

2015/2 - Ano 6 - Nº 14 | Caxias do Sul - RS

# CLUBE ASSINA CONVÊNIO COM A CBC

PÁG. 22



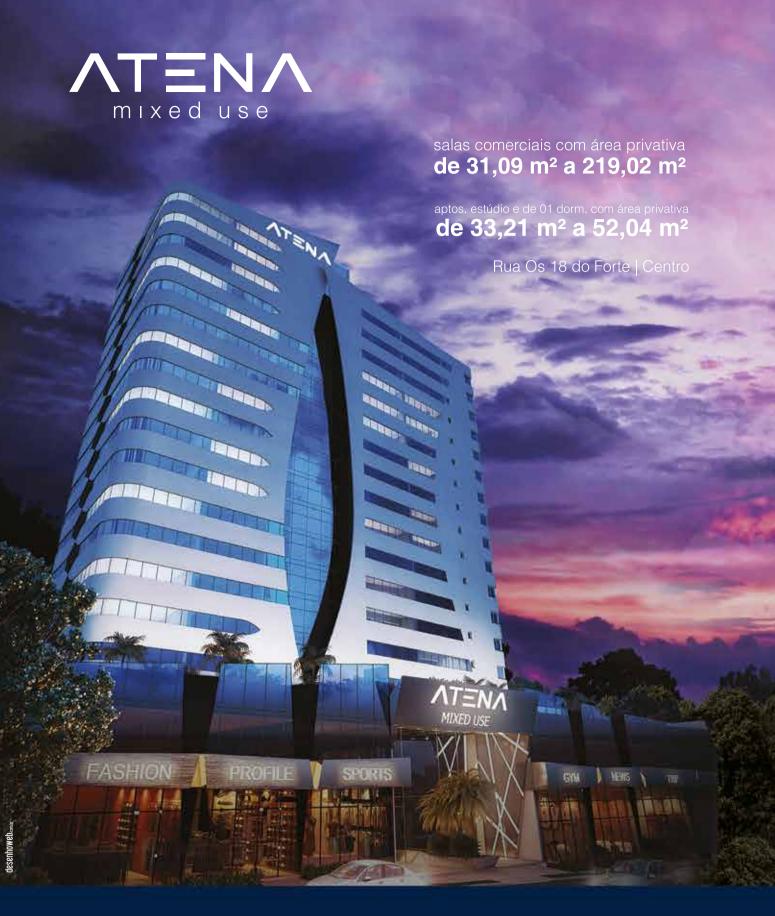
CADA VEZ MELHOR PARA VOCÊ

**PÁG. 10** 



MUITO ALÉM DO CORPO

PÁG. 16



(54)3025.4848 | (54)9909.4848

### www.gonzattoimoveis.com.br

Imagens meramente ilustrativas. As unidades apenas serão comercializadas após o registro de Memorial de Incorporação no Ofício do Registro de Imóveis, nos termos da lei n $^\circ$  4.591/64.



incorporação:



vendas:





### PALAVRA DO PRESIDENTE

Ao comemorarmos mais um aniversário do RJ, temos a consciência de que significa muito mais que uma simples data, mas a comemoração do êxito e dos valores nele atribuídos, que dão sentindo à sua existência.

A atual gestão sustenta seu firme propósito de executar as ações solicitadas pelos associados, por ocasião da pesquisa de satisfação. A Diretoria Executiva do RJ tem o compromisso com as diretrizes e planos orçamentários condizentes com as necessidades e demandas, as quais foram devidamente aprovadas pelo Conselho Deliberativo.

"As adversidades despertam em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas", segundo Horácio, poeta romano.

Somos movidos, cada vez mais, pelo desafio de traçar e implementar metas para a execução dos projetos.

Atuamos em 2015 com grandes mudanças e prevemos para 2016 a continuidade e conclusão das obras iniciadas na sede Guarany (pórtico de entrada, estacionamento, academia, entorno das piscinas com colocação de piso atérmico, cobertura e fechamento lateral da piscina olímpica e adequação das medidas da piscina aos padrões olímpicos), mudanças e adequações que certamente trarão benefícios, propiciando excelentes infraestruturas

que contribuirão para o bem estar dos associados.

Rompendo as fronteiras, recentemente firmamos carta de intenção de intercambio com a Universidade Valência College (Orlando, Flórida USA), com a finalidade de estreitar laços e promover o intercâmbio internacional. Este convênio consiste em programas de imersão vinculados ao esporte, estudos e negócios, criando oportunidades e soluções para atletas e/ou associados estudantes que desejam dar continuidade à carreira esportiva, ao mesmo tempo em que concluem os estudos. Pretendemos com isso, propiciar aos associados à realização do sonho de estudar e praticar esportes, recebendo bolsas em universidades americanas e programas acadêmicos para estudantes, bem como a associados que pretendam fazer intercâmbio de negócios nos Estados Unidos.

Outra importante parceria que estamos formando é com a Orquestra Sinfônica da UCS, por meio da qual serão oportunizadas aos filhos de associados, com idade entre 08 a 18 anos, aulas de teoria musical, violino, violoncelo, viola e contrabaixo, com o intuito de formar músicos e cidadãos.

Destacamos o crescente interesse dos nossos associados pela cultura e todas as suas formas de manifestação, em especial à "Terça Cult", na Sede Centro, confirmando a satisfação quanto aos espetáculos trazidos e com relevân-

cia especial ao evento "Divas", sucesso consagrado na formatação jantar e show. Cada vez mais, o associado comparece ao espaço multicultural, na Sede Campestre do Clube, acolhendo escultores, pintores, fotógrafos, escritores, entre outros, como valorização e promoção da manifestação artística e cultural.

Agradecemos aos nossos colaboradores que nos apoiam e se fazem presentes nos eventos esportivos, culturais e sociais promovidos pelos departamentos.

Baseamos nossos relacionamentos na ética, no respeito e na transparência, portanto o nosso compromisso com a qualidade de vida do associado está em primeiro plano. A futura Diretoria Executiva, juntamente com o Deliberativo e Fiscal, tem o compromisso de dar continuidade a todos os projetos já iniciados.

A nossa participação na CBC (Confederação Brasileira de Clubes) já é uma realidade. No mês de agosto recebemos o valor de R\$280.894,15 (Duzentos e oitenta mil oitocentos e noventa e quatro reais com quinze centavos), correspondente a 50% do valor total de R\$561.788,30 (Quinhentos e sessenta e hum mil setecentos e oitenta e oito reais com trinta centavos) referente ao projeto "Juventude Olímpica", classificado em segundo lugar no Brasil, dentre quinze clubes participantes e para o qual fomos contemplados e já estamos utilizando o recurso.

Mas não paramos por aí, estamos aguardando o resultado de dois projetos, um de R\$1.488.454,15 (Hum milhão, quatrocentos e oitenta e oito mil quatrocentos e cinquenta e quatro reais com quinze centavos) junto à CBC, "Projeto Formando a Juventude Olímpica", que contempla toda

a renovação de equipamentos da ginástica artística e blocos de partida, placares e sistema eletrônico de cronometragem, além de novas raias para a futura piscina olímpica da Sede Guarany. O segundo é de R\$ 2.921.410,27 (Dois milhões novecentos e vinte e hum mil quatrocentos e dez reais com vinte e sete centavos), junto ao Ministério dos Esportes, este diz respeito a reforma e cobertura da piscina olímpica de 50 metros da Sede Guarany.

Outros projetos desenvolvidos e com verbas já captadas, foram junto ao FIESPORTE, Financiamento Municipal de Desenvolvimento do Esporte e Lazer de Caxias do Sul, no valor total de R\$59.663,00 (cinquenta e nova mil seiscentos e sessenta e três reais) referente à participação das equipes de Futsal, Ginástica Artística e Judô, em eventos nacionais e internacionais, a saber: Copa Rio Internacional de Judô, Copa Paraná de Judô, Super Copa América de Futsal, Copa Sulbrasileira de Futsal e Torneio Nacional de Ginástica.

Criamos também o "Relatório de Atividades" que pretende informar sobre as ações e investimentos por nós realizados.

Quero agradecer a todos que trilharam este caminho conosco. Temos a convicção de que nada se constrói sozinho, senão em parceria, com sinergia e espírito coletivo.

Aqui fica a reflexão de William G. Ward, teólogo inglês:

"Há os que se queixam do vento, os que esperam que ele mude e os que procuram ajustar as velas".

Ary Aneo Tedesco
Presidente Executivo



### Diretoria Executiva - Gestão 2014/2015

Presidente: Ary Aneo Tedesco

Vice-Presidente Administrativo e Financeiro: Eduardo Menezes

Vice-presidente Social: Fernando Bertotto

Vice-presidente de Esportes: Rafael Rihl Tregansin

Vice-presidente de Patrimônio: Fernando dos Santos R. Machado

### Conselho Deliberativo - Gestão 2014/2015:

Presidente: Fernando Costi

1ª Vice-presidente: Marli Tonietto Brugalli
 2º Vice-presidente: Rogério Joaquim Tondo

#### Conselheiros Eleitos:

Agenor Dalcorno, Aldair Carlos Fistarol, Augusto Giondo Letti, Carlos Zignani, Carlos Alberto Tedesco, Carlos Alberto Zugno, Carlos Eduardo Zanettini, Cristiano Branchieri Escola, Demian Antonio Bergamaschi, Diego Frederico Biglia, Eduardo João Sachet, Fernando Costi, Ivan Bolsoni, James Sirtoli, José Quadros dos Santos, Luiz Alberto Bertotto Maristella Mambrini Guerra, Marli Tonietto Brugalli, Osnir Flávio Micheli, Paulo César de Simone, Paulo Cesar Thimmig da Costa, Paulo Fernando Périco, Paulo Henrique Marchioro, Rafael Irineu Sebben, Rafael Morsch Lipp, Ricardo João Dall'agno, Riccardo Bianchi, Roberto Antonio Vergani, Roberto Ferreira, Roberto Tieppo, Rogério Joaquim Tondo, Sandro Adolfo Trentin, Silvio Fernando Angonese, Valter Augusto Webber, Victor Hugo De Lazzer e Vilson Riva.

### Membros Natos Do Conselho Deliberativo:

Alvy Lenzi, Aurelio Barp, Darcy Locatelli, Francisco C. A. Maciel, Gilberto J. Reis, José Carlos Bassanesi, Mauro Henke, Mercio Antonio Saretta, Nestor Curra, Nestor Giusto, Naravan Juarez Figueiró Nervo, Paulo Antonio Spanholi, Paulo Roberto Zanettini, Plinio Caprara, Rachid Miguel, Selvino Segat, Valdir Larry Tregansin, Valtoir Perini e Vanius João Nesello

#### Membros Natos Do Conselho Executivo:

Ademir Somavilla, Edemir Giácomo Zatti, Gilmar Antonio Gianni, João Flavio Ioppi, Jose Carlos Bertotto, Jose Fiorindo Angeli, Luiz Paulo Rech, Mario Guilherme Sebben, Nilso Picinini, Odone Martin Gobbato, Raul Pedro Fedrizzi e Romeu Vitorio Rossi

### Conselho Fiscal:

Presidente: Ivo Morando Secretária: Inês Novello Ziliotto

Relator: Cícero Rech

Suplentes: Celestino Oscar Loro, Celso Luiz Corso e Nivaldo Della

Giustina.

#### Expediente Revista Recreio da Juventude

Projeto Gráfico e Editorial: Departamento Social / Setor de Comunicação

Recreio da Juventude

Foto Capa: Guilheme Kannenberg Jornalista: Diego Adami (MTb/RS 12.140)

Impressão: Editora São Miguel Tiragem: 7.500 exemplares Periodicidade: Trimestral Fechamento: 30 de setembro



**Sede Campestre** Rua Atílio Andreazza, 3525 Sagrada Família Caxias do Sul - RS



Sede Campestre Guarany Rua Fúlvio Minghelli, 713 Bairro São Leopoldo Caxias do Sul - RS



**Sede Social** Rua Pinheiro Machado, 1762 Centro Caxias do Sul - RS

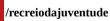


**Sede Social Guarany** Av. Júlio de Castilhos, 987 Centro Caxias do Sul - RS

### CONECTE-SE













### Serviço de Atendimento ao Associado - SAA

saa@recreiodajuventude.com.br

Eventos e Comunicação

eventos@recreiodajuventude.com.br

Locações de Espaços

locacoes@recreiodajuventude.com.br

Venda de Títulos e Anúncios

vendas@recreiodajuventude.com.br

Administração: Rua Atílio Andreazza, 3525 Sagrada Família - Caxias do Sul/RS (54) 3028.3555

### ÍNDICE







- JUDOCAS COPA RIO

- **ELEIÇÕES**
- VESTIÁRIO DO PADDLE
- TERÇA CULT
- **HANDEBOL**
- **RUNNING RJ**
- BAILE SOCIAL
- **BAILE GAÚCHO**
- **VIAGEM DEBUTANTES**
- TENDÊNCIAS DA MODA

## ECO INSTRUI SOBRE A IMPORTÂNCIA DA SEPARAÇÃO E RECICLAGEM DE RESÍDUOS

Desde 2009, o Recreio da Juventude, de Caxias do Sul, mantém um programa pioneiro de separação, destinação, reaproveitamento e reciclagem de resíduos gerados em suas dependências. Trata-se do Ponto Eco, projeto que surgiu com a ideia de envolver os funcionários da agremiação caxiense, além de associados e de toda a comunidade em uma cultura consciente e sustentável, contribuindo assim com a preservação do meio ambiente.

A separação e destinação do lixo sempre estiveram na rotina do clube. Com isso, o Recreio da Juventude desenvolveu uma estrutura exclusiva para separar e armazenar os resíduos que são encaminhados corretamente para os locais de reciclagem. Normas internas foram criadas para organizar a estrutura do programa, além da adequação das lixeiras e dos pontos de coleta para receberem os resíduos e facilitar o processo.

Associados e pessoas da comunidade podem se deslocar

até a sede campestre para realizar o descarte de materiais, que inclui lixos seco e orgânico, produtos eletrônicos (televisores e peças de computadores), pilhas, baterias e óleo de cozinha. Parte dos resíduos é vendida, e a renda, revertida para os 150 funcionários em forma de ações internas.

Estima-se que mais de duas toneladas de materiais sejam recebidas por mês, fruto das constantes campanhas do clube sobre a importância da sustentabilidade. Mas o processo de utilização consciente não se restringe apenas ao lixo. A água utilizada nas piscinas da sede campestre e da sede Guarany é de poço artesiano. As torneiras e os chuveiros do clube são equipados com temporizadores, que evitam o desperdício, além da redução do consumo de energia elétrica. A utilização de combustíveis alternativos também contribui para que o processo seja menos agressivo à natureza.



SERUIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSOCIADO





Você sabe como funciona o Serviço de de Atendimento ao Associado (SAA)? O SAA é um canal direto de comunicação, através do qual o Clube busca estreitar ainda mais o relacionamento com os seus associados. Somente das caixas de sugestões, distribuídas em todas as secretarias, nas sedes campestres do RJ e Guarany, são recebidos mais de 50 formulários por mês, aproximadamente, com dúvidas, sugestões, reclamações e elogios.

A partir do registro, tudo é encaminhado para o setor correspondente para análise da viabilidade. Após a avaliação, o associado recebe um retorno por e-mail ou telefone e a ocorrência é registrada em relatório enviado à

diretoria Executiva.

Além da caixa de sugestões, o Clube disponibiliza outros canais de comunicação, como atendimentos presenciais e telefônico, e-mail, site e redes sociais. Na medida do possível, todas as manifestações são respondidas.

Muitas das melhorias e necessidades identificadas, a exemplo de itens já concretizados ou em andamento, como acessibilidade, multas aos veículos mal estacionados e vestiário familiar para a piscina externa, são provenientes desse contato direto com o associado.









Diretamente na Administração da Sede Campestre: Segunda a Sexta, das 9h às 11x30min e das 14h às 17h Séanne das 9h às 11x30min

### ELEIÇÃO DO CONSELHO EXECUTIVO, FISCAL E RENOVAÇÃO DE 1/3 DELIBERATIVO

Em atendimento ao art. 64, letra "a", itens 1 e 2 e letra "b" do nosso Estatuto, no dia 23 de novembro de 2015 ocorrerá Assembleia Geral Ordinária para eleição de um terço do Conselho Deliberativo e Eleição dos Conselhos Executivo e Fiscal. No dia 1º de outubro de 2015 ocorre a abertura para inscrição das chapas, encerrando-se o prazo às 18h do dia 6 de novembro de 2015.

Estarão aptos a participar do processo eletivo, conforme art. 75, todos os associados com direito a voto, desde que integrem chapa devidamente registrada, por no mínimo 50 associados e 20 membros do Conselho Deliberativo.

Somente terá o direito de voto o associado titular, com matrícula há mais de cinco anos, maior de 18 anos, que esteja em pleno gozo de seus direitos e em dia com os pagamentos das obrigações devidas ao Clube.

Desde 2014, atendendo às determinações da Confederação Brasileira de Clubes (CBC), para que pudéssemos participar dos Editais de captação de Recursos, diversas

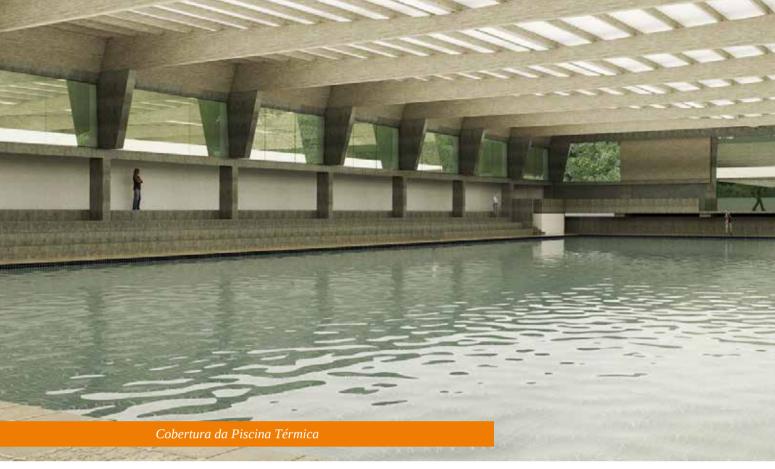
adequações referentes ao processo eletivo foram incluídas no Estatuto Social do Clube, de forma a dar maior legitimidade ao processo eletivo. Dentre estas, destaca-se o acompanhamento da Assembleia Geral pela imprensa.

Os membros dos Conselhos Deliberativo, Executivo e Fiscal serão considerados empossados no dia 1º de janeiro de 2016. O Conselho Deliberativo é composto por 36 membros eleitos, além dos membros natos (ex-presidentes do Conselho Deliberativo e do Conselho Executivo). Constituem atribuições do Conselho Deliberativo a interpretação e a deliberação de toda a matéria explicita no Estatuto Social.

O Conselho Fiscal é responsável por auditar internamente as contas do Clube. O Conselho Executivo é responsável por deliberar sobre assuntos da administração geral do Clube.

Este informativo vem ao encontro dos princípios de transparência pautados por esta administração.









Imagens: Vinicius Aquino





# Cada vez melhor para você!

Os frequentadores da sede Guarany já perceberam que o clube tem passado por uma série de intervenções na infraestrutura nos últimos meses. Em breve, os associados poderão usufruir de diversas facilidades que tornarão ainda mais agradáveis os momentos de lazer entre a família e com os amigos.

Com concepção e projeto dos arquitetos Fernando Machado e Rovena Schumacher, do escritório Arquitetura Ilimitada, de Caxias do Sul, e aprovadas pelo Conselho Deliberativo do clube, as obras foram divididas em etapas e estão em ritmo intenso. O primeiro lote contempla melhorias no estacionamento e no pórtico do clube. Quando as obras estiverem concluídas, os visitantes terão à disposição 24 vagas cobertas e 106 ao ar livre, totalizando 130. O novo pórtico, além de proporcionar mais comodidade, dará uma nova cara ao clube. Esta etapa inclui ainda a realocação da secretaria, que será acessada pela Av. Salgado Filho. Segundo o arquiteto, a previsão é de que os estacionamentos estejam finalizados entre dezembro e janeiro e a nova secretaria, até março.

Outra mudança que será comemorada pelos associados é a inauguração de uma moderna academia, até o fim de fevereiro, em uma sala localizada sobre os vestiários das piscinas externas. Até então, a área de aproximadamente 720 metros quadrados servia de depósito. Machado explica que o projeto da academia inclui a instalação de

um telhado verde, o que tornará o espaço ecológico em diversos sentidos. "Ao mesmo tempo em que irá auxiliar na manutenção de uma temperatura agradável para quem frequenta a academia, reduzirá o consumo de energia, uma vez que será necessário um uso menor do ar condicionado", afirma o profissional.

Além disso, o telhado verde proporcionará uma ampliação na área de lazer externa, uma vez que haverá mais espaços de grama para o lazer próximo às churrasqueiras, completa Machado.

Uma terceira etapa contempla intervenções no entorno das piscinas externas, num total de 2,2 mil metros quadrados. O projeto inclui a substituição do atual piso de basalto por um revestimento cimentício atérmico, para evitar o superaquecimento. "Esta é uma obra bastante complexa, que necessita mexer nas galerias técnicas e fundações ao redor das piscinas e leva um pouco mais de tempo. Por causa disso, não teremos as piscinas disponíveis para uso na próxima temporada. Mas temos certeza de que valerá a pena esperar. Serão instalações de altíssima qualidade", salienta Machado.

Além do projeto do escritório Arquitetura Ilimitada, a sede campestre do Guarany também foi objeto de um Plano Diretor elaborado em 2014 pela RGS Arquitetura, de Porto Alegre.

### PADDLE TAMBÉM RECEBERÁ MELHORIAS

Os praticantes de paddle também terão novidades. Em breve, a área próximo às quadras ganhará vestiários, lavabos com acesso independente e uma sala de reuniões. As intervenções contemplam ainda a instalação da secretaria. O projeto e a execução da área do paddle, bem como as melhorias nos vestiários familiar e no Cantinho da Galera estão sob responsabilidade da arquiteta Rovena Vaccaro.

### CANTINHO DA GALERA

Um espaço embaixo do Salão do Lago está sendo reorganizado para tornar-se mais funcional nos momentos de descanso dos funcionários do clube. O Cantinho da Galera terá vestiários e uma área de convivência com sala de TV, internet, mesa de jogos e local para leitura e estudos.

### VESTIÁRIO FAMILIAR NA SEDE RJ

Um vestiário familiar estará à disposição dos associados a partir da próxima temporada. Localizado próximo das piscinas externas e junto aos vestiários adultos, a nova área, terá lavabo, pia e chuveiros em alturas compatíveis com as das crianças. Com entradas independentes às do público adulto, o espaço infantil contará ainda com quatro boxes individuais para banho, além de armários para colocação de pertences. Dessa forma, pais, mães e responsáveis terão mais comodidade e privacidade nos momentos de lazer e higiene dos pequenos.













### **DICA CULTURAL**



O DIÁRIO DE UM BANANA

JEFF KINNEY
EDITORA: VERGARA & RIBA

Não é fácil ser criança. E ninguém sabe disso melhor do que Greg Heffley, que se vê mergulhado no ensino fundamental, onde fracotes subdesenvolvidos dividem os corredores com garotos mais altos, mais malvados e que já se barbeiam. Em Diário de um Banana, Greg nos conta as desventuras de sua vida escolar. Em busca de um pouco de popularidade (e também de um pouco de proteção), o garoto se envolve em uma série de situações que procura resolver de uma maneira muito particular.



O CASTELO DE VIDRO

JEANNETTE WALLS

EDITORA: NOVA FRONTEIRA

É um impressionante relato de superação e amor. Neste surpreendente livro de memórias, a famosa jornalista norte-americana Jeannette Walls mostra como conseguiu lidar, até a adolescência, com a excentricidade, a negligência e a falta de dinheiro dos pais. Durante vinte anos, sempre que alguém perguntava pela sua família, Jeannette Walls mudava de assunto. Nunca contava detalhes do seu passado. Neste livro ela finalmente revela todos os segredos sobre suas origens.



APENAS UM DIA
GAYLE FORMAN
EDITORA: NOVO CONCEITO

A vida de Allyson Healey é exatamente igual a sua mala de viagem: organizada, planejada, sistematizada. Então, no último dia do seu curso de extensão na Europa, depois de três semanas de dedicação integral, ela conhece Willem. De espírito livre, o ator sem destino certo é tudo o que Allyson não é. Willem a convida para adiar seus próximos compromissos e ir com ele para Paris. E Allyson aceita. Essa decisão inesperada a impulsiona para um dia de riscos, de romance, de liberdade e intimidade.







INFORMAÇÕES (54) 3028.3555 www.recreiodajuventude.com.br



### **EXPOSIÇÕES**



Exposições de diferentes temáticas podem ser conferidas mensalmente no espaço cultural do Recreio da Juventude. Situado na sede campestre, a área multicultural fica aberta de segunda a sexta-feira, das 8h30min às

21h20min, e aos sábados, das 8h30min às 16h. Fábulas de Frida, Invernada dos Negros, Os Oron's e Traços de Humanidade foram os trabalhos que passaram pelo local recentemente. Confira em nosso site.

### O TERÇA CULT



Um show do Elvis Cover marcou a edição mais recente do projeto Terça Cult que objetiva apresentar uma atração cultural toda primeira terça-feira de cada mês na sede social. O convite custa R\$ 5 e pode ser retirado nas secretarias do Recreio da Juventude (Rua Atílio Andreazza, 3.525 – bairro Sagrada Família) e na sede Guarany (Rua Fúlvio Minghelli, 713 – bairro São Leopoldo). Mais informações podem ser obtidas com o departamento social do RJ, pelo telefone (54) 3028-3555

# MUITO ALEM DO CORPO

**POR DIEGO ADAMI** 

Faça chuva ou sol, frio ou calor, Vilma Cecconello, Vanda Rech Buffon e Eduardo Rodrigues da Fonseca têm compromisso garantido nas manhãs de terças e quintas-feiras. Não importa como esteja o clima, o trio levanta da cama cedo para correr. Integrantes do Grupo de Corridas do Recreio da Juventude que treina das 6h30min às

7h30min, eles esbanjam disposição e mostram que os benefícios da prática esportiva vão muito além da melhora no condicionamento físico.

"Nos dias em que dá vontade de não vir, que são raros, a gente se lembra dos amigos que vai encontrar e do clima de descontração das aulas. Aí não tem como não vir", afirma o arquiteto.

Atualmente aos 40 anos, Fonseca resolveu trocar, há cerca de dois anos, o tradicional futebol entre amigos pela corrida como seu esporte principal. Gostou tanto que não se vê praticando outra atividade. "O fute-



bol causa muitas lesões, e a corrida é mais leve. E o bom da corrida é que não tem horário fixo. Pode ser qualquer hora", diz ele, citando ainda as novas amizades feitas no grupo entre os pontos positivos.

"Quando não venho, parece que falta alguma coisa para começar o

dia", salienta a contadora Vanda, 46. Ela participa do grupo de corrida há aproximadamente quatro anos, e descobriu no esporte uma maneira de aliviar o estresse do dia a dia.

Vilma também fala orgulhosa dos benefícios obtidos depois que começou a praticar a modalidade no RJ, há quase três anos. Antes disso, por cerca de três décadas, praticava natação, porém um problema no ombro obrigou-a a procurar outra modalidade. "Quando comecei a correr, achei que nunca ia sair da quadra para o asfalto", lembra a empresária de 62 anos, referindo-se ao grupo como "os loucos por corrida". Na metade



de setembro, ela foi a única mulher a participar da Meia Maratona de Caxias na categoria 58 a 62 anos, fazendo o percurso de 10 quilômetros.

"Me achei na corrida. Quando corro, chego para trabalhar mais animada"

"A prática esportiva funciona como uma válvula de escape para sair da rotina diária e também estimula hábitos mais saudáveis", reforça Vesllei Mendonça, coordenador da academia, à qual o Grupo de Corrida está vinculado. "Trabalhamos respeitando o limite e os objetivos de cada um", acrescenta.

Assim como Vilma, Eduardo e Vanda, os outros atletas são estimulados a participar de provas. Em janeiro, muitos deles devem participar da tradicional Travessia Torres-Traman-

daí, no Litoral Norte Gaúcho.

"A atividade física é fundamental na vida das pessoas, porque proporciona o bem-estar, a saúde e a sociabilização, gerando com isso uma qualidade de vida maior e melhor para que possamos enfrentar o dia a dia. Existem pessoas que são portadoras de alguma doença como os cardiopatas, os hipertensos, os diabéticos e os osteoporóticos, além de outros, que



### Inteligência a serviço da sua empresa



ngenharia 54 **3213.3162** | www.longhiautomacao.com.br





podem diminuir ou até mesmo solucionar seus problemas vitais através de exercícios físicos bem orientados e elaborados, sempre dentro das suas condições físicas. A qualidade de vida está diretamente ligada à prática regular de atividade física", salienta o gestor de Esportes do RJ, Marcelo Hoehr.

Atualmente, 56 associados participam do Grupos de Corrida oferecidos pelo clube. Além da turma que treina nas manhãs de terças e quintas-feiras, outro grupo se encontra às segundas e quartas, das 18h30min às

19h30min. Dependendo das condições do tempo e do horário, os treinos ocorrem ao ar livre ou no ginásio.

"É um estímulo para a vida."

"Me energiza. E é tão interessante como temos vontade de vir e como começamos o dia bem após o treino."

Bastam alguns minutos de conversa com a veterinária Maria Helena Florian para se sentir motivado. Aos 60 anos, ela nada há 30, sendo 25 deles nas piscinas do Recreio da Juventu-



de. Maria Helena é uma das competidoras da equipe Master do clube e diariamente testa seus limites entre uma braçada e outra.

"Gosto de me provar, de me superar, de progredir a cada dia. E isso o esporte é capaz de te proporcionar. Aprendemos a 'dar tudo de si' de verdade. É um estímulo para a vida, que se reflete em outras áreas"

, afirma a nadadora, citando ainda aspectos como o respeito ao próximo e coleguismo entre os sentimentos desenvolvidos pela prática esportiva.

A coordenadora do departamento de Natação, Maricel Vieira, acrescenta outros itens à lista de ganhos que vão além do condicionamento físico, como sociabilidade, diminuição da ansiedade, aumento da capacidade de raciocínio e de atenção e saber lidar com o sentimento de perda.

Veja as modalidades esportivas oferecidas pelo Recreio da Juventude. Informe-se sobre horários e valores na secretaria e escolha a sua.

### **MENTE EM DIA**

A atividade física proporciona benefícios que ultrapassam o bem estar



físico. Ela também gera bem estar emocional. Para a psicóloga Tatiana Rocha Netto, a dica para quem deseja iniciar é o planejamento, observando qual tipo de atividade mais lhe agrada e o tempo dedicado a ela. "Inicie de leve, com exercícios breves, e aumente o tempo e intensidade conforme sua rotina permitir. Cientificamente falando, uma ação realizada durante 21 dias seguidos pode tornar-se um hábito muito mais facilmente. Experimente o movimento do corpo e observe como suas reações emocionais podem ser muito mais positivas", sugere Tatiana.

De acordo com ela, um programa completo de combate ou redução do

estresse envolve a prática de exercícios físicos regulares, uma alimentação adequada e um suporte emocional através da psicoterapia. A revista bateu um papo com Tatiana:

Como o esporte pode auxiliar no desenvolvimento da saúde mental do indivíduo?

Tatiana Rocha Netto: O ser humano movimenta-se naturalmente desde que nasce. Antigamente, algumas atividades de rotina, como caminhar, plantar e cacar faziam parte desse contexto. Com o passar do tempo, nossas necessidades e hábitos foram se alterando e nossa relação com o movimento corporal também. Muitos de nós passamos a trabalhar sentados, muitas vezes trancafiados em um espaço cuja iluminação é artificial. Com essa situação tipicamente moderna, o físico foi prejudicado na respiração, na postura e no aumento de peso, e isso causou impactos emocionais. No intuito de recuperar a relação mais natural com o movimento, podemos recorrer ao esporte. Além dos benefícios físicos, ele também promove o aumento da autoestima e da autoconfiança, melhora a capacidade de memória, libera serotonina (hormônio responsável pela sensação de bem estar) e combate o estresse. Neste sentido, o esporte é





aluguéis e vendas

Rua Visconde de Pelotas, 381 - Fone: 54 3289.2900 - Caxias do Sul - www.nicheleimoveis.com.br



indicado para a reestruturação cognitiva do indivíduo.

### Há diferenças entre a prática de modalidades individuais e em equipe?

Tatiana: Certamente. Os esportes coletivos auxiliam na capacidade de interdependência e de socialização. O espírito de cooperação e colaboração são o cerne das modalidades coletivas do esporte. No entanto, as modalidades individuais também são fundamentais, pois desenvolvem os vínculos de amizade e convivência até mesmo num contexto de competição.

### Como o esporte pode auxiliar na questão de timidez, por exemplo?

**Tatiana:** A timidez é uma dificuldade nos relacionamentos interpessoais

e, conforme sua intensidade, pode influenciar diversas áreas da vida do indivíduo. Ela costuma estar relacionada à baixa estima e ao ambiente em que a pessoa está inserida O esporte praticado regularmente aumenta a autoestima, por isso ele pode ser muito benéfico na redução desse traço de personalidade.

### É possível desenvolver que outras habilidades quando se pratica alqum esporte?

**Tatiana:** O esporte é um meio para se atingir muitas evoluções na vida, entre elas as habilidades sociais, que são um conjunto de capacidades comportamentais aprendidas. Nesse sentido, a atividade esportiva é indicada como forma de liberação de sentimentos como raiva, medo,

frustração e agressividade. A autosuperação, alegria, autossatisfação, autoconfiança, entre outras, também são altamente desenvolvidas.

### Existe alguma idade indicada para início de um esporte?

Tatiana: Sob ponto de vista emocional, a atividade esportiva pode gerar benefícios desde cedo, especialmente se for observada e acompanhada com a ludicidade associada à cada faixa etária. Por exemplo, há bebês que nadam desde os primeiros meses de vida. Entretanto, é importante fazer uma avaliação com um profissional da área de educação física para validar cada esporte conforme sua faixa etária.



### RJ RECEBE RECURSOS FEDERAIS PARA INVESTIMENTO NO ESPORTE

O presidente executivo do Recreio da Juventude, Ary Aneo Tedesco, assinou no dia 27 de julho o convênio para recebimento de verba do Governo Federal para incentivar o esporte da agremiação. O ato foi realizado durante a reunião do Conselho Deliberativo do clube, presidido por Fernando Costi.

O montante será aplicada no projeto Juventude Olímpica, que contempla atualmente 207 atletas que participarão de 86 competições esportivas oficiais nas modalidades olímpicas de tênis, natação, judô, voleibol e handebol, todas devidamente filiadas às Entidades Nacionais de Administração do Desporto. O Juventude Olímpica foi

aprovado com o valor de R\$ 561.788,30 e obteve a segunda melhor pontuação de 15 projetos selecionados pela Confederação Brasileira de Clubes (CBC) para obter recursos advindos da Lei Pelé.

O projeto terá duração de 12 meses e proporcionará a formação de atletas olímpicos, em conformidade com as diretrizes do Programa Formação de Atletas Olímpicos e Paraolímpicos da CBC. O valor disponibilizado custeará despesas em competições, como uniformes, transportes, taxas de inscrições e de arbitragem e hospedagem dos atletas e técnicos.

### JUDOCAS NA XV COPA RIO INTERNACIONAL



A equipe de judô do Recreio da Juventude representou o clube na XV Copa Rio Internacional Troféu Ney Wilson Pereira, no dia 5 de setembro. A copa foi disputada no Ginásio de Esportes Miécimo Silva, em Campo Grande (RJ).

O judoca Fernando Bueno Koch (-55Kg / sub 18) sagrou-se campeão. Já, o atleta Emanuel Barcelos (+64kg/

sub 15) sagrou-se vice-campeão, enquanto Maria Augusta Emmerich Nunes (-63Kg / sub 18), Gabriel Perini (-52Kg / sub 15), Khaleu Pacheco (-90kg/ sub 18) e Marcelo Maggi (-81kg/ sub 21) ficaram em terceiro lugar em suas categorias.

Os atletas contaram com o apoio da prefeitura de Caxias do Sul por meio do FIESPORTE.



### EQUIPES DE HANDEBOL PARTICIPARAM DA COPA MERCOSUL 2015



As equipes de handebol do Recreio da Juventude participaram, entre os dias 2 e 6 de setembro, da Copa Mercosul 2015. As categorias do clube que disputaram o torneio foram: cadete masculino e feminino e infantil feminino. As partidas ocorreram no Centro Desportivo Municipal (Farrezão) e no ginásio do Sest/Senat, em Santa Maria.

A equipe infantil feminina obteve três derrotas e duas vitórias, ficando em 4° lugar. A cadete feminina teve quatro derrotas (5° lugar) e a equipe cadete masculina obteve um empate, duas derrotas e três vitórias, conquistando o 3°lugar.

# RUNNING RJ REALIZA TREINAMENTO VISANDO A MEIA MARATONA DE CAXIAS DO SUL.

O Grupo de Corrida do Recreio da Juventude realizaram no dia 30 de agosto um treino especial em parceria com a empresa patrocinadora, Plimor — Transportadora. O evento foi realizado na sede da Plimor, em Farroupilha, onde integrou os corredores bem como alguns funcionários da empresa. A Plimor é patrocinadora do Grupo de Corrida.

O treino foi composto por uma caminhada e percursos de



4Km, 8Km e 16Km, saindo da sede da Plimor indo até ao Santuário de Caravaggio. O treino serviu de preparação para a Meia Maratona de Caxias, disputada no dia 13 de setembro em Caxias do Sul.

SUPER COPA AMÉRICA DE FUTSAL 30 de julho a 02 de agosto de 2015 COPA RIO INTERNACIONAL DE JUDÔ 05 de setembro de 2015

COPA PARANÁ DE JUDÔ 03 de outubro de 2015

TORNEIO NACIONAL DE GINÁSTICA 15 a 18 de outubro de 2015 COPA SULBRASILEIRA DE FUTSAL 03 a 06 de dezembro de 2015







### JANTAR SHOW "DIVAS" TEM SUA SEGUNDA EDIÇÃO



A segunda edição do projeto cultural e festivo "Divas",desenvolvido por meio das Diretorias Executiva, Social e Cultural do Recreio da Juventude, ocorreu no dia 26 de setembro, a partir das 20h30min, no Salão Social do clube. A rainha do Recreio da Juventude, juntamente com a diretoria executiva recepcionaram os associados para o encontro, que reuniu arte, gastronomia e dança.

No evento, o grupo de adesão degustou no jantar preparado com os seguintes pratos: ravioli de espinafre ao molho quatro queijos, filé de frango recheado com bacon, escalope de carne de gado ao molho de mostarda negra, purê de batata cremoso e para finalizar uma delicioso brownie de chocolate com calda de frutas vermelhas.

O jantar show Divas teve a apresentação artistica das cantoras caxienses Franciele Duarte, Tita Sachet, Bruna Balbinot e Nicole Mottin, onde interpretaram um repertório de 12 canções de consagradas cantoras como: Whitney Houston, Cher, Beyoncé, Madonna, Aretha Franklin e Adele. A produção Musical do espetáculo foi assinada por Nino Hentz. A noite ainda contou com pista de dança com os melhores sucessos dos anos 1970, 1980 e 1990.

### CLIMA DE CASSINO INVADE BAILE SOCIAL



oc. Inliano Vicenzi

Jogos de cartas, roleta e decoração temática serviram de inspiração para o charmoso Baile Social realizado no dia 20 de junho. Intitulado "Cassino – Façam suas apostas", o encontro trouxe à cidade todas as sensações originais de um verdadeiro cassino por meio da ambientação assinada pelo designer floral Fernando Weber juntamente com o departamento de comunicação do Recreio da Juventude, com decoração nos tons que reforçavam o tema, como vermelho, preto e dourado.

A iluminação pontual remetia aos requintados cassinos, enquanto o mix de flores nobres evocava a sofisticação da noite. Para evidenciar a proposta, um cassino foi mon-

tado no salão social, com direito a jogos para os adeptos, como roleta, blackjack, poker e dados.

Os participantes degustaram o jantar preparado pela equipe do banqueteiro Eliseo Marin, com os pratos com risoto à piemontesa, frango com damasco, tortellini, filé ao Marchand Du Vin e sobremesas. A animação musical fico a cargo da Banda Cassino.

Durante a noite, também foi realizada apresentação da candidata do clube ao título de Glamour Girl Caxias 2015, Katerina Dall'Agno Demori. A jovem é filha de Juarez e Cristina Demori.





O grupo Os Monarcas animou o Baile Gaúcho realizado no dia 15 de agosto no Salão Verde. Na noite, o público dançou ao som de canções consagradas nas vozes dos artistas tradicionalistas, como Cheiro de Galpão, Batendo Água e Sistema Antigo.

O jantar para casais, promovido por meio das diretorias Executiva, Social e Cultural, teve cardápio tipicamente gaúcho, com quitutes como arroz carreteiro e carne de panela, além de saladas e sobremesas.

### ATLETAS PILOTAM FORNO E FOGÃO

Associados que integram os grupos de futebol do Recreio de Juventude pilotaram forno e fogão no evento Atletas da Cozinha, realizado no dia 22 de agosto nas dependências do Salão Verde do clube. Os esportistas trocaram o campo pela cozinha para elaborar ao público suas criações gastronômicas com o objetivo de arrecadar verba

destinada a entidades assistenciais de Caxias do Sul.

Participaram do evento integrantes dos grupos Desconcerto, Grupo Guarany, Grupo Seven, Pioneiros, Recreio da Quarta-feira, Sábado Show de Bola, Sessão das Duas e Turma 35.





tos: Juliano Vicenzi



A galerinha de 11 a 14 anos botou pra quebrar em mais uma edição da balada Nova Geração, realizada de 14 de agosto, na sede social. Com o tema Circus, a festa teve a participação de personagens circenses e a distribuição de neons para deixar a noite ainda mais divertida e colorida.

O patrocinador do evento Brisa Esportes vestiu as debutantes de 2015 para um super desfile. O próximo Nova Geração está programado para o dia 20 de novembro. Não perca!

### VIAGEM DE INTEGRAÇÃO DAS DEBUTANTES

### DEBUT CONCEPT

Entre as inúmeras atividades de pré-debut, a viagem é sempre a mais aguardada pelas debutantes do Recreio da Juventude.

Amanda Maria Lopes, Amanda Sgarioni, Amanda Susin Nora, Antonia Angeli Gazola, Catherine Ferrarini Lorandi, Clara Bellini Albé, Danusia Pergher Goedel, Fernanda Slomp, Francesca Dal Sochio Gobbato, Gabriela Radaelli Schio, Giovana Boniatti Freitas, Giulia Bertussi, Jaqueline Sasset Cara, Júlia Eberhardt, Júlia Seibert Perozzo, Manuela Canever Kersting, Martina Vergani, Sofia Brizoto Camassola, Victoria Liz Becker e Vitória

Rech embarcam para Porto Seguro, entre os dias 11 e 14 de setembro, para uma incursão nos pontos turísticos da cidade.

O roteiro das meninas incluiu o parque aquático Eco Parque, em Arraial d'Ajuda, além de city tour histórico e passeio nas belas praias formadas pelo parque nacional dos recifes de fora.



roto: Diandra S



### TENDÊNCIA PARA MODA VERÃO 2016

### OS JEANS DO VERÃO

Após a última temporada de desfiles internacionais e uma rápida olhada nos looks de blogueiras e fashionistas , está mais do que confirmado: o jeans que influenciará nosso verão 2016 vem cheio de aplicações e muita, muita customização.

O tecido que virou um dos grande clássicos das últimas décadas, permanece com força total. Para as próximas estações ele vem claro, escuro, clássico, rejuvenescido ou maltratado como nunca. Tendências como o utilitário, o boho e o estilo gypsy (Cigano) são alguns dos temas usados como inspiração.

E aí vale tudo: bordados, pedrarias, pinturas, patchwork e apliques dos mais variados, o ideal é deixá-lo super fashion e com seu estilo.

O bacana de saber das tendências com antecipação é:

- 1) Começar a usar antes de todo mundo, o que é uma delícia;
- 2) Poder aproveitar oportunidades em liquidações de fim de coleções. Às vezes determinado produto não vendeu bem, porque foi lançado adiantado e o público ainda não estava preparado para receber aquela informação. O que é muito comum, já que uma tendência demora em média de três a quatro anos para pegar.
- 3) Poder planejar melhor seu guarda-roupa. No caso do jeans você mesmo pode pegar uma calça, sua ou do seu namorado (para os modelos boyfriend) e customizar, assim já estará na moda sem gastar muito.

Agora é só se jogar!





Fonte: Site Fashion Bubbles



· • • 2015 - 2016 • • ·

# 13.NOVEWBBO

20H30MIN GINASIO DE ESPORTES



UNIVERSO CASUO ESPECIAL DE NATAL A PARTIR DAS 14H SEDE CAMPESTRE RU

DETIDUÇÃO OF PROPERTIES OF PRO

BRINQUEDOS INFLÁVEIS
E MUITO MAISI



Recreio da Juventude

e (54) 3028.3555 / www.recrejoda.uventude.com.br