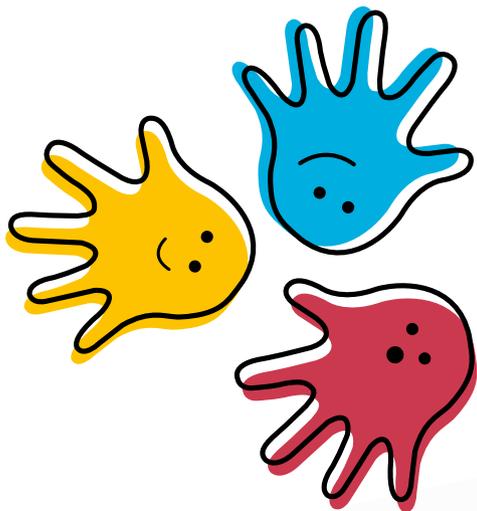


SHOW DE
ANIVERSÁRIO
TITÃS APRESENTAM-SE
NO AP EM
COMEMORAÇÃO
AOS 64 ANOS
DO CLUBE

TITÃS



Super Férias

INVERNO 2024

Semana 1: 1º a 5/7
Semana 2: 22 a 26/7

PASSEIOS DO MÊS

- 2/7: Petzoo (crianças entre 3 e 6 anos)
- 2/7: Morumbi Park (crianças de 7 a 12 anos)
- 4/7: Rio Selvagem (todas as idades)
- 23/7: Sitiolândia (todas as idades)
- 25/7: Animalia Park (todas as idades)



VAGAS LIMITADAS!

VALORES

Associado: R\$ 810 | Convidado: R\$ 1.040
Desconto de irmãos: R\$ 730 | Babá: R\$ 545

Inscrições e mais informações
no Departamento de Esportes.



Prezados associados

No início de abril, fomos surpreendidos pelas notícias referentes ao projeto "Lote Nova Raposo", uma grande obra que pretende ampliar a Rodovia Raposo Tavares, afetando diretamente o bairro Alto de Pinheiros.

Por meio da Consulta Pública nº 03/2024, encerrada em 16 de abril, moradores, associações e entidades da região tiveram a oportunidade de expressar suas opiniões perante as autoridades públicas. Considerando que o projeto está em fase de elaboração, neste momento, não possuímos informações detalhadas a respeito do tema. No entanto, a Diretoria Executiva, em conjunto com o Conselho Deliberativo, está empenhada em buscar dados e esclarecimentos pertinentes aos associados do AP.

O Clube Alto dos Pinheiros compromete-se a compartilhar com todos seus associados quaisquer atualizações relevantes, assim que estiverem disponíveis, por meio de nossos canais oficiais de comunicação.

Agradecemos a compreensão de todos.

MARCELO PUJOL

PRESIDENTE



A Diretoria de Secretaria é responsável pela portaria social e pela Secretaria Social. A portaria social controla o acesso dos associados e convidados ao Clube. Já a Secretaria Social realiza o atendimento dos associados para inclusão, exclusão e licenciamento de associados e dependentes, além da inclusão de babás ou acompanhantes. A Secretaria Social é responsável por toda a tramitação da venda e transferência de títulos, pelo cadastro dos associados e pelo arquivo administrativo do Clube. Também é de sua responsabilidade zelar pelo cumprimento das normas internas do AP, coordenar as comissões de sindicância e redigir e guardar as atas das reuniões de diretoria.

O nosso desafio diário é manter a qualidade nos serviços prestados aos associados, acolhendo-os em suas dúvidas, suas reclamações e seus direcionamentos, sempre buscando o aperfeiçoamento da comunicação interna para que nossos colaboradores continuem bem informados sobre os acontecimentos do AP, com o propósito de atingir a excelência em nosso atendimento.

Atualmente, estamos trabalhando na elaboração de um regimento interno do Clube, centralizando as normas inerentes a esta diretoria, visando à transparência e ao bem-estar de nossos associados, visitantes, colaboradores e prestadores de serviços.

MARIO SERGIO CAVICHIO UNTI

1º DIRETOR SECRETÁRIO

SUMÁRIO

6. AP/News

8. **COLABORA/AP**

9. ACESC/Sindi Clubes

10. Associado/AP

12. Aconteceu/AP

34. **CAPA**

36. AP/Visita

37. Vem Aí/AP

48. CineClube

50. CineCult

51. CineKids

53. Dicas/AP

55. **AP SOLIDÁRIO**

58. Gastronomia

60. Papo Jovem

62. Artigo: Projeto Nova Raposo

63. Colaborador/AP

64. Memória/AP

65. Livre Expressão

67. Agenda



AP/NEWS

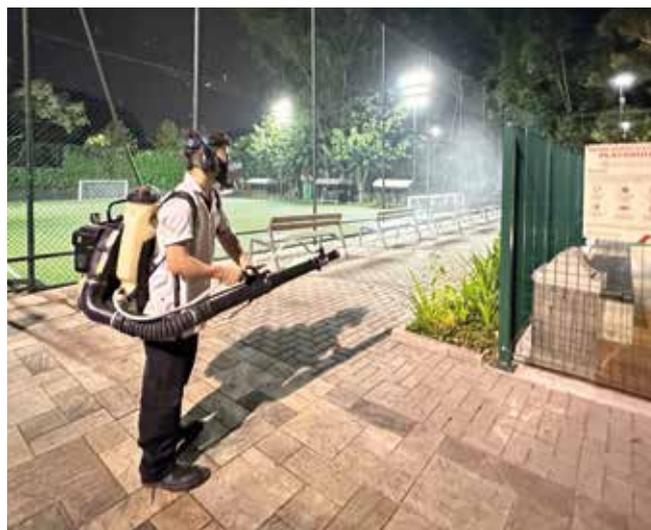


ACADEMIA AO AR LIVRE

Foi inaugurada em 1º de abril uma academia ao ar livre, próximo às quadras de tênis, visando atender os associados que aguardam suas partidas na área e oferecer mais uma opção para a prática de atividades físicas. É importante destacar que a idade mínima para usar o equipamento é de 14 anos e sua utilização é de responsabilidade do associado, portanto, deve-se ter cuidado para que sejam evitados acidentes. Além disso, o Clube oferece materiais adicionais para auxiliar nos treinos, como faixas e elásticos, sendo necessário solicitá-los a um dos colaboradores do Departamento de Esportes.

AP CONTRA A DENGUE

Durante os meses de março e abril, o AP adotou diversas medidas preventivas contra a dengue, que serão mantidas até o fim de maio. Uma empresa especializada foi contratada para dedetizar as áreas do Clube, com o objetivo de erradicar os focos de mosquitos e pernilongos. Foram realizadas aplicações periódicas e mais sessões estão agendadas para o mês de maio. Além disso, está sendo feito um esforço intenso para eliminar pontos de acúmulo de água parada, o que é crucial na luta contra a dengue.



RIFA DA COSTURA BENEFICENTE

Há 58 anos a Costura Beneficente se dedica a transformar a vida de famílias em situação de vulnerabilidade social, doando uma média de quarenta enxovais de recém-nascidos por mês. Para continuarmos com essa missão, convidamos os associados a participar da nossa rifa beneficente. Comprando um número por R\$ 15, você concorre a prêmios e ajuda a garantir que mais famílias tenham acesso a itens essenciais para seus bebês.

1º prêmio: um colar de quartzo

2º prêmio: um tapete belga de oração (0,68 m x 1,09 m)

Valor de cada número: R\$ 15

Sorteio: 24 de junho, na Sala de Carteados

Para participar, entre em contato com as organizadoras pelo telefones abaixo informados.

Arlene: (11) 96637-1740

Arlete: (11) 99194-5030

Bete: (11) 99946-8638



APROVAÇÃO DE CONTAS 2023

No dia 27 de março, durante reunião ordinária, o Conselho Deliberativo do Clube Alto dos Pinheiros aprovou por unanimidade as demonstrações financeiras referentes ao ano de 2023. Esse importante passo contou com o respaldo da auditoria realizada pela empresa externa Walter Heuer e teve parecer favorável do Conselho Fiscal. Além das demonstrações financeiras, o relatório de atividades de 2023 foi apresentado, fornecendo uma visão abrangente das realizações e do desempenho do Clube ao longo do ano.

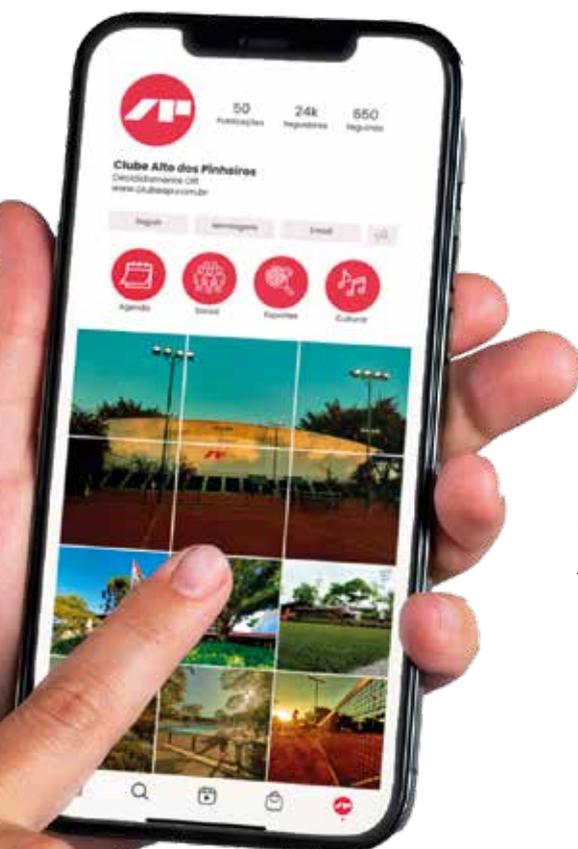
A aprovação das contas reflete não apenas a transparência e integridade financeira do Clube Alto dos Pinheiros, mas também demonstra um compromisso contínuo com a prestação de contas e a excelência da gestão do AP.

SIGA O AP NAS REDES!

Acompanhe os perfis oficiais no Instagram e LinkedIn e fique por dentro das novidades do AP.

 @ClubeAltoDosPinheiros

 Procure "Clube Alto dos Pinheiros" e siga!



COLABORA/AP

DICAS DE CONVIVÊNCIA NA ÁREA DA PISCINA

A piscina do AP é um dos locais mais frequentados e apreciados pelos associados, oferecendo momentos de lazer e relaxamento. Para garantir que todos desfrutem esse espaço de forma segura e confortável, é essencial seguir algumas diretrizes e práticas de convívio coletivo.

Com o objetivo de promover uma convivência harmoniosa e consciente, o Colabora/AP deste mês traz dicas e sugestões para contribuir com o bom relacionamento na área da piscina. Desde o uso adequado das cadeiras e espreguiçadeiras até a fiscalização mútua entre os associados, cada ação desempenha um papel crucial na manutenção de um ambiente agradável a todos.



FOTO: CLUBE AP

Uma das práticas fundamentais é **EVITAR RESERVAR LUGARES COM OBJETOS PESSOAIS**, como chinelos, bolsas ou bolas. Além de ser contrária às normas do Clube, essa atitude é desrespeitosa com os demais associados, que também têm o direito de desfrutar o espaço com conforto e qualidade.

E mais, **É IMPRESCINDÍVEL SEGUIR AS REGRAS DE SEGURANÇA ESTABELECIDAS PARA A ÁREA DA PISCINA:**

proibição da entrada com comida e bebida na água; uso adequado de bronzeador; preservação do mobiliário; e atenção especial às crianças, que devem estar sempre acompanhadas por um adulto e utilizando boias se necessário.

A colaboração de cada associado é essencial para zelar pelo espaço e garantir o cumprimento das normas de conduta e boas práticas. Por isso, é importante estar atento às próprias atitudes e também às dos demais, contribuindo para a criação de um ambiente seguro e agradável.

ACESC

Associação de Clubes Esportivos
e Socioculturais de São Paulo

UMA PARCERIA EM PROL DOS CLUBES

A ACESS - ASSOCIAÇÃO DE CLUBES ESPORTIVOS E SOCIOCULTURAIS DE SÃO PAULO é uma entidade civil sem fins lucrativos, políticos ou partidários que tem como objetivo principal congregar clubes esportivos e socioculturais da região metropolitana de São Paulo, bem como organizações correlatas que atuem nas áreas sociocultural e esportiva.

Os clubes associados à ACESS têm acesso a diversos benefícios, incluindo representação perante entidades privadas ou públicas e participação nas decisões e orientações gerais da

associação. Ao longo dos seus quase 30 anos de existência, a ACESS reúne um quadro associativo com 22 clubes e segue comprometida com a prosperidade dos que representa.

"A ACESS é parte importante da cultura clubística da cidade de São Paulo, e o AP é um participante ativo da associação. Nosso ex-presidente, Fabio Candalaft, foi presidente do Conselho Superior da ACESS e eu atuo como diretora financeira há aproximadamente quatro anos", comenta Maria Cecília do Cenço Carvalho, vice-presidente e 1ª diretora financeira do AP.



A importância da ACESS vai além da representação dos clubes associados, pois promove a união, o fortalecimento mútuo e a colaboração entre as instituições, que compartilham objetivos comuns. Maria Cecília ressalta esse papel, além de reforçar a importância da associação para o relacionamento entre as entidades. "Nosso trabalho é promover e agregar todos os clubes socioculturais e esportivos de São Paulo, realizando competições esportivas, eventos culturais e integrando mais de 170 mil associados em nossa cidade", finaliza. ✓

EVENTOS ACESS - Confira o calendário das atividades e atrações que acontecerão ainda neste semestre.

16º TORNEIO ACESS DE SINUCA

Data: maio/2024 • Local: **Clube Alto dos Pinheiros**

FESTIVAL ACESS DE TEATRO

Evento itinerante • Inscrições até 31/5

FESTIVAL ACESS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM

Data: 18/5 • Local: Alphaville Tênis Clube

MASTERCHEF ACESS - INFANTOJUVENIL (Doce e Salgado)

Data: 25/5 • Local: Clube Hebraica • Inscrições até 10/5

MASTERCHEF ACESS - ADULTO (Doce e Salgado)

Data: 26/5 • Local: Clube Hebraica • Inscrições até 10/5

15ª COPA ACESS DE FUTSAL - Sub-9, 11, 13 e 15

Datas: 1º e 2/6 • Local: Clube Atlético São Paulo

Escaneie o QR Code ao lado para fazer suas inscrições.



ASSOCIADO/AP

AMOR DE PAI PARA FILHO

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



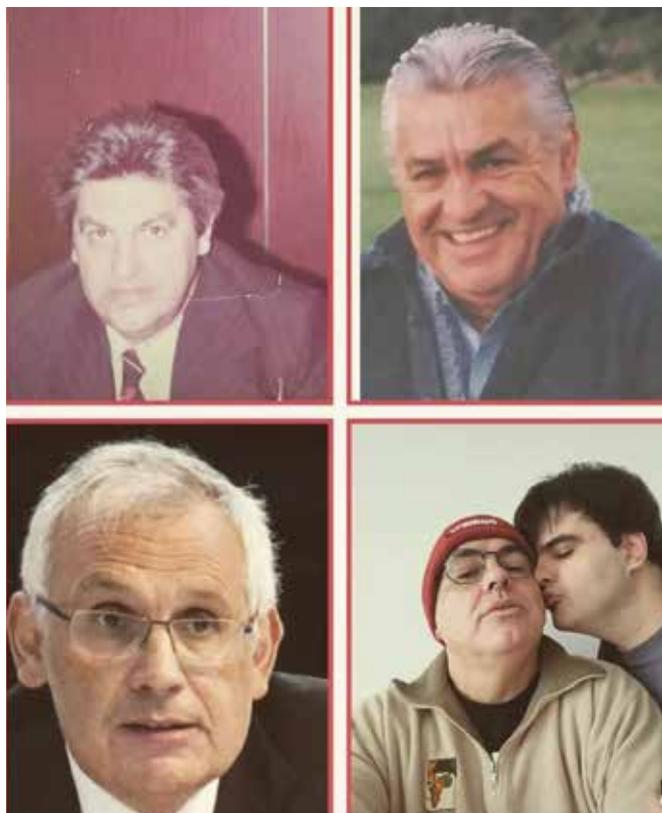
O AP É UM LUGAR ONDE DIARIAMENTE histórias de família, amizade, relacionamentos e muito amor são escritas. Esse é o caso de Eduardo César de Almeida, personagem do Perfil do Associado deste mês. Eduardo, 58, é administrador de empresas, mas há muitos anos vem trocando o serviço no escritório para se dedicar ao trabalho de ser pai do Bruno. Figurinha carimbada nos eventos do Clube, desde o Panelas até as festas e os espetáculos, Eduardo nos contou um pouco de sua história com o AP. Confira alguns trechos do bate-papo!

MAIS/AP – Quais são suas atividades favoritas no Clube?

Eduardo – Minha atividade favorita no AP é jogar futebol. Tenho os amigos do Sub-100, do Racha, do futebol de sábado e domingo, dos campeonatos. Além disso, pratico outras atividades, como tênis e vôlei, e frequento bastante a piscina junto com o Bruno, meu filho, que é autista. No geral, estou sempre no Clube e curtindo todas nossas atividades.

MAIS/AP – Como mencionado, você é pai do Bruno, um jovem PCD. Conte-nos um pouco sobre a relação de vocês e de que forma o AP contribuiu para o fortalecimento dela.

Eduardo – A relação do Bruno com o Clube é muito boa. Eu fico muito feliz porque ele é muito bem acolhido e as pessoas que convivem com ele aqui dentro têm muito carinho e respeito. Isso me traz uma grande felicidade. Eu sempre digo que os três homens mais importantes da minha vida são: João, meu pai; o outro João, meu irmão, diplomata; e o Bruno, meu filho. Brinco que sempre fui conhecido por ser "o filho do João" ou "o irmão do diplomata", mas hoje em dia eu sou "o pai do Bruno" aqui no Clube, e isso me deixa muito alegre, muito feliz.

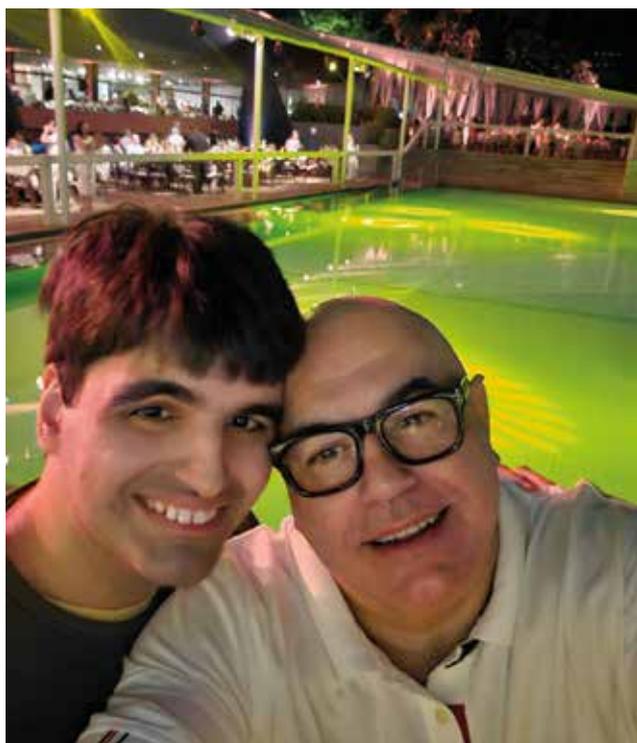
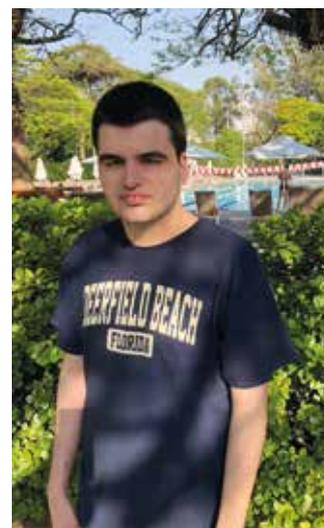
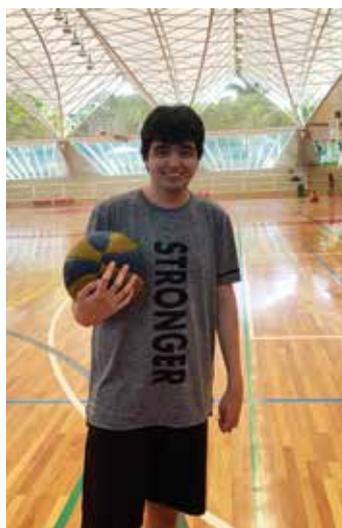


MAIS/AP – Como conheceu o AP e o que incentivou você a se tornar associado?

Eduardo – Estou no Clube Alto dos Pinheiros basicamente há 50 anos. Talvez um pouco antes. O título era do meu pai e depois ficou para mim. Ele conheceu o AP por meio de um amigo, que na época era um sócio-fundador e que acabou lhe vendendo o título.

MAIS/AP – Sendo administrador da Terracota Empreendimentos, você vê o Clube como um espaço de refúgio para o dia a dia empresarial?

Eduardo – Eu realmente uso o Clube para relaxar,



mas hoje em dia já estou com o trabalho mais light. Minha vida é cuidar do Brunão, então, me dedico a ficar mais próximo dele. Eu também tenho uma construtora, que ainda está em atividade, mas da qual pouco participo. O meu trabalho, de 12 anos para cá, está bem mais tranquilo, por isso, deixei de fazer algumas atividades só para cuidar do Bruno. O Clube é um lugar de relaxamento e auxilia muito nisso.

MAIS/AP – O que o AP significa para você e sua família?

Eduardo – O Clube é minha segunda casa. Por coincidência, o número da minha residência é 114 e o do Clube é 115, então, é uma verdadeira extensão até na questão do número. O que posso dizer é que eu adoro o AP. É um local que tem profissionais gabaritados, muito gentis e que sempre me tratam com enorme respeito e carinho. E essa é uma coisa que eu considero muito importante. Todos que trabalham aqui dentro são realmente aqueles que constroem este clube e fazem com que ele exista de uma forma coesa e agradável. Sem os funcionários, não teríamos nada, portanto, só tenho que agradecer a eles. Hoje, sou conselheiro do Clube, mas já exerci os cargos de vice-presidente, diretor administrativo, diretor de recursos humanos e acho que poder colaborar e ajudar um pouquinho é muito gratificante. //

ACONTECEU/AP

CELEBRAÇÃO DE PÁSCOA

TRADICIONAL ALMOÇO DE PÁSCOA É MARCADO POR SORRISOS, ABRAÇOS CALOROSOS E O ACONCHEGO DA FAMÍLIA

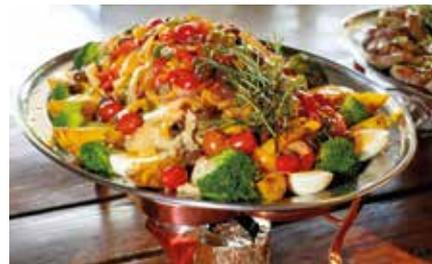
UM AMBIENTE REPLETO DE FAMILIARES, em clima de afeto, união e amizade. No domingo de Páscoa, a equipe do Restaurante Altíssimo preparou para os associados um banquete de dar água na boca. Confira as fotos e relembre os abraços calorosos e momentos em família do Almoço de Páscoa do AP. 



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





Reunião,
ALEGRIA e
delícias à mesa.

ACONTECEU/AP

PÁSCOA

O COELHINHO ESTAVA POR TODA PARTE

CONFIRA OS MELHORES CLIQUES DA CRIANÇA NA PÁSCOA

A GAROTADA SE DIVERTIU MUITO COM AS DIVERSAS BRINCADEIRAS e oficinas especiais que foram organizadas para a comemoração da Páscoa. Um coelhinho bastante simpático também esteve presente na ocasião, animando e tirando fotos com todos. E nas oficinas especiais, o cheirinho de chocolate deixou a turminha com água na boca. 



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





ACONTECEU/AP

SHOW

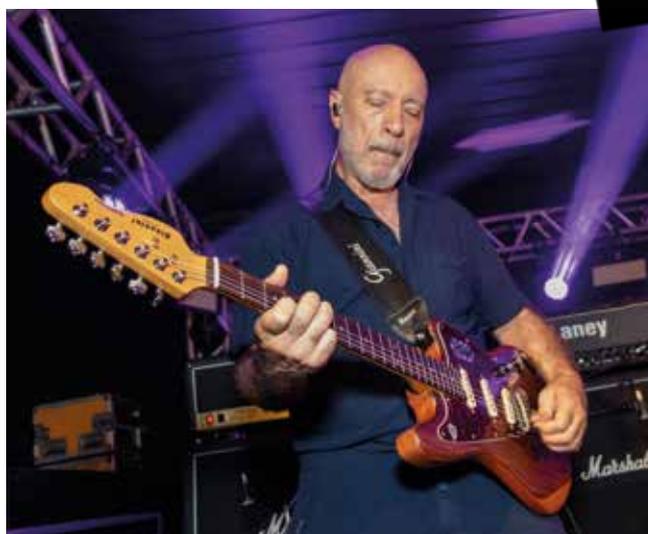
NOITE DE ROCK'N' ROLL

VIDA LONGA AO IRA!

O GRUPO IRA! AGITOU O PÚBLICO DO AP com um show eletrizante, em 13 de abril. Uma noite ímpar, marcada pela energia contagiante dos clássicos atemporais e hits reinterpretados com a maestria da inigualável sonoridade de guitarras da banda. Confira os melhores momentos dessa noite especial de rock'n'roll! 



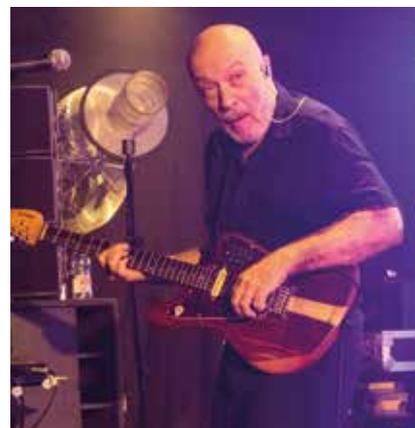
Confira todas as fotos do evento acessando o QR Code ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.



RA!







Com 40 anos de estrada, Ira! agita o palco do AP em show eletrizante.

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

GAME OF SKATE

GAROTADA DO AP ENCARA NOVOS DESAFIOS DA MODALIDADE

NO DIA 6 DE ABRIL, OS JOVENS DO AP VIBRARAM com o Game of Skate, um evento empolgante, com manobras e desafios que colocaram à prova suas habilidades. No Espaço Teen, os doze skatistas participantes se divertiram com os amigos ao exibirem seu talento na pista de skate do Clube. Com o incentivo e a orientação do professor Renan e dos monitores Aron e Fernando, a garotada superou seus limites e mandou ver, mostrando muita ousadia e agilidade. Confira algumas fotos do Game of Skate. //



CIRCUITO LÚDICO: SONIC X MARIO BROS

PERSONAGENS DIVERTEM A CRIANÇA EM ATIVIDADES ESPORTIVAS

A ESCOLA DE ESPORTES AGITOU A GAROTADA COM O CIRCUITO LÚDICO, que divertiu trinta alunos com idade entre 2 e 5 anos, no dia 13 de abril. A turminha embarcou numa jornada épica ao lado de Mario Bros, Princesa Peach, Luigi e Sonic. Distribuídos em diferentes estações, os personagens motivaram os pequenos aventureiros e interagiram com eles, transformando o ambiente em um espaço de aprendizado e diversão. Ao final do evento, os pequeninos heróis foram recompensados por sua bravura com uma medalha personalizada, uma maleta temática repleta de surpresas e um delicioso kit lanche para repor as energias. 



ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

UM MISTO DE DESAFIO E DIVERSÃO

ASSOCIADOS COLOCAM SUAS HABILIDADES À PROVA NO FESTIVAL DE TÊNIS MISTO

O FESTIVAL DE TÊNIS ADULTO MISTO reuniu 24 associados apaixonados pelo esporte, em uma tarde de disputas emocionantes. No dia 6 de abril, os jogadores da categoria B se enfrentaram em um formato eliminatório simples, onde cada partida valia a permanência no torneio. Confira as fotos dos campeões e vice-campeões da categoria B. 

CATEGORIA B

Campeões: Pío Torres e Juliana Rodrigues

Vice-campeões: Ronaldo Caracas e Gabriela Soares



FOTO: CLUBE AP

BIATLO NO AP

SAIBA QUEM FORAM OS PRIMEIROS COLOCADOS DO DESAFIO

O BIATLO DO AP, realizado no dia 13 de abril, reuniu 25 atletas, que foram divididos em quatro categorias – Masculino e Feminino I, II e III. Os participantes encararam desafios empolgantes: 600 metros de natação, seguidos de 15 km de ciclismo indoor. Essa foi mais uma oportunidade para os associados testarem seus limites e vivenciarem a emoção de dois esportes. Parabéns a todos os envolvidos. Confira os primeiros colocados de cada categoria. 



FOTOS: CLUBE AP



MASCULINO 1º lugar: Pedro Fernandes
2º lugar: Emilio Loures
3º lugar: Ricardo Eid



FEMININO I 1º lugar: Flavia Sartori
2º lugar: Maria Amélia Pinto
3º lugar: Mariana Palladino



FEMININO II 1º lugar: Helena Ceneviva
2º lugar: Margarida Prado
3º lugar: Julia Pimenta



FEMININO III 1º lugar: Beatriz Athayde
2º lugar: Luisa Correa
3º lugar: Babette Fernandes

ESPORTE DO CORAÇÃO

EM CLIMA DE AMIZADE E COMPETIÇÃO, ASSOCIADOS PARTICIPAM DE TORNEIO DE BEACH TENNIS

O DISPUTADO FESTIVAL DE BEACH TENNIS REI E RAINHA DAS QUADRAS dominou as areias do AP nos dias 6 e 7 de abril, contando com um total de 95 participantes. Em um verdadeiro espetáculo de habilidade, evolução técnica e espírito esportivo, as cate-

gorias Masculino A, B1, B2 e C e Feminino A, B1, B2, C1 e C2 realizaram partidas eletrizantes, num clima de competição sadia e aprendizado mútuo. Confira as fotos dos campeões e vice-campeões de cada categoria que reinaram nas quadras de areia do AP. 



FOTOS: CLUBE AP

FEMININO A

Campeãs: Marilda Pavesi e Paula Bessone

Vice-campeãs: Carolina Peixoto e Roberta Giglio



FEMININO B1

Campeãs: Ayla Assunção e Juliana Pusset

Vice-campeãs: Rafaela Parkinson e Lidiana Martins



FEMININO B2

Campeãs: Marcela Leal e Giulia Dal Mas

Vice-campeãs: Lisa Dutra e Mariana Meirelles



FEMININO C1

Campeãs: Silvana Fonseca e Suzana Cervone
Vice-campeãs: Paula Martins e Monica Vidiz



FEMININO C2

Campeãs: Taiane Alves e Adriana Lara
Vice-campeãs: Erika Leite e Gloria Cordovani



MASCULINO A

Campeões: Carlos Baldim e Alexandre Pomarico
Vice-campeões: Paulo Robba e Frank Lisboa



MASCULINO B1

Campeões: João Cozac e Luis Felipe de Freitas
Vice-campeões: Rafael dos Santos e Cesar Augusto Cezar



MASCULINO B2

Campeões: Bruno Vargas e Fabio Robba
Vice-campeões: Gustavo Araújo e Lucas Cocuzza



MASCULINO C

Campeões: Tiago Athayde e Felipe Malzoni
Vice-campeões: Mario Westphalen e Matheus Santana

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE



PANELAS 2024

JOGOS DE ABRIL DETERMINAM
FAVORITOS PARA A FASE FINAL
DO PANELAS 2024

CATEGORIA MASTER

Na sexta rodada da categoria Master do Panelas 2024, o Marombas mostrou sua força ao vencer o Gran Reservas por 7 a 2. Leandro Campos foi o destaque, marcando cinco vezes, enquanto Deusiney Robson de Araújo Farias e Fernando Aires Duarte também balançaram as redes. Robson Roberto Khachikian e Eduardo Hortal Pereira Barreto descontaram para o Gran Reservas.

No confronto entre Juventus e Coiotes, este último levou a melhor, com uma vitória expressiva de 10 a 3. Rodrigo Pipponzi brilhou com seis gols, seguido por Alvaro Loosli, que marcou dois, e Rodrigo Pavim Zerati e Emilio Zerati Junior, que completaram o placar. Fernando Morais Mattar (duas vezes) e Tiago Samos Santovito marcaram pelo Juventus.

O Ondas do Rádio venceu o Lalatas por 5 a 3, com Marcelo José Silva Pujol marcando um hat-trick, além de gols de Carlos Jerônimo Vilhena de Toletto e Ricardo Gaspar Bruno. Guilherme Alves Cattai marcou duas vezes e Rodrigo de Abreu S. S. Gouveia completou o placar para o Lalatas.



No confronto entre Tigres de Bengala e All Blacks, este último saiu vitorioso por 3 a 2, com Lucas Simões Borelli marcando duas vezes e Pedro Macedo Fernandes completando para o All Blacks. Eduardo J. Rodrigues Siqueira fez os gols do Tigres.

No dia 13 de abril, a sétima rodada começou com o confronto entre Tigres de Bengala x Juventus, onde o Tigres saiu vitorioso por 6 a 3, com destaque para Eduardo J. Rodrigues Siqueira, autor de um hat-trick, seguido por Eduardo Porchat Cauduro, Flavio Eduardo Silverio e Renato de Oliveira Freire Gaspar. Fábio Floriano Melo Martins (duas vezes) e Marcus Vinicius Lima descontaram para o Juventus.

O Coiotes manteve sua força ao derrotar o Marombas por 9 a 3, com Rodrigo Pipponzi novamente brilhando com seis gols, Rodrigo Pavim Zerati marcando dois e Alvaro Loosli completando com um. Fabio Teixeira Pinto, Fernando Aires Duarte e Regis da Silva anotaram os gols do Marombas.

O All Blacks venceu o Ondas do Rádio por 6 a 0, com destaque para Lucas Simões Borelli e Marcelo Luis Steiner, que marcaram dois gols cada. André Barbara e Luciano Deos completaram para os vencedores.

No confronto entre Gran Reservas e Lalatas, este último venceu por 5 a 4, com Rodrigo Mandia Martirani e Guilherme Alves Cattai marcando dois gols cada e Mario Henrique Guimarães Elias completando o placar. Bruno Barbosa Serra marcou dois gols, enquanto Robson Roberto Khachikian e Eduardo Hortal

Pereira Barreto também balançaram as redes para o Gran Reservas.

Na oitava rodada, que aconteceu em 20 de abril, o Ondas do Rádio venceu o Juventus por 3 a 2, com dois gols pelos pés de Marcelo Pereira Macedo e Leonardo Tadeu Salgado Xavier definindo o placar. Fernando Morais Mattar e Pedro Capuani Rocha anotaram para o Juventus.

O Tigres de Bengala empatou em 4 a 4 com o Marombas, com gols de Antonio Piccirillo Braga, Eduardo J. Rodrigues Siqueira, Eduardo Porchat Cauduro e Renato de Oliveira Freire Gaspar. Já para o Marombas, os gols foram anotados por Fernando Aires Duarte, Regis da Silva, Rodrigo Litieri Pereira e Walter Henrique da Costa.

O All Blacks dominou o Lalatas com uma vitória de 12 a 0, com destaque para Marcio Martinez e Rafael Villac Vicente de Carvalho, que marcaram três gols cada. André Barbara e Lucas Simões Borelli, cada um com dois tentos, Pedro Macedo Fernandes e Rodrigo Arnaldo de Azambuja e Silva também contribuíram para a vitória.

E fechando a rodada, o Coiotes continua em excelente forma e venceu o Gran Reservas por 14 a 3, com Alvaro Loosli e Theo Lima marcando quatro gols cada, além de um hat-trick de Rodrigo Pipponzi, dois gols de Emilio Zerati Junior e Rodrigo Pavim Zerati finalizando para o Coiotes. Ricardo Freitas Pandolfi (duas vezes) e Paulo Sergio Ricardi anotaram os gols do Gran Reservas.

ACONTECEU/AP

NO ESPORTE

CATEGORIA LIVRE



FOTOS: CLUBE AP

No dia 4 de abril, foram disputados os jogos da quarta rodada da categoria Livre do Pannels 2024, quando oito times entraram em campo para uma tarde marcada pelo equilíbrio nos confrontos.

O primeiro jogo do dia aconteceu entre Senka e Safra 04, equipes que estão na briga direta por uma vaga na fase de mata-mata. O placar final de 4 a 4 refletiu o equilíbrio dos times e dessa edição do Pannels. Os gols foram marcados por Joaquim Grimaldi Roso, Martin Takiuti Pasetto Nobrega, Eduardo Santiago N. Sanches e João Lavrador Xavier – para o Senka – e por Filipe Martins Ribeiro Gonçalves, Matheus Pereira de Aguiar, Pedro Borrelli Ferreira Alves e Rodrigo Santos Vieira Câmara – para o Safra 04.

No segundo confronto, o Vulcaniters não tomou conhecimento do Juvelinus e aplicou uma goleada histórica, vencendo por 11 a 3. Tomás Savoldi da Rocha Azevedo (três vezes), Lucca Bueno Piovesan (duas vezes), Rodrigo Puglisi de Paula Souza (duas vezes), Luccas Reis Longhi Adami, Nicholas Camargo Giovanelli, Pedro Diniz Bicudo e Rodrigo Correa Sparapani anotaram para o Vulcaniters. Guilherme Alencar, Fernando Enrique Balassanian e Tiago Sarmos Santovito fizeram os gols do Juvelinus.

Last Dance e Xangô protagonizaram um duelo acirrado, com muitos gols e emoção. O confronto terminou em 5 a 4 para o Xangô, com tentos marcados por Diego Jardim Sartori, Francisco Almeida, Guilherme Torres R. Alves Santos, Inácio Candiotto Corbisier Matheus e Pedro Menezes Arruda. Do lado do Last Dance, Milton Paulo de Carvalho Neto (duas vezes), Caynã Ruda Neves Cândido e Fernando Lincoln Leite marcaram para o Last Dance.

Fechando a rodada, Cetrak e Pehkos entraram em campo precisando da vitória, porém nenhuma das equipes a conquistou. O empate em 4 a 4 não agradou, mas manteve ambos os times na briga por uma vaga na fase final do torneio. Gabriel Lanna Hatoum fez um hat-trick e Pedro Ernesto Proto completou para o Cetrak, enquanto Diego Cardoso Ragnole Silva, Gustavo Rossi Rudge, Lucas Pavim Zerati e Rafael Celidonio Mansur Haddad anotaram os gols do Pehkos.

Já no dia 20 de abril, o campo do AP foi palco da quinta rodada do Pannels 2024, na categoria Livre. Com jogos repletos de gols e reviravoltas, as equipes mostraram determinação e habilidade em campo, proporcionando um belíssimo espetáculo esportivo.

No primeiro confronto, Juvelinus e Grillo's protagonizaram um duelo emocionante, que terminou empatado em 3 a 3. Os gols do Juvelinus foram marcados por Gabriel Thomé, Rafael Pereira de Almeida Faro e Stefano Romano Gregoraci, enquanto Guilherme Pestana Brom balançou as redes duas vezes e Thiago Penteado Vessoni completou o placar para o Grillo's.

Na sequência, Senka e Vulcaniters entraram em campo determinados a conquistar os três pontos. Porém, foi o Vulcaniters que dominou a partida, vencendo por 11 a 5. Os gols do Senka foram anotados por João Lavrador Xavier e Lucas Xavier, duas vezes cada, e Martin Takiuti Pasetto Nobrega, enquanto o Vulcaniters contou com uma verdadeira chuva de gols, com destaque para Tomás Savoldi da Rocha Azevedo, que balançou as redes quatro vezes. Ainda marcaram para o Vulcaniters Rodrigo Puglisi de Paula Souza (três vezes) e Gabriel Loures e Lucca Bueno Piovesan (duas vezes cada).

No terceiro jogo da rodada, Last Dance e Pehkos proporcionaram mais um espetáculo. O Last Dance saiu vitorioso pelo placar de 6 a 3, com gols de Felipe Santos Teixeira e Fernando Lincoln Leite (duas vezes cada), João Otavio Martins Ribeiro e Milton Paulo de Carvalho Neto. Já pelo Pehkos, os gols foram marcados por Rafael Celidonio Mansur Haddad, com dois tentos, e Diego Cardoso Ragnole Silva.

Encerrando a rodada, Safra 04 e Xangô tiveram um confronto acirrado, com o Safra 04 levando a melhor ao vencer por 4 a 3. Os gols do Safra 04 foram anotados por Filipe Martins Ribeiro Gonçalves, Pedro Borrelli Ferreira Alves, Pedro Lins de Azeredo Coutinho e Pedro Paulo Cilento, enquanto Francisco Almeida, Inácio Candiotto Corbisier Matheus e Matheus Bueno Piovesan descontaram para o Xangô.

Com esses resultados, a tabela de classificação sofreu alterações significativas, com Xangô assumindo a liderança com 10 pontos, ficando à frente de Vulcaniters, Last Dance e Safra 04, que também somam 10 pontos, pelo saldo de gols. //

COPA ACESC

CATEGORIAS DO AP
PARTICIPAM DO CAMPEONATO

NOS DIAS 20 E 21 DE ABRIL, foi realizada a Copa ACESC, no Clube Monte Líbano, onde os atletas do AP marcaram presença nas disputas das categorias sub-9 e sub-11. Em cada chute e passe, os jogadores do Clube, sob a orientação de seus experientes professores, driblaram os desafios em campo e aprenderam valiosas lições. //



ACONTECEU/AP

PÔQUER

EM BUSCA DO TOPO

ACOMPANHE A COBERTURA COMPLETA DO RANKING DE PÔQUER E FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS NOVIDADES

WAGNER JOSÉ PEREIRA, O "WAWA", não deu chances para os adversários e venceu as duas primeiras etapas do Ranking de Pôquer. A segunda etapa, inicialmente marcada para o dia 29 de março, foi antecipada para 21 de março devido ao feriado de Páscoa. Já a terceira etapa contou com a participação de 26 jogadores e consagrou David Dotti como o grande campeão, em 25 de abril. Confira as fotos dos ganhadores da 2ª e da 3ª etapa do Ranking de Pôquer. 



FOTOS: CLUBE AP



MESA FINAL 2ª ETAPA



Campeão da 2ª etapa:
Wagner José Pereira



MESA FINAL 3ª ETAPA



Campeão da 3ª etapa:
David Dotti

PRÓXIMA ETAPA
23/5, quinta-feira, às 19h

ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

DESAFIO DE PÔQUER

AP X ANHEMBI



COM O OBJETIVO DE PROMOVER A INTEGRAÇÃO E O ESPÍRITO ESPORTIVO ENTRE OS CLUBES,

o Desafio de Pôquer reúne os 20 primeiros ranqueados de cada entidade. A primeira etapa do evento foi realizada no AP, no dia 11 de abril, e agora os jogadores se prepararam para a próxima fase, que está marcada para 9 de maio, no Anhembi. Um ranking final será definido, consagrando o grande campeão do Desafio de Pôquer. Confira as fotos da primeira etapa e prepare-se para a próxima. ♠



ACONTECEU/AP

PASSEIO

MOMENTOS HILÁRIOS

ABRIL É MARCADO POR MUITA ALEGRIA E DIVERSÃO

NO DIA 12 DE ABRIL, OS ASSOCIADOS ESTIVERAM NO TEATRO Porto Seguro assistindo à comédia *Gostava Mais dos Pais*, estrelada por Bruno Mazzeo e Lucio Mauro Filho, que prendeu a atenção da plateia do início ao fim.



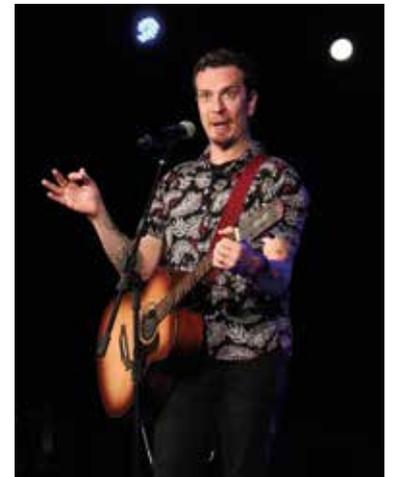
FOTOS: DIVULGAÇÃO



FOTO: CLUBE AP

TEATRO

JÁ EM 25 DE ABRIL, O PALCO DO AP SE RENDEU AO HUMOR com as apresentações de Lucas Cunha, Lea Maria e Fabiano Cambota. Os três ícones do stand-up comedy contagiaram o público com suas piadas afiadas e observações hilárias, transformando a noite dos associados em um verdadeiro festival de risadas. //



A EMOÇÃO CONTINUA:

AP64 **DEM AÍ!**

VENHA CANTAR, DANÇAR E SE DIVERTIR
AO SOM DOS SUCESSOS DA BANDA TITÃS



NO DIA 22 DE JUNHO, O AP IRÁ VIBRAR COM AS ATRAÇÕES ESPECIAIS em comemoração aos seus 64 anos de história. A noite será embalada pelo talento musical dos Titãs, que são muito mais do que uma simples banda de rock de São Paulo. Com uma história marcada pela ousadia de misturar diversos gêneros musicais e letras ácidas, o grupo se tornou uma das mais influentes e importantes expressões do cenário nacional.

Quase todos os membros da banda se conheceram durante a adolescência, no Colégio Equipe, uma instituição que sempre se destacou por seu forte trabalho em arte-educação. Entre as iniciativas marcantes da escola estavam as apresentações musicais de grandes nomes da MPB, como Novos Baianos, Alceu Valença e Gilberto Gil, que, sob a apresentação e coordenação de Serginho Groisman, transformavam o pátio do colégio em um palco memorável.

Ao longo de mais de 40 anos de carreira, os Titãs venderam mais de seis milhões de álbuns, formaram parcerias com artistas renomados e conquistaram um Grammy Latino. A banda também se destacou por sua postura

política e socialmente engajada, abordando temas como desigualdade, injustiça e corrupção em suas letras.

Em seu mais recente álbum, intitulado *Olho Furta-Cor*, os Titãs celebram quatro décadas de estrada com um trabalho inédito e cheio de novidades – “40 anos de fúria amorosa e amor furioso”, como bem disse o jornalista e apresentador Pedro Bial. Produzido por Rick Bonadio e Sergio Fouad, o disco traz Branco Mello, Sergio Britto e Tony Belotto, trio remanescente da formação clássica da banda, que em sua primeira formação recebeu o nome de Titãs do lê lê, ao lado dos músicos Beto Lee e Mario Fabre.

Diante de seu importante legado e relevância para a música brasileira, os Titãs continuam mostrando que são verdadeiros titãs do rock nacional. Seja você um fã de carteirinha da banda ou um apreciador de boas músicas, esta é uma oportunidade de vivenciar uma noite especial. O show promete ser uma imersão em bons tempos que estão gravados na memória de seus fãs e ainda um convite para que as novas gerações se divirtam com canções que conquistaram muitos corações.

Venha celebrar o aniversário do AP em grande estilo. 

RESERVE JÁ SEU LUGAR NESTA FESTA QUE PROMETE AGITAR O AP.

**22/6, sábado,
a partir das 21h**

Ingressos à venda a partir de 14/5, terça-feira, na Secretaria Social. Os valores serão divulgados posteriormente pelos canais de comunicação oficial do Clube.

Para mais informações, consulte o Departamento Social.

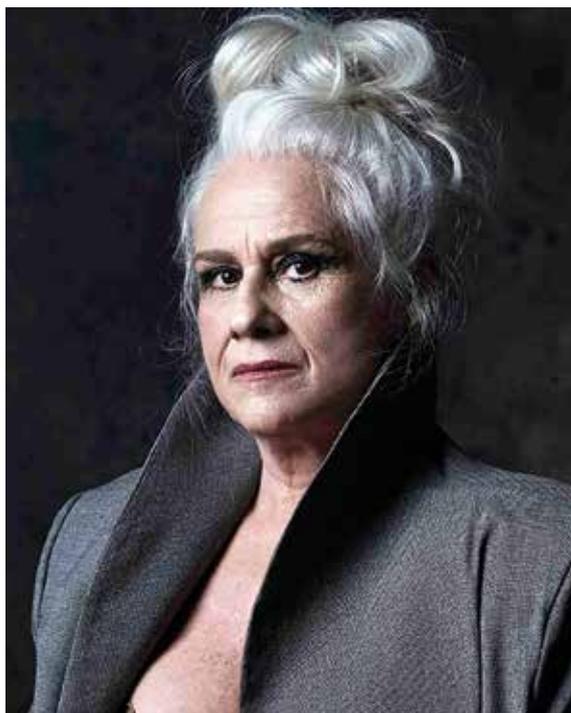


AP/VISITA

TEATRO

VERA HOLTZ, EM FICÇÕES

17/5, sexta-feira, no Teatro FAAP



FOTOS: DIVULGAÇÃO

A PARTIR DO BEST-SELLER SAPIENS, de Yuval Harari, o premiado espetáculo *Ficções* fala sobre a capacidade humana de criar e acreditar em ficções: deuses, dinheiro, nações. O que foi ou não inventado? Apesar da habilidade inédita e revolucionária que alçou nossa espécie à condição de "donos" do planeta, muitos seguem inseguros e sem saber para onde ir. Você está satisfeito? 

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

Associados: R\$ 100
Convidados: R\$ 160

Encontro na biblioteca do AP: 18h30
Saída: 18h45
Previsão de retorno ao Clube: 22h

Texto e encenação: Rodrigo Portella
Idealização: Felipe Heráclito Lima
Performance e trilha sonora original: Federico Puppi
Classificação indicativa: 12 anos
Duração: 80 minutos

DEM AÍ/AP

DEGUSTAÇÃO DE VINHOS PORTUGUESES

22/5, quarta-feira, das 19h45 às 21h30

FOTOS: DIVULGAÇÃO



EM 22 DE MAIO, SERÁ REALIZADA UMA DEGUSTAÇÃO DE VINHOS PORTUGUESES no salão de eventos, conduzida pelo casal Nuno Falcão Rodrigues e Margarida Rézio Falcão Rodrigues, proprietários da Quinta do Casal da Coelhoira. Em parceria com a Bendito Vinho, importadora exclusiva de marcas como a portuguesa Casal da Coelhoira, o AP convida a todos para viajar pelos sabores e aromas de uma seleção especial de vinhos, mergulhando na trajetória e tradição da vinícola portuguesa. Nessa noite especial, o casal de palestrantes compartilhará sua paixão pelo vinho e contará a história por trás de cada rótulo produzido. Venha fazer um brinde a Portugal e seus deliciosos vinhos! 

VALOR: R\$ 90
(sem devolução)
Venda exclusiva para associados.

VAGAS LIMITADAS
Para mais informações e vendas,
procure o Departamento Social.

VEM AÍ//AP

ESPECIAIS

CORAL DO AP APRESENTA:

CANTO PARA AS MÃES **MISSA "AZUL"** , de Fúrio Franceschini

12/5, domingo, às 11h30

Durante a missa de Dia das Mães, no teatro do AP.

REPERTÓRIO

Missa "Azul" - Fúrio Franceschini

Céu de Santo Amaro - Johann Sebastian Bach/Flávio Venturini

Ave Maria - Johann Sebastian Bach/Charles Gounod

CORAL DO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS

Sopranos: Ana Célia Rezende Corrêa, Analidia Faria Peres, Lila Madi, Liliam Lima e Sandra Regina Sartor

Contraltos: Eneida Peres, Marileni Badra Penteado e Suely Girnius

Pianista: Lucas Gonçalves

Maestro e arranjos: Thiago Tavares

Mais informações no
Departamento Cultural.



ESPECIAIS

BATE-PAPO COM LILIAN LIANG

BLUE ZONES: O QUE APRENDEMOS COM OS CENTENÁRIOS

16/5, quinta-feira, às 20h30

Teatro do AP • Evento gratuito
Classificação: livre

A JORNALISTA LILIAN LIANG, ESPECIALISTA EM ENVELHECIMENTO, embarcou em uma jornada fascinante pelo mundo em busca dos segredos da longevidade. Visitando as famosas "blue zones", regiões com habitantes centenários, ela descobriu que, além de alimentação saudável e atividade física regular, cultivar relacionamentos e ter um propósito de vida são pilares fundamentais para uma existência longa e plena. Em um diálogo empolgante sobre os principais pontos observados em sua expedição, descubra como podemos adaptar os hábitos dos longevos à nossa própria realidade. **✓**

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.



FOTO: DIVULGAÇÃO

ILUSTRAÇÃO: DIVULGAÇÃO



ESPECIAL MÊS DAS MÃES

MENSAGENS DE MULHERES SÁBIAS

NARRAÇÃO DE HISTÓRIAS E OFICINA
DE POSTAIS, com Cristiana Ceschi

21/5, terça-feira, das 19h às 21h

12 vagas | Evento gratuito | Biblioteca do AP

MENSAGENS DE MULHERES SÁBIAS é uma apresentação de narração de histórias, seguida de oficina de postais literários, que pretende compartilhar depoimentos, narrativas e reflexões sobre o que é ser mulher no mundo contemporâneo. Na busca por outras formas de viver e conviver, o propósito da oficina é investigar e partilhar de que maneira a vida de mulheres que admiramos ajuda a alcançar equilíbrio e equidade em diversos aspectos do mundo: cultural, pessoal, formativo e político. Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

CRISTIANA CESCHI

Atriz formada pelo Bayside College (Austrália) e cientista social graduada pela FFLCH-USP. Em 2014, recebeu o título de mestre em ensino e aprendizagem da arte pela ECA-USP ao apresentar sua dissertação *A Menina, O Cavalo e a Chuva – a Arte de Contar Histórias e a Cibercultura*. **✓**

Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

VEM AÍ//AP

CIRCO

CIRCO PATUSCADA SHOW DE VARIEDADES

18/5, sábado, às 15h

Teatro do AP • Evento gratuito
Classificação: livre • Duração: 50 minutos

CIRCO PATUSCADA – SHOW DE VARIEDADES é uma celebração dos clássicos circenses reinventados para encantar todas as idades. Com performances emocionantes de malabaristas, acrobatas e palhaços, o espetáculo promete uma experiência inesquecível, em que a magia do circo tradicional se encontra com a do circo contemporâneo. Prepare-se para se emocionar e se maravilhar nessa folia animada, onde artistas incríveis garantem momentos de pândega e diversão. 

Ingressos e mais informações no Departamento Cultural.



TEATRO

BALLET STAGIUM APRESENTA:

BATUCADA E FON FON!

23/5, quinta-feira, às 20h30

Teatro do AP • Classificação: livre
Associados: R\$ 75 | Convidados: R\$ 125

A RENOMADA E TRADICIONAL CIA. BALLET STAGIUM CONVIDA o público a uma imersão no universo sonoro das raízes brasileiras, em *Batucada*, e celebra a rica produção cultural do país, em *Fon Fon!*. Entre uma apresentação e outra, a diretora artística e bailarina Marika Gidali compartilha suas reflexões sobre as obras. 

Ingressos à venda na Secretaria Social.
Mais informações no Departamento Cultural.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

**BATUCADA**

Na obra *Batucada*, de 1980, o Ballet Stagium se lança na tarefa de desbravar, por meio da dança, toda a poesia que ecoa no universo sonoro de nossas raízes, propondo um mergulho na constituição da nossa identidade. A batucada pode ser considerada como a primeira música tipicamente brasileira. Além de ser um gênero musical rico e complexo, é também um fenômeno artístico, histórico e social. A obra *Batucada* já foi exibida em todo o território brasileiro, em todos os países da América Latina, na Europa e na China.

**FON FON!**

Fon Fon!, obra de 2017, homenageia a produção cultural brasileira do início do século XX. O nome do espetáculo é uma referência à revista de variedades criada em 1907 no Rio de Janeiro, que tinha como foco a crítica à política e aos costumes. O trabalho é baseado na obra do cartunista J. Carlos (1884-1950) e na pesquisa em torno da produção fonográfica do início do século XX, com especial ênfase para as gravações que Aracy Cortes fez para composições de Chiquinha Gonzaga. *Fon Fon!*, além de resgatar a obra musical das duas importantes figuras da música popular brasileira, procura destacar o pioneirismo e a relevância de Chiquinha e Aracy, mulheres que enfrentaram preconceitos e barreiras sociais para se consolidar no cenário cultural brasileiro.

VEM AÍ//AP

BALÉ

O ROUXINOLE E O IMPERADOR

AS ALUNAS DE BALÉ DO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS ORGULHOSAMENTE APRESENTAM-SE EM UM ESPECIAL DO MÊS DAS MÃES

26/5, domingo, às 16h

Teatro do AP • Evento gratuito

O ESPETÁCULO, INSPIRADO NO CONTO homônimo de Hans Christian Andersen, tem como pano de fundo a amizade entre um rouxinol e o imperador da China. O imperador, fascinado pelas máquinas, despreza o extraordinário canto do rouxinol. Mal sabia ele que desse canto dependeria a sua vida. Mais informações no Departamento Cultural. 



MÚSICA

AO VIVO NO QUIOSQUE DO AP

Sextas-feiras, das 19h às 23h


3/5 – Música Brasileira, Bossa Nova e Sambas Tradicionais
CORINA MAGALHÃES

A cantora mineira Corina Magalhães foi indicada ao Grammy Latino 2016, na categoria Melhor Álbum de Samba, interpretando com maestria canções de compositores mineiros consagrados. Com influências musicais do choro, do samba e do jazz, promete abrilhantar a sexta-feira.


10/5 – Pop Rock Nacional e Internacional
MR. FREUD

O grupo Mr. Freud é formado por três músicos experientes e apaixonados pela música: Thony Gargaro (voz principal e violão), Gilson Lima (bateria, voz e backing vocal) e Leandro de Paula (baixista, voz e backing vocal). Com um repertório recheado de hits nacionais e internacionais dos anos 60, 70, 80 e 90, a banda vai animar a noite de todos no quiosque.


17/5 – Clássicos do Rock'n'Roll em um formato Boogie-Woogie
THE HURRICANE BROTHERS

A banda The Hurricane Brothers irá apresentar os maiores sucessos dos anos 50, 60, 70 e 80 com a energia contagiante do rockabilly, country e blues. Venha dançar e reviver os clássicos com um toque único e vibrante. Os "Irmãos Furacão" garantem um show inesquecível!


24/5 – Pop, Soul, Reggae e Rock
PAULO MATOMINA

Uma viagem musical ao som dos maiores sucessos de artistas lendários, como Bob Marley, Jack Johnson e Phil Collins. Com seu talento e sensibilidade, o músico angolano Paulo Matomina já participou de diversas exposições musicais em cidades do Brasil, obtendo destaque em São Paulo, onde frequentemente se apresenta no AP.


31/5 – Blues, Soul e Standards do Jazz em Versão Acústica
GIBA BYBLOS BAND

Giba Byblos, mestre do blues nacional, convida o público do AP para uma viagem musical memorável. Do ritmo vibrante de Chicago ao charme de New Orleans, seu som combina blues, soul, R&B e funk. Venha cantar e dançar ao som de clássicos como *Cantaloupe Island*, *Hoochie Coochie Man* e *All Along The Watchtower*, em um show que celebra a história do blues e leva o público do jazz ao rock'n'roll. Não perca a chance de ouvir Giba Byblos ao vivo no quiosque.

DEM AÍ/AP

ESPORTE

TORNEIO RELÂMPAGO DE TÊNIS

JOGOS AOS SÁBADOS E DOMINGOS, ÀS 14H.

Para associados com idade a partir de 14 anos.

11/5 – Masculino A e C

18/5 – Feminino A e C

19/5 – Masculino B

26/5 – Feminino B

Procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para tenis@clubeap.com.br.



TORNEIO INTERNO DE TÊNIS DE MESA

25/5, sábado, às 14h

Para associados com idade a partir de 9 anos.

LOCAL: Espaço Teen

Procure a Secretaria de Esportes ou envie um e-mail para tenis@clubeap.com.br.

TORNEIO DE BEACH TENNIS

18 e 19/5, sábado e domingo

Para associados com idade a partir de 14 anos.

HORÁRIOS E CATEGORIAS

18/5, SÁBADO

8h - Feminino C

12h - Masculino C

14h - Feminino B

19/5, DOMINGO

8h - Masculino A

10h - Feminino A

14h - Masculino B



Inscrições até 14/5,
na Secretaria de Esportes
ou pelo QR Code acima.



VEM AÍ//AP

FESTIVAL ESPORTIVO



FESTIVAL DE NATAÇÃO

25/5, sábado, às 9h

PREPARE-SE PARA UM DIA DE MUITA ALEGRIA E ADRENALINA no Festival de Natação, um evento exclusivo para associados com idade a partir de 4 anos que promete momentos de integração, esporte e diversão. As inscrições podem ser realizadas na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail esportes@clubeap.com.br. Não perca essa chance de se divertir! 

FESTIVAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

25/5, sábado

HORÁRIOS

15h às 15h40: Iniciação à Ginástica - 4 e 5 anos

16h às 17h: Níveis I e II - Escola de Esportes

17h às 18h: Níveis III e IV e Poli

Inscrições: até 17/5, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail esportes@clubeap.com.br. 



FITNESS

PROGRAMAÇÃO DAS AULAS FITNESS DE MAIO

4/5, SÁBADO

9h às 10h e 10h às 11h

BIKE

Professor: Ton

Local: Bike Indoor

11h às 12h

GAP

Professor: Ton

Local: Sala de Ginástica

11/5, SÁBADO

9h às 10h e 10h às 11h

BIKE

Professor: Fernando

Local: Bike Indoor

11h às 12h

YOGA

Professora: Livia

Local: Sala de Ginástica

18/5, SÁBADO

9h às 10h e 10h às 11h

BIKE

Professor: Mário

Local: Bike Indoor

11h às 12h

FUNCIONAL

Professor: Mário

Local: Sala de Ginástica

25/5, SÁBADO

9h às 10h e 10h às 11h

BIKE

Professora: Gracy

Local: Bike Indoor

11h às 12h

PILATES

Professora: Valéria

Local: Sala de Ginástica



VEM AÍ/AP

CINEMA

CINECLUBE

NA PROGRAMAÇÃO DOS FILMES QUE SERÃO EXIBIDOS AOS SÁBADOS, EXPLORE O MUNDO COM FILMES DE DIVERSOS PAÍSES.

3 DE MAIO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

A COR PÚRPURA

2023 | 2h20 | 14 anos | Musical/Drama

Filme musical baseado no romance homônimo de Alice Walker. Celie é uma mulher afro-americana que vive no sul dos Estados Unidos no começo do século XX. Separada da irmã e dos filhos, ela enfrenta muitas dificuldades na vida e tenta superar os traumas deixados pelos abusos do pai e do marido ao longo dos anos. Para isso, contará com o apoio e a força de um grupo de mulheres que constrói uma irmandade.



FOTOS: INTERNET

4 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 19H

BLUE JEAN

2022 | 1h37 | 16 anos | Drama | Reino Unido

Na Inglaterra de 1988, o governo conservador de Margaret Thatcher está prestes a aprovar uma lei contra pessoas LGBT. Nesse contexto, Jean, uma jovem professora de educação física, é obrigada a levar uma vida dupla, escondendo sua sexualidade e seu jeito de ser. A chegada de uma nova aluna desencadeará uma grande crise, levando Jean ao limite.



10 DE MAIO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

ANATOMIA DE UMA QUEDA

2023 | 2h31 | 14 anos | Drama policial

Durante o último ano, a alemã Sandra, seu marido francês Samuel e o filho do casal, Daniel, viveram uma vida isolada numa cidade remota nos Alpes franceses. Quando Samuel é encontrado morto em frente ao chalé da família, a polícia passa a tratar o caso como um suposto homicídio e Sandra se torna a principal suspeita.



11 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 19H

MONSTRO

2023 | 2h10 | 14 anos | Drama/Suspense | Japão

Quando seu filho começa a demonstrar comportamentos estranhos, uma mãe percebe que algo está muito errado. Ao descobrir que um professor é o responsável pela situação, ela vai até a escola exigindo explicações. Enquanto o caso se desenrola pelos olhos da mãe, do professor e da criança envolvida, a verdade começa a surgir.



17 DE MAIO Não haverá sessão de cinema, em virtude do AP Visita (pág. 34).

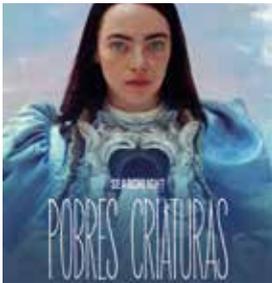


18 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 19H

DECISÃO DE PARTIR

2022 | 2h18 | 16 anos | Romance/Mistério | Coreia do Sul

Um detetive eficiente e metucioso é chamado para investigar um possível assassinato que ocorreu em um remoto vilarejo de montanha. No entanto, durante sua investigação, ele acaba se envolvendo em um caso de amor com a viúva da vítima, que ele também considera a principal suspeita do crime.

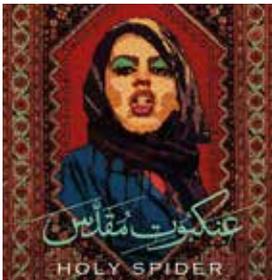


24 DE MAIO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

POBRES CRIATURAS

2023 | 2h21 | 18 anos | Drama/Fantasia

A jovem Bella (Emma Stone) é trazida de volta à vida durante um experimento de um cientista pouco ortodoxo, o Dr. Godwin Baxter (Willem Dafoe). Sob a proteção dele, Bella conhece pouco sobre o mundo e está ansiosa para aprender mais. Então, ela decide fugir em uma aventura com Duncan Wedderburn (Mark Ruffalo), um advogado astuto e debochado. Livre dos preconceitos de sua época, ela deseja, firmemente, igualdade e libertação.



25 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 19H

HOLY SPIDER

2022 | 1h55 | 18 anos | Drama policial | Alemanha/Dinamarca/França/Suécia

Um homem de família conservadora embarca em uma busca religiosa violenta: limpar a cidade sagrada iraniana de Mashhad, eliminando as prostitutas de rua imorais, pecadoras e corruptas, de acordo com sua visão. Por outro lado, uma jornalista dedicada entra em uma rede sombria de investigações para descobrir a verdade sobre o chamado Spider Killer, que está cometendo esses crimes.

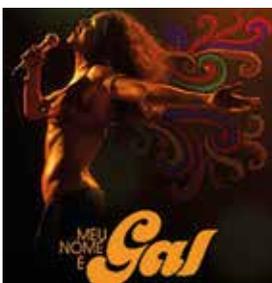


31 DE MAIO – SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

SEGREDOS DE UM ESCÂNDALO

2023 | 1h56 | 16 anos | Drama

Gracie é uma mulher discreta que começou a namorar seu aluno, Joe, quando ele tinha apenas 13 anos e estava na sétima série. Apesar do escândalo e da péssima repercussão do fato, os dois se casam anos mais tarde e vivem uma vida tranquila. Mas tudo muda 20 anos depois, quando a atriz Elizabeth Berry surge em suas vidas para estudar Gracie para um papel no cinema.



1º DE JUNHO – SÁBADO, ÀS 19H

MEU NOME É GAL

2023 | 1h30 | 16 anos | Biografia

A adolescente Maria da Graça (Sophie Charlotte) vive em Salvador e, apesar da timidez, adora cantar. Aos 20 anos, ela decide viajar para o Rio de Janeiro, com o objetivo de se tornar uma cantora profissional. Na Cidade Maravilhosa, ela conhece outros colegas da Bahia e inicia sua carreira nos anos 60, adotando o nome Gal Costa.

VEM AÍ/AP

CINEMA

CINECULT

ASSISTA A ALGUMAS OBRAS QUE MARCARAM O CINEMA.

FOTOS: INTERNET

**1º DE MAIO – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H****O LEOPARDO** 1963 | 3h25 | 14 anos | Drama

Longa baseado no premiado romance de Lampedusa que conta a história de Don Fabrizio Salina (Burt Lancaster, no grande papel de sua carreira), um refinado príncipe da Sicília que testemunha a decadência da nobreza e a ascensão da burguesia durante a unificação da Itália, em 1860. Vencedor da Palma de Ouro no Festival de Cannes, *O Leopardo* é uma superprodução suntuosa, com figurinos e direção de arte impecáveis.

**8 DE MAIO – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H****CINEPIANO: O ENCOURAÇADO POTEMKIN E RUA DA PAZ**

O Cinepiano é uma experiência audiovisual única, com apresentação de grandes clássicos do cinema. Ao piano, Berchmans improvisa a trilha sonora musical ao vivo, utilizando temas de sua autoria, sempre em intenso diálogo com a narrativa dos filmes. Retire o ingresso no Departamento Cultural.

**15 DE MAIO – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H****BONEQUINHA DE LUXO** 1961 | 1h55 | Livre | Comédia/Romance

Os nomes Audrey Hepburn e Holly Golightly tornaram-se sinônimos desde que essa cintilante comédia foi adaptada do best-seller de Truman Capote para a tela. Holly é uma garota de programa nova-iorquina, deliciosamente excêntrica, que está decidida a se casar com um milionário. Seus planos mudam quando conhece Paul Varjak, um jovem escritor bancado pela amante, que se torna seu vizinho e com quem se envolve.

**22 DE MAIO – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H****METRÓPOLIS**

1927 | 2h33 | 16 anos | Ficção Científica/Suspense

Filme expressionista alemão dirigido por Fritz Lang. Produzido na Alemanha durante um período estável da República de Weimar, o longa é definido em uma distopia futurista urbana e faz uso desse contexto para explorar a crise social entre trabalhadores e proprietários inerente ao capitalismo, como expresso por Karl Marx e Friedrich Engels.

**29 DE MAIO – QUARTA-FEIRA, ÀS 20H****O HOMEM QUE SABIA DEMAIS**

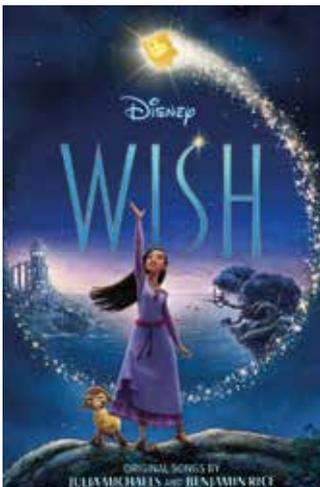
1956 | 2h | Livre | Suspense

Dr. Benjamin e Jo McKenna são dois inocentes que estão passando suas férias no Marrocos com o filho, Hank. Depois de um espião francês morrer nos braços de Ben, o casal descobre que o filho foi raptado e levado para a Inglaterra. Sem saberem em quem confiar, os McKenna são envolvidos num pesadelo de espionagem internacional, assassinatos e terror.

CINEKIDS

UMA SELEÇÃO DE FILMES DE AÇÃO, COMÉDIA E AVENTURA ESPERA POR VOCÊ NA SESSÃO KIDS. APROVEITE!

4 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 15H



WISH: O PODER DOS DESEJOS

2023 | 1h42 | Livre | Aventura/Animação

No reino mágico de Rosas, governado por um rei que não tem boas intenções com seu povo, a jovem Asha faz um pedido a uma estrela cadente mágica e é atendida por uma força cósmica: uma pequena esfera de energia ilimitada chamada Star. Juntas, Asha e Star enfrentam um inimigo formidável: o governante de Rosas, Rei Magnífico.

11 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 15H



AQUAMAN 2: O REINO PERDIDO

2023 | 1h55 | 12 anos | Ação/Fantasia

Arthur Curry finalmente tem a vida que merece, formou uma família e se tornou o rei de Atlântida. No entanto, Arraia Negra está mais temível do que nunca por deter o poder do mítico Tridente Negro. Para vencê-lo, Aquaman recorrerá a Orm, o ex-rei de Atlântida, que ainda está preso, para criar uma aliança improvável.

25 DE MAIO – SÁBADO, ÀS 15H



PATOS!

2023 | 1h22 | Livre | Comédia/Aventura

A família de patos Mallard está levando a mesma rotina há anos, na Nova Inglaterra. Tudo muda quando um grupo de patos migratórios aterrissa em seu lago com histórias emocionantes de lugares distantes. Então, a família decide embarcar em uma viagem para a Jamaica tropical via Nova York, mas o plano começa a dar errado.

1º DE JUNHO – SÁBADO, ÀS 15H



A PRINCESA MONONOKE

1997 | 2h15 | 12 anos | Aventura/Fantasia

Uma aldeia é invadida por um estranho demônio, e quem resolve enfrentá-lo é o corajoso príncipe, que luta com o bicho e consegue matá-lo, mas é contaminado por uma maldição. Ele irá se corroer pelo ódio até se tornar um demônio igual ao outro e morrer, a não ser que vá atrás da cura na floresta proibida. Nessa aventura, ele conhece Mononoke.

VEM AÍ//AP

LEITURA

CÍRCULO DE

LEITURA



O CÍRCULO DE LEITURA 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.

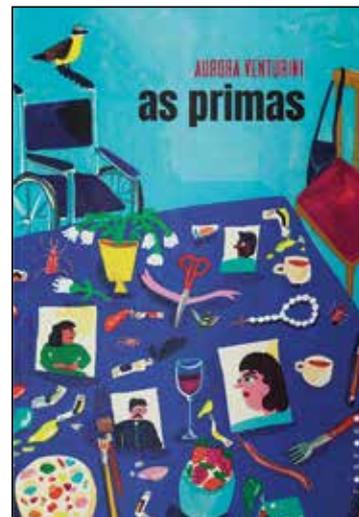
23/5, quinta-feira, às 15h

Atividade gratuita

Mediadora: Vivian Schlesinger • Local: Salão de Eventos

AS PRIMAS, DE AURORA VENTURINI

Neste romance de formação, definido por Alan Pauls como "a meio caminho entre a autobiografia delirante e a etnografia íntima", Aurora Venturini recria o território de sua infância na La Plata dos anos 1940 e, numa mescla desconcertante entre o trágico e o cômico, constrói o retrato de mulheres abandonadas que, para além da pobreza, são obrigadas a lidar com deficiências físicas, mentais e imaginárias.

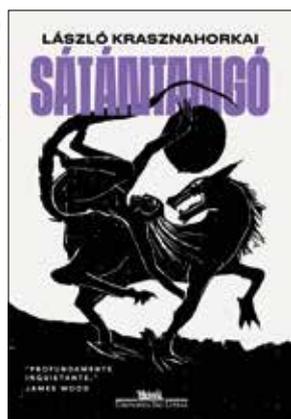


DICAS/AP

LEITURA

APROVEITE O MÊS DE MAIO PARA FAZER BOAS LEITURAS COM AS OBRAS INDICADAS PELO NOSSO BIBLIOTECÁRIO LUCAS MEIRELLES.

FOTOS: INTERNET



Sátántangó, de László Krasznahorkai

A narrativa 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 destruído e 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.

A Transparência do Tempo, de Leonardo Padura

O passado remoto e o presente imediato se entrelaçam neste romance do escritor cubano Leonardo Padura, onde acompanhamos o já conhecido detetive Mario Conde em seu oitavo caso. Às vésperas de completar 60 anos, cético em relação a seu país, Mario Conde assiste ao encolhimento da oferta de livros usados, cuja revenda vinha sendo seu ganha-pão nos últimos tempos. É então que um ex-colega de escola o procura e lhe oferece trabalho: recuperar a estátua de uma virgem negra que lhe fora roubada. Com o desenrolar das buscas, Conde vai percebendo que a peça é muito mais valiosa do que imaginava.

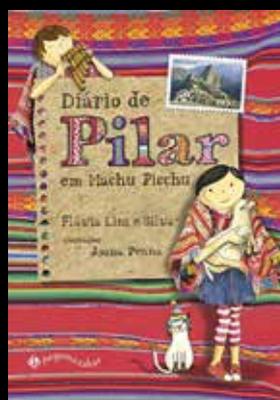


NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



A Deusa Cega, de Anne Holt

O corpo desfigurado de um traficante de drogas, um homem coberto de sangue vagando pelas ruas de Oslo e um advogado criminal assassinado com um tiro. Eventos aparentemente isolados levam uma investigadora a mergulhar em um caso com poucas pistas e muitas perguntas sem respostas.



Diário de Pilar em Machu Picchu, de Flávia Lins e Silva

Percorrendo trechos do Vale Sagrado e atravessando uma densa floresta, Pilar e Breno enfrentam o poderoso Sacerdote Supremo para evitar que a jovem Yma, escolhida do deus Sol, fique para sempre em Machu Picchu. Corajosos, os amigos desbravam os segredos da Cidade Sagrada.

DICAS/AP

CURSOS



FOTO: CLUBE AP

FAÇA PARTE DO CORAL DO AP

DESCUBRA SEU TALENTO MUSICAL COM O NOSSO CORAL PARA ADULTOS. APRIMORE SUAS HABILIDADES VOCAIS E CONSTRUA MEMÓRIAS INCRÍVEIS AO CANTAR EM CONJUNTO. INSCRIÇÕES ABERTAS.

DESDE SUA CRIAÇÃO, EM 1985, o Coral do AP promove e participa de festivais e encontros musicais, cantando tanto o repertório popular quanto o erudito. O Coral do AP é uma atividade que proporciona o encontro e a convivência, na qual são aprendidas técnicas vocais em diferentes repertórios e vozes.

Faça sua inscrição e vem cantar com a gente! 

PARTICIPE!

Para associados com idade a partir de 18 anos.

QUARTA-FEIRA, DAS 20H ÀS 22H

Para inscrições e mais informações, procure o Departamento Cultural.

AP/SOLIDÁRIO

DOE, PARTICIPE E CONTRIBUA

O AP SOLIDÁRIO PROMOVE A UNIÃO ENTRE ASSOCIADOS E COLABORADORES do Clube em uma grande corrente de solidariedade. Ano após ano, a iniciativa impulsiona diversas atividades multidisciplinares com o objetivo de arrecadar agasalhos, brinquedos, alimentos não perecíveis e itens de higiene pessoal. Esses esforços são essenciais para auxiliar pessoas em situação de vulnerabilidade social, proporcionando a elas um futuro mais digno. Com a participação de diversas instituições, o AP Solidário está pronto para as campanhas deste ano. As entidades Luz Divina, Moradores do Ceasa, Pequeno Cidadão e Lar Espírita já estão cadastradas e serão parceiras em nossas ações. 

VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR!

Para indicar uma nova entidade, entre em contato pelo e-mail apsolidario@clubeap.com.br para realizar o preenchimento do formulário e envio dos documentos necessários. Confira abaixo a programação com as campanhas que serão realizadas pelo AP Solidário.

Maió a Julho – Campanha do Agasalho

Agosto e Setembro – Campanha Contra a Fome

Outubro a Dezembro – Campanha do Brinquedo

JUNTE-SE A NÓS E FAÇA A DIFERENÇA!

CAMPANHA DO AGASALHO 2024

**JUNTE-SE A NÓS E
FAÇA A DIFERENÇA!**

- Agasalhos
- Blusas
- Calças
- Calçados
- Cobertores
- Gorros, luvas e meias

**CAIXA DE DOAÇÕES
NA PORTARIA SOCIAL
ATÉ 22/7/2024**



AP/CRIANÇA

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

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 a programação deste mês.

4/5 - CANUDINHOS E MIÇANGAS

Aprenda a reaproveitar materiais de plástico de forma criativa, reduzindo o desperdício e contribuindo para a preservação do meio ambiente.

5/5 - MEU PÉ DE TOMATE

Vamos plantar tomatinhos? Com as mãos na terra, descubra o passo a passo para cultivar um belo pé de tomate e fazê-lo crescer. Vagas limitadas.

18/5 - CASA PARA PASSARINHOS

Construa uma casa para passarinhos com garrafas pet, nessa oficina divertida e educativa.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

19/5 - ANIMAIS COM PRENDEDORES

Sabe aquele prendedor de roupa que a mamãe não utiliza mais? Use a imaginação para criar diversos bichinhos da natureza e brinque com seus amigos.

25/5 - VAI E VEM

Confeccione um brinquedo divertido reutilizando garrafas pet.

PLAYGROUND AP

NO PLAYGROUND • HORÁRIO: 12H ÀS 16H

O ato de brincar é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, sempre proporcionando momentos inesquecíveis a elas. Veja a seguir as atividades que organizamos para a garotada.

4/5 - Circuito de Obstáculos

5/5 - Desenhando ao Ar Livre

18/5 - Corrida de Ovo

19/5 - Pega no Ar

25/5 - Bola na Cesta



ESPECIAL MAMÃES DO AP

O Dia das Mães, uma das datas mais radiantes do ano, está chegando. E para homenagear as rainhas do nosso universo, preparamos uma programação com divertidas atividades manuais. Com um toque de criatividade e amor, vamos transformar o Dia das Mães em uma ocasião cheia de emoções.

6/5 - ECOBAG

Personalize uma linda ecobag para presentear a mamãe e auxiliá-la a carregar os itens que ela precisa.

11/5 - QUIZ DE CONHECIMENTO SOBRE AS MAMÃES

Quem sabe mais um do outro? Vamos descobrir!

12/5 - ESPECIAL PARA AS MAMÃES: PLANTAÇÃO DE GIRASSOL

Com o auxílio das monitoras, plante um belo girassol para alegrar o dia da sua rainha.

12/5 - NÉCESSAIRE DE E.V.A. COM CARTÃO ESPECIAL

Um presente completo: decore e personalize um nécessaire do jeitinho que você quiser e escreva uma mensagem especial em um belo cartão.



AP NATUREZA

26/5, domingo, das 11h às 16h

EM UM DIA DEDICADO À EDUCAÇÃO AMBIENTAL,

a equipe de recreação Auê promete horas de aventura e diversão, com pintura facial de animais, escultura de bichinhos em bexiga e outras brincadeiras para a garotada. A partir das 14h, a SOS Ambiental levará a turminha para uma jornada fascinante pelo mundo dos terrários. As crianças construirão seus próprios ecossiste-

mas em miniatura, aprendendo sobre o ciclo da água e as mudanças climáticas de forma divertida e interativa. Para encerrar a programação, um delicioso piquenique reunirá todos os participantes desse dia especial.

Inscrições no dia do evento, às 11h, no AP Criança. Venha aventurar-se no AP Natureza! 





ENERGIA RENOVADA

SABOR E FRESCOR DE UM DIA NA PRAIA, SEM SAIR DA CIDADE

A BUSCA POR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL É UM DESEJO COMUM NO AP.

Muitos associados iniciam o dia com atividades físicas e tempo de qualidade com amigos no Clube. E para combinar com esse estilo de vida, optam por uma alimentação mais saudável. Atendendo a esse comportamento tão habitual entre os associados, em 2018, a antiga lanchonete deu lugar à Frutaria do AP.

Entre um exercício e outro é lá que muitos fazem uma pausa para recuperar a energia, consumindo as opções mais nutritivas do cardápio. Os itens mais pedidos são os sucos naturais, ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Especialistas da área de saúde explicam que as vitaminas A, C e E, presentes em frutas e vegetais, são essenciais para a saúde da pele, dos olhos e do sistema imunológico.

Além disso, minerais como potássio e magnésio contribuem para a saúde do coração e músculos. As fibras auxiliam na digestão e regulam o intestino. Já os antioxidantes combatem os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e doenças crônicas. Contudo, é importante tomar alguns cuidados com relação aos sucos naturais, como evitar seu consumo excessivo e o uso de açúcar, bem como lavar as frutas e os vegetais, evitando a contaminação por agrotóxicos e bactérias. Um nutricionista pode ajudar a elaborar um plano alimentar personalizado que inclua a ingestão de sucos naturais de forma saudável e equilibrada. Conheça a seguir algumas das opções disponíveis na Frutaria do AP.



SUCO CAPIM-SANTO

Abacaxi e água de coco se unem ao frescor do capim-santo para uma sinfonia de sabores que transporta para um mergulho tropical. Vitaminas, minerais e a leveza do coco já caíram no paladar de muita gente por aqui.



SUCO VERDE

Couve, hortelã, lima-da-pérsia e gengibre se transformam em uma mistura que revigora o corpo e a mente. Um boost de vitaminas, minerais e antioxidantes para se conquistar o dia!



SUCO XÔ GORDURA

Melancia, gengibre, linhaça e água de coco reunidos em uma força-tarefa para ajudar a atingir os objetivos. Diurético e rico em fibras, esse suco é o aliado ideal. Adeus, gordurinha!

TRÊS MITOS E VERDADES SOBRE SUCOS NATURAIS

MITO 1 - QUANTO MAIS FRUTAS, MELHOR PARA O SUCO

VERDADE: não se engane. O excesso de açúcar natural presente nas frutas pode levar ao ganho de peso e outros problemas de saúde. O ideal é escolher frutas variadas e combiná-las com vegetais para obter um suco mais nutritivo e equilibrado. Moderação no consumo é sempre importante.

MITO 2 - SUCOS NATURAIS ELIMINAM TOXINAS DO CORPO

VERDADE: o corpo possui mecanismos próprios para eliminar toxinas, como o fígado e os rins. Os sucos naturais podem auxiliar nesse processo, mas não são capazes de eliminar toxinas por si só.

MITO 3 - SUCOS NATURAIS SUBSTITUEM REFEIÇÕES

VERDADE: ao contrário do que alguns pensam, mesmo sendo ricos em nutrientes, os sucos naturais não possuem todos aqueles que são necessários para o corpo. Portanto, não devem substituir as refeições, mas, sim, complementá-las. 





FOTOS: ACERVO PESSOAL

PELO MUNDO

CONHEÇA OS DESAFIOS E APRENDIZADOS DA ASSOCIADA MAYA TEIMAN EM SUA EXPERIÊNCIA INTERCULTURAL

QUEM JÁ TEVE A CORAGEM DE DEIXAR SUA TERRA NATAL PARA SE AVENTURAR em lugares desconhecidos sabe que morar em outro país é muito mais do que apenas uma mudança de endereço. Em grandes filmes, contos e romances, a aventura sempre começa quando o personagem se depara com o conflito, com o chamado para uma missão que o tira do seu universo comum, tal como acontece na vida

quando somos surpreendidos com o convite para uma nova jornada.

Em algum momento, todas as pessoas são levadas a realizar algo que as instiga a sair de seu mundinho. Para Maya Teiman, esse desafio veio à tona aos 17 anos, quando ela decidiu deixar o Brasil para cursar o ensino médio do outro lado do mundo, na Índia. Em um país tão diferente do nosso, a jovem passou um

ano estudando e conhecendo um pouco mais sobre as pessoas e os costumes da região, no intuito de explorar novos horizontes e oportunidades de aprendizado.

Após concluir o ensino médio, o interesse de Maya por economia e sustentabilidade a levou para os Estados Unidos, onde ganhou uma bolsa de estudos no renomado Middlebury College. Para a jovem, os maiores desafios de morar fora do Brasil foram o idioma, a saudade de casa e a adaptação em Middlebury – cidade localizada no estado de Vermont, nos Estados Unidos.

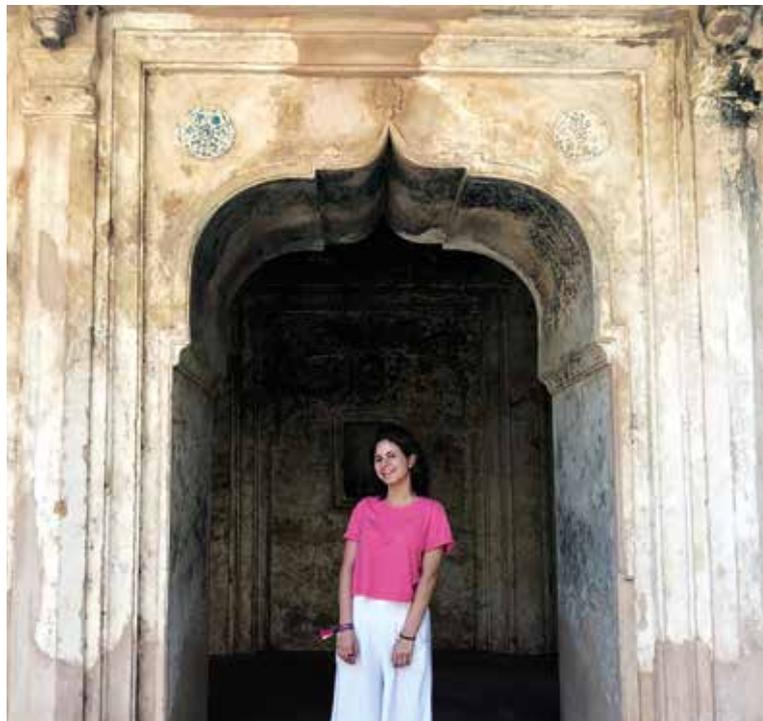
Maya já teve experiências bastante enriquecedoras no Middlebury College e, em 2021, participou de um projeto ambiental na Amazônia. “Durante 15 dias, visitei algumas comunidades na bacia do Rio Negro para entender a possibilidade de melhorar o tratamento de dejetos sólidos nessas áreas ribeirinhas rurais. Foi uma experiência muito especial”, comenta. Hoje, Maya está cursando geografia em Paris, onde há uma escola parceira da faculdade que frequenta nos Estados Unidos.

Além de seu interesse pela área ambiental, a associada também gosta de escrever e vem produzindo crônicas sobre energia renovável. Sua dedicação e seu talento levaram-na a ser premiada por uma de suas crônicas no Festival Internacional de Literatura de Bergen, na Noruega. E os desafios não param por aí, Maya pretende trabalhar na área de energia renovável e já tem um estágio certo para fazer na temporada de verão norte-americana, de junho a agosto.

A jovem universitária se mantém fiel às suas raízes e lembra que o AP foi o lugar onde passou boa parte de sua infância e adolescência.

“Cresci no Clube e fiz muitos anos de jazz e dança contemporânea antes de sair do Brasil. Até hoje, continuo envolvida com o teatro, atuando em peças na faculdade. Acredito que esse interesse pela arte veio por influência da minha experiência no AP.”

Suas vivências globais e seu desejo de fazer a diferença em sua área de atuação a tornam uma inspiração para aqueles ao seu redor. Maya é a prova de que, com determinação e paixão, é possível alcançar grandes objetivos na vida. Sucesso para você, Maya! 





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.

PROJETO NOVA RAPOSO

NO DIA 14 DE ABRIL, ALGUNS MEMBROS da diretoria e do conselho do AP pediram para que eu participasse da primeira reunião organizada por associações e sociedades de amigos de bairro da região, entre elas a SAAP – Associação dos Amigos de Alto dos Pinheiros, para que houvesse alguma discussão sobre o projeto estadual denominado “Nova Raposo Tavares”.

Em 11 de abril, o *Estadão* publicou um artigo de autoria do repórter José Tomazela noticiando que o projeto da Nova Raposo iria trazer grande impacto à região oeste da capital e que, pelas informações divulgadas até o momento, poderia ter algum impacto para o Clube.

Dessa forma, fiquei sabendo o que ocorria e da indignação das associações e amigos de bairros das diversas regiões afetadas pelo novo projeto.

Nessa primeira reunião, foi confirmado às pessoas presentes – representantes dessas associações (entre elas o Clube Alto dos Pinheiros) – que uma discussão mais ampla do problema deveria ocorrer de forma sistemática, posto que havia consenso sobre alguns aspectos, tais como:

- Não houve consulta pública adequada. Ficamos todos sabendo pelo *Estadão* em 11 de abril.
- Esse é um projeto antigo (de 2014), que merece ser revisitado com base na consulta pública.
- Escoamento de caminhões e maior tráfego direcionado para bairros estritamente residenciais, projetados pela Cia. City (Butantã e Alto de Pinheiros), prejudicando a qualidade de vida de toda a população deles.
- Inexistência de estudo sobre o impacto ambiental e ESG, que se refere aos critérios utilizados para avaliar as práticas de sustentabilidade e responsabilidade social dos empreendimentos.
- Eliminação de áreas verdes, gerando ilhas de calor, poluição e riscos de enchentes.
- Vai contra o desenvolvimento sustentável. Precisamos de mais transporte público justamente para melhorar o trânsito da cidade. Por que não investir no projeto de corredores de ônibus, em metrô e em trem e permitir acesso a muito mais pessoas?
- O projeto pretende colocar pedágios em zona urbana.
- É necessário estudar alternativas sem passar pelos bairros estritamente residenciais.

Esses assuntos levaram à organização de um movimento denominado “NOVA RAPOSO – NÃO”, hoje bastante ativo, contando com apoio de cerca de oitenta associações.

Para entender o posicionamento do Clube, vou transcrever a declaração do nosso ex-presidente e atual membro do Conselho Deliberativo do Clube Alto dos Pinheiros, nosso porta-voz, Fabio Candalaft, publicada pelo mesmo *Estadão*, em 23 de abril, em que ele afirma que a direção do Clube foi surpreendida pelo projeto da Nova Raposo: “Não sabemos se o projeto é bom ou ruim. E, se for bom, vamos apoiar. O que pedimos é mais prazo para analisar os objetivos e as justificativas das intervenções e avaliar se são mesmo necessárias”. 



JEFERSON RODRIGUES,
AUXILIAR ADMINISTRATIVO

COLABORADOR/AP

MENTE FORTE, CORPO FORTE

AO CAMINHAR PELAS DIVERSAS ÁREAS DO AP, ocasionalmente encontramos Jeferson Rodrigues, um jovem sorridente e dedicado que trabalha no Clube há três anos. Com apenas 16 anos, ele iniciou sua trajetória profissional por aqui na Secretaria de Esportes e, hoje, atua no Patrimônio do AP, cuidando do Achados e Perdidos e auxiliando a coordenadora Simone em suas tarefas diárias.

Como muitos de seus colegas, Jeferson também se deparou com alguns desafios em sua jornada profissional, como vencer a timidez e aperfeiçoar sua comunicação. O jovem considera que ter clareza na comunicação e saber se relacionar com as pessoas são elementos-chave para se destacar e se desenvolver no mercado de trabalho. Para atingir esses objetivos, ele aprendeu que é preciso buscar o autoconhecimento. "Primeiro, é importante conhecer a si mesmo, nossas habilidades e pontos a melhorar. Quando estamos alinhados e bem com nós mesmos, as coisas se desenrolam melhor", comenta. Menos tímido e mais comunicativo, atualmente Jeferson se sente mais confiante e à vontade para conversar com seus colegas e os associados do Clube.

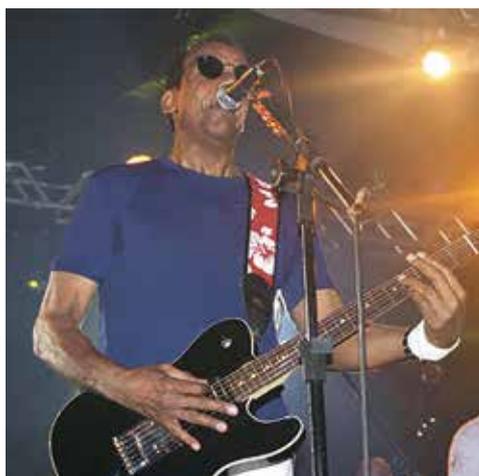
Em sua vida, o esporte não está ligado apenas ao trabalho, mas também à sua rotina fora do Clube. Determinado e focado, Jeferson encontra tempo para ir toda semana à academia para treinar, o que, em sua opinião, proporciona benefícios que vão muito além do aspecto físico, como a sensação de bem-estar e melhora da concentração. Em sua família, Jeferson é o filho mais novo e possui interesses em comum com seus dois irmãos, Jéssica, formada em administração, mesmo curso que o colaborador pretende frequentar, e Anderson, que o influenciou a ter domínio na área de informática.

O profissional conta ainda que gosta de correr e de jogar futebol e tênis – este último esporte ele aprendeu aqui no AP enquanto trabalhava nas quadras. Além das práticas esportivas, Jeferson tem na leitura um hábito no qual vem trabalhando e que tem contribuído com seu desenvolvimento. "Estou lendo um livro chamado *Essencialismo*, de Greg McKeown. Nele, o autor fala sobre não dividir a atenção em várias coisas, mas concentrar a nossa energia em um objetivo de cada vez. Minha irmã comprou o livro para ler, eu me interessei pelo título e comecei a ler também."

Jeferson é um jovem que não tem medo de sonhar alto e correr atrás de seus objetivos. Inspirado pelo estilo de vida saudável e focado de pessoas disciplinadas, ele busca se aprimorar cada vez mais e se tornar a melhor versão de si mesmo. Você está no caminho certo, Jeferson. Estamos torcendo pelo seu sucesso! 

MEMÓRIA/AP

EM 2012, O AP CELEBROU O SEU 52º ANIVERSÁRIO COM UM SHOW VIBRANTE E CHEIO DE ENERGIA. O CANTOR E COMPOSITOR JORGE BEN JOR FEZ O PÚBLICO DANÇAR E CANTAR DO INÍCIO AO FIM.



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



YARA MOURÃO

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!

O SENHOR DA TERRA

I

O cowboy tinha um olhar silencioso, largo, que seguia pacientemente a manada cinzenta.

Sua voz poderosa de comando ressoava quente e áspera pela estrada modorrenta.

Era uma tarde de sol alto, com aquela claridade ácida zunindo pelo rosto, pelos olhos, cegando a caminhada. Mesmo assim, ele seguia em seu cavalo adornado de peles, como um animal de raro porte que levasse um nobre ao seu destino.

Chegando às cercanias do rancho, seu canto surdo e dormite ecoou no campo como uma oração. Porque ali era o altar de suas oferendas, seu porto, onde podia, por fim, saborear, no cheiro morno e no suor pegajoso de seu cansaço, a luta e a glória de ser o senhor daquela terra.

II

Ana ainda secava os cabelos quando o ouviu chegar. Demorou-se no banho até se livrar dos restos do parto. O bezerro demorou horas na sanha pela vida. Ele sobreviveria e também a mãe. Mas a luta exauriu bicho e gente numa empatia enclausurada dentro daquele galpão.

Ana sentiu uma imersão no seio da natureza desde o primeiro até o último mugido dolorido. Quando cravou os olhos no focinho da vaca, Ana envolveu-se num silêncio cúmplice. De alguma forma, o ressonar compassado do animal lhe trazia o ritmo da respiração do parto. O bicho mugia de tempos em tempos e ela gemia quando vinham as contrações.

Posicionou-se ao lado da vaca no macio da palha no chão. Não havia pressa, o tempo escorria doído. O arfar do peito se misturava ao gosto açucarado que lhe escorria pelo rosto. Não sabia mais o que era ela e o que era o animal.

As patas retesaram.

Sentiu um forte puxão nas pernas.

A pressão no ventre expulsou aquele pedaço de carne lambuzado de vida.

Ana acomodou a cria. Banhou-se.

Ouvindo o canto na beirada da cerca, correu para abraçá-lo. Queria dar-lhe logo a notícia de que seu esperado bebê havia chegado. 



REVISTA MAIS/AP

Ano 16 / Nº 180
Maio de 2024

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@clubead.com.br
WWW.CLUBEAP.COM.BR

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO E MARKETING

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 Comunicação e Marketing

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 Zacarelli Soares

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos Vieira Câmara

2ª Secretária

Andrea Mara Garoni Sucupira

AGENDA

MAIO

2/5, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *O Leopardo*, de Giuseppe di Lampedusa

3/5, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Corina Magalhães – Música Brasileira, Bossa Nova e Sambas Tradicionais

4/5, SÁBADO

9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike
11h – Aula Especial do Fitness: GAP

8/5, QUARTA-FEIRA

20h – Cinepiano Tony Berchmans

10/5, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Mr. Freud – Pop Rock Nacional e Internacional

11/5, SÁBADO

9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike
11h – Aula Especial do Fitness: Yoga
14h – Torneio Relâmpago de Tênis – Masculino A e C

12/5, DOMINGO

11h30 – Apresentação do Coral do AP: Canto Para as Mães – *Missa "Azul"*, de Fúrio Franceschini
12h30 – Almoço de Dia das Mães

16/5, QUINTA-FEIRA

20h30 – Bate-papo com Lilian Liang – Blue Zones: O Que Aprendemos Com os Centenários

17/5, SEXTA-FEIRA

18h30 – AP Visita: *Ficções*, com Vera Holtz
19h – Quiosque Musical: The Hurricane Brothers – Clássicos do Rock'n'Roll

18/5, SÁBADO

8h – Torneio de Beach Tennis – Feminino C
9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike
11h – Aula Especial do Fitness: Funcional
12h – Torneio de Beach Tennis – Masculino C
14h – Torneio de Beach Tennis – Feminino B
14h – Torneio Relâmpago de Tênis – Feminino A e C
15h – *Circo Patuscada – Show de Variedades*

19/5, DOMINGO

8h – Torneio de Beach Tennis – Masculino A
10h – Torneio de Beach Tennis – Feminino A
14h – Torneio de Beach Tennis – Masculino B
14h – Torneio Relâmpago de Tênis – Masculino B

21/5, TERÇA-FEIRA

19h – Especial Mês das Mães: *Mensagens de Mulheres Sábias*, com Cristiana Ceschi

22/5, QUARTA-FEIRA

19h45 – Degustação de Vinhos Portugueses

23/5, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *As Primas*, de Aurora Venturini
19h – 4ª Etapa do Ranking de Pôquer
20h30 – Apresentação do Ballet Stagium: *Batucada e Fon Fon!*

24/5, SEXTA-FEIRA

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

25/5, SÁBADO

9h – Festival de Natação
9h e 10h – Aula Especial do Fitness: Bike
11h – Aula Especial do Fitness: Pilates
14h – Torneio de Tênis de Mesa
15h – Festival de Ginástica Artística

26/5, DOMINGO

11h – AP Natureza
14h – Torneio Relâmpago de Tênis – Feminino B
16h – Especial Mês das Mães: Apresentação das Alunas de Balé do AP – *O Rouxinol e o Imperador*

31/5, SEXTA-FEIRA

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



AP/criança

Programação completa nas páginas 56 e 57.

CINEMA/AP

Confira a programação de filmes nas páginas 48, 49, 50 e 51.





ALMOÇO DE **DIA DAS MÃES**

TRAGA SUA FAMÍLIA PARA
CELEBRAR ESSE DIA ESPECIAL.

12/5, domingo, a partir das 12h30

Missa e apresentação especial do Coral do AP,
a partir das 11h30, no teatro.

Reservas e mais informações
no Departamento Social.

