

AABB

Revista *Rio*

Associação Atlética Banco do Brasil - Rio de Janeiro

Ano XVI - n° 197 - Fevereiro de 2011

Tudo azul e branco na virada do ano



**Programação de fevereiro
no embalo do Carnaval**



**Dia 5 de março,
a esperada
feijoada
tradicional !!!**



**Confira os descontos
na Seção Convênios**



Decorações 101

Compre no melhor distribuidor autorizado



Pontualidade
Preço
Atendimento



PROMOÇÃO!!!

Piso Laminado 5X s/ juros

Preço de à vista*

Persianas sob medida

Orçamento sem compromisso

www.decoracoes101.com.br

Rua Frei Caneca, 101 - Centro - Rio de Janeiro - RJ

Tels: 3852-1852 / 2221-1018 / PABX: 2224-4545

Promoção a partir de 20M²



REVISTA AABBRIO
ANO XVI – Nº 197
Fevereiro de 2011

Caro associados,

A nossa AABBRio, que em maio próximo completará os seus 83 anos de atividades, vem apresentando um vasto e precioso serviço prestado ao seu corpo de associados e tem, nos últimos anos, mudado substancialmente o perfil de seu quadro de associados.

Em seus primeiros momentos eram aceitos apenas os funcionários do Banco do Brasil como associados. Todos se conheciam entre si, razão até de queixas de alguns que diziam querer se encontrar com gente diferente para poder mudar o tema das conversas que, geralmente, girava em torno do que faziam no dia a dia do BB.

Diante dessa demanda, admitiu-se o sócio-família, aquele não funcionário que tivesse um vínculo de parentesco com alguém da empresa que fosse associado do Clube.

Por último, resolvemos abrir para a comunidade em geral, exigindo apenas que o pretendente seja indicado por associado que, na prática, está se responsabilizando pela idoneidade moral e intelectual do candidato. Se usarmos a linguagem bancária diríamos que é o cadastro dele.

Como não podemos vender títulos da entidade, por força do estatuto, passamos a admitir o associado apenas com base nas informações acima e o pagamento das mensalidades pertinentes.

Nos últimos meses, temos assistido a uma demanda considerável de candidatos a novos sócios, o que vem mudando um pouco a frequência nos espaços do Clube, com novas famílias e a alegre algazarra de suas crianças.

Nosso Clube, por ser uma instituição urbana, tem seu funcionamento bastante longo, ou seja das 6 horas da manhã até à meia-noite, 18 horas de serviços prestados.

Vivemos no estilo de uma grande família, naturalmente, sem as mazelas das rodas de intrigas que muitas vezes compõem o lado intestino de algumas dessas famílias.

Nos 20 anos em que tenho a honra e o prazer de gerir nossa casa, jamais fui chamado para atender qualquer assunto de desacato ou desrespeito por parte de qualquer de nossos “irmãos” do Clube. Graças a Deus!

Cada um que ingressa na família aabebeana é recebido e aceito pelos demais com muito prazer e com o melhor desejo de um convívio saudável.

Os nossos eventos são feitos única e exclusivamente para nossos associados e seus familiares. Nunca fizemos bilheteria.

Os não associados que comparecem, normalmente, são convidados de um de nós associados. Portanto, vamos prestigiar os eventos participando sempre porque a conta vem do mesmo jeito.

Aliás, vou aproveitar o ensejo para mostrar a vocês como poupar seu dinheiro, vindo ao Clube. Pela manhã, desligue as luzes, saia de casa e dirija-se à AABBRio, onde a conta já está paga e faça tudo no Clube. No fim do mês, a conta da luz, da água, do gás vai estar baixinha e ainda você ganha os momentos do prazeroso convívio com os amigos. E aqui e acolá, num aniversário, ainda ganha uma fatia de bolo ou um brigadeiro.

As nossas recepções estão em processo de mudança no controle da entrada, visando a nossa segurança. Para isso, peço mais uma vez a todos que tragam e apresentem suas novas carteiras aos nossos recepcionistas, para evitar qualquer transtorno. A carteira do Clube é como a chave do apartamento que não dá para dizer que esqueceu. Coloque-a dentro da meia do tênis e venha para o Clube.

Em nome do Conselho Diretor quero dizer a todos que sejam bem-vindos ao nosso convívio.

Um abraço amigo e até a próxima.

ODALI DIAS CARDOSO - Presidente

satelvida

O SEGURO DE VIDA DO **satélite**

Praça Santo Agostinho, 70 - 5º andar - Paraíso CEP: 01533-070

São Paulo-SP

Tel: 11 - 3388.3600

Fax: 11 - 3388.3606

www.satelite.com.br

E X P E D I E N T E

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL-RIO DE JANEIRO

CGC: 27.055.565/0001-22 - Ins. Est.:81.540.551

Av. Borges de Medeiros, 829 - Leblon - C.P. 281 - CEP 22.430-042

Tel.: 2274-4722 - Fax: 2259-4295 - Rec. de Util. Públ. Lei 936, de 15/09/59

e-mail - aabb-rio@aabb-rio.com.br / aabb-detec@aabb-rio.com.br / administrativo@aabb-rio.com.br /

revista-aabb@aabb-rio.com.br / presidencia@aabb-rio.com.br / social@aabb-rio.com.br /

contasapagar@aabb-rio.com.br / cadastro@aabb-rio.com.br / delib.presi@aabb-rio.com.br

home-page: www.aabb-rio.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO – 2008-2011

Presidente: JOSÉ CARLOS MOREIRA BRANDÃO NETO

Vice-Presidente: RAIMUNDO DA CUNHA CASTRO

1º Secretário: NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA

2º Secretário: FERNANDO AUGUSTO ESTEVES FRAGA

Assessores:

CARLOS ACIOLI RODOLFO e

SÉRGIO ROBERTO COSTA DE CASTRO.

Suplentes:

ADOLPHO SAUERBRONN DE SALLES

JACYR DE LACERDA

JOSE DE RIBAMAR GUIMARÃES OLIVEIRA

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente: ODALI DIAS CARDOSO

Vice-Presidente Administrativo:

REINALDO BATISTA RIBEIRO

Vice-Presidente Financeiro:

MARCO AURÉLIO PINTO DE ARRUDA

Vice-Presidente Social: NELSON LUIZ DE OLIVEIRA

Vice-Presidente Esportivo: GEORGE NEDER CARDOSO

Vice-Presidente do Patrimônio: JOÃO JOSÉ PEREIRA (Sede) e

PAULO CUEVAS COUTO JÚNIOR (Itanhangá)

Vice-Presidente Cultural: IVAN DE CASTRO ESTEVES

Vice-Presidente de Divulgação e Marketing: PAULO MORAES DE

OLIVEIRA

Assessor da Diretoria: MÁRIO MAGALHÃES DE SOUZA

Diretor de Esportes: RAIMUNDO NONATO DE AZEVEDO.

CONSELHO FISCAL

Presidente: ARY DJALMA SAVI

Membros efetivos:

EDSON DE OLIVEIRA GOMES

GUILHERME LIDINGTON

SERGIO SPINOLA MUNIZ

WALDEMAR NOGUEIRA.

Matérias para serem publicadas devem vir DIGITADAS EM CD ou remetidas por e-mail, juntamente com as fotos ou ilustrações pertinentes. Prazo de entrega até o dia 15 anterior ao mês a que se destinam, sendo da responsabilidade do autor os conceitos e o estilo, cabendo ao jornalista e ao copidesque qualquer adaptação necessária ou não publicação por questões de espaço.

NOSSA CAPA - O azul e branco predominou no Salão Nobre durante o réveillon da paz. As famílias dos associados e convidados festejaram a passagem de ano num clima de euforia e muita alegria, numa animação bem conduzida pela excelente banda "ZP" que mostrou um repertório variado encerrado com os sucessos do carnaval, como uma prévia para o carnaval deste ano, na AABB. Fotos de Carlos Cardoso em arte de Luiz Fernando.

S U M Á R I O

Programação.....	5
Aniversariantes	6
Feijoada	8
Seresta.....	9
Registro.....	10
Administração.....	11
Reveillon.....	12
Variedades	18
Biblioteca	19
Esporte.....	20
Variedades	24
Cursos e serviços.....	26

REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XVI - nº 197 - Fevereiro/2011

Dist. Gratuita

Produzida por LL DIVULGAÇÃO

EDITORA CULTURAL LTDA

Colaboradores: Diretoria, Associados e Funcionários do Clube

Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro

Gráfica: Rower Gráfica

Projeto Gráfico: Kátia Regina S. Monteiro

Produção de artes/capa: Luiz Fernando Motta

Tiragem: 6.000 exemplares

Jornalista: Paulo Moraes de Oliveira Reg. 359 MTb.Pa

Revisão: Edson Gomes

LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA

Rua Lemos Cunha, 489 Casa I - Icaraí Niterói

Tel/Fax: 2714-8896

e-mail: comercial@lldivulga.com.br

O B I T U Á R I O

Nelza Garcia Ribeiro



É com pesar que registramos o falecimento da sra. Nelza Garcia Ribeiro, ocorrido no dia 25/12/2010, em nossa cidade. Seu sepultamento foi realizado na cidade de Florianópolis (SC), no dia 27/12/2010.

A falecida, que contava 78 anos de idade, era esposa do nosso associado Aldo Hermelino Ribeiro, aposentado do Banco do Brasil, para quem enviamos nossas sinceras condolências.

Arnaldo Rodrigues

(* 28/12/1924 + 04/01/2011)

Faleceu no dia 04/01/2011, no Rio de Janeiro, aos 86 anos de idade, o nosso associado Arnaldo Rodrigues, com participação ativa nos vários eventos do Clube. Após aposentar-se do Banco do Brasil, nos idos de 1974, o falecido exerceu as atividades de professor do Colégio Notre Dame, em Ipanema; nas horas vagas, desenvolvia seus dotes na pintura e na poesia; era diretor proprietário de Galeria de Artes. O círculo de amigos foi prestar-lhe as últimas homenagens no seu sepultamento.

Clínica Kinesius de Fisioterapia

- Fisioterapia Motora e Respiratória
- Acupuntura - RPG - Shiatsu
- Tratamentos de Coluna
- Afecções Neurológicas
- Traumatismo Ortopédicas

Tel:

2527-2220

2539-4297

Atendimento domiciliar e ambulatorial

Convênios: CASSI - INTERMÉDICA - SEMIC

Rua Visconde Silva, 79 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ

Cirurgião Dentista

Dr. Temilton Feydit Jorge

CRO: 4939-RJ

**Clínica Geral e
Próteses**

Tabela do Banco do Brasil

Praça Saens Peña, 45 / sala 902

Telefone: 2284-3693

Tijuca



FEVEREIRO/2011

4 - Sexta-feira - 20h s 24h

**SAMBA DE BOTEQUIM, APRESENTA
"NINA ROSA"**
Salão Galeria

6 - Domingo - 13h às 17h

WILSON OLIVEIRA, VOZ E VIOLÃO
Pérgula da Piscina

9 - Quarta-feira - 15h às 17h

**BINGO SOCIAL, VENHA TESTAR SUA
SORTE!!!**
Salão Galeria

11 - Sexta-feira - 18h às 23h

NOITE DOS SERESTEIROS
Salão Galeria

12 - Sábado - 19:30h às 23:30h

**MELHOR GRUPO BOÊMIO
"TELHADO BRANCO"**
Salão Granito

13 - Domingo - 13h às 17h

"OSCARZINHO E SEUS PARCEIROS"
Pérgula da Piscina

18 - Sexta-feira - 21h à 01h

BAILE DOS ANIVERSARIANTES DO MÊS
Salão Nobre

20 - Domingo - 13h às 17h

**NO EMBALO PARA O CARNAVAL
"ROBERTO MENDES"**
Pérgula da Piscina

25 - Sexta-feira - 21h à 01h

**FLASH BACK, A SENSACÃO
DO MOMENTO**
Salão Margarida

27 - Domingo - 13h às 17h

**VENHA SE DIVERTIR AO SOM
DE "SAMBA QUEM PODE"**
Pérgula da Piscina

MARÇO/2011

5 - Sábado - 13h às 17h

TRADICIONAL FEIJOADA DE CARNAVAL
Salão Nobre

VEJA NA INTERNET : www.aabb-rio.com.br - Sugestões: social@aabb-rio.com.br

EM CASO DE CHUVA, TODA A PROGRAMAÇÃO PREVISTA PARA A ÁREA EXTERNA, SERÁ INTEGRALMENTE TRANSFERIDA PARA AS ÁREAS INTERNAS DO CLUBE, MANTENDO-SE A QUALIDADE DO EVENTO.

Aniversariantes de Janeiro

Um seletto público prestigiou a noite dos aniversariantes de janeiro, que teve como atração musical a banda Elite Show, a qual após apresentar um repertório de variados ritmos, brindou os presentes com alguns minutos de “flash back”, no encerramento da festa.

O cerimonial comandado pelos Vice-Presidentes Nelson Oliveira e Ivan Esteves, anunciando os nomes dos homenageados, seguido do corte do bolo simbólico, da pose para as fotos da revista e do “parabéns para você”, cantado pela animada platéia.

Para o mês corrente, os aniversariantes de fevereiro terão sua festa no dia 18, sexta-feira, no Salão Nobre “Flávio Alcofra”.



O grupo das aniversariantes do mês corta o bolo simbólico;



Os homens em pose para a objetiva do Cardoso;



Aniversariantes Gustavo Monteiro e Luciana Guarini;



Aniversariante Maria Luiza na companhia da amiga Antônio Paulina;



Maria Lucia Accioly com parentes Eduardo, Luiza e Tânia



Conselheiro Antônio Marcelo Grizotti, festejando seus 67 anos e 39 de matrimônio com a esposa Ana Nery e amigos;



O casal Vinicius Carvalho e Neusa Fonseca comemora suas datas natalícias;



Aniversariante Sra. Temporal com os amigos Ary, Marta, Mônica, Fernando e Mauro;



Aniversariantes Álvaro Kruehl e Romeu Jobim comemoram com os amigos Losita Campos, Adriana Moraes, Octacílio Jr e Josete Santos;



Aniversariante Evandro de Brito na companhia dos amigos Egle e Carmem;

O bolo simbólico cortado e distribuído nas mesas;



Aniversariante Tilde recebe as homenagens do esposo Tuninho e dos amigos Tabosa, Roberto e Eliana.



Aniversariante José Carlos Brandão, presidente do Conselho Deliberativo com a esposa e o casal amigo Edson Gomes/Marly



Aniversariante Dutra na companhia dos amigos Terezinha, Stelinha, Renato, Alfredo, Adriana, Ony e Maria José;



Aniversariante Neide Prata Mourão comemorando com Marcos, Raquele e France Hilário;



Aniversariante Regina Haagen acompanhada de Liberato Pimentel;



Casal Olavo e Tereza Muniz festejando seu natalício



Aniversariante Humberto festeja ao lado de Edna Maria



Rogério Eduardo festejando mais um ano de sua existência



Aniversariante Lia Kayat com o esposo Júlio e os casais José/Nazle Chalom e Jamile/Hélio



Aniversariante Orlando festejando ao lado da esposa Josefina e sobrinhas



Aniversariante Waldereis acompanhada do esposo Joary Fernandes Lima e da amiga Nadyr Pereira



ODONTOLOGIA ESTÉTICA

Dr. Luis Ernesto C. Preciado

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

Convênios: Caixa Econômica e outros

Tel: 2294-7433 / Cel: 8075-7676

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

Tabela Banco do Brasil

FEIJOADA DE CARNAVAL



O carnaval da AABB-Rio tem, como foco principal, trazer, nos dias 6 e 8 de março, para as dependências da sede social, as crianças fantasiadas para o tradicional desfile, que faz a alegria das mães, parentes e amigos.

O associado que gosta do samba está se preparando para participar da tradicional feijoada de carnaval, que é o evento principal do Clube para marcar presença na quadra

momesca, brincando com segurança e tranquilidade.

Já está reservada a data de 5/03, sábado, para a grande parada que contará com mulatas e passistas contratados para animar a festa.

As camisas já poderão ser adquiridas, na Secretaria do Clube, como ingresso para participar dessa programação, ao preço de 50 reais para o associado e 75 reais, para convidados.



As mulatas que ano passado deram show.



Passistas e ritmistas já estão contratadas para a tarde do dia 5/3



A alegria dos participantes é a tônica da feijoada.



Cirurgia da Mão

Dr. Frederico Novelino - CRM: 52.55752-8
Especialização na França durante 2 anos

- Fraturas de Rádio - Luxações da Mão e Punho
- Lesões de Nervos e Tendões
- Reimplantes - Infecções nas Mãos
- Enxertos - Artrose - Dedo em Gatilho
- Síndrome do Túnel do Carpo
- Doenças Congênicas das Mãos - Dupuytren
- Cisto Sinovial - De Quervain - Queimaduras

Cirurgia plástica pós-bariátrica - Tumores de pele
Feridas crônicas - Osteomielite - Pé diabético - Escaras

Av. Armando Lombardi, 1000
Bl. 02 / Sl. 131 - Barralife - Barra da Tijuca
Tels: 2496-3135 / 2496-3109

Angiologia Cirurgia Vascular

Dra. Isabel Pereira Franco

Av. N. Sra. Copacabana, 750/ 707
Copacabana
Tel.: (21) 2547-3104
2ª, 3ª, 4ª e 5ª feiras, das 14h às 20h

Convênios:
CASSI
CABERJ
CNEN

Celular:
9964-0444

Odontologia

Dra. Cristina Célia Tolomei
CRO: 17841

Endodontia (canal) - Prótese Fixa c/ ou s/ metal
Próteses Removíveis - Dentaduras Estéticas
Ortodontia Interceptiva Apar. Móveis p/ adultos e crianças
Odontologia Estética - Clareamento a combinar
Tartarotomia c/ Ultrasom

Atendimento exclusivamente pela Tabela do Banco do Brasil para funcionários e dependentes do Plano Familiar. - **CASSI Família**
2ª a 6ª 8:00 às 19:30h inclusive aos sábados 8:00 às 14:00h

Atendimento em domicílio

R. Conde de Bonfim, 369 sl. 810
Tel: 2570-2552 / Cel: 9913-5007
Praça Saens Peña (ao lado do Metrô na General Rocca)



**PRÓTESE: REMOVÍVEL
FLEXÍVEL S/ GRAMPOS
(A. COMBINAR)**

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

Centenário de Noel na Noite da Seresta

Por Edson Gomes (*)
Fotos de Carlos Cardoso

A seresta do dia 10 de dezembro foi em homenagem ao centenário de nascimento de Noel Rosa, o grande compositor nacional que, através de suas músicas, tornou célebre o bairro de Vila Isabel.

Noel nasceu no dia 11.12.1910. Franzino e sempre doente, apresentava um problema no queixo, que era pouco proeminente, devido a um parto difícil em que o médico precisou usar fórceps, segundo a versão mais conhecida.

Entretanto, há historiadores que afirmam que ele teria nascido com hipoplasia da mandíbula, doença conhecida como Síndrome de Pierre-Robin.

Desde a adolescência interessou-se pela boemia, frequentando as rodas de samba e tendo por lar os botequins, como diz uma de suas músicas mais populares: "Último desejo". Apesar de ter falecido com vinte e seis anos, deixou uma fundamental contribuição para a música popular

brasileira, com um legado de mais de 300 canções.

Em atenção à importante efeméride, os seresteiros da AABB-Rio, que se apresentaram na noite daquela sexta-feira, fizeram questão de oferecer aos presentes algumas das principais composições do "Poeta da Vila", como sejam: Feitiço da vila, Palpite infeliz, Último desejo, Pastorinhas, Com que roupa? e Feitio de oração.

Para começar o ano com o pé direito, os seresteiros reuniram-se no dia 14/01, sexta-feira, no Salão da Galeria e reafirmaram o seu propósito de rememorar os grandes sucessos do passado com interpretações pessoais de muito bom gosto e altas doses de emoção, traduzidas nos aplausos dos ouvintes. As fotos reproduzem os dois momentos das serestas de dezembro e janeiro.

(*) Associado e colaborador da Revista AABB.





PRESIDENTE CONVIDA

O Presidente Odali Cardoso vai comemorar a passagem dos seus 61 anos de idade, no dia 22/02 (terça-feira), oferecendo um coquetel regado ao chope amigo, a partir das 20:00h, no Salão Margarida. Através desta nota, vem convidar seus amigos (Sr. e Sr^ª.) que devem confirmar presença até o dia 18/02 (sexta-feira), com a secretária Jacyra (Telefone 2274-4722 ramal 432 ou 2259-4295) ou na Secretaria do Clube.

FELIPE CHEGOU !!!

Para alegria das famílias Gomes, nasceu no dia 07 de janeiro de 2011, na Clínica Perinatal Laranjeiras, o menino Felipe, filho de Renata Esther Gomes Lofgren e Sidney Gomes Pinto Júnior.

O mais jovem tricolor do pedaço é bisneto do nosso Conselheiro e colaborador da Revista, Edson de Oliveira Gomes, e de sua esposa, Marly Jobim Gomes.

Radiante de satisfação, o bisavô, que nas horas vagas costuma enveredar pelos caminhos da poesia, dedicou os versos abaixo ao mais novo descendente:

Quero avisar a todos que cheguei!
Cheguei com nome de rei,
Sem fazer qualquer cerimônia,
Pois tenho nome de rei da Macedônia!
Escolhi o mês de janeiro,
Porque sou Felipe "O Primeiro":
Dos meus pais, o primeiro filho,
Dos avós, o primeiro neto,
Dos bisavós, o primeiro bisneto.
E das tias, o primeiro sobrinho,
Querendo sempre muito carinho.

Seja bem-vindo e muitas felicidades, Felipe!

90 ANOS DO SÍLVIO CARNEIRO



Silvio era todo sorrisos, cercado do carinho do seu vasto círculo de amigos que foram abraçá-lo durante a festa que seus familiares prepararam para comemorar a passagem dos seus bem vividos 90 anos de idade. O espaço das churrasqueiras ficou lotado da turma do tênis, do futebol, do voleibol, da sinuca e dos demais esportes que improvisaram várias manifestações,

com destaque para o poema declamado pelo festejado poeta conselheiro Jacyr de Lacerda, a "canja" do cover de Frank Sinatra, Claudio Brandileone, cantando os clássicos "My Way" e "New York - New York". E a turma animada improvisando variadas coreografias enquanto saboreava o generoso churrasco regado à ceva gelada. Foi uma festa e tanta que o benquisto aniversariante, ao longo dos anos de AABB, fez por merecer. Parabéns Silvio Carneiro!

R E G I S T R O

CONVÊNIOS

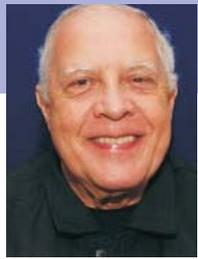
A AABB recebeu várias propostas de oferecimento de benefícios e descontos aos associados e funcionários da Associação, na aquisição de produtos ou serviços fornecidos pelas diversas empresas. Siga a relação dos primeiros parceiros que formalizaram documentos nesse sentido a partir do dia 1º de janeiro deste ano:

• **WALMART** – Todos os sócios da AABB-Rio poderão fazer suas compras por telefone ou online e ganhar descontos de até 10%. Para comprar por telefone, o sócio deve ligar para (21) 3003-6000 e informar que é sócio da AABB-Rio para ter acesso aos benefícios. Pelo site, basta acessar www.walmart.com.br/aabb.

• **MICROSTORE** – Oferece assessoria em microportáteis. É uma empresa especializada que realiza diagnósticos e reparos em notebooks e netbooks, com laboratório próprio e equipamentos de última geração e se propõe, ainda, a assessorar o interessado na escolha de novo notebook. Segundo um dos técnicos da Empresa, Ronaldo Medeiros, a Microstore, em seu Centro Tecnológico, tem estrutura para realizar reparos, manutenção e upgrades em notes, tanto em PC como em Mac, bem como, promove cursos básico e avançado em microportáteis. O endereço é Rua Uruguaiana, 10 – sala 1501 – Centro – Telefones: (21) 3553.3398 e 3241.5893. Endereço eletrônico: www.microstore.com.br e email: microstore@microstore.com.br.

NOVA CARTEIRA DE IDENTIDADE

Nosso conselheiro Cid Medina, navegando pela Internet, pinçou a notícia da convocação dos primeiros chamados para trocar a antiga carteira (RG) pelo novo cartão de Registro de Identidade Civil (RIC). Foram selecionados, aleatoriamente, moradores do Rio de Janeiro, de Brasília e de Salvador que, a partir do dia 17/01, receberão cartas convite para buscarem o documento que já está impresso com os dados cadastrais repassados pelo Ministério da Justiça. O RIC é um cartão magnético, com impressão digital e chip eletrônico, que inclui informações como nome, sexo, data de nascimento, foto, filiação, naturalidade e assinatura, entre outros dados. O Ministério estima que a substituição da carteira de identidade será feita gradualmente, ao longo de dez anos.



ADMINISTRAÇÃO

Por Reinaldo Batista Ribeiro
Vice Presidente Administrativo

Notícias do Conselho de Administração

Nosso clube - assuntos gerais

Neste mês vamos repetir as informações sobre o controle de acesso de CONVIDADO (A) S .

Nosso clube precisa identificar SEU CONVIDADO (A) e para isso precisamos cadastrá-lo.

Por força de nosso Regimento Interno existem registros e controles quanto aos convidados, controlando o livre acesso dos mesmos.

Porém, para que este ACESSO seja rápido, sem transtorno e para que SEU CONVIDADO (A) possa desfrutar de um dia prazeroso em nosso Clube, começando na entrada, VOCÊ é o elo fundamental neste processo.

Se VOCÊ efetuar a solicitação do convite de forma ANTECIPADA facilitará ainda mais o acolhimento do SEU CONVIDADO (A), visto que, ao chegar ao Clube, as Recepções somente farão a checagem em nosso "sistema", liberando imediatamente o acesso.

DICA – Os convites-ingressos devem ser obtidos, de preferência, ANTECIPADAMENTE em nossa SECRETARIA, conforme descrito no Regimento Interno do Conselho de Administração – Capítulo IV – DA SEDE, itens b, e, i, j, k e l. (Vide em nossa Home Page www.aabb-rio.com.br Institucional / O Clube / Estátuto e Regulamento).

INFORMAÇÃO I – Desde 05/01/2011, ficaram sem validade as carteiras em papel, valendo somente o CARTÃO SOCIAL. Se você ainda não o possui procure a SECRETARIA, pois o mesmo é confeccionado e entregue na hora.

O CARTÃO SOCIAL é SUA "chave" para acesso ao Clube. Ele é de uso OBRIGATÓRIO, PESSOAL E INTRANSFERÍVEL. É muito importante portá-lo, assim como cada um de seus dependentes, pois sem ele nossos Recepcionistas precisarão fazer a checagem via SISTEMA, o que ao contrário do cartão, não dá acesso imediato.

INFORMAÇÃO II – Os frequentadores que NÃO são associados, inscritos em cursos, ou usuários de serviços pres-



tados pela AABB, terão seu horário de frequência e permanência no Clube vinculados às respectivas empresas.

EMANDAMENTO – Os alunos de cursos e usuários de serviços que ainda não estão com o CARTÃO DE ACESSO, por motivos operacionais, estão sendo identificados nas Recepções pelo sistema que já os tem cadastrados. ATÉ A PRÓXIMA !



CÂMERAS AABB-RIO

Endereços de acesso :

Endereço 01: <http://aabbrio.zapto.org:8080>

Endereço 02: <http://aabbrio1.no-ip.org:8080>

Nome de usuário: Selt (a senha não é necessária)

Obs.: Caso os endereços acima não consigam ser acessados, baixe o nível de segurança do seu navegador Internet Explorer para Baixo. Se não houver esta opção, habilite todos os controles de plug-ins e activex indo em: ferramentas/opções da internet/segurança/nível personalizado, e proceda à instalação.

PROCURA-SE NOVOS MARICAENSES

Considerada o Portal de entrada da Região dos Lagos, Maricá receberá, até 2011, cerca de R\$30 milhões mensais em Royalties de Petróleo. Além disso a cidade oferece praias, lagoas, cachoeiras e serras em perfeita harmonia. E um povo simpático e hospitaleiro. Tudo isso a 1 hora do Rio de Janeiro.

A Perfil Gestão Imobiliária está a procura de novos maricaenses.

Farol de Ponta Negra - Maricá

PERFIL
gestão imobiliária

Maricá
merece você

OS MELHORES IMÓVEIS DE MARICÁ
VOCÊ ENCONTRA NA PERFIL.

 R\$ 390.000	 R\$ 260.000	 R\$ 230.000	 R\$ 180.000
Maricá - Condomínio Sala ampla, 2 quartos, + 1 suite c/ hidromassagem banheiro social, cozinha piscina e churrasqueira. CS0001	Maricá - Boqueirão Duplex, próximo a praia Sala, 2 quartos + 1 suite. banheiro social, cozinha e churrasqueira. CS0025	Maricá - Cond. Elisa Cond. Fechado com área de Lazer Sala, 2 quartos + 1 suite. banheiro social, cozinha e garagem coberta. CS0090	Maricá - Boqueirão Duplex em Cond. fechado, próximo a praia, Sala, 2 quartos 1 suite c/ varanda, banheiro, cozinha americana. CS0038

Acesse www.perfilmarica.com.br e veja maiores detalhes destas e de outras ofertas

Rod. Amaral Peixoto, Km 28 - Itapeba - Maricá (21) 3731-0020 / 3731-0644
(1ª ENTRADA DE MARICÁ)

Na virada do ano imperou a PAZ !!!

Como era esperado, o Réveillon da Virada do ano na AABB-Rio transcorreu no clima de paz que todos almejavam. A alegria reinante no Salão Nobre "Flávio Alcofra" com as famílias reunidas em abraços e desejando melhores dias para o novo ano, rolando,

também, as inúmeras fantasias relacionadas com o vestuário, as comidinhas caseiras e as frutas da estação.

A orquestra tocando sucessos de seu repertório evoluiu para as marchinhas e sambas do carnaval aumentando a energia e vibração do feliz ano novo.





JLG Artes Gráficas

Cartões de visita
Panfletos (folders)
Imã de geladeira
Banners
Calendário
Folhinha
Envelopes
Receituário
Nota fiscal
Brindes e etc.

**Preços sem concorrente!
Orçamento sem compromisso**

João Luiz

Representante

Tel: (21) 2278-0870 / 9202-5367



Advocacia

Trabalhista – Cível – Consumidor – Família
Inventário – Administrativo

Rua da Alfândega, 115 – Centro, Rio
a 50 metros do Metrô Uruguaiana

2221-1493

advocacia115@gmail.com

Barra
OdontoBel

**A saúde e a beleza
no seu sorriso**

Ortodontia - Endodontia - Prótese - Odontopediatria - Clínica geral - Prevenção
Reabilitação oral - Clareamento - Periodontia - Próteses sobre Implantes

Odontologia em equipe e integrada - Tecnologia de ponta em equipamentos e materiais



Av. das Américas, 4.200 - Bloco 7 - Sl. 113 B - Edifício Miami - Barra da Tijuca - RJ
(ao lado da passarela que dá acesso ao Barrashopping) - www.barraodontobel.com.br

3385-4054

Fundada em 1974



Clínica Eduardo Martinelli Traumatologia e Ortopedia

**Ortopedia - Traumatologia - Raio X - Fisioterapia
(Eletroterapia, Cinesioterapia, RPG) - Acupuntura - Pilates
Cirurgias - Homeopatia - Nutricionista**

Trabalhamos com os principais convênios e CASSI

Tel: 2294-8498 / 2511-0841

Rua Saturnino de Brito, 84 - Lagoa - Rio de Janeiro - RJ

**Sorria,
nós estamos
em Ipanema.**

A RenoveDente acaba de abrir um consultório filiado, especializado em Implantes Dentários, em Ipanema para melhor atender seus clientes.

Agende uma consulta, faça seu orçamento, e se precisar dos demais serviços odontológicos a clínica da Tijuca estará sempre pronta para amplo atendimento.

Possuímos convênio com Caberj, Petrobras 24h e, claro, Banco do Brasil.



**Dra. Rêni Kerscher (CRO 9806),
Dir. da RenoveDente,
especialista em implantes e
ex-funcionária do Banco do Brasil
com seus clientes e amigos da AABB.**

EPAO 2481
RenoveDente
Clínica Odontológica de
Estética e Reabilitação

**2234-6809 / 2234-0659
7700-9475 / 80*180060
www.renovedente.com.br**



Por Miralda Perillier (*)

Cantinho da Poesia

Da jovem poetisa Laura Virginia Moraes, radicada na capital federal, um poema de seu mais recente livro "Buquê", lançado em nossa biblioteca, no início do ano findo:

BENEDITA

Obrigada,
por ter me colocado nesse mundo.
Fazer nascer das profundezas do meu ser
a alma das realizações.

Caminhar,
cada vez mais perto de mim.

Atrás: o início.
Na frente: o recomeço
com o apreço,
com um abraço,
mais um carinho,
de mais um sorriso
dos que estão no mesmo chão.

Correndo,
amando,
chorando,
rindo, indo,

para o fim do recomeço.

(*) Associada da AABB e colaboradora da Revista.

B I N G O

Primeiro BINGO do ano

Para começar bem o ano, testando suas sortes, os associados participaram do primeiro bingo social de 2011, realizado na quarta-feira, dia 12/01, com a mesma animação dos outros encontros.

Vários prêmios foram oferecidos e destinados aos sorridentes ganhadores que continuarão em fevereiro prestigiando os novos sorteios que acontecerão no dia 9/02, no horário de 15 às 17 horas.



Gastroenterologia Especializada

Prof. José Figueiredo Penteado
CRM: 52.03721-0

CONSULTAS

ENDOSCOPIAS

HÁLITO

GASTRITE

COLITE

HEPATITE

PRISÃO DE VENTRE

DIVERTICULOSE

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

Convênios

Cursos de Idiomas

Excellence IDIOMAS
DESDE 1991

Mais BRAZIL
Portuguese & Brazilian Culture for Foreigners

CURSOS DE IMERSÃO DE:
PORTUGUÊS PARA
ESTRANGEIROS, INGLÊS,
ESPAANHOL, FRANCÊS,
ITALIANO, ALEMÃO, ÁRABE.

AULAS INDIVIDUAIS
GRUPOS REGULARES · INTENSIVOS

AULAS IN COMPANY

**DESC. ESPECIAIS
P/FUNC. DO BB
E DEPENDENTES**

PORTUGUESE FOR FOREIGNERS
(Português para estrangeiros)

TYPICAL BRAZILIAN ACTIVITIES
(Atividades típicas brasileiras)

SOCIAL VOLUNTEER WORK
(Trabalho Social Voluntário)

ACCOMMODATION
(Hospedagem)

Rua Bento Lisboa, 70 A - Catete/RJ (próximo Ao Metrô) TEL.: 2225-7430 3477-5061 8502-0934

Estética

Rengel Estética

10% desconto
para associados

Estéticas Facial e Corporal

Spa dos pés (esfoliação, hidratação e massagem)
Design de sobrancelhas - Depilação

Nutricionista

Atendimento e plano alimentar individualizado
Fisioterapia estética

Rua Siqueira Campos, 30 / Sl. 602 - Copacabana - RJ

Tel: 3684-6693



Estética Facial
Cleusa Maria

Tel: 9403-3150 / 9328-5992
2543-9060

Estética Facial
Limpeza de Pele
Tratamento de Acne
Tratamento após Verão
Rejuvenescimento
Peeling

10% desconto para assoc. e func. do Banco do Brasil

Cursos de Informática

KRIPTUM
INFORMÁTICA

Cursos básicos, intermediários e avançados
1 aluno por micro
Metodologia de ensino própria

Franquias abertas para Rio e Grande Rio

Rua Arnaldo Quintela, 15 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ
Tel: (21) 2541-2911 - www.kriptum.com.br

10% de desconto
para associados

SEBRAE RJ Associação a ADP CABF

Fisioterapia

Studio Fabiana Macedo

Conscientização e reeducação corporal
Pilates

Grupos de exercícios para gestantes - RPG
Drenagem Linfática Manual - Terapia Manual
Fisioterapia Uroginecológica

Av. N.S. de Copacabana, 647 / 801 - Copacabana - RJ
Tel: (21) 2235-2640 / 7893-5542

Aula experimental Grátis



Desc. de 15% p/ associados

Decoração

PERSIANAS
PERSONALIZADAS

DIVISÓRIAS

Orçamento Grátis

TIJOLINHO'S
DIVISÓRIAS E DECORAÇÕES LTDA.

Dividindo Grandes Espaços em Confortáveis Ambientes

Rebaixamento em Gesso ou GESSO

- * SANCA * FLORÕES
- * MOLDURAS * COLUNAS
- * LUZ INDIRETA
- * GESSO ACARTONADO

TAMBÉM TRABALHAMOS COM:
PINTURA • ELÉTRICA • HIDRÁULICA

Pagamento Facilitado

Rua Joaquim Méier, 363 F - Méier - RJ
Telefax: (21) 3738-1227 / 3271-9599 • Nextel: 7857-0295
ID: 87*2785 • Cel.: (21) 9389-6093
E-mai: tijolinhosdivisoria@yahoo.com.br Site: www.tijolinhosdivisoria.com.br

Dra. Renata Rodrigues Crefito: 19817-LTF

Fisioterapia - Reabilitação Geral e Dermato-Funcional
Mat Pilates - Drenagem Linfática Prê e Pós Operatório
Carboxiterapia - Peeling de Diamante - Vacuoterapia
Eletrolipólise - Pedras Quentes - Auriculoterapia
Limpeza de Pele - Bambooterapia e
Bronzeamento a Jato

Tel: 7634-2459 - Atendimento realizado em consultório



FISIO
arte

Pilates

**Plataforma
Vibratória**



Agende aula
GRÁTIS
de Pilates

Apenas 30 minutos de exercícios
na plataforma equivalem a 1 hora
de musculação. Ganhe tempo
e não deixe de se exercitar.
Marque sua aula experimental
grátis.



Temos também tratamento
para estrias, celulite e gordura
localizada, carboxiterapia,
indermologia, ultra-som,
tratamentos faciais, massagens
e drenagem linfática.

Planos e descontos especiais para
funcionários do Banco do Brasil.
Ligue e informe-se

www.fisioarte.com.br

Tel: 4104-3500
9313-1663

Av. N.S. de Copacabana, 500 / 912

Escolas

Um rumo seguro para o futuro
Ensino Fundamental I e II - Ensino Médio

**MATRÍCULAS
ABERTAS 2011**



Colégio
Santo Alberto Magno
2537-4236 / 2537-2315
Rua Camuirano, 25 - Botafogo - RJ

www.cosam.com.br

Convênios

Fisioterapia

studio revolution PILATES

Aula experimental gratis

**Aulas individuais ou em grupo
Acompanhamento aeróbico**

Professores Fisioterapeutas
Estética Corporal / Facial
Drenagem Linfática - Shiatsu
Massagem Relaxante

R. Raimundo Corrêa, 60 / 207
Copacabana - Rio de Janeiro - RJ
Tel: 2236-4029

Esquina com Barata Ribeiro

studio revolution PILATES



Fisioterapia Estética

Essencial Tratamentos de Fisioterapia Estética e RPG Realizados por Fisioterapeutas Especializados

Estética e Saúde

Alta tecnologia a serviço da sua beleza

Celulite - Estrias - Manchas
Rugas - Gorduras localizada
Flacidez
RPG (Reeducação Postural Global)

"Descontos Especiais p/ Funcionários e Dependentes do Banco do Brasil."

Rua Buenos Aires, 93 / 1105
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Próximo ao Mercado das Flores

Tel: 3091-2631

essencialfisio-estetica@hotmail.com
www.essencialfisio-estetica.site.com.br

Marque sua avaliação gratuita

Ginástica Cerebral

Ginástica Cerebral

Melhore sua atenção, observação, concentração, memória e criatividade. Equilibre seus hemisférios cerebrais e fortaleça suas sinapses e ligações neuronais. Você aprende em até duas horas, faz 10 minutos por dia e se beneficia pelo resto da vida

Maiores Informações
Tel: 7119-1553 / Cel: 8315-9358
Marilena Westin
Educadora, Pedagoga e Orientadora em Qualidade de Vida



Home Care

Amigos Cuidadores

Somos a primeira empresa no Brasil a oferecer o serviço especializado e personalizado de cuidador de pessoas, no sistema basic home care. Para saber como podemos ajudá-lo, entre em nosso site ou nos ligue:

Serviços Personalizados de Cuidadores:
Adultos - Idosos - Crianças
Alzheimer - Parkinson - Paralisia
Recuperação Cirúrgica - Interação
Acompanhamento Home Care
Cuidadora-Nanny p/ crianças
Cuidadora-Mommy p/ recém nascidos e
Mamães em recuperação pós-parto
Cursos e Treinamentos
www.amigoscuidadores.com.br
☎ 2424-1068

Para cada necessidade uma solução adequada



Produtos Médicos e Hospitalares

MED Shop **Produtos Médicos**

Meias nacionais e importadas em vários modelos e tamanhos
Malhas p/ queimados e linfedemas sob medida
Linha ortopédica
Material para diabéticos
Ataduras - Curativos e descartáveis

Medidores de Glicose
Cadeiras de Rodas
Bolsas de Colostomia
Antitrombo
Panturrilha
Meia-coxa

entregamos em domicilio

Venda e aluguel de muletas e cadeiras de rodas

Barra: Av. Emb. Abelardo Bueno, 199/Lj. 107 - Tel: 2569-4754 (próx. Hosp.Perinatal)
Botafogo: Rua Gal. Dionísio, 7/Lj. A/B - Tel: 2535-2223/2537-0848 (próx. Cobal)
Centro: Rua do Ouvidor, 130/1º S/lj. 213/214 - Tel: 2508-8993/2507-0282 (próx. Merc. das Flores)
Itaguaí: Rua Gal. Bocaiuva, 279 - Tel: 2688-7620/7831-2935 (Rua do Forum)

Psicologia

Roberta Rodrigues
Psicoterapeuta
CRP 05/39401

Consultório: Botafogo e Gávea
Telefone: 21 8101-4965

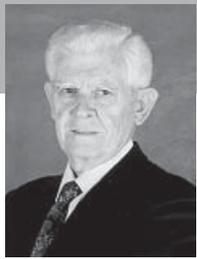


Venha participar do Grupo de 3ª Idade

Refletir em grupo ajuda a renovar a auto-estima, motivação e confiança

GRUPO 3ª IDADE copacabana **Psicólogo Brenno Pinheiro**
Especialização em Geriatria e Gerontologia
Av. N.S. de Copacabana, 769 / Sl. 401
Tel: (21) 8505-0525 brennopinheiro@oi.com.br





Aposentados: Diamantes Sociais

O diamante é, sem dúvida alguma, uma das mais cobiçadas pedras preciosas do planeta azul. Quanto vale uma jazida de diamantes desconhecida? Nada, absolutamente nada. Mas existe uma “mina de diamantes e de outras pedras preciosas”, em nossa sociedade, que é minimamente reconhecida, valorizada e respeitada.

Estamos nos referimos à imensa legião de pessoas aposentadas, cuja trajetória se confunde com a história do nosso desenvolvimento social, econômico, político e cultural. Essas criaturas dedicaram os melhores anos de suas vidas às empresas em que trabalharam, deixando-nos exemplares lições de profissionalismo e lealdade.

São milhões de pessoas de todas as profissões e religiões, etnias e ideologias, nacionalidades diferentes e tradições surpreendentes. Se a jazida de diamantes é uma reserva mineral com valor econômico previsível, a massa de trabalhadores é um tesouro social com valores subjacentes incalculáveis.

Este é o nosso novo projeto, que já deu os seus primeiros passos com a indicação de convidados para integrarem a primeira equipe, que irá elaborar as “regras do jogo” e o calendário de atividades.

O perfil ideal é que sejam pessoas aposentadas sem atividades remuneradas, desvinculadas de partidos políticos e de interesses empresariais. Estes requisitos darão a indispensável liberdade para que o grupo sugira ideias que beneficiem a coletividade, independentemente de serem, ou não, prioridades da política ou da economia.

Os projetos, desenvolvidos através do MASP – Metodologia de Análise e Solução de Problemas - poderão ter como foco a cidadania, meio ambiente, saúde, educação, cultura, ou outro tema, desde que o objetivo seja a melhoria da qualidade de vida.

Esta nossa iniciativa irá revelar, reconhecer e valorizar pessoas excepcionais que, apesar da capacitação técnica, conduta ética e competências ecléticas, passaram a vida toda no anonimato.

Encerramos com o pensamento do célebre líder pacifista hindu, Mahatma Gandhi (1889-1948): “a verdade pode ser dura como o diamante ou suave como a flor do pessegueiro”.

(* Faustino Vicente – Consultor de Empresas e de Órgãos Públicos, Professor e Advogado – e-mail: faustino.vicente@uol.com.br – Jundiaí

C A S S I



Por Eurico Gabriel Martins Ferreira

VERÃO

Alguns cuidados para vivermos essa estação com intensidade e alegria:

PROTEÇÃO DA PELE: uso de roupas com tecidos leves e mangas curtas, chapéus, bonés, protetores solares, protetores labiais. Respeitar período de exposição ao sol: até as 10 h. ou após as 16 h.

Hidratação: beba, no mínimo, 3 (três) litros de líquido (água, suco, mate), por dia. Dica: manter sempre uma garrafa com água na bolsa.

Alimentação: evite comidas gordurosas, enlatados, que possam estragar com facilidade como maioneses ou que possuam cremes. Dê preferência a frutas in natura, saladas, carnes grelhadas ou ao forno, enfim, comidas leves e coloridas.

Sono: durma em ambiente tranquilo e refrigerado (tomando cuidado para não ficar em ambiente extremamente gelado) de forma a sentir-se descansado e disposto.

Medicações: tomar medicações de uso contínuo, sem falhas, é condição para manter-se sem preocupações em uma estação que traz desconforto em virtude das altas temperaturas. Atenção aos horários e doses.

Exercícios: realize atividade física em horários alternativos, quando a temperatura estiver mais amena, utilizando roupas leves.

Dengue: não deixar a água da chuva acumulada, trocar vasos de plantas aquáticas por areia, encher de areia a borda dos pratinhos de plantas, fechar os sacos de lixo e manter a lixeira fechada, remover folhas e galhos das calhas, manter a caixa-d'água fechada, eliminar todo objeto que possa acumular água, etc...

**ATENÇÃO : CLINICASSI – TIJUCA -
NOVO TELEFONE: 3238-9150**

Aproveitamos para lembrá-los de que um dos princípios da Estratégia Saúde da Família, prevenção à saúde, orienta para a realização de no mínimo, 01 (uma) consulta anual com médico de família.

Desta forma, caso você ou um de seus familiares cadastrados ainda não tenha realizado sua consulta anual, ligue e faça seu agendamento.

Transcrito do Mural da Agenda da Clinicassi - Tijuca – dezembro 2010.

(* Membro Titular do Conselho Deliberativo da AABBRio e Membro Titular do Conselho de Usuários da CASSI-Rio.



Biblioteca Alexandre Caminha

Livros Novos

biblioteca@aabb-rio.com.br

FICÇÃO

DEPOIS DA ESCURIDÃO
Sidney Sheldon
PEQUENA ABELHA
Chris Cleave
MILAGRE
Danielle Steel
SEMEADOR DE IDEIAS
Augusto Cury
SE EU FECHAR OS OLHOS AGORA
Edney Silvestre
OUSADIA DE VERÃO
Barbara Delinsky
A CRUZ DE FOGO pt.2
Diana Gabaldon
TERRA DE SOMBRAS – OS IMORTAIS
v.3 Alyson Noel
A GRANDE SOLIDÃO
Janet Dailey
VERTIGEM
Erica Spindler

NÃO FICÇÃO

UMA BREVE HISTÓRIA DO SÉCULO XX - Geoffrey Blainey
O AMOR É PARA OS FORTES
Marcelo Cezar
O PODER - Rhonda Bayrne
O REI DA VODCA - Linda Himelstein
CAPITALISMO PARASITÁRIO
Zygmunt Bauman
UM CERTO VERÃO NA SICÍLIA: UMA HISTÓRIA DE AMOR - Marlena de Blasi
VIDA "LIFE" - Keith Richards
JERUSALÉM COLONIAL
Ronaldo Vainfas
NÃO HÁ SILÊNCIO QUE NÃO TERMINE - Ingrid Betancourt
1434 – ANO EM QUE UMA MAGNÍFICA FROTA CHINESA VELEJOU PARA A ITÁLIA E DEU INÍCIO AO RENASCIMENTO
Gavin Menzies

INFANTO-JUVENIL

DIÁRIO DE UM BANANA FAÇA VOCÊ MESMO - Jeff Kinney
ALICE - Lewis Carroll
PERCY JACKSON E OS OLIMPIANOS – OS ARQUIVOS DO SEMIDEUS
Rick Riordan
CUIDAR BEM DAS ÁGUAS
Adelsin
VIROU BICHO! Emani Ssó
O MENINO QUE GRITAVA OLHA O LOBO
Tony Ross
LÁ EM CIMA NA ÁRVORE
Margaret Atwood
CADÊ O JUÍZO DO MENINO?
Tino Freitas
EU AMO BIBLIOTECAS
Iris Borges
LIVRÃO DA PENÉLOPE
Anne Gutman

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL - AABB-RIO CNPJ: 27.055.565/0001-22
BALANÇO PATRIMONIAL ENCERRADO EM 30 DE SETEMBRO DE 2010

CIRCULANTE	ATIVO	
	30/09/2010	31/12/2009
CAIXAS	18.174,74	25.382,16
BANCOS C/MOVTO	64.636,10	197.664,63
APLICAÇÕES FINANCEIRAS	392.040,39	593.288,77
TOTAL DAS DISPONIBILIDADES	474.851,23	816.335,56
ESTOQUE	59.063,55	51.351,58
CRÉDITO DE PESSOAL	112.757,78	43.990,71
OUTROS CRÉDITOS	58.123,56	25.218,39
TOTAL DOS CRÉDITOS	229.944,89	120.560,68
TOTAL DO CIRCULANTE	704.796,12	936.896,24
NÃO - CIRCULANTE		
REALIZÁVEL A LONGO PRAZO	732.251,85	175.192,99
TOTAL DO REALIZÁVEL A LONGO PRAZO	732.251,85	175.192,99
INVESTIMENTOS	10.418,17	5.418,17
EDIFICAÇÕES	9.437.725,63	9.437.725,63
OBRAS EM ANDAMENTO	0,00	0,00
TERRENOS	498.592,98	498.592,98
MÓVEIS E UTENSÍLIOS	255.168,97	255.168,97
MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS	526.577,69	461.715,99
VEÍCULOS	39.485,00	39.485,00
BIBLIOTECA E OBRAS DE ARTE	96.192,15	89.285,19
(-) DEPRECIÇÃO ACUMULADA	-1.475.205,50	-1.123.243,92
TOTAL DO NÃO - CIRCULANTE	10.121.206,94	9.839.341,00
TOTAL DO ATIVO	10.826.003,06	10.776.237,24

CIRCULANTE	PASSIVO	
	30/09/2010	31/12/2009
FORNECEDORES	35.214,54	25.683,14
OBRIGAÇÕES TRABALHISTAS A RECOLHER	51.347,62	51.965,17
PROVISÕES TRABALHISTAS	123.369,41	57.303,32
CONTAS A PAGAR	37.104,71	116.600,33
IMPOSTOS E TAXAS	9.895,13	11.177,07
CONTAS CORRENTES CREDORAS	21.643,12	1.210,93
FINANCIAMENTOS	31.644,21	92.100,96
EMPRÉSTIMOS FENABB	7.508,94	60.237,96
PROVISÕES P/ AÇÕES E PROCESSOS JUDICIAIS	664.387,61	120.000,00
TOTAL DO CIRCULANTE	982.115,29	536.278,88
EXIGÍVEL A LONGO PRAZO		
FINANCIAMENTOS	69.349,18	69.349,18
EMPRÉSTIMOS FENABB	146.773,49	146.773,49
TOTAL DO EXIGÍVEL A LONGO PRAZO	216.122,67	216.122,67
TOTAL DO NÃO - CIRCULANTE	216.122,67	216.122,67
PATRIMÔNIO SOCIAL		
CAPITAL SOCIAL	4.127.876,38	4.125.389,88
RESERVA PARA CONTINGÊNCIAS	30.000,00	30.000,00
AJUSTES DE AVALIAÇÃO PATRIMONIAL	5.674.678,08	5.865.959,31
SUPERAVIT/DEFICIT DO EXERCÍCIO ACUMULADO	-204.789,36	2.486,50
TOTAL DO PATRIMÔNIO SOCIAL	9.627.765,10	10.023.835,69
TOTAL DO PASSIVO	10.826.003,06	10.776.237,24

DEMONSTRAÇÃO DAS CONTAS DE RESULTADO EXERCÍCIO 2010

RECEITAS	set/10	Acumulado
CONTRIBUIÇÃO ASSOCIATIVA	359.805,60	3.210.071,33
CESSÃO DE USO DE DEPENDÊNCIA	53.501,00	514.569,30
ATIVIDADES SOCIAIS	1.160,00	42.350,00
RECEITAS EXTRAORDINÁRIAS	29.270,44	314.216,05
RECEITAS FINANCEIRAS	3.543,93	38.225,55
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS	21.253,47	191.909,73
RECEITAS DIVERSAS	7.813,84	17.056,31
TOTAL	476.348,28	4.328.398,27

DESPESAS	set/10	Acumulado
OPERACIONAIS	(407.388,62)	-3.473.060,82
ATIVIDADES SOCIAIS	(14.430,57)	-159.429,97
ATIVIDADES ESPORTIVAS	(12.706,30)	-102.010,29
FINANCEIRAS	(7.718,95)	-68.320,15
MANUTENÇÃO	(77.119,86)	-677.414,71
ATIVIDADES DIVULG/CULTURAIAS	(5.645,79)	-47.366,64
OUTRAS ATIVIDADES	(111,05)	-5.585,05
TOTAL	(525.121,14)	(4.533.187,63)

PRESIDENTE
ODALI DIAS CARDOSO

VICE-PRES. FINANCEIRO
MARCO AURÉLIO P. ARRUDA

CONTADOR
MARCOS AURÉLIO F. DE LIMA CRC - RJ 105982/P-7



Notícias do Departamento de Esportes

DETEC

Realizações do Departamento Esportivo durante os meses de dezembro e janeiro e divulgação dos próximos eventos do mês de Fevereiro

1- BASQUETEBOL RECREAÇÃO DE BASQUETEBOL MASTER AABB-RIO



A Recreação de Basquetebol Master não descansa nem nas férias, o time de basqueteiros continua participando descontraidamente de jogos que ocorrem no clube.

Venha participar!!
Terças-feiras e Quintas-feiras
Horário: 20h às 22h30min
Local: Ginásio AABB-Rio
Sócio – isento
Convidado: R\$ 15,00 reais hora

Saiba mais sobre o GVBAR – Grupo de Veteranos de Basquetebol da AABB-Rio no blog <http://gvbar.blogspot.com/>
Maiores informações no Departamento de Esportes detec.comunicacao@aabb-rio.com.br
2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436)

2- BOLÃO AABB-RIO BOLÃO DO CAMPEONATO CARIOCA 2011:



O Departamento Esportivo está administrando o Bolão do Campeonato de Futebol Profissional do Estado do Rio de Janeiro de 2011, mais conhecido como Campeonato Carioca, o qual foi iniciado em 19 de janeiro, reunindo 16 clubes na competição

O Bolão do Campeonato, para você se divertir com muitos palpites, acontecerá sempre nas rodadas dos domingos!!!

Venha participar, confira o regulamento:

No Bolão do Campeonato Carioca 2011, cada um que comparecer e quiser participar receberá no Salão Galeria ou Salão Granito, uma ficha, com os nomes de todos os times envolvidos na rodada.

A ficha deverá ser corretamente preenchida, contendo todas as informações solicitadas (se é sócio ou convidado, nome, telefone e e-mail) ao participante, e deverá ser entregue ao recriador esportivo 10 minutos antes do início dos jogos.

Ganhará o BOLÃO DO CAMPEONATO CARIOCA 2011 o participante que obtiver mais pontos:

1,0 ponto = quem acertar o resultado da partida (vitória, derrota ou empate);

2,0 pontos = quem acertar o placar da partida

Em caso de empate entre os participantes, haverá sorteio.

O prêmio será concedido na rodada do domingo seguinte.

Prêmios por rodada:

1 porção de fritas + 1 porção de frango à passarinho + 4 latas de refrigerante ou 2 latas de cerveja.

Prêmio final:

Concedido aos 03 participantes que obtiverem mais pontos ao longo de todo o Campeonato Carioca 2011

1º lugar = Camisa Oficial do time do coração;

2º lugar = Camisa Polo do time do coração;

3º lugar = Bandeira do time do coração.

Maiores informações no Departamento de Esportes

detec.comunicacao@aabb-rio.com.br

2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436)

3- CLÍNICAS:

3.1- CLÍNICA ATELIÉ DA SAÚDE E DA MEMÓRIA EXERCITE SUA MENTE

Venha participar da Aula Inaugural e conheça a Clínica!!!

O Departamento de Esportes objetivando oferecer aos nossos associados a oportunidade de também propiciar mecanismos para exercitar a mente, está oferecendo a CLÍNICA ATELIÉ DA SAÚDE E DA MEMÓRIA que será iniciada em março de 2011.

A CLÍNICA ATELIÉ DA SAÚDE E DA MEMÓRIA será coordenada pela Psicóloga/Gerontóloga Dra. Beatriz Fonseca. Trata-se de um Curso desenvolvido em módulos que busca estimular a mente de uma forma ampla, exercitando a memória, a atenção, o raciocínio verbal, oral e escrito, e etc., através de diversos exercícios, jogos, debates, dinâmicas de grupo e outras técnicas divertidas. Além disso, encoraja a desinibição, a criatividade, a afetividade, a troca de experiências, a ampliação da rede social, a expressão das ideias e muito mais.

Venha participar da Aula Inaugural no dia 23 de fevereiro

e veja como pode ser prazeroso e divertido exercitar a sua mente!!

CURSO ATELIÊ DA SAÚDE E DA MEMÓRIA

Exclusivo para mulheres:

Quartas-feiras

Início do Curso: 16 de março de 2011

Horário: 16h30min às 18h30min

Local: Salão Galeria

Valores: Sócias R\$ 80,00 reais mensalidade

Convidadas R\$ 120,00 reais mensalidade

Inclui material didático.

Aula Inaugural no dia 23 de fevereiro (quarta-feira) – das 16h30min às 18h30min

(Evento inaugural gratuito)

Maiores informações no Departamento de Esportes

detec.comunicacao@aabb-rio.com.br

2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436) ou diretamente com

Dra. Beatriz 8709-0939

3.2- CLÍNICA BEACH SOCCER



A AABB-Rio, em parceria com a Federação de Beach Soccer do Estado do Rio de Janeiro, está programando para o sábado, 16 de abril vindouro, às 19:00 horas, a realização de uma Clínica de Beach Soccer, com a participação de renomados atletas e treinadores da modalidade, objetivando a divulgação da mesma para os associados e convidados da AABB-Rio.

Neste mesmo dia, no horário de 8:00 às 12:00 horas e de 14:00 às 18:00 horas, será ministrado um Curso de Atualização em Beach Soccer, direcionado para treinadores, professores de Escolinhas e de Educação Física, estudantes de Educação Física e associados com especial interesse nesta modalidade esportiva.

4- FUTEBOL:

4.1- “PENEIRA” – AABB-RIO/KESPORTES SELECIONAM ATLETAS PARA AS EQUIPES DE FUTSAL:



No final de fevereiro deverá ser iniciado o Campeonato Carioca Novos Talentos, organizado pela Liga Rio Futsal. As Equipes de Futsal da AABB-Rio continuarão participando nas Categorias Sub 09, Sub 11 e Sub 13.

Por esta razão, a AABB-Rio juntamente com a empresa terceirizada KEsportes responsável técnica pelas equipes do nosso clube, estarão selecionando novos atletas para integrar e reforçar as nossas equipes.

Para participar da “peneira” os atletas devem comparecer com seu responsável no dia 24 de fevereiro, às 18h na AABB-Rio com material adequado para prática da modalidade (shorts, tênis de futsal, meião e caneleira):

Categorias: Sub 09, Sub 11 e Sub 13.

Nascidos em 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002.

A seleção será realizada pela empresa KEsportes nas dependências do clube. Não perca a chance de mostrar o seu talento!!

4.2- DIRETOR DE FUTEBOL MASTER:

A AABB-Rio contará a partir de fevereiro de 2011 com um Diretor de Futebol Master. Ele será mais um importante participante do Departamento Esportivo da AABB-Rio, com a responsabilidade principal de coordenar as atividades das equipes de Futebol Master e Futebol Supermaster do clube.

Luiz Fernando Matos de Almeida iniciou suas atividades no Banco do Brasil em dezembro de 1973, se aposentando em julho de 2003, tendo exercido funções nas Agências Centro/RJ e 1º de Março, BB-DTVM e Diretoria de Mercado de Capitais, todas localizadas no Rio de Janeiro/RJ.

Formou-se em Administração de Empresas, pela UFRJ em 1977, concluindo MBA em Finanças/Mercado de Capitais pelo IBMEC/RJ em 1998.

É sócio da AABB-Rio desde 1985 e membro do Conselho Deliberativo há 14 anos.

Integra há 15 anos o grupo de Peladeiros da AABB-Rio, que se reúne às terças, quintas e sábados, a partir das 7:30 horas.

É também goleiro titular do time de Futebol Master da AABB-Rio, o qual obteve grandes resultados no Campeonato de Integração dos Funcionários Aposentados do Banco do Brasil, CINFAABB 2009 – Série C realizado em Curitiba/PR, competição na qual a AABB-Rio se sagrou campeã e Luis Fernando se consagrou como o goleiro menos vazado. Na competição do CINFAABB 2010 – Série B, realizado em São Luís/MA, a AABB-Rio, com a importante participação de Luis Fernando, se sagrou mais uma vez campeã, com o time ascendendo à Série A, cuja disputa em 2011 ocorrerá em São Paulo no próximo mês de maio.



4.3- “PELADA DOS VETERANOS”:

O Departamento Esportivo convida os associados com idade acima de 40 anos, em especial, os novos associados, a participarem das Peladas dos Veteranos que são realizadas às 3ª feiras, 5ª feiras e sábados no Campo de Futebol Society da AABB-Rio, sempre com início às 7h30min.

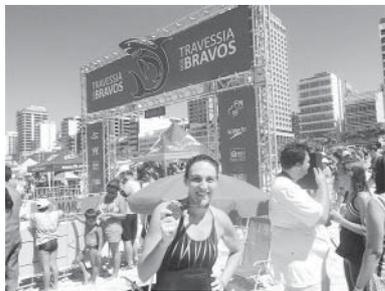
Todo novo participante será bem-vindo.

5- NATAÇÃO:

COMPETIÇÃO DE NATAÇÃO TRAVESSIA DOS BRAVOS:

No dia 09 de janeiro de 2011, ocorreu a Travessia dos Bravos, uma competição de natação em águas abertas realizada entre as Ilhas Cagarras e Praia de Ipanema, no Rio de Janeiro. Bravos nadadores de todas as idades mergulharam em mar aberto e nadaram cerca de 4.500m em direção à badalada praia carioca (próximo ao Hotel Ceasar Park). No trajeto, enfrentaram ondas, vento, frio, correntes marítimas e outros obstáculos físicos e mentais, como manter a concentração, a fadiga e até o medo.

Os atletas foram levados em barcos da Marina da Glória, no Bairro do Flamengo, até as Ilhas Cagarras. Este passeio de escuna foi outro atrativo da prova. Nele e durante a competição,



A sócia Joana Izar, 8º lugar na Categoria 25+



Na esquerda do Podium, o sócio Silvio Amaral, Vice-Campeão na Categoria 35+

os participantes tiveram a chance de contemplar de frente as belezas naturais do Rio de Janeiro.

A AABB-Rio participou com dois atletas da Equipe de Natação, os sócios Joana Izar, 8º lugar na Categoria 25 + e Silvio Amaral Vice-Campeão na Categoria 35 + .

Parabenizamos os atletas, pela conquista e pelo empenho em continuar treinando mesmo no período de férias.

6- PROJETO ECOESPORTE E SAÚDE DE FÉRIAS:

As férias já chegaram, então que tal arrumar a mochila, chamar os amigos e desfrutar de trilhas espetaculares com lindas paisagens, e ainda se refrescar do calor em belas cachoeiras!

Confira o roteiro completo que o Departamento de Esportes programou especialmente para suas férias!

FEVEREIRO 2011

PROJETO ECO ESPORTE E SAÚDE DE FÉRIAS TRILHA DA CACHOEIRA DA GRUTA – HORTO (JARDIM BOTÂNICO/RJ)



Arrume a mochila, chame os amigos e venha curtir suas férias em uma bela trilha e com banho de cachoeira!

Trilha com caminhada leve até queda d'água, de 5 metros de altura que nasce no teto de bela gruta. Recomendada para iniciantes em Ecoturismo, a Cachoeira da Gruta reserva

uma surpresa: passagens por rios e em dias de sol, os raios deste iluminam o interior do salão da gruta, proporcionando um visual imperdível.

O passeio será orientado pelos profissionais especializados da Ecotribo Eventos e Promo es, empresa de Ecoturismo que organiza passeios ecológicos direcionados a pessoas de diversos condicionamentos físicos, respeitando rigorosos critérios de segurança e mínimo impacto ao Meio Ambiente.

Data: 13 de fevereiro de 2011 (domingo)

Dura o: 2 horas

Horário:  s 9h (ponto de encontro em frente ao clube, entrada na Lagoa).

Idade: a partir dos 08 anos.

Valor: será cobrada apenas uma taxa de subsídio, para ajudar com as despesas da van e do lanche que será oferecido aos participantes.

Sócios e ex-sócios **PROMO O DE ESTRÉIA – ISENTOS DE TAXA** (até dia 10/02/2011)

Convidado R\$ 25,00 reais

O que levar no dia do passeio:

-  gua (pelo menos 2 litros);
- Repelente e protetor solar;
- Roupas leves e confortáveis;
- Boné;
- T nis (evite os de solado liso);
- Roupa adequada para banho na cachoeira.

Será oferecido aos participantes um pequeno lanche (barra de cereais e biscoito salgado).

Inscri es: até o dia 10 de fevereiro no Departamento de Esportes 2274-4350 e 2274-4722 (ramal 436) ou detec.comunicacao@aabb-rio.com.br

LEMBRANDO: para que o evento ocorra são necessários no mínimo 25 participantes.

7- PROJETO DE RECREA O ESPORTIVA: RECREA O ESPORTIVA - FEVEREIRO:



No domingo, dia 20 de fevereiro, das 13h às 17h, mais uma vez, os associados poderão passar a tarde se

divertindo na AABB-Rio!

A Recrea o Esportiva será realizada por equipe especializada selecionada pelo Departamento de Esportes, e oferecer  atividades lúdicas e de desporto coletivo para crianças e adolescentes.

Venha participar!!!

Maiores informa es no Departamento de Esportes

detec.comunicacao@aabb-rio.com.br

2274-4722 (ramal 436) ou 2274-4350

8- TÊNIS:

8.1 – TORNEIO INTERNO DE ANIVERSÁRIO DA AABB-RIO:

No período de 07 a 22 de maio de 2011, será realizado o Torneio Interno 83º Aniversário da AABB-Rio, no qual poderão participar todos os associados e associadas, independentemente do nível técnico e da idade. Haverá disputas nas categorias abaixo relacionadas, desde que em cada categoria haja no mínimo oito inscri es, as quais poderão ser feitas nas Fichas afixadas no Mural do T nis:

- Simples Feminina;
- Simples Masculina "A";
- Simples Masculina "B";
- Simples Masculina "C";
- Dupla Feminina;
- Dupla Mista;
- Dupla Masculina "A";
- Dupla Masculina "B";
- Dupla Masculina "C".

8.2- CIRCUITO MUNDIAL DE BEACH TENNIS:

No período de 17 a 19 de dezembro de 2010, ocorreu no Rio de Janeiro, mais uma etapa do Circuito Mundial de Beach Tennis. Além de contar pontos para o ranking mundial da ITF



Da esquerda para direita: Atletas da Categoria Pro Masculina: Vinícius Font, Matteo Gandini, Alessandro Calbucci e Guilherme Prata da AABB-Rio

e distribuir uma premiação total de U\$ 5.000, o evento contou com os melhores atletas profissionais e amadores do Brasil, além de alguns dos principais jogadores italianos.

Na categoria Pro Masculina, os grandes vencedores foram os italianos Alessandro Calbucci e Matteo Gandini. Eles repetiram o feito do ITF de Florianópolis e venceram na final a melhor dupla brasileira, que é formada pelo nosso sócio e professor de Tênis Guilherme Prata e seu parceiro Vinícius Font, com parciais de 6/0 7/5.

Na categoria Pro Feminina, Joana Cortez e Samantha Barijan venceram na final a forte dupla italiana formada por Bonadonna /D'Elia, com parciais de 2/6 7/6(4) 6/4, num jogo bastante disputado.

9- XADREZ:

TORNEIO INÍCIO E TROFÉU XADREZ CARIOCA:



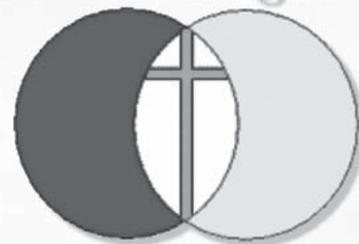
No dia 29 de janeiro, no turno da tarde, ocorreu no Salão Granito o Torneio Início de Xadrez 2011, que visou à celebração do primeiro Torneio de Xadrez do ano, quando o setor desta modalidade reuniu atletas e convidados para dar início as atividades da temporada enxadrística dentro da AABB-Rio.

Na mesma data foi entregue o Troféu Xadrez Carioca aos melhores da temporada de 2010, uma iniciativa do blog xadrezcarioca.blogspot.com, criado e mantido pelo Professor Amorim.

Confira fotos do evento na próxima edição da Revista AABB-Rio!

Mais informações com Prof. Amorim, 8603-5958 ou pelo e-mail amorimxadrez@yahoo.com.br.

Escola Degrau



36 anos

Matrículas abertas
Educação Infantil
Fundamental I e II
e Ensino Médio

Convênios e Descontos

Rua Henrique Oswald 116
Copacabana RJ

Telefones 35630227 E 30790227
Site www.escola.degrau.com.br

VAGAS LIMITADAS

Educação se faz com ética,
cidadania e conhecimento



Seus olhos em boas mãos.

Check-up Ocular com equipamentos computadorizados de última geração

Cirurgia da Catarata

CONVÊNIO PARTICULAR

Direção
Dr. Carlos Halfeld
CRM 5260304-2

URGÊNCIA
24h

Núcleo de
Microcirurgia
Ocular



Consultores e Microcirurgias de Olhos
CRM 52972607

Leblon - R. Carlos Góes, 375 grupo 407

Centro - Av. Nilo Peçanha, 50 grupo 2001

Copacabana - R. Santa Clara, 70 gr. 1107/1108

Tel/Fax: 2274-2901 / 2274-4746 / 2259-2699

Tel/Fax: 2532-6645 / 2532-7365

Tel/Fax: 2548-4900 / 2548-7100

DEIXE SUA EMPRESA EM BOAS MÃOS.

CONTHÁBIL

assessoria

(21) 2621-1000





Por Acil a Pinto da Cunha (*)

○ TROFÉU

Ela iniciou a carreira de artista. Flertou com aquele astro famoso, dormiu com o diretor, foi companheira do produtor. Fez o curso mais exigente do momento, envolveu-se com o professor. Após todo esse extenso currículo, foi chamada para protagonizar um papel num filme mais badalado. Tornou-se, então, a estrela do momento. Choviam ofertas, o salário cada vez mais alto e, para completar, já era candidata ao disputado Oscar. E, então, conseguiu o ambicionado troféu.

Entre lágrimas e agradecimentos a todos que participaram de sua vida, citou um a um. Foi aplaudid ssima dentro do seu vestido vermelho colante. Ovacionada e seu êxito registrado em todos os veículos de comunica o. Durante alguns anos, a fama a acompanhou e s  começou a declinar quando, abusando de drogas, foi flagrada b bada e dizendo impropérios. Mesmo assim, ainda desfrutou de algum tempo do sucesso. Porém, sua situa o começou a ruir ao chegar aos 50, pois abusava de plásticas e sua vida desregrada a aniquilava física e emocionalmente. Começou a aceitar péssimos papéis e até porn s.

Porém, em sua casa, na sala principal, brilhando, cheio de charme, lá estava seu grande pr mio. Sempre, ao entrar em casa, ela pegava seu troféu e relembrava aquela data famosa em que foi endeusada. Esquecia-se de quem se tornara e relembrava a alegria de sua vitória passada.

Certo dia, um ladrão invadiu sua residência e, quando ela entrou, a primeira coisa com que se preocupou foi verificar a falta de seu pr mio. Ficou louca, abusou de droga, teve um colapso e caiu morta. Mas, ao cair, esbarrou na mesa do centro e l , no cantinho, naturalmente deixado cair pelo ladrão, lá estava ele fulgurando, brilhando, como que olhando para aquele corpo, que jazia no chão, corpo que o idolatrou a vida toda.

Foi o fim dos dois. O corpo enterrado e o troféu desmanchado, pois queriam aproveitar o pouco do ouro que continha.

E assim terminou a estória de alguém que tanto perseguiu a fama.

(*) Jornalista, poeta, colaboradora da Revista, associada da AABB.

Coral retorna às atividades

Por Miguel Amado (*)

O Coral da AABB-Rio foi, no ano de 2010, muito feliz e completo com dez lindas apresenta es, todas elas com o grupo alegre, cheio de amor, garra, dedica o e determina o.

Foi um final de ano de sonhos realizados, pois fizemos o que gostamos: cantar!

E em virtude desse sucesso alcançado, nos quase 5 (cinco) anos de existência, é que teremos com certeza outras vitórias nos futuros desafios, porque iremos mostrar a nossa qualidade, pois a equipe já está solidificada, alcançando alto nível de perfei o, uma vez que todos se entregam de corpo

e alma.

Agradecemos e muito a total segurança e competência profissional do maestro Yan e de sua assistente, maestrina Ana.

Parabéns a todos, vocês são merecedores de todo o meu respeito!

Coralistas, acreditem sempre no potencial de vocês!

(*) Sócio da AABB, colaborador e membro da Comissão do Coral.



Dr. Hugo de Castro

Dra. Paula S. de Castro

Cirurgia Plástica da Barra

Todas as cirurgias est ticas faciais e corporais
Cirurgia dermatológica e câncer de pele

Tel: (21) 2430-9340

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

Por Luanda Cruz*

Ano Novo – Vida Nova

Perder e ganhar: dois lados da mesma moeda

Em primeiro lugar, devo dizer a vocês leitores que foi difícil a decisão do tema da coluna deste mês. Meu coração ficou partido. Parte de mim queria falar mais sobre autoestima, outra parte queria falar sobre o simbolismo do fim de ano. Eis que, pesquisando em minha biblioteca, deparei-me com um livro de Judith Viorst, comprado num sebo, que li, há 4 anos, intitulado “Perdas Necessárias”. O tema, então, germinou como semente frutífera dentro de mim e finalmente deu seu broto neste artigo.

Pensar em perder quase sempre traz uma sensação desagradável. Pensar em perder alguém remonta, com frequência, às situações de morte de pessoas amadas. Costuma-se usar essa palavra para descrever o sentimento e a situação através de frases como, por exemplo, “perdi minha mãe”, “perdi meu pai”, etc. Contudo, perder alguém não necessariamente está associado à morte, também é possível perder pelo fim de uma grande amizade ou de um relacionamento amoroso. A perda pode ser mais bem compreendida enquanto um movimento de transformação / mudança da vida. As perdas podem ser vividas de modo consciente ou inconsciente a cada escolha feita.

Neste período de fim de ano, muitos fazem promessas de começar uma vida melhor. Por exemplo: planos de fazer atividade física, parar de fumar, estar mais próximo das pessoas amadas, ler mais livros, dormir mais cedo, aproveitar mais o dia, fazer uma alimentação mais saudável, ser mais paciente ou menos submisso e etc. Poucas vezes se tem a consciência de que em cada um desses projetos / promessas estão implícitas as perdas. Respetivamente, a perda do sedentarismo, do hábito de fumar, da distância que serve de proteção emocional, da vida interativa, da falta de regras, da preguiça, das guloseimas, da irritabilidade ou da resignação perante à vida e etc.

Assim como morte é inerente à vida, as perdas são necessárias ao crescimento emocional, intelectual e físico. Faz-se necessária a compreensão de que somente perdendo algumas coisas pode-se ganhar outras. A consciência de que apenas abrindo mão da inocência de ser criança advém a onipotência adolescente,

abrindo mão da adolescência advém a responsabilidade adulta e abrindo mão de tudo isso advém a liberdade para escolher ser inocente, onipotente, responsável, ou não, enfim a capacidade de ver a vida por um ângulo mais amplo.

O lugar de vítimas das perdas não propicia a consciência de que as escolhas de ganhar ou perder são permeadas pela culpa, que todos os seres humanos, incluindo a si próprio, falham, que a vida é efêmera. E, assim, abre-se mão da vivência plena de que cada um é inteiramente responsável em sua vida. Lidar com a impotência perante à incapacidade de proteger a si próprio, e aos que ama, das marcas do tempo, das dores, da morte e de todas as outras perdas necessárias pode parecer paralisante, desanimador e entorpecente. É assim que muitos lidam com esses fatos. O desafio está em poder encarar e vivenciar as perdas em todos os aspectos, incluindo-se os ganhos. A seguir, trarei dois exemplos de perdas e ganhos.

Mercedes, 74 anos, casou-se aos 17 anos e viveu com o marido por 53 anos, até que ficou viúva. Com 5 filhos, 4 netos e 70 anos à época, a perda do marido representou o fim do sentido de sua vida. Mercedes simbolicamente enterrou-se com o marido e um ano depois apresentou sintomas de infarto. O diagnóstico posterior foi de “Síndrome do coração partido” – síndrome de ocorrência rara manifestada principalmente por mulheres, associada mais às questões emocionais do que a doenças orgânicas do coração. Apresenta em seu curso inicial sintomas de infarto do miocárdio, com alterações enzimáticas correspondentes e alterações eletrocardiográficas de infarto agudo. Porém, o quadro posterior habitualmente apresenta boa evolução e recuperação em alguns dias. O nome da síndrome se deve ao fato de que o coração apresenta uma ponta dilatada e inativa, ao passo que as demais partes do coração mostram-se praticamente normais. Assim, uma parte apresenta alteração e a outra não, como um coração partido.

Mercedes não sabia viver longe do seu companheiro de mais de meio século, não podia imaginar o que fazer e com os sintomas iniciais da síndrome interpretou que era, enfim, chegada a hora de reen-

contrar seu par. Porém, este fora apenas sinal da necessidade de mudança, de redescoberta e de transformação. Afinal, Mercedes estava e está viva, a vida lhe chamava. Mercedes compreendeu com auxílio psicológico que viver a perda era uma escolha sua, tanto quanto viver a vida. Uma compreensão muito difícil na qual foi necessário que ela pudesse elaborar a perda e compreender os ganhos de estar viva.

Carla, 22 anos, em vias de concluir graduação em Direito, namorava há 7 anos Luciano, 3 anos mais velho. Carla se formaria em 3 meses e o casamento estava planejado para um mês após a graduação. Neste momento, Carla começa a se questionar em relação ao seu futuro, às perdas que teria casando tão nova e ao quanto não viveu sua juventude por ter um compromisso amoroso. Carla decide romper o relacionamento em prol de seu crescimento emocional. Dois anos depois, descobre que Luciano está casado. Carla vive um luto profundo por uma vida que escolheu não ter. Foi preciso um longo processo de conscientização para que Carla compreendesse que esta não fora sua escolha naquele momento. Tudo que viveu ao longo desses anos, transformou-a em uma mulher que hoje pode inclusive desejar um casamento. Mas, que naquele momento ela não estava pronta. Carla escolheu não casar com Luciano e isso não representa uma perda. Em contrapartida, Luciano estava ansioso, desejante e pronto para o casamento.

Muitas vezes precisamos abrir mão ou perder coisas que não nos servem no momento ou não nos servem mais, como roupas guardadas no armário de que gostamos muito, mas não nos cabem e prometemos a cada ano novo entrar nelas, ainda que estejam fora de moda, ou chuteiras de futebol quando não jogamos há uma década. É preciso saber perder e abrir espaço para as coisas novas de nossas vidas. Assim, convido você a descobrir e abrir mão do que não te serve mais, conscientizando-se de suas perdas necessárias para que no próximo ano haja espaço disponível em sua emoção, seu corpo e mente para o ganho de novas coisas. Desejo a todos um feliz Natal com espaço para os presentes e um Ano Novo consciente e aberto ao novo.

(*) Luanda Cruz (CRP 05/35057) é psicóloga clínica, psicoterapeuta somática e corporal, facilitadora em workshops psicoterapêuticos e colaboradora da Revista AABB. Contatos: (21) 2578-0390 / (21) 9616-5981 e luandapsi@gmail.com.

BASQUETEBOL

3a e 5a feiras ⇒ 17:00 às 20:00h
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

CANTO CORAL - (Curso gratuito)

AABB-Rio
 3aS feiras ⇒ 19:30 às 21:00h
 Informação: Sr. José Carlos Brandão. Tel. 8857-0157

DANÇA DE SALÃO - Adolescentes e Adultos

ESPAÇO DE DANÇA CRISTIANO SALGADO -ME
 3a e 5a feiras ⇒ 17:00 às 21:00h
 Informação: Tel. 9885-3027 (Jenifer) 9869-6161 (Cristiano)

FUTEBOL DE SALÃO - FUTSAL

4ª e 6a feiras ⇒ 18:00 às 19:00h - (11 a 15 anos)
 3a e 5a feiras ⇒ 18:00 às 19:00h - (5 a 10 anos)
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

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)

GINÁSTICA ENERGÉTICA (GAE) - Adolescentes & adultos

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

HIDROGINÁSTICA -

FFS Eventos Esportivos Ltda
 3ª e 6ª-feiras ⇒ 07:00 às 07:50h
 ⇒ 11:30 às 12:20h
 Informação: Fábio. Tel. 9611-1660 / 8203-5957

JIU-JITSU (JIU) – MASCULINO e FEMININO

Black Belt Sport Center Ltda. (BLACK BELT)
 3a a 6a feiras ⇒ 10:30 às 12:00h – (Jiu-Jítsu)
 ⇒ 12:00 às 14:30h – (Jiu-Jítsu -Equipe I)
 ⇒ 14:30 às 16:00h – (Jiu-Jítsu -Equipe II)
 Informação: Murilo e Rubens. Tel. 9152-0935 / 2274-4722 (Ramal 424)

MUSCULAÇÃO

2a feiras ⇒ 06:00 às 13:00h
 ⇒ 15:00 às 17:00h
 3a a 6a feiras ⇒ 06:00 às 13:00h
 ⇒ 16:00 às 22:00h
 Sábados ⇒ 09:00 às 12:00h
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

NATAÇÃO – crianças, adolescentes e adultos

Equipe 8 Eventos Esportivos Ltda
 3a a 6a feiras ⇒ 06:00 às 07:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 07:00 às 08:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 07:00 às 16:30h (aperfeiçoamento 1)
 ⇒ 07:45 às 08:30h (estágio 2 ou 3)
 ⇒ 07:45 às 08:45h (aprendizado)
 ⇒ 08:00 às 08:30h (aquababy)
 ⇒ 08:30 às 09:30h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 08:30 às 15:00h (touca vermelha, amarela e estágio 1)
 ⇒ 10:00 às 11:00h (aprendizado e aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 11:00 às 12:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 14:00 às 17:20h (aprendizado e aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 16:30 às 17:15h (touca vermelha ou amarela)
 ⇒ 18:00 às 21:00h (aprendizado e aperfeiçoamento)
 Aquababy ⇒ - Crianças de 01 a 03 anos (adaptação ao meio líquido)
 Touca Vermelha, Amarela ou Estágio 1 ⇒ - Crianças de 03 a 08 anos
 Estágio II, III e IV ⇒ - Crianças de 06 a 11 anos
 Aperfeiçoamento 1 ⇒ - Adolescente até 14 anos
 Aperfeiçoamento e Aprendizado ⇒ - A partir dos 15 anos
 Informação: Sérgio Luiz, Leda e Waldir. Tel. 9764-3317 / 2274-4722 (Ramal 416)

RECREANDO – crianças de 2 a 4 anos

Bel Artes Sonhos Espo. Recreação Ltda M.E. (BEL ARTES ME)
 Brincadeiras e trabalhos manuais para crianças de 2 a 4 anos
 2a a 6a feiras ⇒ 08:00 às 12:00h
 ⇒ 13:00 às 17:00h
 Informação: Isabel. Tel. 8807-0271 / 2274-4722 (Ramal 401)

SQUASH –

M & R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição de Exercícios Ltda.
 3a e 6a feiras ⇒ 07:00 às 10:00h
 ⇒ 18:00 às 21:00h
 Informação: Sérgio Zaccaro. Tel. 9822-4496

TAEKWONDO

TKD & Cia Artes Marciais Ltda ME. (TKD&CIA ME)
 3a a 6a feiras ⇒ 17:10 às 18:10h - (13 a 18 anos)
 ⇒ 18:10 às 19:10h - (05 a 13 anos)
 ⇒ 20:30 às 22:00h - (acima de 14 anos)

Informação: Luiz Paulo. Tel. 9156-2230 / 2274-4722 (Ramal 442)

TÊNIS

M & R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição de Exercícios Ltda
 2a a 5a feiras ⇒ 07:00 às 23:00h
 6a feiras ⇒ 07:00 às 18:00h
 Informações com:
 Marcos Fiuza - Tel. 8888-3026
 Guilherme Prata - Tel. 8899-6775
 Rogério Vilela - Tels. 7867-6424 e 9782-9257

VOLEIBOL

Volleytech Esportes e Recreação Ltda M.E. (VOLLEYTECH)
 3a a 5a feiras ⇒ 19:00 às 20:00h - (10 a 15 anos) ⇒ 20:00 às 21:20h - (acima de 18 anos)
 4a e 6a feiras ⇒ 17:30 às 18:30h - (10 a 15 anos)
 Informações: Cláudio. Tel. 2495-1889 / 8771-1635

XADREZ

5a e Sábados ⇒ a partir das 15:00h ⇒ - acima de 06 anos
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

YOGA

Shiva Empresa de Terapia de Yoga e Fonoaudiologia Ltda. (SHIVA LTDA)
 3a e 5a feiras ⇒ 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 – Tel. 2294-5049

PRESIDÊNCIA - (0XX.21)- 2259-4295 "CALL CENTER " - TEL.: (0XX.21) 2274-4722 SECRETARIA SOCIAL/TESOURARIA - Ramal 5

Obs: 2ª feira: fechado;
 - Nos dias úteis, após às 21h e nos finais de semana e feriados, após 17:30h, 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.
 Horário: - 3ª a 6ª feira: 9:00 às 21:00h - Tesouraria fecha as 20h;
 - Sábados/domingos/feriados: 9:00 às 17:30h - Tesouraria fecha as 16h.

PORTARIA SOCIAL - Ramal 6
PORTARIA DE SERVIÇOS - Ramal 7
DIRETORIA - Ramal 8
BIBLIOTECA - Ramal 434
DEPARTAMENTO MÉDICO - Ramal 406
DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Ramal 436/431
PORTARIA DA PISCINA - Ramal 445
SALÃO DE BARBEIRO - Ramal 435
SALÃO DE BELEZA - Ramal 421
SAUNA FEMININA - Ramal 426
SAUNA MASCULINA - Ramal 417
SINUCA - Ramal 405

Obs: Sabendo o ramal desejado disque pausadamente o número sem ser preciso ouvir as instruções gravadas.

E-mail: aabb-rio@aabb-rio.com.br
 Home-Page - www.aabb-rio.com.br

EXPRESS RENT A CAR Alugue um carro
www.expressrentacar.com.br



Aluguel de carros com Km livre
Promoções: 7 dias, 15 dias e mensal

Central de Reservas:
(21) 2481-3831 / 3351-1828



Clínica e Cirurgia de Olhos

Dr. José Renato Nogueira
Especialista em catarata e retina

QUALIDADE, TECNOLOGIA E ATENDIMENTO
PERSONALIZADO PARA A SAÚDE DOS SEUS OLHOS
Tratamento de retinopatia diabética e degeneração macular.
Cirurgias de catarata e retina.

ATENDEMOS: Amil, Dix, Unimed, Medial Saúde, CASSI, CABERJ, Integral Saúde, VALE e PASA

Av. N. Sra de Copacabana 647/909 • 2255-2239

CLAUDER MARTINS
CIRURGIÕES DENTISTAS

Clínica geral e Mestrando em reabilitação oral e ortodontia
CRO: 22331

Atendemos pela tabela do Banco do Brasil

Rua Belford Roxo, 161 / Sl. A/C - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ
Tel: 2542-2293 / Cel: 9119-6011 / 7837-5048 ID 23*15032
www.drclaudermartins.com / e-mail: drclauder@hotmail.com



www.dentart-rio.com.br

27 anos de excelência
em Odontologia

Rua Siqueira Campos, 43/Gr. 1001
Copacabana - RJ - Tel: 2548-2737
Resp. Téc.: Ângela L. Huang
CRO/RJ: 17141-0 - EPAO: 377

**Assistência
Odontológica**

Clínica Geral com atuação nas áreas de:

Ortodontia - Endodontia - Periodontia
Prótese - Prótese sobre implantes - Odontopediatria

Av. 13 de maio, 45 / Gr. 904/905
Centro - RJ - Tel: 2220-8345
Resp. Téc.: Mônica S. Coelho
CRO/RJ: 16455-4 - EPAO: 1306

Cirurgiã Dentista

Dra. Eunice Ortega

Clínica 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

Odontologia

CRO: 17841

Dra. Cristina Célia Tolomei

Endodontia (canal) - Prótese Fixa c/ ou s/ metal
Próteses Removíveis - Dentaduras Estéticas
Ortodontia Interceptiva Apar. Móveis p/ adultos e crianças
Odontologia Estética - Clareamento a combinar
Tartarotomia c/ Ultrassom

Atendimento exclus. pela Tabela do Banco do Brasil para func. e dep. do
Plano Familiar-CASSI Família-2º à 6º 8:00 às 19:30h-sáb. 8:00 às 14:00h

R. Conde de Bonfim, 369 sl. 810 - Tel: 2570-2552 / Cel: 9913-5007
Praça Saens Peña (ao lado do Metrô na General Rocca)



PRÓTESE: REMOVÍVEL
FLEXÍVEL S/ GRAMOS
(A COMBINAR)

Atendimento em domicílio

Periodontia e Prótese Dental

Dr. Mário Kruczan

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



O Centroida é uma clínica psiquiátrica especializada no tratamento de dependentes químicos, ou seja, pacientes com transtornos caracterizados pelo uso abusivo de substâncias psicoativas lícitas ou ilícitas. Corroborada pelos resultados ao longo dos últimos vinte anos, diferencia-se por ter um objetivo que vai além da abstinência.

Um lugar onde a vida recomeça.

Principais convênios:

Cassi - Caixa dos Funcionários do Banco do Brasil. Desde 1999.
Eletrobrás - Eletros Saúde. Desde 2003.
Furnas Centrais Elétricas Brasileiras Desde 2002.

Mais informações:

Tel.: (21) 2252-0305
Tel.Fax: (21) 2221-7634
Rua Aarão Reis, 68 -
Santa Teresa - Rio de Janeiro
CEP 20240-090

www.centroida.com.br

Renovedente

Clinica Odontológica de Estética e Reabilitação

Conheça o mais novo centro de tratamento da Tijuca

Implantes Dentários

Clareamento à laser
Ortodontia
Prótese
Odontopediatria
Periodontia
Endodontia

Convênios

Banco do Brasil
Interlife (Implantes)
Petrobrás
Infraero - Caberj



CRO: RJ 9806

Direção: Dra. Rêni A. da Silveira Kerscher

Especialista em implantes,
perita do Banco do Brasil e ex-funcionária.
Atende colegas e seus familiares
através da Tabela do Banco do Brasil

EPAO - RJ 2481

Rua General Roca - **Tijuca** / Rua Visconde de Pirajá - **Ipanema**
Tel.: 2234-6809 / 2234-0659 / 7811-6498 / ID 80*180060
www.renovedente.com.br

