

ANO 10 - NÚMERO 110 - DEZEMBRO DE 2024

CEP DIGITAL



REVISTA DIGITAL DO CLUBE ESPORTIVO DA PENHA



**Torneio de
Pesca 2024**

DESTAQUES III TORNEIO DE TRUCO • DEZEMBRO LARANJA • FESTIVAL DE NATAÇÃO

Marido e Mulher

01
Titular



Sogra e Sogra

03
Associado
agregado



Pai e Mãe

02
Associado
agregado



Filhos

04
Associado
dependente



Avós

05
Associado
dependente



TÍTULO SUPER FAMÍLIA



CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

Valor dos Títulos 2024

PAGUE
EM ATÉ
3X



TÍTULO

VALOR DA
TAXA DE ADMISSÃO

Família

R\$ 2.000,00

Individual

R\$ 1.500,00

Idoso/Menor

R\$ 1.100,00

Índice

- 04 **Matéria de Capa** - Torneio de Pesca
- 08 **Festival de Natação**
- 10 **III Torneio de Truco Novembro Azul**
- 12 **Feira do Pequeno Empreendedor**
- 14 **Soltura de Peixes Lagoa do CEP**
- 16 **Tamboréu** - Oficina
- 17 **Tamboréu** - Torneio Open de Tamboréu do Ipê Clube
- 18 **Cuidados com a Saúde** - Dezembro Laranja
- 20 **T nis** - 31  TENCEP 2024
- 21 **Basquete** - Campeonato Sindi Clubes
- 22 **Confraterniza o**
- 24 **Vôlei** - Campeonato Sindi Clubes
- 27 **Futebol** - Campeonato Interclubes 65+
- 28 **Futebol Feminino** - Premia o do Estadual 2024
- 29 **Futsal** - Copa Penha e Sindi Clubes
- 30 **Rachas** - Campeonato de Rachas do CEP
- 31 **Conselho Deliberativo**
- 33 **Radar**
- 34 **Para Ler e Refletir**
- 35 **Antes que o Tempo Apague**
- 36 **Conheça nossa Estrutura**
- 37 **Agenda** - Próximos Eventos

Expediente



Revista Digital do
Clube Esportivo da Penha
Ano 10 - Número 110 - Dezembro de 2024

Gestão

Luiz Carlos Picone de Araújo

Editor-Chefe

Adair Cortez (in memorian)

Editor-Assistente

Paulo Aguiar

Periodicidade

Mensal

Mailing Distribui o

10.000

Marketing

Luiz Fernando Mordenti
Alexandre Ribeiro Mourão

Publicidade

Paulina - 11 99243-9681
marketing@cepenha.com.br

Fotografia

Lucas Cantil Rangel

Diagrama o e Artes

Inventy Editora

Reda o e Contatos

Rua Capitão João Cesário, 354
Penha - SP (Portaria de Pedestre)
Rua Armando Cardoso Alves, 106
Penha - SP (Portaria de Veículos)

www.cepenha.com.br

cep@cepenha.com.br

[facebook/cepenha](https://facebook.com/cepenha)

[instagram/esportivopenha](https://instagram.com/esportivopenha)

11 2082-7244

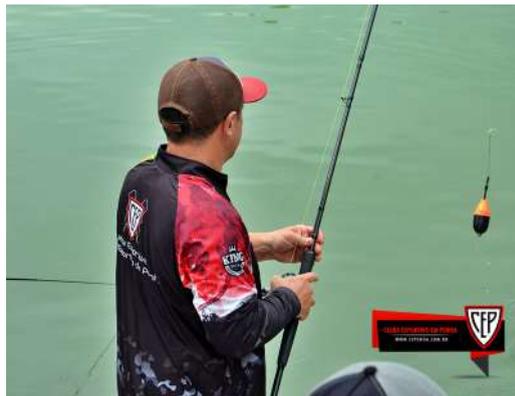


Torneio de Pesca



No sábado (30/11), aconteceu o Torneio de Pesca de 2024 com a presença de diversos pescadores. Os melhores participantes receberam troféus e brindes e os valores arrecadados com as inscrições foram revertidos para o repovoamento do lago.









Festival de Natação



Aconteceu em nossa Piscina Aquecida, o Festival de Natação do CEP, com a participação de um grande número de associados.

A natação é uma forma de exercício completo, que envolve todos os principais grupos musculares do corpo. Ela promove o desenvolvimento de habilidades motoras, força, resistência e flexibilidade. Parabéns aos organizadores e a todos os participantes.





III Torneio de Truco (trio) Novembro Azul

No dia 30/11, aconteceu em nosso Espaço Ilha, o III Torneio de Truco (trio) Novembro Azul. A competição foi realizada a partir de eliminatórias simples e os vencedores ganharam troféus, cada um dos três primeiros colocados.

Também tivemos Chopp Germânia, salgados e muita diversão.

O evento ocorreu em homenagem ao Novembro Azul, uma campanha de conscientização sobre o câncer de próstata.





Feira do Pequeno Empreendedor



A Feira do Pequeno Empreendedor foi uma boa experiência, incentivando os pequenos a aprender sobre empreendedorismo na prática.

O evento contou com uma palestra do SEBRAE, e os pequenos venderam os produtos.

Teve também um Brinquedão para a diversão das crianças.



**ANTECIPE
E GANHE
DESCONTO!**



Associado:

**PAGUE AS
MENSALIDADES
DE 2025 A PREÇOS
DE 2024!***

**5%
OFF**

*PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/12/24

Condições de Pagamento
À Vista, Dinheiro, Cartão de
Débito, Transferência Bancária

até
3x
s/juros

+ INFORMAÇÕES:

 (11) 2082-7244

 (11) 95788-4137

CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR





Soltura de Peixes

Na terça-feira, dia 12 de novembro, pela manhã, ocorreu a soltura de peixes no Lago do CEP. Os novos habitantes enriquecem o habitat do Clube e vão tornar a prática da Pesca Esportiva ainda mais diversificada!







Oficina de Tamboréu

Aconteceu no dia 22 de novembro, a Oficina de iniciação ao Tamboréu no CEP, com a participação de um grande número de associados.





Torneio Open de Tamboréu do Ipê Clube

As Categorias A, B, C e Veteranos do Tamboréu do CEP participaram do tradicional Torneio Open de Tamboréu do Ipê Clube, em sua 21ª edição. No final de semana do dia 23/11, aconteceu o encerrado do torneio e atingimos as seguintes colocações: Alexandre e Minteirinho - 3º lugar - Categoria A. Vini/Edinho/Ale - Vice-campeão - categoria B. Roberto/Gabriel/Rodrigo - Vice-campeão - Categoria C. Nelson "Chinho" - Campeão - categoria Veteranos



Dezembro Laranja

dicas de proteção na piscina

Dezembro chegou e junto com ele a estação mais quente do ano. O início do verão combinado com a chegada das férias e festas de fim de ano formam um convite irresistível para curtir o lazer ao ar livre e, principalmente, dar aquele mergulho na piscina.

Quem não gosta de pegar um bronze e aproveitar as águas geladinhas para aliviar o calor? Nesse período quente é uma ótima pedida, mas, antes de começar, é importante se atentar a alguns fatores e os cuidados com a pele, afinal é muito melhor se divertir quando você está protegido.

O último mês do ano é dedicado a uma causa que afeta muitos brasileiros, porém passa despercebido pela maioria. O Dezembro Laranja é uma campanha que visa a conscientização e o combate ao câncer de pele. Essa

condição representa 33% dos diagnósticos de câncer do país, sendo o mais comum segundo o Instituto Nacional de Câncer.

Por muitas vezes, o câncer de pele não tem sintomas claros de dor e pode se manifestar através de manchas e pintas irregulares. Com essa “invisibilidade”, o autocuidado é o seu melhor parceiro. Para curtir o verão com mais segurança, separamos algumas dicas para que você aproveite sem ter problemas:

O protetor solar é o seu maior aliado

Além do câncer, a luz do sol também pode causar outros danos como ressecamento e envelhecimento precoce e para se proteger de todos os prejuízos, o protetor solar ainda é o principal método de proteção contra os raios solares.



A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) recomenda que se use um protetor de pelo menos 30 FPS (Fator de Proteção Solar), podendo aumentar o fator de acordo com a necessidade, ou indicação do dermatologista. A quantidade ideal é uma colher de chá no rosto e no pescoço. Outra forma de saber a dosagem, é usar a “regra” dos três dedos: aplique uma linha de protetor no dedo indicador, no do meio e no anelar.

Além dessas áreas, também é preciso espalhá-lo uniformemente pelo corpo, inclusive em alguns locais que são normalmente esquecidos como as orelhas, raiz do cabelo, dorso dos pés e na nuca.

No entra e sai da piscina, muita gente se esquece de passar novamente e é comum achar que aplicar o protetor apenas no começo do dia é o suficiente. Porém, é justamente ao contrário: a recomendação é reaplicá-lo a cada duas horas quando houver transpiração ou exposição ao sol por um tempo prolongado.

É importante reforçar que o uso do protetor é essencial durante todas as estações e até quando o tempo está nublado, pois a pele ainda recebe influência dos raios UVA e UVB.

Fique de olho nos horários

Apesar do filtro solar ser a principal defesa, precisamos tomar outros cuidados. Mesmo que o desejo de ficar no sol seja muito grande, você deve se atentar aos horários. O período entre das 10h até às 16h é um intervalo crítico que apresenta a maior incidência dos raios solares. Por isso, é recomendado que

se evite a exposição prolongada durante esse tempo.

Adicione uma camada a mais de proteção

Outra dica para ficar ainda mais protegido, é utilizar acessórios como óculos de sol, chapéus e bonés, além de roupas com proteção ultravioleta. Reforce com o uso de sombrinhas e guarda-sóis.

Fora essas dicas, existem grupos mais propícios a terem câncer de pele. Caso você tenha pele clara, olhos claros, cabelos ruivos ou loiros, ou seja portador de albinismo, os cuidados devem ser redobrados e a exposição solar precisa ser mínima.

Seguindo essas dicas e tendo um acompanhamento dermatológico regular, é possível curtir o verão de um jeito divertido e seguro.



31º TENCEP 2024

Categoria Masculina A1: Erik Corredato - Campeão | Fernando V. Bontempí - vice-campeão. O jogo despertou muito interesse dos tenistas do clube.



Campeonato Sindi Clubes



No dia 27 de novembro, a equipe Sub-17 de Basquete do CEP entrou em quadra para a decisão da Chave Prata do Campeonato Sindi Clubes.

A partida realizada em nosso Mini Ginásio foi contra o time da A.O.Polícia Militar, que venceu o jogo de 46 x 38. Com o resultado, **o CEP ficou com o vice-campeonato da chave Prata.**



Confraternização do Beach Tennis



No sábado, dia 23 de novembro, aconteceu em nosso Espaço Ilha, a confraternização do Beach Tennis, que contou com muita música e diversão.



Confraternização do Tênis



No sábado, dia 30 de novembro, aconteceu a confraternização do Departamento de Tênis. A festa foi realizada no Espaço Paulo Pereira, antiga Boate, com entrega de troféus para os melhores colocados em 2024.



Campeonato Sindi Clubes de Vôlei

A reta final do Campeonato Sindi Clubes de vôlei trouxe muitas emoções e resultados importantes para as categorias de base e master do CEP.

Confira como as equipes se saíram:



Masculino Master 35+ fechou a sua caminhada na competição contra a forte equipe do Clube Paineiras, protagonizando dois jogos emocionantes que marcaram a competição!

A categoria encerrou sua participação 4ª colocação da chave G2.



Master SC2-C2 O título da chave G3 na categoria Master SC2-C2 ficou com o CEP que venceu o Ipê Clube no último jogo por 3x1.



Master SC8-A teve como adversário o Democrático do Ypiranga e terminou na 4ª colocação da chave G4.



Master SC7-EI enfrentou o Juventus e ficou com o 2º lugar da chave principal da competição



Master SC8-F o CEP realizou duas partidas contra a experiente equipe do S.P.F.C e finalizou o ano na 2ª colocação da chave G4.



Master SC4-DI fez uma série de partidas contra os times do Circulo Militar de S.P., S.B.T.C., C.Helvetia e E.C.Pinheiros. Os resultados garantiram o segundo lugar da chave G3.



Iniciantes jogou contra a E.C.Pinheiros e da A.A.B.B na reta final. A competição foi encerrada no último domingo dia 01/12 no Clube A.A.B.B., onde todas as atletas foram premiadas. A categoria ficou na 4ª colocação da chave G3.



Pré-Mirim as atletas disputaram a grande final da chave G3 contra o Clube Esperia, em nosso Ginásio Central.

Diante de uma torcida calorosa formada por familiares e amigos, conquistamos o título de 1º lugar da chave.



Mirim também finalizou a sua caminhada contra o Esperia e ficou com o 4º lugar da chave prata.



Nossos times do Infantil se enfrentaram nesta reta final e também jogaram contra o Ribeirão Pires. **O Infantil I** ficou na segunda colocação da chave G4, enquanto o Infantil II terminou na terceira posição.

Campeonato Interclubes

categoria 65+



No sábado, dia 16 de novembro, a categoria 65+ do CEP disputou a semifinal do campeonato Interclubes de futebol.

Em uma partida muito disputada contra a equipe do São Paulo, em nosso Estádio, o CEP ganhou de 1x0. Parabéns a equipe do Penha que se classificou para a grande final.



Premiação do Estadual 2024



No dia 17 de novembro, a categoria Sub-14 de futebol feminino recebeu a premiação do Estadual 2024.

Devido a desistência das outras equipes, o Penha vai ser o representante da capital na etapa do interior em Ouroeste do dia 12/12 a 21/12.

A equipe almeja esse ano estar entre os 3 melhores times.





Copa Penha

A equipe do CEP categoria **Sub-07** fez mais uma partida no sábado, dia 23 de novembro, no Ginásio Principal, contra a equipe A.D.Penha



A equipe do CEP categoria **Sub-11** fez mais uma partida no sábado, dia 23 de novembro, no Ginásio Principal, contra a equipe da Portuguesa V.M.



Sindi Clubes - Sub 8

A equipe do CEP categoria **Sub-08** realizou mais uma partida pelo Sindi Clubes no sábado, dia 23 de novembro, no Ginásio Principal contra a equipe 7 de Setembro.



Campeonato de Rachas do CEP

No domingo, dia 24 de novembro, as equipes do Racha do Escocês B e Racha dos Pais se enfrentaram pelo Campeonato de Rachas, no estádio do CEP.



Caros conselheiros[as] e associados[as]

Tivemos um ano de muitas dificuldades econômicas em nosso país, devido as instabilidades de nossa moeda e ações do governo com enormes gastos ainda.

Porém nosso clube teve um ano com muita qualidade administrativa e grandes realizações com bares e lanchonetes novas, infraestrutura, deixando nosso clube mais agradável, que possamos continuar assim no próximo ano de 2025.

Chegamos ao período das festas natalinas, onde nos remete a reflexão do ensinamento deixado pelo Mestre JESUS, PAZ, AMOR E BONDADE.

Boas festas, que Deus abençoe a todos nós! O Natal é sinônimo de carinho e gratidão! Melhor do que trocar presentes e mensagens de afeto é parar um pouco, olhar em volta e agradecer as pessoas incríveis e as grandes conquistas que temos na vida. Feliz Natal para todos e que o ano que começa seja cheio de luz e amor!

Muita vez um gesto de nobreza em meio a batalha diária é capaz de mudar o rumo dos acontecimentos. Procuremos manter o elevado padrão vibratório mental, pelo Cultivo de atitudes sensatas. Aquele que se mantém assim, quase sempre consegue contornar com êxito as surpresas embaraçosas que dificultam a nossa Caminhada.

Estender a mão em atitude fraterna quem solicita e precisa, é o ensinamento que nos deixou o mestre, aniversariante do Natal.

Muita luz, paz e muitas alegrias em seus lares, com um novo ano de prosperidade e realizações.

“Saúde física e mental a todos”.

Boas Festas



João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo



Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice-Presidente do
Conselho Deliberativo



1- A Assembleia Geral para a votação de propostas de mudanças do Estatuto Social foi realizada no dia 02 de novembro no Ginásio Principal do CEP. As propostas de mudanças do Estatuto foram aprovadas por 92,4 % dos votos. O Clube agradece a todos os associados que cumpriram seu dever e participaram da votação.



2- Brigada de Incêndio - Uso Correto de EPI (Equipamentos de Proteção Individual). Foi realizado um treinamento para 20 colaboradores do Clube, envolvendo profissionais de diversos departamentos. Esses treinamentos são fundamentais para fortalecer o conhecimento dos colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e preparado para emergências.



3



3 - O Coral do Clube Esportivo da Penha realizou uma apresentação no clube Alto do Pinheiros.

4 - Nos dias 11, 12, 13 e 14 de novembro, aconteceu a SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho voltada para os trabalhadores do CEP com o propósito de conscientizar os trabalhadores sobre todas as formas de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais que possam ocorrer dentro e fora do ambiente de trabalho.

4



4



5 - Exposição Fotográfica - fotos da associada Pina.

5





*Para ler
e refletir...*

DEPENDE DAS MÃOS QUE A SEGURAM!!!

Luiz Carlos Gonzaga
Diretor de Cultura do Cep

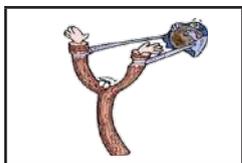


Uma bola de Basquete em minhas mãos custa cerca de R\$ 50,00.
Uma bola de Basquetebol nas mãos do Michael Jordan custaria cerca de R\$ 5.000,00.
Só depende das mãos que a seguram.



Uma raquete de tênis não tem valor algum em minhas mãos.
Uma raquete de tênis nas mãos do Rafael Nadal valeria muitos milhares de reais.
Só depende das mãos que a seguram.

Uma vara em minhas mãos serviria apenas para afugentar um cão vira-lata.
Uma vara nas mãos de Moises abriu um caminho seguro no mar vermelho.
Só depende das mãos que a seguram.



Um estilingue em minhas mãos seria somente um brinquedo de criança.
Um estilingue nas mãos de Davi se tornou uma poderosa arma, capaz de derrubar gigantes.
Só depende das mãos que a seguram.

Dois peixes e cinco fatias de pão em minhas mãos serviriam para fazer um lanchinho.

Dois peixes e cinco fatias de pão nas mãos do nosso Senhor Jesus Cristo, foram multiplicados e alimentaram milhares de pessoas.

Só depende das mãos que os seguram.



Pregos em minhas mãos serviriam para pendurar quadros na parede.
Pregos nas mãos de Jesus Cristo serviram para trazer a salvação para o mundo inteiro.
Só depende das mãos que os seguram.

Como podes ver agora, só depende das mãos que seguram. Por isso põe tua ansiedades, suas preocupações, seus temores, seus alvos, seus sonhos, sua família e seu relacionamento (casamento, namoro, amizade...) nas mãos de Deus, porque...

Só depende das mãos que seguram e asseguram.





Uma carga pouco pesada

Luiz Carlos Ladeia
Diretor de Cultura do Cep



Cheguei naquela idade em que preciso andar mais leve, sem lenço nem pente no bolso traseiro. Fiz planos para carregar apenas um pequeno bloco de anotações e uma caneta cortada ao meio, de modo a não ocupar espaço. Na carteira, apenas documentos que julgo necessários, e foi exatamente aí que a situação se complicou.

Apesar dessas preocupações, fiz um levantamento e listei o que ocupa espaço na minha carteira: um cartão de crédito nunca utilizado, o cartão do SUS, a credencial de jornalista, Carteira de Motorista, Cartão do Idoso, que me garante passe livre no transporte coletivo, Cartão do Convênio Funerário, Cartão do Hospital do Servidor Público, Cartão de Associado do Clube, Cartão com nome e telefone dos parentes a serem avisados; serão eles os primeiros a verter lágrimas, caso eu desabe por essas ruas onde passeiam balas perdidas, trânsito maluco e assaltantes ávidos pelos nossos pertences.

Pertences que muitas vezes não nos pertencem. Parecem estar em consignação, à espera do ataque desses “meninos que procuram recursos para tomar uma cervejinha”.

Preocupado, adotei a prudência como fiel companheira. Levo sempre um telefone de quinta categoria, sem algo que possa comprometer a minha paupérrima condição financeira, além dos documentos acima citados, dos quais prometo me afastar.

Atento aos constantes riscos, entrei no metrô com uma mochila cheia de livros, bastante pesada. Uma senhora, ocupando o banco preferencial se ofereceu para carregar aquele estranho peso. Aceitei, embora sentindo embaraço quando ela notou o peso da carga que eu transportava. Para alívio da prestativa senhora, logo chegamos à estação Sé. Ela devolveu-me a mochila e caminhou para a porta do trem. Disposto a recompensá-la entreguei-lhe um presente, o meu primeiro livro, o romance *Troncos Soltos na Água*.

Surpresa, ela desceu praticamente empurrada pelos demais passageiros. Quando consegui se livrar da multidão, mostrou o livro e acenou agradecendo. Confesso que o livro merecia uma despedida; parecia um filho que se dispersava da família e, mesmo reduzindo o peso da carga que eu transportava, senti um alívio ao notar o sorriso da velhota. Era o primeiro exemplar que eu espalhava por aí, forma simplória que encontrei para protestar contra a máquina, a engrenagem que massacra os teimosos que insistem em colocar livros no mercado... Voltei para casa com a mochila vazia e um delicioso sintoma de felicidade...



LUIZ CARLOS LADEIA, Diretor Cultural, é jornalista, autor dos seguintes livros: *Troncos soltos na água*, *Passos de Ontem*, *A várzea que eu vi*, *Guatambu*, *Quando as urnas dizem Não*, *Os cristais de Magdalena Rios*, *Uma serpente na janela*, *Quando florescem os gravatás* e *Vozes que a colina Escondeu*.



nossa **Conheça**
INFRAESTRUTURA



CAPELA



Agenda - Próximos Eventos

15 DEZ
DOMINGO - 10:00h
GALPÃO DE EVENTOS

Chegada do
PAPAÍ NOEL
DE HELICÓPTERO

**Alegria e
Diversão!**
Fotos com Papai Noel
Danças, Brindes, Guloseimas
Feira das Crianças

EVENTO GRATUITO PARA ASSOCIADOS

CEP
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

**NATAÇÃO
COMPETITIVA**

Você tem interesse em representar
o CEP nas competições de natação?

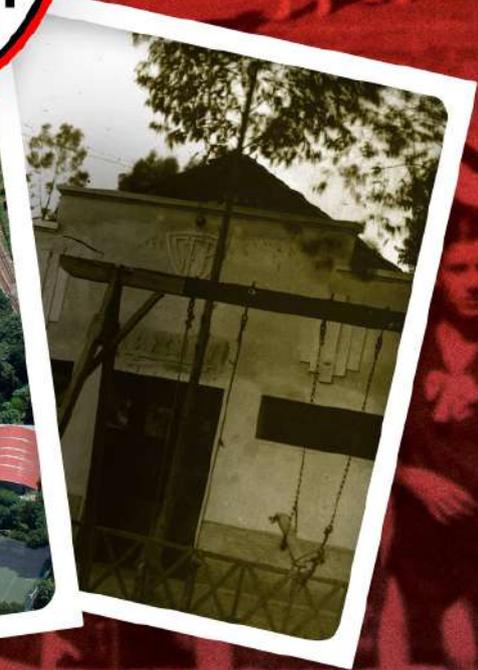
Entre em contato com o nosso departamento
de esportes e se cadastre para
fazer uma avaliação

📞 (11) 94034-1348

📅 As avaliações serão realizadas nos dias
20, 22 e 24 de janeiro às 13h30

👤 Faixa etária: De 6 a 14 anos

CEP
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
www.cepenha.com.br



CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

94 anos