

ANO 10 - NÚMERO 114 - ABRIL DE 2025

CEP DIGITAL

REVISTA DIGITAL DO CLUBE ESPORTIVO DA PENHA



Ilha
Encantada



DESTAQUES

BRUNCH ESPECIAL • 25ª TORNEIO DE DUPLAS • AGENDA 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

04

Ilha Encantada do CEP



10

Mergulhe Nessa!



1º Flash Torneio de Beach Tennis

16



08

Brunch Especial

12

29º Aulão Beneficente

14

Ler é viajar sem sair do lugar

18

Futebol Feminino

19

Basquete Sub-17

20

25ª Torneio de Duplas

23

Vôlei

24

Semana da Mulher

25

Racha do Basquete

26

Pickleball

27

Segurança em primeiro lugar

28

Radar

31

Conselho Deliberativo

32

Antes que o tempo apague

33

Para ler e refletir

34

Agenda

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

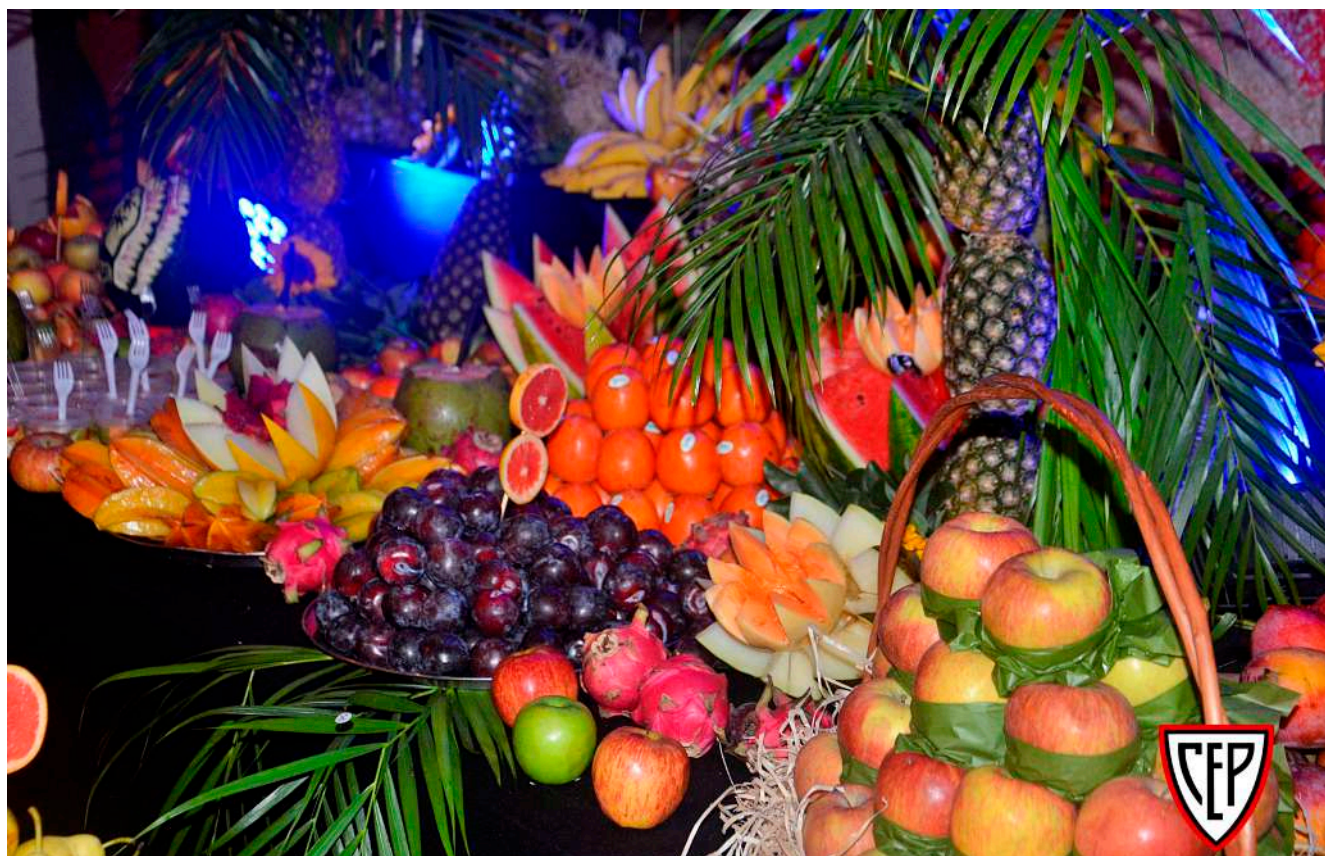
cep@cepenha.com.br

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

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

11 2082-7244





Ilha Encantada do CEP

Ilha Encantada: uma noite de magia tropical no CEP

No dia 21 de março, o Clube Esportivo da Penha se transformou em um verdadeiro paraíso havaiano. Com palmeiras, flores tropicais e um clima contagiante, realizamos mais uma edição da nossa já tradicional Ilha Encantada, uma das festas mais esperadas do ano pelos nossos associados.

Desde a chegada, os convidados foram transportados para um cenário encanta-

dor: luzes coloridas, decoração caprichada e o cheirinho delicioso das delícias servidas davam o tom da noite. A Ilha de queijos e frios, acompanhada de pães e salgados finos, foi um verdadeiro sucesso, reunindo sabores cuidadosamente selecionados para agradar todos os paladares.

Para completar a experiência sensorial, nossos bartenders prepararam uma car-

ta especial de drinks e coquetéis tropicais, com combinações criativas, refrescantes e cheias de cor — um brinde perfeito para a noite mágica que se desenrolava.

E como toda boa festa precisa de música, o palco foi comandado por atrações de tirar o fôlego: a energia da Banda Eletrovibe, o ritmo contagiante de Filhos do Sol e a vibração do Bloco Cacique fizeram todos dançarem do começo ao fim. O salão virou uma grande pista, com sorrisos por todos os lados, pés descalços dançando na pista e abraços calorosos entre amigos.

Mais do que uma festa, a Ilha Encantada foi um encontro de gerações, um momento de celebrar a vida, a amizade e a alegria de fazer parte da família CEP. Para quem participou, foi uma noite memorável. Para quem perdeu, já fica o aviso: no ano que vem, tem mais!



Ilha Encantada do CEP

Ilha Encantada: uma noite de magia tropical no CEP





Brunch Especial

Uma manhã para celebrar mulheres incríveis

No sábado, 15 de março, o Clube Esportivo da Penha abriu suas portas – e o coração – para um encontro inesquecível. Em homenagem às associadas que fazem do nosso clube um lugar mais acolhedor, vibrante e inspirador, o departamento feminino realizou o nosso Brunch Especial, pensado nos mínimos detalhes para proporcionar bem-estar, conexão e celebração.

O clima da manhã foi leve e afetuoso, com um ambiente decorado com carinho, perfeito para receber mulheres que merecem ser celebradas todos os dias. Entre sorrisos, conversas e abraços, o evento ofereceu momentos de autocuidado e prazer: sessões de acupuntura e massagens relaxantes trouxeram alívio e renovação, enquanto o paladar era agraciado com um brunch delicioso, servido com muito capricho.

Para acompanhar, o toque sofisticado ficou por conta do espumante da Vinícola Miolo, que brindou a alegria do momento, e o tradicional chopp gelado da Alemanha, que completou a experiência com leveza e descontração.

E porque cada detalhe faz diferença, ao final do evento, cada participante levou para casa um mimo especial — um gesto simbólico de carinho e reconhecimento pelo papel que cada uma representa na comunidade do CEP.

Mais do que um evento, o Brunch Especial foi uma celebração da força, da beleza e da presença feminina em todos os espaços. Uma manhã de gratidão, energia positiva e troca verdadeira — como merecem todas as mulheres do nosso clube.





“

Brunch, bem-estar e carinho em cada gesto: Mais do que um encontro, uma experiência inesquecível de conexão, autocuidado e reconhecimento.

”



Mergulhe Nessa!

Os benefícios da natação para todas as idades

Imagine um esporte que pode ser praticado por crianças, adultos e idosos, que fortalece os músculos, melhora a respiração, trabalha a mente e ainda faz bem para o coração. Parece bom demais para ser verdade? Pois saiba que esse esporte existe e está ao alcance de todos: a natação!

Seja como uma brincadeira divertida na piscina, uma atividade física para manter o corpo saudável ou um esporte de alto rendimento, nadar traz benefícios incríveis para todas as idades. E no Clube Esportivo



da Penha, com um parque aquático de dar inveja, não faltam motivos para você dar aquele mergulho e aproveitar todas as vantagens dessa prática.

Para os pequenos: diversão e desenvolvimento

Crianças e água combinam como chocolate e Páscoa! Desde os primeiros meses de vida, o contato com a natação ajuda no desenvolvimento motor, melhora a coordenação e fortalece a musculatura. Além disso, aprender a nadar desde cedo reduz os riscos de afogamento e aumenta a confiança dos pequenos.

E tem mais: brincar na piscina, mergulhar e disputar corridas aquáticas com os amigos estimula a sociabilização e ensina disciplina de uma forma natural e divertida. Sem contar que é uma excelente forma de gastar energia – e garantir que eles durmam bem à noite!

Jovens e adultos: condicionamento físico e alívio do estresse

Se você acha que natação é coisa de criança, pode esquecer essa ideia. Para jovens e adultos, esse esporte é um dos mais completos que existem. Ele trabalha todos os grupos musculares, melhora a postura, fortalece a resistência cardiovascular e ainda alivia o estresse.

O impacto zero da água faz com que a natação seja uma opção perfeita para quem quer manter a forma sem sobrecarregar articulações e músculos. E para aqueles que curtem um desafio, a prática pode ir além do lazer e se transformar em um esporte de alto rendimento, com treinos e competições.

E cá entre nós: depois de um dia cheio de trabalho ou estudos, nada como dar umas braçadas na piscina para relaxar e esquecer dos problemas, né?

Terceira idade: saúde e vitalidade na água

Chegar na melhor idade com disposição e qualidade de vida é o objetivo de muita gente. E a natação pode ser uma grande aliada nessa missão! Para os idosos, nadar ajuda a manter a mobilidade, reduz dores articulares, melhora a circulação e ainda contribui para a saúde mental, prevenindo doenças como a depressão e o Alzheimer.

Sem impacto e com baixo risco de lesões, a natação é uma das atividades mais recomendadas para quem quer manter o corpo ativo sem sobrecargas. Além disso, o convívio social nas aulas e treinos cria laços de amizade e mantém a mente sempre jovem!

Mais do que um esporte: um estilo de vida

A natação vai muito além de um simples exercício físico. Ela ensina disciplina, persistência, controle da respiração e superação. Para quem opta pelo lado competitivo, a adrenalina das provas e o desafio de bater tempos e recordes são motivadores.

Já para quem busca apenas qualidade de vida, nadar pode ser um momento de lazer e conexão consigo mesmo. Sem falar que, em dias quentes, é a desculpa perfeita para se refrescar sem culpa!

Seja qual for a sua idade ou o seu objetivo, uma coisa é certa: a água está sempre de braços abertos para receber você. Então, que tal colocar a touca, os óculos e dar aquele mergulho? O Clube Esportivo da Penha te espera na piscina!



29º Aulão Benéfico

Programa Camila Jorge

No dia 29 de março, a Boate – Espaço Paulo Pereira – foi tomada por uma atmosfera contagiante de movimento, alegria e propósito. O 29º Aulão Benéfico - Programa Camila Jorge - reuniu associados e convidados em uma tarde especial, marcada por muita dança, descontração e boas energias.

Conduzido com entusiasmo e carinho, o aulão foi mais do que uma aula de dança: foi um momento de bem-estar coletivo. Entre passos animados e instantes de relaxamento, os participantes se entregaram de corpo e alma, celebrando a importância de cuidar da saúde física e mental por meio do movimento.

Mas a energia não parou por aí. Com o apoio da Ação Social do CEP, em parceria com o DCI – Departamento da Criança e do Idoso – o evento também teve um importante viés solidário. Durante o aulão, foram arrecadadas doações destinadas a ABRATI - Associação Brasileira em apoio a Terceira Idade - reforçando o compromisso do clube com ações que vão além dos muros da sede e tocam a comunidade.

O sucesso do evento é reflexo do engajamento dos participantes e da união de esforços em prol de causas que realmente importam. A todos que estiveram presentes e colaboraram com essa corrente do bem, o nosso mais sincero agradecimento.

Nos vemos no próximo aulão!



“

Solidariedade em movimento

A cada edição, o **Aulão Benéfico** mostra que é possível **unir saúde, diversão e responsabilidade social**. Nesta ação, os participantes contribuíram com doações para a ABRATI – Associação Brasileira em Apoio à Terceira Idade, reforçando o poder da união em prol de quem mais precisa.

”



Ler é viajar sem sair do lugar

Os livros abrem portas para novos mundos, conhecimento e imaginação – descubra os prazeres e benefícios da leitura!

Em um mundo acelerado, onde as telas dominam nosso tempo e atenção, a leitura se mantém como um refúgio encantador, capaz de nos transportar para universos paralelos, expandir nosso conhecimento e até mesmo fortalecer nossas habilidades cognitivas. No Clube Esportivo da Penha, além do incentivo ao esporte e ao bem-estar físico, há também um espaço dedicado ao enriquecimento intelectual e cultural: a biblioteca do clube. Com um acervo diversificado e um ambiente acolhedor, ela é um convite para todos os associados mergulharem no mundo das palavras.

A leitura é um hábito que traz benefícios para todas as idades. Para as crianças, é um portal para a imaginação, ajudando no desenvolvimento da criatividade, da linguagem e do pensamento crítico. Quem nunca se perdeu nas aventuras de um livro infantil, vivendo histórias mágicas junto com os personagens? Já para os jovens, a leitura se torna uma poderosa ferramenta de aprendizado, complementando os estudos e ampliando o repertório cultural. Afinal, quem lê bem,

escreve melhor, argumenta com mais propriedade e se destaca em diversas áreas da vida.

Para os adultos, os livros são companheiros fiéis, capazes de aliviar o estresse do dia a dia, ampliar horizontes e oferecer novas perspectivas sobre o mundo. A leitura pode ser lazer, aprendizado ou inspiração – e muitas vezes, tudo isso junto. E para a terceira idade, manter-se em contato com os livros é uma excelente forma de exercitar a mente, preservar a memória e continuar descobrindo novos conhecimentos.

No Clube, além da possibilidade de ler nas dependências da biblioteca, os associados podem levar os livros emprestados para aproveitar a leitura em outros espaços do clube ou até mesmo em casa. Seja um romance envolvente para relaxar à beira da piscina, um livro técnico para aprimorar os estudos ou uma biografia inspiradora para acompanhar um café, há opções para todos os gostos.

E o melhor de tudo: a leitura não preci-

sa ser solitária! O clube incentiva o compartilhamento de histórias, promovendo a troca de experiências e incentivando o hábito da leitura entre amigos e familiares. Quem nunca recomendou um livro que mudou sua visão de mundo? Ou se emocionou ao encontrar alguém que amava a mesma história?

Com o Dia Mundial do Livro celebrado em abril, este é o momento perfeito para redescobrir o prazer da leitura e explorar os tesouros que a biblioteca do clube tem a oferecer. Seja para viajar sem sair do lugar, para aprender algo novo ou simplesmente para se perder em uma boa história, um livro sempre será um grande companheiro. Então, que tal escolher sua próxima leitura hoje?



1º Flash Torneio de Beach Tennis

Mais que competição: uma celebração entre mulheres, com raquete na mão e sorrisos no rosto!

No sábado, 9 de março, as areias do Clube Esportivo da Penha foram palco de muita vibração, diversão e espírito esportivo com a realização do nosso 1º Flash Torneio de Beach Tennis, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher.

A competição aconteceu no estilo descontraído e dinâmico do formato Rainha da Praia, onde as duplas foram formadas por sorteio — uma proposta que garantiu



equilíbrio nos confrontos e incentivou a integração entre as participantes, muitas delas jogando juntas pela primeira vez.

Entre saques, voleios e muita areia nos pés, o que se viu foi um verdadeiro espetáculo de energia, leveza e amizade. Jogos acirrados, risadas espontâneas e novas conexões marcaram a manhã, que foi muito mais do que um torneio — foi um momento de celebração da força, alegria e união feminina.

O sucesso do evento só reforça o quanto o beach tennis vem ganhando espaço no CEP e conquistando cada vez mais adeptas apaixonadas pelo esporte.

Agradecemos a todas as associadas que participaram e ajudaram a construir esse momento inesquecível. Que venham os próximos desafios — e mais encontros inesquecíveis nas areias do nosso clube!





Sub-17



Futebol Feminino

No domingo, dia 16 de março, o campo do Clube Esportivo da Penha foi palco de um belo espetáculo de talento e dedicação com o amistoso do time feminino sub-17 do CEP contra a equipe do Brilhante F.C.

As meninas do CEP mostraram que o futebol feminino está cada vez mais forte e promissor dentro do clube. O amistoso reforça a importância do incentivo ao esporte feminino e mostra o quanto as jovens atletas têm se destacado com determinação e paixão pelo futebol.

Basquete Sub-17

Brilha no Campeonato Ipê

A equipe Sub-17 de Basquete do CEP entrou em quadra com garra, foco e muita paixão pelo esporte, representando o clube em mais uma rodada emocionante do Campeonato Ipê. O desafio da vez foi contra a equipe do Colégio Avenue — e não faltou emoção.

Do primeiro ao último minuto, nossos atletas demonstraram entrosamento, espírito esportivo e determinação. Foi um jogo marcado por jogadas estratégicas, defesas fortes e muita vibração, refletindo o trabalho intenso feito nos treinos e o comprometimento de toda a equipe.

Mais do que uma partida, o momento foi mais um passo importante na formação esportiva e pessoal desses jovens, que vestem a camisa do CEP com orgulho. O apoio da torcida, dos familiares e da comissão técnica também fez toda a diferença, mostrando que no nosso clube, o esporte é vivido em comunidade.

Parabéns aos jogadores, treinadores e a todos que fazem parte dessa jornada! Que venham os próximos jogos — seguimos na torcida por vocês!



Tênis

25º Torneio de Duplas

Grandes jogos, belas duplas e muita emoção em quadra

Durante o mês de março e início de abril, o Clube Esportivo da Penha foi palco de uma verdadeira maratona de talento e espírito esportivo com a realização do tradicional 25º Torneio de Duplas, promovido pelo Departamento de Tênis. Dividido em diversas categorias masculinas, femininas e mistas, o torneio aconteceu em vários finais de semana, reunindo atletas de diferentes níveis e idades em disputas eletrizantes, sempre com muita garra, técnica e respeito.

Com jogos emocionantes e uma energia contagiante, o torneio celebrou o amor pelo esporte e a convivência entre associados. A cada final de semana, o público acompanhou partidas equilibradas e duplas se superando na busca pelo título.

O torneio foi um verdadeiro sucesso, refletindo a força do tênis dentro do CEP e a dedicação de cada atleta. Parabenizamos todos os participantes — campeões, vices e todos que entraram em quadra — pela entrega, espírito esportivo e pela energia vibrante que movimentou nossos finais de semana.

Que venham as próximas edições!

Confira os grandes destaques de cada categoria:

Masculino B3

Campeões: Hiroyuki Chibana e Lincoln Takara

Vice-campeões: José Zanatta e Francisco Martins

Masculino C1

Campeões: Marcel Silva e Pedro Henrique (pai e filho)

Vice-campeões: Wellington Mitsunari e Felipe Tukaze

Masculino D2

Campeões: Antônio Ludgero e Ronaldo Carvalho

Vice-campeões: Anderson Souza e Donovan Brito

Masculino A2

Campeões: Fernando Nakamura e Emerson Delli

Vice-campeões: Alexandre Tamura e Roberto Nakajima

Feminino C1

Campeãs: Fabiana Jorge e Mariana Tudela

Vice-campeãs: Anna Osvaldo e Marília Tukase

Masculino B1

Campeões: Guilherme Rodrigues e Maurício Inoue

Vice-campeões: Wellington Mitsunari e Felipe Tukaze

Mista A

Campeões: Mika Miyagi e Erick Corredato

Vice-campeões: Ivani Budini e Vinícius Araújo

Masculino A3

Campeões: Emerson Delli e Fabian Cattaneo

Vice-campeões: Sérgio Corredato e Luiz Cláudio

Feminino B1

Campeãs: Lilian Justino e Flávia Nogueira

Vice-campeãs: Paula Lee e Vitória Gusmatti

Mista C

Campeões: Marília e Felipe

Vice-campeões: Mariana e Lucas

Masculino C2

Campeões: Wellington Mitsunari e Sandro Martins

Vice-campeões: Denis Castanho e Jorge Marques



25ª Torneio de Duplas

Masculino Iniciante

Campeões: Kevin Onaga e Miguel Catharino

Vice-campeões: Danilo Kobayashi e Franklin Yokota

Mista B

Campeões: Lilian Justino e Thiago Bottcher

Vice-campeões: Clayton Ferreira e Rosângela Santos

Masculino C3

Campeões: Adalto Fernandes e José Alencar

Vice-campeões: Celino Freitas e Oscar Yonesake

Masculino A1

Campeões: Kevin Santos e Rodrigo Fábio

Vice-campeões: Fernando Bontempi e Erik Corredato

Feminino FB2

Campeãs: Cecília Okamoto e Mie Nakano

Vice-campeãs: Viviana Cattaneo e Rosana Grecco

Feminino A1

Campeãs: Mika Miyagi e Juliana Puglia

Vice-campeãs: Silvana Ritacco e Julyana Abrão



Vôlei

Vôlei do CEP inicia temporada com energia total! O mês de março marcou o pontapé inicial das competições para as equipes de vôlei do Clube Esportivo da Penha. Das categorias de base ao Master, nossas atletas entraram em quadra com garra, técnica e muito espírito de equipe.

Pela Copa Ipê, os times Teens 1, 2 e 3 fizeram suas estreias. O destaque ficou com o sub-13, que venceu o E.C. Pinheiros em um emocionante jogo de 5 sets! Já os times sub-15 e sub-17 não conquistaram a vitória, mas mostraram evolução e muita determinação — fundamentais nesse começo de caminhada.

Pelo Sindi Clubes, o time Iniciantes brilhou com uma linda vitória sobre o E.C. Pinheiros, enquanto as meninas do Mirim fizeram uma estreia cheia de empenho contra o Campo Belo. A equipe Master SC8-II também entrou em ação, enfrentando o Clube Ipê em casa, com uma apresentação sólida e promissora.

Cada categoria deu seu primeiro passo rumo a uma temporada de crescimento, aprendizado e muitas conquistas. O CEP segue apostando no vôlei como ferramenta de formação e transformação, e o resultado já é visível dentro e fora das quadras.

Parabéns, meninas! O futuro do vôlei é de vocês!



Semana da Mulher no CEP

Reconhecimento, Carinho e muita Admiração

No dia 6 de março, o Clube Esportivo da Penha viveu um momento especial de celebração e reconhecimento à presença feminina em todos os espaços do clube. Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, a CIPA, em parceria com o Departamento de Recursos Humanos, promoveu uma ação repleta de significado, emoção e gratidão.

Mais do que uma simples homenagem, o evento foi uma forma de destacar o papel essencial das mulheres que constroem diariamente a história do CEP com sua força, dedicação e talento. Colaboradoras, associadas e profissionais de diversas áreas foram lembradas por sua importância e contribuição para um clube mais humano, acolhedor e inspirador.

A ação foi marcada por palavras de valorização, gestos de carinho e o reforço de que ser mulher é ser transformação constante, é inspirar e fazer a diferença todos os dias.

A todas as mulheres do CEP, nosso respeito, admiração e agradecimento. Que esta celebração se estenda em cada atitude, em cada conquista e em cada novo passo!



“

Ser mulher é ocupar espaços com coragem, transformar com sensibilidade e inspirar com presença.”

”

Racha do Basquete

Reconhecimento, Carinho e muita Admiração

Se tem uma coisa que não falta no Clube Esportivo da Penha é energia e paixão pelo esporte! Todos os domingos, a partir das 9h30, e às segundas-feiras, às 21h, o clube se transforma em palco para grandes jogadas, disputas eletrizantes e, claro, muita camaradagem entre os associados.

A proposta é reunir amantes do basquete de todas as idades e níveis, promovendo o esporte de forma leve, inclusiva e cheia de adrenalina. Um ambiente democrático, onde vale muito mais o espírito de equipe e o prazer de jogar do que o placar final.

Se você curte basquete, gosta de se movimentar ou quer apenas reviver os tempos de quadra com os amigos, o racha é o seu lugar. Traga seu tênis, vista a camiseta e venha viver essa vibração com a gente. Aberto para todos os associados. É só chegar e jogar!



Pickleball

a nova sensação esportiva do CEP

Ele é dinâmico, inclusivo, divertido e está conquistando os corações (e as quadras!) do mundo inteiro. Estamos falando do pickleball, o esporte que chegou com tudo no Clube Esportivo da Penha e já se tornou uma verdadeira paixão entre nossos associados!

Misturando elementos do tênis, do badminton e do ping-pong, o pickleball é jogado com raquetes menores, uma bola leve e em uma quadra de tamanho reduzido, o que garante partidas mais rápidas, intensas e cheias de emoção. Ideal para todas as idades, o esporte permite que iniciantes e experientes compartilhem o jogo de maneira divertida e acessível.

Aqui no CEP, o novo esporte já encontrou seu espaço — e muitos entusiastas. Associados de diferentes faixas etárias estão se reunindo para aprender, jogar e se divertir juntos, num ambiente leve e acolhedor, reforçando o espírito esportivo e comunitário do clube.

Se você ainda não experimentou, fica o convite: venha bater uma bola com a gente e descubra por que o pickleball é o esporte que mais cresce no mundo!

Quem joga, se apaixona!



Segurança em primeiro lugar

Capacitação que salva vidas

No Clube Esportivo da Penha, cuidar das pessoas está no centro de tudo o que fazemos — e isso começa pela segurança de quem trabalha diariamente para manter nosso espaço funcionando com excelência.

Recentemente, nossos colaboradores participaram de um treinamento de formação e reciclagem para trabalho em altura, seguindo todos os requisitos da Norma Regulamentadora NR-35, que define diretrizes essenciais para atividades realizadas a partir de dois metros de altura, onde há risco de queda.

Mais do que uma obrigação legal, esse tipo de capacitação reforça nosso compromisso com o bem-estar, a responsabilidade e a prevenção de acidentes. Durante o treinamento, os participantes foram orientados sobre boas práticas, uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e estratégias para atuar de forma segura e eficiente em situações de risco.

Com isso, nossa equipe está ainda mais preparada e consciente para desempenhar suas funções com total responsabilidade, protegendo a si mesmos e contribuindo para um ambiente de trabalho cada vez mais seguro.

No CEP, segurança não é apenas uma norma — é um valor.



Radar



Radar



1- Segunda Reunião Extraordinária da CIPA 2025 -

No dia 17 de março, os membros da CIPA do CEP se reuniram para alinhar estratégias e os avanços da gestão 2025, fortalecendo a segurança e o bem-estar de todos no Clube.

2- Tamboréu no CEP – No espírito da amizade e do esporte, os associados do Clube Esportivo da Penha se reuniram, como sempre acontece, para um jogo cheio de técnica e diversão.

3- Escolinha de Tênis - Nossa metodologia conta com o programa Play And Stay, que foi desenvolvido pela Federação Internacional de Tênis, para facilitar o aprendizado das crianças.

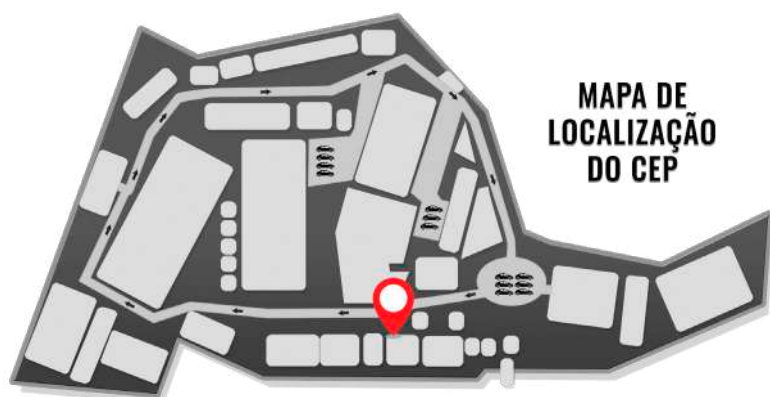
4 - Olhar Especial – O CEP pelos olhos da nossa associada Pina Petrini



Memorial

Um espaço dedicado a manter viva a história de glórias e conquistas do clube, através dos troféus, medalhas, objetos e registros fotográficos, de épocas distantes e recentes.

O Memorial representa um resgate do passado, um registro do presente e um aceno para o futuro de novas conquistas.



Caros conselheiros[as] e associados[as]

No Brasil, o outono começa entre os dias 20 e 21 de março e termina entre os dias 20 e 21 de junho.

O outono é uma estação de transição entre o verão e o inverno, marcada por temperaturas mais amenas, dias mais curtos e noites mais longas.

O outono é considerado uma estação de transição que sucede o verão e antecede o inverno. O nome “outono” vem do latim e significa “amadurecer” ou “época de colheita”. Ao longo do outono ocorre a gradativa redução da luz solar diária, o que se mostra como a principal característica da estação

Características climáticas

- Dias mais curtos e noites mais longas
- Temperaturas mais amenas, em transição entre o verão e o inverno
- Menos chuva
- Umidade do ar mais baixa
- Mais ventos
- Mais nevoeiros
- Geadas e neve

Características naturais: Queda das folhas de muitas árvores, Frutificação de diversas espécies de plantas.

Com as várias atividades que o nosso clube oferece, não importa a estação podemos aproveitar nossa imensa área verde e esportes como; vôlei, basquete, futebol, tênis, beach tennis, piscina aquecida, etc.

Tem sempre alguma atividade para nossos associados usufruírem, aproveitem.



João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo



Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice-Presidente do
Conselho Deliberativo

Planos frustrados

Acordei cedo, disposto a aproveitar o dia que prometia ser ensolarado. Dentre os planos, um passeio com os netos ao zoológico e, depois, pescar no lago do nosso Clube Esportivo da Penha. Sei que muitos terão dúvidas quanto à última parte dos planos, a pescaria. Digo isso porque é comum a pergunta dos que desconhecem a existência de um lago em plena cidade, e ainda mais, um lago que oferece grandes peixes.

Não precisei de muito tempo para ter certeza de que parte dos planos seria consumida pela imensa fila que nos esperava. Parecia que todos os moradores da capital marcaram um encontro ali, dois quilômetros antes da entrada do zoo. Não bastasse a lentidão e o calor reinante, tive que enfrentar um batalhão de camelôs interessados em vender todo tipo de quinquilharia. E as ofertas eram até convidativas: vinte reais por um minúsculo binóculo de qualidade duvidosa, com lentes plásticas; dez reais por uma espiga de milho, cinco reais por uma garrafa plástica com água suspeita, e até sanduiches previamente preparados, quase sempre em locais onde a higiene passa distante.

Para os netos, algo compensador: estarem distantes do patrulhamento paterno, o que significava o consumo acentuado chocolate, balas, sorvetes e o total desprezo para com as regras familiares, tão comuns quanto a vontade do avô de impor as normas próprias. Uma hora depois, lá estávamos nós, felizes, desviando dos que caminhavam sem pressa, e dos que insistiam em detalhar a vida do pobre animal que se escondia num recinto onde pudesse encontrar privacidade.

Não vamos, aqui, descrever cada um dos animais, até porque seria algo impossível. Fico com outro, um bípede, espécie

considerada domesticada, civilizada e, quem sabe, dona dos ensinamentos suficientes para a vida em sociedade. Chegaram em bandos, depois de saírem de alguns ônibus. Furaram a fila e, com olhares agressivos se espalharam pelas veredas que a educação sugeria que fosse mantida silenciosa.

Os líderes do grupo, quatro professoras e um professor, desistiram de imediato de tentar controlar a orda. Sei que a palavra é agressiva, mas define bem a postura e o roteiro por onde passaram. Cascas de frutas, embalagens de guloseimas, garrafas vazias, restos de sanduiches e até uma marmita plástica, com o que sobrou de uma refeição. A reprovação foi clara, manifestada até pelos felinos.

O leão correu para o seu recinto, a onça parda mostrou-se furiosa ante a quebra do silêncio; o lobo guará refugiou-se num ponto afastado. Até o rinoceronte manteve-se distante, certamente pedindo instruções à girafa de como conseguir manter-se alienada diante de situação tão preocupante. Os macacos responderam à euforia atirando restos



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 florescem os gravatás e Vozes que a colina Escondeu.

de alimentos nos curiosos que se aproximavam. Para eles, o inimigo não podia ser diferenciado, afinal, a estirpe era a mesma.

Não vou me estender nos comentários. A benéfica chuva de verão chegou furiosa, obrigando todos os animais a se protegerem. Assim, bípedes, quadrúpedes, aves, cada um a seu modo correu em busca de proteção. A frustração era democrática; a esperança do fim da chuva morria pouco a pouco. Novas nuvens se aproximavam, espalhando a cor cinza no céu. Pelos meus cálculos, a pequena trégua permitia que chegássemos ao carro antes da tempestade. Errei por pouco. Pela alegria da criança deu para entender que a chuva foi benéfica porque era a primeira vez que viveram essa alegria. Para mim, algo corriqueiro, gostosa lembrança dos dias em que bebíamos a liberdade das ruas, sem a preocupação com o quê a vida nos reservava.



O Rato e a Armadilha

Um rato, espiando através de um buraco na parede, viu o fazendeiro abrir um pacote na frente da esposa e puxar uma ratoeira. Aterrorizado, correu para avisar os outros animais.

“Há uma armadilha para ratos na casa!” – gritou com urgência.

A galinha, ocupada escavando no chão, respondeu rindo: “Sinto muito por você, mas isso não é problema meu.”

O rato dirigiu-se ao cordeiro, que respondeu com indiferença: “Desculpe, mas não é da minha conta.”

Finalmente, o rato pediu ajuda à vaca, que respondeu com desdém: “Não vejo como isso poderia ser um perigo para mim.”

Desapontado, o rato voltou para casa. Nessa noite, a armadilha foi ativada. Ao ouvir o barulho, o rato espreitou e descobriu que tinha apanhado a cauda de uma cobra venenosa. Embora ferida, a cobra conseguiu morder a esposa do fazendeiro, deixando-a gravemente doente.

Para ajudá-la a recuperar, o fazendeiro decidiu preparar um caldo quente para ela e sacrificou a galinha. Apesar dos cuidados, a mulher não estava melhorando e os vizinhos foram



visitá-la. Para alimentá-los, o fazendeiro matou o cordeiro. Infelizmente, a esposa não sobreviveu. Para cobrir as despesas do funeral, o fazendeiro teve que vender a vaca.

Moral: Quando alguém te fala de um problema, não o ignore pensando que não te afeta. Toda dificuldade, por menor que pareça, pode ter consequências que nos envolvem a todos.

Lembre-se: “Quem não vive para servir, não serve para viver.” O mundo sofre não só pela maldade dos perversos, mas principalmente pela apatia dos bons. Cultive empatia, porque ajudar os outros também é ajudar a si mesmo.

Crédito a quem interessa.

Desconheço o autor

Agenda - Próximos Eventos



BAZAR
DIA DAS MÃES

26 e 27 ABRIL
das 10h às 17h
Galpão de Eventos

Muitas opções de produtos e presentes!

Evento para associados e convidados

- Artesanatos • Bijuterias
- Vestuários • Cosméticos
- Decoração
- Acessórios em geral

 Aproveite as deliciosas opções gastronômicas em nossa Praça de Alimentação

inscrições abertas para expositores

Departamento Feminino
+ informações
99999-5465
somente mensagens


CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR



TORNEIO 

EX3 

BASQUETE

27/04
09h DOMINGO
QUADRA EXTERNA



INSCRIÇÕES - 94034-1348 - Depto Esportes

Agenda - Próximos Eventos



TORNEIO DE PESCA 2025

Evento: 24 de maio

PREMIAÇÃO PARA DUPLA COM MAIOR PONTUAÇÃO

- Prêmios: Bolsas, Bóias, Varas, Iscas.
- O torneio ocorrerá das 9h às 12h e das 13h às 16h;
- Horário de chegada 8h, horário sorteio reais 8h30;
- Não há limite de idade para o evento;
- Durante o torneio, uma parte do lago estará livre para os associados que não quiserem participar do campeonato aproveitarem livremente.

A INSCRIÇÃO DEVE SER FEITA EM DUPLAS

R\$ 50,00

POR PESCADOR

Os valores arrecadados com as inscrições serão revertidos para a compra de novos peixes para o lago



Regulamento no ato da inscrição

PESCA ESPORTIVA

LAGO DO CEP

Apoio e patrocínio:



FUTEBOL ENTRE ASSOCIADOS

O RACHA DAS 11 CONVIDA OS ASSOCIADOS QUE QUEIRAM JOGAR AOS SÁBADOS AS 11H

COMPARECEREM AO CAMPO DO MEIO ÀS 10H30

Maiores informações com
Vltor Garrido
(11) 99657-8125

Apoio: **DIRETORIA DOS RACHAS**



Racha dos Pais
quadra society
gramado sintético

todas as sextas das 21h às 23h

venha participar
e mostre que é bom de bola

informações ☎ 11 99832-2878 - Marcelo
exclusivo para associados





CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

95 anos