

Nº 9. MAR/24

REVISTA

TCC



ESPETÁCULO
*Mulheres da Ópera
com Mere Oliveira*

CAFÉ COM PALESTRA

*Doenças do Intestino
Irritado com a nutricionista
Juliana Ebram*

**ELEIÇÕES
CONSELHO 2024**

**O que vem por aí
CROSS TRAINING
& ESPAÇO KIDS**

**O PODER DA
MUSCULAÇÃO
PARA A SAÚDE**

PALAVRA DA DIRETORIA

A programação de março é sempre muito significativa, é um mês de muita representatividade para as mulheres, com programação pra lá de especial. Este editorial eu dedico a todas as mulheres, em especial, a Mere Oliveira, que preparou um super espetáculo para nós!

Estamos trazendo, também, a grande notícia da aprovação das melhorias do Espaço Kids e, da criação do Cross Training. E vocês podem acompanhar todo o processo das obras pelo site.

Ainda temos, Café com Palestra, com a querida Juliana Ebram, abertura das Eleições do Conselho 2024 e a valorização do nosso patrimônio. É muita notícia boa. **Tenham uma ótima leitura!**

Franco Paschetta Filho
Presidente da Diretoria Executiva



EDITORIAL

Que honra a minha escrever esse editorial no mês em que se comemora o dia internacional das mulheres!!!

Sou Conselheira deste Clube, que considero minha segunda casa, e julgo muito importante a representação feminina, participando com o olhar voltado ao bem estar das famílias que frequentam nosso amado TCC.

Esse mês, fomos presenteadas com a aprovação do processo do Espaço Kids, que trará melhorias para nossas crianças e brinquedoteca, onde as mães terão mais segurança e brinquedos novos, bem como o Processo do Cross Training que irá proporcionar mais uma atividade às nossas associadas.

Parabéns a todas as mulheres associadas!!! Que possamos juntas fazer do clube um espaço, cada vez, melhor para nossas famílias!!!

Patricia Serrano - Conselheira

EXPEDIENTE



Editor - Amanda Assunção

Redação Lorem'Y
Editorial - Patrícia Serrano

Colaboradores

Érick Miranda
Guilherme da Silva Caserta
Luciana Clair Moreira
Luiz Henrique Ribeiro dos Santos
Simone Vianna Corrêa
Linda Gabriela

Diagramação - Agência Lorem'y
@loremy_digital

Fotos - Celso Correa
Vídeos - Gabriel Rezende

Capa

Artista e Ativista Cultural:
Mezzo-soprano Mere Oliveira
Foto - Túlio Lopes

Revisão Geral
Franco Paschetta Filho
Simone Vianna Corrêa

Distribuição gratuita
Em PDF para download
www.taubatecountryclub.com.br

Impressão

Gráfica Resolução
Tiragem 1.000 exemplares
Publicação mensal

Taubaté Country Club

CNPJ 72.299.084/0001-17
I.E. 688.177.468.110
R. Conselheiro Moreira de Barros, 126, CEP
12010 080 – Centro, Taubaté/SP (12) 3625 3333

Diretoria Executiva

Presidente
Franco Paschetta Filho

Vice-Presidente
Celso Moreira de Castilho

1º Secretário
Renildo Guimarães Ronconi

2º Secretário
Carlos Barbosa Lima

1º Tesoureiro
Filipe Batista Fernandes

2º Tesoureiro
Márcio Gameiro Fonseca

Conselho Deliberativo

Presidente
Luís Gustavo Barbosa Lima

Vice Presidente
Márcio Vieira

Secretário
André Luiz Rodrigues Lopes

Membro da Mesa Diretora
Marcos Antonio Santos Andrade



EMPRESAS PARCEIRAS



Parcerias que transformam vidas.

Faça parte do nosso time de empresários.

Cotas de Patrocínio 2024

Contato:
amanda@loremy.com.br
12. 991569952



ELEIÇÕES CONSELHO 2024

ELEIÇÕES CONSELHO 2024

Entenda a importância da participação de cada associado

Estão abertas as inscrições para as Eleições do Conselho Deliberativo do nosso estimado clube. Este é um momento importante para todos nós, pois o Conselho faz parte da estrutura organizacional do nosso TCC.

Relembrando

O Conselho Deliberativo é formado por quarenta e sete membros, sendo, dois Conselheiros Vitalícios, e, quarenta e cinco Conselheiros, com mandato de seis anos, sendo o terço renovável, a cada dois anos, pares, em Assembleia Geral Ordinária.

Você conhece a mesa diretora atual?

Luís Gustavo Barbosa Lima
Presidente do Conselho Deliberativo

Márcio Vieira
Vice Presidente do Conselho Deliberativo

André Luiz Rodrigues Lopes
Secretário do Conselho Deliberativo

Marcos Antonio Santos Andrade
Membro da Mesa Diretora

Mas afinal, o que faz um conselheiro?

O conselheiro deve conhecer o Estatuto Social do Clube, bem como o Regimento Interno do Conselho Deliberativo. Os membros do Conselho Deliberativo são responsáveis por representar os interesses dos associados, contribuir para o desenvolvimento, e, o aprimoramento das atividades do clube.

Eles participam ativamente na definição de políticas, na aprovação de orçamentos, na fiscalização das atividades administrativas e na garantia do cumprimento dos estatutos e regulamentos.

Por isso, é essencial que tenhamos candidatos comprometidos e capacitados, dispostos a dedicar seu tempo e esforço para o bem comum de todos os sócios.

Cronograma eleitoral

Inscrições abertas:
01 de março a 20 de maio

Assembleia Geral Ordinária:
08 de junho
Local: Ginásio Fitness
Horário: Das 12h às 22h

Como votar?

Após o dia 20 de maio, o TCC vai divulgar a listagem com os inscritos confirmados. Essa listagem já terá um número de identificação para cada candidato. Durante o período de campanha, cada associado deve buscar conhecer bem seus candidatos. No dia 08 de junho, cada associado titular, ou, cônjuge, poderá votar em até 15 candidatos.

"Não deixe de exercer seu direito de voto e de contribuir para o fortalecimento do nosso Taubaté Country Club."

Contamos com vocês!
Atenciosamente,

Conselho Deliberativo
Diretoria Executiva

Informações: (12) 3625 3333
taubatecountryclub.com.br





O PODER DA MUSCULAÇÃO PARA A SAÚDE BENEFÍCIOS PARA TODAS AS IDADES

Ao incluir a musculação em sua rotina de exercícios, você estará investindo em sua saúde física e mental, garantindo uma vida mais longa, ativa e feliz.

A musculação é mais do que atividade física.

Ela é um poderoso aliado para a promoção da saúde e bem-estar em todas as idades. Seja você jovem ou idoso, os benefícios da musculação se estendem para além da estética, oferecendo uma série de vantagens que impactam positivamente o corpo e a mente.

Para os mais jovens, a prática da musculação contribui significativamente para o desenvolvimento muscular e ósseo, promovendo uma base sólida para a saúde física ao longo da vida. Além disso, ajuda a melhorar a postura, a coordenação motora e a prevenir lesões durante a prática de outros esportes.

A medida que envelhecemos, a musculação desempenha um papel fundamental na

manutenção da saúde muscular e na prevenção da perda de massa magra, que é comum com o avançar da idade. Isso é especialmente importante para combater a sarcopenia, condição caracterizada pela perda de massa muscular e força, que pode levar a uma série de problemas de saúde, como quedas e incapacidades.

Além disso, a musculação, também, oferece benefícios para a saúde óssea, ajudando a prevenir a osteoporose e fortalecendo os ossos, reduzindo o risco de fraturas. Estudos mostram que a prática regular de musculação pode aumentar a densidade óssea, especialmente quando combinada com uma dieta rica em cálcio e vitamina D.

Para os idosos, a musculação pode ser uma verdadeira fonte de

rejuvenescimento, melhorando a qualidade de vida e a independência funcional. Ao fortalecer os músculos, a musculação melhora a capacidade de realizar atividades diárias, como subir escadas, carregar compras e levantar-se de uma cadeira, o que contribui para a manutenção da autonomia e da independência.

Além dos benefícios físicos, a musculação reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Durante o exercício, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade, que ajudam a melhorar o humor e promovem uma maior qualidade de vida.

Portanto, independentemente da idade, a musculação é uma ferramenta poderosa para promover a saúde e o bem-estar em todas as fases da vida.





O MAIOR ALCANCE DO VALE

Grupo Band Vale

- TV Band Vale;
- Portal Band Vale;
- Nativa FM;
- Band Vale FM;
- Stereo Vale.



+ DE 5 HORAS DE PROGRAMAÇÃO REGIONAL!



511.951



V

261.208

O GRUPO BAND TEM **96%** MAIS ALCANCE

R

83.923

O GRUPO BAND TEM **510%** MAIS ALCANCE

72.155

O GRUPO BAND TEM **609%** MAIS ALCANCE

Fonte: Kantar IBOPE Media - São José dos Campos e Taubaté - 27/Ago/2023 a 02/Set/2023 - Total Indivíduos ALCANCE - Faixas Horárias

Fonte: Kantar Ibope Easy Media - São José Dos Campos - 08 a 15 de maio/2023 - Alcance Máximo - Todos os Públicos - Todos os Dias - Todos os Horários



O QUE VEM POR AÍ: CROSS TRAINING & ESPAÇO KIDS CONFIRAM OS PROJETOS APROVADOS

Foram aprovados, na última Plenária do Conselho Deliberativo, que aconteceu no dia 29/02/24, os projetos de **Cross Training** e **Espaço Kids** apresentados pela Diretoria Executiva. Acompanhe tudo pelo site: investimentos, prazos e ainda entenda como foi a votação.

[VER PROJETO](#)



Cross Training

O Cross Training do TCC será implementado no piso superior da academia, com uma área de aproximadamente 500m².

O horário de atendimento está previsto das 4:30h as 23:30h, com profissionais *full time* pra ensinar turmas adultas e teens. Com a proposta de ser um dos melhores boxes do Vale do Paraíba, será mais uma ação de incentivo ao cuidado da saúde e bem-estar.

O Cross Training vem ganhando popularidade nas últimas décadas, não só uma atividade física, é uma filosofia de vida que promove a melhoria da aptidão física em diversas áreas, como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e coordenação motora. É, sem dúvida, uma modalidade que desafia os praticantes a superarem seus limites físicos e mentais,

proporcionando não apenas resultados estéticos, mas também uma sensação de conquista e empoderamento.

Brinquedoteca & Playground

A Brinquedoteca e o Playground serão revitalizados. A grande atração será o "brinquedão", mais moderno e mais durável, produzido por materiais como:

- Madeira plástica, que é 100% sustentável e extremamente resistente ao sol e chuva;
- Aço Carbono que aumentam a segurança e passam por um processo de tratamento anticorrosão e pintura eletrostática.
- Polietileno Rotolmodado com blindagem UV, é um material altamente resistente ao tempo e com uma limpeza extremamente simples o que também reduz custos com manutenções.

O Espaço Kids é muito mais do que uma área de recreação para crianças; é um ambiente onde a imaginação floresce e as habilidades sociais e físicas são desenvolvidas. É um lugar onde as crianças aprendem a compartilhar, cooperar e resolver conflitos.

Já estamos ansiosos para ver a alegria dos pequenos.



Imagem ilustrativa.

NOTAS

VALORIZAÇÃO DO PATRIMÔNIO

Após a deliberação da Plenária do Conselho, anunciamos que o título do TCC passará a valer 15 mil reais a partir de 1º de abril de 2024.

Parabéns a todos pela valorização patrimonial alcançada!

GUARDA VOLUMES NA ÁREA DA PISCINA

Agora no TCC, oferecemos guarda volumes para seu total conforto.

Seguem os horários de Funcionamento:

- Segunda: 14h às 21h
- Terça a Sexta: 6h às 21h
- Sábado: 7h às 21h
- Domingo 7h às 17h

ELEIÇÕES CONSELHO 2024

Inscrições abertas para renovação de 1/3 do Conselho Deliberativo.

Atenção ao horário da Secretaria Administrativa: de segunda à sexta-feira das 8h às 20h e aos sábados das 9h às 14h. Domingos e feriados, fechada.



CIRCUITO DE XADREZ

Estão abertas as inscrições para Primeiro Circuito TCC de Xadrez Escolar - 1ª Etapa.

Para se inscrever, envie seu nome completo, data de nascimento e nome da escola que você estuda para circuitotccdexadrez@gmail.com ou entre em contato pelo WhatsApp do prof Ralfus Marcel

Data: 16/03

Local: Ginásio Fitness

Horário: 8:30h

Cheguem entre 8h30 e 9h15 para confirmarmos a presença dos inscritos.



CIRCUITO PAULISTA DE MARATONAS AQUÁTICAS

O TCC foi campeão na PROVA MÉDIA (2Km) da 2ª Etapa do Circuito Paulista de Maratonas Aquáticas, que aconteceu, dia 25 de fevereiro, em São Sebastião.

PROVA MÉDIA (2 Km)

INFANTIL 1

Vítor de Souza Sant'ana - Vice-campeão

JUVENIL 1

Maria Eduarda Morgado - Campeã

MASTER E

Luciano Diniz Santos - 5º colocado

MASTER F

Luis Fernando Chianello - campeão

Alexandre Ramiro - 9º colocado

MASTER G

Gustavo Giovanetti - 5º colocado

MASTER I

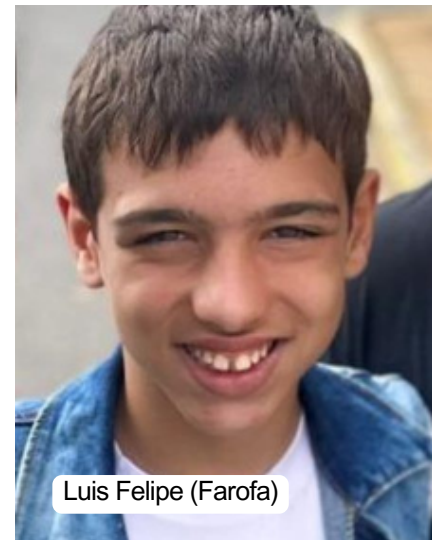
Vítor Ramos - 5º colocado

PROMESSA DO ESPORTE

A promessa do esporte dessa edição é o atleta de futebol Luis Felipe, o "Farofa", de 11 anos.

Ele treina há 3 anos no TCC, é habilidoso, ótima finalização e tem um chute muito potente. Com certeza um futuro craque do futebol.

Parabéns pelo seu desempenho!



Luis Felipe (Farofa)

Implantes
é na
Sorridents.



UNIDADE
TAUBATÉ CENTRO

Rua Conselheiro Moreira de Barros, 49 - Centro

(12) 3424-3490

(12) 99197-2933

RT: Dra. Beatriz Ferreira Oliveira Santos - CRO 30.3961 | CRO CL 24.632

Sorridents
Clínicas Odontológicas

UNIDADE
TAUBATÉ INDEPENDÊNCIA

Av. Independência, 343 - Independência

(12) 3624-1221

(12) 99233-1661

RT: Dra. Tainara Lopes de Castro Bastos - CRO 322.502 | CRO CL 24.522

ALINHADOR
TRANSPARENTE É

sorridents
ALIGNER



MULHERES DA ÓPERA

Dia: 20/03

Local: Salão Nobre

Horário: 19h30



Mere Oliveira

A mezzo-soprano Mere Oliveira é uma artista e ativista cultural, engajada em promover os trabalhadores de cultura e uma importante voz na luta antirracista na ópera e na música de concerto brasileiras. É graduada em Comunicação Social, licenciada em Música, especializada em Performance Vocal e pós-graduada em canto, estudou com Neide Thomas, Teresa Berganza, Luisa Giannini e Graciela Araya. É pesquisadora da música Valeparaibana, professora de canto e produtora, produziu e realizou mais de 250 apresentações musicais na região valeparaibana, dentre elas 11 produções operísticas com acurada gestão, incluindo a produção da ópera Gianni Schicchi com elenco 100% negro do Ubuntu Brasileiro. Ao longo dos 23 anos de carreira cantou dezenas de títulos operísticos distintos como solista e uma infinidade de concertos sinfônicos e de câmara. Foi premiada em sete competições de canto lírico no Brasil e América Latina, e é Comendadora da Ordem de Monteiro Lobato pela Academia Valeparaibana de Letras. Atua nos principais teatros brasileiros, sob a direção de renomados maestros brasileiros e estrangeiros. Realizou duas turnês europeias, compõe o elenco do Ópera Atelier Artists, fundou o Ópera Studio do Vale, foi gestora da OSSJC e administradora do Teatro Metrópole em Taubaté e também atua como consultora junto a importantes instituições artísticas brasileiras. Presidiu as duas edições do Concurso Brasileiro de Canto Joaquina Lapinha do Conservatório de Tatuí, é regente do Coral Municipal de Taubaté e compõe a Comissão diretora do coletivo antirracista Ubuntu Brasileiro.

ESPETÁCULO DE ÓPERA

Mezzo-soprano Mere Oliveira e o pianista Dr. Daniel Santos

Mulheres da ópera

é um espetáculo em forma de concerto, que reúne a mezzo-soprano Mere Oliveira e o pianista Dr. Daniel Santos. O espetáculo traz um bellissimo e variado repertório, composto por canções brasileiras, começando por Cláudio Santoro e suas canções de amor com poesia de Vinícius de Moraes, obra incrível e determinante na criação da música de câmara genuinamente, brasileira e contemporânea, seguidas de duas canções, do mais importante compositor taubateano da história: Yves R. Schmidt, nascido em 1933, estudou em Taubaté, mudou-se para São Paulo, onde estudou com o maestro Samuel Arcanjo e com o compositor Camargo Guarnieri, mudou-se para a Alemanha onde estudou por três anos. Escreveu mais de 500 obras para diversas formações e mais de 20 livros. Uma de suas canções são dedicadas à Mere Oliveira, amiga do compositor, bem como o mestrado e doutorado do pianista Daniel Santos versaram sobre a obra do compositor, de quem, também, foi amigo por muitos anos. Segue-se uma sequência e icônicas árias de ópera com suas incríveis personagens, tais como, as óperas francesas Carmen” de G. Bizet, “Sansão e

Dalila” de C. Saint-Saëns, das óperas italianas “La Favorita” de G. Donizeti e “Voce di Donna” de A. Ponchielli e “Joana D’Arc” do compositor russo P. Tchaikovsky. Na parte final do programa encontraremos as lendárias canções espanholas “No puede ser” de P. Sorozabal e a bellissima “Granada” de A. Lara, imortalizada nas vozes dos maiores tenores da história da ópera.

O desenho de luz cênica promove a combinação de cores que evocam a beleza, os encantos, a força, a inteligência, a gratidão, a paixão, a fé e a determinação das mulheres que inspiram a arte, e que nela querem se inspirar.

A concepção do espetáculo é da mezzo-soprano Mere Oliveira.

Daniel Santos - pianista

Doutor em Música pela USP-SP e Mestre em Desenvolvimento Humano. Pesquisador da vida e obra de Yves Rudner Schmidt. Iniciou os estudos de piano aos sete anos de idade passando pelos professores: Maria Valéria F. Leite, Fábio Ferreira, Donata M. Lange (Polônia) e Mauricy Martin (Unicamp-SP), foi aluno de música de câmara de George Kiszely (Hungria) e Fernando Tomimura (Fundação Osesp e Escola Municipal de Música de São Paulo).



DESTAQUE DO MÊS

Nosso destaque deste mês é a Coordenadora de Recursos Humanos Aline Caetano, que, vem fazendo a gestão na nossa equipe de Recursos Humanos com maestria. Como ela mesmo costuma dizer:

"Precisamos oferecer meios e recursos para que todos os colaboradores possam exercer sua função".

E é isso que faz dela, a profissional diferenciada e capaz de transmitir, com respeito esta premissa a todos os colaboradores. Ela é uma grande facilitadora quando o assunto é **time**.

Obrigada por integrar nosso time com tamanha dedicação!



CAFÉ COM PALESTRA

MARÇO, MÊS DA MULHER: Doenças do Intestino Irritado com a nutricionista Juliana Ebram

Agora, mensalmente, teremos um Café com Palestra, aqui no Taubaté Country Club (TCC). Para este mês, nossa homenagem é ao mês das mulheres - Março. Receberemos a nutricionista, Juliana Ebram, que falará sobre as doenças do intestino irritado, também, conhecida como síndrome do intestino irritável (SII). Junto com ela teremos um bate-papo gostoso com a bióloga Paula Riolfi.

Trata-se de uma condição gastrointestinal crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada por sintomas como dor abdominal, distensão abdominal, alterações no padrão das evacuações e desconforto intestinal, a SII pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes.

Embora sua causa exata ainda não seja completamente compreendida, fatores como sensibilidade alimentar, desequilíbrios na microbiota intestinal e estresse podem

desempenhar um papel importante no desenvolvimento e na gravidade dos sintomas.

O tratamento da SII geralmente envolve uma abordagem multifacetada, incluindo mudanças na dieta, medicamentos para aliviar os sintomas, manejo do estresse e terapias complementares, visando melhorar o conforto e a função intestinal.

Venha saber mais sobre esse tema tão importante.

O Evento será dia 23/03, às 8h, no Salão Nobre.

8h - Aulão de Local com Jacira e Gustavo Manara

9:30h - Café com Palestra

10h - Desafio de voleibol feminino infantil com os professores Larissa e Douglas

Mais informações na secretaria do clube: (12) 3625 3333

SERVIÇOS

ALVO
SEGURANÇA FACILITIES

PORTARIA PRESENCIAL | PORTARIA REMOTA

VIGILANTE ARMADO | ZELADORIA | LIMPEZA | MANUTENÇÃO

(12) 3209-0935 | (12) 3645-6641



SUA SEGURANÇA É O NOSSO ALVO.

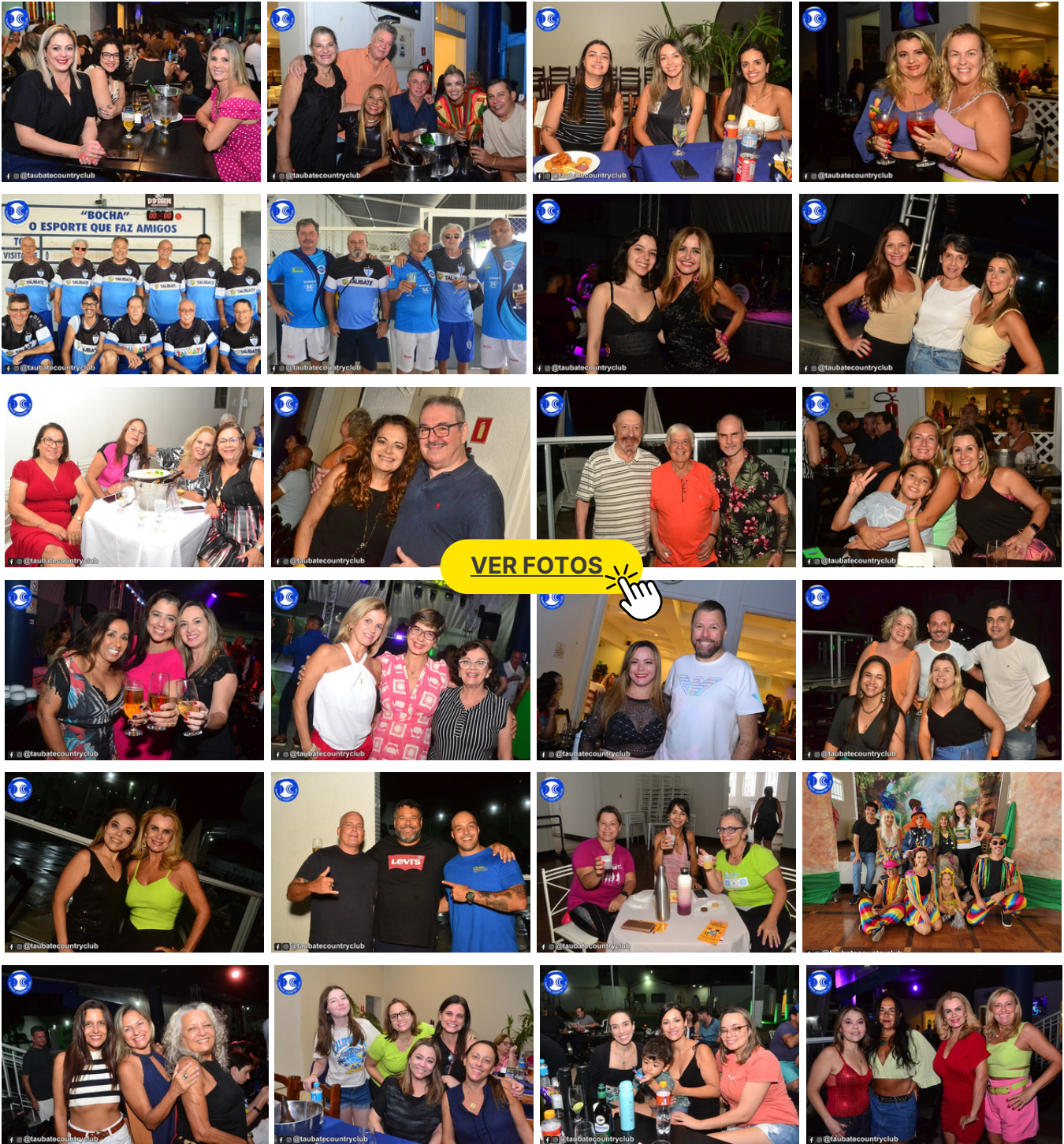


INTELIGÊNCIA
ANGLO
DE ENSINAR.

Inteligente porque
é feito por gente.



(12) 2123-9100
anglotaubate



VER FOTOS



A VIDA É UM ETERNO CUIDAR E ESSE É O NOSSO DESAFIO HÁ 25 ANOS.

.FACILITIES (LIMPEZA, MANUTENÇÃO, PORTARIA, SUPORTE ADMINISTRATIVO);
 .PRODUTOS & EQUIPAMENTOS;
 .PAPÉIS & DESCARTÁVEIS.

SOLUÇÕES COMPLETAS PARA CUIDAR DA SUA EMPRESA.
 #VAMOSJUNTOS #PAIXÃOPORCUIDAR

(12) 3625.2200
 www.milclean.com.br

milcleangrupo
 grupomilclean

GRUP MILCLEAN | 25 anos





AGENDA Musical&Cultural

Mês da Mulher MARÇO/2024

01/03 - SEXTA-FEIRA

Banda Arcadiun
21:00 Rock

02/03 - SÁBADO

Juninho One Man Band
12:30 Pop Rock

03/03 - DOMINGO

Tiago Aguiar
12:30 MPB

06/03 - QUARTA-FEIRA

Evento Dia das Mulheres
Aulão de Yoga, Zumba
19:15 Salão Nobre

08/03 - SEXTA-FEIRA

Musicada Elétrica
21:00 - Pop

09/03 - SÁBADO

Tha na Cuca
12:30 Samba

Tardes de Rock

Banda Stereoshake - RJ
das 17:00 às 21:00

10/03 - DOMINGO

Reginaldo Branco
12:30 Pop

15/03 - SEXTA-FEIRA

Cadu Santos
21:00 Sertanejo

16/03 - SÁBADO

Loo Felix
12:30 Rock

Disco Club

DJ Vinicius Leme e
DJ Cláudio Mansur
20:00

17/03 - DOMINGO

Dimitri Galebe
12:30 Rock

20/03 - QUARTA-FEIRA

**"Mulheres da Ópera"
com a mezzo-soprano
Mere Oliveira e o pianista
Dr. Daniel Santos**
19:30 Salão Nobre

22/03 - SEXTA-FEIRA

Mr. Sound
21:00 Variedades

23/03 - SÁBADO

Zico Lima
12:30 MPB

Forró Mulambo

20:30 Forró

24/03 - DOMINGO

Débora Samna
12:30 Pop

28/03 - QUINTA-FEIRA

PRÉ-FERIADO
Elriel e Banda
21:00 Variedades

29/03 - SEXTA-FEIRA

FERIADO
Du Guerrero
12:30 MPB

Banda Recruta Zero

21:00 Pop Rock

30/03 - SÁBADO

Paulo Roger
12:30 Variedades

Feitos para dançar

21:00 Banda Veredas

31/03 DOMINGO

**Teatro infantil Especial
Páscoa "O Coelho e a
Tartaruga"**
(Duda Mattos)
11:00 - Salão Nobre

Sérgio Oliveira

12:30 Pop

**Chegada do Coelho da
Páscoa - 14:30**

Brinquedos, pipoca e
algodão doce na
quadra externa

EMPRESAS
PARCEIRAS:

GiOlaser



MILCLEAN



APOIO
INSTITUCIONAL:

