ANO 7 - NÚMERO 63 - JANEIRO DE 2021

CEP DIGITAL

REVISTA DIGITAL DO **CLUBE ESPORTIVO DA PENHA**

TORNEIO DE PESCA

DESTAQUES
- DESAFIO SÃO PAULO
- CAMPEONATO DE KARAOKÊ
- PREMIAÇÃO DOS DESTAQUES

FIQUE TRANQUILO, MAS ATENTO!

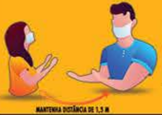
VAMOS ENFRENTAR
TODOS JUNTOS!

CORONAVÍRUS
COVID-19

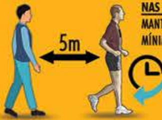
MÁSCARA FACIAL

USE MÁSCARA DE PROTEÇÃO FACIAL DURANTE TODO O PERÍODO EM QUE ESTIVER NO CLUBE, INDEPENDENTE DA ATIVIDADE QUE ESTEJA PRATICANDO.

MANTENHA DISTÂNCIA MÍNIMA



RESPEITE A DISTÂNCIA MÍNIMA DE 1,50m ENTRE PESSOAS SE **ESTIVER PARADO.**



NAS CAMINHADAS, MANTENHA A DISTÂNCIA MÍNIMA DE 5m ENTRE PESSOAS.

CAMINHE SEMPRE NO SENTIDO HORÁRIO TENDO COMO BASE A ENTRADA PELA PORTARIA DE VEÍCULOS.

VESTIÁRIOS FECHADOS

OS VESTIÁRIOS NÃO ESTÃO DISPONÍVEIS PARA USO, VENHA DE CASA JÁ COM A ROUPA QUE USARÁ NO CLUBE.

NÃO COMPARTILHE OBJETOS

NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL, COMO EQUIPAMENTOS DE PESCA, CELULARES E MATERIAL ESPORTIVO COM OUTRAS PESSOAS.

EVITE AGLOMERAÇÕES

EVITE AGLOMERAÇÕES E PERMANEÇA SEMPRE EM LOCAIS BEM VENTILADOS.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA COM ÁGUA E SABÃO OU UTILIZE ÁLCOOL 70% EM GEL NOS PONTOS DE HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS.

SINTOMAS DE COVID 19

SE FOR IDENTIFICADO OU SENTIR ALGUM SINTOMA DA COVID 19, RETORNE PARA CASA E MANTENHA-SE ISOLADO ATÉ MELHORAR.

ATIVIDADES LIBERADAS

AO ENTRAR NO CLUBE, CONFIRA NAS PORTARIAS AS ATIVIDADE QUE ESTÃO LIBERADAS E NÃO FAÇA OUTRAS ATIVIDADES.

CUMPRIMENTE DE LONGE

EVITE BEIJOS, ABRAÇOS E APERTOS DE MÃO, FAÇA A SAUDAÇÃO MANTENDO DISTANCIAMENTO SOCIAL.

ACATE AS ORIENTAÇÕES

ACATE AS ORIENTAÇÕES DE COLABORADORES E MEMBROS DA COMISSÃO DE PREVENÇÃO OSTENSIVA.

GRUPO DE RISCO

RECOMENDAMOS PERMANECER EM CASA. SE VIER AO CLUBE REDOBRE A ATENÇÃO.

SAA SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSOCIADO

MAIS INFORMAÇÕES
95788.4137
WWW.CEPENHA.COM.BR

90 Anos
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

4 Palavra do Presidente

5 Matéria de Capa - Torneio de Pesca

9 Roteiro Cultural - Parque da Independência

10 Premiação dos Destaques do Ano

11 Campeonato de Karaokê

12 Mercado Financeiro e Empresarial

13 Desafio São Paulo

14 Relatório de Obras

15 Conselho Deliberativo

16 Leia e Reflita

17 Crônicas

18 Retratos do Cotidiano

19 Radar - Fotos de Associados

20 Infraestrutura - Academia

21 Túnel do Tempo

Expediente

CEP DIGITAL

Revista Digital do
Clube Esportivo da Penha
Ano 7 - Número 63 - Janeiro de 2021

Gestão
Luiz Carlos Picone de Araújo

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

Tributo aos Colaboradores

Luiz Carlos Picone de Araújo
Presidente

A Pandemia alterou profundamente o funcionamento de empresas e instituições. Durante os meses de maio, junho e parte de julho de 2020 nosso clube ficou fechado, seguindo as orientações das autoridades. Vivemos momentos difíceis em que tivemos de reduzir o quadro de pessoal temporariamente, sem demissões e solicitar que alguns colaboradores realizassem tarefas que não eram de sua área. O desempenho destes colaboradores foi extraordinário, pois não mediram esforços para que nossos associados continuassem a receber um atendimento e serviços de qualidade. Destacamos também os excelentes serviços prestados por funcionários terceirizados.

Os colaboradores que se destacaram em 2020 receberam um prêmio simbólico e um Certificado de Honra ao Mérito, uma homenagem simples mas que demonstra toda a nossa gratidão pelo desempenho exemplar.

Contato:
araujo.picone@acovisa.com.br

Matéria de Capa

TORNEIO DE PESCA

Em nosso lago praticamos a Pesca Esportiva, é utilizado anzol sem farpa e os peixes são cuidadosamente devolvidos ao lago após a foto.

Foto tirada por nosso associado Rafinha Minhoca no Lago.

A Jalico Chegou na Penha!

2 DORMS

Mais informações:
(11) 3956-1721

JALICO

TORNEIO DE PESCA

Um dos melhores torneios de pesca dos últimos tempos, não apenas pela ótima organização, mas pela animação dos associados. O evento teve a participação de 32 pescadores e contou com a animação e coordenação de Rafinha Minhoca e Marcello Moraes.

TORNEIO DE PESCA

Os vencedores do certame foram: 1º lugar - dupla Jorge Luiz e Dorival Fernandes, 2º lugar: Paulo Dante Prada e João Luiz Lanzana, 3º lugar: Osvaldo Amaro e Claudio Gomes; Maior Peixe: dupla Fernando Rodrigues e Cleber Alves. Agradecemos aos nossos patrocinadores, colaboradores e parabenizamos todos os participantes!

AMIGOS DO PARQUE MAEDA
AMIGOS PARQUE

Agradecemos aos nossos

Patrocinadores Oficiais

Carrera
PROMOÇÕES & EVENTOS

Colégio Fereguetti

Hikari

CNA
Inglês e Espanhol

CVC
GUILHERME COTCHING

JALICO

RR
SECURITY

Ford
SouzaRamos

IMOBILIÁRIA
RE/MAX
CRECI 3053-J Xavante

Odontoclinic
Penha

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
Todos os dias
05h00 às 20h00

COMO CHEGAR:
Av. Nazaré, s/n
Ipiranga, São Paulo - SP

PARQUE DA INDEPENDÊNCIA

O Parque da Independência, inaugurado em 1989, nas margens do córrego do bairro do Ipiranga, na cidade de São Paulo, faz parte do patrimônio histórico cultural brasileiro devido ao Grito da Independência do país, ali proclamada por D. Pedro I. Surgiu da preocupação em unir a região do Ipiranga enquanto um espaço de memória nacional e patriotismo, além de ser uma forma de preservação e demarcação do espaço e uma forma também de tornar comum uma memória coletiva.

A área, de 161.300 metros quadrados, abriga o Museu do Ipiranga, o Monumento à Independência e a Casa do Grito, além de um denso bosque e um grande trabalho de paisagismo no caminho entre o Monumento e o Museu. Também há os jardins franceses que foram recentemente criados.

Premiação Destaques do Ano

PREMIAÇÃO DESTAQUES DO ANO

16/12/2020

Aconteceu no dia 16 de dezembro a premiação dos colaboradores que tiveram um desempenho destacado durante a Pandemia em 2020. Os homenageados receberam um belíssimo Certificado de Honra ao Mérito e uma pequena premiação em espécie. O evento contou com a presença do Presidente Picone, Vice-Presidentes e Diretores. Parabéns a todos os agraciados!

A Voz do Pub
CEP
CAMPEÃO DO
1º CAMPEONATO A VOZ DO PUB/2020

CAMPEONATO DE KARAOKÊ

Aconteceu a Live Final, com a participação dos grandes talentos do cenário musical do Cep. O evento contou com um juri composto de profissionais da música e no resultado final tivemos Fernando Neves e Roberto Marçal empatados em 1º lugar. O segundo lugar ficou com Ana Paula e o terceiro lugar com Andrea de Oliveira. Todos os protocolos de segurança sanitária foram rigorosamente cumpridos. Parabenizamos Joyce e Emerson pela primorosa organização, nosso Diretor Gilberto Biliato pelo apoio e a todos os participantes pelo belíssimo espetáculo.

Mercado Financeiro e Empresarial

2021

Renovando metas, sonhos, objetivos, desejos...

Márcio Leonel Cardoso
Diretor Executivo e Conselheiro do Cep

Todo início de ano temos por costume renovar as nossas metas, sonhos, objetivos, desejos, entre outros. Seja comprar um carro, uma casa, roupas, aparelhos eletrônicos, presentes aos filhos e familiares, realizar uma viagem, fazer uma formação, trocar de emprego, investir, fazer uma previdência privada complementar, quitar dívidas e muitos outros que você acabou de pensar e eu não escrevi. Para isso, o ideal é fazermos um planejamento financeiro para a realização de cada ação elencada. Mas no dia a dia não é bem assim que acontece, normalmente estamos ocupados, dando prioridade para outros assuntos e tarefas e realizamos as ações de qualquer jeito, e quanto maior o nosso desejo, mais rápido queremos realizar.

A educação financeira tem ganhado espaço na sociedade e a partir de 2020 as escolas do ensino médio e fundamental passaram a introduzi-la em suas matérias. Esse aprendizado na infância traz todo o conhecimento e noção de organização, do que é prioridade, do que é obrigatório, do que é para investimento, entre outros, que a nossa geração não teve acesso. Acredito que quanto mais cedo introduzirmos esse tema nas escolas, mais aculturada a sociedade estará no futuro. Mesmo que isso leve anos, esse projeto precisa ser iniciado.

Mesmo que tardio, é importante que todos tenham acesso à educação financeira independente da classe social ou idade, esse conhecimento melhora a relação com o dinheiro e serve para auxiliar no controle dos ganhos e dos gastos ao longo do tempo.

Cito dois exemplos para ilustrar o contexto.

a) Se você tem 30 anos e quer ter uma renda adicional de aproximadamente 5 mil reais por mês quando tiver 60 anos, você sabe o que precisa fazer? Quem você deve procurar? Porque você deve se preocupar? Quando deve iniciar? Quanto deve guardar? Onde você irá aplicar? Como você vai fazer para dispor desta quantia? Faça 5 respostas para cada pergunta e comece a planejar o seu futuro.

O cálculo é simples, aplique inicialmente 10 mil reais, faça depósitos mensais de 1 mil reais durante 30 anos à uma taxa de 2% aa (Selic atual) e comece a resgatar em torno de 4.735 mil reais por mês durante 10 anos. Ou seja, até 70 anos você terá essa renda. Mas se você morrer antes ou depois? Tem coisas que não é possível planejar. Mas não deixe de pensar que, se morrer antes quem será ou serão os beneficiários e se tiver vida longa como irá se manter após os 70 anos.

b) Quero comprar um celular novo. Porque devo comprar um novo celular? Esse é o melhor momento de trocar de celular? Qual marca e modelo devo comprar? Como vou pagar? Tenho dinheiro para pagar à vista ou terei que parcelar? Vou parcelar no cartão de crédito ou farei um empréstimo? Quanto vou pagar de juros no final das parcelas? Onde vou comprar? Vou pesquisar na internet ou nas lojas? Quem devo procurar para me orientar? Vou fazer seguro? Neste momento tem pessoas lendo e pensando, para que responder tantas perguntas para comprar um celular? Eu quero comprar um celular novo e pronto, vou comprar e está resolvido. Se o cartão passar, ok, se não passar faço um empréstimo. E a vida segue.

Cada um faz suas escolhas, eu acredito na orientação e planejamento financeiro.

Lá na frente você pode sofrer menos.

Desejo à todos muita SAÚDE, felicidades e sucesso em 2021.

MBA Gestão Empresarial pela FGV; Certificado Profissional Anbima; Executive Coaching com 5 certificações Internacionais; Consultor Empresarial e Financeiro; Experiência e atuação em bancos comerciais e de investimentos em cargos gerenciais e estratégicos.

DESAFIO SÃO PAULO

Nosso Clube participou da Corrida Virtual Desafio São Paulo realizado individualmente e não presencialmente, que consiste em percorrer o total de 774km. Nossa equipe composta por associados do Clube sagrou-se campeã no desafio, a entrega das medalhas aos campeões contou com a presença do Presidente Picone e dos Vice-Presidentes Armando Aldrigh e Durval Luchetti.

Km
EQUIPE MASCULINA
ATLETISMO
Desafio São Paulo
Campeão

INSTALAÇÃO DA CATRACA - PARQUE AQUÁTICO

CONCLUÍDA!

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	OK

REFORMA CONCLUÍDA!

RETIRADA DAS DIVISÓRIAS, CHUVEIROS, VASOS SANITÁRIOS E PISO.

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	OK

SALA FISIOTERAPIA

SEDE TAMBORÉU

REFORMA CONCLUÍDA!

REPAROS NA ESCADA, VESTIÁRIOS E PISO.

CRONOGRAMA DA OBRA

ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	OK

Ano Velho, Ano Novo - Homem Velho, Homem Novo

O tempo sempre é o mesmo. Ele que tudo renova de maneira irreversível, não conhece nada velho e nem deixa nada envelhecer, de vez que tudo está sujeito a sua ação transformadora.

Na sua química prodigiosa, renovam-se mundos e seres.

Assim sendo, passado e futuro, estão no seu eterno presente, e vez, nós é que passamos pelo tempo, não este por nós.

Homem novo é aquele que substitui os hábitos inferiores pelas nobres qualidades de caráter; é aquele que abandona as paixões e os desencantos de ontem, pelo amor puro, adquirindo assim, uma nova visão da vida.

O tempo que viu a transformacão, em homem de bem, é o mesmo de hoje. Nem sempre nós temos a coragem de nos renovar, dia-a-dia na riqueza do tempo, que é dádiva de Deus comum a nós.

O ano velho continuará o mesmo para aquele que não se renova e o ano novo será sempre dádiva e benção para todos quantos se deixa renovar, pela divina influência do Cristo de Deus.

Que possamos neste ano de 2021, nos transformamos positivamente e que nosso clube sempre tenha melhorias, estamos em constante trabalho de evolução material e espititual.

Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice - Presidente do
Conselho Deliberativo

João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo

2021
New Year

Para ler e refletir...

Termos de sua Missão

Luiz Carlos Gonzaga
Diretor de Cultura do Cep

1. VOCÊ RECEBERÁ UM CORPO;

Goste ou não; mas ele será seu durante este ciclo.

2. VOCÊ APRENDERÁ LIÇÕES;

Você entrará em uma escola informal chamada vida.
Cada dia nesta escola você terá a oportunidade de achá-las irrelevantes ou estúpidas.

3. NÃO EXISTEM ERROS, APENAS APRENDIZADOS;

Crescimento é um processo de tentativa e erro, experimentação. Os experimentos falhos desempenham um papel tão importante quanto os experimentos que dão certos.

4. A LIÇÃO É REPETIDA ATÉ QUE SEJA APRENDIDA;

A lição será apresentada a você de diversas formas diferentes até que você aprenda, então você poderá seguir para a próxima lição.

5. AS LIÇÕES NÃO ACABAM;

Não há uma parte na vida em que não há lições. Se está vivo, existem lições a serem aprendidas.

6. "LÁ" NÃO É MELHOR DO QUE "AQUI"

Quando o seu "lá" se tornar "aqui", você imediatamente verá outro "lá", que novamente parecerá melhor do que "aqui".

7. OS OUTROS SÃO APENAS ESPELHO DE VOCÊ

Você não poderá amar ou odiar algo sobre alguém, a não ser que este algo reflita um elemento que ame ou odeia em você mesmo.

8. O QUE VOCÊ FAZ DA SUA VIDA DEPENDE DE VOCÊ

Você receberá todas as ferramentas e recursos que precisa para suas lições. O que fará com estes é sua escolha.

9. AS RESPOSTAS ESTÃO DENTRO DE VOCÊ

As respostas para a prova da vida estão dentro de você. Tudo o que precisa fazer é procurar, prestar atenção e acreditar.

10. VOCÊ PODERÁ PENSAR QUE "CONSEGUE" OU QUE "NÃO CONSEGUE"

Em ambos os casos você está correto.

ANTES QUE O TEMPO APAGUE

Sonhos, tristeza e Instintos

Luiz Carlos Ladeia
Diretor de Cultura do Cep

Ela passou cabisbaixa, lenta, esboçando uma dor que não era dela. E exatamente por isso , tentei parar o carro e compartilhar, absorver um pouco daquela tristeza tão inconsequente que jamais deveria estar ali. Naquele espaço emoldurado pelos longos cabelos negros cabia apenas a face morena, com olhos escuros, lábios carnudos, dentes alvos, perfeitos, dignos de beijos mais afoitos. Viviane era toda amargura, contraste indesejável, incompatível com a sua maneira de ser. Caminhava pela ciclovia, paralela ao fluxo de carros que deixava uma esteira de luzes vermelhas que o aclive da avenida propiciava. Luzes maldosas que indicavam o congestionamento que reunia ira e cansaço. A noite indesejada jogava sobre nós um bafo quente, indícios da chuva que se desenhava um pouco além do nosso restrito horizonte, uma cortina de prédios residenciais, um dos quais guardava os sonhos da recente menina, agora linda mulher.

A menina que conheci não era digna dessa tristeza. Os dias que correram céleres foram os que fizeram da menina uma mulher que instigava silêncios sempre que passava, rumo ao trabalho terceirizado num órgão público. Sonhava com um concurso para conquistar a sonhada estabilidade no emprego e, assim, criar com mais confiança a pequena princesa a quem dera vida, fruto de um romance sem brilhos.

Fiquei ali, preso a silêncios, buzinas e olhares invejosos, quando ela deixou escapar um sorriso terno, talvez em respeito à nossa antiga amizade. Todo aquele tempo de distanciamento, e confesso, até de saudades, se resumiu a isso. Era um sorriso sem brilho, tal qual a gota de orvalho que sente a necessidade do sol para ser digno da atenção da borboleta silente, que voa de galho em galho, derramando carícias sobre as rosas do meu quintal.

Pensei em contornar o quarteirão para dar-lhe um abraço, questionar o porquê daquele baixo astral, algo incompatível com o seu viver. Pensei em abandonar o carro no congestionamento e seguir os seus passos, algo não distante para os meus ternos pensamentos. Preso pelos pés e pelo acelerador, senti desprezo pelo retrovisor que mostrava e figura que atraía os olhares invejosos daqueles que assistiram ao privilégio do sorriso que recebi.

O carro parado à frente impedia o contorno à esquerda, enquanto o agente de trânsito, algo tão escasso em nossa periferia, nos obrigava a ir até o terceiro quarteirão, caso necessitasse fazer o retorno. Vítima dessa exigência, quando retornei, vinte minutos depois, Viviane havia desaparecido dos meus sonhos e da frieza de um olhar sem perspectivas de um encontro.

Confesso que tenho repetido esse trajeto, todas as tardes, início de noites. Trago o mesmo olhar curioso, esperançoso de ver a mulher de passos lentos, caminhando em sentido contrário ao fluxo de carros. E é exatamente aí que percebi o meu erro. Sempre achei que seguir em sentido contrário aos demais pode não significar contradição. Nada afeito à contradições, e apostando nos sentidos, chego a pensar que o erro pode estar com os demais. Assim, adotei o hábito de dar uma volta, e depois permanecer parado, numa área verde, disfarçado de caminheiro, levando o meu cãozinho para passear.

Esse hábito tem mostrado algumas consequências. O cão perdeu peso e ganhou disposição para longas caminhadas. Eu, particularmente, tenho me sentido melhor, ainda que um pouco afoito quanto às reais ideias de toda essa prática falsamente esportiva. E todas as tardes, quando pego a coleira e a corrente, Percival, o meu cãozinho fica todo eufórico, e eu, ao contrário, saio tropeçando na incerteza de um reencontro, algo tão desejável quanto improvável. Improvável, sim, porque tristeza não se coaduna com o seu modo de viver. Pode ter sido algo momentâneo, o que pode significar outros longos tempos sem poder contemplar aquele sonho que emoldura os meus instintos.

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

RETRATOS DO COTIDIANO

Tentando explicar como vai funcionar a vacina

Carlos Eduardo Ferreira da Silva

Olá caro leitor, tudo bem? Nesses últimos dias estamos sendo bombardeados por todos os tipos de notícias sobre a vacina da COVID-19, é incrível que a alguns meses atrás, não existia nenhuma, e agora existem várias! Meu amigo, antes de começar a ler esse artigo quero deixar bem claro que vou apenas trazer informações, nesse momento é de extrema importância evitar ao máximo *FAKE NEWS*, e não colocarei aqui nenhuma questão política, apenas fatos sobre a vacina.

Quais serão as vacinas que poderemos encontrar no Brasil?

Nesse momento, como já comentei, temos várias vacinas aparecendo no mundo, mas as que provavelmente chegaram a nós pode ser a de Oxford/AstraZeneca, a Pfizer/BioNtech e a Butantan/Sinovac. Essas três são as que apresentam maior resultado e eficiência em seus testes e já estão sendo aplicadas em outros países ao redor do mundo.

Quando vai começar a vacinação?

Assim que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovar uma vacina ela pode começar ser aplicada, o governo de São Paulo afirmou que em seu estado, ela vai começar no dia 25 de janeiro, sua expectativa é que o Instituto Butantan envie o registro da Coronavac (vacina que será usada no estado) em breve.

O governo também afirma que no final do primeiro semestre de 2021 os grupos prioritários estarão vacinados, para que isso aconteça, a vacinação precisa se iniciar até fevereiro. Até todos os brasileiros serem vacinados, o tempo de conclusão será de 16 meses.

E quando vai ser a minha vez de ser vacinado?

Bem, pelas minhas pesquisas, isso ainda não está muito bem definido, mas não deve mudar do que já está quase definido. Primeiro grupo serão os trabalhadores da área da saúde (médicos, enfermeiros, profissionais de apoio...), indígenas aldeados em terras demarcadas, pessoas com mais de 75 anos.

Depois chegamos as pessoas com idades entre 60 e 74 anos.

Na terceira fase temos as pessoas que sofrem com comorbidades, que são doenças que podem se agravar com a contaminação da Sars-Cov-2, algumas dessas são diabetes, hipertensão arterial, doenças pulmonares crônicas, doença renal, doença cardiovasculares e cerebrovasculares, câncer, entre outras. Nessa fase também serão vacinadas as pessoas com deficiência permanente severa.

A quarta fase será a vez dos profissionais da educação, população em situação de rua, membros das forças de segurança e salvamento, trabalhadores de transportes, funcionários do sistema prisional e carcerária.

Se você não faz parte desses grupos, você provavelmente será imunizado após os primeiros quatro meses de vacinação.

Como funcionam as vacinas?

A vacina deve ser tomada em duas doses, a primeira, e depois a segunda dose 21 dias depois, especialistas afirmam que depois que você tomar a primeira, ela pode ter até 52,4% de imunização, depois da segunda, essa proteção pode subir para 95%. Caso você perca o prazo, não fique preocupado! Ela pode ser aplicada sem a necessidade de se reiniciar o processo.

Bem, espero ter ajudado trazendo um pouco de informação nesse pequeno compilado sobre as vacinas da covid.

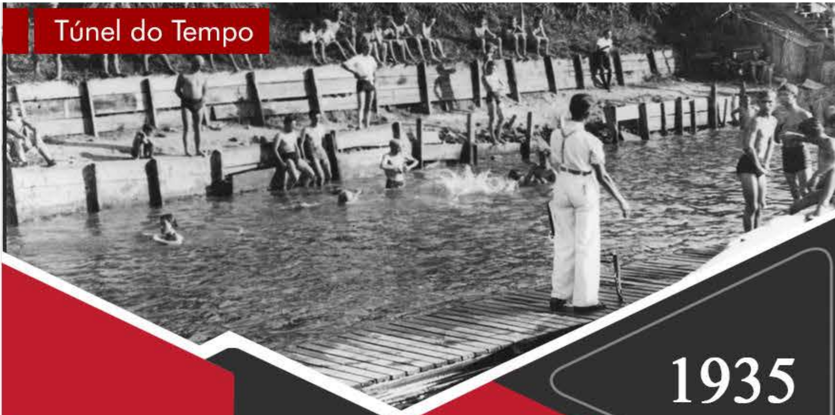
1, 2e 3- O professor Jairo e os associados Daniela Almeida e Leandro Azevedo participaram de um Desafio Virtual de Natação (Desafio do Tubarão 2º edição), onde cada um nadou 3km. Normalmente, estes desafios ocorrem em mares, piscinas ou rios, mas devido ao distanciamento social os participantes ingressaram em uma plataforma online para competirem virtualmente;

4 e 5- Em dezembro tivemos a formatura das alunas de nossa Academia de Ballet, sob a coordenação da Profª. Claudia Regina. As aulas foram ministradas no Galpão de Eventos, local aberto e ventilado. Todas os protocolos de prevenção contra a Covid 19 foram rigorosamente seguidos.

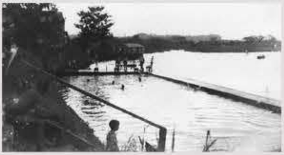
Infraestrutura

Academia

A academia do CEP está instalada em um espaço desenvolvido especialmente para a atividade. Possui equipamentos modernos, de todas as modalidades, salas exclusivas para atividades e vestiários.



1935



OS COCHOS

A maior atração do clube logo após a sua fundação eram os Cochos, piscinas flutuantes no Rio Tietê, nas quais os associados passavam agradáveis e refrescantes momentos em total segurança. Ficaram ativos até meados da década de 1950, época em que o CEP perdeu o Rio Tietê devido à retificação do seu leito.