

ANO 10 - NÚMERO III - JANEIRO DE 2025

CEP DIGITAL



REVISTA DIGITAL DO CLUBE ESPORTIVO DA PENHA



**Chegada do
Papai Noel** ▶

DESTAQUES

CORAL DE NATAL • CONFRATERNIZAÇÕES • CONQUISTAS DO CEP

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 2025

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

Chegada do Papai Noel



04

Natação



14

Campeonato dos Rachas



32

08

Ação Social do CEP

10

Coral de Natal

12

Natal Solidário

16

Confraternizações do CEP

23

6º Torneio Amigas CEP

24

Conquistas do CEP

28

Premiação do Volei

30

Futebol Feminino

36

Radar

37

Conselho Deliberativo

38

Antes que o tempo apague

39

Para ler e refletir

Expediente

Gestão - Luiz Carlos Picone de Araújo

Editor-Chefe - Adair Cortez (in memorian)

Editor-Assistente - Paulo Aguiar

Periodicidade - Mensal

Mailing Distribuição - 10.000

Marketing - Luiz Fernando Mordenti | Alexandre Ribeiro Mourão

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

Fotografia - Lucas Cantil Rangel

Diagramação e Artes - Inveny Editora

Redação e Contatos - Rua Capitão João Cesário, 354 - Penha - SP (Portaria de Pedestre)

Rua Armando Cardoso Alves, 106 - Penha - SP (Portaria de Veículos)

CEPDIGITAL



www.cepenha.com.br

cep@cepenha.com.br

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

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

11 2082-7244



TRAZER PAZ, PROSPERIDADE E SAÚDE.

Boas Festas!



Chegada do Papai Noel

Papai Noel chega de helicóptero e faz a festa com a criançada

Assim como estava programado, o Clube Esportivo da Penha reuniu no domingo, dia 15 de dezembro, centenas de crianças e seus familiares para receberem o Papai Noel, um evento realizado tradicionalmente, com chegada triunfal do bom velhinho de helicóptero, pousando no campo do meio do CEP.

Antes, as crianças se divertiram muito com a cama elástica, o pula-pula, escorregador, piscina de bolinhas e a quadra de sabão.

Mais uma vez, a chegada do Papai Noel no CEP foi um grande evento. As famílias e, principalmente as crianças, se divertiram e se emocionaram com o nosso querido bom velhinho, que recebeu a todos e posou para diversos registros fotográficos.

As crianças e seus familiares assistiram as apresentações de dança com as turmas da academia de Ballet e Jazz Dance da professora Claudia, que apresentaram uma performance natalina especial.



Chegada do Papai Noel



Vários brinquedos infláveis





Jazz e Ballet do CEP



Veja mais fotos em nossa rede social. Clique nos links:





Ação Social do CEP

Solidariedade em Movimento

O Clube Esportivo da Penha, por meio do Grupo de Ação Social, realizou a quarta edição de sua Ação Social, consolidando quatro anos de apoio a crianças em situação de vulnerabilidade.

Nesta ocasião, 110 crianças foram recebidas no Espaço Ilha, onde tiveram alimentação completa (café da manhã, almoço e café da tarde) e participaram de atividades recreativas organizadas por monitores.

O evento contou também com a presença do Papai Noel, que distribuiu kits contendo itens de higiene pessoal, roupas, calçados e brinquedos.





Agradecemos ao Grupo Anjos Negros, responsável pela preparação das refeições, e aos associados que participaram do Caldo Beneficente em julho, viabilizando esta ação.

Nosso reconhecimento vai também para os Departamentos de Tênis, Beach Tennis, Vôlei, Marketing, Eventos, colaboradores e associados que apadrinharam as crianças, prepararam os kits e ajudaram na estrutura do evento.

Seguimos com o compromisso de fazer a diferença e contamos com a participação de todos para a próxima edição em 2025.





Coral de Natal do CEP

No dia 08 de dezembro, o CEP promoveu o tradicional Coral de Natal, com apresentações de músicas natalinas que encantaram o público presente.

Foi uma oportunidade para celebrar a data e reunir os associados em um ambiente de confraternização.

As músicas escolhidas trouxeram o espírito natalino para todos, marcando o encerramento de um ano de atividades.





Natal Solidário

No primeiro domingo de dezembro, o Clube Esportivo da Penha recebeu a apresentação de dança “Natal Solidário”, protagonizada pelas alunas da Academia Ballet e Jazz Dance, sob a orientação da professora Cláudia Regina.

O evento, além de trazer belas apresentações, também teve uma ação solidária: a arrecadação de alimentos não perecíveis em parceria com o Departamento de Ação Social do CEP.



Natação

A natação é um esporte para todas as idades e traz benefícios para a vida toda.

Você já parou para pensar em como a natação é uma atividade completa e transformadora? Seja para crianças, adultos ou idosos, cair na água é muito mais do que um simples mergulho: é uma das melhores formas de cuidar da saúde, fortalecer o corpo e ainda se divertir. Não à toa, a natação é considerada um dos exercícios mais completos que existem, sendo recomendada para todas as idades e níveis de condicionamento físico.

Um Exercício para o Corpo Inteiro

Diferente de muitas outras atividades físicas, a natação trabalha praticamente todos os grupos musculares do corpo ao mesmo tempo. Braços, pernas, abdômen, costas... tudo se movimenta em perfeita sincronia dentro da água. Essa característica faz com que ela seja excelente para desenvolver força mus-

cular, resistência física e flexibilidade. Além disso, o impacto zero nas articulações – graças à sustentação da água – faz com que a natação seja ideal também para quem tem limitações físicas, problemas nas articulações ou busca uma atividade com menor risco de lesões.

Benefícios para Crianças e Jovens

Para as crianças, a natação é muito mais do que aprender a nadar: é uma ferramenta para o desenvolvimento motor e cognitivo. Ao praticarem diferentes estilos de nado e movimentos dentro da água, elas desenvolvem



coordenação motora, equilíbrio e noção espacial. Além disso, a natação é uma grande aliada no fortalecimento do sistema imunológico e na prevenção de problemas respiratórios, como a asma.

Já para os jovens, a prática regular da natação promove disciplina, concentração e resistência física – tudo o que eles precisam tanto para os estudos quanto para outras atividades do dia a dia. E para quem busca se destacar no



Piscina Aquecida

esporte, a natação competitiva oferece oportunidades incríveis, com valores que vão além do pódio, como trabalho em equipe, perseverança e superação.

Para Adultos: Saúde e Bem-Estar

Para os adultos, a natação é uma verdadeira aliada na busca por qualidade de vida. Ela ajuda a reduzir o estresse, melhora a circulação sanguínea, fortalece o coração e contribui para a saúde mental. A prática regular de natação pode até ajudar a regular o sono e aumentar os níveis de energia, trazendo mais disposição para enfrentar as tarefas do dia a dia.

Outro benefício importante é o controle do peso. A natação é uma atividade que queima calorias de forma eficiente, sem causar desgaste muscular ou articular. Além disso, nadar é relaxante – o que torna mais fácil manter a motivação e o hábito de treinar.

Para os Idosos: Mobilidade e Longevidade

Na terceira idade, a natação se destaca

como uma das atividades físicas mais indicadas. Por ser de baixo impacto, ela protege as articulações e melhora a mobilidade, sendo ideal para quem tem artrite ou outros problemas articulares. Também contribui para o fortalecimento dos ossos, ajudando a prevenir a osteoporose.

Outro ponto é que a natação é excelente para a saúde cardiovascular e respiratória, áreas que merecem atenção especial conforme os anos passam. Além disso, a prática ajuda a manter a independência e a qualidade de vida, promovendo equilíbrio e prevenindo quedas.

Mais do que Saúde, Uma Paixão

Independentemente da

faixa etária, a natação vai muito além dos benefícios físicos. Ela é uma atividade que une diversão, socialização e até superação pessoal. Seja nas aulas recreativas, nos treinos competitivos ou simplesmente no prazer de nadar, a natação tem o poder de transformar vidas.

No Clube Esportivo da Penha, temos orgulho de oferecer aulas de natação que atendem diferentes níveis e idades. Seja para aprender a nadar, melhorar a técnica ou treinar para competições, nossas piscinas são um espaço de saúde, aprendizado e, claro, muitas conquistas.

Então, que tal dar um mergulho e experimentar todos esses benefícios? A natação está esperando por você – e o melhor: ela é para todos!



Piscina Olímpica



CONFRA-TERNIZAÇÃO

Diretoria

O fim de 2024 foi marcado por momentos de celebração entre a diretoria, os associados e departamentos do Clube. Diversos grupos se reuniram para fechar o ano em clima de integração e alegria.

Esses momentos são parte essencial da vida no Clube, unindo associados em celebrações que reforçam os laços criados ao longo do ano.



CONFRA TER N I Z A Ç Ã O



Volei

As equipes de vôlei adulto, base e kids finalizaram 2024 com eventos animados, fortalecendo o espírito de união entre os participantes.





CONFRA TER N I Z A Ç Ã O

Racha da Saudade

CONFRA-
TERNIZA-
ÇÃO



Racha de Quarta





CONFRA TER N I Z A Ç Ã O

Tamboréu



CONFRA-TERNIZAÇÃO



Racha dos Pais

No início de dezembro, o Racha dos Pais promoveu um encontro no Espaço Ilha. Além de celebrar o ano, a ocasião foi especial para os pais, jogadores e comissão técnica da categoria Sub-11, que comemoraram o título de campeão da chave prata no Campeonato Sindi Clubes de futsal.





CONFRA- TERNIZAÇÃO

Colaboradores

A Confraternização dos Colaboradores aconteceu no Espaço Ilha e contou com a presença do Presidente Picone e outros membros de nossa diretoria.

Foi servido a todos um delicioso churrasco em um ambiente alegre, fortalecendo os laços de amizade entre todos.



6º Torneio Amigas CEP

O 6º Torneio Amigas CEP reuniu tenistas de diversas categorias em uma tarde de disputas e confraternização.

O evento proporcionou momentos de diversão e espírito esportivo, com participantes de todas as idades competindo de forma amistosa.





CONQUISTAS



Basquete

Campeonato Sindi Clubes
categorias Sub-13 e Sub-15

As equipes de basquete das categorias Sub-13 e Sub-15 do Clube Esportivo da Penha participaram das finais do Campeonato Sindi Clubes.

O time Sub-13 conquistou o título na chave bronze, enquanto a equipe Sub-15 garantiu o vice-campeonato na chave ouro.

Parabenzamos os atletas e a comissão técnica pelo desempenho e pelo trabalho ao longo da competição. Esses resultados mostram a força do basquete do clube e o compromisso de todos com a evolução do esporte, estrutura do evento.





CONQUISTAS



Tamboréu

Copa Brasil

O Clube esteve presente na Copa Brasil de Tamboréu, realizada na A.A.B.B., na categoria D.

A equipe formada por Ricardo e Drigo conquistou o vice-campeonato, enquanto Adilson e Rodrigo terminaram em 4º lugar.





CONQUISTAS



Futsal

Copa Penha
Sub-09, Sub-11 e Sub-15

O mês de dezembro também marcou o encerramento dos jogos da Copa Penha, que reuniu dezenas de jogadores de diversas idades e trouxe partidas disputadas e emocionantes, além de importantes resultados para o CEP com as conquistas do Sub-09, Sub-11 e Sub-15.

Parabéns a todos os atletas e comissões técnicas pela participação e empenho.



CONQUISTAS



Futsal

Sindi Clubes
Sub-08 e Sub-11

Para fechar 2024 com o pé direito, nossa base do futsal conquistou títulos importantes no Campeonato Sindi Clubes.

A equipe do Sub-08 garantiu o 1º lugar do torneio após vencer o time do 7 de setembro. A primeira partida realizada no CEP terminou empatada em 2x2, a decisão foi na casa do adversário e o Clube garantiu a taça depois de derrotar os mandantes por 2x1.

O Sub-11 também finalizou 2024 com uma grande conquista. Depois de superar a Hebraica por 3x0 no jogo de ida, o time confirmou o título com uma vitória por 1x0 no jogo de volta.

Essas conquistas são fruto do trabalho dedicado dos atletas e da comissão técnica, além do apoio incansável da torcida, que fez uma linda festa durante as finais.

Parabéns a todos os envolvidos por mais esse capítulo de sucesso na história do Clube!

Vôlei

Sindi Clubes

Após o encerramento da competição, nossas categorias masters de voleibol receberam as premiações do Campeonato Sindi Clubes de 2024 em uma noite de celebração dos frutos de um ano de dedicação e trabalho.



1 Masculino Master 35+

4º lugar do grupo G2

2 Feminino Master SC2

1º Lugar do G3 (Chave Bronze)



3 Feminino Master SC8-F

2º Lugar do G4

PREMIAÇÃO



4 *Feminino Master SC8-A*

4º Lugar do G4



5 *Feminino Master SC4*

2º Lugar do G3

6 *Feminino Master SC7*

3º Lugar do G1 (Chave Ouro)



Futebol Feminino



Futebol Feminino do Clube Esportivo da Penha é campeão da categoria Sub-15

Na final da Taça Cidade de São Paulo, meninas deram show e venceram por 4 X 0

O campo principal do Clube Esportivo da Penha foi palco no último dia 8, domingo, da final da Taça Cidade de São Paulo de Futebol Feminino, categorias Sub-11, Sub-13 e Sub-15 Não Federado. A rodada tripla começou com as equipes do Corinthians de Santo André e Meninas em Campo do Butantã, com o placar de 3 X 0 para a equipe do ABC, que também esteve em campo no segundo jogo, desta vez, perdendo para o time da Associação Desportiva Centro Olímpico da Vila Mariana, por 2 X 0. Uma curiosidade sobre esse time do ABC, é que foi contra essa equipe que Pelé, fez seu primeiro jogo como profissional, na goleada do Santos sobre o “Corinthinha”, como é carinhosamente chamado, por 7 X 1, no dia 7 de setembro de 1956, época que

disputava o Campeonato Paulista de Futebol Profissional Masculino.

Por falar em goleada, o último jogo que marcou a final da categoria Sub-15 Não Federado, terminou em 4 X 0 para as meninas do Esportivo da Penha, que jogando em casa e com o apoio da torcida, venceu a vizinha equipe do IES (Instituto Esportivo e Social) de Ermelino Matarazzo, cuja torcida também compareceu em bom número, apoiando suas jogadoras, que demonstraram muita garra e lealdade. Mas, no final, prevaleceu a superioridade da equipe da casa, que vem desenvolvendo há quatro anos, um excelente trabalho de revelação de talentos do Futebol Feminino, com o projeto “Deixa as Meninas Jogarem”, parceria do tradicional clube da Zona Leste, com as ONG’s (Organizações Não Governamentais) ESCADI e ACTO - Associação Cultural Toca da Onça, do Professor Antônio Almeida, o “Tonhão”.

Após o apito final da árbitra, com as luzes dos



refletores já acessas, as jovens atletas comemoram muito o título, após receberem suas medalhas e prêmios individuais, fazendo questão de levar a taça pelo título para junto à arquibancada, onde os torcedores faziam a festa entoando o coro de “É Campeão”, alguns mais exaltados, invadiram o gramado para comemorar com as jogadoras, entre elas a meia Emily, de 14 anos, eleita a melhor jogadora em campo da final, recebendo o troféu “Chuteira de Ouro”.

“É uma alegria enorme ter conquistado esse título de campeão e o prêmio de destaque e isso é fruto do trabalho de um ano inteiro. E queria muito agradecer minha família, sobretudo minha mãe, que sempre me apoiou e também os professores aqui do Penha, que nos passa muita confiança”, disse Emily, do Jardim Taboão, Zona Sul e que vive a primeira experiência como atleta de clube (antes só jogava na escola).

Outro que debuta na função, é o treinador Jonas Cardoso, que iniciou a carreira há apenas seis meses. “Fui goleiro de futsal e depois preparador físico. Quando cheguei no Penha pra treinar o Sub-15, vi que as meninas estavam meio sem confiança e no decorrer dos jogos, foram melhorando, recuperando a autoestima e evoluindo, até culminar com esse título, que tem uma importância enorme, tanto para as meninas, como pra mim e para o clube, que vem incentivando o futebol feminino”.





Campeonato de Rachas do CEP



A grande final do Campeonato de Rachas do CEP aconteceu entre Racha de Quarta e Racha do Escocês A. Após uma disputa acirrada, a equipe Escocês A levou o título do torneio, garantindo a vitória na decisão.

Parabéns a todos os atletas e participantes pela dedicação e empenho durante a competição!

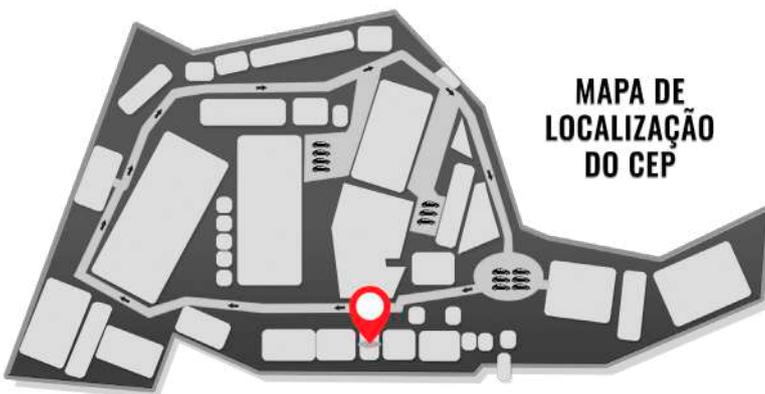




Recanto da Bica

Nossa Bica de Água Natural é um dos locais preferidos por grande parte dos associados para um banho geladinho após a prática de esportes.

Convidamos você para visitar o local e refrescar-se neste calor de um modo diferente e descomplicado. É só chegar, abrir a bica e se deliciar!



MAPA DE LOCALIZAÇÃO DO CEP



**ANTECIPE
E GANHE
DESCONTO!**



Associado:

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

**5%
OFF**

*PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/01/25

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



Radar



1 - Confraternização dos integrantes do basquete adulto, que celebraram junto com familiares, reforçando os laços criados ao longo do ano.

2 - O CEP realizou uma homenagem com a entrega de um certificado de gratidão e reconhe-



cimento ao sr. Airtton Carlos Tiago, um grande apoiador e torcedor das categorias dos times de futsal do Clube.

3 - Exposição Fotográfica - fotos da associada Pina

Caros conselheiros[as] e associados[as]

O verão chegou, e com ele, o momento mais esperado do ano: as férias! Este é o tempo de aproveitar o calor, renovar as energias e compartilhar momentos únicos com a família e os amigos. E aqui no nosso querido Clube Esportivo da Penha, temos o cenário perfeito para isso.

Com os seus mais de 150 mil metros quadrados de pura natureza, nosso clube oferece uma infinidade de opções para todas as idades.

As crianças e os jovens podem aproveitar a liberdade em um ambiente seguro, seja correndo pelos nossos gramados, brincando no playground, explorando o bosque e a lagoa natural – que, apesar de não ser destinada a nado, proporciona momentos de relaxamento e pesca esportiva para os apaixonados por natureza.

Os apaixonados por esportes encontram aqui o lugar ideal: nos ginásios, nas quadras poliesportivas, nos 3 campos de futebol, na quadra de futebol society, nas quadras de tênis, de tamboreu e até no conjunto de esportes de areia para aproveitar o clima do verão.

Já o balneário, com suas 5 piscinas, é o espaço perfeito para refrescar-se e curtir o sol em grande estilo.

E não podemos deixar de mencionar os nossos bares e restaurantes, recém reinaugurados em suas novas configurações. Seja para uma refeição completa em família, um lanche entre partidas esportivas ou um animado happy hour com os amigos, nossas opções garantem experiências gastronômicas deliciosas e momentos inesquecíveis.

O verão aqui no clube vai muito além de praticar esportes. É também um convite para relaxar, brincar, explorar e criar memórias.

É a chance de desconectar-se das telas e conectar-se com as pessoas e com a natureza. É sentir o sol, o calor, e a alegria de estar ao ar livre, rodeado por tudo o que torna o Clube Esportivo da Penha um lugar tão especial.

Desejamos que todos aproveitem ao máximo essa temporada incrível, sempre lembrando que o nosso clube está aqui para proporcionar lazer, bem-estar e convivência saudável. Que essas férias sejam repletas de diversão, sorrisos e muita energia boa!

Boas férias a todos!



João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo



Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice-Presidente do
Conselho Deliberativo

Justiça é justiça

O ônibus forçou passagem e, sem ter como me livrar, fiquei ali, parado, esperando pelo impacto. Os amantes do jogo de bilhar diriam que eu fiquei numa sinuca de bico, isto é, sem condições de fazer algo diferente do que rezar para que os prejuízos fossem menores.

Não foram. De ponta a ponta, o gigante, esses coletivos que parecem uma centopeia foi deixando uma tinta amarela nas laterais; depois foi abrindo um rasgo que aos poucos permitia que eu visse até o sorriso do malvado.

Quando ele disse ter percebido, o estrago tinha sido grande; em todos os sentidos. O pior foi ver a cara do sujeito, tentando se passar por vítima... O passageiro do primeiro banco, um velhinho com pinta de dançarino, foi o primeiro a dizer que o condutor estava digitando e gravando o número do telefone de uma passageira.

Outro cidadão afirmou que o motorista e uma passageira trocavam carícias sempre que ele parava no ponto. A testemunha disse que essa pratica era corriqueira porque sempre pegava o ônibus naquele horário. Foi tão con-

vincente a ponto de dizer o nome da mulher e até a sua profissão, uma famosa vendedora de cosméticos de porta em porta, sua vizinha.

Um policial chegou, arrolou duas testemunhas, pegou os dados dos envolvidos, no caso, eu, e o tal motorista. Pedi um guincho para a seguradora e o atendente me ofereceu um carro, como cortesia.

A programação diária foi pra cucuia, como diziam os meus velhos amigos. E não foi só isso. Fiquei um mês sem carro e, quando pensei que seria ressarcido, fiquei sabendo que a empresa de ônibus se fazia de vítima, ou seja, o responsável pelo acidente teria sido eu.

Cínico, o tal motorista arrolou uma testemunha, por coincidência, a tal



Jornalista é 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 Ríos, Uma serpente na janela, Quando foressem os gravatás e Vozes que a colina Escondeu.

vendedora de cosméticos que afirma ter visto tudo, de que eu teria atingido o coletivo. Seria a primeira vez na vida que um carro parado bateu em outro em movimento...

Não bastasse isso, a tal empresa promete entrar com um processo por perdas e danos. Na condição de precavido, estou planejando fugir do país. Do jeito que anda a nossa justiça, não duvido que ela não consiga retirar os últimos centavos do cofrinho do meu neto. E, como sabemos, justiça é justiça e isso seria uma boa advertência para que a criança vá se acostumando com o que é viver num determinado país.



Olha que reflexão inteligente e perfeita para valorizarmos o outro!!!



Sabia que?
Seu *NASCIMENTO* foi através de *Outros*;
Seu *NOME* foi dado por *Outros*;
Você foi *EDUCADO* por *Outros*;
A sua *RENDA*, ainda que indiretamente, vem por meio de *Outros*;
O *RESPEITO* a si é dado por *Outros*;
Seus primeiros BANHOS eram dados por *Outros*;
Seu *ÚLTIMO BANHO* será dado por *Outros*;
O seu *FUNERAL* será realizado por *Outros*;
E os *PERTENCES e PROPRIEDADES* serão herdados por *Outros*;

Ainda me questiono por que motivo alguns de nós deixamos o nosso *EGO*,

Nosso *TEMPO*, nossa *CARREIRA*, nosso *DINHEIRO* e nossas *CRENÇAS* nos levarem a menosprezar o valor dos *OUTROS* na nossa vida, sendo que, na verdade, os nossos feitos envolvem os *Outros*.

É hora de todos nós *simplificarmos, reajustarmos e modificarmos* nossa percepção da Vida e sobre a Vida*,

A fim de nos tornarmos mais amorosos, mais humildes e vivermos pacificamente com os *OUTROS*,





CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

95 anos