ANO 5 - NÚMERO 47 - AGOSTO DE 2019

CEP DIGITAL

REVISTA DIGITAL DO **CLUBE ESPORTIVO DA PENHA**

47ª FESTA QUEIJO E VINHO

DESTAQUES › GUILHERME RIOS › BRINCANDO E APRENDENDO › 2ª CLÍNICA DE CORRIDA

Aproveite as **condições especiais** e adquira ainda hoje o

Seu Título!

Um Clube de Campo no Coração da Penha!

Conheça o Clube!
Poste um comentário solicitando uma **Visita Guiada.**

CEPENHA.COM.BR ☎ 2082.7244

AGORA É O MOMENTO!

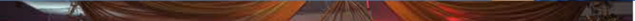
BAIXA TEMPORADA

DESCONTO DE ATÉ

80%

NO VALOR DA JOIA

ADQUIRA HOJE O SEU TÍTULO!



4 Palavra do Presidente

5 Matéria de Capa - 47º Festa Queijo e Vinho

9 Roteiro Cultural - Aquário de São Paulo

10 Guilherme Rios

11 Brincando e Aprendendo

12 6º Aulão Beneficente

13 2º Clínica de Corrida

14 Relatório de Obras

15 Conselho Deliberativo

16 Leia e Reflita

17 Crônicas

18 Retratos do Cotidiano

19 Radar - Fotos de Associados

20 Agenda - Próximos Eventos

21 Túnel do Tempo

Expediente

CEP DIGITAL
Revista Digital do
Clube Esportivo da Penha
Ano 5 - Número 47 - Agosto de 2019

Gestão
Afonso Celso Lenzi

Editor-Chefe
Adair Cortez

Editor-Assistente
Sebastião Pinto Braga

Periodicidade
Mensal

Mailing de Distribuição
10.000

Marketing
Luiz Fernando Mordenti
Alexandre Ribeiro Mourão

Publicidade
Larissa- 11 2082.7244
marketing@cepenha.com.br

Fotografia e Artes
Sebastião Pinto Braga
Larissa Dias

Redação e Contatos
Rua Capitão João Cesário, 354
Penha - SP (Portaria de Pedestres)
Rua Armando Cardoso Alves, 106
Penha - SP (Portaria de Veículos)
www.cepenha.com.br
cep@cepenha.com.br
facebook.com/cepenha
11 2082.7244

Editorial

Reforma do Parque Aquático

Afonso Celso Lenzi
Presidente

Na metade da década de 1950 nosso clube viveu a maior crise de sua história, quando um grande número de associados deixou de frequentar o clube devido à perda do Rio Tietê, que era a nossa principal atração. Naquela fase ficou evidente a necessidade de criar um Parque Aquático para motivar o retorno dos associados, o que de fato ocorreu após a criação da primeira piscina.

Neste mês estamos concluindo uma grande reforma em nosso Parque Aquático, realizando obras de alvenaria, elétrica, hidráulica e pintura, pois acreditamos que as piscinas continuam sendo um grande atrativo para manter nosso quadro associativo. Nosso objetivo é continuar a oferecer aos nossos associados uma infraestrutura de qualidade, que proporcione satisfação e alegria para toda a família penhense.

Contato:
afonsolenzi@cepenha.com.br

FESTA QUEIJO E VINHO

A Festa Queijo e Vinho em sua 47ª Edição aconteceu no dia 02 de Agosto (sexta-feira) em nosso Espaço Nobre.

PREMIERE
#DRINKS

BAIXA TEMPORADA
CEP
DESCONTO DE ATÉ
80%
NO VALOR DA JOIA
válido até
30/09/19
VISITA GUIADA
CEP
VISITANTE
11 95788.4137

47ª FESTA QUEIJO E VINHO

02/08 - SEXTA

A decoração com a temática Paris encantou os participantes desde a chegada, com lindos arranjos, quadros e uma miniatura da Torre Eiffel. O Espaço Nobre estava lotado e como sempre, a gastronomia requintada do Buffet Brunetto, vinhos selecionados da vinícula Aurora e os sensacionais drinks da Premiere garantiram a satisfação dos convidados. Serviço de primeira, com atendimento personalizado, uma festa de gala!

47ª FESTA QUEIJO E VINHO

A parte musical ficou por conta da Banda San Marco, um show variado com apresentações musicais para todos os gostos. Parabéns ao Depto. Social pela realização e a todos os que contribuíram para o sucessos da festa!

Auto Shopping
CRISTAL

WIZARD
by Pearson

Hikari

Colégio
Fereguetti

Carrera
PROMOÇÕES & EVENTOS

CVC
GUILHERME COTCHING

Ford
SouzaRamos

NILLMOR
Corretora de Seguros

Clínica Fares
completa e acessível

PORTO
SEGURO

PiE PITON

Odontoclinic
Penha

RR
SECURITY

Agradecemos aos nossos

Patrocinadores Oficiais

AQUÁRIO
DE SÃO PAULO

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
Todos os dias
9h00 às 17h00

COMO CHEGAR:
R. Huet Bacelar, 407
Vila São José, São Paulo - SP

AQUÁRIO DE SÃO PAULO

Inaugurado em 2006, o Aquário de São Paulo foi o primeiro aquário temático da América Latina.

Durante uma volta pelo local é possível ficar muito perto de tubarões, raias e diversos outros peixes (como se você estivesse em um navio naufragado), conferir o Vale dos Dinossauros - com réplicas dos animais pré-históricos, a ala dos simpáticos pinguins e se encantar com Aurora e Peregrino, um casal de ursos-polares nascidos em Moscou, que tem um jeito todo brincalhão e aparência fofinha.

GUILHERME RIOS
CAMPEÃO BRASILEIRO

Nosso judoca, campeão brasileiro em sua categoria, foi convocado para representar o Brasil no Pan de Judô que será realizado em novembro no México. Parabéns ao Guilherme, aos Senseis Vagner Valentim e Dandara Lopes e a Simone Fer Lima pela grande contribuição para a importante conquista para nosso clube!

PROJETO BRINCANDO E APRENDENDO

04 de Agosto

Apesar do friozinho, muitos associados vieram prestigiar o primeiro dia do projeto em nosso Playground. Nós tivemos brincadeiras e músicas infantis, massinhas, corrida de burrico, jogo da amarelinha e principalmente muitas pinturas. Contamos com a presença da Palhaça Queijadinha que animou a garotada.

6º AULÃO BENEFICENTE

27 de Julho

Aconteceu no Galpão de Eventos, com grande participação de associados em uma atividade com muita animação e exercícios, físicos e mentais. O programa Camila Jorge reúne pessoas de todas as idades, fazendo do agora a melhor idade. Foram arrecadados muitos quilos de alimentos, que serão doados para diversos projetos assistenciais. Parabéns à Camila Jorge pela realização!

2ª Clínica de Corrida

Clube Esportivo da Penha

2ª CLÍNICA DE CORRIDA

27 de Julho

Com um número bem maior de participantes, a 2ª Clínica de Corridas reuniu mais de 25 associados em nossa pista de atletismo, todos interessados em aprimorar as técnicas de corrida. Parabéns aos idealizadores e a todos os participantes!

Clube Esportivo da Penha

MANUTENÇÃO BOSQUE

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	

REFORMA CONCLUÍDA!

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	OK

PISCINA CLIMATIZADA

MANUTENÇÃO PLAYGROUND

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	

Prezados Conselheiros,

Todos sabemos a importância dos cuidados com a saúde, não basta uma alimentação saudável e atividade física para garantir nossa saúde, visitas periódicas ao médico também são aconselháveis pois muitos tipos de moléstias podem ser detectadas no inicio e com um pequeno tratamento tudo voltar ao normal. Além disso ainda temos as epidemias que vez por outra nos ameaçam e merecem atenção, como a dengue, sarampo, etc...

A Diretoria Administrativa reconhecendo a importância disso e também pelo grande numero de associados que já não são mais jovens, tem proporcionado atividades de apoio a saúde e esclarecimentos e temos observado uma grande receptividade dos nossos sócios.

Portanto, todos devem participar e estar atentos aos cuidados de saúde, principalmente se você pratica alguma atividade física, pois podemos evitar surpresas desagradáveis.

Saúde a todos.

Um forte abraço a todos!

João Batista Pereira
Vice - Presidente do
Conselho Deliberativo

Renato Mordenti Filho
Presidente do
Conselho Deliberativo

Ser Cristão

Luiz Carlos Gonzaga
Diretor de Cultura do Cep

Alguns anos atrás, um Pastor aceitou o desafio de implantar uma Igreja numa cidade do interior e mudou-se para lá.
Certo dia, ele teve a oportunidade de pegar um ônibus de sua casa até o centro da cidade. Quando ele se sentou, descobriu que o motorista lhe dera 50 centavos acima de seu troco.
Enquanto analisava o que fazer, pensou consigo mesmo:

"É melhor você devolver esse dinheiro. Seria errado ficar com ele."

Em seguida, outro pensamento lhe ocorreu:

"Ah, esqueça! São apenas 50 centavos, quem se preocuparia com essa pequena quantia? Afinal de contas, a empresa de ônibus ganha muito dinheiro, eles não vão sentir falta dessa moedinha Fique com ela como uma benção de Deus e fique quieto!"

Quando chegou ao ponto que iria descer, ele parou momentaneamente na porta, e então entregou os 50 centavos ao motorista e disse:

-- Ouça, você me deu troco a mais.

O motorista, com um sorriso, respondeu:

– Você não é o novo Pastor da cidade?
– Sim - ele respondeu.
– Bem, tenho pensado muito ultimamente em aceitar Jesus. Eu só queria ver o que você faria se eu te desse dinheiro a mais... Eu vou fazer uma visita a sua igreja neste domingo.

Quando o Pastor desceu do ônibus, ele se apoiou no poste de luz mais próximo e disse:

– Oh Deus, eu quase troquei meu compromisso contigo por 50 centavos!

Nossas vidas são uma bíblia aberta que as pessoas vão ler. Este é um exemplo realmente assustador do quanto as pessoas nos observam como cristãos e nos colocarão à prova! Sempre fique de "guarda" e lembre-se: Você carrega o nome de Cristo em seus ombros quando se diz "cristão".
Por isso, cuidado com seus pensamentos, eles vão se transformar em sentimentos.
Cuidado com seus sentimentos, eles vão se transformar em palavras.
Cuidado com as palavras, elas revelam o estado do seu coração.
Cuidado com o estado do seu coração, ele vai se transformar em ações.
Cuidado com suas ações, elas vão se transformar em hábitos.
Cuidado com seus hábitos, eles vão revelar o seu caráter.
Cuide bem do seu caráter, ele vai determinar o seu destino.
Cuidado também com quem você anda e a quem você dá ouvidos isso vai revelar quem, de fato, influencia sua vida. Cuidado com essas influências, elas irão determinar ao lado de quem você vai passar a eternidade!

ANTES QUE O TEMPO APAGUE

Eu, o escolhido

Luiz Carlos Ladeia
Diretor de Cultura do Cep

Confesso que a foto ficou linda. Contrastes acentuados, cores vivas, uma verdadeira mensagem de paz. Qualquer entendido no assunto diria que era, de fato, um trabalho profissional. E foi exatamente isso que me encheu de alegria, afinal, com um telefone celular antigo, sem as novidades desses que estão por aí, consegui um destaque digno de provocar inveja em muitos profissionais e dos antigos lambe-lambes.

Talvez os jovens nem tenham ouvido o termo, lambe-lambe. Eles estavam em muitas praças, com a máquina apoiada em um tripé, semi coberta por um pano escuro, a espera dos interessados em registrar a presença dos que muitas vezes se colocavam na condição de turista. Sei que muitos paulistanos, de passagem pela Praça da Sé, ficaram de costas para a catedral até então em construção, e registraram para sempre esse momento. Ser fotografado por uma Giro-Flex era o ápice, embora outras marcas também fossem utilizadas.

Tenho um amigo que adora uma Leica, alemã. Fotógrafo profissional de primeira linha, ele usa equipamentos de última geração, mas não abre mão da velha máquina ainda com filmes de rolo. A revelação é ainda pelo método antigo, que provoca sempre aquela emoção de vermos, no ambiente escuro, um papel branco, mergulhado no revelador, mostrando as imagens da foto que vão surgindo do nada. E é isso que me faz gostar da foto em branco e preto.

Apesar do gosto por esse tipo de fotos, devo admitir que não tenho condições de me manter fiel a ele, porque a rapidez do celular e da máquina eletrônica sepultaram esse método. Hoje, um simples toque em um celular, seguido do teclar em um ponto no aparelho, e a imagem corre o mundo. É evidente que não abro mão desses avanços, mas não deixo por menos e continuo adorando o processo antigo.

Quanto à foto que citei no início, ela transmite tranquilidade, num ambiente de sonho. A tralha de pesca visível, o banquinho digno de bom pescador - até que poderiam enganar ao espectador mais ingênuo - mas bastava que ele soubesse o resultado, certamente partiria para a gozação, e a nossa vida de pescador seria esquecida ainda na beira do rio.

Assim, quando perguntado sobre o local da fotografia, não hesito em dizer que foi no Vale do Ribeira. Apenas não cito o lugar, afinal, não quero que centenas de pescadores invadam a região, em busca dos peixes que não consegui pegar.

E, se insistirem na pergunta, escondo a sincera frustração e afirmo que não estávamos em busca de peixes. E para os que não acreditam, eu mostro a foto e pergunto se não estaria, ali, o meu objetivo. Sei que a pergunta é vaga, mas eu sempre completo: eu não fui pescar, fui beber. E, embora muitos saibam de minha condição de abstêmio, antes que falem qualquer coisa, eu termino a frase: fui beber a paz, a tranquilidade junto à natureza. E encerro a conversa dizendo que o paraíso é destinado apenas à alguns, e que me considero um privilegiado, um escolhido.

Luiz Carlos Ladeia é cronista, jornalista aposentado e autor dos livros "Troncos Soltos na Água", "A várzea que eu vi", "Os cristais de Magdalena Rios" e "Passos de Ontem" (Peça teatral publicada em livro, vencedora do Prêmio Literário Cidade do Recife).

RETRATOS DO COTIDIANO

Os benefícios da Corrida

Carlos Eduardo Ferreira da Silva

Correr, para muitas pessoas sempre foi um grande desejo, mas pela falta de locais adequados, falta de tempo, e por que não a preguiça, acaba colocando esse desejo como algo distante.

A corrida é considerada por alguns especialistas como a atividade física completa, pois faz bem para todo o corpo e para a mente. É muito importante que um profissional de qualidade sempre esteja lhe acompanhando, musculação e um bom alongamento são indispensáveis para essa atividade, não podemos esquecer de fazer uma avaliação física pois nos ajuda a prevenir lesões e outros problemas que podem prejudicar a saúde. Preste bastante atenção se está usando roupas adequadas, elas devem ser leves e o calçado deve ser adequado, sempre com meias, errar na roupa, além de desconfortável pode diminuir seu tempo de exercício, um tênis baixo aumenta o impacto nas articulações, aumentando as chances de prejudicar a coluna.

A escolha do tênis é extremamente importante para uma boa corrida. A velocidade deve ser lenta, e a distância curta nos primeiros treinos, o ideal é colocar limites, que pode ser de 2 até 3 quilômetros, para ir se acostumando aos poucos, se não conseguir manter o ritmo até o final, não tem problema, pode se caminhar até recuperar o fôlego para uma arrancada final, o mais importante é superar os obstáculos. Vou citar alguns benefícios que a corrida pode trazer:

Coração: a corrida exige bastante de várias partes do corpo, o coração aumenta o fluxo de sangue, as fibras dos músculos se fortalecem e a cavidade aumenta, assim o coração consegue bombear mais sangue com menos batidas, ficando mais eficiente. Com o aumento da circulação, aumenta também a entrada de oxigênio nos tecidos.

Ossos: Ajuda na formação da massa óssea, evitando problemas como a osteoporose.

Peso: Quanto mais intenso, maior é a queima de calorias e gorduras. A corrida queima muitas calorias, dessa maneira ajudando a manutenção ou a perca de peso, em uma hora de treino, dependendo da intensidade, pode-se queimar até 950 calorias.

Sono: Todas as atividades ajudam a melhorar a qualidade do sono e ajuda a pessoa dormir melhor. Após o exercício o corpo libera endorfina, essa substância provoca uma sensação de bem-estar, ajudando a relaxar.

Estresse: Correr na esteira ou na rua por cerca de 30 minutos, pode aliviar as tensões. Quando corremos, aumentamos a produção das substâncias calmantes como serotonina, dopamina e norepinefrina, além de reverter o processo do estresse em nosso envelhecimento.

Depressão e Ansiedade: Atividades aeróbicas no mínimo três vezes por semana reduz os sintomas da depressão e da ansiedade com a mesma eficiência dos remédios (nunca substitua ou cancele os remédios sem orientação médica). Ajuda também no estimulo do crescimento dos neurônios, em algumas regiões que podem ser abaladas pela depressão.

Autoestima: Estudos apontam que quando percebemos algumas melhorias, mesmo que simples em nosso condicionamento, aptidão física e fôlego, ou quando superamos nossas metas, até aquelas que julgávamos impossíveis, a confiança e a autoestima crescem.

Aumenta a libido: depois de no mínimo 30 minutos de corrida, existe um aumento da testosterona, que permanece por aproximadamente uma hora, nas mulheres também aumenta os hormônios relacionados ao desejo, além disso, aumenta a autoconfiança.

Agora conhecendo todos esses benefícios, não dá para ficar parado. Vamos preparar nossos tênis e partiu corrida!

1

2

1 e 2- Projeto Brincando e Aprendendo no dia 11/08 com diversas atividades, como pintura, jogo da memória e muitos outros jogos e gincanas;
3 - Recebemos do nosso associado Maurice Skaf como doação para o Memorial do Cep, uma raquete de tênis histórica, fabricada com composto de grafite;
4 e 5- Dezenas de amigos, familiares, associados e autoridades vieram prestigiar o lançamento do livro Minhas Memórias - 73 anos de Clube Esportivo da Penha. O Sr. Paulo Pereira (Lico) recebeu emocionado as demonstrações de carinho e apreço de todos!

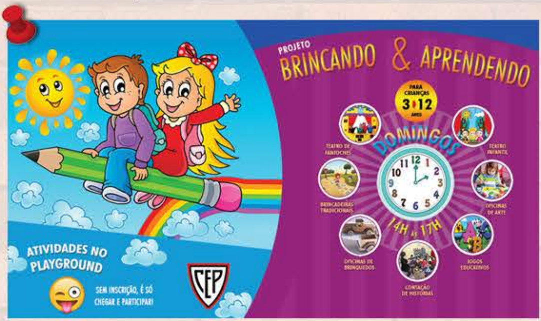
3

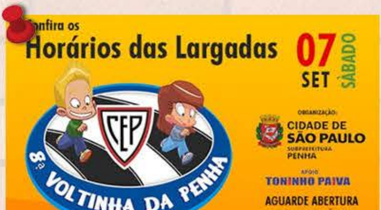
4

5

Agenda - Próximos Eventos

14 SET 21:00H
GINÁSIO PRINCIPAL
FESTA DO FLASH BACK
DJS CONVIDADOS
DJ AMIN
DJ DOMÊNICO GATTO
DJ WILL
BILHETERIA OFICIAL: SECRETARIA DO CLUBE
ticket360
11 95550.6578
PROIBIDO O ACESSO PARA MENORES DE 18 ANOS, MESMO ACOMPANHADOS.
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
JOTA QUEST
ACÚSTICO
PATROCINADORES OFICIAIS
WIZARD
CVC
CRISTAL
Hikari
Odontoclinic Penha
Clínica Fares
NILLMOR





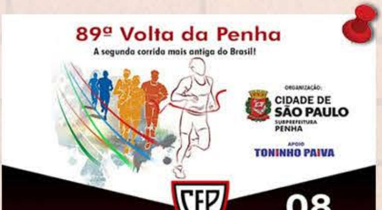


FOTO DE
1976

FESTA QUEIJO E VINHO

A Festa Queijo e Vinho é considerada uma festa de tradição por ser realizada de modo ininterrupto, tendo sido realizada pela primeira vez no ano de 1972. A 47ª Festa Queijo e Vinho teve como decoração temática Paris.

6º Festa Queijo e Vinho, em 1978