

O que nos incomoda O que nos perturba O que não queremos e como vamos agir

Quem vem morar em Alphaville busca entre outras coisas, paz, tranquilidade e sossego. De certo modo encontra. No nosso Residencial poderíamos dizer que quase sempre encontra. O *quase* decorre do fato que muitas vezes o nosso sossego e a nossa tranquilidade são quebrados por acontecimentos e comportamentos indesejados em total desrespeito ao nosso modo de vida. O pior é que os responsáveis por esses fatos não são estranhos, pasmem, mas moradores!

Esses fatos se enquadram em três tipos genéricos: Trânsito de veículos - Cães e Barulho fora de hora. Detalhando cada um:

TRÂNSITO

Todos sabem que dentro do Residencial as leis de trânsito continuam valendo com um agravante, o nosso limite de velocidade é

de 30km/h. Por um motivo óbvio: não temos calçada e as pessoas, adultos e crianças, andam na rua. Sim, as nossas crianças brincam na rua! Que privilégio nos dias de hoje! Fica evidente que motoristas imprudentes colocam em risco os adultos e as crianças quando trafegam em alta velocidade. Seria necessário dizer que menores no volante aumentam esse perigo, e que os pais são responsáveis por eles?

CÃES

De uma forma ou de outra todos gostam de cachorro. Só que ninguém gosta de:

1) Pisar em cocô de cachorro quando está andando na rua. Daí ser importante o recolhimento em saquinho plástico, pelo condutor, das fezes do animal. É sempre bom lembrar que a boa educação obriga que o saco plástico deva ser

jogado na lixeira do proprietário e não na dos vizinhos.

2) Que cachorro faça cocô no seu jardim. Menos ainda quando o cão não lhe pertence.

3) Latidos incessantes de cães nas horas mais inconvenientes. Em particular de cães abandonados pelos seus donos durante os fins de semana. Se os latidos do seu cão podem ser música em seus ouvidos na dos outros pode ser tortura.

4) Se deparar com cães bravios (definidos em lei como tal) como por exemplo da raça pitbull em condições irregulares, quando a lei obriga o uso de focinheira, coleira e correntes ou correia de no máximo 2m de extensão.

BARULHO

Mais uma vez lembramos que o Regimento Interno da nossa Sociedade

estabelece no seu artigo 11, parágrafo 1, o período de silêncio de 22h às 7h. Desse modo durante esse período não é permitido o uso de buzinas, aparelhos de som, máquinas ou instrumentos que provoquem ruídos intoleráveis e em desacordo com a legislação vigente (Lei das Contravenções Penais art.22).

O QUE VAMOS FAZER

Vamos usar a Lei e o nosso Regimento Interno obedecendo a seguinte sequência: comunicar(o que estamos fazendo) notificar e se necessário multar.

Não vamos permitir de nenhuma forma que uma minoria prejudique o bem estar da esmagadora maioria.

Diretoria Executiva

EXPEDIENTE

Jornal Alphaville 6 é uma publicação da SAR 6

Diretoria Executiva

Presidente:

Arleu Aloisio Anhalt
Vice-Presidente:

João Alberto Pohlmann
Diretor Financeiro:
Jorge Salim Jirjos Sleiman
Diretor Técnico:
Percy Blanco

Diretor de Segurança:

Victor Pellicieri

Diretor Social:

Marcelo Moraes

Diretor de Esportes:

Luiz Edmundo Moscon Grillo

Diretor Com. Social:

José Bantim Duarte

Conselho de

Administração

Paulo Ledra Brandão
(presidente)

Lino M. Estudino Filho
(Vice-presidente)

José Francisco Salvador Coelho

Alvaro Braghetta Camargo

Altayr F. J. Figueiredo

João A. B. Leme

José Moisés Deiab

Almir Antonio Fassarella

Antonio Carlos Hungria

Flávio Cappelletti Junior

Marcelo Cássio Necho

Danton Velloso

Wilson Bernardes

Gilberto A. Giuzio

Jornalista Responsável:

Claudinei Tavares

MTB - 31821

Fone: (11) 8222-8033

claudinei.oct@uol.com.br

Tiragem - 700 exemplares

Coordenação

Jacob de Freitas

Morador, o jornal
Alphaville 6 é seu!

Participe. Ajude-nos na elaboração das edições encaminhando opiniões e sugestões de pautas por meio de cartas, que deverão ser entregues na administração, ou e-mail: sar6@sar6.com.br

Cartas longas poderão ser resumidas, sem prejuízo da informação.

As atividades esportivas do Residencial 6 estão com força total. Deixe o sedentarismo de lado e se movimente. Entre em contato com os professores ou veja nossa grade esportiva no site: www.sar6.com.br

SIA O que é e o que faz

Fundada em 26 de abril de 1993 a SIA (Sociedade Alphaville Tamboré) tem como principal objetivo a defesa da qualidade de vida dos moradores de Alphaville e Tamboré, bem como, a Identificação dos principais problemas que afetam a Região.

Atualmente a SIA congrega 16 Sociedades e 12 entidades comerciais e instituições de ensino. Números esses que tendem a crescer no decorrer do ano de 2009.

Ao longo de sua existência a SIA tem atuado junto às autoridades, nas questões relativas às: Leis que possam afetar a existência dos Residenciais; Segurança; Planejamento urbanístico, estrutura viária e sanitária; Serviços; Impostos; Meio Ambiente em geral, além de outros temas que possam influenciar a tranquilidade e qualidade de vida do cidadão da Região.

As principais ações da SIA para 2009 são:

- Segurança: Interface com Guarda Municipal Comunitária;
 - A d m i n i s t r a ç ã o (reestruturação - iniciada em 2008);
 - Meio Ambiente (consultoria/gerenciamento);
 - Comunicação (maior interação com a comunidade);
 - Controle de Pernilongos (intensificação dos serviços);
- As ações da SIA já beneficiaram a região com: *aumento do efetivo da Guarda Municipal Comunitária; Conquista do Direito Real de Uso das Portarias; Menores aumentos de IPTU; Movimento Castelo Branco; Construção da escola Tom Jobim, instalação da Regional Alphaville; Solicitou a realização de diversas obras viárias dentre outras realizações.*

A SIA preserva 3,5 milhões de metros quadrados de mata nativa - RESERVA TAMBORE; faz o Controle Pragas Urbanas; Realizou a doação aos associados de mais de 10 mil mudas de árvores nativas;

O Sistema de segurança

da SIA é composto basicamente por 4 módulos de ronda que são divididos em setores A, B, C e D: A estrutura operacional conta ainda com supervisor responsável pela avaliação do serviço por meio de equipamentos eletrônicos.

Todos os associados contam com comunicação direta com a central da SIA por meio de rádio e telefone de emergência. O efetivo é composto por 31 homens e está à disposição 24h por dia. Esse pessoal é habilitado e periodicamente passa por programas de reciclagem e cursos promovidos trimestralmente, visando a busca constante do aperfeiçoamento e qualidade do padrão de atendimento ao usuário do sistema. A frota é composta por 2 Viaturas Ford Eco, 4 Viaturas VW Gol e 2 Motocicletas. Vale destacar que a cobertura total é feita por Sistema de Ronda Eletrônica. Todo esses recursos contam, com o Sistema de Alerta Geral que envolve as polícias civil, militar, corpo de bombeiros, defesa civil dentre outras instituições.

Obras e Reformas

Antes de construir ou reformar, entre em contato com a Engenheira Aurea Alves, no Departamento Técnico do Residencial, para que sejam cumpridas as normas e os procedimentos de acordo com o Regulamento Interno. Evite transtornos.

Coleta de lixo

* **ORGÂNICO (COMUM):** 2ª, 4ª e 6ª - feiras

* **RECICLÁVEL:** 3ª e 5ª - feiras

COLOQUE O SEU LIXO PARA FORA
APENAS NOS DIAS DA COLETA.

O SEU VIZINHO E O SEU RESIDENCIAL
AGRADECEM EM NOME DA HIGIENE E DA ESTÉTICA!



TELEFONES ÚTEIS AMBULÂNCIA

SAMU

Fone: 192 (público)

Bombeiros

Fone: 193 (público)

Amil Resgate

Fone: 4197-1001
(particular)

Dengue

Cuidado com a dengue!!! Em muitos casos os sintomas da doença são parecidos aos de uma gripe, com febre alta, fortes dores nas juntas e no fundo dos olhos e muito cansaço. Algumas vezes podem aparecer manchas avermelhadas pelo corpo.

Fique atento, o mosquito da dengue é rajado de

branco, parecido com um pernilongo comum. Ataca durante o dia e se desenvolve sempre em água limpa acumulada em qualquer tipo de recipiente.

A maneira mais fácil de se evitar a doença é eliminar criadouros - lugares onde o mosquito possa procriar - na sua casa ou no seu local de trabalho. Com isso, mantenha a calha de sua casa sempre

limpa, não deixe acumular água parada na capa da piscina, em pneus, pratos de vasos de plantas, dentre outros recipientes.

Em casos de suspeitas de dengue, procure um médico o mais breve possível.



Intercâmbio

Ampliando os horizontes

Proporcionar a vivência de uma nova cultura é ampliar os horizontes e investir na formação de cidadãos do mundo.

Através de um intercâmbio promovido pela Study Vacation em parceria com a Cal State University of Fullerton; as moradoras, Giovanna Veronezi, Juliana Daher e Thalita Cardoso passaram 29 dias na Califórnia com o intuito de aperfeiçoar os estudos da Língua Inglesa e ainda aproveitaram toda a infra-estrutura turística que o destino oferece.

"Elas viveram a experiência de estudar em uma universidade americana, sem atrapalhar o ano letivo e ainda receberam um certificado. Para os pais, o programa oferece muita tranquilidade, pois sabem que seus filhos estão sob os nossos cuidados o

tempo todo" explica Lucia Iazzetti, líder do grupo e também moradora do Residencial 6.

De acordo com os pais e professores, a viagem proporcionou responsabilidade e amadurecimento. Elas tomavam as decisões por si só, cuidavam do orçamento, da alimentação, das roupas e aprendiam a conviver em grupo respeitando as diferenças individuais, os horários e culturas diferentes.

Informações para o grupo Julho 2009: Lucia Iazzetti 9146-5696 ou 4152-2937

Esportistas

Importância do Aquecimento e Alongamento

Aquecimento
Exercício preliminar

Participar de algum tipo de atividade física ou aquecimento antes de um exercício vigoroso em geral é aceito como um procedimento válido por técnicos, treinadores e atletas de todos os níveis de competição. A crença subjacente é a de que esse exercício preliminar ajuda o executante a preparar-se fisiológica para um evento e pode reduzir as chances de lesão articular e muscular. Em um estudo realizado, eram necessários maiores forças e aumentos no comprimento muscular para lesar um músculo "aquecido", em comparação com um músculo na condição "fria". O processo de aquecimento alonga (estira) a unidade músculo-tendinosa e, portanto, permite possivelmente alcançar um maior comprimento e menor tensão quando uma determinada carga externa é aplicada na unidade músculo-tendinosa.

Em geral, o aquecimento é classificado em uma de duas

categorias, porém existe frequentemente alguma superposição. - Aquecimento geral – quando se realiza algum exercício, ou outro recurso passivo, com o intuito de aquecer o corpo como um todo. Os exemplos deste tipo de aquecimento incluem calistenia, alongamento e movimentos corporais gerais ou exercícios de "relaxamento" que independem das ações neuromusculares específicas do desempenho antecipado.

Aquecimento específico

Este tipo de exercício preliminar proporciona um treinamento das habilidades necessárias na atividade real para a qual o participante está se preparando. São exemplos: para o jogador de golfe, balançar um taco de golfe; para o jogador de beisebol, arremessar bolas de beisebol antes do início da partida; pulos preliminares nos saltos em altura ou com vara para atletas do atletismo, etc.

Fonte:
Saúde na Rede

...and the Oscar goes to...

Para quem gosta de cinema, a cerimônia da premiação do Oscar desse ano foi favorável, pois caiu num domingo de carnaval, possibilitando ficar assistindo até o final, um pouco depois das 2 horas da manhã.

A cerimônia foi muito longa como sempre(mais de 3 horas) e os principais prêmios são anunciados apenas no final. Nesse ano tivemos uma

interessante novidade: o anúncio dos indicados a melhores atores e atrizes teve 5 atores ou atrizes vencedores de oscar naquelas categorias apresentando cada indicado. Na categoria de melhor ator, por exemplo, Robert de Niro fez os comentários sobre o desempenho do Sean Penn...

Foi uma disputa muito forte em várias categorias: ótimos filmes: Quem Quer Ser um Milionário; Milk - A Voz da Liberdade; O Curioso Caso de Benjamin Button; excelentes diretores; ótimas performances de atores(Sean Penn, estupendo como sempre, ganhou por Milk; Mickey Rourke teve belo trabalho em O Lutador; Brad Pitt(Benjamin Button) e Frank Langela, por Frost/Nixon); de atrizes coadjuvantes(5 ótimos desempenhos, mas a vencedora(merecida) foi Penélope Cruz, que está

sensacional no filme Vicky Cristina Barcelona. Na categoria melhor atriz o prêmio ficou com a ótima Kate Winslet, por o Leitor(excelente filme), que vem sendo uma espécie de Meryl Streep - tem sempre ótimos desempenhos(outro filme atual dela, também excelente, é Foi Apenas um Sonho).

O vencedor de melhor filme, Quem Quer Ser um Milionário é um belíssimo filme sobre algumas crianças pobres de Mumbai, Índia, que terão alguns eventos importantes ocorrendo com elas...e o filme abordará a vida dessas crianças em diferentes fases. Ótima direção, elenco praticamente de pessoas desconhecidas, bela fotografia, trilha sonora, etc. o filme é forte, mas encantador e merecidamente ganhou os principais prêmios(filme, diretor e roteiro). Lembra Cidade de Deus(pelo tema, o

estilo de acompanhamento da evolução dos personagens, fotografia, etc.) Quando assistirem, não saiam do cinema logo ao final, pois na hora dos créditos tem uma ótima coreografia de uma das músicas da trilha, que ganhou o oscar de melhor canção original.

Aproveitem e ótima safra de filmes e curtam as excelentes performances de atores e atrizes. Os filmes que recomendo como os melhores, que tiveram uma ou mais indicações: Quem Quer Ser um Milionário, O Curioso Caso de Benjamin Button, O Leitor, Foi Apenas um Sonho, Vicky Cristina Barcelona, A Dúvida e Rio Congelado.

Fernando Meibak
É morador do
Residencial 6



“Divertido” Assim foi o Carnaval Infantil do Residencial 6



Com muita animação as crianças do Residencial brincaram o carnaval organizado pela Diretoria de Esportes no dia 19/02, na praça de esportes Ayrton Senna. Não faltaram as tradicionais marchinhas de carnaval, sambas de enredos, confete, serpentinas, sprays de sabão, fantasias e muita diversão.



Sábado Recreativo agita Esporte do Residencial



As atividades esportivas do Residencial 6 foram retomadas *“a todo vapor”* no dia 14 de fevereiro com a realização do 1º Sábado Recreativo, quando foram realizadas diversas atividades para os moradores. A novidade do evento ficou por conta do xadrez, uma atividade que é praticada todas as segundas-feiras, no salão de reuniões, ao lado da portaria, a partir das 19h30.

