

## Turma do Futebol



Residencial 12  
Telefones:

4153-2960  
4153-3590  
4153-5616  
4153-2292  
4152-2003

Todas as 3ª e 5ª feiras, no campo de society do Poliesportivo, a partir das 20h, a Turma do Futebol se reúne para a tradicional bate bola do 12. Participe você também, sempre tem uma "vaguinha". Na foto, destaque para o irreverente Viola, jogador profissional que sempre joga com os moradores e convidados.

### Campanha

"Contra as drogas,  
a favor da vida"

Página 4



Motoristas!  
Respeitem nossas  
famílias. Evite  
acidentes em  
nossas vias.

### Dia dos Pais

Os papais do Residencial serão homenageados no próximo dia 5 de agosto no Salão Social, em um delicioso churrasco à gaúcha com picanha, maminha e fraldinha, além de espetinhos de alcatra, frango e lingüiça. Serão servidos, ainda, saladas, cerveja e refrigerante.

O valor do convite é R\$ 15,00 e deve ser comprado antecipadamente na administração, até o dia 3 de agosto, com a Adeli. O evento está previsto para iniciar às 12h. Não percam!!!

## Cartas do Leitor

Prezado morador, o jornal *Alpha Doze Fatos e Fotos* é seu!

Utilize esta preciosa ferramenta de comunicação em seu favor.

Participe com sugestões de pautas e opiniões encaminhando-as para o endereço eletrônico:

[socialesportes@sar12.org.br](mailto:socialesportes@sar12.org.br) ou

por cartas que podem ser deixadas na administração.

Reservamo-nos o direito de resumir o conteúdo dos textos sem prejudicar a informação.

Prezado morador, mais uma vez pedimos para que os **sacos de lixo de cor verde**, que são distribuídos pela administração, sejam usados apenas para o acondicionamento de recicláveis.



### EXPEDIENTE

O jornal *Alpha Doze Fatos & Fotos* é uma publicação da Associação Alphaville Residencial 12

#### Diretoria Executiva

Presidente - Júlio Cesar Portela Lima  
 Administrativo - Fernando A. Telles Ribeiro  
 Segurança - Luiz Gonzaga de Oliveira Pimentel  
 Social Esportes - Victor George Stockunas  
 Técnico - Alan Cesar G. Mendes  
 Financeiro - João Carlos Carrasco Grandisolli

#### Mesa Diretiva do Conselho de Administração

Presidente - José Carlos Misorelli  
 Vice-presidente - Rogério de Moura Estevão Jr.  
 Secretário - José Francisco da Silva

#### Conselho Fiscal

Rui Gerolamo  
 Gastão Grohmann  
 Luiz Eduardo Lopez

Jornalista Responsável: Claudinei Tavares  
 MTB - 31821 - Fone: (11) 8222-8033  
[claudinei.oct@uol.com.br](mailto:claudinei.oct@uol.com.br)

Tiragem - 500 exemplares

Coordenação - Victor George Stockunas

### Homenagem

## Lição de vida, vontade de viver

Nosso Diretor de Segurança, Luiz Gonzaga de Oliveira Pimentel, esteve afastado da Diretoria do Residencial por quase 2 meses. O motivo: saúde.

Durante esse período nossas rezas/orações e ligações em seu celular (lembra), foram muitas. O resultado de toda essa corrente positiva foi satisfatório.

De acordo com os médicos, nosso querido Pimentel está 100% curado. Impressionante, levando em

consideração o problema que enfrentou!

Parabéns amigo! E se cuida direitinho, pois você ainda tem muito a contribuir com o desenvolvimento do nosso Residencial.



### Prestação de serviço

Como cuidar dos dentes de crianças com idade entre um e três anos?

Ensinar bons hábitos de higiene bucal para seus filhos é uma das melhores lições de saúde que você pode ensinar a eles. Isto significa ajudá-los a escovar os dentes no mínimo três vezes ao dia, mostrar a maneira certa de usar o fio dental, incentivá-los a comer pouco entre as refeições e sempre ir ao dentista.

### Saúde da mulher

## Como deve ser a dieta de uma mulher na menopausa?

Conforme explica a nutricionista Elsy Oraa, por volta dos 50 anos, as mulheres devem ter muito cuidado com o excesso de peso. Elas também devem suprir a falta de cálcio causada pela redução do hormônio estrógeno. Assim, a dieta deve conter alimentos ricos em cálcio (como os derivados do leite) e pobres em sódio (ou seja, pouquíssimo salgados). "Essas mulheres devem tirar o saleiro

da mesa, e abusar do leite e dos iogurtes desnatados", recomenda a nutricionista.

Outra boa dica é procurar alimentos derivados da soja e de grãos como a lentilha e o feijão, que têm eficácia comprovada no combate aos sintomas da menopausa.

Como a perda de ferro diminui com o fim da menstruação, as mulheres com mais de 50 anos também podem diminuir o consumo de carnes vermelhas, assim como das gorduras de origem animal e dos embutidos. E, como sempre, é preciso consumir muitas frutas e verduras.

Fonte: internet

### Manutenção

## Valorizando Nossos atletas



Com o objetivo de proporcionar condições adequadas para a prática do basquete, além de valorizar o patrimônio comum, a Diretoria providenciou a troca das tabelas, aros e redes da quadra poliesportiva.

Pratique esportes conosco. Procure um de nossos professores e brilhe no Residencial 12.

## MANUTENÇÃO RESIDENCIAL PLANEJADA

- manutenção de jardim
- limpeza de piscina
- limpeza de vidro
- limpeza de pisos externos



CONHEÇA OUTROS PLANOS DE MANUTENÇÃO

**4191-6834**

## Administração

Prezados moradores, sou César Caetano, gerente recém contratado da Associação Alphaville Residencial 12. Sou administrador de empresas, com experiência em administração esportiva e de recursos humanos. Assumo esta função com o objetivo de coordenar a administração geral do Residencial e ser a interface e interlocução entre os moradores, funcionários, empresas contratadas e a Diretoria da Associação.

Certamente o desafio não é pequeno por se tratar de um Residencial que muito se assemelha à uma pequena cidade, pois possui 327 casas, uma população de cerca de 1300 moradores, é o 3º maior da

região em número de moradores na faixa etária menor de 18 anos (faixa etária que exige muito da área social e esportiva). Circulam pelo Residencial cerca de 1000 veículos e 250 prestadores de serviços diariamente.

Toda esta estrutura é administrada por 45 funcionários próprios e terceirizados nas áreas de segurança, triagem, asseio e conservação, técnica e administrativa.

Espero poder suprir as necessidades do Conselho de Administração, da Diretoria e, principalmente, dos moradores. Força e perseverança não me faltarão nas tarefas que forem colocadas no dia a dia.

Coloco-me a inteira disposição de todos para, junto com a Diretoria, o Conselho e todos os funcionários,

implementar novas benfeitorias e atividades que atendam ao interesse de todos os moradores.

Agradeço o espaço cedido pelo *Informativo Alpha Doze Fatos & Fotos*, e a toda Diretoria Executiva.



César Caetano  
gerente geral

### "Baixinhos e Altinhos"

## Volta às aulas

Pois bem, as férias acabaram e as aulas estão de volta. Vamos começar o 2º semestre cheios de

energia e dedicação aos estudos.

É claro que gostaríamos que as férias fossem eternas. Mas, parem para pensar! O que seria do nosso futuro sem os estudos... Um fracasso. Como ninguém quer ser um fracassado, mãos à obra! Bom retorno escolar a todos e estudem bastante

para não ficar de recuperação, exame ou 2ª época.

A volta às aulas não é tão ruim assim! Pois com ela voltam também os amigos, as novas amizades, as baladas, o cinema, o shopping e as tão esperadas "paqueras"...

E assim vamos levando a vida.

## Cotidiano Cotidiano Cotidiano Cotidiano Cotidiano Cotidiano Cotidiano

### Pista de corrida

As vias do nosso Residencial não são parte de um autódromo. Nossa segurança tem registrado a falta de respeito de muitos motoristas. Pense na consequência que uma simples falta de respeito pode gerar: colisão, atropelamento, morte, processo, enfim. Respeite o limite de velocidade nas vias do nosso Residencial que é de 20 Km/h. E lembre-se: temos muitas crianças brincando.

### Película escurecedora

Mais uma vez solicitamos aos moradores, proprietários de veículos com película escurecedora para que abaixem o vidro ao passar pela portaria. Dessa forma, nossos vigilantes desempenharão suas funções com mais segurança, podendo identificar alguma irregularidade. Lembre-se a prevenção é a maior arma contra a violência.

### Procedimentos para Triagem

Prezados associados, solicitamos a colaboração de todos ao que se refere "Liberação de Pertences". Lembramos alguns procedimentos para o desempenho satisfatório das funções dos vigilantes na portaria: 1) Avisar, por telefone ou pessoalmente, caso seu funcionário saia com objetos ou alimentos. 2) Caso libere-o da revista, na saída, encaminhe autorização por escrito. 3) Manter atualizados, junto à administração os números de telefones fixos ou celulares para que os vigilantes tenham êxito nas liberações.

### Selo de Identificação

Moradores, a colocação do selo de identificação é fundamental para o trabalho dos nossos vigilantes. Temos 2 tipos de selos, um para o para-brisa e outro para o quebra sol. Os moradores que estiverem sem um

dos selos, deverão fazer a entrada pelo lado de visitantes.

Você que ainda não tem o selo, fale com um de nossos vigilantes, a colocação é feita todos os dias, inclusive feriados.

### Gatos

Infelizmente nosso Departamento de Segurança recebe semanalmente inúmeras reclamações relacionadas a gatos que perambulam pelas casas alheias. Os bichanos fazem sujeira, rasgam sacos de lixo, riscam automóveis e motocicletas, além de importunarem o sono dos vizinhos.

Solicitamos aos proprietários desses animais que os mantenham em suas casas e quando em viagem os encaminhem para hotéis especializados. Lembre-se: a nossa liberdade acaba quando começa a do próximo.



Valorizando o patrimônio comum

## Parquinhos do Residencial

Com o objetivo de valorizar nosso Residencial e proporcionar diversões adequadas e seguras para nossas crianças, a Diretoria iniciou no mês de maio a reforma do parquinho da Maringá. Foram executados os serviços de manutenção geral dos brinquedos com trocas de peças e pintura, acerto dos bancos, revitalização paisagística, acerto do terreno e troca da grama. A reabertura está prevista para setembro.

Atendendo a pedidos de várias mães a revitalização do parquinho da Curiba será iniciada em agosto.



Antes



Depois



Antes



Depois

Campanha contra as drogas

### Filhos usuários

1) Procure informação e, se possível ajuda especializada mesmo, antes de conversar com o seu filho. Ele sempre terá um argumento para justificar o uso, além de minimizar o problema;  
2) Não permita que seu filho use drogas dentro de casa, a fim de manter o controle. Essa atitude, além de proibida por lei, não

diminui os riscos;

3) Se o seu filho está arredo e não quer te escutar, procure alguém que ele respeite, como um parente ou amigo da família;

4) Leve - o para um psicólogo ou psiquiatra especializado. Além de mostrar que ele está prejudicando a própria vida, a terapia pode ajudar nas questões que o levaram a buscar a droga. É importante que o profissional tenha experiência na área;

5) Participe de grupos de ajuda mútua dirigidos para pais de dependentes, ainda que seu filho não esteja em tratamento. Mudando seu comportamento, é possível

que seu filho decida se tratar;

6) Coloque limites em casa, como delegar tarefas, controlar o dinheiro e impor horários. Enquanto o jovem tem tudo o que precisa, dificilmente sente - se estimulado a largar as drogas;

7) Seja firme e nunca volte atrás. Negar pode ser melhor ajuda;

8) Lembre - se que, pagando dívidas que seu filho fez com traficantes, você pode estar dando início a um ciclo vicioso. Não deixe de procurar ajuda policial quando a situação envolver traficantes.

## Agenda

## Pratique esportes no Residencial 12

### Aulas de Ginástica

Professora Dedé



2ª, 4ª e 6ª feira das 9h10 às 10h40  
(localizada a partir de 15 anos masculino e feminino)

3ª e 5ª feira das 9h30 às 10h30  
(especial para a melhor idade masculino e feminino)

3ª e 5ª feiras das 20h às 21h  
(localizada a partir de 15 anos masculino e feminino)

### Aulas de Basquetebol

Professor Gabriel

2ª feira das 18h às 21h



### Aulas de Futsal

Professor Eduardo

3ª e 5ª feiras  
das 18h30 às 21h30

### Aulas de Society

Professor Tony

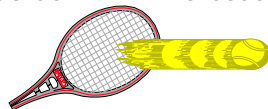
4ª e 6ª feiras  
das 18h30 às 21h30



### Escolinha de Tênis

Aulas Grátis - às 4ª feiras

8h30 às 11h - Professor Bento  
17h30 às 21h - Professor Ailton



### Aulas de Musculação

Professor Daniel

2ª feira das 6h às 9h  
4ª feira das 7h às 9h  
5ª feira das 6h às 7h



Professora Kátia

2ª, 4ª e 6ª feira das 18h às 20h

### Aulas de Dança

Professor Ricardo

4ª feira

das 20h às 21h intermediário  
das 21h às 22h iniciante

