamente e transbordam, provocando inundações nas áreas vizinhas. Para que isso não aconteça, os piscinões são construídos para armazenar o excesso de água e, conseqüentemente, evitar enchentes. Na média, contam com uma capacidade total de 5,3 milhões de m³. No entanto, eles precisam estar sempre livres dos detritos e do lixo que costumam chegar junto com as águas e que podem reduzir sua capacidade de armazenamento.

No Brasil, são adotados, principalmente, dois modelos de piscinões, os subterrâneos e os a céu aberto. Durante o período de chuvas, os bueiros recebem a água e a encaminham para esses reservatórios. No caso dos subterrâneos, são vários os meios utilizados para escoar a água para um rio próximo, tais como bombas, telas ou comportas. Os piscinões a céu aberto, embora de mais fácil execução, trazem problemas, desde saneamento a desvalorização da região.

O Pacaembu, em São Paulo, é um exemplo de bairro que possui piscinão subterrâneo, embora poucos saibam de sua existência.

No Brasil, o maior piscinão a céu aberto fica em Mauá, em São Paulo. A capacidade de seu reservatório é de 800 mil m³ (equivalente a 320 piscinas olímpicas), o suficiente para evitar problemas na região.

Embora os custos sejam altos, a Prefeitura de São Paulo tem investido em novos piscinões para aumentar a capacidade de drenagem da cidade e reduzir os desastres econômicos das inundações.

Entretanto, nenhuma dessas medidas, como IPTU verde, jardins de chuva ou piscinões, serão suficientes caso a cidade continue a ser impermeabilizada por asfalto e edificações que desobedeçam a legislação, não permitindo que a água penetre no solo.

O Prof. Dr. Paulo Pellegrino, da FAUUSP, alerta para o fato de que as enchentes virão cada vez com maior intensidade por causa dos eventos extremos resultantes das mudanças climáticas. Nesse sentido, cabe à Prefeitura de São Paulo também ampliar o leque de soluções e agregar esse fenômeno natural ao dia a dia da cidade, de modo a não permitir que as enchentes se transformem em inundações. 



AULAS FITNESS JUNHO

SÁBADOS, ÀS 10H30

3/6 - BIKE - Prof. Mario

10/6 - PILATES - Profª Valéria

17/6 - WOLF FIT - Profª Ariane

TORNEIO DE TÊNIS

ASSOCIADOS VOLTAM A REPRESENTAR O CLUBE NA FPT

O CAMPEONATO INTERCLUBES DA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

é uma das principais competições do calendário do esporte em São Paulo. O evento reúne clubes de várias regiões do estado, que disputam partidas emocionantes em busca do título de campeão. O torneio incentiva a prática da modalidade e auxilia no desenvolvimento dos tenistas. No primeiro semestre deste ano, associados do AP participaram da competição e representaram o Clube em várias categorias. Confira a seguir a foto dos semifinalistas, na categoria 45 MC, e os nomes dos demais participantes. //



FOTO: CLUBE AP

SEMIFINALISTAS NA CATEGORIA 45MC - PRINCIPIANTE E QUINTA CLASSE MASCULINO (A PARTIR DE 45 ANOS)

Alexandre Max, André Meyer, Gustavo Diehl, Pio Torre, Rodrigo Salton e Ronaldo Caracas. Os jogadores do AP chegaram à semifinal e foram eliminados pelo Anhembi Tênis Clube.

OUTRAS CATEGORIAS

45MB - QUARTA E TERCEIRA CLASSE MASCULINO (A PARTIR DE 45 ANOS)

Carlos Soares, Fabio Branco, Luiz Werner, Marcelo Bernabé, Marcelo Gaspar e Nils Tarnow. Foram eliminados pelo Pinheiros nas quartas de final.

35FB - PRINCIPIANTE, QUARTA E TERCEIRA CLASSE FEMININO (A PARTIR DE 35 ANOS)

Fernanda Busnelo, Flavia Modolo, Joana Abucham, Juliana Zerati, Priscila Chacon e Roberta Giglio. Foram eliminadas pelo Alphaville Tênis Clubes nas oitavas de final.

50FB - A - PRINCIPIANTE, QUARTA E TERCEIRA CLASSE FEMININO (A PARTIR DE 50 ANOS)

Andrea Sucupira, Ângela Barros, Flavia Sartori, Gabriela Soares, Luciana Aguiar e Manoela Figueiredo. Foram eliminadas pelo São Paulo Futebol Clube nas oitavas de final.

50FB - B - PRINCIPIANTE, QUARTA E TERCEIRA CLASSE FEMININO (A PARTIR DE 50 ANOS)

Alessandra Piovesan, Carolina Sá, Flavia Meirelles, Lilian Camara, Maria Laura Santos e Priscila Zancaner. Foram eliminadas pela Hebraica nas oitavas de final.

VIDA COM QUALIDADE

MAIS DE CINQUENTA ASSOCIADAS PARTICIPAM DO EVENTO

A SAÚDE É FUNDAMENTAL PARA PROPORCIONAR BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA ÀS PESSOAS.

Um dos eventos do AP, o Vida com Qualidade, vem incentivando os associados a cuidar da saúde e a adotar hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos. No mês de maio, seguindo o costume, mais de cinquenta associadas participaram do 6º Encontro Vida com Qualidade, promovido pelo Departamento de Esportes. A seguir, confira algumas fotos da ocasião. 



DESAFIO DAS DUPLAS DE TRANCA

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE MAIS UMA DISPUTA DE CARTAS

EM UMA ATMOSFERA DESCONTRAÍDA E AMIGÁVEL, dezesseis associados participaram do Torneio de Tranca promovido pelo AP, no dia 25 de abril. A estratégia é a grande chave para ganhar a competição, que aconteceu em sistema eliminatório simples e com duplas sorteadas durante o encontro. As associadas Lilian Camara e Luzia Vieira foram as grandes vencedoras. A seguir, confira algumas fotos do evento, das campeãs e das vice-campeãs. //

FOTOS: CLUBE AP



CAMPEÃS
Lilian Camara e Luzia Vieira



VICE-CAMPEÃS
Juliana Zerati e Maria Aparecida Pavim Zerati

© BLEFE DA VEZ

AP PROMOVE QUARTA ETAPA DE PÔQUER



EXISTE UM GRUPO NO AP QUE É FÃ DE PÔQUER E MARCA PRESENÇA NAS PARTIDAS. O sucesso desse jogo está em sua complexidade, que consiste na combinação de cartas, leitura de adversários e estratégias de blefes. A quarta etapa do Ranking de Pôquer aconteceu no dia 27/4, com trinta e quatro associados – maior número de participantes desde o início do ranking deste ano. O grande campeão foi Everson Araújo. A quinta etapa foi realizada em 25/5, após o fechamento desta edição. E a sexta etapa está marcada para o dia 29/6. Aguardem! A seguir, confira registros da 4ª etapa. //



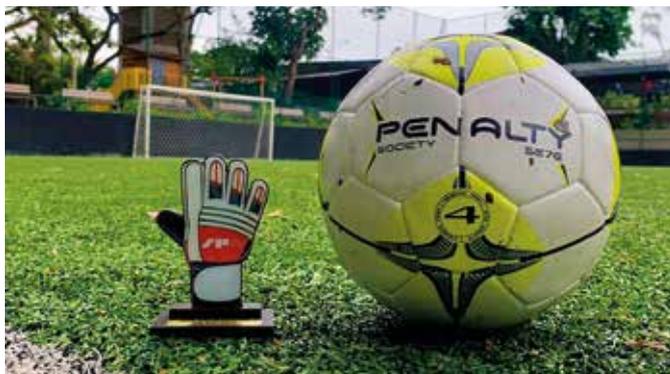
PRÓXIMA ETAPA

6ª ETAPA
29/6, QUINTA-FEIRA, 19H

DIA DO GOLEIRO

O AP TEM TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA GOLEIROS

O DIA DO GOLEIRO É COMEMORADO EM 26 DE ABRIL para celebrar os jogadores que se destacam por suas defesas em campo. Essa data é uma homenagem ao nascimento do lendário Manga, Hailton Corrêa de Arruda, considerado um dos melhores goleiros do futebol brasileiro. Neste ano, o AP aproveitou a data comemorativa para promover um dia especial para aqueles que participam das turmas do treino específico de goleiro. As aulas aconteceram em dois períodos, de manhã e à tarde, e foram ministradas pelos professores Thomas e Bruno, respectivamente. A seguir, confira as fotos das duas turmas que participaram dos treinos. //



FOTOS: CLUBE AP



AP NO LITORAL

ONZE ASSOCIADOS REPRESENTAM O AP EM PROVAS DE NATAÇÃO

UM GRUPO DE ASSOCIADOS DO AP PARTICIPOU DO CIRCUITO MARES, evento realizado na Praia do Perequê, em Ilhabela, que contou com 1.800 inscritos em várias provas aquáticas. Os onze nadadores do Clube tiveram a chance de enfrentar provas de 100 a 2.500 metros, nos dias 6 e 7 de maio. Confira a seguir as provas disputadas e a classificação dos competidores do AP na segunda etapa do Circuito Mares. Parabéns aos participantes e até a próxima! 



FOTOS: CLUBE AP

6/5, SÁBADO

NATAÇÃO KIDS - 100 M

- Andre Altobelli Teixeira Pinto

7/5, DOMINGO

PROVA MARATHON - 2,5 KM

- Ricardo Luis Caetano Rondino - 13º lugar
- Maria Amélia A. Teixeira Pinto - 4º lugar
- Carolina Galli de M. Senna - 15º lugar
- Alessandra Ulmer M. Labruinie - 12º lugar

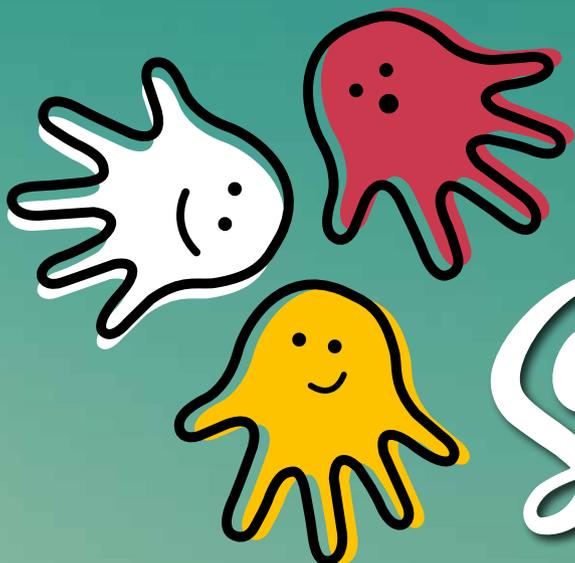
PROVA SHORT - 1 KM

- Camila de Mello Santos - 9º lugar
- Marina Mendes de O. Pecoraro - 13º lugar
- Nina Pecoraro de Carvalho - 7º lugar
- Ana Teresa Ratto - 3º lugar

PROVA START - 500 M

- Cecilia de Mello Santos Rondino - 3º lugar
- Raimar Weber - 21º lugar





Super Férias

de Inverno

MUITAS BRINCADEIRAS E DIVERSÃO PARA
A GAROTADA DENTRO E FORA DO AP.

PRIMEIRA SEMANA – das 9h às 17h

3/7, SEGUNDA – ATIVIDADES INTERNAS

4/7, TERÇA – PET ZOO (de 3 a 6 anos) E ACTION PARK (de 7 a 14 anos)

5/7, QUARTA – ATIVIDADES INTERNAS

6/7, QUINTA – PARQUE DA MÔNICA (TODAS AS IDADES)

7/7, SEXTA – ATIVIDADES INTERNAS

SEGUNDA SEMANA – das 9h às 17h

24/7, SEGUNDA – ATIVIDADES INTERNAS

25/7, TERÇA – TOCA DA RAPOSA (TODAS AS IDADES)

26/7, QUARTA – ATIVIDADES INTERNAS

27/7, QUINTA – ACAMPAMENTO TIMBALAIA (TODAS AS IDADES)

28/7, SEXTA – ATIVIDADES INTERNAS

VALORES POR SEMANA:

R\$ 770 (associados) • R\$ 990 (convidados)

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

A programação está sujeita a alterações.

A programação está sujeita a alterações.

DUELO AMISTOSO DE BASQUETE

ALUNOS DO CLUBE JOGAM CONTRA A BARBOZA ESCOLA DE BASQUETEBOL

NADA COMO UMA EXPERIÊNCIA ESPORTIVA FORA DO AP, com novos adversários e desafios, para animar os alunos de basquete. No dia 25/4, doze associados com idade entre 14 e 16 anos disputaram um amistoso contra os alunos da Barboza Escola de Basquetebol. Foram realizadas várias combinações durante as partidas, que contaram com o esforço dos alunos da categoria sub-16. Apesar dos diversos desafios, a equipe do AP saiu vitoriosa da disputa. "Conseguimos colocar em quadra, de forma mais consistente e confiante, as ações de jogo que estamos treinando", comenta Wesley Nascimento, coordenador da modalidade. A seguir, confira as fotos do evento. 



FOTOS: CLUBE AP



AS MÃES ESTÃO NA AREIA

AP ORGANIZA CLÍNICA DE BEACH TENNIS
EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS MÃES

NO DIA 13/5, PARA COMEMORAR O DIA DAS MÃES, cinquenta associados participaram de uma clínica de beach tennis ministrada por mulheres. Na ocasião, todos aprenderam técnicas de ataque e defesa com o golpe de gancho, que é o principal movimento utilizado em partidas femininas. Essa foi a terceira clínica promovida pelo Clube e o Calçadão, empresa

que também ministra aulas da modalidade no AP. As quadras e os eventos de beach tennis costumam reunir muitas pessoas, o que favorece o contato entre jogadores e espectadores, além de oferecer oportunidades de desenvolvimento. A clínica foi dinâmica e aconteceu simultaneamente em quatro quadras. A seguir, confira as fotos dos participantes. 

FOTOS: CLUBE AP



FESTIVAL ESPORTIVO

FUTSAL, FUTEBOL, JUDÔ E OUTRAS MODALIDADES SÃO DISPUTADAS EM ALPHAVILLE

O XVIII FESTIVAL ESPORTIVO DE ALPHAVILLE ACONTECEU NOS DIAS 6 E 7 DE MAIO.

Na ocasião, os associados do AP praticaram futsal, futebol, ginástica, judô, tênis e natação. No sábado 6/5, o AP foi representado no futsal por dez atletas da categoria sub-9 e dez da categoria sub-10.

Na ginástica, dez meninas da categoria B colocaram suas habilidades à prova em um ambiente diferente do que estão acostumadas. Na mesma

data, o AP ainda levou cinco associados do tênis para competir no festival, em três níveis distintos.

O domingo, 7 de maio, foi marcado por um amistoso de futebol, com doze associados da categoria sub-9. Outro esporte praticado nesse dia foi o judô, em que dez judocas do AP mostraram suas estratégias de luta. O festival ainda contou com um espaço para natação e teve a presença de doze associados em todas as categorias aquáticas. A seguir, confira as fotos do evento. 



FOTOS: CLUBE AP



PANELAS

CONFIRA A CLASSIFICAÇÃO E OS TIMES QUE DISPUTARAM AS PARTIDAS DECISIVAS DO CAMPEONATO.



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

CATEGORIA MASTER

	CLASSIFICAÇÃO	P	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	All Blacks	34	12	11	1	0	63	29	34
2	Old Boys	27	12	9	0	3	82	46	36
3	Gran Reservas	19	12	6	1	5	51	41	10
4	Marombas - Master	16	12	5	1	6	44	55	-11
5	Lalatas FC	14	12	4	2	6	64	62	2
6	Juventus	9	12	2	3	7	42	75	-33
7	Ondas do Rádio FC	3	12	1	0	11	34	72	-38

SEMIFINAIS



All Blacks X Marombas



Old Boys X Gran Reservas

Os jogos das semifinais aconteceram no dia 27/5 (após o fechamento desta edição).
Confira a cobertura completa na edição de julho da *Mais/AP*.

FINAL

A GRANDE FINAL DA CATEGORIA MASTER SERÁ REALIZADA NO DIA **3 DE JUNHO, SÁBADO, ÀS 9H30**. FIQUE LIGADO NOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO DO CLUBE PARA SABER QUAIS SÃO OS TIMES PARTICIPANTES.

CATEGORIA LIVRE

	CLASSIFICAÇÃO	P	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Cetrak	24	9	8	0	1	59	19	40
2	Pekhos	23	9	7	2	0	49	14	35
3	Vulcaniters	20	9	6	2	1	69	26	43
4	Xangô	19	9	6	1	2	86	30	56
5	Arfas 40	16	9	5	1	3	43	31	12
6	Senka FC	10	9	3	1	5	34	46	-12
7	Marombas	7	9	3	1	5	17	48	-31
8	Laranja Mecânica	4	9	1	1	7	25	62	-37
9	Ruca Juniors	-2	9	1	1	7	27	39	-12
10	Grillo's	-3	9	0	0	9	12	106	-94

SEMIFINAIS – SÉRIE PRATA



Arfas 40 X Laranja
Mecânica



Senka X Marombas

SEMIFINAIS – SÉRIE OURO



Cetrak X Xangô



Pekhos X Vulcaniters

Os jogos das semifinais aconteceram no dia 27/5 (após o fechamento desta edição).
Confira a cobertura completa na edição de julho da *Mais/AP*.

FINAIS

AS GRANDES FINAIS DA CATEGORIA LIVRE SERÃO REALIZADAS NO DIA
3 DE JUNHO, SÁBADO. FIQUE LIGADO NOS CANAIS DE COMUNICAÇÃO
DO CLUBE PARA SABER QUAIS SÃO OS TIMES PARTICIPANTES.

15H30 – SÉRIE PRATA • 16H30 – SÉRIE OURO

AMOR DE MÃE

MAIS DE QUINHENTAS PESSOAS COMPARECEM AO ALMOÇO DE DIA DAS MÃES

O ALMOÇO DE DIA DAS MÃES É UMA TRADIÇÃO ESPECIAL NO AP e uma oportunidade para celebrar o amor e a dedicação das queridas mães. O friozinho do dia 14/5 não desanimou as mais de quinhentas pessoas que passaram por aqui para saborear um delicioso buffet preparado especialmente para a data. A ocasião foi de união, conversas e muita alegria. Antes do almoço, o Coral do AP apresentou a belíssima composição *Messe Basse*, de Gabriel Fauré. Como de costume, os associados também acompanharam a missa do Dia das Mães. A seguir, confira alguns momentos desse encontro de famílias e amigos. 



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





JOGOS, GINCANAS E BRINCADEIRAS

VEJA O QUE A TURMINHA DO AP APRONTOU NO MÊS DE MAIO

A CRIANÇADA APROVEITOU UMA SÉRIE DE ATIVIDADES que são fundamentais para fortalecer o desenvolvimento dos pequenos, que aos poucos vão descobrindo o mundo ao seu redor. Em maio, também comemoramos o aniversário do AP Criança com a visita de alguns personagens do universo infantil, pipoca e brincadeiras divertidas. A seguir, confira alguns momentos da turminha no Clube. 



FOTOS: CLUBE AP



ANIVERSÁRIO DO AP CRIANÇA

Em comemoração ao aniversário do AP Criança, muitas brincadeiras divertidas animaram o dia 20 no espaço. A ocasião contou com a presença de alguns personagens da Disney, como a Branca de Neve e a Bela e a Fera, além do herói da Marvel, o Homem-Aranha, que realizou truques incríveis para a diversão de todos. Foi um dia inesquecível. Que venham muitas outras festas como essa!

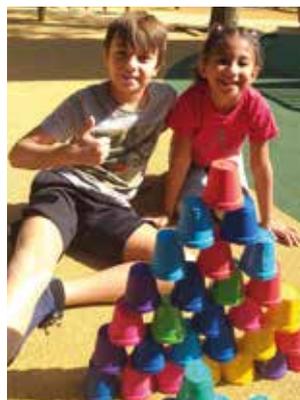
OFICINAS DE RECICLAGEM

O reaproveitamento de materiais pode ser incentivado já na primeira infância. Nos encontros dos dias 6 e 13, a turminha criou um quebra-cabeça de papelão e um boneco de rolinho de papel.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

As atividades no parquinho estão fazendo bastante sucesso por aqui. Entre os dias 6 e 27, diversas crianças brincaram de mímica, dança da bexiga, pega-pega, bata-tinha frita e muito mais.



DATAS ESPECIAIS

No Dia das Mães, a garotada que estava pelo Clube passou um tempinho criando um presente especial para as mães: chaveirinhos de E.V.A. decorados e coloridos.

PEQUENOS ARTISTAS

Nos dias 7 e 21, a garotada foi ao AP Criança para participar do Ateliê, onde os pequenos realizaram a produção de uma mão-robô com papéis, canudos e barbantes.



AP/ CRIANÇA

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

ATELIÊ DO AP

10/6 - TIARA E GRAVATA JUNINAS

Produção de tiara e gravata juninas, com direito a pintura de rosto para completar a caracterização.

11/6 - DESENHO CUSTOMIZADO

Explore o seu lado artístico produzindo um desenho com retalhos, palitos de sorvete e recortes de E.V.A.



SEMANA ESPECIAL DE ANIVERSÁRIO

19/6 - Biscuit fashion e tiara de animais.

20/6 - Quadro aranha e raspadinha.

21/6 - Dia do fantoche.

22/6 - Caleidoscópio e bloco de notas.

23/6 - Baile de máscara e slime.

24/6 - Oficina de culinária especial, com docinhos neon.

25/6 - Oficina de culinária especial, com bolo de aniversário no pote.



OFICINAS DE RECICLAGEM

4/6 – INSTRUMENTOS JUNINOS
Faça instrumentos recicláveis.

18/6 – PESCARIA DE PAPELÃO
Estimule a coordenação motora e leve o brinquedinho para se divertir em casa.



especial

19/6 – Corre cotia, não deixe a bexiga cair no chão e dança da bexiga.

20/6 – Jogo de dominó, pega varetas e pular corda.

21/6 – Fantoche.

22/6 – Passa-anel e morto-vivo.

23/6 – Estátua divertida e mímica.

24/6 – Joquempô, três flechas e cabo de guerra.

25/6 – Oficina de fita da ginástica rítmica.

KIDS CHEFINHO

3/6 – MAÇÃ DO AMOR DE CHOCOLATE

Faça uma deliciosa maçã do amor com chocolate e confeitos coloridos.

17/6, das 10h às 15h –
PIPOQUINHA GOURMET

Em mês de festa junina, as crianças vão preparar uma saborosa e alegre pipoca gourmet no pote.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND – HORÁRIO: 12H ÀS 16H

3/6 – ARREMESSO DE BAMBOLÊ E PULAR ELÁSTICO

Acerte o bambolê no alvo e pule elástico com os amigos e apoio dos monitores.

4/6 – BALÃO FUJÃO E DESFAZENDO O NÓ

Leve a bexiga até a linha de chegada e retorne: o primeiro que terminar o percurso ganha a corrida. Formem uma roda de mãos dadas e depois enlacem, sem largar as mãos, de modo a formar um nó.

10/6 – CORRIDA DE JORNAL E CAMUFLAGEM

Exercite sua coordenação motora sobre o jornal e participe de um pique-esconde divertido e diferente.

11/6 – NÃO ME FAÇA RIR E TROCA LETRAS

Faça o amiguinho rir, quem rir primeiro perde. Forme palavras mudando apenas uma letra.

17/6 – QUEM SOU EU E DETETIVE

Faça perguntas para descobrir o nome de celebridades e personagens. Seja um detetive esperto e descubra as vítimas e o assassino do jogo.

18/6 – OBJETO OCULTO E STOP

Escolha um objeto no ambiente e indique pistas para os coleguinhos descobrirem. Teste sua inteligência em uma brincadeira desafiadora.





QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

2/6 – TATA GODOY

MPB E BOSSA NOVA

9/6 – GIBA BYBLOS BAND

BLUES, SOUL E STANDARDS DO JAZZ

16/6 – THE HURRICANE BROTHERS

CLÁSSICOS DO ROCK'N'ROLL

**23/6 – ESPECIAL DE ANIVERSÁRIO,
COM JILL REIS E GIOVANI BOSS**

SERTANEJO E COUNTRY

30/6 – PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK

LET'S ROCK!

SCHOOL OF ROCK®

AULAS DE MÚSICA NO AP

CONHEÇA OS PROGRAMAS QUE SERÃO OFERECIDOS

9H ÀS 10H

PROGRAMA ROOKIES (5 A 7 ANOS)

Duração: 1h

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

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.

10H ÀS 12H

PROGRAMA ROCK 101 (8 A 12 ANOS)

Duração: 2h (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.

16H ÀS 18H

PROGRAMA PERFORMANCE (12 A 17 ANOS)

Duração: 2h

(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.

20H ÀS 22H

ADULT (18+)

Duração: 2h

(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.



FOTO: DIVULGAÇÃO

INSCRIÇÕES ABERTAS!
MAIS INFORMAÇÕES NO
DEPARTAMENTO CULTURAL.



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

Qual o diferencial da School of Rock?

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.

Há quantos alunos por turma?

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

Na School of Rock, só se aprende rock?

Rock clássico, hard rock, indie, música brasileira, country, tudo pode fazer parte das aulas da School of Rock. Os repertórios são escolhidos pelos professores e alunos em conjunto, unindo proficiência musical, técnica, desejos e possibilidades.

É possível fazer aula individual de algum instrumento?

Não. As aulas são em grupo, com a metodologia voltada para a performance, ou seja, os alunos aprendem o necessário para tocar as músicas em questão durante as aulas.

É preciso ter um instrumento?

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

CÍRCULO DE LEITURA

29/6, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



10 MINUTOS E 38 SEGUNDOS NESTE MUNDO ESTRANHO, DE ELIF SHAFAK

SOBRE O LIVRO DO MÊS

Depois que o coração para de bater, o cérebro permanece ativo por 10 minutos e 38 segundos. Para Leila Tequila, uma prostituta de Istambul que acabou de ser assassinada, cada um desses preciosos minutos traz à tona uma memória. Profundo, brutal e emocionante, *10 Minutos e 38 Segundos Neste Mundo Estranho* traz em suas páginas um vórtice de dor e beleza. Elif Shafak apresenta uma história sobre trauma, violência sexual e as agruras da vida das mulheres turcas, que estão sujeitas a um sistema social cruel, regido pelas regras e amarras do patriarcado.

SOBRE O CÍRCULO DE LEITURA

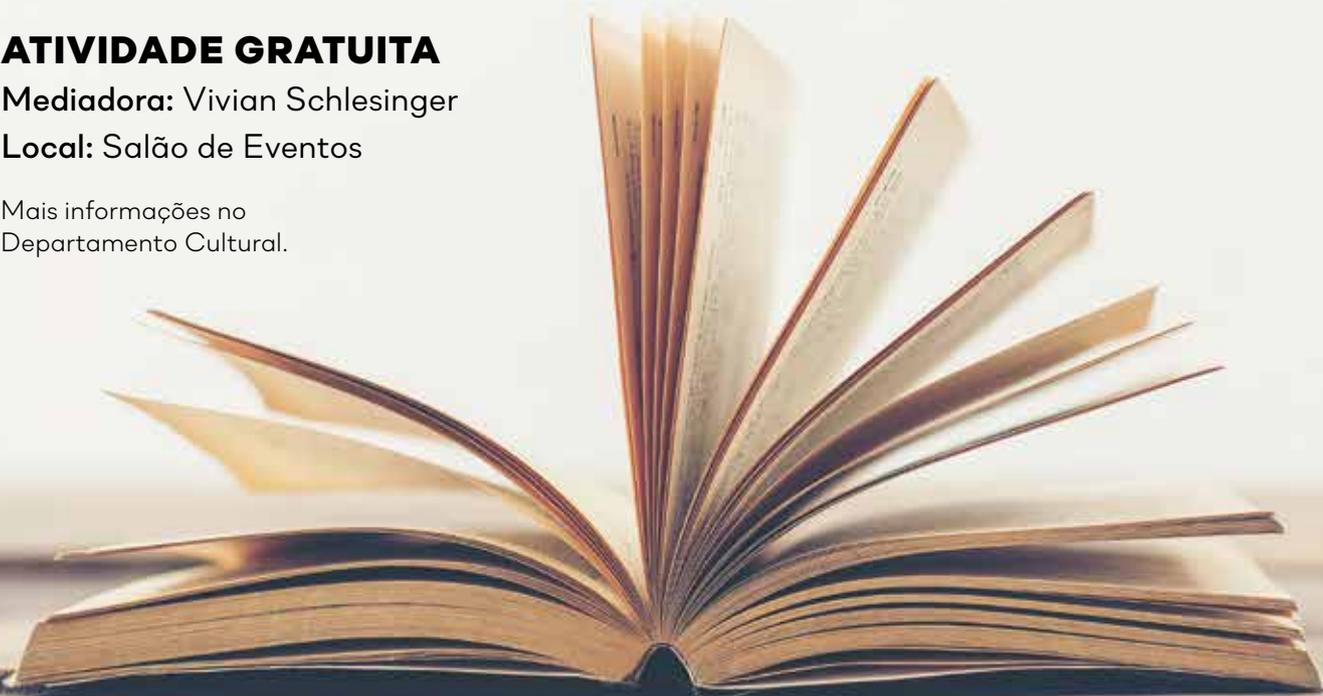
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis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

ATIVIDADE GRATUITA

Mediadora: Vivian Schlesinger

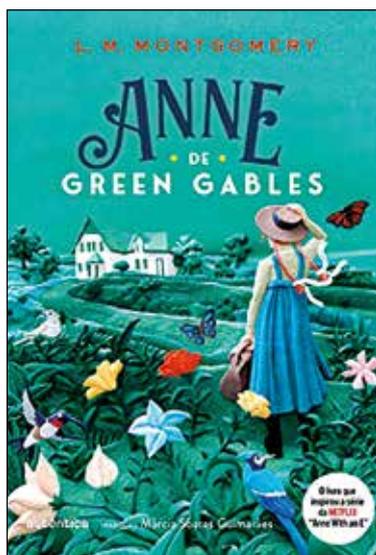
Local: Salão de Eventos

Mais informações no
Departamento Cultural.



DICAS DE LEITURA

Neste mês, descubra histórias imperdíveis nas obras indicadas pelo nosso bibliotecário Lucas Meirelles. Boa leitura para você!



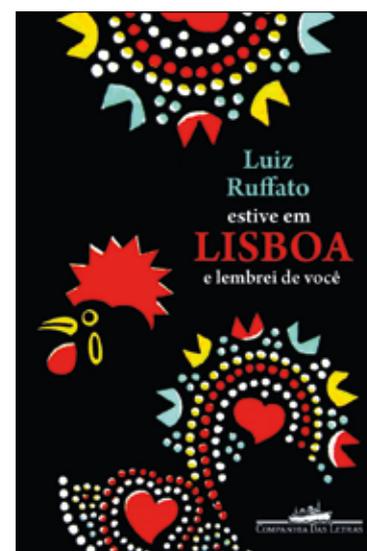
Anne de Green Gables, de L. M. Montgomery

Quando os irmãos Marilla e Matthew Cuthbert, de Green Gables, na Prince Edward Island, no Canadá, decidem adotar um órfão para ajudá-los nos trabalhos da fazenda, não estão preparados para o "erro" que mudará suas vidas: Anne Shirley, uma menina ruiva de 11 anos, acaba sendo enviada, por engano, pelo orfanato. Apesar do acontecimento inesperado, a natureza expansiva, sempre de bem com a vida, a curiosidade, a imaginação peculiar e a tagarelice da menina conquistam rapidamente os relutantes pais adotivos. O espírito combativo e questionador de Anne logo atrai o interesse das pessoas do lugar – e muitos problemas também. No entanto, Anne era uma espécie de Pollyanna e sua capacidade de ver sempre o lado bonito e positivo de tudo, seu amor pela vida, pela natureza e pelos livros conquista a todos e ela acaba sendo "adotada" também pela comunidade.



O Tempo Entre Costuras, de María Dueñas

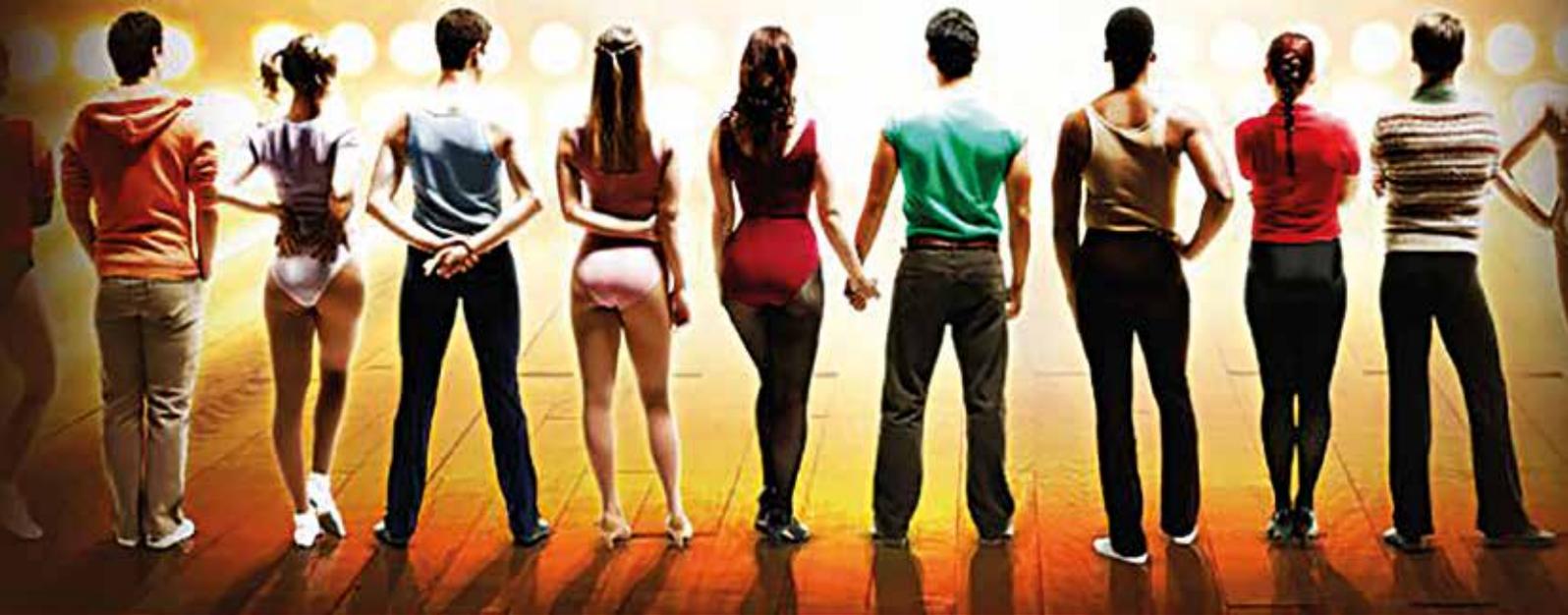
Sira Quiroga é a encantadora costureira que protagoniza esta aventura. Meses antes da Guerra Civil Espanhola (1936-1939), Sira se apaixona loucamente e parte de Madri para o romântico Marrocos, onde terá sua inocência triturada pelos caminhos da vida. Porém, durante a Segunda Guerra Mundial, se transforma uma vez mais para mergulhar em um novo mundo, agora repleto de espões, impostores e fugitivos.



Estive em Lisboa e Lembrei de Você, de Luiz Ruffato

Neste terceiro volume da coleção *Amores Expressos*, Luiz Ruffato revela sua mão segura e inventiva ao narrar a história de Serginho, mineiro desiludido com o casamento e a falta de emprego, que decide se aventurar em Portugal, em busca de redenção financeira e, quiçá, amorosa. //

A CHORUS LINE



ALUNAS DO TEATRO MUSICAL DO AP APRESENTAM

UMA PEÇA PARA ME COMPLETAR

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

4/6, domingo, às 15h

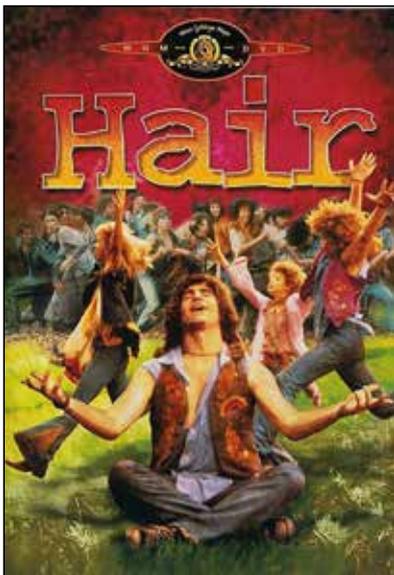
EVENTO GRATUITO

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.

Local: Teatro

CINECULT/AP

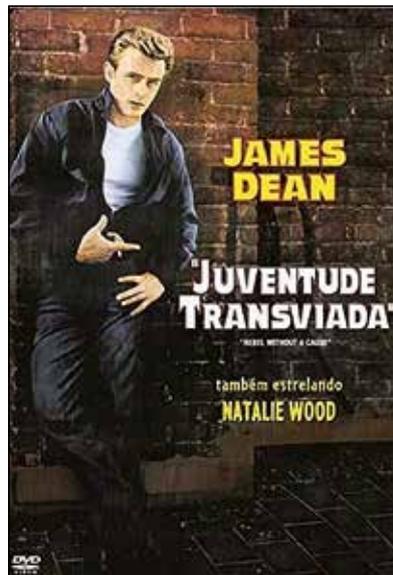
O CINECULT DESTES MÊS TRAZ A HISTÓRIA DE UM JOVEM DO INTERIOR DOS ESTADOS UNIDOS QUE SE TORNA AMIGO DE UM GRUPO DE HIPPIES CONTRÁRIOS À GUERRA DO VIETNÃ, A JORNADA DE UM RAPAZ PROBLEMÁTICO QUE ARRANJA CONFUSÃO POR ONDE PASSA E OS DESAFIOS DE UMA JOVEM RICA E BONITA, MAS INFELIZ EM SEU RELACIONAMENTO. VOCÊ NÃO PODE PERDER! **QUARTAS, ÀS 20H**



7 DE JUNHO

HAIR

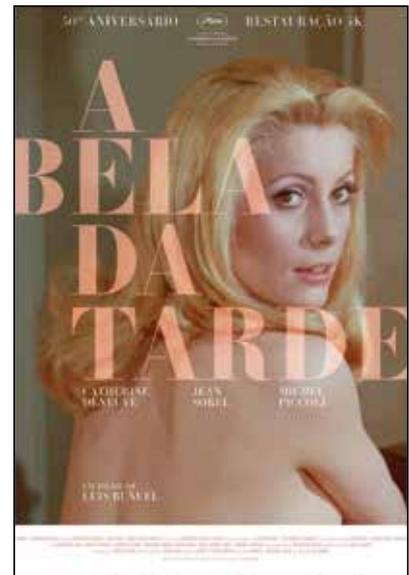
1979 | 2h1 | 16 anos | Musical
Claude (John Savage), um jovem de Oklahoma que foi recrutado para a guerra do Vietnã, é "adotado" em Nova York por um grupo de hippies comandado por Berger (Treat Williams), que, como seus amigos, tem conceitos nada convencionais sobre o comportamento social e tenta convencê-lo dos absurdos da atual sociedade. Lá, Claude se apaixona por Sheila (Beverly D'Angelo), uma jovem proveniente de uma rica família.



14 DE JUNHO

JUVENTUDE TRANSVIADA

1955 | 1h51 | 14 anos | Drama
Jim Stark (James Dean) é um jovem problemático que acaba preso por causar danos à propriedade. Em Los Angeles, onde vive, o adolescente encontra alguns filhos angustiados de pais irresponsáveis, como os dele. Com os novos amigos, Jim vive alianças, conflitos e disputas por questões territoriais e amorosas, culminando em uma tragédia.



28 DE JUNHO

BELLE DE JOUR

1967 | 1h41 | 16 anos | Drama
Séverine (Catherine Deneuve) é uma jovem rica e bonita, porém infeliz. Ela ama seu marido (Jean Sorel), um médico, mas eles não são tão íntimos quanto ela deseja. Então, Séverine procura um discreto bordel, comandado por Madame Anais (Geneviève Page), para realizar suas fantasias eróticas e conseguir o prazer que seu marido não lhe proporciona. Ela trabalha como prostituta à tarde e à noite retoma a vida de casada, mas um cliente abusivo promete complicar a situação.

CINECLUBE/AP

NESTE MÊS, O DEPARTAMENTO CULTURAL EXIBIRÁ TÍTULOS ESPECIAIS DO CINEMA PARA VOCÊ. CONFIRA! SEXTAS E SÁBADOS, ÀS 20H

FOTOS: INTERNET



2 E 3 DE JUNHO

A BALEIA

2022 | 1h57 | 16 anos | Drama

Charlie (Brendan Fraser) é um professor de inglês recluso que vive com obesidade severa e luta contra um transtorno de compulsão alimentar. Ele dá aulas on-line, mas sempre deixa a webcam desligada, com medo de mostrar sua apa-

rência. Apesar de viver só, é cuidado pela sua amiga e enfermeira Liz (Hong Chau). Mesmo assim, ele é sozinho, convivendo diariamente apenas com a culpa por ter abandonado Ellie (Sadie Sink), sua filha, hoje adolescente, que deixou com a mãe Mary (Samantha Morton) ao se apaixonar por um homem. Agora, ele irá buscar se reconectar com a filha e reparar seus erros do passado. Para isso, pede a Ellie que vá visitá-lo sem avisar sua mãe e ela aceita, com a única condição de que ele a ajude a reescrever uma redação para a escola.



16 DE JUNHO

OS FABELMANS

2022 | 2h31 | 14 anos | Drama

O jovem Sammy Fabelman, crescendo no Arizona pós-Segunda Guerra Mundial, apaixonou-se por filmes depois que seus pais o levam para ver *O Maior Espetáculo da Terra*. Armado com uma câmera, Sammy começa a fazer seus próprios filmes em casa, para o deleite de sua mãe solidária. Porém, quando o jovem descobre um segredo de família devastador, ele decide explorar como o poder dos filmes nos ajuda a ver a verdade uns sobre os outros – e sobre nós mesmos. *Os Fabelmans* é uma história vagamente baseada na própria infância do diretor Steven Spielberg, com um jovem aspirante a cineasta no centro da história.



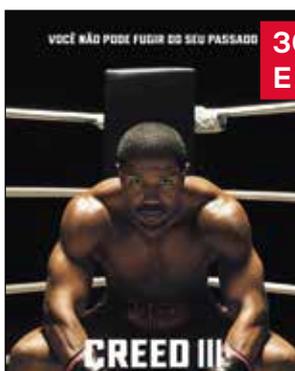
9 E 10 DE JUNHO

AVATAR: O CAMINHO DA ÁGUA

2022 | 3h12 | 12 anos | Ficção científica/Ação

Após dez anos da primeira batalha de Pandora entre os Na'vi e os humanos, Jake Sully vive pacificamente com sua família e

sua tribo. Ele e Ney'tiri formaram uma família e estão fazendo de tudo para ficar juntos. No entanto, eles devem sair de casa e explorar as regiões de Pandora. Quando uma antiga ameaça ressurgiu, Jake deve travar uma guerra difícil contra os humanos novamente. Mesmo com dificuldade, Jake acaba fazendo novos aliados – alguns dos quais já vivem entre os Na'vi e outros com novos avatares. Mesmo com uma guerra em curso, Jake e Ney'tiri terão que fazer de tudo para ficar juntos e cuidar da família e de sua tribo.



30 DE JUNHO E 1º DE JULHO

CREED III

2023 | 1h 56 | 12 anos | Drama

Nesta continuação do longa de 2018, Michael B. Jordan volta a interpretar Adonis Creed. Depois de dominar o mundo do boxe, Adonis Creed vem prosperando tanto na

carreira quanto na vida familiar. É quando um amigo de infância e ex-prodígio do boxe, Damian (Jonathan Majors), ressurgiu depois de cumprir uma longa sentença na prisão e está ansioso para provar que merece sua chance no ringue. Damian pede a ajuda de Creed para que ele o auxilie a voltar para os campeonatos de luta. Apesar de tudo, dezoito anos na prisão mudam a pessoa, e Damian não está nada satisfeito que Creed "tomou seu lugar" no ringue de boxe. Dois velhos amigos então vão lutar para enfrentar seu passado juntos e enfrentar o futuro que os aguarda. Para acertar as contas, Adonis deve colocar seu futuro em risco para lutar contra Damian – um lutador que não tem nada a perder.

CINEKIDS/AP

UMA SELEÇÃO DE FILMES PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA SE DIVERTIREM.
CONFIRA A CLASSIFICAÇÃO INDICADA. SÁBADOS, ÀS 16H

FOTOS: INTERNET



10 DE JUNHO

SHAZAM! FÚRIA DOS DEUSES

2023 | 2h10 | 12 anos | Ação/Aventura

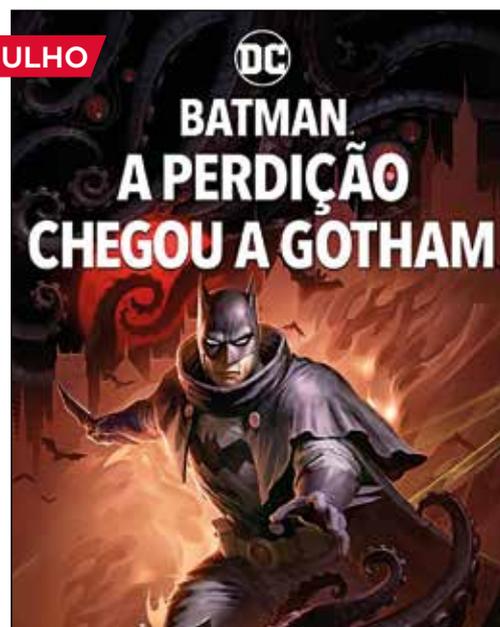
Sequência do primeiro filme do herói, que apresenta as aventuras do adolescente órfão Billy Batson (Asher Angel). Basta gritar uma palavra – SHAZAM! – para que o jovem se transforme no super-herói adulto Shazam (Zachary Levi), dom que recebeu de um antigo mago. Um menino dentro de um corpo de herói, Shazam se diverte com seus superpoderes e começa a testar os limites de suas habilidades, mesmo que precise dominar esses poderes rapidamente para lutar contra as forças do mal. Nesta nova aventura, agraciado com os poderes dos deuses, Billy Batson e seus companheiros ainda estão aprendendo a conciliar a vida adolescente com os alter egos de super-heróis adultos. Quando um trio vingativo de deuses antigos chega à Terra em busca da magia roubada deles há muito tempo, Shazam e seus aliados são lançados em uma batalha por seus superpoderes, suas vidas e o destino do mundo.

1º DE JULHO

BATMAN: A PERDIÇÃO CHEGOU A GOTHAM

2023 | 1h26 | 16 anos | Ação/Animação/Aventura

Durante uma longa viagem de descoberta, na qual adotou três órfãos pelo mundo, Bruce Wayne encontra o Pinguim no Ártico e descobre que um culto planeja a destruição de Gotham City. Agora, ele precisa voltar para casa e vestir o manto do Batman para proteger a cidade onde seus pais foram assassinados por um louco vinte anos antes. Mas será que o herói que acredita na ciência conseguirá manter sua sanidade quando descobrir que não está enfrentando criminosos ou loucos, mas magia antiga, demônios de fogo e deuses antigos interdimensionais?



CULTURA EM CENA

AP TRAZ ESPETÁCULOS PARA TODAS AS IDADES

COM O OBJETIVO DE PRESERVAR E DIFUNDIR A ARTE, no decorrer do mês de maio várias atividades culturais foram promovidas no AP, contribuindo para o enriquecimento de cada espectador. //

O MENINO E A CEREJEIRA

Um dos espetáculos apresentados foi *O Menino e a Cerejeira*, com um enredo sobre amizade, coragem, mensagens de paz e esperança. O evento atraiu crianças e adultos de várias idades.





O VENDEDOR DE SONHOS

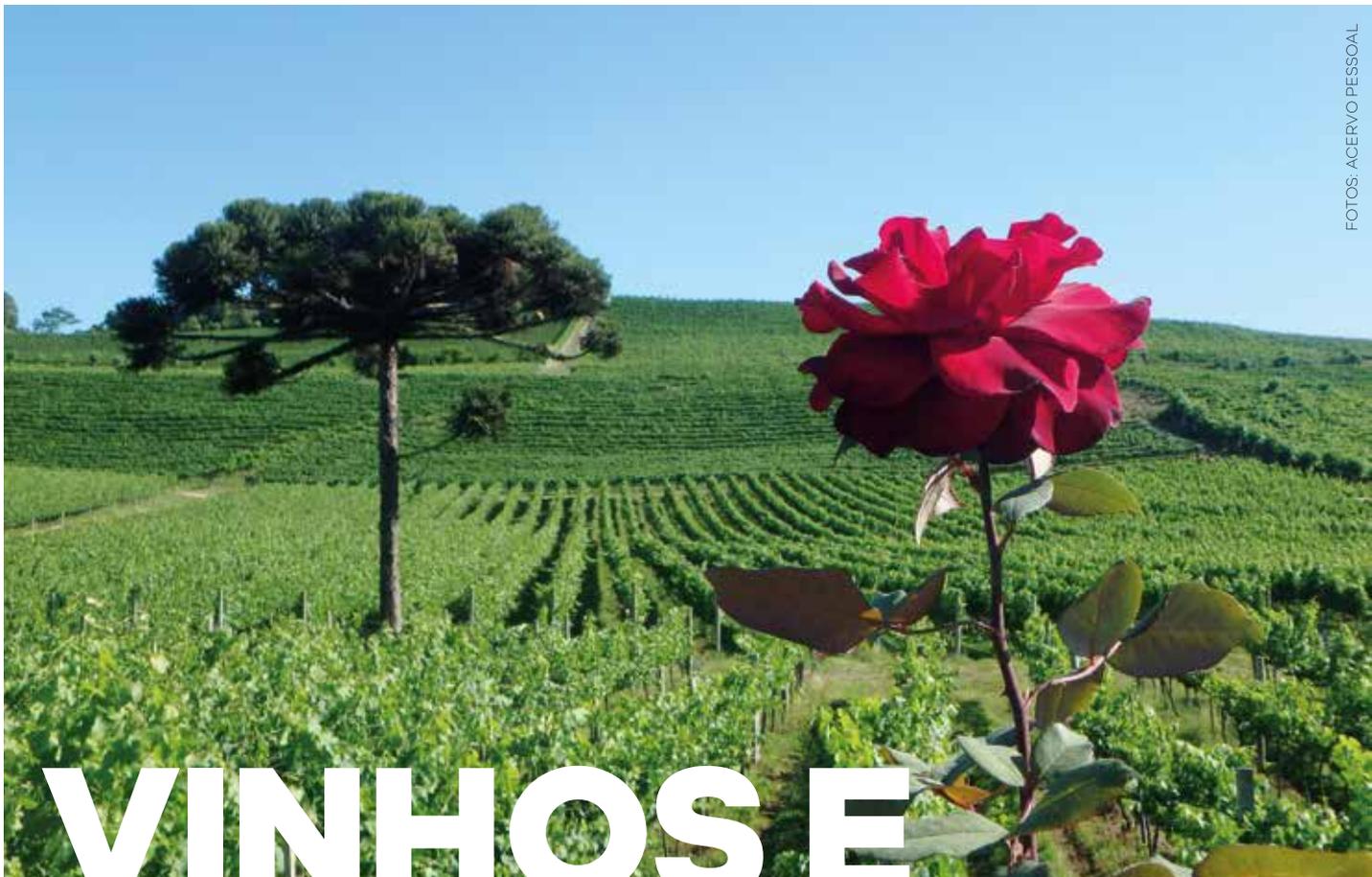
Outra proposta do mês foi a exibição da peça *O Vendedor de Sonhos*, baseada no best-seller homônimo de Augusto Cury. Na trama, o personagem Júlio Cesar tenta se suicidar, mas é impedido de cometer tal ato por um mendigo, que lhe vende uma vírgula para que ele escreva uma história diferente.



MARC CHAGALL

Os associados ainda participaram de uma palestra especial sobre a vida e obra do pintor Marc Chagall, e também visitaram sua exposição no Centro Cultural Banco do Brasil.





FOTOS: ACERYO PESSOAL

VINHOS E VIAGENS

RÓTULOS E DESTINOS PARA APROVEITAR O FRIO

NADA COMO UM BOM VINHO PARA AQUECER O CORPO NA TEMPORADA DE INVERNO. Além dos típicos trajes para se proteger do frio e das bebidas e refeições quentes, as pessoas aproveitam para investir em alguns rótulos que combinam perfeitamente com a estação.

Os vinhos encorpados são os mais indicados para o inverno, em razão de algumas de suas características, como doçura, acidez, taninos e teor alcoólico. Para o associado e empreendedor Milton Assumpção, existem diversos lugares no Rio Grande do Sul que podem ser visitados durante a estação mais fria. "As vinícolas grandes e mais conhecidas são Miolo, Valduga e Salton. Eu gosto muito de visitar as mais familiares, como Pizzato, Don Laurindo, Lídio Carraro", comenta. A seguir, saiba como programar a viagem e conhecer algumas delas.



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

RIO GRANDE DO SUL

A região que detém a maior produção de vinhos no Brasil está situada no Rio Grande do Sul, sendo responsável por 90% dos rótulos fabricados no país. Algumas das principais cidades onde se concentram importantes vinícolas são Bento Gonçalves, Garibaldi, Caxias do Sul, Farroupilha, Pinto Bandeira e Monte Belo do Sul.

PROGRAMANDO A VIAGEM

Uma das opções é ir de avião direto até Caxias do Sul e de lá seguir de carro até Bento Gonçalves ou Garibaldi. O voo, saindo de São Paulo, leva cerca de uma hora e vinte minutos, e o percurso de carro, de Caxias do Sul a Bento Gonçalves, é feito em pouco mais de 45 minutos. Outra opção é ir via Porto Alegre, que tem mais opções de voos e um aeroporto com melhores condições de pouso e decolagem. O trajeto de Porto Alegre a Bento Gonçalves pode ser realizado de carro em cerca de duas horas, passando por cidades periféricas grandes e movimentadas, como Canoas e São Leopoldo.

VINÍCOLA MIOLO - VALE DOS VINHEDOS

Os tintos Miolo foram os primeiros vinhos brasileiros produzidos na Serra Gaúcha e ganharam respeito e admiração dos amantes da bebida, passando a fazer parte das cartas de vinho de muitos bons restaurantes das grandes cidades.

Ao longo do tempo, várias outras vinícolas empreenderam ações de marketing e distribuição para colocar seus vinhos no maior mercado consumidor.

A Miolo possui vinhedos no próprio Vale, no icônico Lote 43, na Campanha Gaúcha, em Campos de Cima da Serra e no Vale do São Francisco, produzindo vinhos tintos varietais, ou seja, de casta única.

O tinto Miolo Reserva conta com as opções Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Merlot, Tannat e Pinot Noir. Já os espumantes e brancos utilizam as uvas Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling Sauvignon Blanc, entre outras.

VINÍCOLA PIZZATO

A história da família Pizzato no Rio Grande do Sul começou com o imigrante italiano Antonio Pizzato, oriundo de uma linhagem de produtores de vinhos, que trouxe para o Brasil essa tradição. O amor pelos vinhedos e vinhos passou por gerações e chegou até o atual patriarca, Plínio Pizzato, que possui vinhedos em Doutor Fausto de Castro, Dois Lajeados, Serra Gaúcha e perto de Guaporé desde 1985.

Plínio é o responsável pelos vinhedos. Juntos, fizemos um tour pelas instalações, quando tive a oportunidade de conversar com ele por um longo período, num bate-papo saboroso, regado a degustação de vários vinhos.

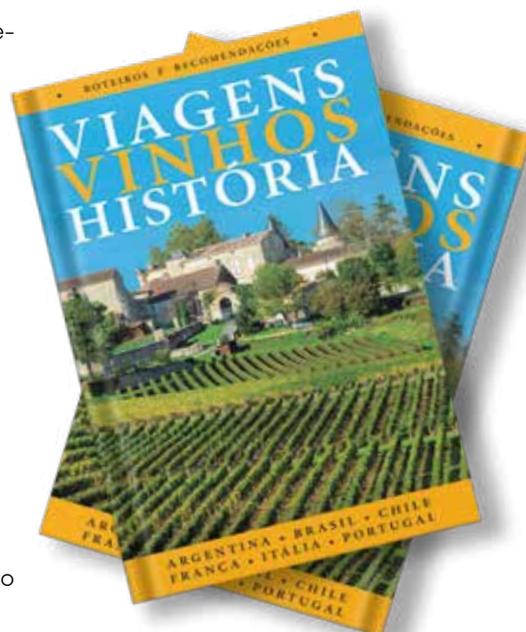
A vinícola é reconhecida pelos vinhos de alta qualidade, principalmente os tintos, que incluem monocastas como Merlot, Cabernet Sauvignon, Pinot Noir, Tannat e uma ótima Alicante Bouschet. A Pizzato está muito bem posicionada em São Paulo, de onde atua para todo o Brasil e exterior. A degustação em sua sede no Vale dos Vinhedos é uma atração à parte. Há várias opções de passeios individuais ou em grupos, que você pode conferir no site da vinícola.

SALTON - DISTRITO DE TUIUTY

O tour na Salton é uma mistura de volta ao tempo e à história. O passeio é bem dinâmico, tendo início na parte externa, onde há um pequeno vinhedo com um mostruário de castas. Depois, segue dentro do edifício, com a parte histórica, as instalações industriais, os jardins e, finalmente, a degustação.

A vinícola fica no Distrito de Tuiuty - saindo de Bento Gonçalves pela Rodovia 470, em direção a Veranópolis, a doze quilômetros, há uma placa à direita da estrada indicando a Salton.

Um dos seus pontos fortes é a distribuição, sendo possível encontrar os seus vinhos no Brasil inteiro. Há um tour a cada meia hora, e ele dura cerca de quarenta minutos. O ideal é reservar a visita pelo site, mas, se for lá direto, não há problema algum. 



Essas são apenas algumas das vinícolas que podem ser visitadas no Rio Grande do Sul. Você pode conferir outras opções no livro *Viagens, Vinhos e História*, de Milton Mira Assumpção Filho. Boa viagem!

NOVIDADES NO CARDÁPIO

Altíssimo

O RESTAURANTE ALTÍSSIMO ESTÁ SEMPRE BUSCANDO INOVAR e oferecer as melhores opções da gastronomia para os associados. E desta vez, não foi diferente. Neste mês, apresentamos as novidades do cardápio que, com certeza, vão encantar todos os paladares. 



SALADA DE PERA E GORGONZOLA

Entre as novas sugestões está essa deliciosa salada, elaborada com um mix de folhas, peras assadas com gorgonzola e mel, tomate seco, nozes e redução de aceto.



FILÉ MIGNON SUÍNO NA CROSTA DE MOSTARDA

Filé mignon suíno finalizado no forno com uma crosta feita de farinha de pão, manteiga, ervas e grãos de mostarda, acompanhado de batatas rústicas. Uma combinação de sabores que irão surpreender o seu paladar.



ESTROGONOFE DE PALMITO

Uma boa opção que você não pode deixar de experimentar é o estrogonofê de palmito, preparado com creme de leite de vegetais, acompanhado de arroz branco e batatas chips. Uma versão **vegetariana** do tradicional prato e igualmente deliciosa.



RAVIÓLI ARTESANAL DE BACALHAU

O ravióli artesanal de bacalhau é uma delícia que você precisa provar.



TOAST DE SALMÃO

Como opção para entradinhas, temos o toast de salmão, com pão de campanha, sour cream, zucchini, salmão e azeite de ervas.



FRANGO XADREZ COM ARROZ CHOP SUEY

E para quem prefere um prato mais tradicional, o frango xadrez com arroz chop suey é uma ótima escolha.



SANDUÍCHE DE ROSBIFE

Outra novidade é o sanduíche de rosbife de filé no pão ciabatta, com queijo gruyère, picles de pepino e molho de mostarda Dijon, acompanhado de chips de batata.



CRÈME BRÛLÉE

Esses novos itens do cardápio foram criados com muito carinho pelo chef Mario Domingos e sua equipe, e com certeza irão agradar a todos os paladares. Venha nos visitar e desfrute de uma experiência gastronômica única.

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS CAUSA MUDANÇAS NO CÉREBRO DOS JOVENS, APONTA ESTUDO

A PESQUISA FOI REALIZADA PELA UNIVERSIDADE DA CAROLINA DO NORTE



FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

O SUCESSO DOS SMARTPHONES AO REDOR DO MUNDO FEZ COM QUE CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS PASSESSEM MAIS TEMPO CONECTADOS À INTERNET e, principalmente, às redes sociais.

Apesar de serem plataformas de entretenimento e também ferramentas de informação, existe uma série de problemas afetando a saúde mental dos usuários, como o aumento da ansiedade e da depressão, distúrbios do sono, falta de concentração e problemas de aprendizagem, que podem estar relacionados ao uso em excesso dessas plataformas.

Um estudo realizado pela Universidade da Carolina do Norte, publicado em janeiro de 2023 na revista científica *JAMA Pediatrics*, apontou que

crianças e adolescentes que crescem acessando as mídias sociais várias vezes ao dia estão ficando com o cérebro cada vez mais hipersensível a respostas sociais. De acordo com o estudo, as plataformas fornecem um fluxo constante e imprevisível de resposta social, na forma de curtidas, comentários, notificações e mensagens.

A profusão de conteúdo vem influenciando o modo como os jovens reagem às situações sociais na vida real. Os resultados da pesquisa, que acompanhou 169 adolescentes de 13 a 17 anos ao longo de três anos, indicou que os cérebros daqueles que verificavam as redes sociais com frequência (mais de 15 vezes por dia) tornaram-se mais sensíveis neurologicamente a recompensas e punições sociais. Para saber mais sobre o uso excessivo de redes sociais, a *Mais/AP* conversou com Gabriela Viana, executiva de tecnologia e pós-graduada em neurociência e comportamento. Confira a seguir a entrevista.



De acordo com o estudo da Universidade da Carolina do Norte, as redes sociais fornecem um fluxo constante e imprevisível de resposta social, na forma de curtidas, comentários, notificações e mensagens. Como isso pode afetar a vida de crianças e adolescentes?

As redes sociais são desenhadas para capturar a atenção do usuário pelo maior tempo possível. Não é à toa que nossos filhos estejam com dificuldade de se "desconectar". O cérebro de crianças e adolescentes está em desenvolvimento. Em crianças menores, vale ressaltar que a infância é uma fase de extrema plasticidade do cérebro, que é parte desse desenvolvimento passar a priorizar comportamentos e hábitos que estão sendo aprendidos e repetidos e que o uso de telas não promove um desenvolvimento saudável do cérebro na primeira infância. No cérebro adolescente, um importante neurotransmissor afetado pelo uso de tecnologia é a dopamina, associada à recompensa e ao prazer, que é liberada em resposta a experiências positivas, como receber uma mensagem ou um like nas redes sociais. A estimulação constante da dopamina pelo uso de tecnologia pode levar a comportamentos semelhantes aos da dependência, como a checagem compulsiva de notificações, assim como a já citada dificuldade em se desconectar.

É possível relacionar o aumento da ansiedade e da depressão ao uso excessivo dessas plataformas?

As redes sociais podem criar uma visão distorcida da realidade, uma vez que as pessoas tendem a apresentar apenas os destaques de suas vidas, enquanto escondem suas dificuldades e imperfeições. A exposição constante a essas versões selecionadas da vida dos outros pode levar a sentimentos de inadequação, ansiedade e até mesmo depressão, pois os adolescentes podem sentir que não estão à altura dos padrões que veem constantemente nas redes.

QUAIS ORIENTAÇÕES VOCÊ PODE DAR AOS PAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES?

É importante reconhecer os benefícios trazidos pela conectividade, como a oportunidade de interagir, aprender e se entreter. Os jovens também têm ganhos sociais e de aprendizado usando a tecnologia de forma saudável. Sugiro algumas dicas para enfrentar o desafio de criar esse equilíbrio.

1 Comece por você, e seja um exemplo positivo do uso equilibrado da tecnologia.

2 Crie "combinados" para o uso de tecnologia em casa, incluindo tempo máximo de tela e horários permitidos, especialmente com crianças menores.

3 Todos temos preferido esquecer que a idade mínima para uso das redes sociais é de 13 anos. Não há prejuízo algum para seu filho se ele não tiver acesso a redes sociais até essa idade. Não é um radicalismo, é uma bem-vinda proteção da saúde mental das crianças.

4 Inclua na rotina atividades que envolvem "zero tecnologia", como esportes e jogos.

5 Verifique o conteúdo que seus filhos estão consumindo on-line. A maioria das plataformas tem "controle parental", ferramenta essencial para ser usada com crianças menores. ✓



DANILLO ANASTÁCIO,
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO

COLABORADOR/AP

UM ATOR, ENTRE NÓS

ÀS VEZES, ELE APARECE EM PALCOS DE TEATRO OU NA FRENTE DAS CÂMERAS, interpretando personagens e contando histórias. Já no AP, está nos bastidores como integrante da equipe que faz os eventos culturais acontecerem por aqui. O Perfil do Colaborador deste mês é de Danilo Anastácio, que trabalha há nove meses no Clube.

O universo das artes é o seu mundo. O colaborador soube de uma oportunidade de emprego como assistente de produção no AP por meio da agência Catho. "Vi o anúncio da vaga no Departamento Cultural para trabalhar com produção, onde cuidamos de tudo, desde a pré-produção até a finalização de um evento. O leque de opções culturais que o Clube oferece se encaixa com minhas experiências profissionais dentro da arte", comenta.

Numa conversa com Danilo, descobrimos que ele é mineiro e veio morar em São Paulo aos 19 anos, em busca de desenvolvimento pessoal e profissional. Nascido em Passos e crescendo em meio à natureza, aos amigos e familiares, Danilo teve alguns desafios ao realizar a mudança para a metrópole paulistana. Precisou adaptar-se a correria e competitividade da cidade, na medida em que também construiu amizades e fez da adversidade uma oportunidade para desenvolver sua personalidade.

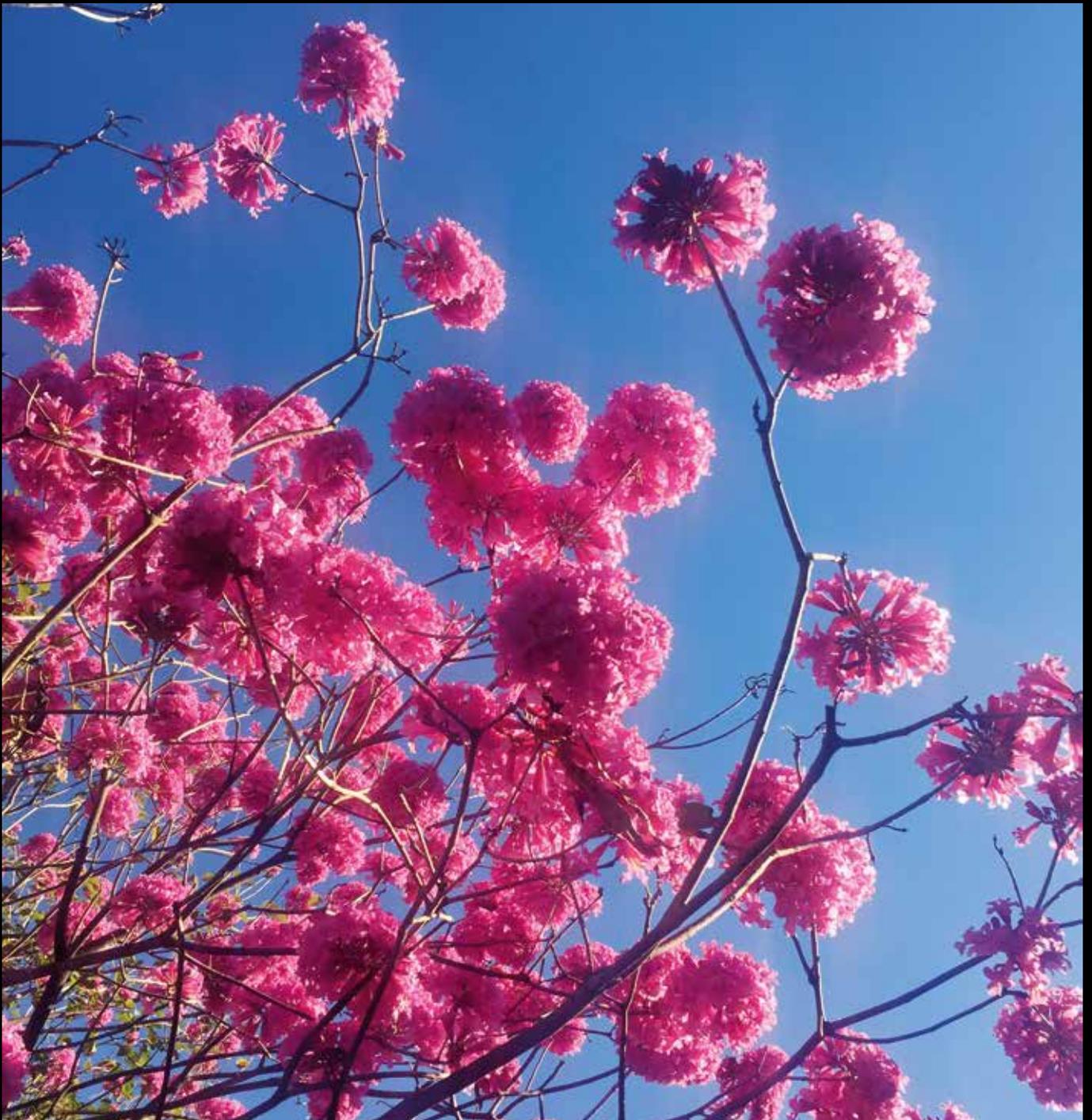
Desde então, já estudou teatro, TV e cinema, além de adquirir experiência como barman. Esta última ocupação, que começou na informalidade, rendeu a formação em coquetelaria. Quem diria! O jovem tem o perfil de um artista, com diversas habilidades, já tendo passado pelo Grupo TAPA, Escola de Atores Wolf Maya e Centro Universitário Senac.

Hoje, Danilo divide o tempo atuando em séries, novelas e nos bastidores do AP. Uma de suas experiências mais emocionantes na carreira de ator foi ter sido escolhido pelo falecido diretor de teatro Antunes Filho para interpretar Stanley na peça *Um Bonde Chamado Desejo*, de Tennessee Williams. Recentemente, o assistente de produção dirigiu uma websérie para o Instagram e o YouTube, chamada *Micro (macho)*.

O profissional gosta mesmo é de manter uma vida saudável e ativa. Entre os seus hobbies estão a prática de jiu-jítsu, passeios com a namorada e os amigos. "Gosto também de vinho com queijo, de frequentar teatro e exposições de arte, e de vez em quando vou à praia e assisto a algumas séries." Danilo, você e o Cultural fazem toda a diferença aqui no AP. Sucesso e felicidades! 

SEM PALAVRAS

TEMA: DETALHES DO AP





ANA MARIA PINTO

O ESPELHO DE DUAS FACES

COMO EU ANSIAVA POR SOSSEGO!

Não qualquer sossego, mas algo pleno, não ter que fazer nada para ninguém, não ter obrigações... Ah, como eu queria que chegasse esse tempo!

Tendo eu uma vida muito atribulada, pensava e desejava tanto o sossego da vida, mas tanto, que o tempo foi elaborando essa costura.

Meus filhos cresceram, saíram de casa, e o meu marido partiu para outra vida diferente.

Fiquei sozinha. Que maravilha! Era o que eu almejava. O espaço era todo meu agora. O tempo era todo meu!

Os primeiros dias foram maravilhosos, havia tempo de sobra para tudo. Passei a apreciar pessoas, cores, lugares, coisas que antes não enxergava.

Os dias pareciam longos e produtivos, as noites, reconfortantes. Ah, como era bom não precisar dar satisfação ao outro. Meus afazeres eram todos para mim.

Mas, lentamente, as desvantagens foram aparecendo: excesso de compras e o inevitável desperdício de gêneros, pois estava habituada com a casa cheia de gente. E agora, não tinha mais que me preocupar com as saídas à noite, deixando a luz acesa para saber se chegaram ou não. Não tinha que me preocupar com os namoros nem com as brigas. Não tinha que me preocupar com nada.

E que estranho era ver que nada saía do lugar. Qualquer coisa que ficasse esquecida, ficaria esquecida mesmo, sempre na mesma cadeira. E o silêncio? Não havia barulho nem cobranças, nem pedidos daquele sorvete, bolo ou aquele prato caprichado. Não havia ruídos nem ais, nem nada.

Não tinha que me preocupar com nada mesmo.

Decididamente, era outra fase da vida, uma fase que requer preparo, e uma boa cabeça para administrá-la. Tem suas vantagens viver assim sem amarras, sem cobranças, sem barulho, sem ninguém, mas, como tudo, também tem a parte ruim.

Vida atribulada ou não, sempre há desgastes, sempre os obstáculos se acumulam, tentando interromper as alegrias.

Para vencer, é necessário equilíbrio e observação. Há que se ter bom senso e certo espírito de humor. 

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

AGENDA JUNHO

2/6, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Tata Godoy – MPB e Bossa Nova

3/6, SÁBADO

9h – Eleições do Conselho Deliberativo

9h30 – Painelas: Final da Categoria Master

10h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

15h30 – Painelas: Final da Categoria Livre – Série Prata

16h30 – Painelas: Final da Categoria Livre – Série Ouro

4/6, DOMINGO

15h – Apresentação Teatral: *Uma Peça Para me Completar*, com Alunas do Teatro Musical

5/6, SEGUNDA-FEIRA

19h – Finais do Torneio Interno de Tênis Adulto – Feminino B e Feminino 50

20h30 – Finais do Torneio Interno de Tênis Adulto – Masculino B e Master B

9/6, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band – Blues, Soul e Standards do Jazz

10/6, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Pilates

14/6, QUARTA-FEIRA

19h – Final do Torneio Interno de Tênis Adulto – Master A

16/6, SEXTA-FEIRA

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

17/6, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Wolf Fit

20h30 – Show de Aniversário do AP

23/6, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Jill Reis – Sertanejo e Giovani Boss – Country

29/6, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *10 Minutos e 38 Segundos Neste Mundo Estranho*, de Elif Shafak

19h – 6º Etapa do Ranking de Pôquer

30/6, SEXTA-FEIRA

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

AP63 ANIVERSÁRIO DO AP

Veja a programação de atividades culturais, sociais e esportivas, da página 12 até a 20.

AP/CRIANÇA
Programação completa nas páginas 48, 49 e 50.

CINEMA/AP

Confira a programação de filmes nas páginas 57, 58 e 59.



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

CIRCUITO DAMAS 2023

FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

3/7, segunda-feira, a partir das 8h

Todas as quadras estarão reservadas para o evento.

PARA ASSOCIADAS
QUE JÁ PARTICIPAM
DESSE TORNEIO DA FPT.

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

