ANO 9 - NÚMERO 89 - MARÇO DE 2023

CEP DIGITAL

REVISTA DIGITAL DO CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

CARNAVAL
2023

DESTAQUES > ILHA ENCANTADA > 17º AULÃO BENEFICENTE > ILHA ENCANTADA - GASTRONOMIA

O Verão Chegou!!!
PENHA CONHECER
CEP
VISITA GUIADA

05 PISCINAS PARA VOCÊ CURTIR O VERÃO!

VENHA CURTIR O VERÃO, ADQUIRINDO O SEU TÍTULO DE SÓCIO!
11 95788.4137

CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

4 Conheça os Departamentos
5 Matéria de Capa - Carnaval 2023
8 17º Aulão Beneficente
9 Roteiro Cultural - Museu das Ilusões
10 Ilha Encantada 2023
11 Ilha Encantada - Gastronomia
12 Conheça nossa Infraestrutura
13 Avaliação de Novos Tenistas e Carnaval da Noite - Turma da Academia
14 Relatório de Obras
15 Conselho Deliberativo
16 Leia e Reflita
17 Antes que o tempo apague
18 Bairro da Penha em Destaque
19 Radar - Fotos de Associados
20 Agenda - Próximos Eventos
21 Túnel do Tempo

Expediente

CEP DIGITAL
Revista Digital do
Clube Esportivo da Penha
Ano 9 - Número 89 - Março de 2023

Gestão
Luiz Carlos Picone de Araújo

Editor-Chefe
Adair Cortez *(in memoriam)*

Editor-Assistente
Sebastião Pinto Braga

Periodicidade
Mensal

Mailing de Distribuição
10.000

Marketing
Luiz Fernando Mordenti
Alexandre Ribeiro Mourão

Publicidade
Paulino - 11 99243-9681
marketing@cepenha.com.br

Fotografia e Artes
Sebastião Pinto Braga
Eduardo Abreu

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

Conheça os Departamentos

Departamento de Esportes

Afonso Celso Lenzi
Vice-Presidente de Esportes

A missão do Departamento de Esportes é coordenar as atividades dos departamentos de todas as modalidades esportivas.
Além da função de coordenação, oferece a todas as modalidades um suporte quanto ao planejamento e execução das metas para o ano.
Cabe ao Departamento de Esportes fomentar entre os associados a prática esportiva cuidando para que a infraestrutura permaneça sempre atual e adequada ao número de associados. É responsavel também pelo contato com as diversas Federações e Confederações esportivas, bem como mediando os contatos com entidades com o objetivo de parcerias.

Contato:
esportes@cepenha.com.br

Matéria de Capa

CARNAVAL
CAIA NA FOLIA!

Aconteceu no Clube nos dias 18 a 21/02, o Carnaval do CEP. Foram incríveis 04 dias de muita alegria, com Carnaval nas Piscinas, Bloco do CEP e Matinê com Concurso de fantasias infantil.

Família de Associados fantasiados de Alice no País das Maravilhas

Matéria de Capa

MATINÊ DE CARNAVAL

19 de Fevereiro

Aconteceu no Espaço Nobre, a sensacional matinê de carnaval com desfile de fantasias infantis. Marchinhas, recreação, brinquedos infláveis e muito confete e serpentina. O Desfile de Fantasias contou com participação especial de Bruxas, princesas, bailarinas, heróis da tv e uma grande variedade de personagens. Os pequenos associados desfilaram sob os aplausos dos pais e familiares e ao final foram premiadas as fantasias mais originais e as melhores performances!

Matéria de Capa

BLOCO DO CEP

20 de Fevereiro

Muita animação em nosso bloco, que contou com Trio Elétrico e bateria de escola de samba. Embora o tempo não tenha ajudado, mesmo assim os associados compareceram para curtir, cantar e principalmente mostrar muito samba no pé. Aconteceu no Galpão de Eventos.

Matéria de Capa

CARNAVAL NAS PISCINAS

18 e 21 de Fevereiro

Aconteceu em nosso parque Aquático mais uma edição do Carnaval nas Piscinas. O evento contou com muito agito, música e atividades, embora os dias tenha sido de chuva nossos associados não deixaram de aproveitar e continuaram com toda animação.

17º Aulão Beneficente

AULÃO BENEFICENTE
11 de Fevereiro

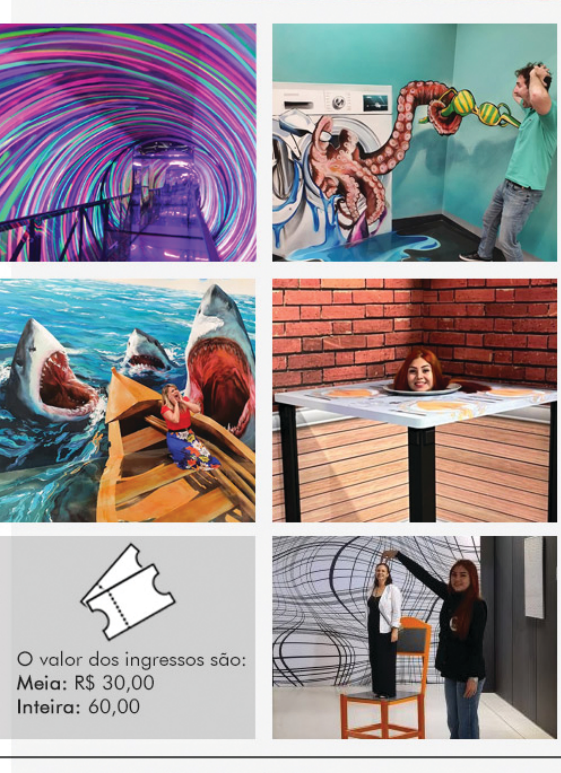
Aconteceu no Galpão de Eventos um animadíssimo aulão de carnaval do programa Camila Jorge. Muitos exercícios, marchinhas, confete e serpentina além da arrecadação de alimentos para doação. Parabéns a todos os participantes!!

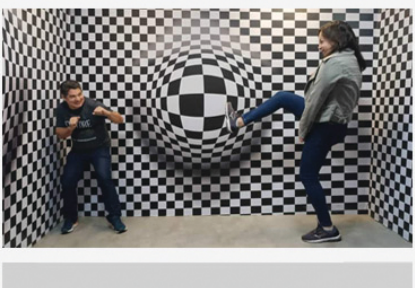
Roteiro Cultural

MUSEU DAS ILUSÕES

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
Terça à Sábado: 10h às 21h
Domingo: 11h às 20h
Segunda: Fechado

COMO CHEGAR:
Shopping Eldorado, 3º Piso,
São Paulo/SP





MUSEU DAS ILUSÕES

Museu das Ilusões é o primeiro da América latina, foi inspirado nos principais museus de ciências e de ilusão de ótica do mundo, os mais famosos ficam localizados na Europa e EUA.
Além de entreter o público com momentos fora da realidade, de forma interativa, divertida e lúdica, o museu traz conhecimentos sobre ilusões visuais, relação entre o tempo, espaço e consciência e mensagens subliminares.
O museu conta com espaços instagramáveis, ambientes incríveis e situações que parecem impossíveis.

O valor dos ingressos são:
Meia: R$ 30,00
Inteira: 60,00

Ilha Encantada 2023

ILHA ENCANTADA

11 de Fevereiro

Nosso Espaço Ilha recebeu uma decoração lindíssima, com enfeites de teto e de coluna além de uma iluminação diferenciada. Tivemos show de Costela Mendes e Banda, Grupos Filho do Sol, Dj Bruninho e para finalizar o Bloco do Cacique. O evento estava cheio de gente bonita e animada, a maioria com trajes típicos e a festa, como sempre, foi um especial esquenta para o carnaval. Na opinião de todos que opinaram, foi a melhor Ilha Encantada de todos os tempos. Parabéns ao Depto. Social e todos os colaboradores!!

Ilha Encantada - Gastronomia

ILHA ENCANTADA GASTRONOMIA

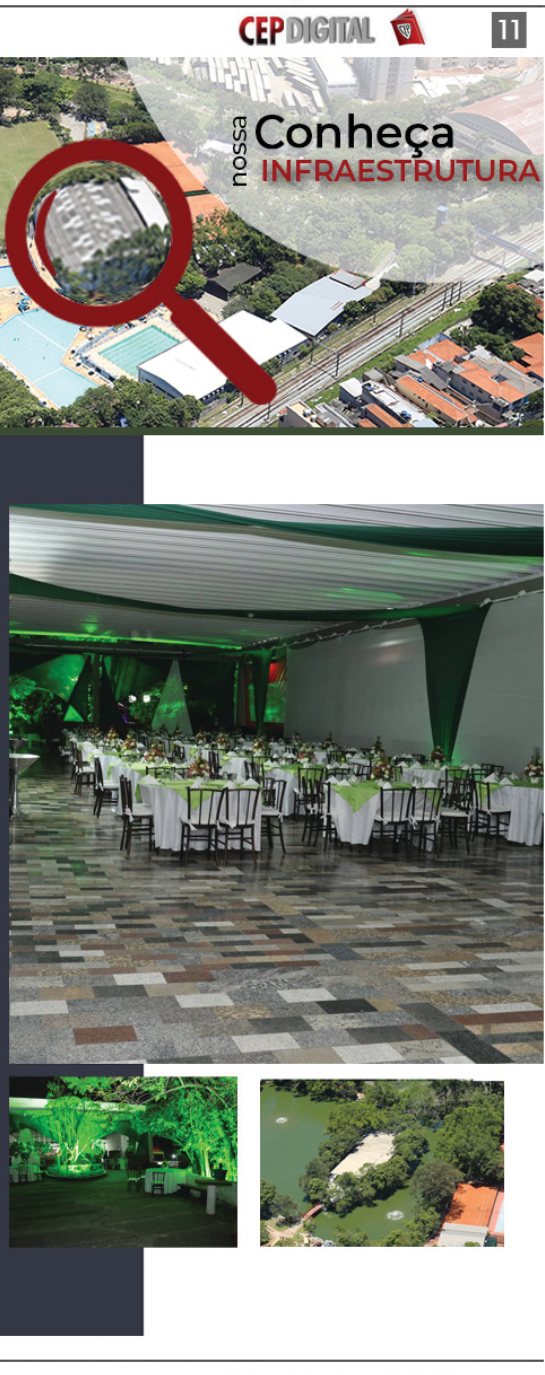
11 de Fevereiro

Frutas tropicais em arranjos criativos e com muita arte foram o principal destaque da festa, um show de cores, sabores e aromas! Duas incríveis Ilhas de queijos, frios nobres e antepastos, delícias para os olhos e para o paladar recepcionaram os convidados, com acompanhamento de pães artesanais. Bartenders, drinks e coquetéis bem elaborados, preparados de forma rápida e divertida foram servidos aos convidados, com atendimento excelente. Uma festa memorável, primorosa, parabéns ao Depto. Social e a todos os organizadores e participantes!!

nossa
Conheça
INFRAESTRUTURA

ESPAÇO ILHA

MAPA DE LOCALIZAÇÃO
PORTARIA DE VEÍCULOS
PORTARIA DE PEDESTRES



Avaliação de Novos Tenistas

AVALIAÇÃO DE NOVOS TENISTAS

11 e 12 de Fevereiro

No fim de semana tivemos em nossas quadras de tênis a avaliação de novos tenistas, visando ranqueamento para participação em torneios. Parabéns aos dirigentes do tênis pela realização!

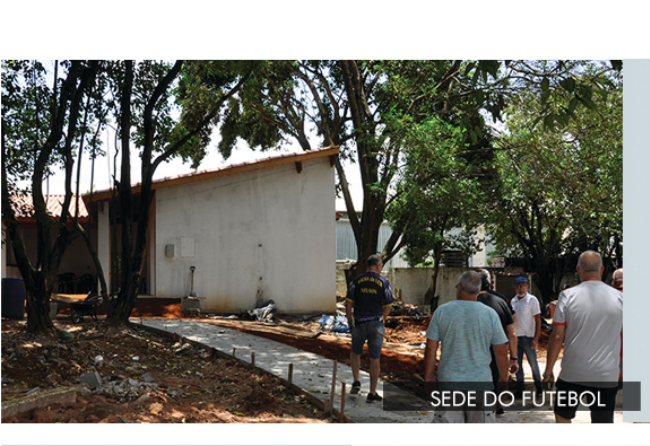
Carnaval da Noite - Turma Academia

CARNAVAL DA NOITE

17 de Fevereiro

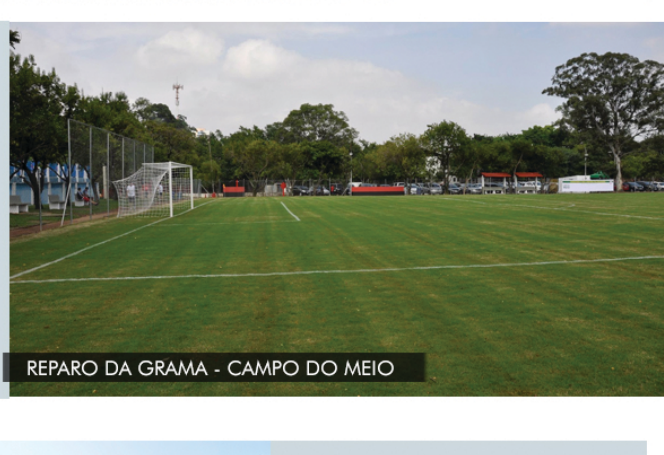
Com muita animação e fantasia, aconteceu em nossa academia uma Aula de Ritmos temática que a Professora Marianne proporcionou para suas alunas!

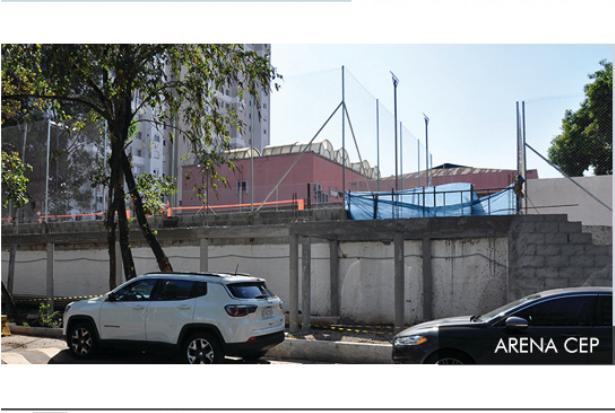
Relatório de Obras


SEDE DO FUTEBOL

CRONOGRAMA DA OBRA			
ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	

CRONOGRAMA DA OBRA			
ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	


REPARO DA GRAMA - CAMPO DO MEIO


ARENA CEP

CONSTRUÇÃO ACELERADA!

CRONOGRAMA DA OBRA			
ANÁLISE	PROJETO	EXECUÇÃO	CONCLUÍDA
OK	OK	OK	

Conselho Deliberativo

Caros conselheiros [as] e associados

Apesar de estarmos próximos do final do verão intenso, sempre podemos usar nosso clube, pois não faltam opções para a prática esportiva. Ainda podemos usufruir durante todo o ano, seja verão ou inverno, tem várias atividades à sua escolha.

Resistência e condicionamento físico fazem parte da vida de quem pratica esportes rotineiramente, isso porque esse tipo de exercício fortalece a musculatura e melhora a saúde cardiorrespiratória. Assim, o coração consegue trabalhar melhor, o que contribui para evitar o surgimento de doenças.

Dentre alguns benefícios estão:

- Ajuda a emagrecer;
- Protege o organismo;
- Reduz o estresse;
- Fortalece os músculos;
- Reduz os riscos de doenças cardíacas em 50%;
- Praticar de 20 a 30 minutos por dia melhora a qualidade do sono.

Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice - Presidente do
Conselho Deliberativo

João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo

Para ler e refletir...

O AVENTAL DA NONA

Luiz Carlos Gonzaga
Diretor de Cultura do Cep

A primeira utilidade do avental da nona foi proteger a roupa de baixo. Depois... serviu como luva para tirar a panela do fogão... Foi maravilhoso para secar as lágrimas dos netos e também para limpar as suas caras sujas.
Do galinheiro, o avental foi usado para transportar os ovos e, às vezes, os pintinhos.
Quando os visitantes chegavam, o avental servia para proteger as crianças tímidas.
Quando fazia frio, a nona servia-lhe de agasalho.
Este velho avental era um fole agitado para avivar o lume da lareira.
Era nele que levava as batatas e a madeira seca para a cozinha. Da horta, servia como um cesto para muitos legumes: depois de apanhadas as ervilhas, era a vez de arrecadar nabos e couves.
E, pela chegada do outono, usava-o para apanhar as maçãs caídas.
Quando os visitantes apareciam, inesperadamente, era surpreendente ver quão rápido este velho avental podia limpar o pó.
Quando era a hora da refeição, da varanda, a nona sacudia o avental e os homens,a trabalhar no campo, sabiam, imediatamente, que tinham que ir para a mesa.
A nona também o usou para tirar a torta de maçã do forno e colocá-la na janela para arrefecer.
Passarão muitos anos até que alguma outra invenção ou objeto possa substituir este velho avental da minha nona.
Em memória das nossas nonas envie esta história para aqueles que apreciarão a "História do avental da nona". Quando tiver um tempo, leia e, se gostar, compartilhe!

Existem cinco coisas antigas que são boas:

- Pessoas sábias e idosas.
- Os velhos amigos para conversar.
- A velha lenha para aquecer.
- Velhos vinhos para beber.
- Os livros antigos para ler.

Émile A. Faguet
O segredo de uma boa velhice não é outra coisa senão um pacto honrado com a solidão.

Gabriel Garcia Marques
Envelhecer é como escalar uma grande montanha: enquanto escala, as forças diminuem, mas o olhar é mais livre, a visão mais ampla e mais serena.

Ingmar Bergman
Os primeiros quarenta anos de vida nos dão o texto; os próximos trinta, o comentário.

Arthur Schopenhauer
Os velhos desconfiam dos jovens porque já foram jovens.

William Shakespeare
O jovem conhece as regras, mas o velho conhece as exceções.

Oliver Wendell Holmes
Na juventude aprendemos, na velhice entendemos.

Marie von Ebner Eschenbach
A maturidade do homem é ter recuperado a serenidade com a qual brincávamos quando éramos crianças.

Frederich Nietzsche
O velho não pode fazer o que um jovem faz; mas faz melhor.

Cícero
Leva dois anos para aprender a falar e sessenta para aprender a calar a boca.

Ernest Hemingway
As árvores mais antigas dão os frutos mais doces.
Provérbio alemão se na sua família não tem um velho, adote um.

Proverbio Milenar Chinês
A velhice tira o que herdamos e nos dá o que merecemos.

DEPARTAMENTO CULTURAL DO C.E.P

DO TEMPO

DE SUCESSO
ARTIGO 18

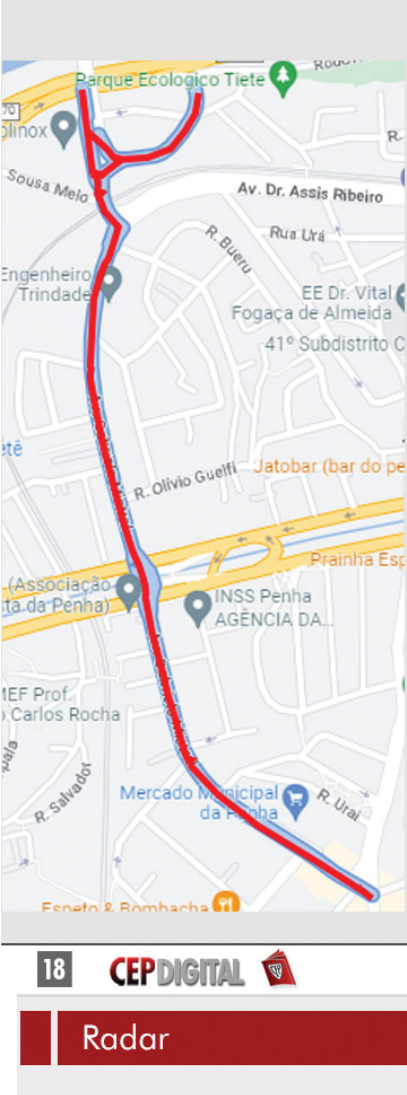
Durval Luchetti
Vice-Presidente Administrativo

Lilian e João Treff

A história do tênis no CEP poderia ser iniciada assim: um sábado qualquer de 1978. Um sócio muito popular, conhecido como Vadinho Cavalo, recebeu a visita do amigo João Treff, sócio do Clube Esperia.
Vadinho mostrou-lhe o clube e em particular a quadra em que praticava tênis. Na verdade, não havia uma quadra oficial de tênis no Clube.
Ele simplesmente tomava emprestada uma das quadras de tamboréu aos sábados à tarde, depois de encerradas as atividades daquele setor, fazia as demarcações com fitas, dessas que se utilizam nas praias, e praticava tênis com alguns raros amigos. João Treff, enxergando o enorme potencial do tênis dentro do CEP, sugeriu que poderia apresentar um projeto para a construção de uma quadra oficial no Clube. Além disso, poderia ministrar treinamentos para tenistas iniciantes.
Vadinho, futebolista e conselheiro, além de personalidade muito influente nos meios políticos do Clube, abraçou a ideia e passou a persuadir Paulo Pereira (Lico), então presidente do CEP e Affonso Lenzi, na ocasião diretor de patrimônio, tendo obtido sucesso.
Reuniões entre diretores, João Treff e o engenheiro contratado foram realizadas objetivando a escolha de um local apropriado para a construção, não de uma, mas de duas quadras rápidas, além de um paredão. Decidido o local ideal, surgiu o primeiro problema: o espaço disponível não comportaria as duas quadras. A solução encontrada seria o aterramento de um pequeno espaço da lagoa, o que foi feito, sem comprometer aquele maravilhoso espaço do clube.
Meses depois as duas primeiras quadras foram inauguradas, com a presença de muitos convidados e de tenistas famosos do próprio Esperia, entre eles Tatiana Villas Cuesa e Jorginho Simões, este último teria disputado um campeonato mundial. João e sua neta Lilian Treff, se tornaram sócios e passaram a treinar tenistas, que chegavam em números surpreendentes.
A decisão de trazer o Tênis para o Clube foi considerada acertadíssima. O Tênis cresceu exponencialmente, atraindo continuamente novos sócios e gerando a oportunidade do surgimento de inúmeros campeões que levaram longe o nome do CEP.
Por razões de espaço nesta coluna não destacaremos todos os famosos da galeria dos tenistas do CEP. Vamos nos limitar a Ivan Castro, categoria 16MA, um dos maiores detentores de títulos Estaduais, além de um Vice-brasileiro, representando o CEP. Figurou como primeiro no ranking da FPT entre 2004 e 2006. Também os tenistas Adriano Filetti, Marcos Caldeirini, Jairo Calderini e Wagner Vaz, campeões paulistas em 2006, depois de derrotarem o ECP Pinheiros em duas finais, lá e cá. Os demais destaques serão divulgados em temas futuros relacionados ao Tênis.
Hoje, 45 anos depois, o CEP conta com doze quadras iluminadas. Estima-se que o setor reúna algo em torno de 800 tenistas, dos quais 150 são mulheres. Dessa população 600 são ranqueados, ou seja: participam dos inúmeros torneios internos, além de representarem o CEP em competições externas. Mais recentemente, na atual gestão de Luiz Picone, foram inauguradas mais 4 quadras de Beach Tennis, modalidade que vem recebendo um grande número de praticantes. Por esses números, o CEP pode ser considerado, seguramente, como um dos maiores polos de Tênis da Capital.
O complexo de quadras homenageia vários personagens do nosso Clube: As duas primeiras quadras, foco desta edição, levam o nome do ex-presidente Feliz Lacava. As quadras mais recentes, Darcio Cardoso (ex-presidente), José Luiz Gallo, filho do também ex-presidente Luiz Gumercindo Gallo, e Florisvaldo Madureira Carneiro, diretor do CEP por muitos anos. O paredão, Carlos Gago, sócio emérito. O "Quiosque do Tênis", leva o nome de Wilson Cardoso, tenista e ex-diretor do CEP, irmão de Dárcio e de Oswaldo Cardoso; este último famosíssimo no Remo do CEP.
Um espaço especial para as apresentações formais: João Treff era pai de Francisco Treff, o Chicão, ex-goleiro do Palmeiras, e até hoje assíduo frequentador do CEP. Era também avô de dois associados-raiz: Marcelo Treff, que se dedicou ao futebol: Futsal, Racha das 11, e também do Society, como jogador e co-diretor - e a tenista Lilian Treff que seguiu os passos do avô. Além de instrutora de Tênis, acumulou vários títulos internos.

Colaboraram para esta matéria: Francisco Treff (Chicão), Marcelo Treff, Paulo Pereira (Lico), Ricardo Hashimoto e Valdir Teles, atuais diretores do Tênis e o Gameiro, coordenador técnico.

Penha
EM
Destaque



AVENIDA GABRIELA MISTRAL

Gabriela Mistral nasceu em Vicuña, no Norte do Chile, no dia 07 de Abril de 1889. Gabriela foi uma poetisa, educadora e diplomata chilena, sendo o primeiro nome da América Latina a ganhar um Prêmio Nobel de Literatura. Em 1914, quando tinha 25 anos ela ganhou um concurso de poesias e foi daí que começava a nascer "Gabriela Mistral". Também em 1922, Gabriela foi chamada para trabalhar no Ministério da Educação do México, logo após isso, Gabriela se tornaria uma referência pedagogica .
A notoriedade obrigou Gabriela a abandonar o ensino e se desempenhar em diversos cargos diplomáticos na Europa, Estados Unidos e América Latina. Gabriela foi nomeada Consulesa do Chile e representou seu país em diversos países e estados.

Gabriela Mistral recebendo o Prêmio Nobel

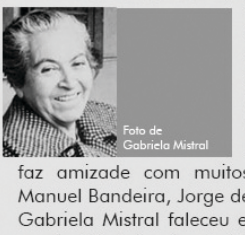
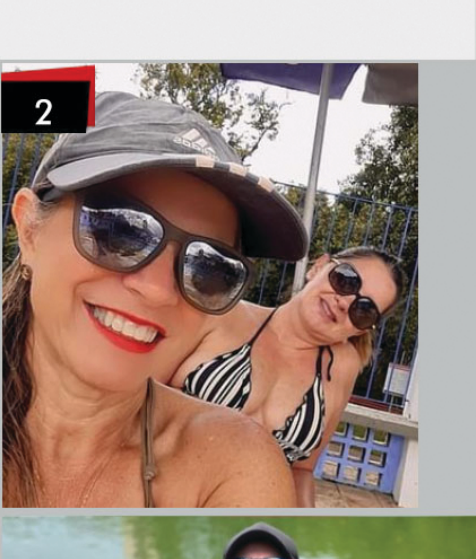


Foto de Gabriela Mistral

Em 1945, Gabriela Mistral ganhou o Prêmio Nobel de Literatura, se tornando o primeiro nome da América Latina a vencer, e Prêmio Nobel transformou a vida dela e tornou-se uma figura de destaque na literatura internacional, ela começou a viajar pelo mundo e representar seu país em comissões das Nações Unidas.
Gabriela chega ao Brasil e faz amizade com Cecília Meireles e lançam um livro de poema juntas, faz amizade com muitos literários sendo alguns deles, Manuel Bandeira, Jorge de Lima e Vinícius de Moraes. Gabriela Mistral faleceu em Nova Iorque, Estados Unidos, no dia 10 de janeiro de 1957.

Fonte: https://www.ebiografia.com/gabriela_mistral/

Radar

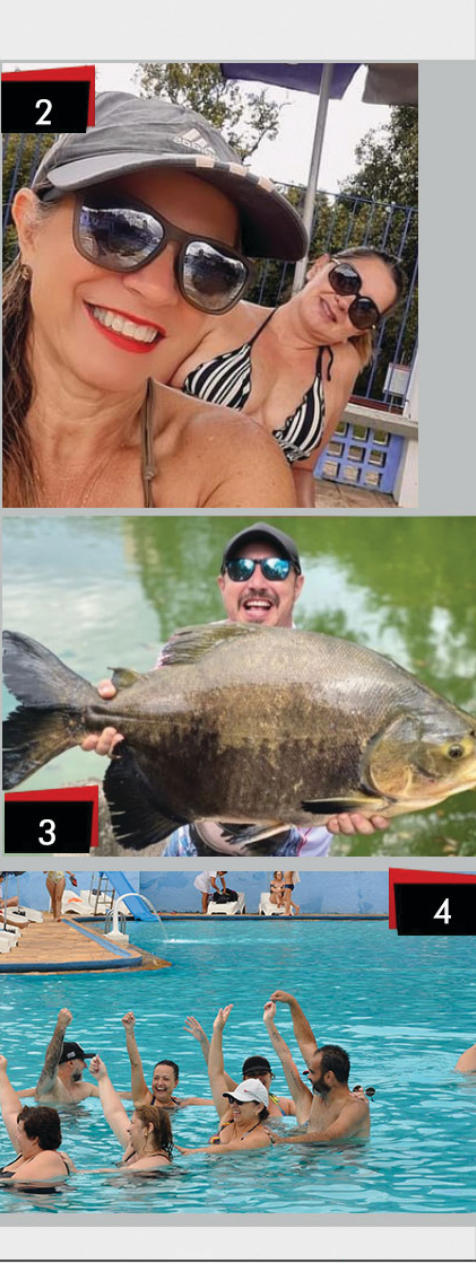


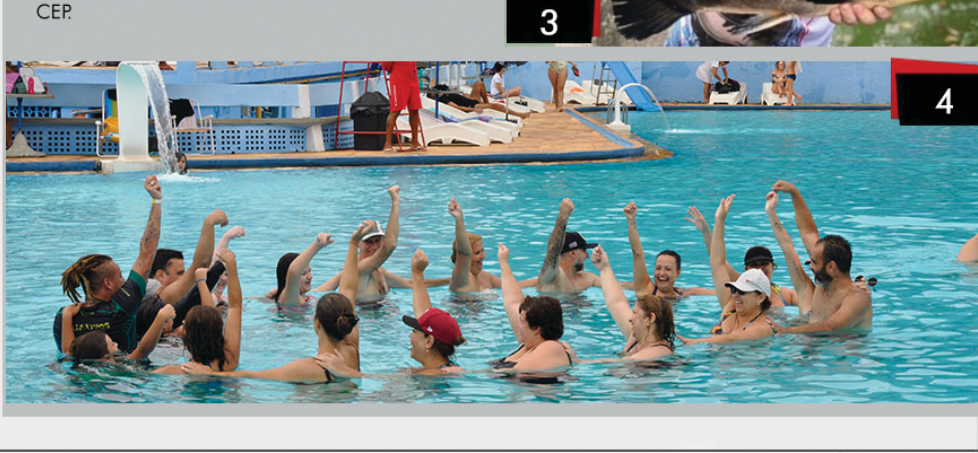
1 - Manuela e Nayla alunas do Taekwondo do CEP;

2 - Associadas Zilda e Ilma passando a tarde no Parque Aquático;

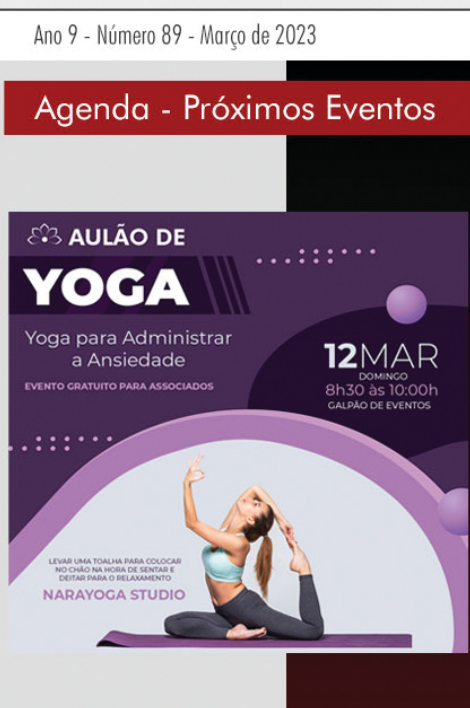
3 - Reinaldo curtindo um dia de Pesca Esportiva no Clube;

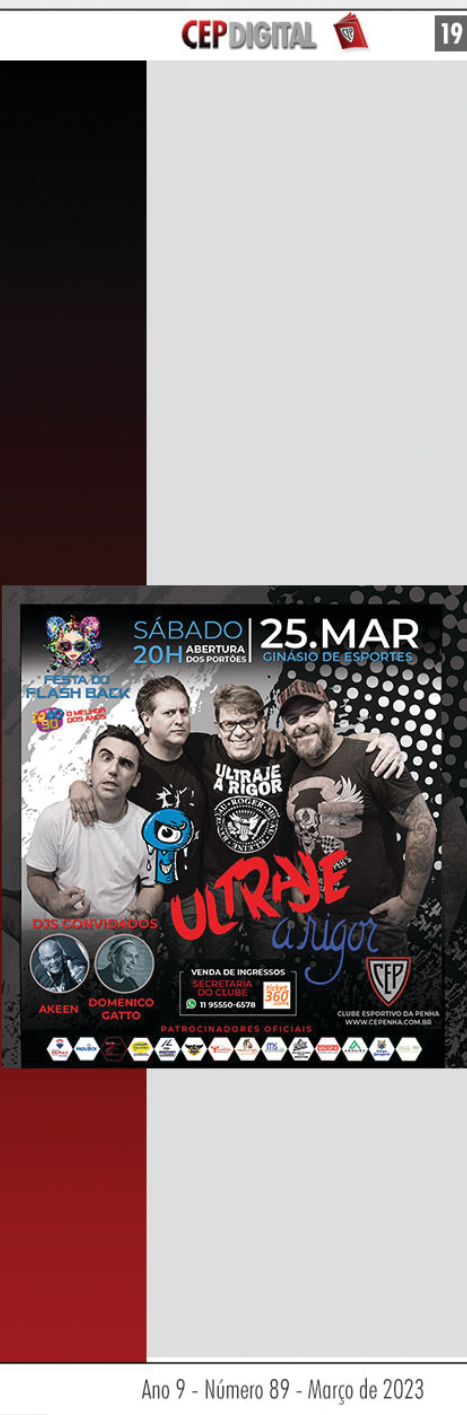
4 - Associados no Carnaval nas Piscinas do CEP.

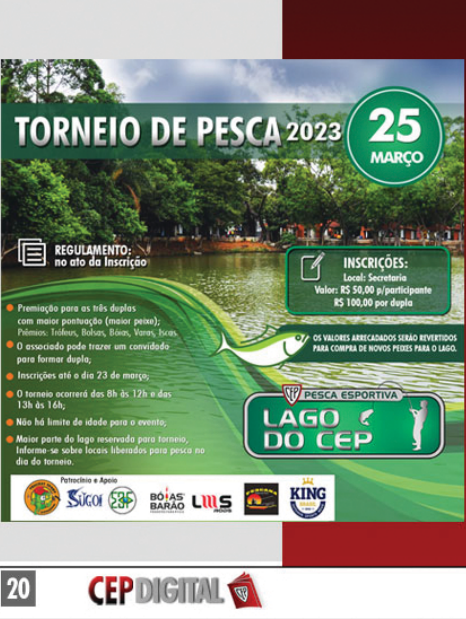




Agenda - Próximos Eventos


AULÃO DE YOGA
Yoga para Administrar a Ansiedade
EVENTO GRATUITO PARA ASSOCIADOS
12MAR
DOMINGO
8h30 às 10:00h
GALPÃO DE EVENTOS
LEVAR UMA TOALHA PARA COLOCAR NO CHÃO NA HORA DE SENTAR E DEITAR PARA O RELAXAMENTO
NARAYOGA STUDIO


SÁBADO 25.MAR
20H ABERTURA DOS PORTÕES
GINÁSIO DE ESPORTES
FESTA DO FLASH BACK
ULTRAJE A RIGOR
VENDA DE INGRESSOS
SECRETARIA DO CLUBE
11 95550-6378
AKEEN
DOMENICO CATTO
PATROCINADORES OFICIAIS
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR


TORNEIO DE PESCA 2023
25 MARÇO
REGULAMENTO: no ato da Inscrição
INSCRIÇÕES:
Local: Secretaria
Valor: R$ 50,00 p/participante
R$ 100,00 por dupla
OS VALORES ARRECADADOS SERÃO REVERTIDOS PARA COMPRA DE NOVOS PEIXES PARA O LAGO.
PESCA ESPORTIVA
LAGO DO CEP

ANTES QUE O TEMPO APAGUE

A Vingança do Boleiro

Luiz Carlos Ladeia
Diretor de Cultura do Cep

Ele nunca foi um craque, mas nem por isso desanimava. Chegava cedo, separava duas camisas, uma de cada cor e ignorava os comentários. Assim, feita a escolha dos times, ele estaria com o uniforme predileto, com o número que impunha respeito: dez!

Não bastasse a visível inimizade com a bola, ele vivia camuflando as limitações impostas por artroses e duas hérnias de disco que odiavam o nervo ciático; e ele pagava por esse ódio: dores intensas no lado esquerdo do corpo e ardor na panturrilha!

Dono de um nome curto, proporcional ao seu desempenho no gramado, Yur sonhava com uma exuberante exibição, baseada no fascínio pelas velhas chuteiras que ele nomeava "ferramentas do aplauso". Na verdade, sucesso ele conseguia apenas na churrasqueira, quando usava uma faca alemã, invejada até por um cirurgião do nosso grupo. - Corta mais do que bisturi – dizia o médico. E Yur se sentia no auge do sucesso.

Na hora da escalação, ele queria estar sempre na melhor equipe, porque além do churrasco pago pelo time perdedor, ele acumularia pontos para a premiação na festa de final de ano, um reconhecimento ao atleta com maior número de vitórias e autor do gol mais bonito. Confesso que, nesse item, era sério concorrente. O seu feito não merecia um Prêmio Puskas, mas estava registrado: "de bico", no ângulo, um golaço, e no melhor goleiro do Racha!

Naquela manhã de sábado eu relacionava o pessoal por ordem de chegada e ele, todo feliz, estava entre os que iniciariam o jogo. Montadas as equipes, ele vestiu a costumeira camisa dez e entrou em campo. Aquilo me fez recordar aqueles rodeios, onde o touro invade a arena à procura do toureiro...

Disposto, Yur queria espantar a ferrugem semanal. Ensaiou um ligeiro alongamento, deu alguns piques, e o jogo começou. Guardei a minha opinião para o momento oportuno, quando os ocupantes do banco de reservas assumem a posição de torcedores. A partir de então, predomina a crítica ácida, e se o atleta não tiver defeitos, imediatamente nós arrumamos um, ou vários!

Foi um "jogo pegado", placar em branco até os acréscimos, quando Yur recebeu a bola em cima da linha fatal. O goleiro e dois zagueiros no chão, driblados, sem reação. Com a bola a seus pés, bastaria chutar, tropeçar ou até assoprar. Seria o gol da vitória, e o perdedor pagaria o churrasco!

Mas o incrível aconteceu! Ele chutou o vento, perdeu o gol mais fácil, desde os tempos de Charles Miller. Seria o segundo gol em sua carreira, ou seja, faltariam "apenas" novecentos e noventa e oito para chegar ao milésimo, fato raro no futebol mundial!

Sádica, a torcida gritou: – **Faz o gol, Frente Fria!**

Yur odiava aquele apelido... Contido, foi para o vestiário, tomou banho e seguiu para o quiosque onde uma churrasqueira o aguardava.Na cintura, a outra de suas "ferramentas do aplauso", a faca! Sabedor dos seus repentes, pedi que tivesse calma, mas um torcedor quis saber o porquê do apelido; a resposta machucou:

-**Frente Fria** só serve pra estragar o fim de semana!

Yur engoliu em seco e caminhou. Depois, junto à grelha, justificou o apelido. Com a mesma frieza com que fatiava a picanha, ele aproveitou a distração coletiva, sorriu e jogou tudo no fogo.

-Estragou, queimou toda a carne!

A reação da torcida foi pior do que no gol perdido: uma vaia colossal! Mas, **Frente Fria** não se abateu, já estava acostumado com isso...

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).