



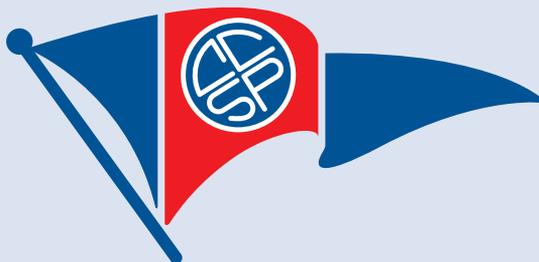
CLUBE DE
CAMPO
DE SÃO PAULO

www.clubedecampodesp.com.br



revista

CLUBE DE CAMPO DE SÃO PAULO



HÍPICO, 50

A trajetória do departamento que completa 50 anos.

**FESTA DE 81 ANOS
DO CLUBE**

Sidney Magal fará show de aniversário.

**DESCONECTE-SE PARA
CONECTAR**

Equilibrar a vida "online" e a "off-line" é fundamental para o bem-estar.

#43 agosto 2018



O desafio está de volta... mais competitivo e com muitas novidades!!!



Praça Rockford 28, CEP 04826 410
São Paulo, SP F. 11 5923 5999
www.clubedecampodesp.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor Presidente:
Geraldo Borba de Araujo

Diretor Administrativo:
Rachid Hadura Orra

Diretor Secretário:
Marcelo Oliveira Machado

Diretor Financeiro:
Evandro Carreras

Diretor Social:
Julio Cezar Xavier da Silveira

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente:
Octavio Lopes Filho

Vice Presidente:
Morvan Figueiredo de Paula e Silva

1º Secretário:
Renato Muller da Silva Opice Blum

2º Secretário:
Mario de Carvalho Fontes Neto

REVISTA CLUBE DE CAMPO DE SÃO PAULO

Publicação interna

REDAÇÃO

Rodrigo Moro -
Lucia Paes de Barros Assessoria de Comunicação

DESIGN GRÁFICO

André M. Almeida - @amadesign.art

Editorial

HÁ MUITO PARA COMEMORAR



Geraldo Borba

Presidente
Clube de Campo de São Paulo

Nossa Festa Junina, um dos eventos mais tradicionais do Clube, foi novamente realizada com muito empenho, dedicação e alegria. E vai se firmando como uma das principais referências em festas do tipo. Tentamos entregar aos sócios e convidados o melhor possível em termos de estrutura, comida, atividades infantis e entretenimentos – *acho que conseguimos, concordam?*

Por falar em festa, vamos comemorar nosso **81º aniversário** com show do **Sidney Magal**, um dos raros artistas com o dom de ser, ao mesmo tempo, popular e divertido.

As cinco décadas do departamento do hípico foram deliciosamente descritas nessa edição: como tudo começou, desde as antigas cocheiras até os atuais vestiários, cozinha, pica-deiro e piquetes.

Também gostaria de destacar dois assuntos importantes: Reformas e melhorias constantes em nosso Clube e o indispensável equilíbrio entre a vida “**online**” e a “**offline**”.

Apresentamos ainda a importância das massagens e explicamos quais os principais tipos, como funcionam, os níveis de intensidade... Duvido que você não agende um horário aqui no Clube depois dessa matéria.

Boa leitura!

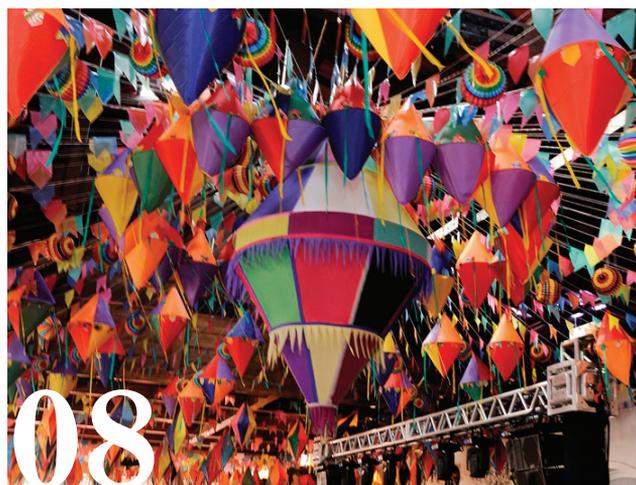


Seções

Social

FESTA JUNINA DO CLUBE

Capricho em cada detalhe.



Esportes

10

HÍPICO, 50

Sócia do clube, Marilda Rapp de Eston conta como foi a evolução.



Social

17

FESTA DE 81 ANOS DO CLUBE

Show especial com Sidney Magal.



Info

Muito mais que um evento corporativo.

06



Antena

Confira todas as novidades.

20



Golfe

Confira todos os detalhes para os tradicionais Abertos de Golfe no Clube.

14



Kids

Férias incríveis no nosso Clube.

23



Mente Sã

Massagem para todos.

18



Mente Sã

Desconecte-se para conectar.

24



EVENTOS

AGOSTO A DEZEMBRO

- 25 e 26.08** | **BAZAR BENEFICENTE**
- 01.09** | **ZARABANDA LIVE: A HISTÓRIA DO JAZZ**
- 08.09** | **INÍCIO EXPOSIÇÃO DE ARTES**
- 15.09** | **INÍCIO AZUL E VERMELHO**
- 22.09** | **ANIVERSÁRIO DE 81 ANOS**
- 22.09** | **ACANTONAMENTO**
- 12.10** | **DIA DAS CRIANÇAS**
- 16 a 18.10** | **ABERTO DE GOLFE FEMININO**
- 20 a 21.10** | **ABERTO DE GOLFE MASCULINO**
- 27.10** | **DIA DAS BRUXAS**
- 24 e 25.11** | **TORNEIO FINAL DE TENIS**
- 31.12** | **RÉVEILLON**





WORKING *Day off*

A importância das dinâmicas em grupo.



Uma prática muito importante hoje em dia e que algumas empresas adotam para desenvolverem suas equipes é a de tirar os funcionários de suas rotinas de trabalho e os levarem a vivências em grupos.

O objetivo desta prática é de unir o grupo, perceber como os colaboradores agem em situações e questões incomuns em seu dia a dia e buscar soluções diferentes.

| *Quais os benefícios de aplicá-las fora do ambiente de trabalho.*

De acordo com **Laura de Siqueira**, psicóloga e coach, essas dinâmicas podem ser aplicadas em todas as áreas da empresa, desde o mais alto executivo, para desenvolver lideranças, despertando nele habilidades importantes para exercer sua função, até em equipes visando um objetivo em comum, trazendo ao líder certa clareza sobre as características comportamentais dos diferentes colaboradores. O que faz com que ele consiga traçar estratégias para os desafios que devem enfrentar.

Elas podem ser usadas em outras ocasiões, como para descontrair e desinibir os colaboradores, motivar e promover uma boa relação entre todos os membros do grupo e promover eficiência no dia a dia.

E não precisa sempre ser aplicada em ambientes fechados, corporativos. Se executadas em contato com a natureza, ajudam a relaxar, a fazer com que o funcionário se sinta mais à vontade. E se inseridas durante a prática de um esporte coletivo, realçam o espírito de competição saudável dos participantes.

Nesse contexto, o **Clube de Campo de São Paulo** pode ser um grande leque de opções. É possível, por exemplo, estimular a competição usando o tênis como esporte. No golfe, a estratégia, a precisão das atitudes e a visão de longo alcance essenciais ao esporte podem metaforicamente serem transferidas para a vida empresarial.

Em esportes coletivos, as quadras servem para integrar os times e enfatizar o trabalho coletivo. E depois de um longo período de trabalho e aprendizado, opções de lazer e relaxamento também abundam no Clube.

O fato é que as dinâmicas trazem à empresa um melhor aproveitamento dos talentos individuais, novas abordagens e soluções para problemas antigos, criatividade na hora de pensar em novos caminhos – um verdadeiro espelho da vida esportiva.

Empresas de sucesso são aquelas que entendem que investir no desenvolvimento de pessoas e formar quadros de alto desempenho é um fator decisivo para a vitalidade e perpetuidade do negócio.



MINHA PRIMEIRA E INESQUECÍVEL FESTA JUNINA DO CLUBE



Sócio novo, sabe como é. Cheguei tímido à minha primeira **Festa Junina do Clube de Campo de São Paulo**. Primeiro fui reconhecer o local, saber onde estavam os lugares mais importantes do evento para o meu filho de 3 anos – barraca de pescaria, tiro ao alvo... – e também para mim: saber que havia chope Germânia foi a primeira grande descoberta.

Hora, então, de comprar fichas. Mas isso é coisa do passado na Festa Junina do Clube: outra boa surpresa foi o novo sistema de recarga de cartão. Você decide quanto quer gastar, paga como preferir e carrega uma espécie de cartão de crédito com aquele valor. Nada de caçar fichas no bolso, ou correr o risco de perdê-las.

Até ali, tudo bem. O espaço ao lado do salão principal parecia ser suficiente, a temperatura estava amena, com direito a um belíssimo pôr do sol, e o cartão estava carregado. Mas então veio a outra descoberta: ainda havia mais um espaço grande reservado aos pequenos, com inúmeras atrações – basicamente, todo o tipo de brinquedos infláveis possíveis, para todas as idades. E o melhor, com re-creadores cuidando das crianças. Chopinho, aqui vou eu. Para acompanhar, um pastel de carne sequinho e muito recheado.



Uma hora depois, vez da gincana. O que ocupa meu garoto por mais meia hora e me dá tempo para degustar as delícias de uma sequência de barracas: milho na churrasqueira, pipoca, acarajé e mais um pastelinho. Pra finalizar, churros.

Foi quando conheci a **Claudia e Felipe**, ela sócia bem antes do filho, hoje com 12 anos, nascer. No Clube ela viveu os sonhos da adolescência, casou e agora vê o filho fazer amigos e praticar esportes, sobretudo o Golf, passatempo preferido do avô. Eis nossa primeira amiga, com quem vamos compartilhar muitas tardes ensolaradas, eventos e confraternizações juntos.

Cai a noite, e quase todas as comidas e bebidas foram degustadas e aprovadas pela família. **Bernardo** também corre pra lá e pra cá com os novos amiguinhos. Eu e a mãe ficamos tranquilos, porque o ambiente familiar é de alegria e nos sentimos muito seguros com a estrutura da festa – para onde olhávamos, havia alguém da atenciosa equipe do Clube para nos amparar, caso fosse preciso. Até



quando o capetinha do meu filho chegou perto demais de uma das fogueiras, um simpático segurança gentilmente explicou que ali era perigoso ficar.

Achei que ia precisar usar o Cantinho do Sono, o espaço na sala de jogos adaptado para bebês e crianças tirarem uma soneca e recarregarem energia. *Que nada!* Aquele loirinho de olho azul e quase 1 metro de altura pulou e dançou o show todo do **Luca Júnior**.

Tem música do show que ele canta até hoje. Só não deu para ficar até a apresentação da banda **Rocksy**, porque aí a bateria dele tinha acabado, sem chances de recarga.

Me chamou a atenção também a decoração típica, de bom gosto e na medida, com balões, barracas de madeira e iluminação alegre. E muito prática foi a ideia colocar uma adega à disposição do visitante que prefere o vinho ao chope.

Mal posso esperar pela próxima. Até lá!





HÍPICO, 50

Sócia do clube, Marilda Rapp de Eston conta como foi a evolução do hipismo até a inauguração do atual departamento.

Na década de 1950, além dos cavalos de sócios, havia charretes e cavalos de aluguel. Para se aprender a montar, existia um redondel, que ficava na parte lateral do pátio interno das cocheiras velhas. Em 1958, o Clube também tinha um campo de polo junto a represa, para onde alguns sócios iam a cavalo para jogar polo, saindo das cocheiras velhas. A partir de 1962, um picadeiro de salto de areia junto ao campo de polo também passou a ser um dos destinos durante as montarias. Passeios a cavalo para fora do Clube também eram convidativos, já que o entorno não era povoado e existiam estradinhas de terra.

Era possível ainda ir das cocheiras velhas até a sede central a cavalo pela estrada principal, à época não asfaltada. Para muitos sócios, passeios de charrete nos finais de semana eram momentos especiais. Durante a semana, a mesma charrete transportava a professora da portaria principal até a escola primária, ao lado das antigas cocheiras.



// Cocheiras Velhas

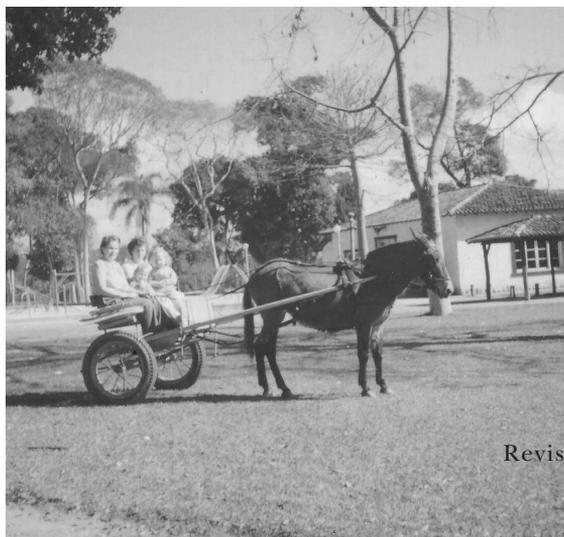
Lembro que a criançada dependia dos pais ou de qualquer tipo de carona para chegar até as cocheiras velhas. Depois de muito observar essa dependência dos jovens, meu pai, o Dr. Tede Eston de Eston, sugeriu que fosse acoplada uma estrutura com assentos no trator do Clube, que aos finais de semana ficava ocioso. Daí nasceu o tradicional trenzinho.

Até 1968 havia as cocheiras velhas no fundo do **Clube de Campo de São Paulo**, com baias simples de alvenaria ou de madeira. As de alvenaria foram transformadas ao longo do tempo, e no lugar delas hoje funciona a oficina e a marcenaria. Já as de madeira foram derrubadas há muito tempo. Havia uma selaria, mas não havia restaurante, tampouco vestiários.

E como surgiram as picadas no Clube de Campo para se montar a cavalo? Inicialmente, elas não existiam com a largura e traçado que se conhece hoje. Havia apenas algumas trilhas muito estreitas, em que um funcionário do Clube a cavalo, facão em punho, ia abrindo caminho para os cavaleiros passarem em fila indiana. Dada a dificuldade de andar a cavalo pelas trilhas estreitas, a criançada preferia galopar pelo Clube, pelas suas estradas de terra.

Naqueles tempos, a estrada desde a portaria até a sede já era asfaltada, o que levou a diretoria a considerar asfaltar também a estrada principal,

// Charrete na frente da sede central.



// Dr. Tede Eston de Eston com a homenagem recebida dos sócios do Hípico.

que ia da sede até as residências e isso seria péssimo para os cavaleiros. Foi apresentado à diretoria o traçado das picadas, com a largura adequada, numa época em que a legislação ainda permitia o corte de árvores. Vários obstáculos fixos foram colocados em diferentes locais dentro e fora das picadas.



Enfim, a Modernização

No final dos **anos 60**, o Clube já havia passado por grandes transformações e só um departamento faltava se modernizar: o **Hípico**. Eis que em **22 de setembro de 1968**, quando já estavam prontas as construções do primeiro pavilhão de baias, o restaurante e os vestiários junto à represa, que a nova sede foi inaugurada oficialmente. Hasteamento da bandeira, desfile de cavaleiros e provas de salto fizeram parte da Comemoração.

Com um departamento mais moderno, começaram a chegar ao Clube cavalos de melhor nível. Era necessário, portanto, estruturar o departamento, fazer o seu regulamento próprio, trazer melhores professores e treinadores. O picadeiro de salto de areia estava completo, com obstáculos novos onde eram feitas várias competições, mas ainda não existia um picadeiro de adestramento.



Clube de Campo
São Paulo



Inauguração do
Departamento Hípico
21/22-IX-1968

Entidades Participantes

FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO
FEDERAÇÃO METROPOLITANA DE HIPISMO
FEDERAÇÃO HÍPICA DE MINAS GERAIS
FEDERAÇÃO PARANAENSE DE HIPISMO
FEDERAÇÃO FLUMINENSE DE HIPISMO
COMISSÃO DE ESPORTES DO EXÉRCITO
FORÇA PÚBLICA DO ESTADO DE S. PAULO



Uma vez que o campo de polo não era mais utilizado para a prática do esporte, Dr. Tede, então diretor do **Hípico**, convenceu o Dr. Armando Gallo, diretor de paisagismo, a lhe dar uma utilidade. E assim o primeiro picadeiro de adestramento, que era de grama e móvel, nasceu no campo de polo. Depois foi construído o picadeiro de adestramento de areia e o picadeiro de salto de grama, também na mesma área.

Um segundo pavilhão de baias também foi feito posteriormente. Com o passar dos anos, várias reformas ocorreram na sede do **Hípico**, modificando-se a posição original dos vestiários e da cozinha. Um picadeiro coberto fixo de areia, um local para volteio e piquetes para soltar cavalos vieram depois, todos onde inicialmente era o campo de polo.

Toda essa evolução que ocorreu no Hipismo do Clube só foi possível graças a dedicação de alguns sócios. Especiais agradecimentos às várias diretorias do Clube, que apoiaram e prestigiaram todo o trabalho realizado para que o **Hípico** se transformasse no que é hoje.

Parabéns Departamento Hípico pelos seus 50 anos de existência!



ENCONTRAR O PASSADO PARA AVISTAR O FUTURO

O departamento do hípico é de entusiasmo e orgulho para os associados, devido a sua estrutura, treinamentos e a presença em campeonatos no Brasil e no exterior. O futuro é animador com as escolas de equitação e volteio, que formam gerações de atletas que representarão a bandeira do **Clube de Campo de São Paulo**.



EXPOSIÇÃO

Resgatando nossa memória: Em outubro será realizada uma exposição de fotografias no Hípico em homenagem aos seus **50 anos** de história no **Clube de Campo de São Paulo**.



ABERTO DE GOLFE 2018 EM OUTUBRO

O Clube de Campo de São Paulo realiza em outubro dois dos mais importantes e tradicionais torneios do estado e do país - a **49ª edição do Aberto Masculino**, de **20 a 21 de outubro**, e o **24º Aberto Feminino**, de **16 a 18 de outubro**.

No torneio masculino é esperada a participação de cerca de 100 jogadores, muitos deles entre os melhores do ranking paulista na categoria amador. O Torneio vale para os rankings paulistas masculinos **scratch** e com **handicap index**. As inscrições estão abertas até dia **16 de outubro** com direito a café da manhã nos dois dias de jogos e coquetel de encerramento, no domingo, na cerimônia de premiação.

Numa reação espetacular, onde se recuperou de uma desvantagem de cinco tacadas, restando seis buracos para o final, **Marcos Negrini**, do **Damha**, foi o campeão da edição do ano passado. **Negrini** terminou os 36 buracos empatado com **Roberto Gomez**, que jogava em casa, e só garantiu o título no segundo buraco do desempate. **Luiz A. P. Almeida**, o **Gugu**, do São Paulo GC, terminou em terceiro lugar. Além dos troféus, os três receberam da **Federação Paulista de Golfe (FPG)**, medalhas de ouro, prata e bronze.

Já o **24º Aberto Feminino**, acontecerá durante três dias consecutivos e reunirá golfistas internacionais, entre as quais jogadoras do Chile, Colômbia e Argentina. Estima-se a participação de 60 jogadoras com handicap. O Torneio distribuirá prêmios para as três primeiras colocadas, além de medalhas de ouro, prata e bronze. Esta edição vale para o ranking mundial.



TÊNIS FOI DESTAQUE NOS MESES DE MAIO E JUNHO

Clube participou de competições com resultados importantes.



Entre **maio** e **junho**, o Clube participou da **21ª edição do Torneio ACESC de Tênis Adulto**, competindo com dez outras entidades.

No mesmo torneio – realizado na **Associação Brasileira A Hebraica de São Paulo** -, **Geraldo Borba** representou o Clube na categoria **Ouro**, de jogadores com mais de 75 anos, conquistando medalha de prata.



Em seguida, aconteceu o **I Torneio Charme de Tênis Feminino**, realizado nos dias **23** e **24 de junho**. Foram 12 tenistas, distribuídas em três grupos no sistema “**round-robin**”. Todas finalistas receberam troféus e um chaveiro imitando uma bola de tênis.

No Grupo A, **Sonia Kienitz** e **Ana Calderon Spinola** foram campeã e vice, respectivamente. No Grupo B, **Renata Lindquist** levou medalha de ouro, enquanto **Viviane Guimarães** ficou com a prata. **Marina Sieh Ho** e **Stefanie Maes** foram as vencedoras do Grupo C.



CLUBE RECEBE MAIS UMA TAÇA VENTO SUL

Competição é uma das mais tradicionais; saiba como apresentar o esporte ao seu filho.

Uma das competições mais tradicionais do **Clube de Campo de São Paulo**, a **Taça Vento Sul** teve outra edição realizada com sucesso. Foi um final de semana com muita competição na água e clima de amizade fora dela. Um dos destaques foi a categoria **Optimist**, que é a porta de entrada para a vela. É formada por crianças que saíram das escolinhas e já estão aptas a velejar.

Uma delas é a **Gabriela Vassel**.

“Velejo há uns três anos. Para mim, o mais legal é o contato com a água, com o vento e estar com os amigos. Mas gosto também de competir e ir bem. Se vou mal, fico desmotivada”, conta ela, que já velejou em águas do Uruguai, da Argentina e da Inglaterra.

Aproveitamos a **Taça Vento Sul** também para conversar com o treinador **Jacques Santos** e para saber qual a melhor maneira de apresentar o esporte às crianças.

Clube de Campo: Com qual idade as crianças podem entrar no Optimist?

Jacques Santos: *As crianças têm seu início no Optimist com aproximadamente sete anos. Mas hoje, no clube, temos crianças que iniciaram com cinco anos.*

Qual tipo de habilidade a criança deve

já apresentar quando chega à categoria? Ou ela pode chegar crua e vai se formando aos poucos?

A única exigência é saber nadar com autonomia. Não é preciso ter qualquer conhecimento sobre vela, pois aqui ela vai aprender do zero e poderá chegar até os níveis de competição nos cursos do clube.

Depois do Optimist, vem qual categoria? A passagem é automática, ou é preciso ter certas qualificações?

Após o Optimist temos diversas categorias. A vela é um esporte muito amplo, com classes diferentes e suas particularidades. As classes mais comuns entre os jovens são a Olímpica Laser, em duplas nos 420, 29Er, Snipe, Hobie Cat 16, e o windsurfe.

O que o departamento de vela do Clube tem como diferencial em relação a outros lugares onde se pratica o esporte? E qual a importância da categoria passar pelo Clube de Campo?

Uma das melhores estruturas nacionais de espaço, equipamentos, equipe de apoio e professores está aqui no Clube de Campo de São Paulo. O ensino com essas qualidades leva ao praticante momentos de muito aprendizado, felicidade e ambiente seguro. Nossos velejadores mostram isso nos resultados de competições e velejadores experientes na prática recreativa.



SIDNEY MAGAL FARÁ SHOW DE ANIVERSÁRIO

Cantor manterá tradição das grandes festas em comemoração pelos 81 anos do Clube de Campo de São Paulo.

Sidney Magalhães nasceu no Rio de Janeiro em 19 de junho de 1950. Dos 68 anos, 50 foram dedicados à música. Começou nos anos 1970, cantando em programas de televisão e casas noturnas. Em 1976, já com uma experiência internacional no currículo, grava seu primeiro disco – seria o primeiro de 18 álbuns.

No final dos anos **1970** chega ao cinema com o filme “**Amante Latino**”. Depois embalou a novela das oito da Globo “**Rainha da Sucata**” com o hit “**Me Chama Que Eu Vou**”. Foi quando o Brasil conheceu a lambada e o **Magal** começou a mostrar sua diversidade artística. Já em **1993** passa de cantor a artista de novela em “**Ana Raio e Zé Trovão**”, da TV Manchete.

Nos anos **2000**, volta ao cinema em “**Caminho das Nuvens**”, com **Cláudia Abreu** e **Wagner Moura**. Em **2012** e **2013**, mais demonstrações de sua versatilidade: faz a voz de Amoroso, da animação “**Happy Feet: O Pinguim**”, e de **El Macho** em “**Meu Malvado Favorito 2**”.

Mas, afinal, como surgiu o nome artístico? “*Para mim, que já tinha sido Sid Sonny e Sidney (com “y” no lugar do “i” original) Rossi, a última coisa que eu queria era mais um nome artístico para o meu currículo. Mas um nome ridículo a mais não faria diferença nenhuma na minha vida. Ele (o dono de uma boate na Itália) propôs que a gente não trocasse o meu nome, mas simplesmente cortasse no meio para facilitar a pronúncia. E não é que eu acabei gostando do nome? Achei objetivo, comunicativo e passei a usar daí em diante. E assim nasceu Magal, em algum lugar da Itália, batizado por um italiano de quem eu já não me lembro mais o nome*” conta o artista em sua autobiografia “**Sidney Magal: Muito mais do que um Amante Latino**”.

Programe-se para o dia **22/09**, às **21h**, no **Restaurante Central** para a festa de aniversário de **81 anos do Clube**, com **Sidney Magal** e um **jantar especial**.





Mente Sã

MASSAGEM PARA TODOS

Para aliviar o estresse, as tensões musculares, ativar a circulação, renovar a energia e melhorar a saúde física e mental.

Inseridos na cultura brasileira já há algumas décadas, ainda há quem nunca tenha experimentado uma **massagem terapêutica**. Contudo, o aumento dos **spas** – em hotéis e clubes, principalmente – tem atraído cada vez mais interessados. *Mas, como escolher a massagem mais adequada?*

Entenda as diferenças entre os principais tipos.



| Shiatsu

Uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa que utiliza a pressão dos dedos em pontos específicos no trajeto dos meridianos (canais de energia que percorrem pelo corpo e órgãos).

| Acupuntura

Técnica chinesa que utiliza a aplicação de agulhas em determinados pontos do corpo, podendo também, ser realizada sem o uso de agulhas, sendo substituídas por outros instrumentos que atuam da mesma forma.

| Massagem Relaxante

É uma combinação de movimentos com as mãos incluindo deslizamentos, rolamentos, amassamentos e pressões diversificadas em várias partes do corpo.

| Massagem Ayurvedica

Trabalha as cadeias musculares e articulações de todo o corpo, mesclando toques suaves e profundos com alongamentos e trações de Yoga. O terapeuta utilizará mãos e pés e sempre terá um banco ou outro material que servirá de ponto de apoio para a realização dos movimentos.

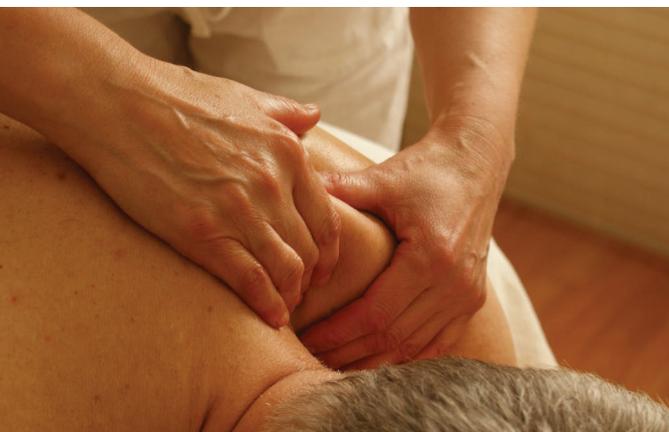
| Drenagem Linfática Manual

Técnica composta por manobras suaves, lentas e rítmicas realizada com as mãos, obedecendo ao trajeto do sistema linfático.

A **FisioSet**, clínica de fisioterapia e pilates, oferece o serviço de massagem terapêutica, no **Clube de Campo de São Paulo**. A fisioterapeuta **Silvana da Rocha Nicolelis** coordena uma equipe de cinco terapeutas com formação universitária (fisioterapeuta e educadora física) e técnica (**massoterapia, ayurveda e medicina tradicional chinesa**), que oferecem as seguintes terapias: **acupuntura, terapia manual, shiatsu, massagem terapêutica, massagem relaxante, massagem ayurvédica, liberação miofascial, drenagem linfática manual (DLM), ventosaterapia, bandagem funcional, alongamento**, entre outras.



Os atendimentos ocorrem aos **sábados, domingos e feriados** no **Tênis, Golfe e no Náutico**, entre **9h45 e 18h30**, e é possível agendar online, pelo **site do Clube**.





ANOTE NA AGENDA!



E stá chegando o tradicional **bazar beneficente** em prol dos filhos dos funcionários e das crianças do Abrigo Casa Limiar. Doces e bebidas, artesanato, papelaria, bolsas e bijuterias, artigos natalinos e *muito mais...*

Lembrando que compras acima de **R\$ 190,00** dão direito a participar de sorteio de **vale-passagem aérea internacional**, com acompanhante, além de outros brindes especiais!
Dias **25 e 26 de agosto** na **Sede Central**.

Já pensou em aprender sua receita favorita com os nossos Chefs?

O Clube de Campo de São Paulo apresenta vídeos do “*Você, Chef*” em nossas mídias sociais, os quais o Chef do Clube, **Josemar Paulino** e seus convidados ensinam receitas incríveis.

O primeiro vídeo foi a preparação do famoso Tartar de Salmão com **Jocemar Soboleski**, no restaurante do Tênis. Você pode conferi-lo na íntegra em nossa página do **Facebook** (facebook.com/clubedecampodesp).

Fique atento aos próximos!



I Reforma e melhorias no Clube

Visando a melhoria e o conforto de todos, ambos os vestiários da piscina foram reformados. Além de um novo banheiro para deficientes, os pisos, estruturas, portas e layout são novos.

A brinquedoteca também foi reformada, além de um armário arco-íris, as paredes e as casinhas foram pintadas. Foram adicionados nichos e um cercado para bebês, além da estrutura do camarim que foi modificada. Melhorias para o **#meuclubedecampo**



I Quadros reformados

Os quadros, recentemente pendurados na Sede Central, têm história! São de autoria do pintor **Clovis Graciano** e foram feitos em 1962 para um baile de carnaval no Clube. Na época, foram doados quadros sem moldura. Atualmente enfeitam o **Restaurante Central**, com moldura e iluminação, embelezando ainda mais nosso Clube.



PESQUISA

QUEREMOS TE OUVIR!

Nosso Clube quer estar cada vez mais próximo de você, por isso te convidamos para participar de uma breve pesquisa de opinião.



É rapidinho, basta entrar no link abaixo e responder:
<http://bit.ly/CCSP2018>



Se preferir, use o código QR ao lado. Para utilizar o código QR, basta que o seu Android ou IOS tenha uma câmera fotográfica com o QR Code Reader, aplicativo gratuito que faz escaneamento facilitado de códigos.

CLUBE DE
CAMPO
DE SÃO PAULO





CLÍNICAS DE FÉRIAS AGITAM O MÊS DE JULHO

A célebre questão “*O que fazer com as crianças em São Paulo nas férias*” deixou de ser um desafio para se tornar uma equação bem resolvida em nosso Clube com as **Clínicas de Férias** realizadas de **9 a 29 de julho**, com uma programação variada e cheia de atividades esportivas e recreativas, sob o cuidado de dedicados monitores e professores.

Clinicas de **Yoga e Meditação, Golfe, Tênis, Patins, Skate, Lutas** - incluindo **Boxe, Jiu-Jitsu e Muai Thai - Futebol, Volteio e Equitação, Vela** preencheram os dias e tardes nas férias e agitaram nossos espaços, com participação entusiasmada de todos.

Foram dias de intensas atividades ao ar livre e diversão, e ainda, uma boa oportunidade para todos se aprimorarem nos esportes que mais gostam. A clínica de **Yoga**, por exemplo, foi ao ar livre e além

de pegarem ar fresco e sol, os associados tiveram esse contato com a natureza.

Afora isso tudo, a prática da convivência, e a possibilidade de fazer novos amigos ou ainda se divertir com a sua turma preferida proporcionaram a estas crianças e adultos momentos e recordações que irão relembrar com muita alegria.





DESCONECTE-SE PARA CONECTAR

Equilibrar a vida “online” e a “off-line” é fundamental para o bem-estar.

Há limites para o uso de smartphones. Quem exagera pode precisar de uma desintoxicação digital.

As facilidades e possibilidades do mundo digital vieram para facilitar nossas vidas, abrindo espaço para aproveitarmos mais nosso tempo livre. *Já percebeu que estamos fazendo mais coisas pelo celular?* Pedimos do taxi à comida, nos comunicamos, socializamos, e até contas pagamos pelo dispositivo móvel. Assim, encurtamos caminhos e temos menos trabalho e preocupações com atividades rotineiras.

Sem falar na possibilidade de sempre estarmos em contato com quem amamos, mesmo os que estão longe. Essa é a magia das redes sociais.

Até para as crianças há benefícios. Se usados com moderação, tablets e smartphone ajudam na comunicação dos pequenos, são aliados daqueles com dificuldade de aprendizado e podem ser uma fonte saudável de entretenimento.

Mas é importante ter equilíbrio e saber quando desconectar: na hora de praticar esportes, curtir a natureza e os momentos de lazer.

Quando passamos do limite no uso dos **smartphones**, é preocupante. Uma recente pesquisa da **Universidade de São Paulo** revelou que 20% dos usuários de smartphone do Brasil são viciados em internet. Muitas pessoas não assumem o vício, mas há muitos que já notaram o vício, recorrendo ao “**detox digital**” – um termo que, logo mais, completa uma década.

Há empresas especializadas no assunto. Nos EUA, por exemplo, existem acampamentos de desintoxicação, que durante aproximadamente uma semana desafiam os participantes a realizar inúmeras atividades sem recorrer ao smartphone. Em casos mais sérios, é preciso uma terapia, que pode chegar a seis meses. Nesse caso, psicólogos são unânimes em apontar ansiedade aguda e depressão como principais consequências do uso intenso desse tipo de aparelho.

Mas, antes de partir para um retiro digital, adotar os seguintes passos já ajuda bastante:

Esqueça o smartphone quando estiver conversando com alguém. Você já está entretido com seu interlocutor, não precisa do celular neste momento.

Desabilite notificações, sobretudo de aplicativos que não são essenciais no dia a dia. Um aviso do whatsapp pode ser importante, mas o do Instagram pode esperar, por exemplo.

Fique atento a quanto tempo por dia você navega nas redes sociais e tente reduzir esse tempo. Pode não parecer, mas uma hora por dia dedicada a sites e outras redes sociais é mais do que suficiente.

Pratique esportes, faça atividades ao ar livre e **desconecte-se no Clube de Campo de São Paulo**.



#MEUCLUBEDECAMPO

As fotos com a hashtag #meuclubedecampo postadas no instagram, podem ir para o perfil oficial do clube ou para a revista! ;)



Siga-nos:

JÁ PENSOU NA **CONFRATERNIZAÇÃO** **DE FIM DE ANO** DE SUA EMPRESA?

Com infraestrutura completa e possibilidade de incluir atividades esportivas, o **Clube de Campo de São Paulo** é um lugar privilegiado.

