

((Painel Eletrônico)))



Investimentos que facilitam o cotidiano

Está instalado na portaria de entrada dos moradores, em caráter experimental, o painel eletrônico de mensagens.

O equipamento, de fácil visualização, é alimentado pelos funcionários da administração com informações de interesse geral.

Vale destacar que o novo canal de comunicação substituirá as tradicionais faixas, o que resultará em economia para o Residencial e despoluição visual.

Sucesso!

Noite da Pizza agita Residencial 12



De muito bom gosto! Assim foi classificada a "Noite da Pizza" do Residencial 12 realizada no sábado, 29/08, no Salão de Festas. O evento, em comemoração aos pais, reuniu cerca de 180 moradores que desfrutaram da iguaria italiana servida em 10 diferentes sabores, além de refrigerantes, cervejas e água mineral. A animação da festa ficou por conta dos músicos da "Família Masan", já as massas, foram assinadas pelos pizzaiolos da "KI-Pizza". Página 3

Residencial 12 tem novo sistema de CFTV

Está em andamento o processo para implantação do novo sistema de CFTV - Canal Fechado de TV - do Residencial 12 para monitoramento e gravação de imagens.

O sistema, totalmente informatizado será composto por 23 câmeras (*estrategicamente posicionadas*) sendo 3 speed dome com alcance de até 3km, além do monitoramento do perímetro externo.

O novo sistema garantirá, ainda mais, tranquilidade para os moradores.

Voluntariado

O Grupo de Voluntarias do Residencial 12 agradece os moradores que doaram as mais de 1.700 fraldas, no mês de agosto. Os donativos serão encaminhados para as crianças carentes da Associação Santa Terezinha de Carapicuíba.

A próxima meta do Voluntariado é arrecadar brinquedos (novos ou usados em bom estado) em prol da SOABEM - Associação para o Bem-Estar do Menor de Barueri. Os donativos serão entregues para as crianças assistidas pela entidade filantrópica no dia 12 de outubro. Maiores informações (SOABEM) 4168-2869.

A próxima reunião do Voluntariado do Residencial 12 será no dia 14/09, às 14h30 no salão de festas. Todos os moradores interessados em colaborar estão convidados.



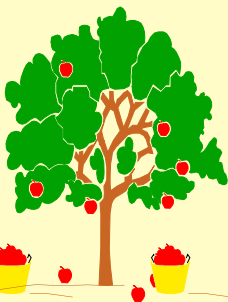
Os donativos beneficiam centenas de crianças

CAMINHADA DA PRIMAVERA

Uma maneira simples de sair do sedentarismo, buscando uma vida saudável é fazer caminhada. Os médicos são unânimes nessa recomendação. Quais são os benefícios de uma simples caminhada? Só para começar: o coração e o pulmão agradecem esse santo exercício. Eles vão poder usar toda a sua capacidade e ficar mais fortes. O cérebro, mais oxigenado, vai ficar mais ativo. O sistema imunológico, a circulação, os ossos e músculos vão se fortalecer. E, ainda, tem a autoestima, o rejuvenescimento, a cura da obesidade, a diminuição da celulite, entre tantos outros benefícios.

A Diretoria do Residencial 12 preparou para o dia 19/09, em comemoração à chegada da primavera, uma caminhada com o objetivo de unir todos os benefícios citados acima, ao prazer de, em seguida, realizarmos o plantio de mudas de árvores nativas da região e frutíferas.

A partida será da Praça Guarapuava, às 9h e o plantio às 10h no Poliesportivo. Todos os moradores estão convidados, principalmente as crianças. Ao final do evento serão distribuídos lanches.



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

Saltos Ornamentais

Fernando Telles dá show nos E.U.A.

Nosso ilustre morador, ex-diretor do Residencial e atleta top de linha (categoria master) de saltos ornamentais, Fernando Telles, conquistou 5 medalhas no *Summer U.S. Masters Diving* - Campeonato Nacional de Verão de Saltos Masters dos Estados Unidos, realizado nos dias 21, 22 e 23 de agosto na Universidade de Indiana em Bloomington USA.

Fernando trouxe para o Brasil duas medalhas de ouro conquistadas respectivamente no Trampolim de 3 metros e Sincronizado, com a partner

de saltos, Bonnie Wallace de 44 anos); Duas medalhas de prata: plataforma e trampolim de 1 metro e uma de bronze no Grand Masters (para saltadores com títulos nacionais e internacionais com idades entre 65 a 75 anos).

Em nome de toda a Diretoria, o jornal do Residencial parabeniza o morador e excepcional atleta, Fernando Telles, pelas diversas conquistas ao longo de sua carreira, que somam mais de 300 medalhas e títulos "a bem do esporte".



Fernando em um dos saltos durante a competição. No destaque exibe as medalhas conquistadas.



Obras

Mesmo com as chuvas das últimas semanas as obras da quadra de tênis número 2 e a reforma do telhado da portaria estão em andamento. A Diretoria Técnica não está poupando esforços para concluir os trabalhos de acordo com a previsão.

REGULAMENTO INTERNO

TRABALHOS AOS SÁBADOS, EM OBRAS E REFORMAS, SOMENTE SÃO PERMITIDOS COM AUTORIZAÇÃO, POR ESCRITO, DO DEPARTAMENTO TÉCNICO, CUJO FUNCIONAMENTO É DAS 7H ÀS 16H, ÀS SEGUNDAS, TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS!!!

Olimpíada agita Residencial 12

Nosso Residencial é dividido em 3 setores (**Amarelo, Laranja e Vermelho**). Cada um nomeia uma das equipes que disputam a 1ª Olimpíada Interna. Só falta você para a nossa competição ficar completa! A arbitragem é especializada, os materiais esportivos profissionais e as regras são as mesmas utilizadas na Inter-Alphas.

A 1ª Olimpíada do Residencial 12 está em andamento, é disputada por três equipes (**Amarela, Laranja e Vermelha**) formadas através de uma divisão do Residencial por setores. As regras são as mesmas da Olimpíada Inter-Alphas (*competição bianual disputada entre Residenciais de Alphaville, Tamboré e Aldeia da Serra*).

Os primeiros jogos foram realizados nos dias 29 e 30/08, com média de 30 atletas/dia. Estão em disputa 16 modalidades: (*Futebol Society; Futebol de Salão; Basquete; Voley; Handebol; Tênis de Campo; Tênis de Mesa; Snooker; Tranca; Xadrez;*

Corrida; Queimada; Atletismo Infantil; Pedestrianismo ou Caminhada; Karatê e Desafio de Força).

Após os primeiros dias de competição a classificação geral está assim: Amarelo 900 pontos; Vermelho 300 pontos e Laranja 0 pontos.

Não deixe de prestigiar os jogos, a animação é certa e a diversão garantida. Vale destacar que todos os moradores estão pré-inscritos e para participar é só comparecer antes dos jogos e confirmar a presença. Todas as informações sobre a olimpíada estão no site: www.sar12.org.br

Mapa do Residencial 12

“Veja as residências que integram cada equipe da Olimpíada”



Academia Residencial 12

A academia do Residencial 12 está disponível para todos os moradores a partir dos 14 anos. As atividades são acompanhadas por monitores, porém é de responsabilidade do usuário preencher um termo, assumindo todos os riscos e isentando assim Associação Alphaville Residencial 12. Menores de 18 anos só podem utilizar o local com autorização dos pais ou responsáveis.

É recomendada avaliação médica, em especial, para os aparelhos que envolvam esforços cardiovasculares. Ao associado é permitido o acompanhamento de personal. Nas dependências da academia é obrigatório o uso de trajes apropriados e proibido comidas e bebidas alcoólicas. Vale destacar que os aparelhos devem ser enxugados após o uso.

O horário de funcionamento é das 6h às 13h30 e das 15h30 às 22h. Aos sábados, domingos e feriados das 7h às 19h. No total 4 professores auxiliam nas atividades (Musculação - Kátia Misso e Daniel Ferreira; Ginástica - Deliângela Costa (Dedé) e Jaqueline Gonçalves).

Aparelhos da academia

4-esteiras
2-bicicletas ergométricas
1-pec-deck
1-cadeira adutora e abductora
1-cadeira extensora
1-remada máquina
1-cross-over
1-mesa flexora
1-leg-press
1-smith
1-supino
1-banco-scott

Musculação (a partir de 15 anos)

2ª Feira: 7h às 10h (Prof. Daniel)
2ª Feira: 18h às 21h (Prof. Kátia)
4ª Feira: 7h às 10h (Prof. Daniel)
4ª Feira: 18h às 21h (Prof. Kátia)
6ª Feira: 18h às 21h (Prof. Kátia)

Ginástica

2ª Feira: 9h10 às 10h40 (localizada acima de 15 anos - Prof. Dedé)
3ª Feira: 9h30 às 10h30 (especial melhor idade - Prof. Dedé)
3ª Feira: 20h às 21h (localizada acima de 15 anos - Prof. Jaqueline)
4ª Feira: 9h10 às 10h40 (localizada acima de 15 anos - Prof. Dedé)
5ª Feira: 9h30 às 10h30 (especial melhor idade - Prof. Dedé)
5ª Feira: 20h às 21h (localizada acima de 15 anos - Prof. Jaqueline)
6ª Feira: 9h10 às 10h40 (localizada acima de 15 anos - Prof. Dedé)

Residencial 12 “Contra as Drogas”

Principais efeitos da maconha

Os efeitos físicos mais frequentes são avermelhamento dos olhos, ressecamento da boca e taquicardia. Com o uso contínuo, alguns órgãos, como o pulmão, podem ser afetados. Devido à contínua exposição com a fumaça tóxica da droga, o sistema respiratório do usuário certamente apresentará problemas como bronquite e perda da capacidade respiratória. Além disso, por absorver uma quantidade considerável de alcatrão presente

na fumaça da maconha, os usuários da droga estão mais sujeitos a desenvolver o câncer de pulmão.

O consumo da maconha também diminui a produção de testosterona (hormônio masculino responsável, entre outras coisas, pela produção de espermatozoides).

Os efeitos psíquicos são os mais variados, a sua manifestação depende do organismo e das características da erva consumida. As sensações mais comuns são: bem-estar inicial, relaxamento, calma e

vontade de rir. Pode-se sentir angústia, desespero, pânico e letargia. Ocorre ainda uma perda da noção do tempo e espaço além de um prejuízo na memória e latente falta de atenção.

O consumo de maconha pode reduzir a capacidade de aprendizado e memorização, além de passar a apresentar uma falta de motivação para desempenhar as tarefas mais simples do cotidiano.

Fonte: www.brasilecola.com

Noite da Pizza reúne as famílias

A Noite da Pizza, em homenagem aos papais do Residencial 12 reuniu as famílias em um evento delicioso, aconchegante e totalmente descontraído. Abaixo algumas imagens da festa.

A galeria completa está no site: www.sar12.org.br



- - - COTIDIANO - - -

Velocidade

Com objetivo de garantir mais segurança em nossas alamedas, motoristas que desrespeitarem o limite de velocidade (20km/h) serão autuados conforme regulamento interno.

Estacionamento

Não deixe veículos estacionados nas alamedas de modo que atrapalhem o fluxo de veículos. Sempre que possível utilize as garagens.

Cães

Mais uma vez pedimos para que

donos de animais e adestradores recolham as fezes das áreas comuns, jardins alheios e terrenos vazios. Lembramos, ainda, que cães ferozes e de grande porte devem ser conduzidos com focinheira e guia curta, de acordo com Lei Municipal e Estadual!!!