



Nossos moradores



© morador Carlos dos Reis Coelho tem uma ampla experiência de vida. Viveu em 3 continentes, é casado com Maria Elvira Marques Martins com quem tem 4 filhos e 4 netos. Sua grande paixão é a natureza. *Página 4*

Página 2

A importância do aquecimento antes da prática de esportes

Novidade em nosso site www.sar12.org.br

Alfabetização de adultos matrículas continuam abertas

Esportes

As atividades esportivas no Residencial 12 estão em pleno funcionamento.

As matrículas estão abertas.

Deixe o sedentarismo de lado movimente seu corpo, alivie sua mente e cultive novas amizades.

Informações na administração.



É o limite de velocidade nas alamedas do nosso Residencial. Respeite!!!

Comissão de Voluntariado do Residencial 12

Agradecimentos

A Comissão de Voluntariado agradece todos os moradores que compraram e indicaram a compra das cestas de natal da Cesta Máximo. No total foram vendidas 306 cestas o que gerou um repasse de R\$ 617,90 para a entidade Soabem.

Parabéns

A Avemare – Cooperativa de Trabalho de Catadores da Vila Esperança - vem conquistando, cada vez mais, reconhecimento através de elogios, premiações e novas parcerias, tudo com o trabalho desenvolvido através da coleta seletiva em nossa região.

Porém, separar os materiais recicláveis não é a única maneira de colaborar com a AVEMARE. Se você é decorador de interiores, arquiteto ou simplesmente gosta de peças antigas, visite o bazar virtual da cooperativa na internet: www.bazarambiental.blogspot.com

Por meio do site, a Avemare comercializa itens diversos que podem satisfazer idéias e necessidades. Indique essa iniciativa para seus amigos!

Com o lançamento do bazar virtual a Avemare se posiciona, mais uma vez, como pioneira na busca por novas formas de sustentabilidade e garante, assim, maior renda aos seus cooperados.

Aulas para adultos

Morador, encaminhe seu funcionário não-alfabetizado para o curso de "Alfabetização de Adultos" realizado no salão social do Residencial 12. As aulas são direcionadas para pessoas não-alfabetizadas ou que não concluíram a 4ª série do ensino fundamental.

O curso é ministrado às 3ª e 5ª feiras, das 16h às 19h e o curso é totalmente gratuito, inclusive o material didático.

Ajude a construir um mundo melhor e mais justo com a educação. Mais educação menos violência!

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

Site!

www.sar12.org.br

Novidade! Agora você pode consultar o trânsito da Grande São Paulo ou as condições climáticas antes de sair de casa. Para isso, basta uma simples visita ao site do Residencial 12 e acionar os ícones: Clima Tempo ou CET.

Durante a navegação você pode, também, ficar por dentro dos acontecimentos que movimentam nossa associação nas áreas técnica, social, esportiva, administrativa, financeira e de segurança.

Inter-Alphas 2010

Agora em 2010 acontecerá o maior evento esportivo amador da região e que mobiliza praticamente todo Alphaville, Tamboré e Aldeia da Serra.

A Olimpíada Inter-Alphas, que acontece a cada dois anos no ATC (*Alphaville Tênis Clube*), ainda não está com a data definida, porém as movimentações já começaram.

Como em todas as edições que o Residencial 12 participou, este ano, nosso principal objetivo será

inscrever o maior número de moradores possíveis para disputarem a competição, sempre em busca da vitória.

Pratique esportes no Residencial 12. Procure um dos nossos professores nos equipamentos esportivos.

Abaixo algumas imagens da delegação do Residencial 12 no desfile de abertura da competição em 2008. Saudades!



Esportes

A importância do aquecimento

Para desempenhar qualquer atividade física é importante o aquecimento corporal. Os músculos necessitam de calor, por isso, precisamos pré aquecer o corpo para uma condição ideal.

Saiba que, ao executar aquecimento simples, como correr ou pular o coração aumenta a frequência e eleva a pressão sanguínea, com isso, o corpo tem a temperatura elevada. Porém, somente essa atividade não é suficiente para estar completamente aquecido. Os músculos, articulações e tendões necessitam de uma preparação mais específica que são alcançadas com os alongamentos.

Vale destacar que exercícios de alongamentos devem ser realizados gradativamente, com o objetivo de tornar as articulações, tendões e músculos mais elásticos, tudo com o objetivo de evitar lesões.



ilustração

Cotidiano

Você sabia que as leis de trânsito continuam valendo em nosso Residencial? Com isso, respeite a velocidade máxima indicada em nossas placas que é de 20 Km/h.

Você sabia que os automóveis não devem ser deixados estacionados nas vias de modo que atrapalhem o fluxo? Sempre que possível, utilize sua garagem!

Você sabia que dejetos de cães, quando em passeios, devem ser recolhidos das alamedas, áreas comuns e dos jardins particulares?

Você sabia que animais de grande porte devem ser conduzidos com foinheira e guia curta? Está na Lei!

Você sabia que antes de construir ou reformar o Departamento Técnico deve ser consultado? E mais: trabalhos aos sábados, em obras e reformas, somente são permitidos com autorização por escrito. O Departamento Técnico funciona às segundas, terças e quintas-feiras, das 7h às 16h. Evite transtornos!

Coletas de Lixo

Orgânicos (2ª, 4ª e 6ª feiras)
Reciclável (3ª e 5ª feiras)
Entulho (5ª feira)

Os lixos devem ser colocados para fora das residências apenas nos dias das coletas indicadas acima.

Lembramos que aos finais de semana não contamos com serviços de coleta!

Campanha
"a favor da vida"

Residencial 12 "Contra as Drogas"

Fique por dentro - A informação é uma das armas contra as drogas!

As drogas podem ser classificadas em três tipos: depressoras, alucinógenas e estimulantes.

As depressoras alteram o processamento de captação das informações pelo cérebro, dificultando e atrasando esse mecanismo. Exemplo o ópio e a morfina.

As alucinógenas tendem a despersonalizar os usuários, como a maconha, LSD, heroína, etc.

As estimulantes provocam o aumento do processamento cerebral, resultando em situações de êxtase e grande agitação, como a cocaína, crack, ecstasy, anfetaminas, cafeína, etc.

Obras que facilitam nossa vida

Prezado morador, atualmente a Diretoria Executiva está realizando algumas obras no Residencial 12 com o objetivo de facilitar, cada vez mais, o cotidiano. Em breve serão beneficiados todos os moradores nas áreas: social (*reforma do salão de festas*) esportiva (*com a inauguração da quadra de tênis número 2*).

Vale destacar que os trabalhos sofreram atrasos devido às constantes chuvas dos últimos tempos, porém em breve todos desfrutarão das benfeitorias. Aguardem!!!



Coletas de resíduos de podas de jardins

Solicitamos a compreensão de todos os moradores para com as irregulares coletas de resíduos de podas de jardins.

Acontece que o Aterro da Prefeitura de Santana de Parnaíba tem sofrido constantes fechamentos.



Fique por dentro!

Nova família do Real

Este ano, começa a substituição gradual das notas de R\$ 100,00 e de R\$ 50,00 que são as mais passíveis de falsificação. Em 2011, serão trocadas as cédulas R\$ 20,00 e R\$ 10,00 e em seguida, as notas R\$ 5,00 e R\$ 2,00.

De acordo com o ministro da Fazenda, Guido Mantega, a nova família do Real será emitida a partir dos mais modernos padrões tecnológicos, o que dará mais segurança às cédulas, evitando assim falsificações.

As cédulas do Real são de última geração e compatíveis com as moedas em circulação no mundo, como o euro e as novas famílias de dólares.

O ministro explicou, ainda, que com a modernização da Casa da Moeda, a instituição poderá, inclusive, prestar serviços a outros países.



**Serviços terceirizados.
Atendimento de primeira.**

Conheça mais sobre nossos serviços pelo site:
www.embrase.com.br

Embrase[®]
Segurança & Serviços

São Paulo: (11) 3879-6200 Campinas: (19) 3738-9100

Nossos moradores



Curtindo a bela paisagem

O morador que abrilhanta nossas páginas é Carlos dos Reis Coelho de 76 anos, casado com Maria Elvira Marques Martins, com quem tem quatro filhos e quatro netos, além de uma intensa relação com a natureza. «*Gosto muito de plantas*», destaca.

Morador do Residencial 12 há cerca de três anos (*alameda Cianorte*) Carlos já viveu em três Continentes (*Africano, Europeu e Americano*) e suas experiências de vida são as mais intensas possíveis. «*Minha vida daria, no mínimo umas duas novelas*», destaca.

Com 7 anos de idade, na cidade de Laranjeiro, Lisboa, teve sua primeira experiência com a terra, quando ao lado do pai aprendeu a plantar por hobby. «*Meu pai era sargento de guerra da marinha portuguesa e nas horas vagas adorava cultivar a natureza*»,



Reserve um tempo em sua agenda e visite o local, é lindo!

conta.

Com 17 anos foi para Angola (*África*) trabalhar, atuou como caixa, fiel de armazém, líder de comitiva de gado e piloto de avião de pequeno porte.

Após casar-se, aos 32 anos, sua paixão pela natureza foi novamente colocada em prática, quando (*também por hobby*) ganhou do

governo de Angola *1 hectare de terra*, onde plantou diversas frutas e manteve criações de pequenos animais. A colheita era toda doada para os familiares e amigos. Maria Elvira conta que as galinhas botavam diariamente dezenas de ovos, o que acabava sendo um problema. «*Minhas amigas não aguentavam mais ganhar ovos*», diverte-se.

Em 1961 começou a guerra no Congo, logo estendeu-se para Angola, local onde a família mantinha suas raízes. A Paz de todos desapareceu e a necessidade de deixar a terra amada não foi uma opção e sim questão de sobrevivência. Na época a família de Carlos tinha duas opções: deixar o país rumo ao Canadá ou seguir para o Brasil.

Maria Elvira decidiu pela América do Sul e, com isso, desde o dia 25 de setembro de 1975 o Brasil ganhou os ilustres moradores. Em todos esses anos Carlos trabalhou como contador de grandes empresas, porém nunca deixou de amar e cultivar a natureza. No Residencial 12, em frente à sua residência Carlos cuida de uma área

com cerca de 150 metros de frente, às margens do córrego de águas pluviais. O paisagismo do local é impecável, são dezenas de espécies arbóreas e plantas ornamentais que compõe um cenário de pura beleza e harmonia.

«*Nossa casa será, sempre, aquilo que nós quisermos que ela seja*», frisa Carlos. «*Tudo o que faço é por amor à natureza e gostaria que outras pessoas, também, colocassem em prática esta ação*», completa.



Na década de 60, quando encantou Maria Elvira



Carlos (à esquerda) durante o curso de piloto



Carlos (à direita) com os amigos, comemora a conquista do brevê