



Associação Atlética Banco do Brasil - Rio de Janeiro

Ano XIX - nº 227 - Agosto de 2013

Sob a égide do Redentor



Do Papa do povo:

Cristo bota fé nos jovens

Papais vão comemorar seu dia maior

Confira os descontos na Seção Convênios

Réveillon em Paris

PARIS

Saída: 26 de dezembro / 7 noites

- Aéreo Rio/Par/Rio voando British Airways
- Hotel Royal Elysees com café ou similar
- Traslados e seguro saúde Eurocard

a partir de US\$ 549,
+ 9 x de **US\$ 183,**
p/pessoa em apt duplo

PARIS E LONDRES

Saída: 26 de dezembro / 7 noites

- Aéreo Rio/Par/Lon/Rio voando British Airways
- 4 noites em Paris Waldorf Montparnasse
- 3 noites em Londres DoubleTree by Hilton
- Traslados e seguro saúde Eurocard

a partir de US\$ 588,
+ 9 x de **US\$ 193,**
p/pessoa em apt duplo

Preços por pessoa em dólares americanos, a serem convertidos para Reais no dia do pagamento. Reservas sujeitas à disponibilidade e preços sujeitos a alteração sem aviso prévio. Não estão incluídas taxas (embarque, segurança e etc.)

Em até
10x
sem juros



CLUBE TURISMO ICARAÍ

R. Cel. Moreira César, 229 lj. 216 - Shopping Icarai - Icarai - Niteroi - RJ
Tel.: (21) 3674-3008 / 3674-3009 - email: icarai@clubeturismo.com.br

Rio way of life.

ESTILO LOCAL.
INGLÊS GLOBAL.

ibeu
INGLÊS GLOBAL

Inscreva-se e ganhe um brinde especial

Experimente o jeito leve, dinâmico e interativo de aprender inglês. Aulas para crianças, jovens e adultos.

- IPANEMA: Barão da Torre, 662 – Tel. 2239 9494
- JD. BOTÂNICO: Maria Angélica, 168 – Tel. 2537 7562

facebook/ibeurio

@ibeurj

Faça já seu nivelamento online em www.ibeu.org.br



O claro recado e a lição de simplicidade deixada pelo papa Francisco, durante sua visita ao nosso País, cumprindo o exaustivo programa da Jornada Mundial da Juventude, deixou-nos emocionados e reflexivos diante de suas sábias palavras. Recorreu aos variados ensinamentos da Bíblia, mas que estavam esquecidos de uma boa parcela de católicos praticantes. Desde o lema adotado para a Jornada, consubstanciado nas ordenações de Jesus Cristo aos seus apóstolos: “Ide e fazei discípulos entre todas as nações”, o papa em todos os momentos cumpriu a função de enaltecer o jovem, ganhar a sua confiança e conquistar novos adeptos para a religião católica.

Mudando para os assuntos do clube, de há muito, temos em mente que o futuro de nossa instituição depende em grande parte da renovação do quadro de associados. Nossa preocupação talvez não tenha sido ainda verificada pelo fato de que atuamos, com certa cautela, no sentido de atrair à vinda de sócios da categoria “comunitário”. O objetivo foi alcançado e já é notória a diversificação do novo quadro de associados, agora mostrando um equilíbrio de 50% da categoria de titulares e 50% da categoria não funcionários do BB.

Para administrar esse novo quadro, temos tomado providências de grande vulto a fim de oferecer ao novo contingente não só atrações de lazer, mas, também, reformas que não são visíveis, mas necessárias pelo bem-estar de todo o corpo social. Vejamos os casos da instalação da nova cozinha que ainda não foi concluída, por motivos fora da nossa alçada e da piscina principal que precisa de reparos e será desativada por alguns dias até que se processe todo o trabalho de reforma. O sistema de esgoto está recebendo inteira renovação, pelo fato de que seu material se encontra destruído pelo tempo de uso. São obras que não aparecem como o conjunto de embelezamento, mas que são absolutamente necessárias para o bom funcionamento do Clube.

Ao pedido do padre Célio da Silveira, pároco da nossa vizinha Igreja Santos Anjos, estivemos acolhendo 73 pessoas, entre padres, acompanhantes e jovens peregrinos que vieram da França, do Peru e da China para participar da Jornada Mundial da Juventude. Organizados e ordeiros ficaram instalados no Ginásio de Esportes “Nestor Jost” e se sentiram apoiados e seguros em cumprir a programação da Jornada. No agradecimento prometeram orar pela nossa administração e pela tranquilidade que emana no ambiente da Associação.

Que Deus os abençoe e que tenham um bom retorno aos seus lares.

REINALDO BATISTA RIBEIRO
Presidente

SAC 0800 701 3766

OUVIDORIA 0800 701 3766

Ser parte de uma grande família é ter sempre com quem contar.

Na Cooperforte cada associado tem valor e faz parte desta força que nos impulsiona para oferecer a você linhas de crédito, aplicações, benefícios e vantagens pensados por todos, para o bem de cada um. Na Cooperforte, você pode confiar.

SETTEGRAL 20

COOPERFORTE
Sua força. Nossa cooperativa.
0800 701 3766 • www.cooperforte.coop.br

**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL - RIO DE JANEIRO**
CGC: 27.055.565/0001-22 Inscrição Estadual: 81.540.551
Av. Borges de Medeiros, 829-Leblon
Caixa Postal 281 – CEP 22.430-042
Telefones: 2274-4722.
Reconhecida de Utilidade Pública pela Lei 936, de 15/09/1959.
E-mails: aabb-rio@aabb-rio.com.br
cadastro@aabb-rio.com.br
gerad@aabb-rio.com.br
gerop@aabb-rio.com.br
Home Page: www.aabb-rio.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: ODALI DIAS CARDOSO
presidencia@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente: EDSON DE OLIVEIRA GOMES
1º Secretário: NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA
2º Secretária: CLARISSA DOS SANTOS

CONSELHO FISCAL

Presidente: MÁRIO FERNANDO ENGELKE
conselho.fiscal.presi@aabb-rio.com.br
Membros Efetivos:
ADOLPHO SAUERBRONN DE SALLES
DANIELLE BRANCO ESTRELA
NELSON BOMFIM RIBEIRO
OSMAR COSTA BECK
SÉRGIO SPÍNOLA MUNIZ
Membros Suplentes:
ADOLPHO GONÇALVES NOGUEIRA
ALICE MITIO NAKAMOTO
MAURÍLIO ROSSI
SIMONE FERREIRA S. VERDAM

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente:
REINALDO BATISTA RIBEIRO
aabbpresidencia@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Administrativo:
IVAN DE CASTRO ESTEVES
administrativo@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Financeiro:
MARCO AURÉLIO PINTO DE ARRUDA
financeiro@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Esportivo:
RAIMUNDO NONATO DE AZEVEDO
vpesportivo@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente do Patrimônio:
JOÃO JOSÉ PEREIRA – Sede
patrimoniosedes@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente de Divulgação:
PAULO MORAES DE OLIVEIRA
revista-aabb@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Cultural:
REGINA MARQUES DOS REIS GONZALEZ
cultural@aabb-rio.com.br
Assessor da Diretoria:
MÁRIO MAGALHÃES DE SOUZA
assessor.presidencia@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Social:
JÚLIO ALT
social@aabb-rio.com.br

Programação social	5
Aniversariantes	6
Reportagem	8
JMJ	8
Eventos	9
Seresta	12
Sociais	13
Biblioteca / Cultural	14
Cultural / Obituário	15
Registro / Yoga	16
Conselhos de Usuários da Cassi	18
Variedades	20
Esportes	21
Variedades	25
Cursos e Serviços	26

REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XX - nº 227 - Agosto/2013
Dist. Gratuita - Produzida por
LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA.
Diretor: Luthero de Azevedo Silva
Colaboradores: Diretoria, Associados e
Funcionários do Clube
Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro
Gráfica: Rower Gráfica
Tiragem: 6.000 exemplares
Jornalista: Paulo Moraes de Oliveira Reg. 359
MTb.Pa
Revisão: Edson Gomes
Diagramação: Renato Monteiro de Carvalho
LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA
Rua Lemos Cunha, 489 Casa 1 - Icaraí
Niterói - Tel/Fax: 2714-8896
e-mail: comercial@lldivulga.com.br

NOSSA CAPA – “Cristo bota fé nos jovens” disse o papa em uma de suas mensagens durante a sua estada no Rio de Janeiro. O Santo Padre que é latino americano ficou feliz com a receptividade do povo brasileiro e ao visitar o santuário de Aparecida afirmou que voltará ao Brasil em 2017. Entre os milhares de peregrinos que coloriram o Rio de Janeiro estavam os 73 que foram acolhidos pela AABB-Rio e que vieram da França, do Peru e da China.

Cirurgiã Dentista

Dra. Eunice Ortega

Clinica geral - Estética - Clareamento - Periodontia

Tabela do Banco do Brasil e Sindicato

Convênios: Embratel - Petrobras - Petrobras Distribuidora

Tel: (21) 2547-1798

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 750 / 613 - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ



Tratamento de gengiva, cirurgia, enxertos, dente com mobilidade

DEIXE SUA EMPRESA EM BOAS MÃOS.

CONTHÁBIL

assessoria

(21) 2621-1000

02 Sexta 10:00 / 22:00
Bazar do Dia dos Pais, escolha o presente do papai com bom gosto e ótimos preços, aproveitem!!!!

03 Sábado

04 Domingo Salão Granito

11 Domingo 13:00 / 17:00
Dia dos Pais, uma programação especial: Missa - 12:00 com apresentação do Coral. Apresentação de Fernando Nascimento. Distribuição de chope, refrigerante e pipoca

Pérgula da Piscina

03 Sábado 19:30 / 23:30
Telhado Branco, dance ao som desse renomado grupo

Salão Galeria

18 Domingo 13:00 / 17:00
Celso Abusaid com o melhor da MPB

Pérgula da Piscina

04 Domingo 13:00 / 17:00
Venha ouvir uma nova voz com Bebel Nunes

Pérgula da Piscina

21 Quarta 15:00 / 17:00
Bingo Social venha se divertir

Salão Galeria

07 Quarta 15:00 / 17:00
Bingo Social aproveite sua tarde ganhando prêmios

Salão Galeria

23 Sexta 21:00 / 01:00
Baile de Aniversariantes com a banda "Luizinho Santos Show"

Salão Margarida

08 Quinta 19:00 / 22:00
Happy Hour com "Hilton Assunção"

Salão Galeria

25 Domingo 13:00 / 17:00
MPB com Nelsinho Laranjeiras

Pérgula da Piscina

09 Sexta 19:00 / 23:00
Noite da Seresta e MPB

Salão Galeria

29 Quinta 20:00 / 22:00
Jazz Drops apresenta "DROPS OF JAZZ"

Salão Galeria

30 Sexta 21:00 / 01:00
Flashback: "Uma noite com os "Beatles". Um show da banda "ELEANOR BAND"

Salão Margarida

Aniversariantes DE JULHO



Renato Xavier de Brito comemorando com Elionoura dos Anjos

Os aniversariantes do mês de julho foram homenageados no baile organizado pelo Setor Social e realizado no dia 19/07, no salão "Margarida Araújo" que, é bom que seja mencionado, estava muito bem decorado.

A Banda "Cassino Brasil" foi a responsável pela animação musical e trouxe um repertório agradável para todos os gostos o que valeu a aceitação dos dançarinos que ocuparam o espaço em todos os momentos.

Como acontece em todos os meses, houve a chamada nominal dos animados, seguida do "parabéns para você", execução da valsa e a foto oficial para a posteridade.

Parabéns a todos os nascidos em julho! (*) Conselheiro da AABB e colaborador da Revista AABB.



O baile comemorativo teve grande movimentação no salão da festa



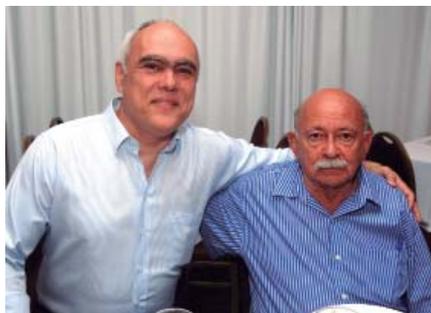
O aniversariante Jorge Aranda confraternizando com Maria Auxiliadora, Aluisio e Angelita



O aniversariante Francisco Liberalino Pereira confraternizando com Anna Carolina, Aline Hamburgo e Otávio Modesto



Os aniversariantes à frente do palco recebem as homenagens a que fazem jús



Odarico Carvalho comemorando com o amigo Luiz Felipe Lopes



O Vice-Presidente Social Júlio Cesar Alt com a esposa Valéria



O Vice-presidente Administrativo Ivan Esteves comemorou seu aniversário de casamento com a esposa Evelyn e os casais de amigos Mariana / João José Pereira e Mário Magalhães / Josete



A associada Maury rodeada dos amigos que foram cumprimentá-la pela passagem de mais uma primavera



O associado José de Pádua A. Mendes comemorou seu aniversário ao lado da esposa Yuelise R. Silva Mendes



André Villa completando mais uma primavera ao lado de Nadia Costa Nunes, Neuza, Geni, Maria Elizabete, Nerina e Luiza Lorite



A aniversariante Denize Alvarenga festejando com a amiga Victória Carvalho



O ato do corte simbólico do bolo confeitado, pelos homenageados

DOMINGO É DIA DOS PAIS

Uma grande programação está sendo marcada para o domingo, dia 11/08, em comemoração do Dia dos Pais. Começará com a missa solene, às 12:00h, em ação de graças aos papais do nosso corpo social, na qual o Coral da AABBRio estará cantando as músicas especialmente selecionadas.

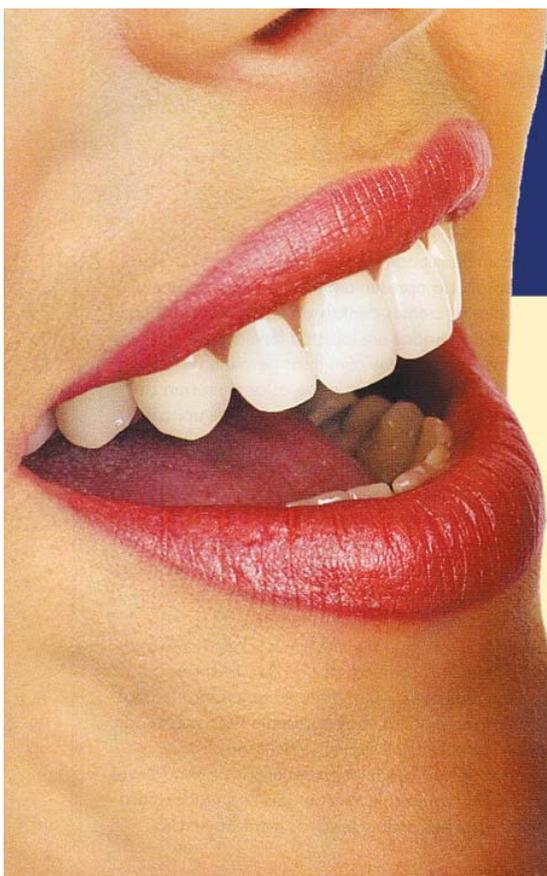
Logo depois, no palco ao

lado do bar do Clube, o artista Fernando Nascimento estará se apresentando enquanto num espaço ao lado do piso preto, será montado um stand onde será servido chope à vontade, refrigerante e pipoca.

O convite é geral ao corpo social para maior brilho da festa dos papais.



Grupo de papais associados no corte do bolo da festa do ano passado. Foto do arquivo



Periodontia e Prótese Dental

Dr. Mário Kruczán

CRO: 12376

**Tratamento de Gengivas
Dentes com Mobilidade
Enxertos e Implantes
Prótese de Precisão**

Atendimento pela tabela do Banco do Brasil

R. Siqueira Campos, 59 / Sl. 906 - Ed. Medical Tower

Tel: 2236-0501

Vim encontrar jovens atraídos pelos braços do **CRISTO REDENTOR**

De 22 a 28 de julho de 2013 o solo brasileiro recebeu o Papa Francisco, que com seu carisma e sua simplicidade, neste pequeno espaço de tempo, conquistou a simpatia da população que o denominou O PAPA DO POVO.

Ao desembarcar no Aeroporto Tom Jobim e cumprir o primeiro ato oficial de sua visita, o papa foi incisivo e deixou recados claros; “O motivo principal da minha presença no Brasil, como é sabido, transcende as suas fronteiras. Vim pela Jornada Mundial da Juventude. Vim para encontrar os jovens, que vieram de todo o mundo, atraídos pelos braços abertos do Cristo Redentor”.

A empatia absorvida pelo Santo Padre permitia transparecer o tema por ele adotado para esta Jornada no Rio de Janeiro, extraído do evangelho de São Mateus: “Ide e fazei discípulos entre todas as nações”.

Como que clamando pela atenção dos governantes e das famílias detonou: “Cristo bota fé nos jovens. Não tenho ouro nem prata mais trago o que mais precioso me foi dado: Jesus Cristo. Nossa geração demonstrará à altura da promessa contida



em cada jovem quando souber abrir-lhe espaço. Ao dirigir-me aos jovens falarei aos seus familiares, às suas comunidades eclesiais e nacionais de origem, às sociedades nas quais estão inseridas, aos homens e mulheres dos quais, em grande medida, depende o futuro destas novas gerações”.

O papa Francisco cumpriu cansativa programação de uma semana completa sempre sorridente e surpreendente ao quebrar o protocolo e deixar atônito o pelotão da segurança, desde a sua chegada até a despedida.

Num diálogo de amigos ele pronunciou: “Os braços do papa se alargam para abraçar a inteira nação brasileira, na sua complexa riqueza humana, cultural e religiosa. Desde a Amazônia até os pampas, dos sertões até o pantanal, dos vilarejos até as metrópoles, ninguém se sinta excluído do afeto do papa. Tenho em mente recordar-lhes todos à Nossa Senhora Aparecida, invocando sua proteção materna sobre seus lares e famílias. Desde já abençoo a todos e obrigado pelo acolhimento”.



ODONTOLOGIA ESTÉTICA

Dr. Luis Ernesto C. Preciado

Clínico Geral - Implantes - Odontologia Estética
Clareamento - Periodontia - Prótese Fixa e Móvel
Oclusão / ATM

Convênio Caixa Econômica e outros

Tel: 2294-7433 / Cel: 8075-7676

Ed. Leblon Medical Center - R. Carlos Góes, 375 / 513 - Leblon - RJ

AABB ACOLHEU jovens da França, Peru e China

A Jornada Mundial da Juventude, o mega evento religioso que envolveu a população do Rio de Janeiro e trouxe milhares de peregrinos de todas as partes do mundo para orar juntos e sob a bênção do Santo Padre, o papa Francisco. A AABB acolheu um total de 73 pessoas entre padres, acompanhantes e jovens vindos da França (38), do Peru (25) e da China (10), alojando-os no Ginásio de Esportes "Nestor Jost".

O presidente Reinaldo Ribeiro deu as boas-vindas aos peregrinos e conversou com o padre Nilson Leal de Sá, um brasileiro que está servindo em Toulouse (França) e presta a assistência ao grupo, foi ele que traduziu bem a satisfação pela nossa receptividade. Todos ficaram impressionados com a beleza da cidade e a visita aos pontos turísticos históricos, como a Catedral, a Sé, a Candelária, a Floresta da Tijuca. Disse ele "o povo brasileiro é acolhedor e é gratificante sentir que Jesus está fortificado na fé, assim como a Igreja Católica na sua universalidade. Os jovens estão felizes em rezar juntos com irmãos de todas as línguas e estão recebendo ensinamentos nas palavras do papa Francisco e dos bispos de todas as partes do mundo".

Toda a programação foi cumprida a contento e os padres fizeram ao presidente o agradecimento de todos os peregrinos pela acolhida e que fosse transmitido ao Corpo Social do Clube, o seu contentamento.



A chegada dos peregrinos na AABB

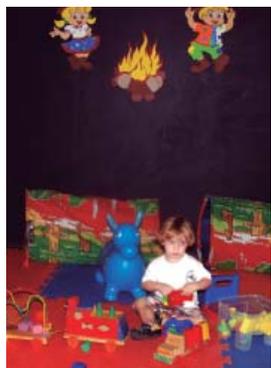


Grupo de peregrinos em pose com o presidente Reinaldo Ribeiro, no Ginásio da AABB

A relação nominal do grupo que se instalou em nossa sede é a seguinte:

Padres e outros acompanhantes: Pe. Bernard de Terves, Pe. Loïc Corlay, Pe. Nilson Leal de Sá. Pe. Olivier Marie Cassagnou, Pe. Séraphin - Damien Lucas, Sra. Deborah - Anne Noel, Sra. Gabriela Hug, Sra. Maria Trinidad - Janet Aguilar.

Peregrinos: Agniezska Slotta, Alejandra Valeria Loconi Villafuerte, Alessandra Vanessa Loconi Villafuerte, Alexandre Moreau, Andréane Brajeul, Angela Maria Sifuentes Garcia, Aude Mérand, Aurélie de Coene, Aurélie d'Hareville, Camille Fabo, Carmen Edith Fabiola Lara Taboada, Caroline Veyre, Christophe Visine, Claire d'Arcimoles, Claire Vincent, Clarisse Vallet, Dany Garrido, David Esau Cruz Campos, Edite Cordeiro, Eduardo David Barrenechea Moscol, Edwin Lara Taboada, Eléonore Le Yannou, Esther Leridez, Francisco Carlos Catricala Bution, Gaspard Brueder, Gonzague Bouchard de la Poterie, Graziella Carrillo, Guillian Sandra Diaz Lavalle, Han BO, Han (HAN) Chang, Hortense Bertran de Balanda, Hsin-Ko (PAUL) Chang, Hsuan-Ping (JOSEPH) Tai, Javier Edgar Meza Alfaro, Jean-Baptiste Auroux, Jennifer Garba, Joël Fabo, Joseph Moreau, Juliette Charron, Kely Solange Barriga Palomino, Kuan-ting Thomas Chiang, Laetitia Iorusso, Leslie Christel Arroyo Menacho, Louise Thierry, Luis Eduardo Tejada Perez, Luz Lizeth Pari Yangali, Margarita Harlyn Ortega Villanueva, Maria Del Carmen Alva Diaz, Mickaël Olivier, Miguel Angel Lara Taboada, Milagros Cecilia Cappa Rojas, Norah Ondo, Paula Arminda Nuñez Neyra, Pedro Josue Cruz Campos, Pierre Descaves, Raphaël de Valence, Ruth Noemi Cruz Campos, Socorro Mercedes Nuñez Neyra, Valentin Brodu, Véronique Dubruque, Victoria Toulemonde, Yung Fang (AMY) Chu, Yu-An (BRUCE) Chen, Yu-ting (JULIA) Weng, Zoila Victoria Lucero Guevara.



Vestidos à caráter crianças e adultos fizeram a **FESTA**

A alteração de datas não tirou o brilho da festa junina no arraial da AAB-B-Rio. Muita gente preparou a fantasia caipira das belas crianças e das suas próprias indumentárias e com alegria fizeram a festa, ocupando os variados ambientes com motivos decorativos.

Além das barraquinhas de jogos montadas, os movimentos maiores estavam em torno dos brinquedos contratados para os pequeninos pularem na cama elástica, rodarem no touro mecânico ou fotografarem com os bonecos da Disney.

No palco ao lado do bar, a bandinha do Jurandy garantia a dança do forró, do arrasta-pé e, também, o acompanhamento da movimentada quadrilha improvisada pelo Tio Cristiano Salgado.

Na parte dos comestíveis, o Buffet Follies caprichou nas guloseimas. Rolou à vontade o mungunzá, a cocada, milho cozido, bolo de fubá, caldo verde, bolo de milho, churrasquinho e salsichão.

Foram dois dias, 13 e 14/07, de muita alegria, dança e divertimento.





250 quilos de alimentos DOADOS na Festa Junina

Os convidados acompanhados dos sócios obtiveram isenção de taxa de ingresso no Clube com a doação de alimentos não perecíveis, no decorrer da festa junina programada para os dias 13 e 14/07.

Ao final da festa foi computado o resultado dessa campanha numa montanha pesando em torno de 250 quilos de variados produtos, a saber:

- 61 Kg de açúcar
- 33 Kg de Feijão
- 84 Kg de arroz

- 03 Kg Canjiquinha
- 18 Kg Farinha de trigo
- 23 Kg de Fubá
- 18 Kg de macarrão
- 04 Kg de sal
- 03 Kg de farinha de mandioca
- 02 Latas de óleo de cozinha
- 07 Latas de leite Ninho

O produto dessa campanha será entregue à Igreja dos Santos Anjos para serem distribuídos aos pobres necessitados.



Raquel –
A rainha
dos
fadós



Ana Maria
associada da
AABB



O DIA DO AMIGO na Noite dos Seresteiros

Mesmo com os sérios problemas de trânsito, decorrentes do momento de reivindicações sociais que agitam a cidade do Rio de Janeiro, os associados da AABB e seus convidados compareceram em bom número para prestigiar a seresta do dia 12 de julho, no Salão Galeria.

Entre os participantes, merecem destaque especial as presenças da fadista Raquel, que nos presenteou com duas joias do cancionero português: “Coimbra” e “Uma Casa Portuguesa” e a volta da can-



Associados prestigiam os artistas seresteiros

tora Selma Costa, que interpretou a versão de “Amigos para Sempre”, homenageando o Dia do Amigo, aquele que está sempre ao nosso lado, nas horas tristes e nos momentos de prazer, e tem como data comemorativa o dia 20 de julho.

A próxima Noite dos Seresteiros está marcada para o dia 09 de agosto, antevéspera do Dia dos Pais. Contamos com a sua presença.

(*) Conselheiro e colaborador da Revista AABB-Rio.



Dr. Hugo de Castro

Dra. Paula S. de Castro

Cirurgia Plástica da Barra

Todas as cirurgias estéticas faciais e corporais
Cirurgia dermatológica e câncer de pele

Tel: (21) 2430-9340

Centro Médico Barrashopping - sala 310 - Barra da Tijuca - RJ



CARLOS NASCEU

Para alegria de seus papais, Danielle Grizotti Halfeld e Carlos Halfeld, veio ao mundo, no dia 28/06 pp, na Maternidade Perinatal Laranjeiras da Barra, o robusto menino que recebeu o nome de Carlos. O casal é nosso associado e ele médico oftalmologista é anunciante de nossa Revista (Núcleo de Microcirurgia Ocular). O pequenino Carlos é neto do nosso associado e conselheiro Antônio Marcelo Grizzotti e de sua esposa Ana Nery G. Grizotti que, na foto, demanda toda proteção ao novo netinho.



VISITAS QUERIDAS DOS STATES

O casal de associados Antonio e Sônia Fontinha recepcionaram na AABB sua filha Mônica e os netos Rafael e Raquel, que residem nos Estados Unidos.



NILCÉA E ODALI, 37 ANOS DE MATRIMÔNIO

O casal Nilcéa e Odali Cardoso, ele presidente do Conselho Deliberativo e ela conceituada médica obstetra, comemoraram 37 anos de feliz matrimônio, voltando à capela do Outeiro da Glória, a mesma igreja onde fizeram seus votos.



ANIVERSÁRIO DO TRICOLOR STÉFANO

O tricolor associado Stéfano Ker Marrara comemorou na AABB a passagem dos seus 53 anos, ao lado dos familiares e amigos;



MARÍLIO SOMOU IDADE

Nosso associado Marílio Monteiro Soares completou mais uma primavera no primeiro dia de junho e festejou ao lado da simpática esposa Jeane Gindre M. Soares.



SALVE JULIANA

A pequena Juliana de apenas três meses, neta do Conselheiro Carlos Guilherme veio conhecer a AABB e participar da Festa Junina cercada pelos familiares Adriana, Carlos Vinícius, Paulo Marcelo e Artur;

Seus olhos em boas mãos



Núcleo de
Microcirurgia
Ocular

Consultores e Microcirurgiões de Olhos

LEBLON - R. Carlos Góis 375 | Gr. 407

Tel: 21 2274-2901 | 2274-4746

CENTRO - R. Nilo Peçanha 50 | Gr. 2001

Tel: 21 2532-6645 | 2532-7365

COPACABANA - R. Santa Clara 70 | Gr. 1107

Tel: 21 2548-4900 | 2548-7100

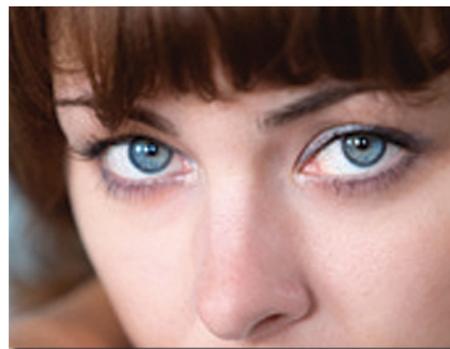
BARRA DA TIJUCA - Av. das Américas 3301 | Bl. 5 | Gr. 304

Tel: 21 2259-2699

URGÊNCIAS 24h
Tel: 21 8496-0650

Direção: Dr. Carlos Halfeld
CRM 5260304-2

◆ Convênios e Particular ◆



www.nmocular.com.br



Biblioteca Alexandre Caminha

Livros Novos

FICÇÃO.....

- O ÚLTIMO TIRO - Lee Child
 O LIVREIRO - Márcia Nolasco
 DEZOITO LUAS – BEAUTIFUL CREATURES V. 3 - Stohl Margaret
 O TESTAMENTO SIRÍACO - Barouk Salomé
 SEM DEIXAR RASTRO - Harlan Coben
 UM SOPRO DE NEVE E CINZAS, PT. I – OUTLANDER V. 6 - Diana Gabaldon
 REMÉDIOS MORTAIS - Donna Leon
 PROTEJA-ME - Juliette Fay
 O FATOR SCARPETTA - Patricia Cornwell
 ARMADILHAS DA MENTE - Augusto Cury

NÃO-FICÇÃO.....

- O GRANDE CONFLITO - Ellen G. White
 CONFISSÕES DE MÃE - Maria Mariana
 1942 - João Barone
 O PRÓXIMO PASSO - Marco Aurélio (espírito)
 PAIXÃO NÃO SE APAGA COM A DOR - Clara (espírito)
 UM GATO DE RUA CHAMADO BOB - James Bowe
 MICROECONOMIA - Robert S. Pindyck
 HOLOCAUSTO BRASILEIRO - Daniela Arbex
 NÃO SE DESESPERE! - Mario Sergio Cortella
 CIDADES PARA TODOS - Cecilia Polacow Herzog

INFANTO-JUVENIL.....

- O GÊNIO DO CRIME - João Carlos Marinho
 MALDIÇÃO DO TESOURO DO FARAÓ - Sérsi Bardari
 ENTRE A ESPADA E A PALAVRA: VIOLÊNCIA OU DIÁLOGO?
 - Maria Lúcia de Arruda Aranha
 PERSEGUIÇÃO - Tânia Alexandre Matinelli
 BLOG DA CACAU: NINGUÉM MERECE - Chantal Herskovic
 DIÁRIO DE UM BANANA V. 7 - SEGURANDO VELA - Jeff Kinney
 TRÊS AVENTURAS - Júlio Emílio Braz
 ESTELA PRINCESA DO CÉU - Marie Louise Gay
 A ESCOLA DO CACHORRO SAMBISTA - Felipe Ferreira
 LÓRIS LENTO - Alexis Deacon

“Recomendamos a leitura dos livros abaixo que fazem parte de nosso acervo”



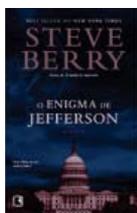
O SENTIDO DE UM FIM. Julian Barnes

A memória é capaz de escrever a história de uma vida, injetar nela certezas e definir os papéis de cada personagem. O narrador deste romance, porém, não é confiável. Tony Webster, o narrador, homem de uns 60 anos e vida confortável, recebe notícias de uma pequena herança em dinheiro e mais um diário e alguns papéis que tinham sido produzidos por um velho colega de escola, Adrian Finn, que cometeu suicídio aos 22 anos. Finn, namorava à época com Veronica Ford, que havia sido a primeira namorada de Webster. De uma precisão desconcertante, o autor reflete sobre a fragilidade dos alicerces da memória através das investigações de Tony. Entre ironia, imperfeições e a sua subjetividade do tempo, este livro é uma obra rara de maestria.



OS ARGENTINOS. Ariel Palácios.

Os brasileiros acham que conhecem bem os argentinos. Afinal, nós curtimos Buenos Aires, eles desfrutam de nossas praias e uns e outros praticam a língua comum, oportunhol. Desconfiamos de que ser argentino vai além de amar tango e churrasco, mas nem imaginamos que nossa rivalidade preferencial não é recíproca: eles detestam reconhecer, mas amam os brasileiros e preferem derrotar os ingleses à nossa seleção de futebol. Os argentinos já ganharam prêmios Nobel (nós ainda não), e o metrô de Buenos Aires, centenário, é prova de que já viveram dias melhores. Seu sistema educacional e sua concentração na capital mostram um povo urbano, culto e politizado, mas a instabilidade pode ser percebida pela sucessão de líderes populistas entremeadas de golpes militares. Para realmente desvendar esse povo que clama ter inventado o doce de leite e a caneta esferográfica e brilha no cinema e na literatura, o jornalista Ariel Palacios elaborou este saboroso e imperdível “Os argentinos”.



O ENIGMA DE JEFFERSON. Steve Berry.

Quatro presidentes dos Estados Unidos assassinados em diferentes períodos da história: homicídios sem qualquer relação aparente entre si. Mas e se esses líderes tiverem sido mortos pelo mesmo motivo? É com esta questão que o Antigo Agente do Departamento de Justiça. Cotton Malone, se depara em sua mais recente aventura. Quando uma ousada tentativa de assassinato é realizada contra o presidente Danny Daniels, Malone arrisca a própria vida para salvar o chefe da nação. Logo descobre que o atentado foi orquestrado por uma sociedade secreta em busca de possuir uma força incontrolável através da descoberta de um código secreto. Malone terá que correr contra o tempo para encontrar esse documento e destruí-lo para que não caia em mãos erradas.

Exposição Óleo sobre Tela



A exposição "Óleo sobre Tela" da querida associada Raquel Costa será realizada na AABB-Rio, com inauguração

no dia 13 de setembro de 19 às 22 horas no Salão Galeria. Vários temas estarão sendo expostos e o período de visitas será de 14 à 22 de setembro, no horário de 12 às 18 horas, de terça a domingo.

AABB
SALÃO GALERIA

SEXTETO

JAZZ DROPS

FAVILLA.....VOZ
FERNANDO COSTA.....PIANO
CESÃO.....BAIXO ACÚSTICO
TINO JR.....SAX & FLAUTA
ALTAIR.....TROMPETE
MOACYR NEVES.....BATERIA

APRESENTA
DROPS OF JAZZ
29 - AGOSTO - 2013
QUINTA-FEIRA
A PARTIR DAS 19:30 hs
ENTRADA FRANCA

Prof. José Figueiredo Penteado
CRM: 52.03721-0

CONSULTAS

ENDOSCOPIAS

HÁLITO

GASTRITE

COLITE

HEPATITE

PRISÃO DE VENTRE

DIVERTICULOSE

OBITUÁRIO



FREDERICO MINERVINO DIAS ★10/08/1927
†06/07/2013

É com tristeza que noticiamos o falecimento de nosso associado Frederico Minervino Dias, ocorrido no dia 06/07/2013, em nossa cidade.

Minervino, aposentado do Banco do Brasil, exerceu por vários anos a nobre tarefa de expositor de peças de arte e organizador de leilões de obras de pintores e escultores contemporâneos, nos espaços da AABB, com muito sucesso.

Recentemente foi constatado o câncer nas vias biliares, enfermidade que o levou ao sofrimento e à morte, quando recebia tratamento no Hospital São Lucas. Seu sepultamento aconteceu no Cemitério do Caju.

O falecido deixa viúva Sra. Nilza de Quintal Dias, 5 filhos e netos.

Regressão - Hipnose



Consultas - Psicoterapia:
DEPRESSÃO - STRESS - PÂNICO - BLOQUEIOS - AMOR
SEXO - ANSIEDADE - TIMIDEZ - MEMÓRIA - CONCENTRAÇÃO
COMUNICAÇÃO - FALA - ALCOOLISMO - TABAGISMO, etc.

Dra. Maria Lídia Gomes de Mattos
CRP 05/5891 Reg MEC 22544

Psicóloga (UGF) - Filósofa (USU) - Mestrado em Teologia - Bruxelas
Nova Sede: Rua do Catete, 311 / 1015 (Metrô) Largo do Machado
Tel: 2225-9354 / 2287-4498 / 3681-9146

Cursos: PARAPSIKOLOGIA E PODER MENTAL
Blog: marialidiagomesdemattos.blogspot.com

40 anos de experiência - www.marialidia.psc.br

Botafogo

R. Voluntários da Pátria 190 / 724
Tel: (21) 2539-1217 / 2539-1397

Barra:

Av: Luiz Carlos Prestes 410 / 107
Tel: (21) 3325-0484 / 2104-9540

www.riogastro.com.br
www.centrodohalito.com.br - www.endorio.com.br
Email: riogastro@riogastro.com.br



BINGO PASSATEMPO SOCIAL

Na quarta-feira, 17/07, os associados tiveram mais uma tarde de lazer. Reunidos no Salão Galeria passaram horas de divertimento e teste da sorte no bingo social organizado pelo Clube. Vários foram os prêmios colocados para sorteio e os felizes ganhadores, na foto de Carlos Cardoso, foram os seguintes: Fátima – Cafeteira; César – Colchão Inflável de Solteiro; Helena – Conjunto do Boticário Masculino; Márcia – Kit Churrasco; Rogilda – Conjunto do Boticário Feminino; Idalina – Aparelho para Fondue; Amarita – Multiprocessador.

PIRAQUÊ REÚNE CLUBES DA LAGOA

Com a finalidade de reafirmar a união dos Clubes em torno da Lagoa Rodrigo de Freitas, o Vice Almirante médico José Carlos Monteiro de Melo, Comodoro do Clube Naval - Piraquê convidou vários dirigentes das Instituições vizinhas para uma reunião festiva na sede social do congênere. O anfitrião enfatizou a necessidade de voltar a ser programado o Torneio de Tênis da Lagoa, um evento de tradição e de alta aceitação pelos associados dos clubes participantes. A AABB-Rio foi representada na ocasião pelo presidente do Conselho Deliberativo, Sr. Odali Dias Cardoso.



CORAL DA AABB EM NITERÓI

O Coral da AABB-Rio fará uma apresentação na quinta-feira, dia 08/08/2013, no Teatro Municipal de Niterói-RJ, com início marcado para as 18 horas. Segundo seus dirigentes, o repertório escolhido inclui a interpretação das seguin-

tes obras, com arranjos do maestro Yan Guimarães: Samba do Avião (Tom Jobim), Xodó (Dominginhos e Anastácia), Oh! Sole Mio (Capua e Capurro/Schroeder e Gold) e Conversa de Botequim (Noel Rosa e Vadico).

YOGA • Por Alice Hargreaves (*)

POR QUE PRATICAR YOGA?

Ao escrever para a revista da AABB-Rio, tenho sempre procurado explicar a importância da prática do Yoga para todos.

Talvez de uma forma mais técnica, falei sobre os benefícios físicos, mentais e espirituais que esta prática milenar nos proporciona.

Hoje, posso dizer-lhes, que no momento que nos reunimos em nossas aulas, praticando posturas (Asanas), respirações (Pranayamas), relaxamentos e meditações, estendemos os benefícios que alcançamos para todos que nos cercam:

nossas famílias, nosso ambiente profissional e social e a todos com quem convivemos.

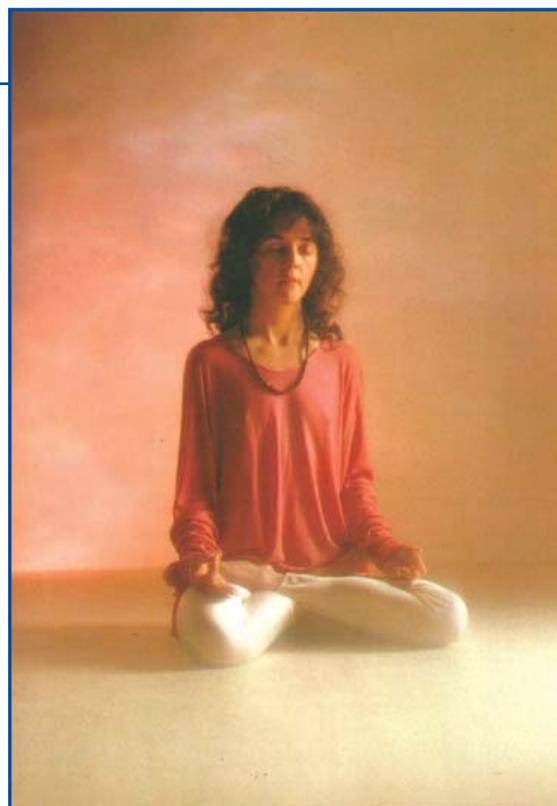
Aquilo que temos de melhor e mais bonito está dentro de cada um de nós.

Com a prática do Yoga, conseguimos liberar esses valores como: o amor, a solidariedade, a fraternidade, a humildade, a compaixão, sentimentos tão importantes para formar uma sociedade e um mundo melhor.

Por isso, tenho certeza que a prática do Yoga beneficiará a todos nós!

Namaste! (O Deus em mim saúda Deus em você)

(*) Professora de Yoga da AABB-Rio e Colaboradora da Revista.



Convênios

Assistência de enfermagem

CUIDAMOS DE QUEM VOCÊ AMA!



**Assistência de Enfermagem
e Cuidadores de Idosos**

Agende uma avaliação grátis!

Tel: (21)3597-2583 - Call Center 24h (21)7956-8660
www.padraoenfermagem.net.br

Colégio



Colégio Santa Rosa de Lima

EDUCAÇÃO INFANTIL, INTEGRAL (EDUCAÇÃO INFANTIL e 1º ANO EF)
ENSINO FUNDAMENTAL I e II
ENSINO MÉDIO/SISTEMA OBJETIVO

Desc. de 10% na mensalidade p/ Func. BB e AABB

Rua Voluntários da Pátria, 110 - Botafogo
Rio de Janeiro - RJ - Tel: (21) 2539-1196 - www.csrl.com.br

Terapia Holística



IRISDIAGNOSE E TERAPIAS

ABDON FERREIRA

Terapeuta Holístico CRT - 29997

- * Irisdiagnose * Florais de Bach e Minas
- * Fitoterapia * Orientação Alimentar
- * Auriculoterapia * Técnicas Corporais
- Drenagem linfática

(shiatsu, espondiloterapia e terapia biwa-moxa elétrica)

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA:

* Copacabana, L. do machado e Centro (Tel: 2246-4508 / 9892-3338)

ACEITAMOS CARTÕES

www.abdonferreira.terapiaholistica.net / E-mail: abdonferreira@uol.com.br



Estação Sorriso
Clínica Odontológica

IMPLANTES DENTÁRIOS

**Reabilitação Oral, implantes dentários,
odontologia estética e ortodontia.**

Valorize seu SORRISO
cuidando de seus dentes
com **PROFISSIONAIS de**
alto nível.



Contato:
(21) 2521-1997

Responsável Técnico Prof. Paulo Cople

www.estacaodosorriso.odo.br

E-mail: atendimento@estacaodosorriso.odo.br

Rua Visconde de Pirajá n. 207 lj 305 - Ipanema - RJ.

A BALANÇA ADVERTE: Além de estimular doenças que prejudicam o coração, a obesidade por si só é fator de risco

A HUMANIDADE ESTÁ ENGORGANDO. A obesidade virou uma epidemia global, e desde 1980 o número de casos dobrou, atingindo 1,5 bilhão de adultos em 2008. Se antes o excesso de peso era considerado um fator de risco para o coração apenas quando associado a outros problemas – como diabetes, hipertensão e alterações nas taxas de colesterol e triglicérides –, hoje a recomendação de instituições como a “American Heart Association” é que os médicos considerem a gordura um problema por si só na prevenção de doenças cardiovasculares.

Num estudo publicado em outubro do ano passado, da Escola de Saúde da Universidade de Michigan, afirmam que o problema é um fator independente e sugerem aos médicos que prestem mais atenção ao excesso de peso dos pacientes. Uma das pesquisas citadas, chegou à conclusão de que 11% dos casos de insuficiência cardíaca em homens e de 14% em mulheres deveriam-se apenas à obesidade. Foram avaliadas, durante 14 anos, quase 6 mil pessoas sem histórico de problemas no coração, sendo que 496 (8,4%) desenvolveram a doença. A incidência do problema nos obesos foi duas vezes a dos outros pacientes.

Não é difícil entender o impacto da obesidade no coração. Quando uma pessoa ganha dez quilos, seu coração tem que bombear mais sangue para esse peso excedente. Assim, desgasta-se e tende a ter uma “vida útil” menor. Os danos que a

obesidade pode causar à saúde são vários: Mais recentemente, pesquisas indicam a associação de obesidade com diversos tipos de cânceres, tanto em homens quanto em mulheres, afirma Leila Maria Batista Araújo, professora da Universidade Federal da Bahia e endocrinologista especializada em diabetes, obesidade e dilipidemia.

Professor da Universidade Estadual de Medicina da Louisiana, nos Estados Unidos, também alerta para a importância de diagnosticar e tratar a obesidade, num estudo publicado em 2011. Ele diz que o diagnóstico deve incluir exames clínicos e laboratoriais, como o Índice de Massa Corporal (IMC) e a medição da circunferência da cintura, além de uma minuciosa avaliação geral dos riscos médicos.

Esses pontos são fundamentais. Um corpo no formato “maçã” (gordura concentrada na região abdominal) é mais perigoso que o “pera” (gordura no quadril e no culote, comum nas mulheres). “Homens com circunferência abdominal acima de 102 cm e mulheres com a medida além de 88 cm. têm mais chances de sofrer doenças cardiovasculares quando o IMC está entre 25 e 35. Acima dos 35 de IMC, a circunferência abdominal tem importância menor”, afirma o cardiologista Dario Fortes Ferreira, coordenador médico do Hospital São Luiz, unidade Morumbi. Para calcular o índice, divide-se o peso em quilos pelo quadrado da altura em metros (peso/altura x altura).

O aumento da gordura na barriga é

perigoso porque está relacionado ao metabolismo e, em geral, vem acompanhado de aumento do LDL (colesterol ruim) e queda do HDL (colesterol bom). O tipo de tecido adiposo dessa região é mais agressivo do que a gordura da periferia, explica o cardiologista Miguel Moretti, da unidade Anália Franco do São Luiz.

DESEJO DE MUDANÇA

Como tratamento para a obesidade lista-se, seguindo nesta ordem na aplicação: mudanças no estilo de vida, dietas, exercícios, medicamentos e cirurgias. A endocrinologista citada é enfática: “O melhor tratamento é a pessoa querer mudar... mudar a dieta, o estilo de vida”. A medicação é apenas um auxílio. A avaliação psicológica é fundamental para um diagnóstico preciso e o consequente tratamento, capaz de reduzir em 10% o peso corpóreo. “É preciso investigar a concepção que o paciente tem sobre sua obesidade – a que atribui e como espera ser sua participação – e sobre sua motivação em estabelecer o controle de peso, além de compreender seu hábito alimentar”.

O tratamento para redução do peso está baseado no modelo de intervenção interdisciplinar, com o objetivo de mudança do estilo de vida. Qualquer intervenção deve enfatizar a participação do paciente, que precisa assumir em papel ativo em seus novos comportamentos. “Não existe saúde sem a participação efetiva da pessoa envolvida ainda que tenhamos um grande

Valdemiro Tavares
e advogados

www.tavareseadvogados.com

Cível - Família - Sucessões - Consumidor - Empresarial
Trabalhista - Obrigações e Contratos - Responsabilidade Civil
Imobiliário - Previdenciário - Bancário - Juizados Especiais

Aposentado - Cesta alimentação
Incorpore o auxílio cesta - Alimentação a sua aposentadoria

Atuamos junto à PREVI e Banco do Brasil

Rio de Janeiro:
Av. Franklin Roosevelt, 126 / Sala 408 - Centro
Tel: (21) 2220-3604

Odontologia em domicílio

Atendimento em: Residências
Casas de repouso e no Consultório
Clínica geral - Próteses

Dr. José Luiz Costa
Cirurgião Dentista - CRO-RJ 5155

30 anos
de experiência
profissional dando
segurança e conforto
para você!

Home Care
Instrumental
esterilizado
em autoclave

Tel: 3970-5357 / 7176-2367
Av. 13 de Maio, 45 / 704
Centro - Rio de Janeiro - RJ

aparato tecnológico. A equipe multidisciplinar precisa ficar atenta para as flutuações na motivação do paciente, garantindo que ele continue o tratamento. O uso de medicamentos de neurologia e psiquiatria como antidepressivos, ansiolíticos e anticonvulsivantes, pode levar à perda de peso, mostrando que o controle do apetite tem a ver com o sistema nervoso central. Estamos percebendo que controlar a ansiedade é de grande importância no tratamento da obesidade. As pessoas vivem numa grande ansiedade de ser mais, querer mais, e trabalham em excesso, se alimentam e dormem mal, e entram na ansiedade”.

A relação com aspectos psicológicos é de mão dupla: a obesidade pode desencadear baixa autoestima e tristeza, mas a depressão favorece o ganho de peso. A máxima latina “mens sana in corpore sano” (mente sã em corpo sã) está mais atual do que nunca.

BEM PREPARADO PARA A CIRURGIA

Quando o obeso não consegue

mudar seus hábitos nem emagrecer com redutores de apetite, costuma-se recorrer à cirurgia bariátrica. Conhecido popularmente como “operação de redução do estômago”, o procedimento é o último recurso para quem precisa perder peso. Seguimos o padrão estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, que defende que é preciso esgotar todo tratamento clínico e medicamentoso para que o tratamento cirúrgico seja considerado. A equipe multidisciplinar cirúrgica é formada por anestesistas, psicólogos, endocrinologistas e nutricionistas, capazes de fazer o acompanhamento prévio e posterior do paciente.

No Rio de Janeiro, a Rede D’or também é gabaritada no apoio ao paciente obeso. O Hospital Quinta D’or tem um Centro de Tratamento Cirúrgico de Obesidade. Além da equipe multidisciplinar, que está pronta para atender o paciente antes, durante e depois da cirurgia, temos estrutura para acomodar bem esse paciente, com cômodos e móveis desenvolvidos para eles. As portas são mais largas, as mesas cirúrgicas, mais resistentes e os

banheiros, mais espaçosos. Antes de um paciente ser operado alguns aspectos são levados em conta. Ele tem que ter obesidade confirmada por cinco anos e Índice de Massa Corpórea igual ou maior que 40 ou igual ou maior que 35 – caso tenha alguma doença associada à obesidade, como diabetes, pressão alta, apneia e colesterol e triglicérides elevado. As cirurgias podem ser divididas em dois tipos: as restritivas (como banda gástrica e manga gástrica) que diminuem a quantidade de alimentos que o paciente pode ingerir, e as desabsortivas (por exemplo, bypass gástrico, grampeamento gástrico ou gastroplastia redutora, a mais realizada) que reduzem a quantidade de nutrientes absorvida pelo organismo. Em ambos os casos o procedimento pode ser feito cirurgicamente ou por videolaparoscopia.

(Sinopse transcrita da Revista Sua Saúde, da Rede D’or- São Luiz, nº 2, março 2012- Artigo Viver Bem por Rosane Albin e Paula Montefusco). (*) Membro Titular do Conselho Deliberativo da AABB-Rio e Titular do Conselho de Usuários da CASSI - Rio.



VIEIRA FILHO
A D V O G A D O S

O valor da mensalidade do seu plano de saúde ficou muito alto ?

O Vieira Filho Advogados tem tido êxito em demandar contra planos de saúde que aplicam aumento por faixa etária a clientes a partir dos 60 anos uma vez que o Superior Tribunal de Justiça já se pronunciou contra tal procedimento.

Problemas com seu plano de saúde?

Somos especialistas em Direito Médico, atuando nas mais diversas situações entre associados e planos de saúde, sejam elas de negativa de internação, de procedimentos cirúrgicos, de fornecimento de próteses etc.

Dr. Henrique Vieira Filho

Entre em contato para que possamos avaliar sua situação
Tel. 2282-5145 ou vieirafilho@vieirafilho.adv.br - www.vieirafilho.com



VIGIE E ORE !...

Os pensamentos são entidades autônomas donos da nossa vontade.

Veja só um exemplo: HITLER: como ele conseguiu dominar milhões incutindo em suas cabeças as suas ideias?

Conseguiu passar para eles os seus conceitos fazendo-os pensar da mesma forma, transferindo para eles seus ideais de uma nova raça, de preconceito contra judeus, etc. e assim a humanidade é convencida de algo bom ou mau. Bom no caso de Jesus Cristo, que com seu espírito iluminado abriu a mente de muitos para o bem. E assim nos somos trabalhados; aquele que incute em sua cabeça pensamentos de baixa estima, cairá em depressão, não conseguirá vencer, e aquele que às vezes nasce em situação inferior, com um físico em desvantagem, consegue superar e tornar-se um vencedor. Veja o campeonato paraolímpico a alegria e o entusiasmo ao vencerem etapas difíceis.

“Somos nós os donos de nosso destino, depende somente de nós mesmos sermos o vencedor, depende do que incutirmos em nossa mente faz parte somente de nosso equilíbrio em nossos pensamentos e consequentes ações”.

○ que os move?
OS PENSAMENTOS.

○ que leva um marido a matar a esposa ou vice-versa? ○ ódio incutido em seu raciocínio, de que precisa matar para se sentir bem. Talvez um bom psicólogo consiga introduzir pensamentos de tranquilidade, de compreensão e mudar suas ideias de vingança.

E assim é a vida e assim somos todos dominados pelas ações nossas direcionadas pelas que nos são fornecidas ou vem de dentro de nós, dificultando nossos relacionamentos. Tirando de nós oportunidades de crescimento e felicidade. Portanto seja um eterno vigilante.

Siga JESUS CRISTO que nos deixou com muita sabedoria a seguinte frase: VIGIE E ORE !...

(*) Associada, jornalista e colaboradora da Revista AABB-Rio.

cob

CENTRO ORTOPÉDICO BOTAFOGO

Rua Sorocaba, 584 - Botafogo - RJ

Tel: 2528-0303

sac@cob-rio.com / www.cob-rio.com

Atendimento à CASSI
e outros convênios

Fisioterapia

Imobilizações Removíveis

Pilates

Ortopedia

Raios X

Gesso Sintético Colorido

RPG

(Reeducação Postural Global)



Notícias do Departamento de Esportes

DETEC

1 - JEMAB:

No próximo dia 24 de agosto será realizada, em Três Rios-RJ, a Jornada Esportiva Microrregional das AABBs.

A AABB-Rio participará de várias modalidades esportivas que serão definidas pelo interesse do associado em participar do evento. Por experiência de anos anteriores, alguns esportes com tradição nesses encontros farão parte do elenco das competições, como por exemplo: Futebol Minicampo, Sinuca, Xadrez, Futsal, Natação, Voleibol, Tênis, Tênis de Mesa.

Todo associado da AABB-Rio que tenha interesse em participar dessa Jornada Esportiva deverá contatar o DETEC até o dia 15 de agosto de 2013.

Informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), após as 13:00 horas.

2 - BOLÃO DO BRASILEIRÃO:

Após uma breve pausa para a realização da Copa das Confederações, o Bolão do Brasileiro volta com tudo! Participe!



Lembramos que os convidados de associados podem participar do mesmo, mas não têm direito à premiação, pois a mesma é destinada exclusivamente aos associados da AABB-Rio.

Entenda como funciona o Bolão do Brasileiro 2013:

- Nos jogos realizados aos domingos: os interessados em participar devem adquirir a "ficha de palpites" com o funcionário de plantão que estará à disposição dos associados a partir de quarenta minutos antes do início do primeiro jogo, em frente ao Salão Galeria, situado à direita do hall de entrada do clube;

- Cada participante recebe uma ficha que deve ser preenchida e devolvida ao funcionário responsável até imediatamente antes do início dos primeiros jogos do respectivo domingo;

- Em cada rodada, o DETEC contatará o vencedor da mesma por telefone, para receber o Vale-Lanche, correspondente ao vitorioso do respectivo domingo. Esse Vale-Lanche deverá ser apanhado no DETEC, no período de 13:00 às 20:00 horas, de 3ª às 6ª feiras;

- O vencedor final será o associado(a) que somar o maior

número de pontos ao longo de todo o Brasileiro.

O Regulamento:

A - Placar Correto =5 (cinco) pontos;
B - Placar do Vencedor =3 (três) pontos;
C - Placar do Derrotado =2 (dois) pontos;
D - Empate sem acertar o placar =3 (três) pontos;
E - Vencedor sem acertar o placar =1 (um) ponto.

Em caso de empate, na rodada ou ao final do campeonato, haverá sorteio entre os participantes empatados.



3 - BASQUETEBOL: COPA GVBAR DE BASQUETEBOL MÁSTER 2013:

O GVBAR, em parceria com a Vice-Presidência de Esportes realizou a Copa GVBAR de Basquetebol Master 2013, em junho passado. O evento reuniu mais de 70 participantes, distribuídos por 9 equipes em 3 categorias (Escolinha, 60+ e Sub 59), cada categoria com 3 equipes, que jogaram entre si, num total de 12 jogos, com os dois primeiros colocados em cada categoria disputando a final.

Os Falcões alcançaram as três finais. Na categoria Escolinha, venceram a equipe dos Búfalos por 41 a 35. A tradicional rivalidade entre Falcões e Anjos da Noite, que decidiram a categoria 60+ e Sub-59 ficou empatada, já que na primeira venceram os Falcões por 20 X 0 e, na segunda, os Anjos da Noite venceram por 69 X 58.

No próximo mês de Agosto realizaremos o Desafio dos Associados, um jogo onde as equipes são formadas exclusivamente por associados do clube.

Se você é associado e gosta de basquete venha participar. É grátis! Todas as terças e quintas-feiras, a partir das 20:00 horas, no ginásio de esportes.

Saiba mais, veja todas as fotos, resultados e scouts no nosso blog: <http://gvbar.blogspot.com>

Categoria Escolinha

Fase classificatória:

Falcões 51 X 27 Anjos da Noite

Búfalos 26 X 21 Anjos da Noite

Falcões 52 X 29 Búfalos

Final:

Falcões 41 X 35 Búfalos

Equipe Campeã: Falcões

Equipe Vice-campeã: Búfalos

Equipe 3ª colocada: Anjos da Noite



Os campeões Falcões na categoria Escolinha

Destaques da categoria Escolinha:

MVP (Melhor Jogador): João Miguel (Falcões)

Cestinha Geral: João Miguel (Falcões) – 61 pontos

Cestinha de 3 pontos: João Miguel (Falcões) – 7 cestas

Cestinha de Lances Livres: Mateus (Búfalos) – 13 lances livres

Jogador mais disciplinado: Eduardo (Anjos da Noite)

Melhor marcador: Vitor (Falcões)



Os Búfalos, 3º lugar no Sub-59



Os Búfalos, 3º lugar no 60+



As três equipes da Escolinha no centro da quadra com seus familiares.



Os campeões Falcões no 60+

Categoria 60+

Fase classificatória:

Falcões 45 X 43 Anjos da Noite

Anjos da Noite 49 X 23 Búfalos

Falcões 55 X 48 Búfalos

Final:

Falcões 20 X 0 Anjos da Noite

Equipe Campeã: Falcões

Equipe Vice-campeã: Anjos da Noite

Equipe 3ª colocada: Búfalos

Destaques da categoria 60+:

MVP (Melhor Jogador): Ivan (Falcões)

Cestinha Geral: Moisés (Falcões): 57 pontos

Cestinha de 3 pontos: Moisés (Falcões): 4 cestas

Cestinha de Lances Livres: Ivan (Falcões): 6 lances livres

Jogador mais disciplinado: Miriam (Anjos da Noite)



Os campeões Anjos da Noite no Sub-59

Categoria Sub-59

Fase classificatória:

Anjos da Noite 36 X 34 Falcões

Anjos da Noite 55 X 52 Búfalos

Falcões 76 X 57 Búfalos

Final:

Anjos da Noite 69 X 58 Falcões

Equipe Campeã:

Anjos da Noite

Equipe Vice-campeã: Falcões

Equipe 3ª colocada: Búfalos



Os vices Falcões no Sub-59

Destaques da categoria Sub-59:

MVP (Melhor Jogador): Larreta (Anjos da Noite)

Cestinha Geral: Larreta (Anjos da Noite): 69 pontos

Cestinha de 3 pontos: Lima (Búfalos): 4 cestas

Cestinha de Lances Livres: Marco (Anjos da Noite): 13 lances livres

Jogador mais disciplinado: Rafael (Anjos da Noite)

4 - FUTSAL:

CAMPEONATOS DA FFSERJ:

Durante o segundo semestre de 2013, as equipes de Futsal que representam a AAB-Rio nos Campeonatos da Federação de Futsal do Estado do Rio de Janeiro (FFSERJ) continuarão participando, mais motivadas do que nunca, tendo em vista a evolução ocorrida em todas as categorias, com destaque para as Sub-9 e Sub-15, que obtiveram classificações entre as melhores da cidade, apesar da filosofia esportiva do nosso clube privilegiar o esporte participação e o lazer, tendo em vista os altíssimos custos necessários para a manutenção de equipes competitivas.

Durante o mês de julho foi aberta a possibilidade de testes para possíveis novos atletas, de acordo com o horário que se segue:

4ª feiras às 19:30 horas = crianças nascidas em 2002, 03, 04 e 05;

5ª feiras às 18:00 horas = crianças nascidas em 2000 e 2001;

5ª feiras às 19:30 horas = jovens nascidos em 1996, 97, 98 e 99.

No mês de agosto as equipes das Escolinhas da AAB-Rio participarão da **Copa da Amizade** a ser realizada no dia 10 do corrente mês, no ginásio da AAB-Rio

5 – NATAÇÃO:

III RODADA DO CIRCUITO ESTADUAL DE NATAÇÃO MÁSTER E PRÉ-MÁSTER:

A III Rodada do Circuito Estadual de Natação Máster e Pré-Máster, contando com a participação de associados da AAB-Rio, foi realizada no Botafogo de Futebol e Regatas, nos dias 06 e 07/07/2013, em piscina de 50 metros.

Representaram a AAB-Rio:

Joana Izar, classe 25+ = que se sagrou campeã em: 200 metros medley, 100 metros costas e 400 metros livres.

Virginia Pedrosa, 40+ = que se sagrou campeã em 200 metros medley, 100 metros costas e Vice-campeã em 400 metros livres.

Sandra Santa Maria, classe 65+= que se sagrou campeã em 100 metros livres, 400 metros livres e 50 metros costas.

Rodolfo Dias, classe 65+ = que se sagrou campeão em 200 metros medley.

6 - SINUCA:**6.1 - TORNEIO IN MEMORIAN:**

No período de 07 a 14 de agosto, será realizado um Torneio em homenagem póstuma aos associados e assíduos frequentadores do Salão de Sinuca da AABB-Rio, Luiz Indig e Frederico Minervino Dias, falecidos inesperadamente no último mês de julho.

6.2 – CLÍNICA INTERNACIONAL DE SINUCA:

O associado Danilo Corrêa, vice-presidente da Confederação Brasileira de Bilhar e Sinuca (CBBS), promoveu uma Clínica Internacional com a participação do mundialmente famoso treinador Nichola Barrow.

6.3 – SALÃO DE SINUCA:

A Diretoria da AABB-Rio complementou a restauração de todas as mesas do Salão de Sinuca da AABB-Rio, possibilitando que os associados possam desenvolver jogos de alto nível técnico e ao mesmo tempo fazendo com que os frequentadores do Salão se sintam motivados a participar mais ativamente de jogos amistosos e competições.

7 – VOLEIBOL:**7.1 - JOGOS OLÍMPICOS MÁSTER:**

A equipe feminina de voleibol máster da AABB-Rio viajará para Torino (Itália) para disputar os Jogos Olímpicos Máster no período de 02 a 07 de agosto de 2013 disputando a Categoria "40 anos". A representação da AABB-Rio será composta das seguintes atletas: Patrícia Bittencourt, Nyala Hordones, Roberta Fonseca, Paola Capulli, Priscila Marsillac, Rosana Brito, Carla Frago, Helena Pacheco, Sheila Arruda e Adriana Ricetto.

A equipe tentará defender o título de Campeã conquistado na última edição dos jogos em 2009 – Sydney (Austrália).



Voleibol 40 + da AABB-Rio, que participará dos Jogos Olímpicos Máster



Equipe Mini-2 da EVB-AABB-Rio com os profs. Antonio Marcos e Luciene Meneguete.

7.2 – II ETAPA DO VOLLEY-CHALLENGE:

Foi um sucesso a participação dos alunos da unidade EVB-AABB-Rio na 2ª etapa do Volley Challenge, realizada no mês de Junho/2013, em Niterói-RJ, ao alcançar o pódio na

categoria Mini-I, demonstrando o progresso alcançado no curto período de atividade desta Unidade.

A próxima etapa será realizada na AABB-Rio, no dia 21 de Setembro.

Deve ser lembrado que ainda há tempo suficiente para começar os treinamentos. Se você ainda não conhece a unidade da EVB-AABB-Rio, no nosso clube, marque a sua aula experimental com a profa. Luciene Meneguete, pelo tel. 2249-9824.

8 – XADREZ:

No período de 29 de maio a 26 de junho foi realizado Torneio Interno da Juventude que teve como finalistas o campeão Jackson Cardoso e o vice-campeão Carlos Rolim.

Nos dias 20 e 21 de julho foi realizado no Salão Granito da AABB-Rio, o 2º Torneio AABB-NEXAPA em homenagem à memória do professor CARLOS CÉSAR AMORIM. Os resultados desta competição serão publicados na próxima edição da Revista.

As crianças interessadas em aprender ou jogar Xadrez devem procurar o professor Rafael Pires às 3ª e 5ª feiras, das 14:00 às 18:00 horas, ou pelo celular = 8296-1981.

Para conhecimento de todos, a partir de 1º de agosto de 2013, os praticantes de Xadrez que não são associados da AABB-Rio terão que se cadastrar junto ao DETEC para poder continuar participando de atividades dessa modalidade esportiva no âmbito da AABB-Rio. Para esse fim, deverão pagar a taxa de utilização no valor de R\$ 20,00 para cada vez que participarem dessas atividades.

9 – JOGOS NACIONAIS DO SESI:

A AABB-Rio será uma das sedes do evento, que será realizado de 14 a 18 de agosto, quando se desenvolverá a 9ª edição dos Jogos Nacionais do Trabalhador (Jogos Nacionais do SESI), evento que reúne cerca de 1200 trabalhadores da Indústria de todas as regiões do Brasil, em uma competição com 10 modalidades esportivas. As instalações da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB-Rio) serão utilizadas para abrigar as disputas de voleibol, tênis, tênis de mesa e xadrez.

A realização dessa competição na AABB-Rio consagra uma tradição de mais de uma década de relacionamento entre a nossa instituição e o SESI-Nacional; o nosso clube se sente honrado em continuar merecendo o privilégio de sediar esse evento de grande relevância esportiva e social, com a participação de delegações representando todos os estados do Brasil, o que, sem dúvida, enriquecerá o evento e também servirá para tornar a AABB-Rio mais conhecida em todo país.

Os nossos associados terão oportunidades de assistir a confrontos interessantes nas diferentes modalidades esportivas em disputa. Por outro lado, algumas atividades da rotina dos associados serão prejudicadas, tendo em vista que o complexo de quadras esportivas, o ginásio de esportes e duas quadras de tênis serão palco das competições; por esse motivo, solicitamos a compreensão dos associados para o desconforto que será causado durante o período acima referido, em especial, aos que utilizam essas instalações esportivas nos finais de semana.



10. - CAÇA SUBMARINA:

O atleta Francisco Loffredi Rodolfo, se sagrou campeão individual e em dupla com o americano Terry Maas, na Copa do Mundo de Caça Submarina (Blue Water World Cup 2013), realizada na Baixa Califórnia-México, no período de 01 a 05 de julho.

Francisco Loffredi Rodolfo campeão individual e de dupla

11 – PROGRAMAÇÃO PERMANENTE DO DETEC:

O Departamento de Esportes (DETEC), como já é rotina, divulga a programação das atividades abertas a todos os associados, independentemente do nível técnico e faixa etária, com a expectativa de que os sócios do clube participem das mesmas, usufruindo assim das instalações do clube em atividades que pela própria natureza, proporcionam bem estar e satisfação.

Deve ser enfatizado que no elenco de atividades que se segue, não estão relacionadas as atividades e cursos desenvolvidos pelas empresas terceirizadas.

11.1 – BASQUETEBOL:

Recreação para associados e seus convidados no ginásio de esportes, às 3ª e 5ª feiras, de 20:00 às 22:00 horas. Outros horários poderão ser oferecidos, desde que ocorra demonstração de interesse dos associados e disponibilidade do ginásio.

11.2- CARTEADO:

O Salão de Carteadado está à disposição dos associados, de 3ª feiras aos domingos, no período de 09:00 às 22:00 horas.

11.3 - DANÇA SOLTA (BAILLA):

Prática para associados e seus convidados, programadas pelos Departamentos Esportivo e Cultural, sob a direção do prof. Jacy Matias, no Salão Margarida, às 4ª feiras, de 19:00 às 20:00 horas.

11.4 – FUTSAL:

Recreação para associados e seus convidados nas quadras do complexo desportivo, às 4ª feiras, das 20:00 às 22:00 horas na quadra IV, às 5ª feiras, das 20:00 às 22:00 horas na quadra I, e às 6ª feiras, das 20:00 às 22:00 horas na quadra IV.

11.5 - FUTEBOL SOCIETY:

Recreação Máster (a partir de 50 anos), para associados e seus convidados, às 3ª e 5ª feiras, e sábados, de 07:00 às 11:00 horas.

11.6 – FUTEBOL SOCIETY:

Recreação para associados e seus convidados, nas 4ª, 5ª e 6ª feiras, das 20:00 às 22:00 horas. Outros horários podem ser oferecidos, desde que ocorra demonstração de interesse por parte dos associados e disponibilidade do campo.

11.7 – NATAÇÃO:

Treinamento para associados da equipe de competição da AABB-Rio, de 3ª às 6ª feiras, de 14:00 às 16:30 horas. Associados interessados em participar da equipe, podem se apresentar no horário acima, à profa. Virgínia Pedrosa.

11.8 – RECREAÇÃO INFANTIL:

Atividade desenvolvida em conjunto com os Departamentos Cultural e Social, no piso preto, aos domingos, de 13:00 às 16:00 horas.

11.9 – SINUCA:

O Salão de Sinuca está à disposição dos associados, de 3ª feiras aos domingos, no horário de 09:00 às 22:00 horas.

11.10 – SQUASH:

Diariamente, de 07:00 às 22:00 horas, de acordo com a ordem de chegada ao clube e observando o Regulamento de Utilização das Quadras.

11.11 – TÊNIS:

Diariamente, de 07:00 às 22:00 horas, de acordo com a ordem de chegada ao clube e observando o Regulamento de Utilização das Quadras.

11.12 – VOLEIBOL:

Recreação para associados e seus convidados, no complexo desportivo, na quadra II, às 4ª e 6ª feiras, de 10:00 às 13:00 horas, e na quadra III, às 4ª e 6ª feiras, de 20:00 às 22:00 horas. Outros horários podem ser oferecidos, desde que ocorra a demonstração de interesse por parte de associados e disponibilidade de quadras.

11.13 – XADREZ:

Prática de associados e seus convidados, no Espaço do Xadrez, na sala localizada acima da Barbearia Masculina, nas 3ª e 5ª feiras, de 14:00 às 21:00 horas.

Informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436),
após as 13:00 horas.



DISTANCIANDO AS PROXIMIDADES

Numa de nossas viagens pelo estado de Santa Catarina, prestando consultoria em Gestão da Qualidade para o Comando da Polícia Militar de Chapecó, ouvimos a seguinte frase: "a tecnologia aproximou as distâncias e distanciou as proximidades", o que nos levou a uma reflexão mais atenta sobre o tema.

O espetacular avanço da tecnologia trouxe inúmeros benefícios para a humanidade, invadindo todos os segmentos: familiar, científico, social cultural, religioso, empresarial, político, etc.

Esse desenvolvimento pode ser acompanhado tendo como cenário o maior espetáculo da Terra - as olimpíadas.

A primeira olimpíada, dos tempos modernos, foi realizada em Atenas (1896) e a tecnologia da época era o telégrafo. Paris (1924), rádio. Berlim (1936), cinema. Helsinque (1952), placares eletrônicos. Roma (1960), televisão e telex. Tóquio (1964), cronômetros eletrônicos e células fotoelétricas. Munique (1972), transmissão de TV via satélite e em cores. Seul (1988), fax. Atlanta (1996), telefone celular. A partir de Sydney (2000), a novidade foi a sedutora Internet. Ela ditou um novo estilo de relações nos segmentos de todos os portes e no cotidiano de cada um de nós.

Qual será a inovação tecnológica que será usada na transmissão das olimpíadas (2016), que acontecerão no Rio de Janeiro? Creio que, apesar dos bem-vindos: facebook, iPad, twitter, sms, iPhone, tablet e tantos outros equipamentos e aplicativos da tec-

nologia da informação já disponíveis, nenhum "futurólogo de plantão" se amiscará a responder essa pergunta.

Apesar de todos os benefícios que a infovia nos proporciona, há um evidente descompasso entre o progresso material do mundo e a melhoria das relações interpessoais no nosso cotidiano. Esta evolui timidamente.

Que a bem-vinda tecnologia seja sempre coadjuvante em nosso intercâmbio de informações e experiências, deixando para as nossas relações interpessoais - "ao vivo e a cores", - o privilegiado papel de protagonista.

Concluimos com a seguinte reflexão, recebida recentemente: "Doutor! Não levanto a cabeça, rio sozinho, não converso com as pessoas, falam comigo e não dou atenção... O que eu tenho Doutor? Um Smartphone..."

(*) Colaborador da Revista da AABB, Consultor de Empresas e de Órgãos Públicos, Professor e Advogado – e-mail- faustino.vicente@uol.com.br – Jundiá (Terra da Uva) – São Paulo – Brasil.



Distribuidor de Material de Limpeza & Descartável

Cloro
Multiuso
Sabão em pó 5kg
Detergente
Desinfetante 5 Lts
Cera Líquida
Sabonete Líquido

Papel toalha Interfolha branco - Preço imbatível
Papel rolão - Melhor preço
Copo descartável 200 ml
Copo descartável 50 ml

Entregamos em 48 horas
Melhor preço do mercado
Não cobramos frete



Tel: 2725-1608
gerencia.emporium@gmail.com

BASQUETEBOL

Centro de Treinamento K-Esportes
3ª e 5ª feira – 18:30 às 19:30h.

Informações:

Kepler – 7820-5517 / Ana Lúcia – 9944-3193.

BALLET E DANÇA

Instituto de Dança Kineret
Dança Israelí – 3ª a sábado;
Ballet Clássico – 2ª a 5ª;
Jazz – 2ª a 5ª;
Sapateado – 2ª, 4ª e 6ª;
Hip Hop – 2ª e 4ª;

Informações: 8796-8788(Daniel) –
 7964-8660 (Diana) - www.kineret.com.br

CANTO CORAL - Curso gratuito

AABB-Rio **3ª feiras** - 19:30 às 21:00h
Informação: Sr. Antonio Fontinha - 2541-7813

DANÇA DE SALÃO - Adolescentes e Adultos

ESPAÇO DE DANÇA CRISTIANO SALGADO-ME
3ª e 5ª feiras - 17:00 às 21:00h.
Informação: Tel. (21) 2214-5233 / 3126-7070 /
 3149-5950 / 9869-6161 (Cristiano)

FUTEBOL DE SALÃO – FUTSAL

Centro de Treinamento K-Esportes
3ª e 5ª feira
 14 às 15h. (A partir de 10 anos)
 17:30 às 18:30 (De 04 a 07 anos)
 18:30 às 19:30 (De 06 a 09 anos)
4ª e 6ª feira
 14 às 15h. (A partir de 10 anos - Feminino)
 17:30 às 18:30 (A partir de 10 anos - Feminino)
 18:30 às 19:30 (De 10 a 15 anos)
Informações: Kepler – 7820-5517
 Ana Lúcia – 9944-3193.

GINÁSTICA & ALONGAMENTO (GIL) - Adolescentes & Adultos

AABB-RIO - Prof. Manoel Mário Sant'Anna.
2ª a 6ª feiras - 08:00 às 09:00h - ginástica
2ª a 6ª feiras - 09:00 às 09:30h - alongamento
4ª e 6ª feiras - 17:00 às 18:00h - ginástica
3ª e 5ª feiras - 17:00 às 18:00h - alongamento
3ª e 5ª feiras - 18:00 às 19:00h - ginástica
Informação: Secretaria. Tel. 2274-4722 (Ramal 5)

GINASTICA ENERGÉTICA (GAE) - Adolescentes & Adultos

Ana Lúcia Corporis Terapias Naturais Ltda.
 M.E. (CORPORIS ME)
3ª a 6ª feira - 07:30 às 08:10h / 08:20 às
 09:00h / 09:00 às 09:40h.
Informações: Ana Lúcia - Tel.: 9974-5906 /
 2285-7652 / 2274-4722 (Ramal 442).

HIDROGINÁSTICA

FFS Eventos Esportivos Ltda.
3ª a 6ª feira - 07:00 às 07:50h. / 11:30 às 12:20h.
Informações: Fábio - Tel.: 7896-8091

JIU-JITSU (JIU) - MASCULINO E FEMININO

Black Belt Sport Center Ltda. (BLACK BELT)
 Jiu-Jitsu - **2ª a 6ª** - 10:30 às 12:00h.
 Jiu-Jitsu - **3ª a 6ª** - 17:00 às 18:00h.
 Jiu-Jitsu Infantil - **4ª e 6ª** - 18:30 às 19:30
Informações: Murilo e Rubens - Tel.: 9152-
 0935 / 2274-4722 (Ramal 436).

ACADEMIA PROQUALITY

2ª à 5ª feira: 06:00 h. às 23:00 h.
6ª feira: 06:00 h. às 22:00 h.
Sábado: 09:00h. às 17:00 h.
Domingo e Feriado: 09:00 h. às 15:00 h.
Maiores Informações: 2540-0977 e 2274-4722
 R. 444

NATAÇÃO - crianças, adolescentes e adultos

Crianças, Adolescentes e Adultos.
 Equipe 8 Eventos Esportivos Ltda.
3ª a 6ª feira - 01 a 03 anos
 07:30 às 08:00h e 10:00 às 10:30h.
03 a 08 anos
 08:30 às 09:00h. (Touca Vermelha)
 09:00 às 09:30h. (Touca Vermelha, Amarela e Estágio I)
 09:30 às 10:00h. (Touca Amarela e Estágio I)
 15:00 às 15:30h. (Touca Vermelha)
 16:00 às 16:30h. (Touca Amarela)
 16:30 às 17:00h. (Touca Vermelha e Amarela)
06 a 11 anos
 08:00 às 08:40h. (Estágio II)
 15:00 às 15:40h. (Estágio I e II)
 15:40 às 16:20h. (Estágio II e IV)
Até 14 anos
 09:20h, 14h, 17h, e 18h
 (Aperfeiçoamento)
Adultos
 06h, 07h, 08h e 11h. (Aperfeiçoamento)
 07:45 às 08:30h. (Aprendizado)
 10h, 14h, 17h, 18h, 19h, e 20h. (Aperf./Aprend).
Informações: 2274-4722 (Ramal 416)
 7703-5773 (Leda) / 9764-3317 (Waldir).

RECREANDO - crianças de 2 a 4 anos

Bei Artes e Sonhos Esp. e Recreação.
 Brincadeiras e Trabalhos Manuais para
 Crianças de 02 a 04 anos.
2ª a 6ª feira
 08:00 às 12:00h. / 12:45 às 16:45h.
Informações: 2274-4722 (Ramal 401)
 3405-5155/8807-0271 (Isabel).

SQUASH

M&R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição
 de Exercícios Ltda.
3ª a 6ª feira – 07 às 10h. e 18 às 22h.
Informação: Sérgio Zaccaro – 9822-4496.

TAEKWONDO

TKD & Cia Artes Marciais Ltda ME. (TKD&CIA ME).
2ª feira
 11h. Treinamento da Equipe de Competição.
3ª e 5ª feira
 17:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).
 18:30h. (Até 13 anos).
 19:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).
 20:30h. Treinamento da Equipe de Competição.
4ª e 6ª feira
 18h. Treinamento da Equipe de Competição.
 19:30h. (A partir de 14 anos - Juvenil e Adulto).
 20:30h. Treinamento da Equipe de Competição.
Sábado
 09h. Aula para graduados (a partir da faixa
 Vermelha)
 11h. Treinamento da Equipe de Demonstração.
 13h. Treinamento da Equipe de Competição.

TÊNIS

M&R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição
 de Exercícios Ltda.
 2x na Semana com 02 aulas de 30min.
Informações: Hatteros - 8544-5555
 Fiuza - 8888-3026 / Guilherme - 8899-6775
 Norma - 9614-2441 / Rogério - 9782-9527.

VOLEIBOL

ESCOLA DE VOLEI BERNARDINHO.
3ª a 6ª feira
 08:00 h. às 10:00 h.
 15:00 h. às 18:00 h.
 18:00 h. às 21:00 h.
Maiores informações: 2249-9824 - Luciene.

XADREZ

NEXAPA
 Marcação de Horário Direto com o Professor
Informações: Departamento de Esportes:
 2274-4722 ramal 436 / Rafael: 8296-1981.

YOGA

Shiva Empresa de Terapia de Yoga e
 Fonoaudiologia Ltda. (SHIVA LTDA.)
3ª e 5ª feira:
 07:30 às 08:45h. (misto)
 09:00 às 10:15h. (feminino)
 16:15 às 17:30h. (misto)
 18:10 às 19:25h. (misto)
Informações: Alice – 2294-5049.

“CALL CENTER” – Tel.: (0XX.21) 2274-4722
SECRETARIA SOCIAL/TESOURARIA - Ramal 5
 2ª feira não funcionamos.

Horário de Funcionamento:
 3ª a 6ª feira - 09h às 21h. / Tesouraria fecha
 às 20:30h.
 Sábados/Domingos e Feriados: 09 às 17:30h. /
 Tesouraria fecha às 17:00h.

BIBLIOTECA - Ramal 434
 2ª feira não funcionamos.

Horário de Funcionamento:
 3ª a 6ª feira – 09:00h às 19:45h.

Sábados/Domingos e Feriados: 10:00h às 17:45h
Obs: Nos dias úteis, após as 21h e nos finais de
 semana e feriados, após 17:30, qualquer chamada
 telefônica via “Call Center” só poderá ser atendida no
 Ramal 6. - O serviço de alto-falantes para chamada
 de Associados, segue o mesmo critério acima.

PORTARIA SOCIAL - Ramal 6
PORTARIA DE SERVIÇOS - Ramal 7

DIRETORIA - Ramal 8
BIBLIOTECA - Ramal 434
DEPARTAMENTO MÉDICO - Ramal 406
DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Ramal 431/436
PORTARIA DA PISCINA - Ramal 445
SALÃO DE BARBEIRO - Ramal 435
SALÃO DE BELEZA - Ramal 421
SAUNA FEMININA - Ramal 428
SAUNA MASCULINA - Ramal 417
SINUCA - Ramal 405

Obs: Sabendo o ramal disque pausadamente o
 número sem ser preciso ouvir às instruções.
 E-mail: aabb-rio@aabb-rio.com.br
 Home-Page: www.aabb-rio.com.br



Francisco Aureliano de Souza Novais
com a Dra. Rêni Kerscher

Renovedente

A clínica que
atende a toda sua
família, do bebê
à terceira idade

Clínica Geral com área de atuação em:

- Implantes
- Odontopediatria
- Ortodontia
- Periodontia
- Clareamento dental
- Endodontia
- Estética dental
- Prótese dental

Implante Dentário:

O implante é o único artifício que impede a perda óssea no local onde o dente foi perdido; Evita constrangimentos pelo deslocamento e incômodo das próteses removíveis; Evita remoção para higienização; Não machuca os tecidos bucais; Não há rejeição, pois o implante é feito em titânio; Não há limite de idade para o procedimento, desde que haja uma avaliação médica favorável

Para revitalizar o seu sorriso e estimular a sua autoconfiança, você pode recorrer ao

IMPLANTE DENTÁRIO

Os implantes dentários trouxeram conforto e segurança, pois facilitam a mastigação, ajudam na dicção, deixam a pessoa mais segura em público e evitam as danificações nos dentes que apoiam as próteses fixas.

Convênios:

Banco do Brasil - Petrobras
Caberj - ANABB e Interlife
(implante)



renovedente@renovedente.com.br
www.renovedente.com.br

Direção:

Dra. Rêni Aparecida da Silveira Kerscher
Especialista em Implantes
CRO: RJ 9806



Tijuca

Rua Conde de Bonfim, 352 / Sl. 302

Ipanema

Rua Visconde de Pirajá, 595 / sobreloja 219

Atendimento na especialidade de Implantodontia e ortodontia

Barra da Tijuca

Tels: 3092-9393 / 2234-6809 / 2234-0659 / NEXTEL: 7700-9475 ID *180060

Facebook: <http://www.facebook.com/Renovedente>

REVEILLON 2013/2014

Os melhores destinos no Brasil e no exterior

10x
sem juros

BUENOS AIRES

Saídas: 28 e 29/12 - 5 dias

a partir de U\$ 159,
+ 9 x de

U\$
72,
(dbl)

SANTIAGO

Saídas: 29 de dez. - 6 dias

a partir de U\$ 202,
+ 9 x de

U\$
90,
(dbl)

MONTEVIDEO

Saídas: 27 e 28/12 - 6 dias

a partir de U\$ 197,
+ 9 x de

U\$
90,
(dbl)

PUNTA DEL ESTE

Saídas: 27 e 28/12 - 6 dias

a partir de U\$ 367,
+ 9 x de

U\$
161,
(dbl)

OUTROS ROTEIROS

ORLANDO - 12 noites - a partir de USD 1.771, (qdp)

NOVA IORQUE - 9 noites - a partir de USD 2.823, (qdp)

CANCUN - 7 noites - a partir de USD 2.637, (tpl)

NOVA YORK & ORLANDO - 14 noites - a partir de USD 2.830, (qdp)

ORLANDO & MIAMI - 9 noites - a partir de USD 1.857, (qdp)

MIAMI & CANCUN - 12 noites - a partir de USD 3.277, (qdp)

MACEIÓ

Saídas: 29/12* - 5 dias / 27/12 - 6 dias
27/12 - 8 dias

a partir de R\$ 367,
+ 9 x de

R\$
162,

FORTALEZA

Saídas: 27/12* - 7 dias
27, 28 e 29/12 - 8 dias

a partir de R\$ 460,
+ 9 x de

R\$
203,

NATAL

Saídas: 28/12 - 7 dias
27, 28 e 29/12 - 8 dias*

a partir de R\$ 388,
+ 9 x de

R\$
169,

PORTO DE GALINHAS

Saídas: 29/12* - 5 dias
27, 28 e 29/12 - 8 dias

a partir de R\$ 365,
+ 9 x de

R\$
163,

FLORIANÓPOLIS

8 dias

a partir de R\$ 364,
+ 9 x de

R\$
163,

FOZ DO IGUAÇU

Saídas: 28 e 29/12 - 6 dias

a partir de R\$ 242,
+ 9 x de

R\$
109,

Clube
Turismo
ICARAÍ

Tel.: (21) 3674-3008

R. Cel. Moreira César, 229 loja 216 - Shopping Icaraí
Icaraí - Niterói - email: icarai@clubeturismo.com.br
www.clubeturismo.com.br/icarai