

Inter-Alphas 2010 Já começaram os treinamentos!

A 10ª edição da Olimpíada Inter-Alphas que acontece a cada dois anos e que envolve residenciais de Alphaville, Tamboré e Aldeia da Serra será realizada entre os dias 7 de agosto e 12 de setembro no A.T.C. (Alphaville Tênis Clube) com jogos sempre às sextas a partir das 18h, sábados e domingos entre 8h e 20h.

A Diretoria de Esportes estima que a delegação do Residencial 6 será composta por cerca de 350 atletas que participarão de todas as modalidades.



Inter-Alphas 2008
Arquivo



Os treinos já estão acontecendo conforme a grade divulgada. As fichas de inscrição já estão disponíveis e podem ser retiradas na administração. Para a efetivação da inscrição o morador deve preencher corretamente a ficha, assinalar os esportes de interesse, anexar 3 fotos 3 x 4, cópias do comprovante de endereço e documento de R.G e devolver tudo na administração. Maiores informações no Departamento de Esportes com Luis Ferreira (Luisão).

Campanha do Alimento

A arrecadação dos donativos para a Campanha do Alimento do Residencial 6 que acontece sempre na segunda semana de cada mês, agora em junho será dobrada, para compensar o mês de julho, no qual não é realizada a arrecadação.

Você que ainda não participa da Equipe de Voluntários da Campanha do Alimento, entre em contato com a coordenadora Silene Lacerda pelo telefone 4153-6642.

Agradecimento

"Agradeço todos os moradores que doaram cobertores e recursos para a compra de mais cobertores, materiais esses que ajudarão muitas pessoas carentes a enfrentar o inverno", agradece Silene Lacerda, coordenadora da Equipe de Voluntários do Residencial 6.



Sábado Esportivo agita o Residencial 6

Veja abaixo algumas imagens do Sábado Esportivo, realizado no dia 15 de maio. A galeria completa está no site www.sar6.com.br



Acompanhe o Orçamento Operacional e o Balanço Patrimonial da SAR-6 no site: www.sar6.com.br

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 Pelliciar

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

Álvaro 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

Copa, Festa Junina, Inter Alphas, Eleições e Muito Trabalho no Nosso Residencial

Temos uma agenda repleta de atividades que propiciam ótimas oportunidades para a integração de nossos moradores.

A Copa do Mundo, o mais importante evento esportivo mundial, faz com que todos nós participemos intensamente, assistindo e comemorando com nossos amigos e vizinhos. O Brasil se veste de verde e amarelo para novamente torcer por nossa seleção.

A nossa tradicional Festa Junina se realiza no próximo sábado. Temos uma equipe trabalhando para garantir mais uma vez a qualidade que sempre marca essa comemoração. Teremos a tradicional banda e nesse ano especialmente o cantor Renato Teixeira, que garantirá um espetáculo a parte. Esperamos que todos se divirtam muito.

Na sequência, em agosto começa nosso Inter Alphas, evento que reúne mais de 4 mil participantes, inscritos em competições de diversas modalidades esportivas. Há sempre um forte envolvimento de todos os moradores de todas as idades.

Também em agosto teremos eleições para nosso Conselho de Administração e na sequência a eleição da Diretoria que comandará nosso condomínio pelos próximos dois anos. Anote

em sua agenda, participe! Ajude a cuidar do patrimônio que também é seu.

Do lado administrativo estamos finalizando obras importantes de melhoria do nosso residencial:

Parquinho - estamos concluindo a calçada que possibilitará a caminhada com segurança nessa movimentada alameda de nosso residencial, além do visual moderno que está propiciando;

Praça Airton Sena - reformada, está pouco a pouco ficando mais bonita e possibilitará a participação intensa de nossas crianças, com o novo espaço, a brinquedoteca;

Prédio Administrativo - as obras foram concluídas, os móveis comprados e nos próximos dias teremos mais qualidade para nossos colaboradores e nossos moradores que frequentam essa área;

Quiosques Externos - Estamos substituindo as coberturas. Ao lado do tênis a obra deve ficar pronta nesta semana. Na praça Airton Sena, já concluímos os trabalhos e na sequência faremos na bocha também;

Quadras de Tênis - Concluímos a reforma das 4 quadras de tênis e dos alambrados;

Asfalto Lombadas e a Prefeitura - Contratamos empresa para a manutenção de nossas alamedas. Nossa equipe

vem pouco a pouco corrigindo e recuperando as lombadas.

Convidamos o prefeito de Santana de Parnaíba para uma visita em nosso residencial para buscar o apoio da prefeitura nessa tarefa de recuperação de nossas alamedas. O tempo passou e o desgaste do asfalto é grande. Nossas reformas garantem a eliminação dos buracos, mas não a recuperação total das alamedas que demanda investimentos relevantes. Temos também o assunto da canalização externa na agenda. Na verdade a prefeitura já deveria ter realizado a obra. Esperamos que o que foi discutido e aprovado com o prefeito há alguns anos, agora seja realmente entregue ao residencial 6.

Todos esses trabalhos estão sendo implementados, buscando manter o nível de serviços no nosso dia a dia, como segurança, manutenção, esportes e eventos sociais. O desafio é grande, com sua participação e colaboração tudo fica mais fácil. Participe, ajude, incentive e apóie os nossos funcionários e porque não aos nossos moradores que dedicam seu tempo na melhoria de sua qualidade de vida.

Arleu Aloisio Anhalt
Presidente da SAR6

Homenagem



Quem frequentou as aulas de Yoga no Residencial 6 teve a oportunidade de conhecer e conviver com a professora Nilda Bernardes Gomes, uma pessoa sensível, carinhosa, bondosa e dedicada.

Infelizmente essa doce pessoa faleceu no dia 17 de abril. Hoje só podemos sentir admiração e saudades.

Dicas de Segurança

*Antes de sair em passeios ou viagens de curta ou longa duração verifique se as portas e janelas da residência estão devidamente trancadas e preencha a ficha de viagem no Departamento de Segurança.

*Sua colaboração é fundamental para o sucesso da segurança do

Residencial, mesmo que represente algum transtorno.

*Ao estacionar seu veículo na garagem, mantenha-o sempre trancado.

*Quando solicitado pela portaria, verifique se o assunto lhe diz respeito.

*Ao contratar empregados (*domésticas, babás, motoristas, etc*), exija documentação e faça averiguação da autenticidade e veracidade das informações.

Tenha em mente que a prevenção é a melhor arma contra a violência.

Roedores - Como combatê-los

Os roedores vivem em qualquer ambiente que lhes ofereça: água, abrigo, alimento e acesso.

O controle de roedores tem como objetivo diminuir sua população a níveis aceitáveis de convivência, de modo a não causar prejuízos ao homem.

PARA ISSO É PRECISO:

- 1) Manter a casa e os arredores limpos.
- 2) Alimentos armazenados em locais fechados.
- 3) Nunca deixar restos de alimentos nos utensílios de cozinha. Toda louça deve ser

lavada após o uso.

4) Retirar os restos de comida de seu animal, após ele se alimentar.

5) Armazenar o lixo em sacos plásticos e colocá-los em locais elevados em relação ao solo.

6) Colocar o lixo para fora próximo ao horário da coleta.

7) Jamais jogar lixo e entulho em terrenos baldios, margens de córregos, bueiros, ruas e galerias de esgoto, evitando fornecer alimento e abrigo aos roedores.

8) Manter cultivos ou jardins sem amontoados de vegetação.

9) Fechar vãos e buracos de portas e paredes, aberturas de aeração, entradas de condutores de

eletricidade ou vãos de adutores de qualquer natureza.

10) Não manusear armadilhas sem luvas de proteção.

Ratos são *NEOFÓBICOS*, eles sentem aversão a tudo o que é novo no ambiente, por isso é tão difícil capturá-los de forma mecânica (*ratoeiras e armadilhas*).

Maiores informações entre em contato com o Centro de Controle de Zoonoses de Santana de Parnaíba, telefone: 4154-6889.

Dia das Mães

No dia 8 de maio as mães do Residencial 6 foram homenageadas com um café da manhã montado no quiosque principal da área externa.

Na ocasião, cerca de 250 moradores participaram da comemoração que contou com oficina de artesanato, música eletrônica e com o plantio de 100 mudas de árvores, em continuação ao Projeto "SOS-Mata Atlântica".



Artesanato



Confraternização



Plantio de mudas

Comunicação Visual

As novas placas educativas que informam sobre normas e procedimentos adequados tanto no trânsito quanto nas áreas de convívio estão afixadas em locais estratégicos do Residencial 6. Agora, todas as pessoas podem visualizar com facilidade os dizeres que estão destacados em cores fluorescentes.



Não siga as opiniões dos críticos de cinema



Você segue opiniões de críticos de cinema?

Gosto muito de cinema e considero um grande prazer assistir filmes, de preferência em bons exibidores (salas grandes, qualidade do som ótima, etc.). Tenho uma rotina que estabeleci há décadas com minha mulher, que é de ir ao cinema todas as sextas-feiras. Esse dia foi escolhido especialmente por trazer as estréias da semana. Há muitos filmes bons, e acabamos indo ao cinema outros dias da semana também, para poder acompanhar melhor o que se passa. Assistio a um número próximo de 150 filmes por ano no cinema (*durante a mostra de cinema de SP, em alguns dias chego a ver 4 filmes seguidos*). Também assistio filmes em televisão a cabo. Sou fã de bons aparelhos de som e imagem (*TVs de alta definição,*

bons aparelhos reprodutores gosto muito da tecnologia blu-ray, que é muito superior ao DVD). Como vêem, gosto muito de filmes.

Leio bastante sobre a indústria de cinema. De um modo geral, entretanto, não gosto de ler resenhas de filmes antes de assisti-los. Acho que as opiniões dos artigos sobre filmes acabam contando partes importantes do enredo e não gosto de saber detalhes sobre a história ou sobre atores e atrizes antes de ver o filme.

Uma outra coisa importante, não raro tenho opiniões antagônicas em relação a críticos de cinema. Muitos filmes que adorei tiveram opinião fraca de críticos, e vice-versa. Vou dar dois exemplos atuais nessa linha:

- Um belíssimo filme que está nos cinemas, pelo qual aliás a atriz Sandra Bullock ganhou o Oscar de melhor atriz, "*Um Sonho Possível*", tem classificação de péssimo pelo jornal Folha de São Paulo. O filme é lindo, a história

emociona, principalmente por sabermos depois que foi verdadeira (*aconteceu nos EUA há alguns anos*). É uma história de uma família muito rica (*liderada pela mãe, papel da Sandra Bullock*), que irá se aproximar de um rapaz negro e pobre, que gostava de jogar futebol americano. A família irá apoiar intensamente o rapaz, contrariando convenções e restrições das pessoas. O papel da família é muito bacana (*marido e filhos*). Uma belíssima história de um belo filme. Assistam!

- Um filme francês muito ruim (*fui grande fã do cinema francês dos anos 60 e 70, principalmente*) tem classificação pela mesma Folha de São Paulo como excelente, "*Ervas Daninhas*". Filme muito chato, história absurda, difícil de aguentar até o final... Não vejam, a não ser por curiosidade!

Fernando Meibak
Morador do Residencial 6

Cotidiano

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.

DENGUE

O Combate a Dengue é uma responsabilidade dos órgãos

públicos e de toda população. O mosquito da dengue (*Aedes aegypti*) se reproduz em qualquer lugar que houver condições propícias (água parada limpa ou pouco poluída). A conscientização da população e a tomada de medidas são de fundamental importância para a redução e, quem sabe, a erradicação desta doença do Brasil.

PISCINAS

Todas as piscinas devem ser mantidas limpas e tratadas,

inclusive no inverno. Essa medida evita a proliferação de insetos causadores de doenças.

VELOCIDADE

As Leis de trânsito continuam em vigor no interior do Residencial 6. Tenha em mente que o limite de velocidade em nossas alamedas é de 30Km/h. Respeite!

DEJETOS DE CÃES

Solicitamos a atenção dos proprietários de cães para que

recolham as fezes de seus animais das áreas comuns e dos jardins particulares. Esses dejetos devem ser depositados no lixo.

COLETA DE LIXO

O lixo deve ser colocado para fora das residências apenas no dia da coleta.

Orgânico: 2ª, 4ª e 6ª feira
Reciclável: 3ª e 5ª feira

Atividades Esportivas

As atividades esportivas no Residencial 6 estão em pleno funcionamento. A grade é composta por diversas modalidades todas desenvolvidas com o acompanhamento de professores especializados.

Para participar entre em contato com o Departamento de Esportes. Todos os horários estão no site: www.sar6.com.br

Para utilizar a academia o morador deve retirar uma ficha na administração, preenchê-la e devolvê-la junto com exame médico e uma foto 3x4.



Apresentação de Ballet

Notícias do Tênis

1º Torneio de Simples de 2010

Entre os meses de abril e maio foi realizado o 1º Torneio de Simples de 2010 do Residencial 6. Ao todo 48 tenistas, divididos em três chaves, disputaram a competição. O destaque do evento ficou por conta das partidas com disputas acirradas e do comprometimento dos atletas com o torneio que registrou baixo índice de W.O.

Veja ao lado os campeões e vicecampeões das chaves A, B e C.

Chave A:
Campeão: Antonio Cesar de Miranda
Vicecampeão: Edoardo Daelli

Chave B:
Campeão: Paulo Ritchmann
Vicecampeão: Márcio Daher

Chave C:
Campeão: Ivan Parra
Vicecampeão: Luiz Grillo

Participe das aulas de tênis ministradas no Residencial 6 todos os dias.

Maiores informações com o professor Zenildo Farias
9511-2052

Todas as informações do tênis estão disponíveis no site: www.sar6.com.br

Reeducação Postural Global e Osteopatia no Esporte

Sabemos que a atividade física é fundamental para uma melhor qualidade de vida, mas muitas vezes esquecemos de que o nosso corpo também precisa estar saudável para receber essa carga de exercícios diária.

A postura correta na hora do treino é muito importante para que o praticante não tenha problemas futuros na coluna, levando a desvios na postura e desenvolvendo desequilíbrio muscular. Por isso, a prática da RPG (Reeducação Postural Global) é de suma importância. No esporte, tem um papel fundamental para reduzir os

traumas e lesões, assim como aumentar o desempenho do atleta. É uma técnica que tem como princípio trabalhar os músculos responsáveis pelos nossos movimentos e também capacidade de manter a curvatura da coluna o mais próxima de sua normalidade. Lembrando que durante a prática não há perda de peso como muitas pessoas imaginam. O que ocorre é a diminuição da *ptose abdominal* (deslocamento do abdome para frente) em razão do alinhamento da coluna vertebral.

Todos que praticam atividade física convivem quase que regularmente com

algum tipo de dor. Então, neste caso, a osteopatia, é outra técnica eficaz para prevenir e aliviar dores nos músculos, tendões, ligamentos ou dores nevrálgicas, também oferece uma melhora considerável ou até a solução do problema.

A atividade física regular é uma das maiores aliadas à saúde global e à manutenção do bem estar físico e mental. Mas é importante lembrar que o corpo tem de estar em perfeita harmonia.

Respeite sempre os seus limites!

Bruno Savini
Fisioterapeuta

Exposição Roberto Carlos

A Diretoria de Esportes organizou, no dia 5 de maio, uma excursão que seguiu de microônibus para a exposição em homenagem aos 50 anos de carreira do cantor Roberto Carlos.

A mostra, que está montada no Parque do Ibirapuera, no prédio da Oca, remete os visitantes à uma viagem pela carreira do rei da música popular brasileira por meio de objetos, como carros, roupas, fotografias, vídeos exibidos em telões dentre outras curiosidades.

A Diretoria está pesquisando outros assuntos de interesse cultural para anunciar novos passeios.

