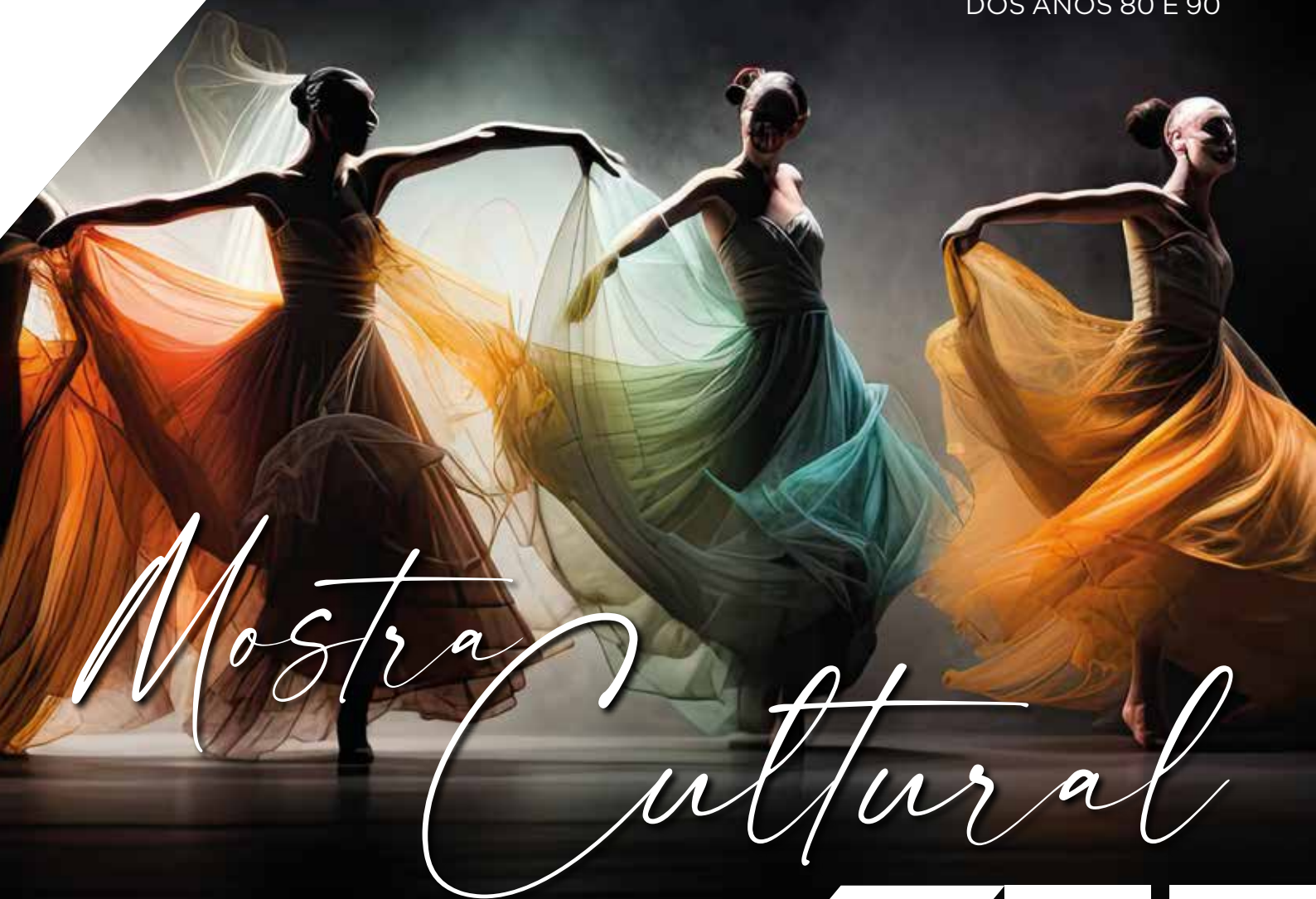


ESPORTES

CONFIRA O CRONOGRAMA
DE ATIVIDADES DE 2024

UP & DOWN

VENHA DANÇAR AO SOM
DOS MELHORES RITMOS
DOS ANOS 80 E 90



Mostra Cultural

ESPETÁCULOS QUE
ENCANTAM E DIVERTEM

CLUBE
ALTO DOS
PINHEIROS

Almoço Natalino

10/12, domingo, a partir das 12h

UM NATAL INESQUECÍVEL!

Venha desfrutar um buffet especial, repleto de pratos tradicionais e saborosos, no Restaurante Altíssimo.

Não é necessário fazer reserva.

Mais informações no Departamento Social.



REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 174
Novembro 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

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Marcelo José Silva Pujol

1º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

2º Vice-presidente / Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

2º Diretor Financeiro

Luiz Fernando Neubern

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretora de Atividades Sociais

Ana Célia Assem Mustafá Campos

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor de Esportes

Pedro Macedo Fernandes

Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schützer

Diretor de Marketing e Comunicação

Luciano Silva de Deos

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretora de Recursos Humanos

Gisleine Camargo Giovanelli

Diretor de Sede

Pedro Fernandes Barrocal Junior

Assessor da Presidência

Francisco Segnini

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Álvaro Augusto Rocha de Carvalho

Vice-presidente

Gabriela Zacrelli Soares

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos Vieira Câmara

2ª Secretária

Andrea Mara Garoni Sucupira



SUMÁRIO

4. Memória AP

5. AP Solidário

6. AP/News

7. Artigo: Por que a Arquitetura do Clube é Importante?

8. Perfil

10. Artigo: Um Dever de Todos

12. Capa

18. Esportes

38. Atividades Sociais

46. AP Criança

54. Cultural

58. CineClube AP

59. CineKids AP

60. CineCult AP

68. Gastronomia

72. Papo Jovem

74. Perfil do Colaborador

75. Agenda

MEMÓRIA/AP

O PANELINHAS DE FUTEBOL SOCIETY DE 2014 REUNIU MAIS DE DUZENTOS ASSOCIADOS COM IDADE ENTRE 7 E 15 ANOS. AS FINAIS DO CAMPEONATO PROPORCIONARAM MUITA FELICIDADE AOS JOVENS ESPORTISTAS E SUAS FAMÍLIAS. CONFIRA ALGUMAS FOTOS DA OCASIÃO.



FOTOS: CLUBE AP



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

MÃOS SOLIDÁRIAS

CLUBE PREPARA-SE PARA MAIS UMA AÇÃO BENEFICENTE

DURANTE MAIS UM ANO, RECOLHEMOS DOAÇÕES de diversos itens para enviar a comunidades e famílias em situação de vulnerabilidade social. Essa iniciativa faz parte do projeto AP Solidário, que une associados e funcionários do Clube em uma grande corrente do bem. Neste ano, o AP Solidário acontecerá no dia 9 de dezembro e contará com atividades específicas, proporcionando vivências e momentos de interação entre os associados.

Na área esportiva, os patronos irão organizar jogos festivos no formato "Amigos x Amigos", nas modalidades tênis, beach tennis, vôlei, basquete, futebol e futevôlei. Na área social, haverá atividades direcionadas à garotada, como o AP Criança, onde serão produzidos presentes personalizados destinados a crianças carentes. Além disso, o departamento responsável pelo evento encerrará as festividades do dia com um quiosque especial, oferecendo música ao vivo, chope e sanduíche de pernil. Para participar das atividades esportivas ou somente das comemorações no quiosque, os associados deverão fazer uma contribuição de R\$ 100, que também dará direito a uma camiseta do evento. Na frente cultural, os associados deverão trazer um brinquedo novo para trocar por ingresso da Mostra Cultural, que acontecerá a partir de 23 de novembro. Os ingressos dos espetáculos deverão ser retirados no Departamento Cultural, a partir de 13/11.

Lembramos que iniciativas como essa possibilitam o fortalecimento da solidariedade e da empatia. Ao participarmos ativamente das campanhas, contribuímos para a transformação positiva da nossa comunidade e auxiliamos as pessoas que mais necessitam.

Venha fazer parte dessa corrente do bem! 

COMPRE UM BRINQUEDO E FAÇA UMA CRIANÇA SORRIR!

Nos meses de novembro e dezembro, nosso estande especial de brinquedos estará localizado em frente à biblioteca. Confira a seguir como participar.

1. Escolha o brinquedo.
2. Assine a autorização para cobrança em boleto.
3. Embrulhe o presente.
4. Escreva uma cartinha para a criança que vai receber o brinquedo.
5. Deposite o brinquedo na caixa.



AP/NEWS

ATENÇÃO!

FESTA DOS FUNCIONÁRIOS

A confraternização dos colaboradores está marcada para 4 de dezembro, segunda-feira. Nesse dia, o Clube estará fechado para os associados.

PRÊMIO NACIONAL DE LITERATURA DOS CLUBES 13ª EDIÇÃO | 2023

Realização: Sindi Clubes, Academia Paulista de Letras e Fenaclubes

Com muito orgulho e alegria, comunicamos que o associado Paulo Roberto Andrade conquistou o primeiro lugar no Prêmio Nacional de Literatura dos Clubes, na categoria Poesia, com o poema "Um lenço branco". A comissão julgadora, composta por profissionais indicados pela Academia Paulista de Letras, fez em seu parecer uma breve análise da poesia vencedora: "O autor observa que, por ser mendigo, não é menos humano, com as suas predileções, comportamentos que revelam o que foi, dentro do que está sendo, e que talvez ainda possa vir a ser. Os três fatos sociais de Durkheim (generalidade, exterioridade e coercitividade) aparecem nos questionamentos do autor-observador, tão ocupado com a sua rotina, mas reservando tempo para analisar a sua própria relação com o outro, seja de empatia ou de arrogância. O poema é intenso".

A premiação acontecerá no dia 30 de novembro, às 19h, no Círculo Militar de São Paulo. Parabenizamos todos os vencedores do prêmio, especialmente nosso associado Paulo Roberto Andrade. 🏆



O DIA A DIA DO AP NO SEU CELULAR

Fique por dentro de toda a programação do que acontece no Clube. Siga as instruções abaixo e faça parte da nossa lista de transmissão no WhatsApp.

- Salve o contato do Clube em sua agenda – **(11) 98918-8128** – ou acesse o QR Code abaixo.



- Envie uma mensagem com seu nome e número de título pelo WhatsApp.
- Aguarde a confirmação do seu cadastro na lista de transmissão.

Assim que o processo estiver concluído, você receberá os comunicados e informativos do Clube diretamente no seu celular.



LEILÃO DE TÍTULOS DO AP

Na quarta-feira, 25/10, o salão social foi o local da abertura de propostas do Leilão de Títulos do AP. Foram três títulos patrimoniais e um título individual em disputa. Houve dezesseis propostas para os patrimoniais e seis para o individual. Todos os títulos foram arrematados, concluindo com sucesso a iniciativa do Clube.



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.

POR QUE A ARQUITETURA DO CLUBE É IMPORTANTE?

TODOS NÓS CONHECEMOS O AP E SEUS ESPAÇOS. Os ambientes que hoje desfrutamos são resultado de um projeto de arquitetura cujos responsáveis foram Fábio Penteadado e Teru Tamaki (os mesmos arquitetos do Clube Harmonia e do Tênis Clube de Campinas), elaborado de maneira a aproveitar as obras já existentes, projetadas no início dos anos 60 pelos arquitetos Rodolpho Ortenblad Filho e José Luiz Fleury de Oliveira. Profissionais que já se expressavam a partir de parâmetros da arquitetura moderna, ambos com várias obras na City Alto de Pinheiros, foram responsáveis pelas obras da sedinha e o planejamento das áreas esportivas, quadras e piscina. A complementação do projeto inicial foi interrompida em função de aspectos orçamentários.

Como recomenda o Código de Ética Profissional, o novo projeto, iniciado no começo dos anos 70, teve autorização dos arquitetos anteriores. Fábio e Teru enfrentaram o desafio que é projetar novos espaços a partir de uma obra já existente.

O projeto de Fábio e Teru caminhou para outra perspectiva de solução. Em texto do próprio Fábio Penteadado, quando eram realizadas as obras do Clube – 1972 –, ele afirma que talvez “... o maior papel dos arquitetos nesta nossa época seja construir os novos espaços de encontro e convivência” e completa, dizendo que “certamente, os ideais de bem-estar e paz terão de ser conquistados por toda gente, também com a força e o poder da arte e da beleza”.

Na ocasião, esses arquitetos ganharam o concurso para as novas instalações do Clube Harmonia de Tênis e fizeram o projeto de reforma do Tênis Clube de Campinas. Ambos os projetos apresentam as mesmas características do AP.

Uma organização espacial rigidamente geométrica, sob uma cobertura/invólucro, onde o predomínio é a racionalidade da junção dos espaços necessários para a funcionalidade e flexibilidade dos usos, é o que chamamos de arquitetura racional. Quando esse invólucro se caracteriza pelo uso de materiais, enfatizando suas qualidades específicas e sem revestimento, como concreto aparente, paredes de tijolos, etc., rompendo com o funcionalismo estrito, o resultado é o que chamamos de arquitetura racionalista/brutalista.

Como não cabe aqui uma discussão teórica aprofundada sobre racionalismo e brutalismo, vale perguntar como o projeto do AP se insere nessa questão.

O Clube se caracteriza, como é facilmente percebido, pelos espaços flexíveis, mas racionalmente resolvidos, com usos múltiplos. Ora o restaurante se transforma em salão de festas, ora em local de exposições, tudo isso sob uma cobertura que se caracteriza pelo uso dos materiais sem revestimento.

O AP é uma referência nesse contexto, tanto o edifício como seus autores. Fábio Penteadado e Teru Tamaki são também muito importantes para a arquitetura moderna paulista. Muitos alunos de graduação visitam o Clube como objeto de estudos.

Existe um livro sobre a obra de Fábio Penteadado, que pode ser encontrado em nossa biblioteca, que é resultado de pesquisa da Profa. Dra. Monica Junqueira de Camargo, também associada do AP e professora da FAUUSP. 



FOTO: CLUBE AP

A SEGUNDA CASA DE UMA ARTISTA

FOTOS: ACERVO PESSOAL



EM MUITAS FOTOS DE EVENTOS DO AP, notamos uma figura familiar que passeia pelo Clube desde a infância. É a associada Juliana Rumble, nossa entrevistada de novembro. A designer e ilustradora participa de diversas atividades promovidas por aqui e considera o Clube a sua segunda casa. Com lápis, canetas, um caderno ou notebook nas mãos, não é raro vermos Juliana sentada em algum lugar do AP colocando cor e alegria em seus projetos gráficos. A seguir, confira o nosso bate-papo com a associada e artista.

Mais/AP – Há quanto tempo você é associada do AP?

Juliana – Desde que me lembro. Meu avô tinha título de sócio-fundador. O Clube realmente é a minha segunda casa.

Mais/AP – O que você costuma fazer no AP?

Juliana – Vou à academia, amo as aulas de fitdance, yoga e funcional. Por ser artista freelancer, adoro vir à tarde e ficar trabalhando aqui. Tento sempre me organizar para conseguir chegar cedo, gosto de ficar olhando as pessoas. Muitas vezes, já vi estampas e cores de roupas de alguém passando, me inspirei e fiz uma arte na mesma hora. Outra coisa muito agradável é o quiosque às sextas com música ao vivo. A delícia do Clube é que ele reúne diversas pessoas, de vários tipos e idades. Conheci muita gente nas aulas e sempre tem alguém para conversar e passar o tempo junto. Aliás, minhas melhores amigas, até hoje, eu conheci nas aulas de jazz da Zezé (que quase todas as mulheres do Clube faziam quando eram pequenas).

Mais/AP – Você teve experiências no AP que considera marcantes?

Juliana – Ah, a fase de jazz e teatro, que fiz na época com o Antunes, foi bem marcante. Ensinou-me a ouvir, querer aprender, ser a melhor que posso ser em várias outras áreas da vida. Ensinou-me a ter responsabilidade e respeito. Na parte de convivência em grupo, época de apresentação, éramos bem unidos e felizes. Quando quebrei o tornozelo em uma exibição no palco e tive que operar e colocar pinos, marcou bastante, pois recebi muito amor e apoio das mães e das outras alunas.

Mais/AP – O que inspira você a criar arte?

Juliana – Sempre tive apoio em casa. Minha mãe é advogada/artista plástica, então, desde cedo, tive contato e familiaridade com canetas, tintas e pincéis. Tudo me inspira, ser artista como profissão é algo totalmente ligado a como sou sempre na vida normal. Observar as coisas da natureza, reparar em detalhes, cores e formas. Se tiver um olhar sensível, tudo pode virar arte. Quando customizo objetos, pergunto sobre o que a cliente gosta, qual estilo, paleta de cores. Pintar em tênis, roupas, bolsas, basicamente o céu é o limite, é umas das coisas que mais gosto de fazer. Dá vida e personalidade a algo que às vezes está sem uso ou manchado. Mantenho sempre por perto cadernos para desenhos, que destravam e desbloqueiam a criatividade. Há uns cinco anos, comecei a ilustrar digitalmente, o que deixou meu processo muito fluido

“ Observar as coisas da natureza, reparar em detalhes, cores e formas. Se tiver um olhar sensível, tudo pode virar arte ”

e delicioso. Hoje em dia, minha produção de estampas, que vendo em sites, é quase 100% digital.

Mais/AP – Se você pudesse trabalhar com qualquer artista do mundo, com quem seria?

Juliana – Adoraria passar um dia que fosse com Monet em seu jardim e ninfeias. Também gostaria de absorver toda a energia artística da Frida Kahlo e a vulnerabilidade impressa em sua arte. E ainda entender a geometria genial de Escher e criar estampas com o William Morris.

Mais/AP – Como você descreve seu estilo artístico?

Juliana – É uma arte bem colorida e viva. Adoro florais misturados com detalhes gráficos, como xadrez e poá. Meus assuntos favoritos são gatos e flores, e adoro desenhar bailarinas e frutas. Convido a todos a acompanhar-me no Instagram, em @jurumple. Lá, posto ilustrações e artes prontas, processos de criação e estampas que produzo e vendo em lojas colaborativas. É bem legal ver minha arte espalhada por aí. Adoro quando recebo fotos de alguém usando algum produto meu. //





FOTO: ACERVO PESSOAL

Lie Schutzer
Formada em direito pela PUC-SP, com especialização em Direito Administrativo. Atualmente é ouvidora e membro da Comissão de Ética da Secretaria do Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Governo do Estado de São Paulo.

UM DEVER DE TODOS

PARA GARANTIR UM LUGAR EM QUE TODOS SE SINTAM BEM, como um refúgio contra o estresse das nossas rotinas, o AP precisa que cada um de seus colaboradores e associados zele por condutas marcadas pelo respeito e empatia.

Buscar identificar e entender os limites de pessoas que são diferentes de nós é um exercício necessário para garantir um espaço de convivência livre de violência e assédio, em que sejam assegurados direitos comuns a todos.

Fortes que são, violência e assédio são palavras comumente empregadas em situações graves e explícitas. No entanto, há condutas que podem causar danos sérios e duradouros e que são relativizadas com muita frequência.

É importante falar disso porque o AP não existe isoladamente, mas faz parte de uma sociedade desigual, marcada pela discriminação, que faz adoecer as vítimas de preconceito e assédio e, em efeito cascata, as pessoas ao seu redor e toda a coletividade.

Essa consciência tem trazido à tona questões que eram pouco discutidas, sendo a informação um dos principais meios de combate às mais diversas formas de violência.

- Assédio consiste em condutas abusivas que causam danos à personalidade, à dignidade e à integridade física ou psíquica de uma pessoa.
- Assédio moral é a repetição deliberada dessas condutas, apta a causar abalo psíquico, com redução da autoestima da vítima. Apesar de ainda não ser criminalmente tipificado, o assédio moral é um ilícito cível que pode gerar indenização.
- É importante ressaltar que, se o assédio moral for cometido no âmbito de uma relação de trabalho, é cabível a demissão por justa causa ou o desligamento do agressor.
- O ato isolado não configura assédio moral, mas pode ensejar responsabilização, inclusive pela configuração de outros crimes, como os de calúnia, difamação, injúria e racismo.
- O assédio sexual caracteriza-se por constranger alguém com o fim de obter favorecimento sexual. Para sua caracterização, é necessário o não consentimento da pessoa assediada, que deve ser interpretado amplamente. O silêncio não significa aceitação e nem desconfigura o assédio, especialmente se considerarmos as relações de poder, autoridade e subordinação, que em geral reduzem a capacidade de resistência da vítima.
- Para o assédio sexual ser configurado, basta a prática de apenas um ato e não é necessário que os favores sexuais sejam alcançados, sendo que, no Brasil, é considerado crime quando o assediador se prevalece da condição de superior hierárquico ou ascendência inerente ao exercício de emprego, cargo ou função. Seja como for, condutas dessa natureza podem configurar outros crimes, como ato obsceno, importunação sexual, exposição da intimidade sexual, entre outros.
- Paquera não se confunde com assédio sexual por não causar constrangimento, desconforto e/ou intimidação. O assédio nunca pode ser entendido como jogo de sedução.
- O assédio geralmente tem como premissa a discriminação, aqui entendida como diferenciação sem significado positivo, comumente decorrente de algum tipo de preconceito, refletindo a própria sociedade e suas contradições.
- Pesquisas indicam que, na maioria dos casos, as vítimas de assédio, tanto moral quanto sexual, são mulheres negras e a população LGBTQIAPN+.
- O Estatuto do Clube Alto dos Pinheiros prevê a possibilidade de aplicação de penalidade no caso de comportamentos dessa natureza.

Sem prejuízo da Política de Consequências, os casos que vêm sendo divulgados na mídia devem servir, principalmente, para ações de conscientização de toda a coletividade.

Os danos são de diversas ordens: às vítimas (psicológicos, físicos, sociais e profissionais); à instituição (prejuízo à imagem, ambiente de desrespeito, com menor qualidade dos serviços, e gastos com pessoal); e à sociedade (irradiação dos danos e construção de uma cultura social doente e lastreada na discriminação). As pessoas que se sentirem constrangidas por condutas abusivas devem buscar apoio e orientação, livrar-se do sentimento de culpa (o erro está em agredir), tentar registrar o que está acontecendo e denunciar.

O ciclo do silêncio, causado pelo medo, constrangimento ou sensação de vulnerabilidade, fortalece o agressor. O relato da vítima, desde que haja plausibilidade e que não haja versão coerente contrária, basta para o reconhecimento do assédio, especialmente o sexual. Romper o silêncio é fundamental.

O AP dispõe de uma Ouvidoria que atua de forma autônoma e independente, servindo como canal de comunicação com os associados e colaboradores, sendo necessário um compromisso de todos para que seja um lugar sadio e seguro, acessível e inclusivo, apto a contribuir para o fortalecimento de valores importantes, como a solidariedade, o respeito, a liberdade e a dignidade humana. 



Mostra Cultural 2023

TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

APÓS INÚMERAS HORAS DE DEDICAÇÃO, PESQUISAS E ENSAIOS, as turmas dos cursos culturais do AP estão ansiosamente se preparando para o momento mais aguardado do ano, quando seus talentos e paixões se fundem em espetáculos emocionantes, que serão compartilhados com o público.

Essas apresentações não são apenas uma celebração do término de meses de trabalho, mas também um passo crucial na jornada de aprendizagem de cada aluno. Elas oferecem a oportunidade única de experimentar a ansiedade da exposição ao público, o frio na barriga que precede o momento de subir no palco e a emoção indescritível de ouvir os aplausos e receber abraços calorosos no final de cada espetáculo.

Seja na dança, no teatro, no lançamento de um livro, na música ou no circo, cada apresentação é um passo a mais no crescimento pessoal e artístico dos participantes. Essas exposições ajudam a construir confiança, aprimorar habilidades e fortalecer os laços entre os alunos, que se apoiam mutuamente nos momentos de nervosismo e comemoram juntos as conquistas no palco.

Um aspecto fundamental desses espetáculos é que eles são gratuitos e abertos ao público, o que permite que familiares e amigos dos alunos estejam presentes para apoiá-los nessa jornada artística. O calor do público e o apoio daqueles que mais importam fazem com que o palco seja um lugar especial, onde os sonhos se tornam realidade. Além disso, essas performances são

uma janela para o mundo dos cursos culturais do AP. Para aqueles que estão pensando em ingressar em algum deles no próximo ano, assistir a espetáculos é uma maneira fantástica de conhecer mais sobre as aulas oferecidas e os talentos que podem ser desenvolvidos. Quem sabe o próximo grande artista ou um artista em ascensão possam estar na plateia, encontrando inspiração para se inscrever e fazer parte desse maravilhoso mundo de aprendizado e criatividade.

Assim, à medida que os alunos ensaiam suas coreografias, praticam seus diálogos e afinam suas músicas, estão aguardando o grande dia em que o palco será o centro das atenções. Será uma celebração de talento, aprendizado e paixão, e todos estão convidados a testemunhar o brilho dessas estrelas em ascensão. Venha se juntar a nós e faça parte desse emocionante espetáculo cultural no Clube Alto dos Pinheiros.

AP SOLIDÁRIO

Os ingressos dos espetáculos da Mostra Cultural 2023 são gratuitos e poderão ser retirados no Departamento Cultural, a partir de 13/11. Somando-se à campanha do AP Solidário, os associados deverão fazer a doação de um brinquedo novo quando forem retirar seus ingressos. Os brinquedos arrecadados serão doados a crianças de instituições sociais na época do Natal.

CONTAMOS COM
SUA SOLIDARIEDADE!

FOTOS: CLUBE AP
ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



ENCONTRO CORAL 2023

Maestro: Thiago Tavares - Clube Alto dos Pinheiros

Maestrina: Márcia Hentschel - Clube Pinheiros

Maestro: Leon Halegua - Grupo Vocal AKLAVE

23/11, QUINTA-FEIRA,
às 20h (no salão social) e às 20h15 (no teatro)

Este ano, o Encontro Coral 2023, realizado pelo Coral do AP, contará com a participação especial do Coral do Clube Pinheiros, com a maestrina Márcia Hentschel, e do grupo vocal AKLAVE, com o maestro Leon Halegua. O evento terá início no salão social, com os três grupos cantando canções natalinas e de Ação de Graças para o acendimento da iluminação de Natal do AP, e seguirá para o teatro, com os coros apresentando um repertório variado que abrange do clássico ao popular. O Coral do AP trabalhou em 2023 com o tema "Sertão e Mar".

TEATRO ADULTO

A VISITA DA VELHA SENHORA

Autor: Friedrich Dürrenmatt

Adaptação do texto: Renata Kamla

Direção: Christiane Lopes

Local: Teatro do AP

25/11, SÁBADO, às 19h

26/11, DOMINGO, às 18h

Güllen, uma cidade fictícia que se encontra numa Europa arrasada após duas grandes guerras, é o cenário desta peça tragicômica do autor suíço Friedrich Dürrenmatt. A cidade que viveu um passado de opulência agora se encontra empobrecida e seus habitantes veem na visita de uma antiga moradora sua única esperança: a viúva e bilionária Claire Zachanassian. No entanto, Claire, que saiu da cidade em condições conflitivas, faz uma proposta tentadora, mas que coloca os moradores de Güllen diante de um grande dilema moral. Assim, uma questão fundamental se coloca perante o público: até que ponto a linha ética enverga ante o poder do dinheiro?



FOTOS: CLUBE AP



TEATRO MUSICAL

A FAMÍLIA ADDAMS

Criador: Charles Addams

Direção teatral: Fernanda Camargo

Direção musical: Manu Littiéry

Assistente de direção: Luiza Vitoria Spreafico

Local: Teatro do AP

2/12, SÁBADO, às 15h e 19h

3/12, DOMINGO, às 15h e 19h

A peça narra um dia incomum na vida da excêntrica família criada em 1938 pelo cartunista norte-americano Charles Addams (1912-1988), quando a primogênita Wandinha está na adolescência e se apaixona por Lucas, um rapaz considerado "comum", e decide marcar um encontro entre sua família e os pais do jovem apaixonado. A obra de Charles Addams retrata uma família única em suas características, desejos e ambições, e nosso espetáculo retrata a forma como os contrários podem se atrair, como um sentimento sincero ultrapassa as barreiras do preconceito e das certezas que as primeiras impressões podem causar. Não importa a imagem que passamos, é por meio do discurso verdadeiro que encontramos a empatia e a semelhança com aqueles que nos rodeiam.

CINE CIRCO O CINEMA NO PICADEIRO

Direção e criação: Alex Bingó,
Erika Rios, Izabella Xavier e Nicolas Pascoal

Local: Ginásio do AP

3/12, DOMINGO, às 11h

Em um picadeiro de circo que parece saído diretamente da Era de Ouro de Hollywood, você será transportado para um mundo onde o circo e o cinema se unem em uma fusão de talento, criatividade e nostalgia. Desde os primórdios do cinema mudo até as modernas obras-primas da sétima arte, esta é uma jornada única e inesquecível. *Cine Circo – O Cinema no Picadeiro* é um espetáculo que cativará todas as idades, transportando o público para uma viagem repleta de nostalgia, alegria e admiração. Venha se maravilhar com o esplendor do circo e a grandeza do cinema como nunca antes vistos.





BALÉ

O ROUXINOL E O IMPERADOR

Autor: Hans Christian Andersen

Adaptação: Daniela Sakumoto

Direção: Daniela Sakumoto

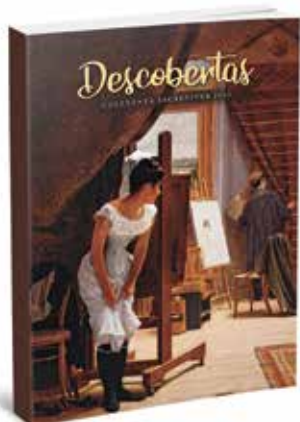
Local: Teatro do AP

9/12, SÁBADO, às 16h

10/12, DOMINGO, às 16h

O espetáculo é livremente inspirado no conto de Hans Christian Andersen. Tendo como pano de fundo a amizade entre um rouxinol e o imperador da China, a história aborda com suavidade temas complexos. O imperador, fascinado pelas máquinas, despreza o extraordinário canto do rouxinol. Mal sabia ele que desse canto dependeria a sua vida. A fábula, embora escrita em 1843, é atual e leva a refletir sobre a importância de valorizar o que é genuíno, mesmo em um mundo de aparências e ostentação. "Para além de passos e coreografias, o processo de montagem do espetáculo tem como objetivo fazer refletir sobre a temática proposta. As alunas vão sendo gradativamente imersas na história e vivenciam cada um dos personagens. A arte não pode e não deve limitar-se a questões técnicas. Por trás dos movimentos, há intenções e sentimentos que precisam ser experimentados, mesmo pelas bailarinas mais jovens", comenta a professora Daniela Sakumoto.





ESCREVIVER LANÇAMENTO DO LIVRO 2023

Coordenação: Ana Maruggi

Local: Biblioteca

16/12, SÁBADO,
ÀS 15H

Os encontros da oficina de escrita EscreViver proporcionam aos associados convívio descontraído, experimentação literária, leitura e troca sobre os textos produzidos pelos alunos, de modo agradável e descontraído. A partir da explanação de temas em sala de aula, nascem histórias com enredos incríveis, que são anualmente publicadas numa antologia de contos. A oficina EscreViver, que já tem cinquenta livros publicados, apresenta em 2023 *Descobertas*, uma antologia de contos escritos pelas mulheres do grupo. O evento de lançamento do livro é um convite para vagar por entre os autores, conhecendo a experiência de cada um.



TEATRO INFANTIL

AS PEQUENAS SEREIAS

Adaptação do conto *A Pequena Sereia*, de Hans Christian Andersen.

Adaptação do texto: Christiane Lopes e elenco

Direção: Christiane Lopes

Local: Teatro do AP

17/12, DOMINGO, às 15h

A peça *As Pequenas Sereias* é uma livre adaptação do conto de Hans Christian Andersen (*A Pequena Sereia*), que nos levará para as profundezas do mar e o maravilhoso mundo da fantasia. A versão que explora a pré-adolescência da pequena sereia Ariel e suas irmãs tem, como na história original, o conflito gerado pela curiosidade de Ariel em relação aos humanos. Porém, nesta história, o foco se dividirá também com as outras sereias da família e suas diferentes personalidades. Quando Ariel conhece o menino Tom, sua curiosidade pelo mundo dos humanos aumenta e a crise se instala com a ruptura entre as irmãs, que eram muito unidas. A partir desse ponto, veremos a luta das pequenas sereias para dissuadir Ariel de seus sonhos, mas a Bruxa do Mar aparece com toda a sua força e sedução. Assim, o espetáculo nos faz explorar a própria imaginação e, a partir de improvisações, apresentarmos um divertido olhar para os diversos pontos de vista sobre a raça humana.



ANOTE AÍ!

FIQUE POR DENTRO DE ALGUMAS DATAS IMPORTANTES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES DO AP.

NOVEMBRO

12/11, domingo

FESTIVAL DE ESPORTES DE RAQUETE

Para alunos inscritos na modalidade.

10h30 – a partir de 6 anos

11h30 – de 4 a 5 anos

**25/11, sábado,
a partir das 9h**

FESTIVAL DE NATAÇÃO E TROCA DE TOUCA

ATENÇÃO!

INÍCIO DAS INSCRIÇÕES PARA AS AULAS DE NATAÇÃO

Para associados com idade a partir de 3 anos.

Inscrições até 9/12, na Secretaria de Esportes.

**25/11, sábado,
a partir das 14h30**

FESTIVAL DE GINÁSTICA

Idade: a partir de 4 anos

Para alunas inscritas na modalidade.

DEZEMBRO

2/12, sábado, a partir das 8h

FINAIS – CAMPEONATO MASTER FUTEBOL ADULTO

CATEGORIA 50+

8h – Disputa de 3º colocado

9h – Final

CATEGORIA 28+

10h – Disputa de 3º colocado

11h – Final

2/12, sábado, a partir das 14h30

FESTIVAL DE JUDÔ E TROCA DE FAIXA

Para alunos inscritos na modalidade.

3/12, domingo, a partir das 8h30

TRAVESSIA AQUÁTICA FUGA DAS ILHAS

LOCAL: Barra do Sahy

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

CRONOGRAMA DE ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES DEFINIU AS DATAS DE TÉRMINO DAS ATIVIDADES EM 2023. CONFIRA AO LADO.

		MODALIDADE	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES
Esporte Total	Academia		AS ATIVIDADES NÃO PARAM NAS FÉRIAS.
	Beach Tennis		22/12, sexta
	Circuito Funcional		22/12, sexta
	Força & Movimento		22/12, sexta
	Hidro Power		22/12, sexta
	Futebol de Base		16/12, sábado
	Futebol Feminino		16/12, sábado
	Futebol: Treino Especifico para Goleiros		16/12, sábado
	Futevôlei		21/12, quinta
	Natação		22/12, sexta
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Pedestrianismo / RunFun		Consulte a Secretaria de Esportes
	Atletismo		16/12, sábado
	Educação Física Infantil		
	Esportes de Quadra		
	Futebol		
	Futebol - Sub-7		
	Futebol - Sub-9		
	Ginástica Artística I e II		
	Iniciação à Raquete		
	Iniciação Esportiva		
	Judô		
	Play Baby		
	Skate		
	Treino Físico - Workout Kids		
	Rachas	Basquete	
Beach Tennis			
Futebol			
Futevôlei			
Vôlei de Praia			
Tênis		→	22/12, sexta
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Basquete - Misto		16/12, sábado
	Ginástica Artística		
	Judô		
	Skate		
	Vôlei - Misto		
Vida com Qualidade	Alongamento		22/12, sexta
	Corpo e Equilíbrio		
	Ginástica		
	Hidroginástica		
	Lien Chi		
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	Ritmo e Movimento		
	Vôlei Adulto		23/12, sábado
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)			18/12, segunda

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2024

Conheça a grade horária do Departamento de Esportes para o próximo ano. A programação pode ser revista a qualquer momento.

		MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES	
Esporte Total	Academia		2ª a 6ª	6h às 22h	A partir de 14 anos	2/1, terça	
			Sábado	8h às 18h			
			Domingo e feriados	8h às 17h			
	Beach Tennis		2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Infanto (11 a 14 anos)	8/1, segunda	
			2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto (a partir de 15 anos)	8/1, segunda	
	Circuito Funcional		2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	A partir de 15 anos	8/1, segunda	
	Força & Movimento		3ª e 5ª	7h às 8h	A partir de 18 anos	8/1, segunda	
		Hidro Power		3ª e 5ª		8h15 às 9h15	8/1, segunda
	Futebol: Treino Específico para Goleiros	Futebol		2ª e 4ª	18h às 19h (Society)	Sub-11 (nascidos em 2013/2014)	29/1, segunda
				2ª e 4ª	19h às 20h (Society)		
			6ª	19h às 20h (Futsal)			
			3ª e 5ª	18h45 às 20h (Society)	Sub-13 (nascidos em 2011/2012)		
			3ª e 5ª	17h30 às 18h45 (Society)	Sub-15 (nascidos em 2009/2010)		
			5ª	20h às 21h (Society)	Sub-17 (nascidos em 2007/2008)		
Futebol Feminino			2ª	20h às 21h15 (Society)	Acima de 16 anos	29/1, segunda	
			6ª	15h45 às 16h45 (Futsal)	Sub-15 (nascidas de 2009 a 2012)	29/1, segunda	
Futevôlei			6ª	9h às 10h e 17h às 18h	Todas as idades	29/1, segunda	
Natação			2ª a 5ª	Consulte a Sec. de Esportes	Acima de 14 anos	8/1, segunda	
			2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Criança / Adulto	8/1, segunda	
Pedestrianismo / RunFun			2ª a 5ª e sábado	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto	Consulte a Sec. de Esportes	
Rachas Nos feriados de segunda a quinta-feira, os rachas acompanham o mesmo horário das atividades no domingo. Se o feriado ocorrer entre sexta-feira e domingo, não há alteração na programação.		Futebol		3ª	A partir das 20h, com sorteio às 19h45	Acima de 50 anos	OS RACHAS NÃO PARAM NAS FÉRIAS
			4ª	A partir das 20h, com sorteio às 19h45			
			Sábado e Feriados	Dois horários: 8h, sem sorteio, e 10h, com sorteio às 9h50	A partir de 15 anos		
			Domingo	9h, com sorteio às 8h45			
	Basquete		3ª	A partir das 20h			
			Sábado, Domingo e Feriados	A partir das 12h			
	Beach Tennis		6ª	13h às 22h (quadra 2) / 18h às 22h (quadra 3) / 20h às 22h (quadra4)			
			Sábado, Domingo e Feriados	6h às 23h (quadras 3 e 4)			
	Futevôlei		6ª	6h às 23h (quadra 1)			
			Sábado, Domingo e Feriados	6h às 23h (quadra 1)			
	Vôlei de Praia		3ª	A partir das 20h (quadra 2) Masculino			
			5ª	A partir das 17h (quadra 2) Masculino			
			Sábado, Domingo e Feriados	6h às 23h (quadra 2)			
Tênis			2ª a 6º	Consulte a Secretaria de Esportes	Infantil, infanto, juvenil e adulto	8/1, segunda	

Programa Esportivo AP 1 a 10 anos
OBS.: para o futebol, consideramos para a inscrição o ano de nascimento. Dessa forma, crianças nascidas em 2017 poderão realizar a matrícula.

Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos

Vida com Qualidade

MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES
Play Baby	3ª e 5ª	11h às 11h30 e 16h30 às 17h	1 ano	29/1, segunda
Educação Física Infantil	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 9h30 (Sala de ginástica) 9h30 às 10h (Quadra) 15h às 15h30 (Sala de ginástica) 15h30 às 16h (Quadra)	2 e 3 anos	
Iniciação Esportiva	2ª e 4ª	9h às 9h30 - Raquete 9h30 às 10h - Ginástica 10h às 10h30 - Quadra ou Judô 15h às 15h30 - Quadra 15h30 às 16h - Judô 16h às 16h30 - Raquete 16h30 às 17h - Quadra 17h às 17h30 - Judô 17h30 às 18h - Quadra	4 e 5 anos	
	3ª e 5ª	9h às 9h30 - Raquete 9h30 às 10h - Ginástica 10h às 10h30 - Quadra ou Judô 15h às 15h30 - Quadra 15h30 às 16h - Ginástica 16h às 16h30 - Raquete	4 e 5 anos	
Esportes de Quadra	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h e 15h às 16h	6 a 10 anos	
Judô	2ª e 4ª	10h30 às 11h30 e 16h às 17h	6 a 7 anos (manhã) e 6 a 10 anos (tarde)	
	3ª e 5ª	10h30 às 11h30	8 a 10 anos (manhã)	
Skate	3ª e 5ª	10h30 às 11h30, 15h30 às 16h30, 16h30 às 17h30, 18h às 19h e 19h às 20h	6 a 10 anos	
	Sábado	10h às 11h e 11h às 12h		
Jogos Kids	2ª e 4ª	10h30 às 11h15 / 17h às 17h45	6 a 10 anos	
	3ª e 5ª	10h15 às 11h15	6 a 10 anos	
Iniciação à Raquete	2ª e 4ª	8h15 às 9h / 10h30 às 11h15 / 16h30 às 17h15 (6 e 7 anos), 17h15 às 18h (8 a 10 anos)	6 a 10 anos	
	3ª e 5ª	8h15 às 9h / 10h30 às 11h15		
Ginástica Artística I (Iniciante) e II (Intermediário)	2ª e 4ª	10h às 11h (I e II)	6 a 10 anos	
	3ª e 5ª	8h às 9h (I) e 10h às 11h (II)		
	3ª e 5ª	16h às 17h (I e II)		
	3ª e 5ª	17h às 18h (I e II)		
Futebol - Sub-7	2ª e 4ª	9h às 10h15 - Society	Sub-7 (nascidos em 2017 e 2018)	
	3ª e 5ª	16h30 às 17h30 - Society		
Futebol - Sub-9	2ª e 4ª	16h30 às 17h30 - Society	Sub-9 (nascidos em 2015 e 2016)	
	3ª e 5ª	9h às 10h15 - Society		
	6ª	18h às 19h - Futsal		
Vôlei - Misto	2ª e 4ª	18h às 19h30	Sub-16	29/1, segunda
Jogos Kids	3ª e 5ª	16h às 17h		
Basquete - Misto	3ª e 5ª	17h às 19h		
Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 18h às 19h		
Skate	3ª e 5ª	16h30 às 17h30, 18h às 19h e 19h às 20h		
	Sábado	10h às 11h e 11h às 12h		
Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30		
Alongamento	2ª, 4ª e 6ª	9h15 às 9h45	Adulto	8/1, segunda
Corpo e Equilíbrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30		
Ginástica	2ª, 4ª e 6ª	8h às 9h15		
Hidroginástica	2ª, 4ª e 6ª	10h15 às 11h		
Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30		
Vôlei Adulto	3ª e 5ª	9h às 11h	Adulto (Feminino)	16/1, terça
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Masculino)	
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Feminino)	
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Masculino)	
Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)	2ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)	8/1, segunda



FOTO: CLUBE AP

PRÓXIMOS EVENTOS

AREIAS/AP

AULAS DE BEACH TENNIS 2024

Inscrições: de 8/11 a 5/12

Sorteio: 14/12, às 19h

Início das aulas: 8/1/2024

Confira o Regulamento de Inscrição acessando o QR Code abaixo.



CLÍNICA DE VÔLEI DE PRAIA

12/11, domingo, às 9h

10h – Torneio Quarteto Misto de Vôlei de Praia

VENHA SE DIVERTIR
E APRIMORAR SUAS
TÉCNICAS NO ESPORTE!

Para associados com idade a partir de 15 anos.

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

II TORNEIO INTERNO DE FUTEVÔLEI

25/11, sábado

HORÁRIOS E CATEGORIAS

8h às 11h – Iniciante e Intermediário – Masculino

10h às 14h – Feminino Livre e Avançado Masculino

DIVERSÃO E SAÚDE
EM UM SÓ LUGAR!

Para associados com idade a partir de 14 anos.

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

PRÓXIMOS EVENTOS

TÊNIS/AP

AULAS DE TÊNIS 2024

Inscrições: de 8/11 a 5/12**Sorteio:** 12/12, às 19h**Início das aulas:** 8/1/2024

Confira o Regulamento de Inscrição acessando o QR Code ao lado.



TORNEIO DE TÊNIS ADULTO MISTO

DATAS E CATEGORIAS

10/12 - Avançado e Iniciante**17/12** - Intermediário**A partir das 14h****Inscrições:** até 3/11

Para associados com idade a partir de 11 anos.

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

TÊNIS AP FINALS

CALENDÁRIO DO TORNEIO

Fases de grupos: 25/11, 26/11 e 2/12**Semifinais:** 3/12 • **Finais:** 6/12

CATEGORIAS MASCULINO E FEMININO:

associados com idade a partir de 15 anos.

O torneio será disputado pelos oito melhores colocados no ranking interno de tênis.

TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS

CATEGORIAS, DATAS E HORÁRIOS DAS FINAIS

Feminino A: 16/12, às 11h

Feminino B: 16/12, às 8h

Feminino C: 11/11, às 15h

Masculino 45: 16/12, às 9h30

Masculino A: 16/12, às 11h

Masculino B: 16/12, às 8h

Masculino C: 25/11, às 14h

Master A: 16/12, às 9h30

Master B: 7/11, às 20h30

A confraternização e premiação serão realizadas após a final da categoria Masculino A, no dia 16/12.Inscrições e informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail esportes@clubeap.com.br.

GIGANTES DO AP

JOGOS DE BASQUETEBOL AGITARAM O AP EM OUTUBRO

NOS DIAS 21 E 22 DE OUTUBRO, os associados das categorias sub-14 e sub-16 de basquetebol participaram de jogos organizados pela NBA Basketball School Games. No sábado, a equipe da categoria sub-16 ficou em terceiro lugar, sendo classificada para

a série prata, que será disputada no dia 2/12. Já no domingo, o time da categoria sub-14 ficou com o segundo lugar e classificou-se para a série ouro, que também está programada para 2/12. A seguir, confira a classificação de cada categoria e as fotos das equipes. //



SUB-14

Campeão:

Alphaville Tênis Clube

Vice-campeão:

Clube Alto dos Pinheiros

Terceiro lugar:

Colégio Emilie



SUB-16

Campeão:

Alphaville Tênis Clube

Vice-campeão:

Colégio Vértice

Terceiro lugar:

Clube Alto dos Pinheiros

RETA FINAL

ASSOCIADOS PREPARAM-SE PARA A GRANDE FINAL DO RANKING DE PÔQUER

NO DIA 19 DE OUTUBRO, ACONTECEU A 9ª ETAPA DO RANKING DE PÔQUER, que contou com a presença de oito participantes. André Armani assumiu a liderança do jogo e foi o ganhador dessa fase. A décima etapa foi realizada em 26 de outubro, após o fechamento desta edição, e o resultado será divulgado na próxima revista. Lembramos que os vinte primeiros colocados do ranking se classificarão para a grande final, que acontecerá no dia 30 de novembro. Estamos quase lá. Preparem-se! Confira algumas fotos da 9ª etapa. //



FINAL DO RANKING

30/11, QUINTA-FEIRA, 19H

AP NA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

CONFIRA A PARTICIPAÇÃO DOS NOSSOS TENISTAS NO TORNEIO

ASSOCIADOS DO AP, DIVIDIDOS EM CATEGORIAS

por faixa etária e nível de habilidade, mais uma vez competiram no Campeonato Paulista Interclubes 2023, da Federação Paulista de Tênis, com jogos disputados entre os clubes do estado de São Paulo. A seguir, confira as categorias em que os associados representaram o Clube e o seu desempenho. 

Principiante Masculino, a partir de 13 anos

Álvaro Landi, André Carpegiani, Enzo Cardoso, Leonardo Pace, Matheus Tucci e Tomas Zancaner. Foram eliminados nas oitavas de final pelo Tênis Clube Paulista.



PM1

FOTOS: CLUBE AP



PF3-A

Principiante Feminino, a partir de 50 anos

Adriana Carbone, Alessandra Piovesan, Andrea Sucupira, Flavia Jardim, Flavia Meirelles e Luciana Aguiar. Foram eliminadas nas oitavas de final pelo Esporte Clube Sírio.



PF3-B

Principiante Feminino, a partir de 50 anos

Ana Celia Campos, Carolina Calleya, Lilian Câmara, Mariana Ferraz, Priscila Zancaner e Ruth Lanna. Foram eliminadas nas quartas de final pelo Esporte Clube Pinheiros.



2M2

2ª Classe Masculino, a partir de 35 anos

Danilo Blois, Fábio Branco, Fernando Blois, Frederico Rolfsen, Pedro Fernandes e Vitor Romera. Foram eliminados nas oitavas de final pelo Tênis Clube Paulista.



5M2

5ª Classe Masculino, a partir de 35 anos

Alexandre Max, Gregor Martins, Martin Oyanguren, Pedro Fagá, Rodrigo Salton e Ronaldo Caracas. Foram eliminados nas oitavas de final pelo Clube Esportivo da Penha.

UM DIA DE COMPETIÇÃO

TALENTOS DO FUTURO DO TÊNIS
ENFRENTAM-SE EM TORNEIO

OS JOVENS ASSOCIADOS DA CATEGORIA MASCULINO 15 participaram do Festival de Tênis Infantil e Infantojuvenil, no dia 29 de setembro. Entre os doze participantes, João Mello foi o grande vencedor do torneio e João Belinky ficou com o vice-campeonato. Todos os alunos de tênis mostraram que estão evoluindo na modalidade e tiveram oportunidade de colocar à prova suas estratégias e habilidades. Ao lado, a foto do campeão (à esquerda) e do vice-campeão (à direita). 



FOTOS: CLUBE AP

PICKLEBALL

O ESPORTE DE FÁCIL APRENDIZADO E ACESSÍVEL A VÁRIAS IDADES

NOS DIAS 21 E 22 DE OUTUBRO, O CLUBE PROMOVEU MAIS UM EVENTO DE PICKLEBALL. Essa modalidade esportiva, que tem ganhado cada vez mais adeptos, foi escolhida para fazer parte das inovações esportivas oferecidas pelo AP. O evento teve como objetivo promover a interação entre os associados e os instrutores, além de proporcionar uma experiência única e divertida. A dinâmica permitiu que todos pudessem participar e aprender. 



TORNEIO ACESC DE BEACH TENNIS

ASSOCIADOS DO AP VENCEM CLUBE PINHEIROS EM COMPETIÇÃO

O AP PARTICIPOU DO TORNEIO ACESC DE BEACH TENNIS, organizado pela associação no Clube de Campo São Paulo. Nos dias 7 e 8 de outubro, os beach tenistas do Clube competiram em três categorias diferentes, vencendo o Clube Pinheiros na categoria C e conquistando o quarto lugar na classificação geral. O evento foi de extrema importância para o crescimento da modalidade e para atender à demanda dos associados por aprimorar seu nível técnico. A seguir, confira as participações em cada categoria. //



CATEGORIA C

André Cavaggione, Juliana Rodrigues, Luis Ernesto Marques, Luiz Guilherme Lins, Marina Toledo, Pio Torre e Rachel Castro. Foram campeões, vencendo o Clube Pinheiros na final.



CATEGORIA B

Fernando Blois, João Marcello Gomes, Lara Machado, Paula Bessone, Paulo Bivar, Ricardo Soares e Viviane Blois. Foram eliminados nas quartas de final pelo Clube Paineiras do Morumby.



CATEGORIA FUN

Bianca Senatore, Danielle Branco, Fernando Sheldon, Gustav Kiss, Manoela Figueredo e Paulo Robba. Foram eliminados nas quartas de final pelo Clube Paineiras do Morumby.

TORNEIO AP DE BEACH TENNIS

DIAS DE COMPETIÇÃO E DIVERSÃO PARA OS AMANTES DO ESPORTE

NOS DIAS 17 E 24 DE SETEMBRO, o AP promoveu mais um Torneio Interno de Beach Tennis Misto. O evento contou com a participação de 62 associados, nas categorias Misto A, Misto B1, Misto B2 e Misto C. As partidas foram disputadas em clima de descontração e amizade, com os beach tenistas se divertindo e mostrando suas habilidades no esporte. Confira os campeões e vice-campeões de cada categoria. //

FOTOS: CLUBE AP



MISTO A

Campeões: Paula Besone e Fernando Blois
Vice-campeões: Joana Azevedo e Dennis Feres



MISTO B1

Campeões: Juliana Neves e Fábio Robba
Vice-campeões: Pamela Behisnelian e Victor Pozella



MISTO B2

Campeões: Luiz Quadrante e Juliana Pusset
Vice-campeões: Giulia Dal Mas e Alexandre Dal Mas



MISTO C

Campeões: Regina A. Sevilha e Wagner José Pereira
Vice-campeões: Débora Exner e Lucas Passafaro

ROTA DO VINHO

CONFIRA OS MELHORES MOMENTOS DO PASSEIO A SÃO ROQUE

NO DIA 28 DE SETEMBRO, trinta associados se reuniram no Clube para realizar um dos passeios mais populares do estado: a Rota do Vinho. O dia começou cedo, com o grupo saindo do AP em um ônibus fretado, com destino a São Roque. A viagem foi tranquila e, em pouco tempo, todos já estavam chegando ao local. Como de costume nessas ocasiões, os associados conheceram alguns pontos turísticos da cidade. Dessa vez, visitaram a Adega Vinhos Frank, a Vinícola Canguera e o Empório Vinhos Santa Cecília, entre outras atrações. A seguir, veja algumas fotos do passeio. 



VIDA EM MOVIMENTO

ASSOCIADOS PARTICIPAM DE MOMENTOS DE BEM-ESTAR E LAZER NO CLUB ATHLETICO PAULISTANO

NO DIA 17 DE OUTUBRO, VINTE ASSOCIADOS TIVERAM UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA ao participarem da 17ª edição do Viva CAP, no Club Athletico Paulistano. A animação foi contagiante durante todo o dia, com momentos descontraídos e divertidos. Além dos nossos associados, o evento contou com a presença de membros de outros dois prestigiados clubes, que se uniram em prol de um dia dedicado ao bem-estar e ao lazer. A trilha sonora das atividades foi marcada por hits dos anos 60 e boleros, trazendo uma atmosfera nostálgica e divertida. //



MAR ADENTRO

CIRCUITO MARES TEM NÚMERO RECORDE DE PARTICIPANTES, ENTRE ELES ASSOCIADOS DO AP

A QUARTA ETAPA DO CIRCUITO MARES foi realizada na Praia do Engenho D'Água, em Ilhabela, nos dias 23 e 24 de setembro. O evento, que incluiu provas de natação, corrida e stand up paddle, contou com um total de 2.200 inscritos – o maior número de participantes neste ano.

No sábado, 23/9, cerca de cem crianças com idade entre 6 e 12 anos competiram nos 100 metros. O AP foi representado pelos nadadores André e Vittoria Altobelli, que conquistaram o segundo e o terceiro lugar, respectivamente. Já no domingo, 24/9, foi a vez de os adultos mostrarem suas habilidades nos percursos de 500, 1.000, 2.500 e 5.000 metros. Nessas provas, onze nadadores representaram o Clube, melhorando seu tempo de prova e obtendo melhores resultados a cada desafio. A seguir, confira alguns cliques dos associados no Circuito Mares. //



CAMPEONATO INTERCLUBES DE FUTEBOL

AP AVANÇA PARA AS SEMIFINAIS

APÓS DOIS EMPATES, A EQUIPE DO AP se classificou para as semifinais do Campeonato Interclubes de Futebol ao vencer o Paineiras do Morumby nos pênaltis. O primeiro jogo aconteceu no dia 9 de outubro, no campo do Paineiras. A partida foi bastante equilibrada, com as duas equipes criando boas chances de gol, mas o placar permaneceu em 0 a 0. O segundo jogo, realizado em 16 de outubro, foi muito disputado. Um empate em 2 a 2 levou a decisão da partida para os pênaltis e o AP venceu por 4 a 3. O adversário que o time do AP enfrentará em uma das semifinais ainda não havia sido definido até o fechamento desta edição. Aguardem as novidades! A seguir, confira a foto da equipe. 



FOTO: CLUBE AP

O PANELINHAS ESTÁ DE VOLTA!

O TRADICIONAL CAMPEONATO DO FUTEBOL DE BASE DO AP VOLTOU DE CARA NOVA



COM O TEMA CHAMPIONS LEAGUE, a edição de 2023 do Panelinhas teve seu pontapé inicial no dia 30/9, com a estreia das categorias sub-7 e sub-9.

O primeiro jogo do dia foi o confronto entre Bayern de Munique e Real Madrid, time que garantiu a vitória pelo placar mínimo pelos pés de Tom Lopes Fernandes.

Na segunda partida, Manchester City e Paris Saint-Germain ficaram no empate em 1 a 1, com Felipe Rocha Rajerman (City) e Felipe Maluf Azevedo (PSG) anotando os gols.

Na abertura da categoria sub-9, Arsenal e Milan se enfrentaram em um duelo recheado de gols. Pelo placar de 4 a 1, a equipe italiana saiu com a vitória. Os gols foram marcados por Caetano H. Dantas de Carvalho (duas vezes), Rafael Araujo de Albuquerque e Guilherme Nunes Dib. Gabriel Arruda de Toledo descontou para o Arsenal.

O jogo com mais gols da rodada foi entre Borussia Dortmund e Porto, que culminou com o triunfo dos portugueses por 6 a 5. Matheus Gasbarro Fernandes foi o destaque do duelo, com quatro gols. Francisco Cirne de Toledo Coutinho marcou duas vezes e completou para o Porto, enquanto Rafael Calmon César Reis (dois), Bruno F. Lacerda de Camargo, Francisco M. de Andrade Maia e Felipe de Oliveira Silvestre marcaram pelo auri-negro.

Fechando a rodada do sub-9, Galatasaray e Shakhtar Donetsk se enfrentaram, com vitória do Shakhtar por 3 a 2. Andre Altobelli Texeira Pinto, Pedro Cruz Bonfatti e Theo Rodrigues Torre anotaram os gols do time ucraniano, enquanto Antonio Jaguaribe Aparicio e Miguel Farage Rodrigues Mesquita marcaram pela equipe turca.

Na tarde do domingo 1º/10, a categoria sub-11 fez sua estreia no campeonato, com dois jogos eletrizantes.

O dia começou com goleada do Barcelona sobre a Inter de Milão por 5 a 1. André Temer Neustein fez um hat-trick e Antonio Cirne de Toledo Coutinho completou para o time merengue. Felipe Ewbank G. Pinto marcou o gol de honra da Inter.



No último confronto, Manchester United e RB Salzburg ficaram no empate, em 2 a 2, com gols anotados por José Guilherme Pusset Coutinho Nogueira e Leonardo Hilgert Dantas de Carvalho para os ingleses e Lorenzo Matarazzo Maluf conferindo duas vezes para o time austríaco.

A última categoria a estreiar no Panelinhas foi a sub-13, que entrou em campo na tarde do dia 22. Por conta da tabela, o Benfica jogou duas vezes. No primeiro confronto, diante do Newcastle, o placar foi de 2 a 1 para os ingleses, com tentos de Paulo Sergio Pusset Coutinho Nogueira e Ricardo de Barros Barbara. Roberto Santiago N. Sanches descontou para os portugueses.

O segundo jogo da tarde teve um total de nove gols, em um show de bom futebol dos pequenos associados. Dessa vez, o Benfica saiu vencedor por 5 a 4 contra o Celtics. Gabriel Piovesan Assumpção, Gabriel Schussel Soares, João Pedro F. Martins Cuce, Leonardo Neto Mauro e Tomas Moreira de Souza Epifani marcaram um gol cada e deram a vitória ao Benfica. Gustavo Parkinson Stensen (duas vezes), Bruno Steiner Brianezzi e Bruno Xirau Caccia Bava anotaram pela equipe alviverde.

A segunda rodada das categorias aconteceu após o fechamento desta edição. Acompanhe a cobertura dos jogos na próxima revista.

Outra novidade foi a retomada do álbum de figurinhas do campeonato. Todos os participantes do Panelinhas deste ano foram contemplados com um exemplar, entregue durante as aulas do Futebol Menores. Os pacotinhos de figurinhas não serão vendidos e deverão ser conquistados pelos alunos por meio das regras descritas na próxima página.



FOTOS: CLUBE AP

Outra novidade é a retomada do álbum de figurinhas do campeonato. Entregue durante as aulas do Futebol Menores, todos os participantes do Panelinhas deste ano foram contemplados com um exemplar. Os pacotinhos de figurinhas não serão vendidos e deverão ser conquistados pelos alunos por meio das regras abaixo.



REGULAMENTO DE ENTREGA DAS FIGURINHAS

- PRESENÇA NO TREINO: 1 pacotinho
- UTILIZAR O UNIFORME COMPLETO NO TREINO: 1 pacotinho
- PRESENÇA NO JOGO: 3 pacotinhos
- VENCER UMA PARTIDA DO PANELINHAS: 2 pacotinhos
- EMPATAR EM UMA PARTIDA DO PANELINHAS: 1 pacotinho
- PARA CADA ITEM DOADO AO AP SOLIDÁRIO (açúcar, arroz, café, creme dental, farinha de mandioca, farinha de trigo, feijão, fubá, leite em pó, macarrão, óleo, papel higiênico, sabonete, sal): 1 pacotinho*

* Limite de três pacotinhos por rodada do Panelinhas.

A troca de pacotinhos por doações só acontecerá em dias de jogos do Panelinhas. 

PROGRAMAÇÃO FITNESS

11/11, SÁBADO

9h30 às 11h

BIKE

Professora: Deize
Local: Bike Indoor

11h às 12h

PILATES COM INFINITY BAND

Professora: Valeria
Local: Sala de Ginástica

18/11, SÁBADO

9h30 às 11h

BIKE

Professor: Mario
Local: Bike Indoor

11h às 12h

FUNCIONAL

Professor: Mario
Local: Sala de Ginástica

25/11, SÁBADO

9h30 às 11h

BIKE

Professor: Jean
Local: Bike Indoor

11h às 12h

FUNCIONAL IHP

Professor: Henrique
Local: Quadrinha

Seu filho pode
escolher trabalhar
pelo planeta.

Ou até sair
do planeta para
trabalhar.

Há mais de 25 anos, a Builders acredita na educação baseada em relações sustentáveis, desenvolvimento socioemocional e excelência acadêmica.

A Builders prepara. Seu filho escolhe.



NOVA UNIDADE
Rubens Meireles, 281
Barra Funda

Da Educação Infantil
ao Ensino Fundamental
Anos Finais.



Builders
Bilingual Education



TRADIÇÕES DO ANO-NOVO

CONFIRA ALGUNS HÁBITOS
POPULARES DESSA DATA

VOCÊ CONHECE A CENA: É RÉVEILLON, todos estão contando as horas para a grande virada. Em meio aos encontros de amigos e familiares, é difícil ver alguém que não esteja vestido de branco, a cor que, na cultura ocidental, simboliza paz e espiritualidade. Essa talvez seja uma das tradições mais comuns no Brasil, um costume herdado de algumas religiões de matriz africana. Mas não para por aí.

Existem vários hábitos populares dessa data que prometem trazer sorte, amor, dinheiro e boas vibrações para o ano que se inicia. Confira!

PULAR SETE ONDAS

A população brasileira adora uma praia e muitos vão ao litoral para passar o réveillon. É lá também que vemos muita gente pulando as sete ondinhas na virada do ano, o que, acredita-se, atrai sorte, amor, saúde, dinheiro, paz, sucesso e felicidade para o novo ano.

COMER ROMÃ

Essa é uma tradição popular que tem origem na Grécia antiga. Por ser uma fruta com muitas sementes, as pessoas creem que comer romã na virada do ano vai trazer fertilidade, prosperidade e riqueza aos dias que estão chegando.

COMER UVAS

Esse costume vem da Espanha e é praticado em vários países do mundo, incluindo o Brasil. Dizem que comer doze uvas à meia-noite da virada do ano garante prosperidade para cada mês do período que está começando.

SOLTAR FOGOS DE ARTIFÍCIO

A tradição de soltar fogos de artifício nos primeiros minutos do novo ano vem da China e sugere que afasta os maus espíritos e atrai boas energias.

FAZER PEDIDOS

Esse é um hábito comum em várias culturas, que acreditam que os pedidos feitos na virada do ano têm mais chances de se realizarem. No réveillon do ano passado, com o tema "Make a Wish", vários associados participaram da brincadeira, anotando desejos em bilhetes e depositando-os numa caixa.

Réveillon no AP

A celebração deste ano promete ser diferente de todas as anteriores e nos conectar com a natureza. Ao adentrar o Clube, os convidados serão recebidos por uma decoração deslumbrante, que reunirá diferentes elementos naturais.

A combinação de materiais como madeira, fibras e plantas trará um toque especial à festa, fazendo com que todos se sintam em um ambiente original e aconchegante. A utilização de diversas texturas e tons claros ajudará a transmitir a leveza e a tranquilidade que a natureza nos proporciona, além do verde que estará presente de várias formas: seja nas folhagens espalhadas pelo recinto, seja nas flores decorando as mesas, criando um contraste harmonioso e encantador.

Os associados também terão acesso ao bar, onde serão servidos espumantes, vinhos brancos, tintos e rosés, uísque, cerveja, sucos e refrigerantes. Na linha de coquetéis, teremos gim-tônica, Aperol Spritz, caipirinhas, caipiroskas, Kir Royal, Bellini e muitos outros. Entre as atrações da noite destacamos a Banda SP3, com seu repertório variado e de qualidade, e a bateria da escola de samba Rosas de Ouro, que entrará na primeira hora de 2024, animando a virada de ano dos associados.

O evento terá ambientes especiais para toda a família, oferecendo entretenimento e conforto para todas as faixas etárias, como um local de descanso para os bebês, uma área de diversão para crianças e adolescentes, além dos espaços temáticos.

CELEBRE O ANO-NOVO EM GRANDE ESTILO.

GARANTA JÁ O SEU CONVITE!

31/12, domingo, a partir das 21h

Venda de ingressos a partir de 8/11,
quarta-feira, na Secretaria Social.
O SERVIÇO SERÁ ALL INCLUSIVE.

VALORES:

Associados (de 7 a 17 anos)
R\$ 360,00

Associados (a partir de 18 anos)
R\$ 595,00

Associados (acima de 80 anos)
R\$ 360,00

Convidados (de 7 a 17 anos)
R\$ 510,00

Convidados (a partir de 18 anos)
R\$ 825,00

Convidados (acima de 80 anos)
R\$ 510,00

Crianças de 0 a 6 anos não pagam ingresso, mas é necessário retirar o convite mediante a apresentação de documento.

O NOSSO CLUBE, AS NOSSAS MEMÓRIAS

NO ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA, AP TRAZ ATRAÇÕES
DIVERTIDAS E EDUCATIVAS PARA A GAROTADA

NO MÊS DE OUTUBRO, ORGANIZAMOS O ESPECIAL SEMANA DA CRIANÇA para os pequenos associados. As atividades realizadas foram pensadas para divertir e estimular a criatividade e a imaginação da criançada.

Uma das oficinas promovidas foi o Dia da Beleza, que contou com maquiagem, cabelos coloridos e vários acessórios bonitos e estilosos para a garotada arrasar no visual. No dia dedicado à culinária, as crianças produziram um livrinho com receitas deliciosas de doces, salgados e bebidas. Além disso, o Cultural trouxe os espetáculos *Ítaca* e *Girabonito*, que foram elogiados pelo público e deixaram todos encantados. Para a turminha que gosta de atividades manuais, foram oferecidas oficinas de argila caseira, guache e slime de meleca, entre outras. Tivemos diversas brincadeiras ao ar livre, como Jogo da Velha, O Gato Chico, Bingo Divertido, além de uma oficina especial para a montagem de pipas. Também resgatamos brincadeiras passadas de geração para geração, como cabo de guerra e carrinho de rolimã. Ao longo da semana, a equipe de esportes organizou atividades especiais, como uma Caça ao Tesouro.

E não podemos esquecer da programação de Halloween, com a tradicional matinê e outras atividades divertidas, que aconteceu entre os dias 27 e 29, após o fechamento desta edição. As fotos da ocasião poderão ser visualizadas no site do Clube ou pelo QR Code ao lado. A seguir, confira alguns cliques das recreações no Especial Semana da Criança. //



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





SÓ ALEGRIA!

MÚSICA AO VIVO, CHOPE E MUITA ANIMAÇÃO
MARCAM FESTA ALEMÃ NO AP

A OKTOBERFEST É UMA OPORTUNIDADE PARA CELEBRAR A CULTURA ALEMÃ e aproveitar a sua boa comida e bebida. No dia 21/10, os associados experimentaram diferentes tipos de cerveja, degustaram um menu especialmente preparado para a ocasião e curtiram a presença de amigos e familiares. A seguir, confira algumas fotos do evento. 



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



FOTOS: CLUBE AP







FOTOS: CLUBE AP



AP/ CRIANÇA

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

KIDS CHEF

No mundo da culinária, as crianças são grandes exploradoras, pois elas estão sempre prontas para experimentar novos sabores e texturas. Envolvê-las nessa atividade proporcionará momentos divertidos e memórias afetivas que podem fazer diferença em suas vidas. É hora de colocar a mão na massa.



4/11 - BROWNIE RECHEADO

Vamos adoçar a vida com a preparação de um brownie delicioso. Aproveite cada minuto e capriche na receita.



5/11 - PIPOCA DIVERTIDA

Quem não gosta de uma pipoquinha? Venha preparar a sua com ingredientes diferentes e saborosos.



11/11 - LANCHE ENROLADINHO

Para quem gosta mais de salgados, teremos também uma receita especial de enroladinho, com alface, tomate, queijo e presunto fatiado.



25/11 - DECORE O BOLO

Nessa oficina, vamos descobrir quem são os pequenos confeiteiros do AP. Uma mesa cheia de confeitos, chocolate, baunilha e muito mais para a criançada bagunçar.





vem Aí o eco Kids!

A exposição à natureza na infância é extremamente importante para o desenvolvimento das crianças. Esse contato ajuda a melhorar a saúde, a criatividade e a capacidade de aprendizagem. Pensando nisso, criamos o Eco Kids, um programa de oficinas relacionadas ao meio ambiente e à reciclagem, onde as crianças terão a oportunidade de trabalhar com elementos naturais de diversas formas. Confira!



12/11 - JOGO NÃO DEIXE A BOLINHA CAIR

Reaproveite papelão, tampinhas, bolinhas de isopor e outros materiais para confeccionar um jogo divertido e educativo.

18/11 - CARRINHO DE CORRIDA

Use sua imaginação para produzir um brinquedo ecológico e se divertir em seu tempo livre.



19/11 - ACESSÓRIOS COM ELEMENTOS NATURAIS

O rei e a rainha precisam da sua ajuda para melhorar o visual. Você e seus amigos estão convidados a confeccionar coroas, braceletes, máscaras e outros acessórios para auxiliá-los.



26/11 - PLANTAÇÃO DE FEIJÃO

Venha aprender a plantar feijão, assim como o personagem do conto de fadas *João e o Pé de Feijão*, e leve para casa seu brotinho.

ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND

HORÁRIO: 12H ÀS 16H

4/11 - Acerte o Copo e Jogo da Velha

5/11 - Meu Mestre Mandou e Chão e Lava

11/11 - Caixa Sensorial Gangorra

12/11 - Encaixe a Bolinha e Empilhe as Bolinhas

18/11 - Corrida do Saco e Corrida do Jornal

19/11 - Acerte a Caixa e Esvazie a Caixa

25/11 - Sopre e Derrube e Passe a Bexiga

26/11 - Corre Cotia e Coelhinho Sai da Toca Divertida



QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

3/11 - TATA GODOY

MPB E BOSSA NOVA

10/11 - DIEGO LLEON

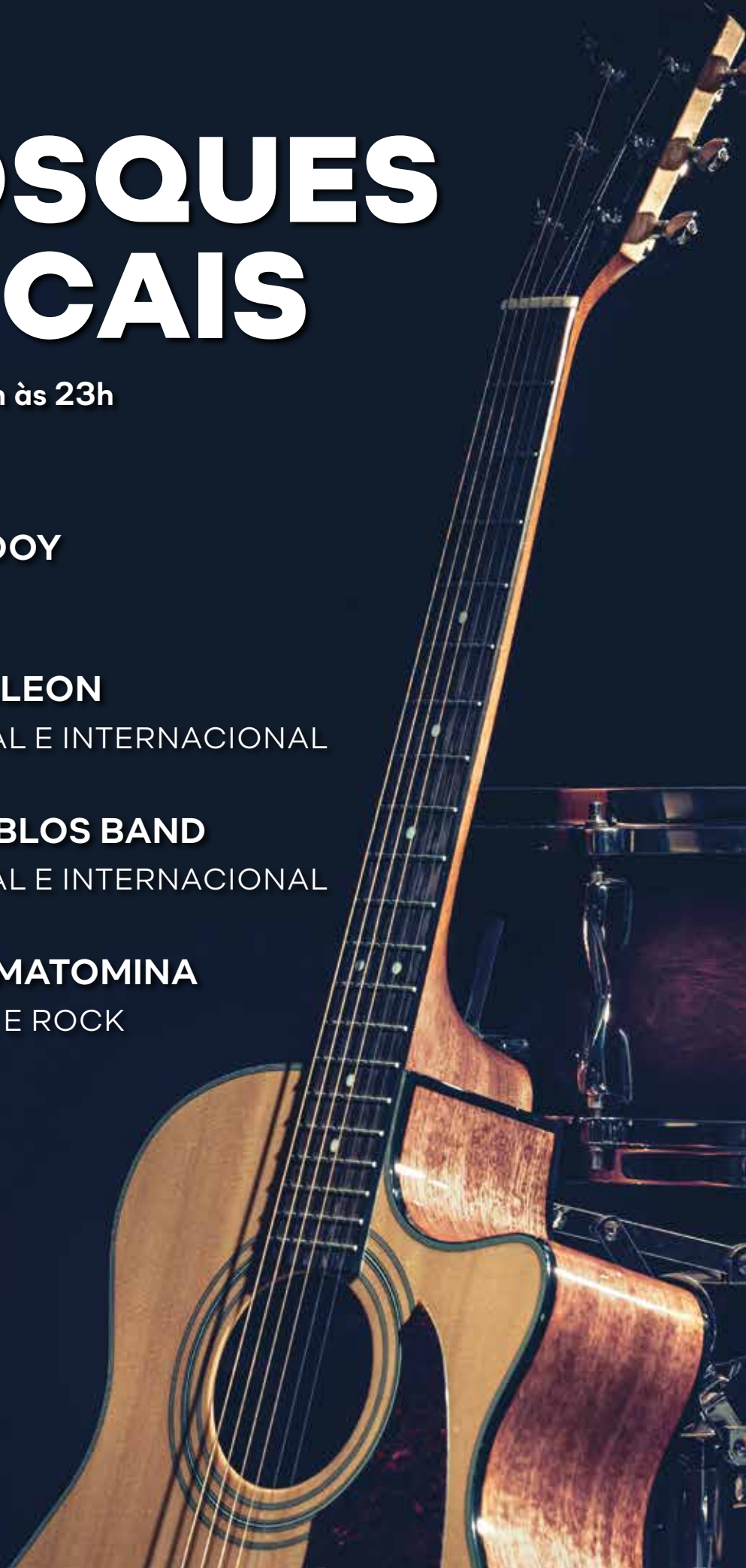
POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

17/11 - GIBA BYBLOS BAND

POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

24/11 - PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK



NOITE DANÇANTE

**VENHA DANÇAR A NOITE TODA
AO SOM DA BANDA SOM POP'S.**

CURTA OS RITMOS DOS ANOS 60, 70 E 80 COM OS NOSSOS PERSONAL DANCERS.

11/11, sábado, a partir das 20h

SALÃO DE EVENTOS • IDADE: 16 ANOS

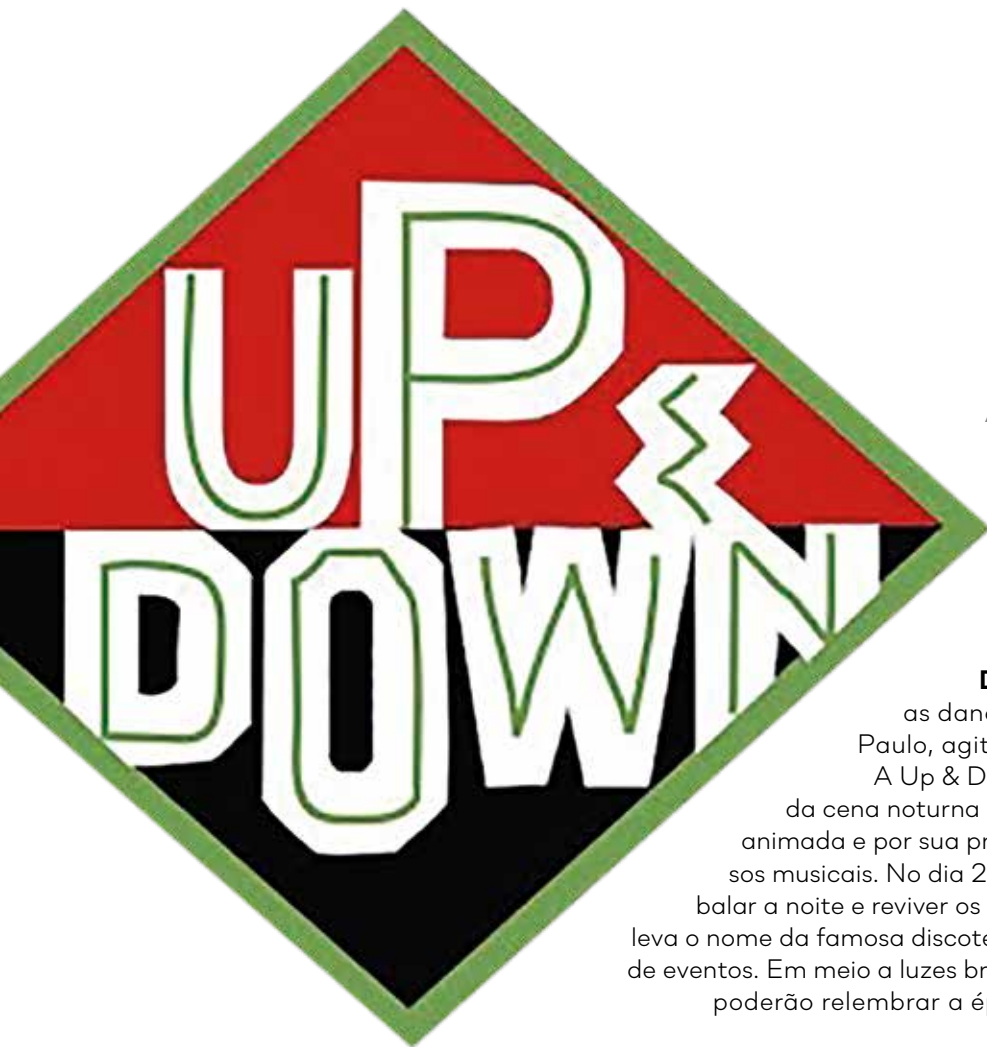
VALORES: R\$ 60 (associados) | R\$ 85 (convidados)

INGRESSOS LIMITADOS*

Vendas no Departamento Social.

* INGRESSOS SEM DEVOLUÇÃO.





VOLTE NO TEMPO COM
AS MELHORES MÚSICAS
DOS ANOS 80 E 90

DURANTE AS DÉCADAS DE 80 E 90,
as danceterias faziam o maior sucesso em São Paulo, agitando os jovens com os ritmos da época. A Up & Down foi uma das mais icônicas discotecas da cena noturna da cidade, destacando-se pela atmosfera animada e por sua programação, que reunia os maiores sucessos musicais. No dia 25 de novembro, o DJ Iraí Campos irá embalar a noite e reviver os hits dos anos 80 e 90 no AP. A festa, que leva o nome da famosa discoteca, acontecerá a partir das 21h, no salão de eventos. Em meio a luzes brilhantes e efeitos especiais, os convidados poderão relembrar a época com muita animação. Participe! 

FESTA UP & DOWN

25/11, sábado, a partir das 21h

Idade: 16 anos

Local: Salão de Eventos

Valores: R\$ 80 (associados)

R\$ 120 (convidados)

Convites à venda na Secretaria Social.

Mais informações no Departamento Social.



DIA DE *Ação de Graças*

O DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS,

Thanksgiving Day em inglês, é comemorado todos os anos na quarta quinta-feira de novembro. Esse importante feriado norte-americano, também celebrado no Canadá e em algumas ilhas caribenhas, é dedicado ao agradecimento pelas bênçãos recebidas ao longo do ano.

Rica em narrativas e simbolismos, a data reúne famílias e amigos à mesa para uma refeição saborosa, tradicionalmente composta por peru, purê de batatas, milho, molho de carne, cookies de chocolate, geleia de cranberry e torta de abóbora. Apesar de não ser muito popular no Brasil, o Thanksgiving é comemorado por aqui em escolas de

idiomas, com o objetivo de divulgar a cultura norte-americana, e também por famílias originárias dos Estados Unidos.

Inspirados na tradição americana, os departamentos Social, Cultural e de Alimentos e Bebidas promoverão um jantar de Ação de Graças no restaurante do AP. O menu contará com pratos típicos da ocasião, como peru, torta de abóbora, purê de batatas e torta de maçã com crumble de sobremesa. Todas as opções serão preparadas com o toque especial do nosso chef Mário Domingos.

Como todos os anos, o evento ainda promoverá o acendimento das luzes da decoração de Natal. Venha celebrar essa data especial com a gente. 

Salve na agenda!

JANTAR DE AÇÃO DE GRAÇAS

com apresentação do Coral do AP

23/11, quinta-feira, a partir das 19h

Mais informações no
Departamento Social.



BAZAR DE NATAL

Feirarte

Salve na agenda e venha fazer suas compras natalinas no AP!

2 e 3/12, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Hall da Portaria Social

INSCRIÇÕES

Expositores associados: a partir de 1º/11 – Valor: R\$ 570

Expositores não associados: a partir de 13/11 – Valor: R\$ 800

Sorteio das bancas: 22/11, quarta-feira, às 16h, no salão social

BELCHIOR

E SEUS GRANDES SUCESSOS

FOTOS: CLUBE AP



ASSOCIADOS
EMOCIONAM-SE EM SHOW
DE REABERTURA DO TEATRO

AS ARTISTAS MARISA ORTH, KARINA BUHR E TACIANA BARROS apresentaram interpretações brilhantes no espetáculo *Amar e Mudar as Coisas*, emocionando o público com famosas canções de Belchior: *Pais*, *A Palo Seco*, *Velha Roupa Colorida* e *Paralelas*. O show aconteceu no dia 6/10 e marcou a reabertura do teatro, após reformas em sua estrutura. //



SOB O SOL DO DESERTO

FOTO VENCEDORA DA 3ª MOSTRA FOTOGRÁFICA É DA ASSOCIADA NINA ARRUDA DE LUCENA MURIAS

FOTOS: CLUBE AP



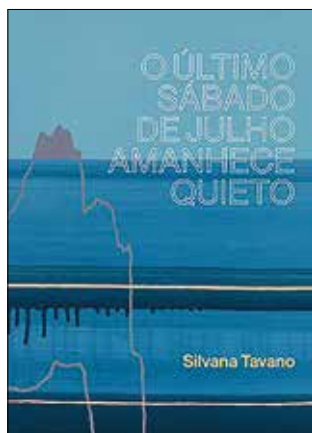
DURANTE O MÊS DE OUTUBRO, O DEPARTAMENTO CULTURAL ORGANIZOU A 3ª MOSTRA FOTOGRÁFICA DO AP, na qual os associados tiveram a oportunidade de compartilhar seus olhares artísticos. A grande vencedora dessa edição foi a associada Nina Arruda de Lucena Murias, com a foto "Sob o Sol do Deserto". Em segundo lugar, ficou a foto "O Toque e as Gotas", de Ricardo Henrique de Rezende Guimarães. Já o terceiro lugar coube à associada Abayomi Diana B. C. Murányi Kiss, com a foto "Promessa (Akai Ito)".



DICAS DE LEITURA

Iniciamos o mês de novembro com obras que relatam a difícil jornada de uma mulher que é surpreendida pela morte de seu marido e o esforço de um homem para amar e recuperar sua autoestima, ambas indicadas pelo bibliotecário Lucas Meirelles. Boa leitura!

FOTOS: INTERNET



O Último Sábado de Julho Amanhece Quieto, da escritora e associada do AP, Silvana Tavano, é uma das obras finalistas da 16ª edição do importante Prêmio São Paulo de Literatura. Os vencedores serão anunciados em 27 de novembro. Parabéns, Silvana!

***O Último Sábado de Julho Amanhece Quieto*, de Silvana Tavano**

Assim que descobre que está grávida, Beatriz planeja dar a no-

tícia para Cristiano, mas espera pelo melhor momento. Antes que esse momento chegue, o marido morre inesperadamente, obrigando a protagonista a se refazer como viúva e como mãe. *O Último Sábado de Julho Amanhece Quieto* é organizado em breves capítulos, que acompanham as semanas da gravidez de Beatriz. No ritmo dessa gestação, percorremos com a protagonista uma jornada intensa e transformadora, conduzidos por culpas e remorsos, alegrias e pulsões de uma mulher que lida com a morte e com a vida, simultaneamente.



***Homem Lento*, de J.M. Coetzee**

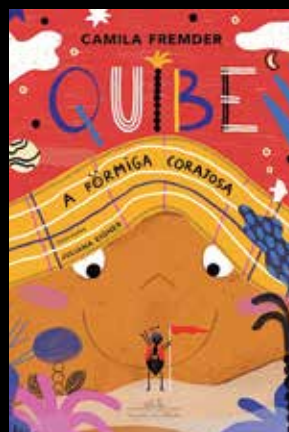
Neste audacioso romance, o vencedor do Prêmio Nobel de Literatura de 2003 coloca em cena o esforço de um homem para recuperar a

autoestima e a capacidade de amar depois de sofrer um sério acidente, quando sua vida solitária foi irremediavelmente transformada. Em *Homem Lento*, J.M. Coetzee nos oferece uma profunda meditação a respeito do que nos torna humanos e do que significa envelhecer. O resultado é uma história comovente sobre amor, sexo, mortalidade e literatura, que envolve o leitor a cada página.

NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



***Salvar o Fogo*, de Itamar Vieira Junior**
Moisés vive com o pai, Mundinho, e sua irmã, Luzia, em Tapera do Paraguaçu, povoado rural na Bahia. Os outros irmãos foram embora. Órfão de mãe, Moisés encontra afeto com Luzia – estigmatizada por seus supostos poderes sobrenaturais. Diligente lavadeira do mosteiro, Luzia o educa com rigidez. Ela ainda alimenta a esperança de reunir a família novamente. Anos depois, um grave acontecimento pode ser a oportunidade para isso, e esse reencontro promete deixar de lado décadas de segredos e sofrimentos.



***Quibe, a Formiga Corajosa*, de Camila Fremder**
Neste livro ilustrado, um menino encontra toda coragem de que precisa para enfrentar seus medos em uma amiga pra lá de inusitada.

CINECLUBE/ESPECIAL

Barbie Land

Onda Cor-de-Rosa

10 de novembro, às 20h

Continuando a brincadeira que começou nas salas de cinema e invadiu vitrines e cardápios, o AP entrou na onda cor-de-rosa e resolveu presentear os associados: as pessoas que vierem assistir a essa sessão de cinema vestidas de rosa ganharão o cupom #BARBIELAND, que poderá ser trocado por um drinque especial no Restaurante Altíssimo.

Vista-se de rosa e venha curtir essa onda!



FOTOS: DIVULGAÇÃO

2023 | 1h54 | 12 anos | Comédia/Fantasia

Barbie (Margot Robbie) vive em um mundo perfeito de bonecas, chamado Barbielândia, onde todo dia é incrível. No entanto, quando ela entra em uma crise existencial, acaba sendo exilada devido às suas imperfeições. Agora, a boneca precisa optar por viver uma aventura no mundo real dos humanos, onde aprenderá uma importante lição sobre a vida e o que realmente importa.

CINECLUBE/AP

NOVA PROGRAMAÇÃO DE CINEMA COM OS
FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS EM NOVEMBRO.

FOTOS: INTERNET



3 DE NOVEMBRO
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

SHARPER – UMA VIDA DE TRAPAÇAS

2023 | 1h56 | 14 anos | Drama

Madeline (Julianne Moore) é uma golpista envolvida em trapaças do mundo dos bilionários de Manhattan. Enquanto isso, Max (Sebastian Stan) é um especialista em complexos planos fraudulentos que costumam render muito dinheiro. Juntos, eles viverão uma trama cheia de traições, roubos, conflitos familiares, manipulações e jogos cruéis de poder.



4 DE NOVEMBRO
SÁBADO, ÀS 19H

RELATOS DO MUNDO

2020 | 1h59 | 14 anos |
Drama/Faroeste

Após o fim da Guerra Civil norte-americana, o capitão Jefferson Kyle Kidd viaja de cidade em cidade, ganhando a vida como contador de histórias. Então, ele é encarregado de escortar a arredia Johanna, uma menina de 10 anos acolhida pelo povo Kiowa, criada como uma deles e agora prestes a ser devolvida a seus tios biológicos.



11 DE NOVEMBRO
SÁBADO, ÀS 19H

UM AMOR INESPERADO

2018 | 2h16 | 14 anos |
Comédia romântica

Marcos (Ricardo Darín) e Ana (Mercedes Morán) estão casados há 25 anos e seu relacionamento já não está mais funcionando. Quando seu filho deixa a Argentina para estudar fora, os dois decidem se divorciar. Porém, a vida de solteiro não é tão fácil quanto esperavam e Marcos acaba chamando Ana para sair com ele novamente.



17 DE NOVEMBRO
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

**MISSÃO: IMPOSSÍVEL
AJUSTE DE CONTAS -
PARTE UM**

2023 | 2h43 | 14 anos |
Ação/Aventura

Ethan Hunt (Tom Cruise) e sua equipe devem rastrear uma nova arma que pode ameaçar toda a humanidade se cair em mãos erradas. Com o destino do mundo

em jogo, se inicia uma corrida mortal ao redor do globo. Confrontado por um inimigo misterioso e poderoso, Ethan é forçado a considerar que talvez nada importe mais do que a missão, nem mesmo as vidas daqueles com que mais se importa.



18 DE NOVEMBRO
SÁBADO, ÀS 19H

CHOCOLATE

2000 | 2h | 12 anos |
Drama/Romance

Vianne Rocher (Juliette Binoche), uma jovem mãe solteira, e sua filha de 6 anos, resolvem se mudar para uma cidade rural da França. Lá, decidem abrir uma loja

de chocolates que funciona todos os dias da semana, bem em frente à igreja local, o que faz a população ter a certeza de que o negócio não vá durar muito tempo. Porém, aos poucos, Vianne consegue persuadir os moradores da cidade em que agora vive a desfrutar seus deliciosos produtos, transformando o ceticismo inicial em uma calorosa recepção.

CINEKIDS/AP

FOTOS: INTERNET



4 DE NOVEMBRO
SÁBADO, ÀS 15H

THE FLASH

2023 | 2h24 | 14 anos |
Ação/Aventura

Todo mundo já pensou em voltar no tempo para mudar alguma coisa que atrapalhou sua vida. É por isso que Flash decide fazer o mesmo. Depois dos eventos de *Liga da Justiça*, Barry Allen (Ezra

Miller) decide viajar no tempo para evitar o assassinato de sua mãe, pelo qual seu pai foi injustamente condenado à prisão. O que ele não imaginava era que sua atitude teria consequências catastróficas para o universo. Ao voltar no tempo, Allen se vê em um efeito borboleta e começa a viajar entre mundos diferentes do seu. Para retornar ao seu plano original, ele contará com a ajuda de versões de heróis, incluindo algumas de Batman que já são conhecidas (Michael Keaton e Ben Affleck).



11 DE NOVEMBRO
SÁBADO, ÀS 15H

**MANSÃO MAL-
ASSOMBRADA**

2018 | 2h | 12 anos |
Terror/Fantasia

Neste filme inspirado na atração dos parques da Disney, Gabbie (Rosario Dawson) é uma mãe solteira que se muda com seu

filho de 9 anos para uma mansão em Nova Orleans, comprada por um preço surpreendentemente baixo. Lá, querem começar uma nova vida, mas logo percebem que há algo errado na casa. Para resolver a situação, eles pedem ajuda a um padre (Owen Wilson), um físico transformado em guia turístico (LaKeith Stanfield), uma vidente (Tiffany Haddish) e um professor de história (Danny DeVito). Juntos, precisam descobrir o que está por trás da atividade paranormal no local.

CINECULT/AP

VENHA ASSISTIR AOS CLÁSSICOS QUE MARCARAM ÉPOCA

FOTOS: INTERNET



1º DE NOVEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

À MEIA-LUZ (GASLIGHT)

1944 | 1h54 | 12 anos | Drama/Noir

Gaslight teve nada menos que sete indicações ao Oscar, inclusive o de atriz coadjuvante para Angela Lansbury, em sua estreia no cinema, aos 17 anos de idade – e marcou o primeiro dos três Oscars da carreira de Ingrid Bergman. Após a morte de sua famosa tia, que era cantora de ópera, Paula (Ingrid Bergman) vai estudar na Itália, onde conhece Gregory Anton (Charles Boyer), com quem se casa. De volta à mansão vitoriana de sua família, em Londres, Paula começa a suspeitar que seu novo marido, aparentemente encantador, é um assassino enlouquecido em busca de rubis que estão escondidos.

8 DE NOVEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 19H

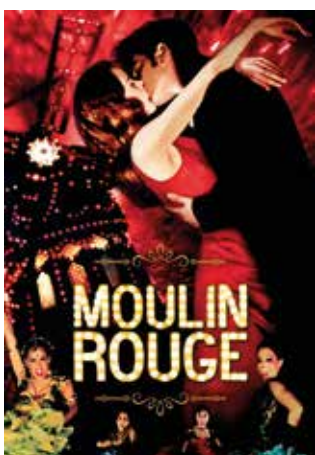
ESPECIAL CINEMA NA MESA

Com Juliana Sabbag

Bate-papo com queijos e vinhos, no salão de eventos (20 vagas).
Ingressos: R\$ 60 (associados)

Um espaço de troca, conexão e formação humana por meio de conversas sobre filmes diversos, que fazem um convite ao pensamento crítico e a reflexões sobre temas da atualidade. A partir da mediação da crítica de cinema Juliana Sabbag, o projeto promo-

ve o diálogo, a troca e a escuta do outro, enriquece o repertório cultural e o conhecimento sobre cinema, amplia a experiência sobre o filme assistido e estimula a boa conversa em torno da mesa por meio da construção coletiva de ideias e pensamentos.



FAÇA SUA INSCRIÇÃO NO DEPARTAMENTO CULTURAL.

MOULIN ROUGE – AMOR EM VERMELHO

2001 | 2h10 | 12 anos | Musical/Romance

Christian (Ewan McGregor) é um jovem escritor que possui um dom para a poesia e que enfrenta seu pai para poder se mudar para o bairro boêmio de Montmartre, em Paris. Lá, ele recebe o apoio de Henri de Toulouse-Lautrec (John Leguizamo), que o ajuda a participar da vida social e cultural do local, que gira em torno do Moulin Rouge, uma boate que possui um mundo próprio de sexo, drogas, adrenalina e cancan. Ao visitar o local, Christian logo se apaixona por Satine (Nicole Kidman), a mais bela cortesã de Paris e estrela maior do Moulin Rouge.



15 DE NOVEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

1948 | 1h33 |
14 anos | Drama

Em Roma, um trabalhador de origem humilde, Antonio Ricci (Lamberto Maggiorani), luta para sustentar a família. Precisando de uma bicicleta para começar em um novo emprego,

Ricci penhora as roupas de cama da casa. Para desespero da família, a bicicleta é roubada e Antonio sai junto com o filho, Bruno (Enzo Staiola), para procurá-la pela cidade.



22 DE NOVEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

BLOW UP - DEPOIS DAQUELE BEIJO

1966 | 1h51 | 16 anos |
Drama/Mistério

Thomas (David Hemmings) é um fotógrafo de moda que um dia, ao passar por um parque de Londres, resolve fotografar um casal a distância. Ao vê-lo, Jane (Vanessa

Redgrave) corre ao seu encontro, pedindo que lhe entregue os negativos. Ele se recusa e vai embora, mas ela descobre o endereço de seu estúdio e vai visitá-lo. Lá, Jane tenta seduzir Thomas, que a engana, entregando outro rolo fotográfico. Ao revelar as fotos, Thomas percebe que, sem querer, pode ter documentado um assassinato.



29 DE NOVEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 19H

MALASARTES E O DUELO COM A MORTE

2017 | 1h50 |
10 anos |
Comédia/Fantasia

Pedro Malasartes (Jesuíta Barbosa) é um malandro que, por mais que seja apaixonado por Áurea (Ísis Valverde), não resiste a um rabo de saia. Devendo muito dinheiro a Próspero (Milhem Cortaz), irmão de sua amada, Malasartes precisa escapar dele ao mesmo tempo em que prega peças, sempre usando a inteligência, de forma a conseguir alguns trocados. Só que seu padrinho, a Morte (Júlio Andrade) em pessoa, tem outros planos para ele.

siste a um rabo de saia. Devendo muito dinheiro a Próspero (Milhem Cortaz), irmão de sua amada, Malasartes precisa escapar dele ao mesmo tempo em que prega peças, sempre usando a inteligência, de forma a conseguir alguns trocados. Só que seu padrinho, a Morte (Júlio Andrade) em pessoa, tem outros planos para ele.



PAPO DE CINEMA

Após a exibição do filme, o cineasta e diretor Paulo Morelli baterá um papo com o público, falando sobre *Malasartes e o Duelo com a Morte*, que passou nos cinemas e depois foi ampliado e transformado em série apresentada pela TV Globo e assistida por 74 milhões de pessoas. Com uma mistura de personagens do folclore latino-americano (Malasartes) e da cultura mundial (a Morte, as Parcas gregas e o Cândido, de Voltaire), é o filme brasileiro com maior número de efeitos especiais da história do cinema nacional.

WORKSHOP ANACÁ

Jazz Dance Infantil (5 a 10 anos)

11/11, sábado, das 11h às 12h

EVENTO GRATUITO • Local: Studio 1

CONVIDAMOS AS CRIANÇAS DO AP para experimentar uma aula gratuita de jazz dance, ministrada pelo Estúdio de Dança Anacã. Vamos aproveitar essa oportunidade para abrir mais uma modalidade de curso a ser oferecida pelo Departamento Cultural. Esperamos vocês!

Para mais informações, procure o Departamento Cultural. 



FOTO: FREEPIK



ALUNAS DO BALÉ SÃO APROVADAS EM EXAMES DA ROYAL ACADEMY OF DANCE

NESTE ANO, A PROFESSORA DANIELA SAKUMOTO passou a ministrar as aulas de balé do AP seguindo a programação exigida pela Royal Academy of Dance (RAD), uma das mais influentes organizações de educação em dança do mundo. Os exames da academia aconteceram no início de outubro e todas as alunas do Clube que prestaram o exame foram aprovadas. Parabéns, meninas!

Ao lado a foto das nossas bailarinas. 

FOTO: CLUBE AP

DANÇA DE SALÃO ANACV

FORRÓ, GAFIEIRA,
SAMBA ROCK, TANGO
E MUITO MAIS!

VENHA CONHECER O MUNDO ENCANTADOR DA DANÇA DE SALÃO!
Agende sua aula experimental e dance com o Estúdio de Dança Anacv.

Terça-feira, das 19h às 20h
Quinta-feira, das 20h às 21h

Inscrições e mais informações
no Departamento Cultural.

FOTO: DIVULGAÇÃO/TANGO42





FOTOS: DIVULGAÇÃO

ESPETÁCULO DE DANÇA INFANTIL

POETAS DA COR

Com Cia. Druw

18/11, sábado, às 15h

EVENTO GRATUITO • LIVRE • TEATRO DO AP

A COR É UM UNIVERSO ENCANTADO. Mergulhar nesse oceano de possibilidades e cromatismos é entrar em contato com o que o mundo tem de mais belo e significativo. As cores estão em tudo, dentro e fora das coisas, na luz, no pigmento, entre o céu e a terra, na física e na química. As cores nunca estão sozinhas, sempre cercadas de outras, vizinhas ou distantes, produzem efeitos surpreendentes. Como uma cor se comporta ao lado de outra? As combinações, personalidades e tonalidades se fazem presentes em *Poetas da Cor*, um espetáculo que celebra a inocência. Inspirado no pintor francês Henri Matisse (1869-1954), que dizia que "o verdadeiro gênio consiste em retornar à infância".

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural. 

35ª BIENAL DE SÃO PAULO

COREOGRAFIAS DO IMPOSSÍVEL



21/11, terça-feira, às 20h30

BATE-PAPO COM MARINA FRÚGOLI

Marina Frúgoli é curadora independente, graduada em arquitetura e urbanismo pela FAU-USP, com formação complementar em arquitetura da paisagem na Amsterdam Academy of Architecture. Realiza exposições e pesquisas que transitam nas intersecções entre arquitetura, arte, corpo, cidade e questões indígenas.

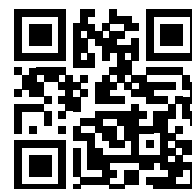
EVENTO GRATUITO • SALÃO DE EVENTOS

28/11, terça-feira, às 13h

VISITA À BIENAL

VISITA GUIADA À TRIGÉSIMA QUINTA EDIÇÃO da segunda bienal mais antiga do mundo e o maior evento de arte contemporânea do Hemisfério Sul e das Américas. Segundo o coletivo curatorial formado por Diane Lima, Grada Kilomba, Hélio Menezes e Manuel Borja-Villel, "os participantes presentes nesta Bienal desafiam o impossível em suas mais variadas e incalculáveis formas. Vivem em contextos impossíveis, desenvolvem estratégias de contorno, atravessam limites e escapam das impossibilidades do mundo em que vivem. Lidam com a violência total, a impossibilidade da vida em liberdade plena, as desigualdades, e suas expressões artísticas são transformadas pelas próprias impossibilidades do nosso tempo. Esta Bienal abraça o impossível, as coreografias do impossível, como uma política de movimento e movimentos políticos entrelaçados nas expressões artísticas. É um convite a nos movermos por entre artistas que transcendem a ideia de um tempo progressivo, linear e ocidental. A impossibilidade é o fio condutor e o principal critério que guia a seleção desses participantes". A visita será conduzida por Marina Frúgoli. 

PARA MAIS
INFORMAÇÕES SOBRE
A BIENAL, ACESSE O
QR CODE AO LADO.



Associados: R\$ 80 (a partir de 6/11)

Convidados: R\$ 120 (a partir de 21/11)

Encontro na biblioteca: 13h

Saída do Clube: 13h15

Visita à Bienal: 14h às 16h

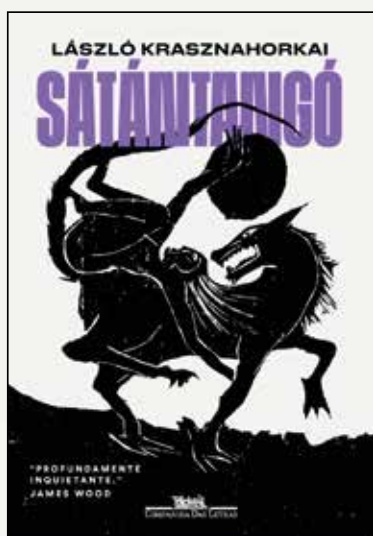
Previsão de retorno: 17h

Inscrições e mais informações
no Departamento Cultural.

CÍRCULO DE LEITURA

23/11, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



SÁTÁNTANGÓ, DE LÁSZLÓ KRASZNAHORKAI

Publicado na Hungria em 1985, *Sátántangó* é um romance monstruoso. A ação se concentra na chegada de um homem misterioso – que pode ser um profeta, um vigarista ou o próprio demônio – a uma aldeia húngara, onde a chuva não para de cair. Os habitantes do lugar, um elenco de desajustados e enlouquecidos (camponeses esfarrapados, um médico alcoólatra observando obsessivamente seus vizinhos, jovens perdidas num moinho destroçado, uma garota com deficiência tentando matar seu gato) descobrem em determinado momento que Irimiás, um homem a quem atribuem poderes extraordinários, e dado como morto, está a caminho do lugar com seu companheiro, Petrina. Para esperá-los, reúnem-se numa taverna, espécie de porão do fim do mundo, onde discutem, bebem e dançam grotescamente ao som de um acordeão.

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.





SILVIA HELENA
DE ÁVILA BALLARATI

é escritora e aluna da oficina de escrita EscreViver, que acontece no AP todas as terças-feiras, das 14h30 às 17h30. Participe!

A seção Livre Expressão é aberta para publicação de textos de todos associados do AP. Se você gosta de escrever e quer ver sua obra na revista do Clube, envie o material para cultural@clubeap.com.br com o assunto "Livre Expressão + Título da obra + Seu nome e número social". Todos os meses, nosso time editorial selecionará um texto para ser veiculado na seção. Aguardamos suas obras!

CATACREDO

ESTAVA JOAQUINA LÁ, DEITADA NA REDE, LENDO UM ENVOLVENTE ROMANCE DE ÉPOCA. Livro melhor não haveria

para ser lido numa casa de veraneio aos pés do Cerro Otto, em Bariloche. Quando a rede parava, ela dava um leve empurrão com o pé na parede e voltava a balançar, lentamente, ao ritmo suave do tempo esquecido. Ficava a observar o céu azulejado pelos tons do outono enquanto curtia o momento precioso que dera para si.

De repente, veio um som miúdo. Joaquina levantou-se para averiguar. Sentiu um aperto na barriga ao ver uma bolinha de pingue-pongue cair pela escada. "De onde veio?", perguntava-se, incrédula. Ninguém, além dela, estava na casa naquele fim de semana. Com certeza, fora deixada pelos netos, cabecinhas de vento, na última temporada de férias.

Voltou para a rede, embarcou a toda no romance. Depois de um bom tempo, sentiu pesar o silêncio do cair do dia. Resolveu ler dentro de casa. Marcou onde tinha parado, com a orelha do livro, e se levantou. Lembrou-se de quando comprou a casa, que decidiu mudar quase tudo. Durante a reforma, os vizinhos disseram que era mal-assombrada. Nunca dera importância para esse tipo de bobagem, mas agora, sem bem por quê, lembrava-se disso. Seria olho gordo? Riu de si mesma e entrou.

Instalada no coração de seu quarto, na maravilhosa cama recheada de edredons, voltou à leitura. Mergulhada na história, demorou a perceber o som da TV, que ligara sozinha. Apressada, pulou da cama para pegar o suposto intruso com a boca na botija. Ninguém, só uma notícia barulhenta sobre a Índia. Inauguração de um terminal de trem, onde pobres coitados se aglomeravam, formando um formigueiro humano na estação. Interessada pela notícia, Joaquina parou para assistir à TV, apoiada nas costas da cadeira e ali ficou.

Nisso, bateram forte as portas da cozinha, do banheiro, da sala, todas ao mesmo tempo. Novo susto. Ao tomar pé da situação, viu que esquecera as janelas abertas, ventava muito e já estava escurecendo. Percorreu a casa toda, sempre fora corajosa, como dizia seu pai, uma mulher de alma valente. Mas nesse dia estava apreensiva, começou a ficar com medo, admitiu para si mesma. Mas o seu lado racional falou mais alto.

Tomou uma decisão mágica. Voltou para o quarto, sentou-se ao pé da cama e disse olhando para o teto, em alto e bom som: "Olha, seja lá quem for que tiver morado aqui. Volte, entre, fique à vontade nesta casa, ela é sua ainda, pode andar por onde quiser. Vou voltar a ler, tá?".

E trancou-se a sete chaves, cerrou os dentes e, com o coração aos pulos, esperou. Aos poucos, o vento cortante foi cessando, as portas se aquietaram, guardou a bolinha na gaveta e fez o sinal da cruz. "Pelo menos não estou mais sozinha", concluiu. 

MESTRES DOS SABORES

CONHEÇA SETE SÉRIES DE CULINÁRIA QUE O PÚBLICO APROVA, ALÉM DE *MASTERCHEF*

QUEM É QUE NUNCA FICOU COM FOME DEPOIS DE ASSISTIR A ALGUM PROGRAMA GASTRONÔMICO? Em meio a tanto conteúdo disponível na internet, chefs, cozinheiros, confeitadores e empresários do ramo estão dando um show de entretenimento em serviços de streaming. Dialogando com públicos de diversas faixas etárias, eles conquistam cada vez mais admiradores em todo o mundo. Para quem gosta do tema, listamos a seguir algumas das séries que mais chamam atenção do público, além da já bastante conhecida *MasterChef*.



A ORIGEM DO SABOR - NETFLIX

Uma deliciosa viagem pelas tradições culinárias da China, com belas fotografias e receitas conhecidas pelos ocidentais. Embarque com Yang Chen pelos aromas e texturas de *A Origem do Sabor*. A narrativa se passa em três regiões – Gansu, Yunnan e Chaoshan –, mostrando a arte de plantio, colheita e conservação dos alimentos e a influência da cultura na culinária.

COOKED - NETFLIX

Produzida pela Netflix e apresentada pelo jornalista e ativista da boa alimentação Michael Pollan, a série documental *Cooked* é uma jornada pelos quatro elementos da natureza: fogo, água, ar e terra. Por meio de uma narrativa envolvente e informativa, Pollan nos convida a uma reflexão sobre a nossa relação com a comida, desde a forma como a produzimos até a maneira como a consumimos. Em quatro episódios, o jornalista explora a relação entre ciência, cultura e paladar, os mistérios e tipos de transformações que acontecem com os alimentos.



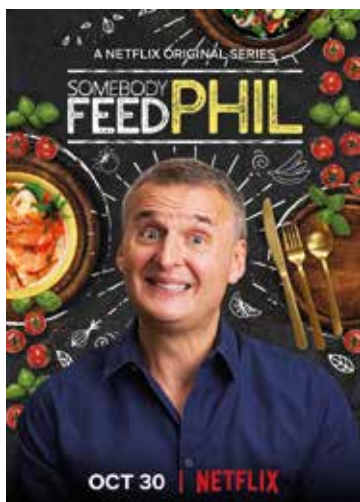


CHEF'S TABLE: PIZZA - NETFLIX

Para os apreciadores de pizza, essa é uma série que vai dar água na boca. Em *Chef's Table: Pizza*, alguns dos chefs mais renomados do mundo mostram técnicas e criatividade no preparo de pizzas. Cada episódio é dedicado a um chef diferente, onde o espectador é levado a conhecer sua cozinha e vida pessoal. A série é conhecida por sua cinematografia impecável e seu foco nos detalhes. Prepare-se!

THE CHEF SHOW - NETFLIX

Apresentada pelo escritor, diretor e entusiasta de culinária Jon Favreau, ao lado do chef Roy Choi, a série mostra os dois cozinhando com alguns dos chefs mais famosos do mundo e amigos célebres. A atração é divertida e descontraída. Favreau é um anfitrião carismático e os chefs convidados estão sempre dispostos a compartilhar suas receitas e técnicas culinárias.



SOMEBODY FEED PHIL - NETFLIX

O que acha de fazer um tour gastronômico? Nesse reality show culinário, Phil Rosenthal visita cidades diferentes e experimenta a culinária local. A série é divertida e inspiradora. Rosenthal é um viajante apaixonado e sempre encontra maneiras criativas de explorar a gastronomia da região visitada.



HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO NO BRASIL - PRIME VIDEO

Uma série documental que explora a trajetória da alimentação em nosso país. Cada episódio é uma aula dedicada a diferentes períodos da história brasileira. A série, informativa e envolvente, registra tradições e práticas da culinária brasileira originárias da miscigenação entre indígenas, africanos e portugueses, e ainda explora a influência da cultura, da economia e da política na alimentação brasileira.



RECEITAS DO BRASIL - PRIME VIDEO

Se você quer conhecer melhor a gastronomia brasileira, precisa assistir a essa série. Cada episódio é dedicado a um prato ou uma região diferente do país, com a chef Letícia Massula explorando toda a diversidade da culinária brasileira. Entre pratos tradicionais e receitas regionais, ela recebe convidados para bate-papos e trocas de experiência. Uma verdadeira viagem gastronômica em território nacional. 

SABOROSOS E REFRESCANTES



FOTOS E ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

LEVES E RÁPIDOS DE FAZER, OS SMOOTHIES SÃO UMA ALTERNATIVA AOS SUCOS, SORVETES E MILK-SHAKES

COM UM NOME ENGRAÇADO E UM SABOR DELICIOSO, os smoothies são populares em todo o mundo. O nome smoothie é uma variante de *smooth*, que significa suave, em inglês. A bebida foi criada por volta de 1940 durante o sucesso dos liquidificadores domésticos. Os smoothies ainda são amplamente conhecidos por atletas e pessoas que procuram uma dieta equilibrada, pois têm uma consistência mais espessa do que os frapês e sucos, tornando-se uma boa opção para quem busca uma bebida rápida e refrescante.

Os smoothies são cremosos e preparados com frutas, seja na forma natural, concentrada ou congelada, tradicionalmente misturadas com laticínios ou sorvete. O valor nutricional de um smoothie pode variar mui-

to, dependendo dos ingredientes utilizados. Aqueles preparados com iogurte integral, por exemplo, possuem um teor maior de gordura do que os feitos com água ou iogurte desnatado. Já os smoothies preparados com leite, iogurte ou água têm uma quantidade menor de açúcar do que aqueles feitos com suco de frutas. Essas deliciosas misturas estão presentes em boa parte dos cardápios de restaurantes e lanchonetes, pois são consideradas uma boa opção nutricional para o dia a dia.

Para refrescar os associados nos dias quentes, a lanchonete do AP não poderia deixar de lançar uma bebida gelada e saborosa. Desde setembro, o smoothie de morango tem sido um dos pedidos mais frequentes. Além de substituir alimentos ultraproces-



FRAPÊ DE CAFÉ

Já sabemos que o café é a segunda bebida mais consumida no mundo. Hoje, ele é servido em diversas versões: quente, gelado, puro, com leite, entre outras. Em outubro, o AP passou a servir o frapê de café, mais uma deliciosa receita para os associados experimentarem, especialmente nessa onda de calor que está chegando por aqui. Aproveitem!

Os smoothies geralmente são mais consumidos no café da manhã, pós-treino ou pré-treino. A seguir, confira as suas versões mais conhecidas.

SMOOTHIES DE FRUTAS: como o próprio nome sugere, são preparados somente com frutas e conhecidos por seu sabor doce.

SMOOTHIES VERDES: geralmente têm uma coloração mais densa devido ao uso de vegetais verde-escuros, como espinafre e couve, entre outros.

SMOOTHIES SAUDÁVEIS: são aqueles consumidos para substituir os suplementos processados e fornecer todas as vitaminas e macronutrientes recomendados diariamente de forma natural.

SMOOTHIES PARA PERDA DE PESO: a fim de minimizar a carga glicêmica, geralmente excluem qualquer adição de açúcar. Eles contêm gorduras saudáveis, como semente de linho ou manteiga de amêndoa, para ajudar a saciar o apetite e, conforme a preferência, podem ter adição de estimulantes à base de cafeína.

SMOOTHIES DE SOBREMESA: quase sempre contêm açúcar ou gordura, que são acrescentados na forma de sorvete ou xaropes. Muitas receitas dessa categoria contam com a adição de açúcar ou produtos lácteos, criando uma bebida como sobremesa. 



sados, as frutas utilizadas podem ajudar a reduzir algumas doenças. No caso do morango, seus principais minerais são cálcio, potássio, ferro e magnésio. A fruta é um importante agente antioxidante do organismo humano, além de conter uma boa quantidade de fibras alimentares – cerca de 2,5 gramas de fibras por 100 gramas de morango –, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, auxiliam no bom funcionamento do sistema digestivo, têm ação anti-inflamatória e ajudam no processo de cicatrização de ferimentos, entre outros benefícios.

JOVENS E CARREIRA

GRADUADA EM DIREITO, JOVEM ASSOCIADA LANÇA SEU PRIMEIRO LIVRO EM NOVEMBRO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO, QUE DEU ORIGEM À OBRA *SUPPRESSIO E SURRECTIO: EFEITOS TEMPORAIS*, FOI PREMIADO PELA PUC-SP E O LIVRO AUXILIARÁ PROFISSIONAIS DA ÁREA JURÍDICA NO BRASIL



FOTOS: ACERVO PESSOAL

NESTE MÊS, A ASSOCIADA MARIA VICTORIA MEIRELLES LANÇARÁ SEU PRIMEIRO LIVRO, *Suppressio e Surrectio: Efeitos Temporais*, obra que

apresenta uma análise profunda sobre a aplicação desses dois instrumentos jurídicos para impedir o exercício abusivo de direito na sociedade. "O excepcional desmanche da rigidez normativa formal para privilegiar a realidade social é muito importante para que o direito desempenhe bem o seu papel, que, em última instância, não é outro senão o de realizar o justo", comenta Victoria. O interesse pela área veio por influência de sua avó materna, Veralice, que gostava de contar histórias sobre Hely Lopes Meirelles, importante jurista do direito administrativo e bisavô de Victoria. Hoje, além de trabalhar na 35ª Câmara de Direito Privado do TJSP, a jovem dedica-se aos estudos para magistratura e auxilia professores da PUC-SP em duas turmas de direito.

Mais/AP - O que a levou a cursar direito?

Maria Victoria - Desde pequena tive contato bastante próximo com a minha avó materna, Veralice, e ela sempre admirou muito seu pai, Hely Lopes Meirelles, que foi um jurista voltado para a área do Direito Administrativo. Então, ouvi-la contando as histórias dele teve um grande impacto na minha opção. E, somado a isso, eu sempre fui de Humanas, o que por si só já direciona a escolha. Entrei na Faculdade de Direito da PUC-SP em 2016 e logo gostei muito do curso, especialmente de Direito Civil e de Direito Processual Civil. Foi curioso, pois nunca fui boa aluna na escola e, já no primeiro dia de faculdade, sentei na primeira carteira e fiquei vidrada nas aulas. O direito me fascinou.

Mais/AP - Fale sobre o seu livro e como surgiu a ideia de escrevê-lo.

Maria Victoria - O livro é uma evolução do meu projeto de TCC (Trabalho de Conclusão de Curso). Em 2020, meu último ano na faculdade, tive que fazer esse trabalho, como é comum à maioria dos cursos. Desde o início, procurei um tema que pudesse me fazer sair da "raiz" do direito e chegar até a pontinha. Em outras palavras, queria um tema que, para ser estudado e compreendido, demandasse tanto uma análise geral do direito e da sua finalidade dentro da sociedade quanto uma análise técnica, voltada para a aplicação da lei e da jurisprudência. Neste ano, enquanto estagiava no escritório do Dr. Manuel Alceu, tive contato com um caso cuja matéria de fundo envolvia a suppressio e a surrectio, institutos jurídicos que até então desconhecia e que se encaixavam perfeitamente no estudo que eu

queria fazer. Para completar, foi o primeiro ano da pandemia, de modo que as atividades na faculdade e no estágio, como as sociais, foram reduzidas. Portanto, escrever esse trabalho era a minha principal ocupação e pude me dedicar bastante. Meu orientador, Prof. Erik Frederico Gramstrup, desembargador federal, interessou-se pelo estudo e

indicou o trabalho para receber a Menção Honrosa da faculdade, o que ocorreu. E, vendo o potencial do estudo e sua possível contribuição para o desenvolvimento do tema, o Prof. Erik sugeriu que revisássemos o trabalho, acrescentássemos alguns pontos e tentássemos uma publicação, que foi o que fizemos nos dois anos seguintes, encontrando a Editora Arraes em 2023, que se interessou pela obra e decidiu publicá-la.

Mais/AP - Qual a importância do livro para o direito brasileiro?

Maria Victoria - O excepcional desmanche da rigidez normativa formal para privilegiar a realidade social é muito importante para que o direito desempenhe bem o seu papel, que, em última instância, não é outro senão o de realizar o justo. Como ensinam juristas já consagrados, "o direito não sobrevive a entidades abstratas. O direito concretiza-se na sociedade", de modo que "a norma jurídica não tem sentido desligada das exigências fáticas, que ela supera e integra em dimensão axiológica necessária".

Mais/AP - Quais as principais mensagens ou lições que você espera transmitir aos leitores por meio dessa obra?

Maria Victoria - A proposta do livro é estabelecer quais são os efeitos emanados pela suppressio e pela surrectio – instrumentos jurídicos que servem para coibir o abuso de direito – que melhor atendem à finalidade do direito, não como uma entidade normativa abstrata, mas enquanto ordem social que se integra e serve à realidade social concreta. Para cumprir com esse objetivo, o estudo conta com ampla pesquisa jurisprudencial e doutrinária, que nos indica como as figuras vêm sendo aplicadas na casuística e qual o seu propósito dentro do ordenamento jurídico brasileiro.

Mais/AP - Você tem planos para escrever outros livros ou participar de atividades relacionadas à área jurídica?

Maria Victoria - Embora queira iniciar o mestrado e me aprofundar em outro tema, vou dedicar os próximos anos ao trabalho no Tribunal de Justiça, na Faculdade de Direito, e aos estudos para magistratura, que, juntos, já demandam muito. //



FOTO: DIVULGAÇÃO



**THOMAS HENRIQUE
ALVES DE OLIVEIRA,**
PROFESSOR DE ESPORTES

COLABORADOR/AP

DO FUTEBOL DE BASE PARA O AP

UMA VOLTA PELO CLUBE E LÁ ESTÁ ELE direcionando as aulas de futebol da turma. O professor Thomas é uma figura bastante conhecida e admirada por aqui. Formado em educação física, ele sempre teve uma paixão pelo futebol, o que o levou a escolher esse esporte como sua profissão. Ainda jovem, teve a oportunidade de jogar em categorias de base, o que contribuiu significativamente para o seu desenvolvimento pessoal.

Foi por meio de profissionais que já trabalhavam no AP que Thomas teve a oportunidade de conhecer o Clube e se envolver com o ambiente. Sua trajetória no AP teve início em 2016, quando ingressou como estagiário. Com o passar do tempo, graças a seu esforço e interesse, conseguiu uma oportunidade na Secretaria de Esportes como assistente. Hoje, Thomas é professor de futebol no AP.

O profissional acredita que o esporte é uma ferramenta educacional extremamente poderosa, capaz de proporcionar diversos benefícios às pessoas. "Além de aumentar a cooperação e a socialização entre os praticantes, o esporte também desenvolve o espírito de liderança e o respeito mútuo", comenta. Em sua opinião, o esporte também desempenha um papel fundamental na preparação de crianças e jovens para a vida em sociedade, ensinando valores importantes, como trabalho em equipe, *fair play* e superação de desafios.

Thomas é casado e pai de Elis e João Lucca. Para o professor, o tempo livre é sagrado, e sempre procura aproveitá-lo ao máximo ao lado de sua família. Além disso, ele também gosta de sair para comer e apreciar um bom samba. Pelo empenho e dedicação ao seu trabalho, Thomas é bastante querido pelos alunos e colegas. Sua paixão pelo esporte, aliada ao seu conhecimento e experiência, torna suas aulas dinâmicas e inspiradoras. Obrigada por fazer parte do AP, Thomas. Sucesso! 

AGENDA

NOVEMBRO

3/11, SEXTA-FEIRA

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

7/11, TERÇA-FEIRA

20h30 – Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas – Master B

8/11, QUARTA-FEIRA

19h – Especial Cinema na Mesa, com Juliana Sabbag: *Moulin Rouge – Amor em Vermelho*

10/11, SEXTA-FEIRA

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

20h – Programação Especial de Cinema: *Barbie Land – Onda Cor-de-Rosa*

11/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Pilates com Infinity Band

11h – Workshop Anacã: Jazz Dance Infantil

15h – Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas – Feminino C

20h – Noite Dançante

12/11, DOMINGO

9h – Clínica de Vôlei de Praia

10h – Torneio Quarteto Misto de Vôlei de Praia

10h30 – Festival de Esportes de Raquete

17/11, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band – Pop Rock Nacional e Internacional

18/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Funcional

15h – Espetáculo de Dança Infantil: *Poetas da Cor*, com Cia. Druw

21/11, TERÇA-FEIRA

20h30 – Bate-papo com Marina Frúgoli:

35ª Bienal de São Paulo – *Coreografias do Impossível*

23/11, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *Sátántangó*, de László Krasznahorkai

19h – Jantar de Ação de Graças

20h – Mostra Cultural: Encontro Coral 2023

24/11, SEXTA-FEIRA

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

25/11, SÁBADO

8h – II Torneio Interno de Futevôlei

9h – Festival de Natação e Troca de Touca

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Funcional IHP

14h – Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas – Masculino C

14h30 – Festival de Ginástica

19h – Mostra Cultural: Teatro Adulto – *A Visita da Velha Senhora*

21h – Festa UP & Down

26/11, DOMINGO

18h – Mostra Cultural: Teatro Adulto – *A Visita da Velha Senhora*

28/11, TERÇA-FEIRA

13h – Visita à 35ª Bienal de São Paulo – *Coreografias do Impossível*

29/11, QUARTA-FEIRA

21h – Papo de Cinema, com Paulo Morelli, após exibição de *Malasartes* e o *Duelo com a Morte*

30/11, QUINTA-FEIRA

19h – Final do Ranking de Pôquer

20h30 – Stand Up Comedy, com Maurício Meirelles



AP/CRANÇA

Programação completa nas páginas 46, 47 e 48.

CINEMA/AP

Confira a programação de filmes nas páginas 57, 58, 59, 60 e 61.



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

STAND UP COMEDY

MAURÍCIO MEIRELLES

30/11, QUINTA-FEIRA,
ÀS 20h30

"O comediante mais sexy do mundo."



*"Duas vezes vencedor do Prêmio Risadaria
como o melhor stand up do Brasil."*



"Profundo e antropológico."



"O Mick Jagger brasileiro."



VALORES:

ASSOCIADOS - R\$ 80
Vendas a partir de 1º/11

CONVIDADOS - R\$ 120
Vendas a partir de 23/11

Ingressos à venda
na Secretaria Social.

Mais informações no
Departamento Cultural.

