

MABB

em revista

Publicação Bimestral da Associação Atlética Banco do Brasil
Nº 02 | JANEIRO/FEVEREIRO 2011



Av. Cid. Marinho, 1200
Praia Maré | RS | CEP: 91130-000

Impressão: LITHOPLAN (Folha de 40x50cm) - 2011

MÊS DA MULHER

EM MARÇO UMA
PROGRAMAÇÃO
DEDICADA A ELAS

CLUBE DE
CORRIDA

INSCRIÇÃO DAS
DEBUTANTES

INAUGURAÇÃO
DO ESPAÇO
GOURMET

EDITORIAL 2

AGENDA 3

ADMINISTRATIVO 4

Novo site e nova revista
Inauguração do Espaço Gourmet

ADHERBAL 6

CULTURAL 8

Retorno das atividades: GCG e Coral
Oficina Infantil
Curso de Dança de Salão

PRÓ MEMÓRIA 10

BLIBLIOTECA 11

SOCIAL 12

Inscrições Debutantes
Sexta-Feira Gastronômica
Carnaval e Festa Teen
Baile de Aniversário

CENTRAL 14

Sábado Mulher
Jantar só para Mulheres

GERAL 16

Voltando de férias
Espaço Zen

AABB DESTAQUE 20

PERFIL 21

Cleusa Fochesatto - Voluntariado

ESPORTE 22

Clube de Corrida
Torneio Interno de Sinuca
Torneio Corujão à Fantasia de Tênis
Eventos do Dia do Amigo
AABB Kids Verão
Remo

RSA 25

Campanha Material Escolar
Grupo Bem-Me-Quer

MAIOR IDADE 26

Semana dos Aposentados
Festa Baile Maior Idade

CESABB 27

Notícias da CESABB

EDITORIAL

Neste início de ano em que muitos aproveitam seu merecido período de férias, nós, na AABB, trabalhamos intensamente.

Além de termos uma frequência mais assídua e regular de nossos associados e familiares que buscam na AABB um local para arrefecer o forte calor de nosso verão, é nesse período do ano que elaboramos os projetos das atividades que vamos desenvolver ao longo do ano. E isso exige muito esforço e dedicação de nossos funcionários e dirigentes.

Contatos são feitos com parceiros, prestadores de serviços e fornecedores

para darmos continuidade às nossas variadas atividades em plena capacidade e com a qualidade que procuramos sempre oferecer. Tudo isso a tempo para recebermos a maioria de nossos associados que retornam às suas rotinas no mês de março.

Assim trabalhamos na preparação das atividades nas áreas sociais, esportiva e cultural. E o ano de 2011 ingressa também com novidades também na nossa comunicação com os associados. A revista da AABB conta com mais 4 páginas para explorar novos conteúdos de interesse de todos, além de um novo site redesenhado e alinhado com novas

ferramentas da web e de conteúdo remodelado.

O programa de fidelização para os associados também é uma novidade implantada em 2011. Desde janeiro, todas as relações de nossos associados com o Clube estão sendo computadas. Quanto mais você usar a Associação, mais benefícios você terá. Fique atento à divulgação que começará a ser feita nos meios de comunicação do Clube.

Luís Antônio Brum Silveira
Presidente da AABB Porto Alegre

DIRETORIA

Conselho de Administração

Presidente
Luís Antônio Brum Silveira
Vice-Presidente Administrativo
Giovani Toigo
Vice-Presidente Social
Unirio Bernardi
Vice-Presidente de Aposentados
Paulo Farias Porto
Vice-Presidente Cultural
Eli de Souza Figueira
Vice-Presidente Desportivo
Renato Innig Zimmermann

Vice-Presidente Financeiro
Rubens José Scherer Marques

Conselho Deliberativo
Presidente
Celso Carlucci de Campos

Conselho Fiscal
Presidente
Osair Kiesling

EXPEDIENTE

Departamento de Comunicação e Marketing:
Anelise Fruett, Fabiana Beghini, Jéssica Coti,
Osório Schaeffer, Paula Derzete e Renan Trindade.

Jornalista Responsável:
Renato Mello - MTB 10061
Fotografia: Produfoto
Colaboração: Adherbal Bastos da Silva
Revisão: Press Revisão
www.pressrevisao.com.br
Tiragem: 3000 exemplares
Contato: comunicacao@aabbportoalegre.com.br

AABB em Revista é uma publicação bimestral encaminhada gratuitamente aos associados e parceiros da **AABB Porto Alegre**.

Av. Cel. Marcos, 1000 - CEP: 91760-000
Porto Alegre/RS Tel.: (51) 3243 1000
www.aabbportoalegre.com.br

ESPORTE

12 • MARÇO

VÔLEI DE AREIA 4X4 ADULTO

19 • MARÇO

DIA DO AMIGO - VÔLEI

DIA DO AMIGO - FUTEBOL SETE

CORRIDA DE REVEZAMENTO
INDOOR**26 • MARÇO**

DIA DO AMIGO FUTSAL

TORNEIO CORUJÃO À FANTASIA
DE TÊNIS**27 • MARÇO**

ABERTO DE JIU-JITSU

9 • ABRIL

CAMPEONATO GOL A GOL - ETAPA 1

09 A 11 • ABRIL

III AABB TOUR EM ITAPEMA SC

16 • ABRIL

AQUATHLON

VII TORNEIO DE FUTEBOL
DIA DO BRINQUEDO**30 • ABRIL**

CAMPEONATO DE PELADA

CAMPEONATO DE DUPLAS MISTAS
VÔLEI MIRIM/MINI

SOCIAL

26 • MARÇO

INSCRIÇÕES DEBUTANTES

01 • ABRIL

SEXTA-FEIRA GASTRONÔMICA

8 • ABRIL

FESTA TEEN

FESTA ANOS 80

CULTURAL

19 • MARÇO

SÁBADO MULHER

23 • MARÇO

JANTAR SÓ PARA MULHERES

25 • MARÇO

BAILE DE RAMADA

16 • ABRIL

OFICINA INFANTIL

AULA DE CULINÁRIA

MAIOR IDADE

21 A 24 • MARÇO

XV SEMANA DO APOSENTADO

24 • ABRIL

ALMOÇO DE REENCONTRO

29 • ABRIL

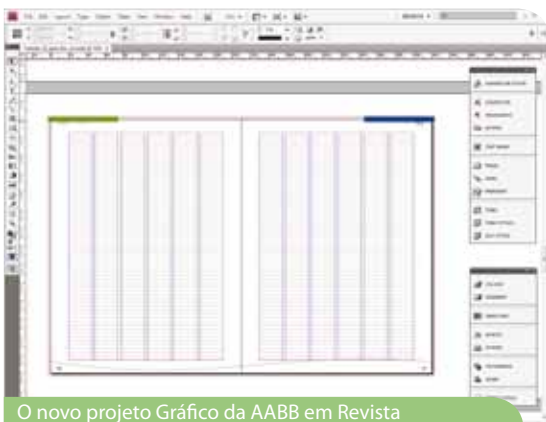
FESTA BAILE MAIOR IDADE

AABB EM REVISTA E PORTAL DE NOTÍCIAS DO CLUBE TÊM NOVIDADES

Pensando no bem-estar do associado, o portal de notícias e a revista da AABB Porto Alegre foram reformulados! Através de um design mais moderno e alinhado com o perfil do Clube, eles ganharam uma nova dinâmica e um novo conceito. A revista ganhou mais quatro páginas para abordar assuntos de interesse geral, como saúde, estética, lazer, educação, entre outros. Para garantir uma leitura mais objetiva, foram realizadas alterações na diagramação das páginas, tornando as matérias mais atrativas. No novo site, a mudança amplia a área de notícias e dá maior destaque às fotos. A partir de agora, a sua navegação será mais direta, visando facilitar a busca por informações. Então entre e acesse à vontade!



Site de cara nova e navegação mais fácil



O novo projeto Gráfico da AABB em Revista



Layout mais limpo, melhorando a leitura

A PARTIR DE MARÇO, INICIAM-SE AS ATIVIDADES NO ESPAÇO GOURMET

A AABB, em parceria com a Vinícola Salton, convida a todos os apreciadores da culinária para um brinde. No dia 14 de março, haverá o coquetel de inauguração do Espaço Gourmet. O novo ambiente, além de oferecer muito conforto, proporcionará encontros gastronômicos, cursos e aulas especiais. Uma das atividades desenvolvidas será o AABB Chefs. Com duração de três meses e módulos de 2h30min em cada encontro, serão abordadas pela professora Gláucia Gouveia lições básicas sobre molhos, temperos, massas, carnes

e como lidar com utensílios. A primeira turma já está completa, e a segunda está sendo formada. Você pode garantir a sua vaga na Central de Atendimento do Clube até dia 31 de março. A formatura de ambas acontecerá no dia 16 de junho. Não perca a oportunidade de conferir de perto este maravilhoso recanto projetado em parceria com SCA Mobiliário Contemporâneo.

Aula de Culinária no Espaço Gourmet

E para aqueles que desejarem aprofundar os seus conhecimentos culinários, no dia

16 de abril, a chef Noemea Munaretti dará importantes dicas sobre rodízios de massas e molhos. Para os associados, o valor desta aula é de R\$ 20,00, e para os não-associados, R\$ 35,00. A partir do dia 18 de março estarão disponíveis as inscrições na Central de Atendimento. Para mais informações: (51) 3243.1021.

AABB COM VOCÊ NO PLANETA 2011

A AABB sorteou, na tarde de 7 de fevereiro, dois passaportes de pista para o Planeta Atlântida, tradicional festival de bandas que aconteceu no litoral gaúcho, nos dias 11 e 12 de fevereiro.

A sortuda premiada deste ano que a AABB levou para assistir de graça ao show das bandas Charlie Brown Jr., Ivete Sangalo, Luan Santana e Restart é a recém-associada Elisandra Rannow. Ao ser comunicada do "presente de boas-vindas", Elisandra e as filhas ficaram muito contentes, não deixando de comparecer ao Clube para registrar o momento.

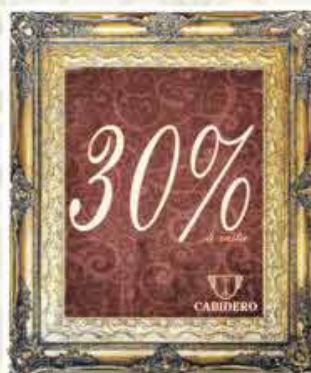
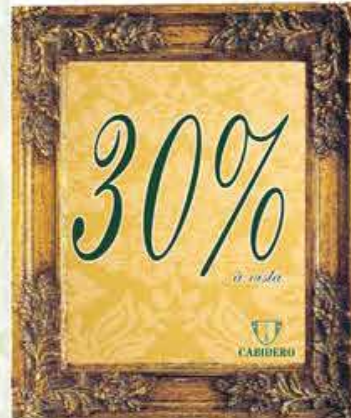


Concorreram ao sorteio todos os associados que fizeram o recadastramento de seus dados dentro do prazo e das condições estabelecidas pela promoção.

PROJETO ÁREA DE CONVIVÊNCIA: UM NOVO CONCEITO EM AMBIENTE

Com o objetivo de melhorar a infraestrutura da AABB e oferecer aos associados o bem-estar de um novo ponto de encontro, o projeto Área de Convivência inicia as suas obras nas próximas semanas.

A construção do prédio acontece na parte central, em frente ao Ginásio de Esportes. A obra consistirá em três etapas: a primeira já foi concluída com a mudança do setor administrativo do Departamento de Esportes para a parte de trás do Ginásio; a segunda prevê a transferência da lancheria, garantindo um ambiente amplo e remodelado, com direito à vista panorâmica; a terceira e última inclui novos vestiários para o Ginásio, uma área para jogos eletrônicos e uma nova sala para o AABB Kids. A previsão de término da obra é para o final do segundo semestre deste ano. Contamos com a compreensão de todos durante o período de obras.



Coleção de Verão - 30% de desconto

R. Irmão José Otão, 552 e R. Copacabana, 838, lj. 02

Promoção válida até 15/03 - Desconto à vista

AS MANCHETES DO MÊS

Ano novo, vida nova, 2011 começa aqui.

Verão, férias, muito sol e piscinas em Porto Alegre.

Perdas da AABB no final de 2010, início de 2011.

“CURTINHAS (NEM TANTO) PARA CURTIR”

DUAS NOTAS TRISTES - No fim do ano de 2010, tivemos a notícia do FALECIMENTO de MARCIANO SIEGMANN BORGES. Craque de bola, brincalhão e titular em vários cargos de diretoria da AABB Porto Alegre, Marciano deixou uma lacuna entre os aposentados que o conheciam, por sua dedicação ao Clube. Este era abebeano de fato e de direito.

Já no início de 2011, outro evento que entristeceu a comunidade abebeana foi o falecimento da esposa de nosso conselheiro e atleta laureado Jairo Renato Guedes, a senhora ROSIRENE DE CASTRO GUEDES, dedicada colaboradora do grupo Bem Me Quer, cujo passamento surpreendeu a todos pela rapidez com que o fato aconteceu. Vai fazer falta na torcida do Cinfaabb.

A Vera Picoli de Mello está reclamando que não mencionamos nos comentários sobre o último Sulbrasileiro, em Joinville, o fato de seu marido ter sido o goleiro menos vazado da competição. Feito o registro.

Não foi realizado, neste ano, o tradicional jantar oferecido por nosso parceiro Luiz Carlos Silva, o Caburé, em sua residência de verão na praia de Atlântida.

O Grupo de Gourmet do Clube está projetando várias novidades para 2011. Inauguração de um Espaço para os encontros dos participantes, ambiente confortável especialmente adequado à culinária e um Curso Chefs 2011 em abril, com inscrições abertas.

Nosso vice-presidente esportivo Renato Zimmermann está todo-sorrisos com o sucesso da nova atividade que implantou recentemente, o REMO, que está tendo grande aceitação entre os esportistas da Associação.

RIR FAZ BEM À SAÚDE

A BOAZINHA

Meu marido sumiu!

Enquanto isso na delegacia:

Mulher: Meu marido sumiu!

Policial: Qual é a altura dele?

Mulher: Eu nunca perguntei qual era a altura dele...

Policial: Ele é magro, é saudável?

Mulher: Não é muito magro... acho que é saudável...

Policial: Qual a cor dos olhos dele?

Mulher: Marrom-claro ou meio verde... Eu nunca prestei muita atenção...

Policial: E a cor dos cabelos?

Mulher: A cor do cabelo dele muda de acordo com o sol que ele pegar...

Policial: O que ele estava usando?

Mulher: Terno, ou talvez uma camisa mais casual e jeans, eu não vi quando ele saiu...

Policial: Havia alguém com ele?

Mulher: Sim, meu cachorro!... Um Labrador chamado Calvin, amarrado numa coleira dourada, altura 80 cm, saudável, lindos olhos azuis, pelo marrom quase preto, a unha de sua pata esquerda estava um pouquinho lascada, ele nunca late, estava usando também uma linda roupinha dourada com bolinhas azuis, ele não gosta de comida vegetariana, a gente come junto, a gente corre junto, muitas vezes ficamos só ali lado a lado, fazendo companhia um para o outro...

E a mulher começou a chorar...

Policial: OK. VAMOS PROCURAR PELO CACHORRO PRIMEIRO!!!

“A MAIOR ENFERMIDADE É NÃO SER NINGUÉM PARA NINGUÉM.” (MADRE TERESA DE CALCUTÁ)

Recuperação de Dores da Coluna,
Tendinites, Lesões do Esporte,
Artrose e Reumatismo.

Dr. Alexandre Zereu
CREMERS 4.061

Rua Castro Alves, 433 | Porto Alegre
Fone: (51) 3331.8011
cliniphys@cliniphys.com.br
www.cliniphys.com.br



AABB e Senhor dos Passos:

Unidos para lhe oferecer
uma melhor qualidade de vida.

www.senhordospassos.com.br

Alvorada - Canoas - Cachoeirinha - Gravatá - Porto Alegre



Central de Atendimento
Fone: (51) 3284.0000

VOCÊS SABIAM QUE...

... no lado da ASBAC, no nosso terreno, existem churrasqueiras ao ar livre, com vista para o lago e instalações de primeira?

... já está marcado o reencontro dos aposentados em 2011? O Grupo da Maior Idade programou para 24 de março a primeira atividade dos participantes.

... os encontros de terças e quintas dos aposentados continuam acontecendo, mesmo nesta época de férias dos outros?

... quem não tem vindo às quintas está perdendo os melhores pratos do ano?

... aulas de natação com horário marcado é na Stillo Natação Zona Sul, convênio da AABB?

... natação o ano todo para associados da AABB é na Academia Stillo, localizada na Av. Dr. Campos Velho, 1827 – Cristal, pelo convênio?

... um colega aposentado não viu seu trailer desligar-se do automóvel e continuou dirigindo por mais 30 km antes de se dar conta que o reboque tinha ficado para trás?

... dia 13 de março vai acontecer o

Carnaval Infantil para a garotada?

... que os adultos não têm Carnaval na AABB em razão da baixa frequência em anos anteriores?

... quem quiser aprender a cozinhar, trate de se inscrever para o Curso AABB Chefs que vai acontecer depois das férias?

... estarei de férias da AABB até o início de março? Tia!

DICAS, TRUQUES E QUEBRA-GALHOS "O SAL"

PEIXINHOS DOURADOS

Ocasionalmente, dissolva uma colher de chá de sal em um litro de água fresca, à temperatura ambiente, e coloque seus peixinhos dourados para nadar nesta solução por uns quinze minutos, devolvendo-os após essa operação para seu próprio aquário. Isso os manterá saudáveis.

MANCHAS NA MESA

Não é novidade que pratos e copos quentes, ou molhados, deixam manchas brancas nas mesas. Aqui está um segredo para removê-las: faça uma pasta rala de óleo de salada e sal em proporções mais ou menos iguais. Esfregue a pasta sobre a mancha e deixe em repouso por uma ou duas horas. Em seguida, remova a pasta, esfregando-a até sair. As manchas desaparecerão.



MARCIANO SIEGMANN BORGES

Sentiremos saudades...

• 13/04/1927
+ 27/12/2010



Contatos:
(51) 3342.8924
(51) 9911.7006
lamistad@cpovo.net

20 a 26/03 - Termas de Arapey e Rivera
06 x R\$ 265,00
20 a 25/03 - GRAVATAL
05 x r\$ 232,00
20 a 27/03 - GUARAPARI, VITÓRIA.
10 x r\$ 169,00
02 a 05/04 - BUENOS AIRES - Aéreo
5 x U\$ 99,00 + txs.
02 a 05/04 - MONTEVIDEO - Aéreo
05 x U\$ 99,00 + txs.
02 a 05/04 - RIO DE JANEIRO - Aéreo
05 x R\$ 185,00.
28/05 a 04/06 - TERMAS DE JUREMA
Resort & Spa

---Feriadão de Páscoa com Tiradentes-
--
20 a 24/04 - BUENOS AIRES - Aéreo
5 x U\$ 119,00 + txs.
21 a 24/04 - MONTEVIDEO - Aéreo
05 x U\$ 105,00 + txs.
21 a 24/04 - RIO DE JANEIRO AÉREO
- PROMOCIONAL
05 X R\$ 185,00
20 a 24/04 - TERMAS DE ARAPEY E
RIVERA
06 X r\$ 199,00
20 A 24/04 - PUNTA DEL ESTE -

03/05 A 07/05 - PLAZA CALDAS DA
IMPERATRIZ.
r\$ 1.110,00 AV. OU 3 X r\$ 380,00.
25 A 26/05 - JAGUARÃO & RIO
BRANCO
R\$ 286,00 OU 3 X 98,00
07 A 09/06 - LIVRAMENTO & RIVERA
R\$ 395,00 OU 2 X R\$ 238,50

Atenção: Os valores mencionados são por pessoa em apartamento duplo. Valores sujeitos a alteração

GCG E CORAL RETORNAM ATIVIDADES EM MARÇO

Após um breve período de descanso, as atividades culturais da AABB voltam com o calendário cheio de programações nos meses de março e abril. O conjunto de belas vozes formado pelo Coral do Clube tem o seu primeiro encontro marcado para o dia 14 de março. Composto por cerca de 40 coralistas e regido por Manuel Figueiredo de Abreu, o grupo reúne-se nas segundas, das 20h às 21h30min, na Sala Jardim Isabel. E para realizar a preparação vocal, alguns instantes são dedicados ao aquecimento na sala de vídeo.

Já os tradicionalistas que integram o Grupo de Cultura Gaúcha Rancho Posteiro retornam suas atividades com uma grande novidade: os novos patrões que irão comandar o grupo a partir de 2011 serão o casal Sérgio e Delma Ibias. Para começar da melhor forma possível, os coordenadores promovem o reencontro do GCG com o Baile de Ramada, no dia 25 de março, às 21h. O evento acontecerá no terraço da ASBAC, e o ingresso terá valor único de R\$ 25,00 para associados e não-associados.



Delma e Sérgio Ibias

FAZENDO ARTE COM A VILLA DA ARTE

Venha até o Clube no dia 16 de abril e descubra novas possibilidades de pintura utilizando imagens, texturas e materiais agregados à tela. Em parceria com o atelier Villa da Arte, a Professora Lea Guarisse desenvolverá, durante duas horas, técnicas divertidas para os pequenos. Se você gosta de fazer arte vai descobrir com a Villa da Arte que é melhor colocar a mão na massa do que ficar só assistindo na TV.

Inscrições e informações a partir de 18 de março, na Central de Atendimento pelo telefone (51) 3243.1021.



Oficina infantil "Entre a Tinta e a Tela de Pintura"

Dia 16 de abril

A partir das 15h

Sala Jardim Isabel

Somente 20 vagas

Valores:

Associado: R\$ 15,00

Não-associado: R\$ 20,00

**SOM
&
VENTOS**
SONORIZAÇÃO

Faça da sua festa

Um verdadeiro show!

A Som Eventos
fornece serviços de:

- Sonorização
- Iluminação
- Efeitos Especiais
- Dj's
- Projeção



51 3012.04.37 | www.someventos.com.br
Rua Marquês do Alegrete 272 | São João | Cep 91020-030
Porto Alegre - RS

DANÇAR FAZ BEM À SAÚDE E À ALMA

Venha conhecer os benefícios da dança na AABB Porto Alegre

Quem dança seus males espanta! Por isso, a palavra de ordem é buscar maneiras de exercitar o corpo. E por que não se exercitar, se divertir, desestressar, fazer novas amizades no ritmo do seu som preferido? Então aproveite a oportunidade que a AABB vai oferecer para você. Nas segundas-feiras dos meses de abril, maio e junho acontecerá no Clube o Curso de Dança de Salão. Serão 13 aulas no total, com duração de 2h cada. Durante três meses, das 20h às 22h30min, o professor Felipe Umann ensinará ritmos como tango, valsa, bolero, samba, salsa, merengue, forró, entre outros.

Por que dançar?

A dança de salão é uma atividade física que pode ser feita por pessoas de todas as idades e nunca sai de moda. Sem contraindicações, é uma opção para quem quiser se exercitar e manter a forma, pois em 40 minutos de exercício gastam-se 600 calorias. Confira alguns benefícios:

- A dança trabalha a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial.
- Desenvolve a musculatura corporal de forma integrada e natural.

- Permite uma melhora na autoestima e quebra de diversos bloqueios psicológicos.

- Possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais.

- Torna-se uma opção de lazer.

- Promove, inclusive, a melhora de doenças e outros problemas.

Dançar é bom! Faz bem para o corpo e para a mente! Pratique dança. Dê o primeiro passo e ofereça a você uma oportunidade de descobrir os segredos do corpo que se move de acordo com a música. Se você gostou da ideia, fique alerta: as vagas são limitadas! E as inscrições para o curso acontecem do dia

22 até 31 de março. Mais informações na Central de Atendimento, pelo telefone (51) 3243.1041.

Curso de Dança de Salão

Professor: Felipe Umann

Período:

Abril: 04, 11, 18, 25

Maior: 02, 09, 16, 23, 30

Junho: 06, 13, 20, 27

Local: Salão Pedra Redonda

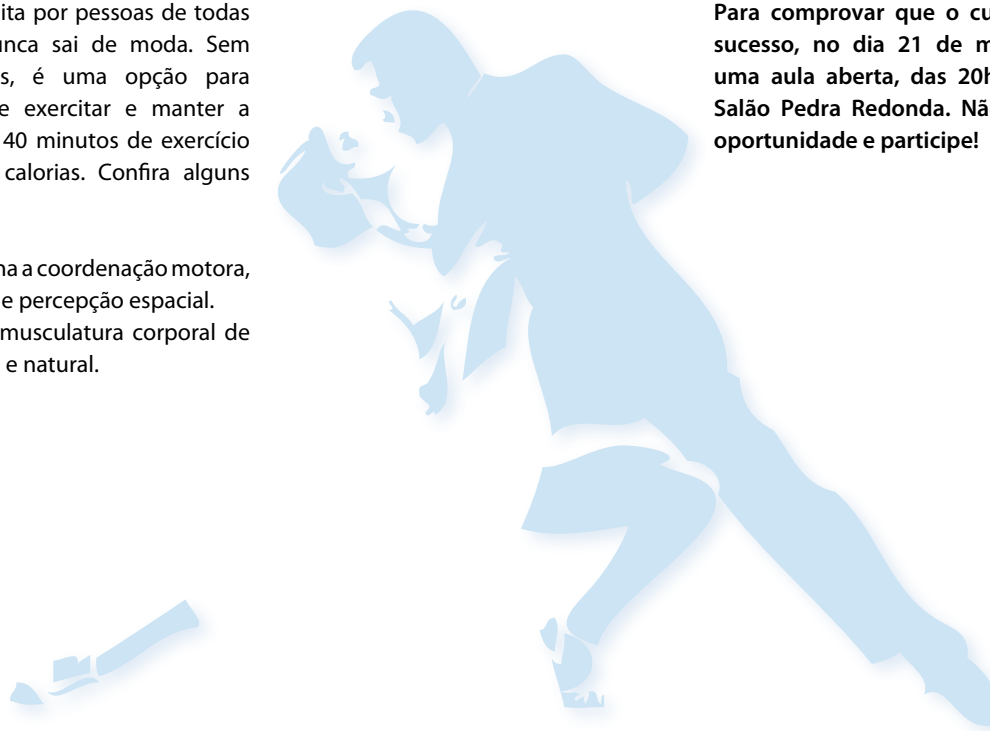
Horário: das 20h às 22h

Associado – R\$ 160,00 (todo o curso)

Não-Associado – R\$ 200,00 casal (todo o curso).

Pagamento no ato da inscrição na Central de Atendimento.

Para comprovar que o curso será um sucesso, no dia 21 de março haverá uma aula aberta, das 20h às 22h, no Salão Pedra Redonda. Não perca esta oportunidade e participe!



Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer aos clientes e funcionários do BB. Em segundo lugar, bem, a gente não sabe o que é segundo lugar.

Ourocap. Há 15 anos líder de mercado. Há 15 anos realizando sonhos.

A COLÔNIA DE FÉRIAS DA AABB KIDS

Em 1993, surgiu a Colônia de Férias da AABB, hoje chamada de AABB Kids Verão. A proposta se tornou viável graças à motivação e à criatividade da equipe de profissionais do Departamento Esportivo da Associação. No período de férias escolares, reúne crianças de diversas idades. As atividades são lúdicas, como práticas esportivas, aulas de culinária, além de atividades recreativas, como gincanas, aulas de dança e natação.

O AABB Kids é um espaço infantil no qual a criança faz atividades esportivas, culturais e de lazer, unindo diversão com disciplina, educação física e estímulo à criatividade. É diversão o dia todo!

A cada ano a colônia de férias do AABB Kids inova trazendo atividades para toda a criançada. Na edição de 2006, foram realizados passeios fora do Clube, onde todos se divertiram indo para a Ecoland, em Igrejinha, o Parque das Águas, o sítio do Vô Rangel e para a Quinta Estância, em Viamão. Sem falar do acantonamento nas dependências da Associação.

Em 2007, uma das novidades foi o curso de inglês que aconteceu duas vezes por semana através de um convênio com o Yázigi e a Patrulha Ecológica, em que as crianças realizaram um mutirão de limpeza na orla do Guaíba. A arte também foi estimulada na edição de 2008, com oficinas de pintura e desenho, estimulando a criatividade das crianças. Em 2009, os passeios mais aguardados foram para os parques aquáticos Marina Park,

Parque das Águas e Parque da Guarda. E se a água é o grande refresco para o calor do verão, a edição de 2010 do AABB Kids Verão proporcionou um passeio de bote pelo Guaíba, também muito esporte e brincadeiras refrescantes nas piscinas do Clube.

Com certeza, as férias são sempre inesquecíveis para quem participa do já tradicional projeto AABB Kids Verão no clube AABB Porto Alegre.

Fernanda Ott
Pró-Memória AABB Porto Alegre



Financiamento Imobiliário

POUPEX

Sua casa própria em 1º lugar

As melhores condições para aquisição de imóvel residencial ou comercial, novo ou usado, e para construção de imóvel residencial.

Mais informações:
0800 61 3040 • casapropriapoupex.com.br

ESCRITÓRIO REGIONAL DA FIE NO RIO GRANDE DO SUL - ESCRS

Rua Sete de Setembro, 320 - Centro - 90010-190
Porto Alegre-RS - Fone (51) 3226.8208 - Fax (51) 3226.8499

POUPEX Associação de Poupança e Empréstimo

poupex.com.br

AQUISIÇÕES DA BIBLIOTECA EM JANEIRO E FEVEREIRO

LIVROS

Cheio De Charme - Marian Keyes
Vida - Keith Richards
Oprah - Kitty Kelley
Eles Continuam Entre Nós – V.2 – Zibia Gasparetto
Animal Agonizante – Philip Roth
Cilada - Harlan Coben
As Crônicas do Rei Artur (v.1,2,3) - Bernard Cornwell
Um lugar para todos - Thirity Umrigar
Cada dia mais perto - Irvin Yalom
396 dias - Natascha Kampusch
Eragon (v.1,2,3) - Christopher Paolini



DVDs

Nanny Mcphee – A Babá Encantada
Camp Rock
Armadilha Do Amor
Cartas para Julieta
O segredo dos teus olhos
Os homens que não amavam as mulheres
A Rainha
A batalha dos três reinos
Plano B



Bonequinha de Luxo (EUA, 1961)

Holly Golightly (Audrey Hepburn) é uma garota de programa nova-iorquina que está decidida a casar-se com um milionário. Perdida entre a inocência, ambição e futilidade, ela toma seus cafés da manhã em frente à famosa joalheria Tiffany's, na intenção de fugir dos problemas. Seus planos mudam quando conhece Paul Varjak (George Peppard), um jovem escritor bancado pela amante que se torna seu vizinho, com quem se envolve.

HORA DO CONTO

No dia 22 de janeiro, a criançada ouviu "O bichinho que queria crescer", de Ziraldo, e "De todas as cores", de Nye Ribeiro.

Além da contação de histórias, as crianças presentes ganharam maçãs, realizaram atividades de pinturas e puderam fazer tatuagens. Atividades como essas mostram que a biblioteca é um lugar alegre, de troca de ideias e sentimentos sobre o que é visto e ouvido.

Foi um momento de alegria, cultura e descontração em favor da leitura e do conhecimento.

*Crianças: Barbara, Luiza, Luana e Giovanna

OFICINA DE CONSERVAÇÃO E PEQUENOS REPAROS EM LIVROS

No mês em que o livro é homenageado mundialmente (23/04), a Biblioteca Eduardo Haute oferece oficina de conservação e pequenos reparos em livros. Serão atividades práticas, com materiais utilizados por profissionais de restauração, para conservar e corrigir pequenos danos nas encadernações.

Quando: sábado, 02 de abril
 Hora: 15h30min
 Onde: Biblioteca da AABB
 Quanto: Gratuito

Vagas limitadas. Inscrições através do telefone (51) 3243.1042, do e-mail biblioteca@aabbportoalegre.com.br ou na biblioteca.

Horário da Biblioteca: Terça a Domingo - das 10h às 18h

Fora desse horário, excepcionalmente, devoluções poderão ser efetuadas no Departamento Sociocultural
 Fone: 3243 1042 ou 3243 1000 Ramais: 420 e 421 E-mail: biblioteca@aabbportoalegre.com.br

O UNIVERSO DEBUTANTE

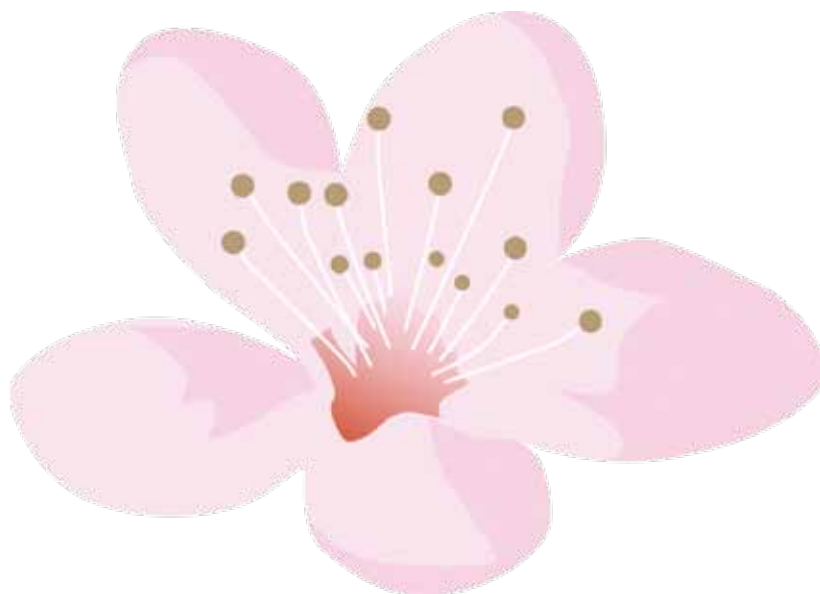
O Baile de Debutantes é uma data histórica muito aguardada por todas as meninas. Por marcar o início de uma fase adulta, ela simboliza a concretização de um sonho inocente e juvenil. O brilho da noite revela-se na singularidade de cada olhar. E só observando de perto para saber o que é a verdadeira emoção de ser debutante. São os pequenos detalhes, desde a escolha do vestido à reunião dos amigos e familiares, que tornam a apresentação da debutante à sociedade uma recordação inesquecível.

E para que a magia deste sonho fique completa, antes do grande baile há uma intensa programação para as garotas. Muitas atividades são planejadas para integrar o pré-début, que acontece de agosto a outubro. Entre elas, estão as aulas de valsa, maquiagem, etiqueta, sessão de fotos, ações socioambientais e palestra com estilista. Depois da longa preparação, vêm o aguardado cerimonial, que ocorre no Salão Ipanema, e a Festa Jovem de Gala, nos salões Chapéu do Sol e Piano Bar.

Ser debutante é isso. É sonhar, é viver, é se entregar a um turbilhão de emoções. Não deixar esta página passar em branco. Inscrições a partir de 26 de março na Sala Jardim Isabel. As primeiras inscritas terão vantagens na escolha das mesas e chance de debutar em outro Clube.

Para compartilhar dicas e experiências sobre o Universo Debutante, acompanhe o nosso blog:

www.debutantesaabb.blogspot.com



NOITE GASTRONÔMICA NA AABB



Os Salões Ipanema e Piano Bar serão palco para uma festa de diferentes sabores no mês de abril. No dia 1º, a partir das 21h, a AABB Porto Alegre promove mais uma edição da deliciosa Sexta-feira Gastronômica. Através de um cardápio elaborado por 20 Chefs, com direito a saladas e sobremesa, os convidados irão apreciar a culinária requintada e pensada especialmente para o evento. A animação será feita por DJ. Para degustar a culinária oferecida pelo Clube, os associados pagam R\$ 40 e os não-associados, R\$ 60. Os convites estarão disponíveis a partir do dia 12 de março, na Central de Atendimento da Associação.

NO MÊS DE MARÇO TEM FESTA TEEN E CARNAVAL MIRIM NA AABB!

A AABB preparou no mês de março uma programação para agitar a garotada! Para aqueles que marcaram presença em 2010 nas baladas teens do Clube, aí vai um recado.

No dia 11 de março, jovens de 9 a 13 anos de idade têm um encontro marcado na festa mais aguardada da Zona Sul de Porto Alegre. Das 21h à 1h acontece a Festa Teen Reencontro, e você é nosso convidado vip. O DJ promete agitar a pista do Salão Ipanema. Os abebeans que apresentarem a carteira social têm entrada gratuita, os não-associados pagam R\$ 15,00 antecipado e R\$ 20,00 na hora. Os ingressos estarão disponíveis a partir do dia 11 de fevereiro na Central de

Atendimento do Clube.

Atenção: para garantir a sua entrada, não esqueça de trazer o documento de identidade no dia da festa!

Já no dia 13, a folia será completa! Com direito a muito confete e serpentina, o Carnaval Mirim da AABB convida todas as crianças de até 10 anos a comparecerem no Clube. Além das atividades do Espacinho Gourmet e Make Up, serão premiados os dois blocos mais animados da festa!

Para adquirir o seu ingresso, basta trazer 1 kg de alimento não-perecível na data do evento.

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA BANCO DO BRASIL: 68 ANOS DE HISTÓRIA

Impulsionados pelo desejo de construir um espaço para a reunião dos colegas e a prática do lazer, os funcionários do Banco do Brasil fundaram, em maio de 1943, a AABB. Muitos anos se passaram desde a edificação da sede. Nesse tempo, o Clube evoluiu, ganhou novos associados, estruturou-se e conquistou espaço na sociedade porto-alegrense.

Para que possamos recordar juntos essa data tão especial, na noite de 7 de maio a AABB realiza o Jantar-Baile de Aniversário 68 Anos no Salão Ipanema. Todos estão convidados para brindar em alto estilo. Na programação do evento haverá o jantar, às 21h, o show da banda Tributo ao Tim Maia, às 23h e, ao badalar da meia-noite, a pista de dança. A venda dos convites se inicia no dia 9 de abril, na Central de Atendimento. O valor para associados é R\$ 80,00, e para não-associados, R\$ 120,00. E enquanto os pais aproveitam a festa, os pequenos podem ficar se divertindo no Hotelzinho do Clube.

Jantar-Baile de Aniversário 68 anos

Dia: 07 de maio

Horário: 21h

Local: Salão Ipanema

Traje: Recepção

Valores: para associados R\$ 80,00 e para não-associados, R\$ 120,00.



Italiano: o idioma do seu coração!

Cursos de língua, cultura e culinária italiana no Brasil e na Itália.

Entre em contato e saiba onde tem um curso mais perto de você!

Rua Prof. Pedro Santa Helena, 155 - Jardim do Salso
Porto Alegre - Fone: 3334.3060

www.ciaoitalia.com.br

AABB EXALTA O VALOR FEMININO EM MAIS UMA EDIÇÃO DO SÁBADO MULHER

Como diria o poeta, mulher não é sinônimo de sexo frágil. É sinônimo de exemplo, força e atitude. A fim de prestar uma singela homenagem àquelas que tornam os nossos dias mais especiais, a AABB promove no mês da mulher um sábado especialmente dedicado a elas. No dia 19 de março, das 11h às 19h, acontece o Sábado Mulher. O evento conta com diversas atividades voltadas para o bem-estar feminino.

“ Dizem que a mulher
É o sexo frágil
Mas que mentira
Absurda!
Eu que faço parte
Da rotina de uma delas
Sei que a força
Está com elas... ”
(Mulher, Erasmo Carlos)

Espaço Saúde Mulher

Estande CASSI

Reposição hormonal e reposição de cálcio através da alimentação saudável

Estande IMAMA

Saúde da mama

Horário: das 11h às 16h

Local: Hall do Clube

Espaço de Beleza Mary Kay

Local: Saguão

Horário das 11h às 16h

Atividade gratuita

Espaço Cultural

Exposição “Mulheres de Expressão” e estande Reposição Hormonal através da alimentação saudável.

Local: Salão Pôr do Sol

Horário: das 11h às 19h

Atividade gratuita

Massagem Indiana Tântrica oferecida pelo Jaya Espaço Cultural Indiano

Terapeuta: José Pedro Zereu

Local: Sala Morro do Osso

Horário: das 11h às 16h30

Valor: Associadas R\$ 10,00 e Não-associadas R\$ 15,00

Venda de tickets na Central de Atendimento

Vivência de Ritmos

Aulas de salsa, merengue, forró e samba

Local: Sala Jardim Isabel

Horário: 15h30

Atividade gratuita

Oficina de Pet Colagem oferecida pelo Atelier Koysas de Artesanatto

Local: Salão Guarujá

Horário: 14h

Atividade gratuita

Chá da Tarde

Conta com o desfile de moda da marca Fiord'incanto

Local: Salão Pôr do Sol

Horário: 17h

Valor: associadas R\$ 10,00 antecipado e R\$ 12,00 no dia; não-associadas R\$ 15,00 antecipado e R\$ 20,00 no dia.

Convites à venda a partir de 4 de março na Central de Atendimento.

Informações: (51) 3243.1021





UMA FESTA SÓ PARA ELAS

A fim de prolongar as comemorações do mês da mulher, a AABB organizou uma festa temática ainda mais especial: o Baile de Máscaras do Jantar Só Para Mulheres. Nesta noite, a principal atração será a elegância feminina.

Com início às 21h do dia 23 de março, o encontro recepcionará em grande estilo as participantes no Salão Ipanema. Além do delicioso cardápio e da animação da banda Aeroporto, o evento contará com a escolha da participante melhor caracterizada de acordo com o tema do evento. A candidata ganhará como premiação um final de semana com acompanhante no Água de Palmas Resort, em Santa Catarina. Vale lembrar a mulherada de que este jantar-baile é aberto ao público, portanto, não deixe de convidar as suas amigas.

Os ingressos estarão disponíveis na Central de Atendimento. O valor para associadas é de R\$ 40,00 e para não-associadas, R\$ 60,00. Participe desta festa! Para mais informações: (51) 3243.1021.



Jantar Só para Mulheres de 2010

MANTENHA A QUALIDADE DE
VIDA NA SUA ROTINA



Apesar da correria diária, do estresse, da ansiedade, da angústia e do sofrimento vivido pelas pessoas, a qualidade de vida ainda é uma busca constante. Para alcançar esse equilíbrio, busque manter hábitos saudáveis do corpo e da mente, priorize o balanceamento entre a vida pessoal e profissional, e reserve tempo para o lazer e a saúde espiritual.



Após um merecido período de descanso, é chegado o momento de voltar ao trabalho e às atividades escolares. O problema é retornar à realidade depois de tantos dias de lazer e descanso. E é nesse momento que algumas pessoas enfrentam problemas para manter a rotina saudável no dia a dia.

Para que as férias sejam reparadoras e recuperem a energia vital, o ideal, segundo especialistas em neurociência, é o tempo mínimo de 21 dias de recesso. Nesse intervalo, ocorre a quebra do ciclo de trabalho, o indivíduo distancia-se das preocupações relacionadas às tarefas e o organismo relaxa, adaptando-se ao novo ritmo.

O tempo passa a ser melhor administrado. Com isso, há mudanças nos hábitos e no ritmo de vida, permitindo a prática esportiva regular, mais horas de sono e uma boa alimentação. Esses e outros fatores colaboram efetivamente na melhora da qualidade de vida.

Mas quando chega a hora de retomar a cansativa rotina, o tempo parece ficar escasso. Os bons hábitos adquiridos vão sendo deixados de lado, e o organismo começa a sentir-se fragilizado. E para recomendar as atividades com o pé direito, a psicóloga especialista em neuropsicologia Carmen Reichelt dá algumas dicas de como combater este ciclo.

Voltar ao antigo ritmo com o mínimo

de estresse é possível, desde que sejam respeitados alguns comportamentos adaptativos. É útil planejar o retorno dois dias antes de acabarem as férias, para, progressivamente, começar a reorganizar a agenda e reestruturar mentalmente as rotinas. É necessário reajustar o ritmo do organismo, considerando as questões de sono, alimentação, criando espaço para a atividade física e lazer.

Sono: readaptar-se ao horário de acordar. A qualidade do sono é fundamental. A parte mais nobre do sono acontece das 23h às 3 horas da manhã. Antes de dormir, evite atividades como: exercícios, filmes ou assuntos polêmicos. À noite, o ambiente do quarto deve ser escuro e silencioso. Pela manhã, a claridade é essencial. A exposição à luz solar no início da manhã ou final da tarde favorece o aumento da produção de melatonina, que é um neurotransmissor regulador do ciclo sono/vigília e do humor humano.

Alimentação: priorizar hábitos alimentares saudáveis.

Lembrar-se que o uso frequente de folhas verdes, como couve, alface, entre outras, regula o humor, o pensamento e a ação, pois elas contêm o Tryptofano, substância fundamental para a produção de serotonina. Preserve os horários das refeições e mantenha o café da manhã. Evite alimentos ou substâncias estimulantes, como guaraná em pó, ginseng, catuaba, ou álcool, pois eles são estimulantes e interferem na qualidade

do sono. Apesar de inicialmente aumentarem a disposição e vitalidade, eles desencadeiam quadros ansiosos e depressivos, provocando irritabilidade, insônia e agressividade. A hidratação do corpo é fundamental, portanto, não se esqueça de beber bastante água durante o dia.

Exercícios: manter uma rotina de atividade física saudável.

Lazer: os finais de semana depois das férias.

Tão importantes quanto o retorno ao trabalho ou à escola, eles oferecem a satisfação do convívio com a família e amigos. Mas, atenção para a moderação! Um passo de cada vez. Vá com calma neste recomeço, você é humano, portanto, rompa com o perfeccionismo. Esta é a sua maior armadilha, desarme-a!



Carmen Reichelt, especialista em neuropsicologia e acupuntura.

ESPAÇO ZEN: PAZ E HARMONIA EM UM SÓ AMBIENTE

Durante o mês de abril, a AABB contará com uma novidade que vai deixar a sua rotina mais tranquila e relaxada.

Um espaço dedicado à beleza e ao bem-estar, onde impera a filosofia zen e o estresse fica bem longe. No mês de abril, a Sala Jardim Isabel será o destino para aqueles que buscam um serviço que auxilia para a obtenção de qualidade de vida. No local, serão desenvolvidos dois tipos de massagens: a indiana (ayurvédica) e o shiatsu. Com duração de 1h15min cada, o atendimento será disponibilizado em dias e horários diferentes. Nas terças-feiras (05, 12, 19 e 26), das 10 às 15h; nas quintas-feiras (07, 14 e 28), das 18h às 22h; e aos sábados (02, 09, 16, 23 e 30), das 11h às 17h. Conheça um pouco mais sobre os diferentes tipos de massagem e entenda a importância de cuidar bem do seu corpo no Espaço Zen.

Massagem Indiana (Ayurvédica)

Esse tipo de massagem é o mais completo sistema de manipulação corporal e atua em todos os níveis do ser humano, restabelecendo o equilíbrio físico, psíquico e emocional. É realizada com óleos medicados e pós de ervas de acordo com o biotipo de cada pessoa. Através de toques profundos com as mãos, cotovelos, e pés, a Massagem Ayurvédica propicia um realinhamento postural, alívio de tensões no corpo, fortalece o sistema imunológico, e tem efeitos antiestresse. Contando com alguns alongamentos, proporciona uma maior flexibilidade do corpo e mobilidade nas articulações, possibilitando o circuito livre da energia vital. O profissional que irá desenvolver

esta prática no Espaço Zen da AABB Porto Alegre será o terapeuta José Pedro Zereu, administrador e idealizador do Jaya Espaço Cultural Indiano.



Shiatsu

O Shiatsu, igualmente potente, proveniente da China, equilibra, trata disfunções, ao mesmo tempo em que promove o equilíbrio interior, causando um relaxamento profundo. É uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas, para aplicar pressão à pele humana e tem como objetivo corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar doenças específicas. Essa não é uma técnica de massagem simples, mas, sim, uma técnica que exige conhecimento de anatomia. O shiatsu é indicado para a melhora de muitos problemas, entre eles desequilíbrios emocionais, sexuais, insônia, ansiedade, cólicas menstruais, intestino preso, equilíbrio do sistema nervoso, dor de cabeça, etc. Para cuidar desta técnica e realizar o atendimento no Clube, foi designada a massoterapeuta Ursulah D'Krug, que tem especialização em shiatsu e drenagem linfática na Alemanha.

Para usufruir de todos os benefícios que essas duas massagens podem proporcionar a você, basta realizar o agendamento do dia e horário desejado na Central de Atendimento. O valor para associados é R\$ 50,00 e não-associados, R\$ 80,00.



PROSPORTS

Fitness Store

O melhor
para seu

ESPORTE!

FF COMUNICAÇÃO



Remo



Spinning



Bicicleta



Plataforma Vibratória



Esteira 537E



Elíptico 216



Estação de Musculação 405



Kettlebell



Kimono

Tatami

**Equipamentos | Profissionais | Residenciais
Acessórios | Assistência Técnica**

Av. Sertório, 4021 | Jardim São Pedro

(51) 3337.1219

www.PROSPORTRS.com.br



Melanie Pedron e Fernanda Grivot



Helena Scherer e Matheus Wagner



Gustavo Portal e o filho Guilherme



Ricardo Binz



Roberta Ruschel

A collage of several small photographs showing various social events, including a woman in a white dress, a couple in formal wear, and a wedding cake. The cake is pink and white with a star on top. The background is dark.

Rua 24 de outubro 1623 sala 2
Porto Alegre - RS
33329997 99050958
produtofoto@gmail.com

EVENTOS SOCIAIS - 15 ANOS - CASAMENTOS - FORMATURAS



CLEUSA FOCHE SATTO: VOLUNTARIADO COM MUITO AMOR E DEDICAÇÃO



Doar algumas horas do seu tempo para fazer o bem, sem remuneração alguma, mas, com esse gesto, receber o mais puro sentimento de agradecimento. É dessa forma que a associada Cleusa Fochesatto contribui para o crescimento e transformação das crianças da AABB Comunidade. Neste perfil da AABB em Revista, conheça um pouco mais dessa mulher de fibra que transforma vidas através de uma atitude nobre, o trabalho voluntário.

AABB - Há quanto você é associada da AABB e como aproveita o Clube?

Cleusa - Somos associados desde nossa vinda para Porto Alegre, acredito que isso foi em 1999. Meu marido é funcionário do Banco do Brasil. Gostamos demais da estrutura que a AABB oferece, bem como dos amigos que temos no Clube. Participamos de festas e jantares, integramos a turma dos aposentados e vamos à quase todos os eventos do grupo. Em 2010, iniciamos a participação no vôlei feminino dos aposentados (CINFAABB) com muito orgulho e procuramos representar da melhor forma a AABB.

AABB - Sabemos que você desenvolve um excelente trabalho voluntário junto com as crianças da AABB Comunidade. Como soube dos trabalhos desenvolvidos pela AABB Comunidade?

Cleusa - Através de associados da AABB, tomamos conhecimento do trabalho da AABB Comunidade e fiquei interessada. A equipe é de uma dedicação extremada e no contato com eles, dá para verificar que a vida das crianças da AABB Comunidade é a "vida" deles, sabem a história de cada criança e se "entregam" para ajudá-las. Só reforcei o desejo de ajudar a melhorar a história de vida deles.

AABB - Como e quando esse trabalho começou?

Cleusa - Começou no início de 2010. Como sou uma apaixonada por música – seja cantar, dançar ou tocar (sou também aprendiz de violão) e ainda, acredito que a música deixa a alma de qualquer pessoa mais leve; a música deixa as pessoas alegres, alivia a carga, a bagagem que a vida nos faz carregar. E, em especial, no caso destas crianças que trazem uma gama de "problemas familiares/sociais", ela produz um efeito psicológico interessante. Então fiz a proposta ao mesmo professor de música com que eu fazia aulas, Daniel, se ele aceitava o desafio de dar, semanalmente, aulas para um grupo de 4 a 6 crianças, em dois turnos. Atingimos então um grupo de 10 crianças, 5 por turno. E em poucos meses de aula, já tivemos a alegria de ver apresentação de um deles no final de ano. Muito lindo!

AABB - O que você acha dos projetos do AABB Comunidade?

Cleusa - Lindos e muito importantes. Se cada um de nós conhecesse a história de vida destas crianças, com certeza cada um iria dar algo e ficaria sensibilizado com o trabalho da AABB Comunidade. Estas crianças são lindas e têm uma grande necessidade de apoio e de cultura.

AABB - Além da AABB, você faz mais algum trabalho voluntário?

Cleusa - Infelizmente, meu tempo é

curto, ainda trabalho em minha atividade profissional. Este trabalho, iniciado em 2010, era uma promessa que fiz para mim mesma. Pode ter certeza, as crianças ganham muito com as aulas, mas eu ganho muito mais em realização pessoal.

AABB - Qual é a importância que o trabalho voluntário tem na sua vida?

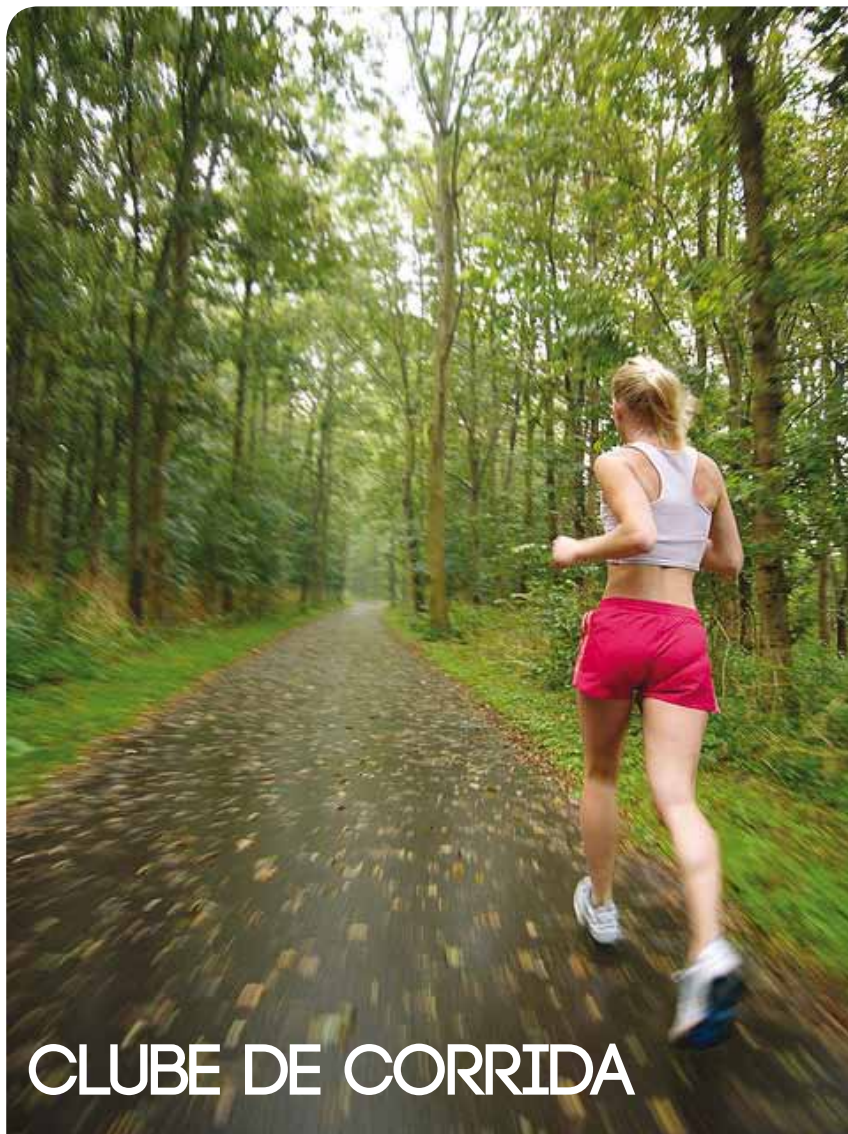
Cleusa - É de muita gratificação. Acompanhar diretamente o trabalho e as crianças traz uma satisfação pessoal que nada consegue substituir. Com certeza, sou mais feliz com este trabalho.

AABB - Qual é o momento mais feliz – se houver somente um – para quem faz trabalho voluntário?

Cleusa - Olhar a carinha feliz das crianças "apertando as cordas do violão", como quem busca uma solução de vida. Na apresentação de final de ano, quando todas as crianças cantaram juntas, no palco da AABB... "E quando eu estiver triste, simplesmente me abrace"... (Música do Skank) chorei de felicidade (literalmente). Isto não tem preço, me senti abraçando cada um. É indescritível. Me emociono agora, contando. É lindo!

AABB - Que conselho você dá para os associados que gostariam de exercer algum trabalho voluntário e não sabem como?

Cleusa - Tomem conhecimento da AABB Comunidade e ofereçam algo para ajudar. Agora, em 2011, vamos ampliar os cursos na área de música, já que a experiência se mostrou muito positiva. A realização pessoal é certa. Vamos nos juntar ao grupo AABB Comunidade?



CLUBE DE CORRIDA

A prática constante de um exercício ou esporte diminui a ansiedade, ajuda a descarregar as tensões do dia a dia e promove inúmeros ganhos ao organismo.

A Associação Atlética do Banco do Brasil não quer que você fique parado! Por isso, formou o Clube de Corrida para que você pratique uma atividade

física com qualidade de vida de uma forma descontraída. Mas não é só suor e esforço que o Clube de Corrida exige. Ele também proporciona ótimos momentos

junto à natureza. Isso porque os atletas saem para correr, acompanhados por profissionais especializados, ao longo da orla do Guaíba. Além disso, os treinos acontecem também na Academia (esteira), no campo de futebol, na quadra de areia e no Morro do Osso. Os responsáveis pela aplicação do treino, professores Rafael Galvão e Rogério Salazar, destacam a importância da atividade física. "O Clube de Corrida tem como objetivo promover a atividade física e a qualidade de vida a todos os que gostam de praticar esporte. Ele também proporciona ótimos momentos perto da natureza, melhora o condicionamento físico, emagrecimento, motivação através da participação em corridas, socialização e propicia ao participante a manter uma atividade física regular."

Atualmente, 40 alunos estão inscritos na modalidade. As inscrições ficam abertas durante todo o ano e a comunidade está convidada a participar. O grupo corre terça e quinta-feira, em dois horários: às 9h e 19h. Vale lembrar que o Clube de Corrida é uma modalidade a ser aproveitada no pacote com outras atividades oferecidas pelo Clube, como Ginástica + Musculação + Yoga por valores promocionais. Mais informações e inscrições pelo telefone (51) 3243.1021. Deixe a preguiça de lado e venha correr com a AABB!

**Quer
tranquilidade?**

**Você também pode usar as
piscinas da AABB/ASBAC**

Sábados, Domingos e Feriados - 9h às 21h

Quintas e Sextas - 14h às 21h

TORNEIO INTERNO DE SINUCA



O evento servirá como base para a criação do Ranking de Sinuca.

A AABB começa o ano com todo o gás e muitas novidades. Uma delas será o Torneio Interno de Sinuca, organizado pelo Departamento de Sinuca.

As inscrições estarão abertas durante o mês de março e podem ser feitas na Secretaria de Esportes do Clube, pelo telefone (51) 3243.1032, fornecendo na ocasião o contato e endereço eletrônico para possíveis comunicações.

Os jogos serão disputados no Salão de Sinuca, em abril, preferencialmente aos sábados e domingos a partir das 14h. Este torneio será base para a classificação do ranking de sinuca da AABB. Informações complementares serão divulgadas em breve.

UMA FESTA À FANTASIA NAS QUADRAS DE TÊNIS

Os tenistas abebeanos estão intimados a comparecer às quadras da AABB para mais um encontro de tênis à fantasia. O III Torneio Corujão não tem hora para acabar. Iniciando às 19h do dia 26 de março, os jogos acontecerão divididos nas categorias Duplas A e B para homens e em uma única categoria de duplas femininas.

A competição promete ser uma grande festa! Os participantes serão recepcionados com salchipão, chope, refrigerante, café, chimarrão e, para os que aguentarem firme até de madrugada, haverá uma deliciosa sopa para repor as energias.

Os tenistas associados que quiserem participar devem trazer o seu espírito esportivo, a animação e a presença à fantasia. As inscrições devem ser feitas até o dia 23 de março, no Departamento de Esportes ou pelo telefone (51) 3243.1032.

Atenção: É obrigatória a fantasia para poder entrar em quadra e jogar.



O ESPORTE DO MOMENTO

Conheça as vantagens da prática do Remo

Faça chuva ou faça sol, as turmas do professor José Ricardo Contieri continuam a todo vapor na AABB! Conhecido pelo seu excelente currículo, o também técnico da Seleção Brasileira de Remo é um dos mais qualificados profissionais da área.

A atividade acontece durante o ano inteiro, no Lago Guaíba, e conta atualmente com 11 turmas de seis alunos cada. A atividade é recomendada a todos que buscarem, além dos benefícios de um exercício físico completo, mais qualidade de vida e lazer.

É devido à eficiência dos resultados da atividade que o esporte vem conquistando o seu espaço no dia a dia dos atletas. Além de atuar na tonificação muscular, redução de gordura e melhora da atividade cardíaca, ele proporciona o aumento da disposição, da flexibilidade e, principalmente, da autoestima.

Local: AABB/ASBAC

Idade: a partir de 12 anos

Horários:

Terças e Quintas: 6h30 / 8h / 9h30 / 14h30 / 16h / 17h30 / 19h

Quartas e Sextas: 6h30 / 8h / 9h30

Sábados: das 7h às 12h



MAIS UMA EDIÇÃO DE SUCESSO NO KIDS VERÃO DA AABB

Diversão foi o que não faltou para os pequenos nessas férias escolares. Com uma intensa programação de atividades esportivas, passeios, acantonamentos, gincanas e muito banho de piscina, a criançada do AABB Kids Verão movimentou o Clube entre os dias 3 de janeiro e 11 de fevereiro.

A Colônia de Férias contou com mais de 500 alunos, de 4 a 12 anos, divididos em turmas de mesmas faixas etárias. A divertida programação proporcionou aos

pequenos (associados e não-associados) momentos de interação, coletividade, contato com a natureza e muita aprendizagem. E o mais importante: enquanto a galerinha aproveitava o dia para se distrair, lanchar, e fazer novas amizades, os pais ficavam tranquilos com o bem-estar e a segurança dos filhos.

Para a turminha que ficou querendo fazer mais folia, aí vem uma boa notícia. A partir de março, iniciam-se as atividades do AABB Kids Anual. O espaço acontece

de segunda a sexta-feira e é dedicado a crianças associadas e não-associadas, com idades de 4 a 8 anos. São desenvolvidas nele atividades esportivas, culturais e de lazer. Entre os objetivos pedagógicos dos educadores do programa, estão o estímulo aos hábitos de higiene, a construção da identidade das crianças, importantes noções de boa alimentação e a integração com os colegas. Fique atento, pois as vagas são limitadas. Para mais informações: (51) 3243.1021.



LANÇADA CAMPANHA PARA DOAÇÃO DE MATERIAL ESCOLAR NA AABB

O ano já começou e o retorno das atividades escolares está próximo. E para que nenhuma criança fique sem condições de estudar, o Comitê de Responsabilidade Socioambiental da AABB lançou a edição de 2011 da Campanha de Doação de Material Escolar. As doações serão revertidas para escolas da rede pública estadual e municipal da Zona Sul de Porto Alegre.

Até o dia 19 de março, o Clube estará recebendo doações de materiais escolares no posto de coleta localizado na portaria e também na sala do AABB Comunidade (ASBAC). É importante destacar que as doações devem ser de materiais novos ou que estejam em bom estado para utilização. Mais informações pelo telefone (51) 3243.1015.



A ARTE DE FAZER O BEM PARA MAIS PESSOAS



O grupo Bem-Me-Quer terminou 2010 planejando 2011. Durante o ano passado, quatro integrantes realizaram visitas a todas as instituições atendidas pelo Grupo. Essas visitas permitiram que o Grupo conhecesse e identificasse as necessidades e dificuldades de cada uma das entidades. Neste ano, o Bem-Me-Quer passará a atender a 15 instituições. Destas, cinco creches serão contempladas com o 1º Edital Bem-Me-Quer, que possibilitará a apresentação de projetos com propostas de melhorias. Para mais informações, consulte o edital completo no site do Clube.

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer aos clientes e funcionários do BB. Em segundo lugar, bem, a gente não sabe o que é segundo lugar.

Ourocap. Há 15 anos líder de mercado. Há 15 anos realizando sonhos.

AABB PROMOVE A XV SEMANA DO APOSENTADO

Entre os dias 21 e 24 de março, a semana será de intensas atividades direcionadas para o público da maior idade.

Completando 15 edições de sucesso, a Semana do Aposentado de 2011 conta com uma programação variada, que inclui torneios de bocha, futebol, tênis, pontinho, vôlei e biriba. Sem deixar de aproveitar a bela paisagem da Zona Sul, está prevista também uma caminhada orientada no Calçadão de Ipanema.

Para encerrar a agitação da semana, no dia 24 de março, às 13h, o Salão Pôr do Sol servirá como ponto de reencontro para o grupo da maior idade com o tradicional almoço da caixinha. Os interessados em participar desta confraternização podem adquirir seu ingresso na Central de Atendimento, a partir de 10 de março, pelo valor de R\$ 21,00.



PROGRAME-SE PARA A FESTA BAILE MAIOR IDADE!



A AABB Porto Alegre convida os abebeanos e toda a comunidade para a Festa Baile Maior Idade, que acontece no dia 29 de abril, no Salão Ipanema. O evento começa às 21h, com o jantar e, logo após, às 23h, a Banda Aeroporto assume a pista de dança para iniciar o show da noite. O valor dos convites para associados é R\$ 35,00 e para não-associados, R\$ 50,00. Os ingressos para a festa estarão disponíveis a partir de 2 de abril, na Central de Atendimento e, na hora do evento, pelo mesmo valor. Mais informações pelo telefone (51) 3243.1021.

Resorts Plaza: muito descanso e diversão para toda a família



PLAZA ITAPEMA RESORT & SPA

BR 101, km 144 - Itapema - SC
res-itapema@plazahoteis.com.br - ITAPEMA, VIVA ESTA CIDADE

PLAZA CALDAS DA IMPERATRIZ RESORT & SPA

Rodovia Princesa Leopoldina, 3355 - Sto. Amaro da Imperatriz - SC
res-caldas@plazahoteis.com.br

BAHIA PLAZA RESORT

Estrada do Coco, km 8 - Camaçari - BA
bahiaplaza@plazahoteis.com.br

Consulte tarifas promocionais: **0800 70 75292**

www.plazahoteis.com.br

Consulte seu agente de viagens.



CESABB-RS COMPLETA 25 ANOS



Em 25 de janeiro de 1986, um grupo de abnegados abebeanos gaúchos se reuniu e criou o 1º CESABB do país – o Conselho Estadual das AABBs do Estado do Rio Grande do Sul – CESABB-RS.

Na Ata de Fundação do CESABB-RS constam os nomes de Airton Grazziotin, Ângelo Roberto Gomes Silva, Antônio Spies, Carlos René dos Santos Silva, Claudemir Silveira, Dionísio Morilos, Dirceu Brizola, Elen Boeck, Enio Kunzendorff, Homero Kanitz, José Benito Gonzalez, Luiz Alfredo Castro, Luiz Saul Pereira da Silva, Odacir Klein, Odir Frizzo, Osório Simões Bacedo, Paulo Edgar Trapp, Paulo Gilberto Teloken, Paulo Noronha, Paulo Porto, Roberto Pavinato, Sergio

Lamego e Waldemar Peixoto de Carvalho.

O CESABB-RS, nos 25 anos de existência, está com o seu 4º Presidente

1986 a 1993 – Osório Simões Bacedo - AABB Erechim;

1993 a 1996 – Ricardo Menegassi - AABB Porto Alegre;

1996 a 2008 – José Benito Gonzalez - AABB Santa Maria;

2008 a 2011 – Antonio Cladir Tremarin – AABB Gramado/Canela e AABB Porto Alegre;

Dos quatro presidentes que o CESABB-RS teve nos seus vinte e cinco anos de existência, dois estão citados na ata de fundação: o saudoso Osório Simões Bacedo e o atual Vice-Presidente, José Benito Gonzalez.

Hoje, o Rio Grande do Sul possui 137

AABBs, com aproximadamente 30.000 associados, ou melhor, aproximadamente 100.000 vidas ligadas ao Sistema.

48 AABBs mantêm o Programa AABB Comunidade, atendendo 6.834 crianças no turno inverso ao escolar. Dentre os eventos previstos para 2011, pode-se destacar o 43º CAFSVAT, o IX JEGIL, o 15º Campeonato Estadual AABB de Bochas, além de aproximadamente uma centena de competições citadinas e eventos culturais patrocinados pela FENABB/Ourovida.

Estes números positivos, aliados às excelentes perspectivas para os próximos anos, são fruto do trabalho que abnegados abebeanos souberam tão bem realizar pelos clubes até os dias atuais, ajudando a transformar o Sistema AABB na maior rede de clubes do mundo.



Planeje seu futuro
e aproveite com
segurança

*Indicações que se efetivarem em admissão. Podem se associar funcionários, aposentados e pensionistas dos bancos públicos federais, seus pais, filhos e cônjuges.

Muita história pra contar. Muitos prêmios a ganhar.

Além de todas as vantagens e benefícios que a Cooperforte oferece, como linhas de crédito, aplicações, convênios educacionais e Clube de Compras, você tem mais um bom motivo para se associar e ainda trazer seus amigos para a maior cooperativa de crédito urbano do país.

Ao indicar um amigo* para a Cooperforte, e ele se associar, você ganha 2.000 pontos, que podem ser trocados por prêmios do catálogo Roda de Amigos.

Acesse www.rodadeamigos.com.br e confira.



 **COOPERFORTE**

Tudo de bom pra você

0800 701 3766 • www.cooperforte.org.br

SAC 0800 701 3766 OUVIDORIA 0800 701 3766