



Prosperidade



Feliz 2009!

Férias

Período de diversão, descanso e de cuidar da saúde

Página 3

Esporte

2009 será um ano movimentado para os atletas do Residencial 12. Aguardem novidades!!!

Natal

Confira a galeria de fotos da chegada do Papai Noel

Página 4

Cartas do Leitor

Morador, 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: socialesportes@sar12.org.br ou por cartas que podem ser deixadas na administração aos cuidados da Diretoria Social.

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

Datas das coletas dos lixos:
*orgânico, reciclável,
jardim e entulho*

Segunda-feira

Terça-feira

Jardim e Orgânico

Reciclável

Quarta-feira

Quinta-feira

Jardim e Orgânico

Reciclável e Entulho

Sexta-feira

Jardim e Orgânico

Associação Alphaville Residencial 12

EXPEDIENTE

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

Diretoria Executiva

Presidente - Júlio César Portela Lima
Administrativo - Geni Berto
Segurança - Salvador Pinto Macedo
Social - Joeny Cremasco
Esportes - Carlos Renato Martins
Técnico - Alan Cesar G. Mendes
Financeiro - Felice Perrella

Mesa Diretiva do

Conselho de Administração

Presidente - Antonio José da Silva
Vice-presidente - Rogério de Moura Estevão Jr.
Secretário - José Francisco da Silva
2ª Secretária - Ana Maria Fagundes

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

Tiragem - 500 exemplares

Coordenação - Joeny Cremasco

Palavra do Presidente



Amigas e Amigos

Não somos dados a o esoterismo nem muito menos inteirados com o horóscopo chinês. O fato é que 2008 foi o Ano do Rato, Ano Internacional do Planeta Terra, principalmente voltado às questões ambientais. Pois é, nesse ano de Rato, realmente constatamos muitas mudanças ambientais. Mas o que vimos mesmo foi a grande transformação do ambiente econômico e financeiro de todo o mundo. Haja transformação. Grande sacudidela em todos os países, com impacto profundo em todas as cidadãos e suas famílias.

Agora 2009 será o Ano do Boi. Ano do Sol. Ano da Estrela. Ano em que a luz, o brilho e a beleza serão presentes, desde que possamos aproveitar a vida com paciência,

tolerância e flexibilidade.

Que venha a paz e a harmonia a todos os homens e mulheres do nosso pequeno e fragilizado universo.

Que possamos demonstrar caráter e altivez e pratiquemos franqueza e sinceridade com todos os que lidamos. Que sejamos mais magnânimos e generosos com os menos que possuem riquezas.

Nosso agradecimento aos amigos Victor Stokunas e Fernando Teles, após a labuta incansável que exerceram em nossa Diretoria.

Nossa mensagem de boa chegada aos novos Diretores Joeny Cremasco, Carlos Renato e Geni Berto. Neste Ano Solar, os votos de esperança, sorte e sucesso para todos. E que o nosso convívio seja melhor e pródigo de novas sinceras amizades.

Um abraço

Júlio Lima
Presidente do Residencial 12

Dica para se dar bem no vestibular

Você sabia que um desjejum enriquecido com leite e cereais um pouco antes de ir para a escola pode facilitar o desempenho e o aprendizado?

Pesquisas mostraram que os alunos que se alimentaram momentos antes das provas tiveram maior desempenho do que

aqueles que se alimentaram horas antes do teste.

Que tal aquela barrinha de cereais antes da prova?

Fonte:
www.saudenainternet.com

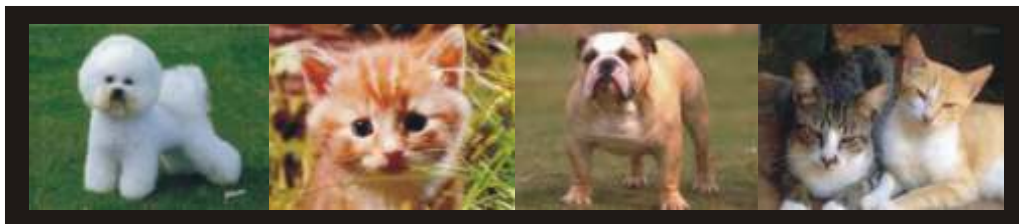
Consciência

Coloque em prática a posse responsável de animais

Proporcione ao seu animal de estimação uma vida digna com condições adequadas de moradia e alimentação. Nos casos quando em passeios

pelo Residencial, não esqueça de recolher as fezes e as depositar no lixo. Já os gatos devem mantê-los nas áreas limites de suas casas e assim

evitar problemas com vizinhos ou com pessoas maldosas que, na calada da noite, maltratam animais. Uma boa dica é a castração. Consulte um veterinário.



Férias

Mantenha a saúde em dia durante as férias

Férias significam descanso e mudança de rotina, principalmente no que se refere à alimentação e ao sono. Nas férias não há imposição de horários, come-se quando se tem fome e dorme-se quando se tem sono, mas mesmo com uma flexibilidade maior no tempo alguns pequenos cuidados devem ser tomados para não atrapalhar a diversão.

Nesta época de forte calor e maior exposição ao sol é fundamental aumentar o consumo de líquidos (água, chás, sucos) para manter a hidratação do corpo. E não esquecer a ingestão de alimentos ricos em fibras, que facilitam a digestão, como legumes, verduras e o de azeite extravirgem nas saladas e também na preparação dos alimentos.

A mudança de rotina também influi no funcionamento do intestino, que pode se tornar preguiçoso, o que



gera desconforto e afeta o humor e a disposição. Uma dieta equilibrada, aliada à prática de exercícios físicos, ajuda a evitar esse transtorno.

Fique atento ao que come na rua e na praia e onde faz suas refeições. O armazenamento e o manuseio corretos dos alimentos são essenciais, pois com as altas temperaturas o risco de deterioração é grande e o aumento de intoxicação alimentar se acentua. Aos consumidores a dica é estar atento às condições do estabelecimento, seu aspecto de limpeza. E, quanto aos produtos industrializados, vale sempre conferir a data de validade e a embalagem, pois o alimento pode estar "estufado" e conseqüentemente comprometido.

E atenção para a higiene das latinhas de cerveja e de refrigerantes, que também oferecem risco de contaminação. O correto é lavar as latas antes de beber o produto. Além de ficarem expostas em bares e prateleiras de supermercados, muitas vezes o isopor onde as latas são guardadas está sujo e o gelo não tem procedência

conhecida, situação ideal para a proliferação de bactérias.

Sono é fundamental

Sem ter que correr contra o relógio, a pessoa em férias deixa o corpo comandar. Dormir é fundamental, pois é durante o sono que ocorre a suspensão da consciência, o relaxamento dos sentidos e dos músculos e a diminuição do ritmo circulatório, responsável pela restauração física que protege as pessoas do desgaste natural das horas acordadas.

Mas durante as férias o maior consumo de estimulantes - como cigarro - e bebidas alcoólicas pode impedir um sono reparador. O álcool produz um sono fácil, mas de fraca qualidade. Comer muito antes de dormir ou exagerar no exercício físico à noite atrapalha o repouso.

Também as crianças, durante as férias, têm mais dificuldade para conciliar o sono. Para os pais, o melhor é tentar manter algumas das rotinas habituais, como as observadas na hora de ir dormir (escovar os dentes, vestir o pijama etc.), e evitar brincadeiras antes de dormir, para que a criança não fique excitada.

Fonte: internet

Cotidiano

Evite acidentes

A velocidade máxima nas alamedas do nosso Residencial é de 20km/h. Respeite!!!

Respeite o próximo!

Entre 22h e 06h é proibido perturbar o sossego alheio com gritaria ou algazarra, exercendo profissão incômoda ou ruidosa em desacordo com as prescrições legais.

É proibido, ainda, abusar de instrumentos sonoros ou sinais acústicos e também não impedir barulho produzido por animal de que tem a guarda.

Responsabilidade

Avisamos aos moradores que menores de idade flagrados ao volante estarão sujeitos às penas da lei. A Segurança do Residencial lavrará o Boletim Interno de

Ocorrência e o encaminhará à Delegacia de Polícia para a adoção das medidas policiais e judiciais cabíveis. Evite problemas!

Segurança

Antes de sair em viagem verifique se as portas e janelas de sua residência estão trancadas, bem como as dos veículos que ficaram na garagem.

O que leva uma pessoa a usar drogas?

Pesquisas apontam que os principais motivos que levam um indivíduo a utilizar drogas são: curiosidade, influência de amigos (mais comum), vontade, desejo de fuga (principalmente de problemas familiares), coragem (para tomar uma

atitude que sem o uso de tais substâncias não tomaria), dificuldade em enfrentar e/ou agüentar situações difíceis, hábito, dependência (comum), rituais, busca por sensações de prazer, tornar (-se) calmo, servir de estimulantes,

facilidades de acesso e obtenção e etc.

Saiba que drogas são extremamente prejudiciais à saúde, com isso, seja inteligente, e quando lhe oferecerem drogas, seja ela qual for, NÃO ACEITE!

Galeria de fotos *Chegada do Papai Noel*



A partir da próxima edição voltaremos com a coluna "Nossos Funcionários".

Reservamos esse espaço para agradecer a todos os profissionais que trabalham em prol dos interesses da Associação Alphaville Residencial 12.

Em nome da Diretoria, o jornal Fatos e Fotos deseja um 2009 com muitas realizações para esses profissionais!

Confraternização dos funcionários

No último dia 20/12 nossos funcionários se confraternizaram ao lado de seus familiares em um churrasco realizado na área do salão social. A alegria esteve presente durante todo o evento.

