

## Homagem às Mães

*Não percam! A Noite Italiana em comemoração ao Dia das Mães que acontecerá no próximo sábado, dia 9 de maio, a partir das 20h na quadra poliesportiva, ao lado da administração.*

*O evento, extensivo a convidados, contará com iguarias e canções típicas, além de um grupo de dançarinas de tarantela.*

*Até o próximo dia 7/5, os convites estarão à venda na administração, das 8h às 20h. Adultos (R\$ 25,00) Crianças de 6 a 12 anos (R\$ 10,00) Menores de 6 anos não pagam.*

*Garanta logo a sua presença! No dia do evento não serão vendidos convites.*

*Maiores informações na administração.*

## Radiografia do Esporte

*Trouxemos nesta edição uma radiografia completa do Esporte do Residencial 12. Saiba quais são as modalidades praticadas, como participar e os objetivos da Diretoria. Páginas 3 e 4*



Novos horários de funcionamento da Administração  
2ª à 6ª feira (das 8h às 20h)  
Sábados (das 8h às 14h)

Segurança aprimora conhecimentos em curso de reciclagem  
Página 2

Confira imagens da Páscoa Gelada realizada no dia 5 de abril  
Página 3

## Uma vista fantástica

Uma sugestão de passeio, em nosso próprio Residencial, é a fantástica paisagem que pode ser observada do canil, localizado ao lado da quadra de tênis. Quem chegar até o local terá, com certeza, alguns momentos de paz e reflexão proporcionados pelo silêncio da reserva natural de Mata Atlântica. Um verdadeiro show da natureza em nosso quintal. Não deixe de visitar!



Momentos de paz e reflexão

## Investindo no patrimônio comum

A frota da segurança do Residencial 12 foi, recentemente, renovada com dois automóveis VW Gol 1.0 - 2 portas. A medida proporcionará melhores condições de trabalho aos funcionários e mais economia para o Residencial, uma vez que os novos veículos são mais econômicos e não geram manutenção.



Arquivo Res. 12

## Reforma do Refeitório

O refeitório dos funcionários está repaginado. O local recebeu novo revestimento nas paredes e piso, além de pintura no teto. O ambiente ficou mais agradável e higiênico, o que proporcionará mais conforto para os funcionários durante as refeições.



## Limpeza após festas

Prezados moradores! Solicitamos a todos que, após realizarem festas em suas residências, se preocupem com a limpeza externa. Temos notado que detritos como: copos plásticos, garrafas, pratos de bolo, papéis, dentre outros, são frequentemente abandonados (por convidados desavisados) nas alamedas, nas guias e sargetas e nos terrenos vazios próximos aos eventos.

Muitas vezes as empresas,

responsáveis pela limpeza de sua festa só realizará o trabalho em até dois dias após o evento e, com isso, o lixo ficará visível desvalorizando o Residencial. Colabore!



Outro assunto que está sempre em pauta é o desrespeito à Lei do Silêncio (entre 22h e 6h). Evite problemas. Quando vencer o horário, abaixe o som! Lembre-se que o sucesso de uma sociedade organizada como a nossa, depende da participação positiva de cada indivíduo.

A velocidade máxima nas vias do nosso Residencial é de

**20Km/h!**

Lembre-se que o Residencial não possui calçadas e nossas crianças, adolescentes, adultos e idosos transitam pelas alamedas!



Agora, todos os visitantes e prestadores de serviços terão suas imagens registradas no banco de dados da segurança do Residencial 12. A medida está em vigor desde abril, quando foram instaladas câmeras nos computadores da portaria que registram os acessos.

## 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 Geral - Joeny Cremasco

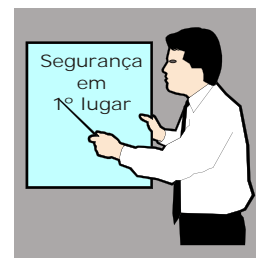
## Efetivo da segurança aprimora conhecimentos em curso de reciclagem

Com o objetivo de qualificar cada vez mais as aptidões dos funcionários da segurança, a Diretoria do Residencial, em parceria com a Embrase (*empresa terceirizada, responsável pela segurança do Residencial 12*), proporcionou, no dia 15 de abril, o curso de reciclagem e postura profissional.

As palestras foram ministradas pelo supervisor de Implantações e Treinamentos da Embrase, Fernando Fernandes, que abordou os seguintes temas:

*Postura profissional; Atitudes Positivas e Negativas; Comunicação Formal e Educação;*

De acordo com a Diretoria esse tipo de iniciativa reflete diretamente na tranquilidade e na segurança dos moradores, o que é qualificado como um dos itens da qualidade de vida buscada em Alphaville.





Nossa Páscoa Gelada foi assim, cheia de gente bonita, repleta de atividades recreativas para os baixinhos e com muito sorvete. A Diretoria Social presenteou a todos com uma bela decoração temática. Ao final do evento todas as crianças ganharam brindes. Até a próxima em 2010!  
Se você não achou sua foto aqui, provavelmente a encontrará no nosso site: [www.sar12.org.br](http://www.sar12.org.br)



### Radiografia Esportiva

Amigo morador, trouxemos nesta edição uma radiografia completa sobre as modalidades esportivas praticadas no Residencial 12. Nosso principal objetivo com essa matéria é estimular a prática esportiva entre jovens, adultos e idosos, além de elevar cada vez mais o nome do Residencial 12 nas competições que nossas equipes disputam em Alphaville e na Região.

Desde janeiro de 2009 a Diretoria de Esporte tem identidade própria. Antes era dividida com a área Social do Residencial 12.

Seu primeiro e atual comandante é o morador Carlos Renato Martins, casado, pai de três filhos, esportista por natureza e apaixonado por diversas modalidades esportivas, dentre elas o surfe, ciclismo e o futebol.

O novo diretor assumiu a Diretoria Esportiva no início do ano e já está movimentando bastante o Residencial. "Nossa fórmula de trabalho é

priorizar o bem-estar dos moradores e, com isso, focar a maior parte das atividades em treinamentos periódicos para atletas de todas as categorias. Além disso, estamos implantando em nossa grade de horários diversos jogos amistosos para todas as categorias", destaca o diretor de esportes, Carlos Renato Martins.

As atividades esportivas estão em ebulição na Sociedade. "Realizamos o primeiro Duathlon do Residencial 12 com ciclismo, caminhada e chuva artificial, implantamos aulas de caminhadas monitoradas e estamos com muitos projetos para movimentar os esportistas daqui", frisa o diretor, que já está com o pensamento direcionado para a Olimpíada Inter-Alphas de 2010. "Se continuarmos com essa filosofia de

trabalho nossos atletas chegarão na Inter-Alphas de 2010 com muita disposição e experiência para disputar as primeiras colocações em diversas modalidades", completa.

Atualmente estão à disposição dos moradores as seguintes modalidades: musculação; ginástica; basquete; caminhada; futebol society; futsal; handebol; karatê; tênis; vôleibol, além do salão de jogos com snooker e jogos de cartas. Já as categorias, divididas em masculino e feminino são as seguintes: pré-mirim; mirim; infantil; principal; master e veterano. Algumas atividades são direcionadas para a melhor idade como ginástica e caminhada, o que não impede a participação de moradores fora dessa categoria.



O diretor de esportes, Carlos Renato Martins, já está preparando o Residencial para a Inter-Alphas de 2010

## Radiografia Esportiva

De acordo com a coordenação de esportes, cerca de 180 moradores frequentam os equipamentos esportivos do Residencial 12. "Aqueles que desejam elevar esse número, é só entrar em contato com os professores durante as aulas ou com a administração pois as matriculas estão sempre abertas", explica o coordenador de esportes do Residencial 12, Oswaldo Aleixo da Cunha Filho, que atua na Sociedade há 5 anos.

O coordenador explica que todos os alunos contam com treinamentos adequados e com profissionais qualificados. "Já aqueles esportistas que possuem desempenhos acima da média podem ganhar oportunidades em equipes competitivas de clubes renomados", salienta Oswaldo. É o que aconteceu com o atleta Flávio Augusto

Stockunas, que há 4 meses está treinando futsal no GESP (*Grêmio Esportivo Santana de Parnaíba*). Outro atleta que pode representar o 12 em competições oficiais é o atleta Diego de Lion Botero Martins, exímio lutador de karatê, que tem grandes possibilidades de participar dos Jogos Regionais que serão realizados de 2 a 12 de junho em São Roque- SP.

"O Residencial 12 tem um potencial muito grande, haja vista as inúmeras vitórias que nossas categorias vem colecionando em jogos amistosos desde o começo do ano e ao longo se sua história", relata.

"A prática esportiva só acrescenta positivamente para os moradores, uma vez que beneficia tanto na saúde quanto na confraternização", finaliza Oswaldo.

## Regulamento de uso do salão de fitness

- Os associados se exercitarão nos equipamentos a seu próprio risco;
- É obrigatória a assinatura de TERMO, isentando a Associação de qualquer responsabilidade legal ou jurídica quanto ao uso dos equipamentos;
- Recomenda-se realização de exame médico para a prática de exercícios físicos, em especial os que envolvem esforços cardiovasculares;
- Aos menores de 14 anos é vedada a prática de exercícios nos equipamentos de fitness;
- Ao associado será permitido o acompanhamento de personal;
- Traje apropriado é



- exigido. Não é permitido o uso de sapatos;
- Não é permitida bebida alcoólica ou comida no salão de fitness, apenas bebidas não alcoólicas em recipiente apropriado;
- Solicitamos a gentileza de comunicar a administração sobre o funcionamento inadequado de qualquer equipamento;
- Usuários não familiarizados com a operação das máquinas de exercícios devem procurar assistência com os atendentes de plantão;
- Todo usuário deve portar toalha para enxugar o aparelho após o uso;
- O uso da esteira fica limitado a 30 minutos por usuário;

Desde o dia 7 de abril as aulas de ginástica são ministradas na academia, pela professora Jaqueline, das 20h às 21h.

Iniciaram, no dia 13 de abril, as aulas de caminhada que estão agitando as manhãs do Residencial 12.

A concentração acontece na Praça Guarapuava todas as 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 7h às 8h. Deixe o sedentarismo de lado e movimente-se.

Maiores informações na Administração.

Você que tem mais de 34 anos e gosta de uma pelada, não deixe de participar da *Turma do Futebol* que se reúne todas às 3ª e 5ª feiras no campo de futebol society do Poliesportivo.

O ambiente é agradável e os rachas disputadíssimos.

Atenção skatistas!!!  
Pratique a modalidade em nossa pista de street, localizada ao lado do Viveiro de Mudás. O local é adequado para a realização de várias manobras radicais.

## Grade Esportiva do Residencial 12

### Academia - Horário de funcionamento

2ª à 6ª Feira: 6h às 13h30 e das 15h30 às 22h  
sábados e domingos: 6h às 12h30 e das 14h30 às 19h

### Basquete Profº Gabriel

2ª Feira: 18h às 19h (Pré Mirim: 7 a 11 anos)  
2ª Feira: 19h às 20h (Mirim: 12 a 14 anos)  
2ª Feira: 20h às 21h (Infantil: 15 a 17 anos)

### Caminhadas Monitoradas - Profª Jaqueline

2ª, 4ª e 6ª - Feira: 7h às 8h  
Saída Praça Guarapuava

### Dança - Profº Marquinhos

2ª Feira: 20h às 21h (Intermediário)  
2ª Feira: 21h15 às 22h40 (Iniciante)  
4ª Feira: 20h às 21h (Intermediário)  
4ª Feira: 21h15 às 22h40 (Iniciante)

### Futebol Society Profº Tony

2ª Feira: 18h às 19h (Pré Mirim: 7 a 11 anos)  
2ª Feira: 19h às 20h30 (Feminino)  
2ª Feira: 20h30 às 22h (Veteranos)  
3ª Feira: 19h (Master acima de 34 anos)  
4ª Feira: 18h30 às 19h30 (Pré Mirim: 7 a 11 anos)  
4ª Feira: 19h30 às 20h30 (Mirim: 12 a 14 anos)  
4ª Feira: 20h30 às 21h30 (Infantil: 15 a 17 anos)  
5ª Feira: 19h (Categoria Master acima de 34 anos)

### Futsal Profº Eduardo

3ª Feira: 18h30 às 19h30 (Pré Mirim: 7 a 11 anos)  
3ª Feira: 19h30 às 20h30 (Mirim: 12 a 14 anos)  
3ª Feira: 20h30 às 21h30 (Infantil: 15 a 17 anos)

### Handebol Profº Gabriel

5ª Feira: 18h às 19h (Pré Mirim: 7 a 11 anos)  
5ª Feira: 19h às 20h (Mirim: 12 a 14 anos)  
5ª Feira: 20h às 21h (Infantil: 15 a 17 anos)

### Karatê (a partir de 5 anos) Profº Joaquim

3ª Feira:  
19h às 20h / 20h às 21h / 21h às 22h

### Ginástica - Profª Dedé

2ª Feira: 9h10 às 10h40  
Localizada acima de 15 anos  
3ª Feira: 9h30 às 10h30  
Especial melhor idade  
3ª Feira: 20h às 21h  
Localizada acima de 15 anos  
4ª Feira: 9h10 às 10h40  
Localizada acima de 15 anos  
5ª Feira: 9h30 às 10h30  
Especial melhor idade  
5ª Feira: 20h às 21h  
Localizada acima de 15 anos  
6ª Feira: 9h10 às 10h40  
Localizada acima de 15 anos

### Musculação (A partir de 15 anos)

2ª Feira: 7h às 10h - Profº Daniel  
2ª Feira: 18h às 20h - Profª Kátia  
3ª Feira: 7h às 10h - Profº Daniel  
4ª Feira: 7h às 10h - Profº Daniel  
4ª Feira: 18h às 20h - Profª Kátia  
6ª Feira: 18h às 20h - Profª Kátia

### Pintura Particular (tel.: 3692-9802)

2ª Feira: 14h às 16h (Profº William)  
5ª Feira: 14h às 16h (Profª Luiza)

### Tênis (aulas gratuitas)

4ª Feira: 8h30 às 11h - Profº Bento - cel: 9780-8967  
4ª Feira: 18h às 21h - Profº Airton - cel: 9854-8386

### Vôleibol- Profª Juliana

4ª Feira: 18h30 às 19h30 - Infantil  
4ª Feira: 19h30 às 20h30 - Principal  
4ª Feira: 20h30 às 21h30 - Master

Deixe o sedentarismo de lado.  
Escolha uma das atividades esportivas em nossa grade e movimente-se.