



Revista

Associação Atlética Banco do Brasil - Rio de Janeiro

**Mulatas, Passistas e
Batucada Quente
na Feijoada de 18/02**

Ano XVII - nº 209 - Fevereiro de 2012

O domingo é das crianças



Programação do Carnaval - 2012 da AABB-Rio:

- Dia 12/02 - Domingo - 2º Grito de Carnaval
- Dia 18/02 - Sábado - Tradicional Feijoada
- Dia 21/02 - Terça - Concurso de Fantasia Infantil

**Confira os descontos
na Seção Convênios**

Cirurgia sem Corte e Sutura

Conheça essa técnica inovadora e quando a mesma pode ser realizada.

Dra. Rêni Kerscher
Diretora e Especialista em
Implante da RenoveDente
CRO-RJ 9806



Existe uma técnica atual de instalação de implantes dentários onde, em alguns casos, não há necessidade de cortar a gengiva para instalação dos dentes (próteses). Melhor do que isso: o paciente pode sair com a prótese instalada do consultório ou, no prazo máximo, de sete dias. A técnica é chamada de Cirurgia Guiada porque é confeccionado um guia onde, a partir de tomografia computadorizada e de um software especial, é feita uma reprodução em três dimensões dos maxilares. De posse desta reprodução, os implantes são programados e, no momento do procedimento, o guia orientará o local adequado para a instalação dos implantes.

São muitas as vantagens do implante dentário tal como o impedimento da perda óssea, não possui rejeição e, havendo uma avaliação médica favorável, não há limite de idade para o procedimento.

Agende sua consulta, faça uma avaliação e aproveite a comodidade que um implante dentário pode lhe proporcionar.

NOVO ENDEREÇO:

R. Conde de Bonfim, 352 - sala 302

R. Visconde de Pirajá, próx. à Aníbal de Mendonça (somente implantes)

2234-6809 / 2234-0659 / 3092-9393 / 7700-9475 / 80*180060

www.renovedente.com.br / renovedente@renovedente.com.br

Convênios:

Banco do Brasil,
Petrobras, Caberj
e Interlife (implante)



EPAO 2481

Periodontia e Prótese Dental

Dr. Mário Kruczán

CRO: 12376

**Tratamento de Gengivas
Dentes com Mobilidade
Enxertos e Implantes
Prótese de Precisão**

Atendimento pela tabela do Banco do Brasil

R. Siqueira Campos, 59 / Sl. 906 - Ed. Medical Tower

Tel: 2236-0501



Caros amigos e amigas associados da nossa AABB-Rio,

Prosseguimos com o foco voltado, em primeira linha, para a recuperação dos ambientes e espaços do clube deteriorados pela ação do tempo e pela natural utilização por parte dos frequentadores dos mesmos.

Em função do diagnóstico elaborado pela Diretoria, estamos concentrando os esforços nas variadas tarefas que necessitam de pronta intervenção.

É bom lembrar o relato inserido na edição do mês de novembro próximo passado, neste mesmo espaço, quando apresentamos uma lista de melhorias que foram realizadas ou que estavam em fase de conclusão. Ao ensejo, temos a grata satisfação de entregar aos nossos associados o Salão Nobre “Flávio Alcofra”, parcialmente reformado, apresentando iluminação e refrigeração sensivelmente melhoradas, para maior conforto dos seus usuários.

Nossa felicidade aumenta em atender a demanda da grande comunidade futebolística, ao entregarmos completamente renovado o campo de futebol. Esperamos que os “peladeiros” do futebol soçaite fiquem satisfeitos com o novo piso, o qual foi inteiramente renovado, de acordo com as últimas exigências de natureza técnica, no que se refere a gramado sintético. Tais cuidados possibilitarão aos nossos “craques peladeiros”, com toda certeza, uma participação mais efetiva, com menores riscos de contusões, e naturalmente, um melhor rendimento técnico.

Além dessas duas importantes obras citadas acima, é importante que o associado tenha ciência das melhorias efetuadas em outras áreas do clube, ante-

riormente divulgadas como estando em processo de execução, tais como:

- Reforma completa das salas dos Conselhos Deliberativo e de Administração, da Secretaria e da sala das Vice-Presidências;
- Pintura e reparo externo da caixa elevatória de água;
- Parquinho infantil com pintura geral e troca de refletores com lâmpadas eletrônicas;
- Pintura com tinta epóxi da fachada da sede social;
- Construção do novo depósito-frigorífico;
- Melhoria da ventilação da sala de repouso da sauna masculina;
- Reforma geral das salas de jogos, de recreação infantil, com novos brinquedos;
- Reforma do telhado das salas do prédio antigo - fundos do clube - (em andamento);
- Reforma dos jardins da área do tênis (em andamento);
- Reforma de todas as churrasqueiras.

O crescimento do quadro de associados, ocorrido na segunda metade de 2011, fruto da promoção encerrada em 31 de dezembro próximo passado, fez com que a população frequentadora do clube aumentasse substancialmente. Esse fato, forçosamente, impede que concessões em vigor sejam renovadas ao final dos prazos já estabelecidos para as mesmas. Este assunto está sendo discutido junto aos interessados e espera-se um desfecho em breve.

É oportuno lembrar ao associado que estaremos sempre dispostos a ouvir as demandas e críticas construtivas, visando ao bem comum, pois é nosso dever precípua trabalhar para o engrandecimento da nossa Instituição e para a satisfação e bem-estar dos associados.

Que Deus ilumine, proteja e abençoe todos nós! Um afetuoso abraço e até a próxima.

REINALDO BATISTA RIBEIRO – Presidente.



satelvida
O SEGURO DE VIDA DO SATÉLITE

Praça Santo Agostinho, 70 - 5º andar - Paraíso
CEP: 01533-070 - São Paulo - SP

Tel.: 11 3388-3600 | Fax: 11 3388-3606 • www.satelite.com.br

**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL - RIO DE JANEIRO**
CGC: 27.055.565/0001-22 Inscrição Estadual: 81.540.551
Av. Borges de Medeiros, 829-Leblon
Caixa Postal 281 – CEP 22.430-042
Telefones: 2274-4722 - Fax: 2259-4295.
Reconhecida de Utilidade Pública pela Lei 936, de 15/09/1959.
E-mails: aabb-rio@aabb-rio.com.br
cadastro@aabb-rio.com.br
gerad@aabb-rio.com.br
gerop@aabb-rio.com.br
Home Page: www.aabb-rio.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: ODALI DIAS CARDOSO
presidencia@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente: EDSON DE OLIVEIRA GOMES
1º Secretário: NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA
2º Secretária: CLARISSA DOS SANTOS

CONSELHO FISCAL

Presidente: MÁRIO FERNANDO ENGELKE
conselhofiscal.presi@aabb-rio.com.br
Membros efetivos:
ADOLPHO SAUERBRONN DE SALLES
NELSON BOMFIM RIBEIRO
OSMAR COSTA BECK
SERGIO SPINOLA MUNIZ e
JORGE FERNANDO PEREZ GIMENEZ
Suplentes:
ADOLPHO GONÇALVES NOGUEIRA
ALICE MITIO NAKAMOTO
MAURÍLIO ROSSI
FABIANO D'AZEVEDO ALVES MIRANDA

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente:
REINALDO BATISTA RIBEIRO
aabbpresidencia@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Administrativo:
IVAN DE CASTRO ESTEVES
administrativo@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Financeiro:
MARCO AURÉLIO PINTO DE ARRUDA
financeiro@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Social:
JULIO KAYAT
social@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Esportivo:
RAIMUNDO NONATO DE AZEVEDO
vpesportivo@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente de Novos Projetos e Marketing:
GEORGE NEDER CARDOSO
novosprojetos@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente do Patrimônio:
JOÃO JOSÉ PEREIRA – Sede
PAULO CUEVAS COUTO JÚNIOR – Itanhangá
patrimoniosedede@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente de Divulgação:
PAULO MORAES DE OLIVEIRA
revista-aabb@aabb-rio.com.br
Vice-Presidente Cultural:
REGINA MARQUES DOS REIS GONZALEZ
cultural@aabb-rio.com.br
Assessor da Diretoria
MÁRIO MAGALHÃES DE SOUZA
assessor.presidencia@aabb-rio.com.br

Programação	5
Carta aos leitores / Administração	6
Infantil/ Carnaval	7
Conselho Fiscal	8
Sociais	9
Grito de Carnaval	10
Réveillon	11
Variedades	14
Turismo	18
Registro / Seresta	20
Biblioteca / Cultural	21
Esportes	22
Cassi	25
Cursos e Serviços	26

Nossa Capa: As crianças, em tempo de férias, são a nossa prioridade. E a confirmação de que as promoções direcionadas a elas têm recebido a simpatia e a participação quase unânime dos pequeninos e adultos nas performances do grupo "Casa e Bebê". Esses artistas, liderados pelo palhaço "Xulipa", realizaram variadas habilidades circenses, nos domingos de janeiro. Foram espetáculos mirabolantes com acrobacias, palhaçadas, equilibrismos em recinto colorido com a participação espontânea das crianças e dos adultos. Foto de Carlos Cardoso.

OBITUÁRIO



Maria Cléa Machado Ferreira

Com pesar, registramos o falecimento da associada Maria Cléa Machado Ferreira, ocorrido no dia 04/01/2012, nesta cidade. Ela era sócia comunitária da AABB-Rio há pouco mais de um ano, precisamente desde agosto de 2010.

Aos familiares e amigos, nossos sinceros sentimentos.

REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XVII - nº 209 - Fevereiro/2012

Dist. Gratuita

Produzida por LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA

Colaboradores: Diretoria, Associados e Funcionários do Clube

Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro

Gráfica: Rower Gráfica

Tiragem: 6.000 exemplares

Jornalista: Paulo Moraes de Oliveira Reg. 359 MTb.Pa

Revisão: Edson Gomes

Diagramação: Renato Monteiro de Carvalho

LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA

Rua Lemos Cunha, 489 Casa 1 - Icaraí

Niterói - Tel/Fax: 2714-8896

e-mail: comercial@lldivulga.com.br



CENTRO ORTOPÉDICO BOTAFOGO

Rua Sorocaba, 584 - Botafogo - RJ

Tel: 2528-0303

sac@cob-rio.com / www.cob-rio.com

Atendimento à CASSI
e outros convênios

Ortopedia

Fisioterapia

Raios X

Imobilizações Removíveis

Gesso Sintético Colorido

Pilates

RPG

(Reeducação Postural Global)



15:00 / 17:00

Venha se divertir, ganhando no
"Bingo Social"

Salão Galeria



13:00 / 17:00

Tradicional
"FEIJOADA DE CARNAVAL",
com mulatas e show da banda
de ROBERTO MENDES

Salão Nobre



13:00 / 17:00

De volta, a pedidos: NELSON
LARANJEIRAS

Pérgula da Piscina



13:00 / 17:00

Venha apreciar uma boa música
carnavalesca, com LUIZINHO
SANTOS

Pérgula da Piscina



19:00 / 23:00

"NOITE DOS SERESTEIROS":
cante e encante!

Salão Galeria



a partir das 15:00

Tradicional DESFILE DE
FANTASIAS, com premiações
para as melhores, ao som de
LUIZINHO SANTOS.

Salão Nobre



19:30 / 23:30

Melhor grupo boêmio do Leblon:
"TELHADO BRANCO"

Salão Granito



13:00 / 17:00

Uma voz feminina: LÚCIA
GIMENEZ

Pérgula da Piscina



13:00 / 17:00

Segundo "Grito de Carnaval",
com Roberto Mendes

Samba Choro, em ritmo de folia!

Pérgula da Piscina

Angiologia Cirurgia Vascular

Dra. Isabel Pereira Franco

Av. N. Sra. Copacabana, 750/ 707
Copacabana

Tel.: (21) 2547-3104

2ª, 3ª, 4ª e 5ª feiras, das 14h às 20h

Convênios:

CASSI
CABERJ
CNEN

Celular:
9964-0444

Josué Lemos Bezerra Advogado

Ações cíveis, inventários, reclamações trabalhistas,
RETO de 20 salários mínimos para aposentados,
assessoria na compra e venda de imóveis.

Tels.: 2262-0596 / 8011-3688

Telefax: 2262-6469

Rua Alcindo Guanabara, n.º 24 sala 1103 - Centro
Email: nbsadvogados@uol.com.br

Domingos de alegria para a CRIANÇADA

A nova recreação infantil, realizada aos domingos, resultou em sucesso e muita alegria por parte das crianças, nos encontros de janeiro. No mês passado, a empresa "Casa e Bebê" foi a responsável por realizar atividades recreativas no Clube.

Os profissionais fizeram excelente trabalho! Com duas monitoras fixas para cada domingo, a empresa apresentou novidades em todas as semanas, como exibição de capoeira e yoga, esculturas artísticas feitas em bexigas, entre outras.

No dia 8, por exemplo, a atração exclusiva foi a presença do palhaço Xulipa, que divertiu o público e interagiu com a criançada. A diversão foi mesmo geral, pois até os adultos foram incluídos nas brincadeiras do alegre personagem. Todos participaram como simpáticos colaboradores, atuando nos números circenses e promovendo descontração total.

O resultado foi o mais positivo possível: crianças felizes, pais contentes e tranquilos. Muitas famílias curtindo uma AABB direcionada a trabalhar cada vez mais e melhor pelos associados.



CARNAVAL

Feijoada do CARNAVAL 2012

No dia 18/02, sábado de Carnaval, será realizada mais uma edição da tradicional "Feijoada de Carnaval" da AABB-Rio, das 13h às 17h, no Salão Nobre "Flávio Alcofra". Este ano, o evento será animado pela banda carnavalesca de Roberto Mendes, com show de belas mulatas que irão abrilhantar a festa do Clube. No cardápio, os pre-

sentes degustarão feijoada completa, além de refrigerantes, chopp, caipirinha e caipivodka de frutas variadas.

Os convites podem ser adquiridos na Secretaria, aos preços de R\$ 60,00 (para sócios) e de R\$ 90,00 (para convidados). Todos os que comprarem ingresso ganharão uma camiseta especial para usar no dia do evento.



Seresta em noite de **GALA**



Sob a batuta de Oscarzinho, tradicionais cantores deram seu recado na "Noite dos Seresteiros", realizada no último dia 13/01. Entre eles, destacamos as apresentações de Tarcisa, Cacá, Dulcimara, Conceição, Moacir, Williams, Teodoro e Almir.

A prata da casa foi muito bem representada por Murilo, Marly Jobim, Brandão e Fontinha. Foi grande a presença do público, em virtude da decisão da Diretoria de autorizar o ingresso gratuito de convidados de sócios no evento, a partir de janeiro deste ano. Alguns componentes dos Conselhos do Clube prestigiaram a Seresta, como o Vice-Presidente Administrativo, Ivan de Castro Esteves; a Vice-Presidente Cultural, Regina Marques dos Reis González; e, como não poderia deixar de ocorrer, o Vice-Presidente Social, Julio Kayat, que continua alimentando o sonho de transformar a Seresta da AABB-Rio em uma "nova Conservatória".

Uma surpresa estava reservada para o final: Evelyn Esteves, esposa do VP Administrativo, convidou alguns componentes do "Coral Allegro" – do qual é participante – para que dessem



uma "canja", que culminou com a bela interpretação da composição dos Beatles, "Hey Jude".

(*) VP do Conselho Deliberativo da AABB-Rio e Colaborador da Revista.

Nota de agradecimento

Bazar Moda e Arte

João Luiz organizador do Bazar Moda e Arte comunica seu afastamento agradecendo a todos que deram apoio, colaboração e prestígio durante esses 4 anos.

João Luiz – 9202-5367

Prof. José Figueiredo Penteadó
CRM: 52.03721-0

CONSULTAS

ENDOSCOPIAS

HÁLITO

GASTRITE

COLITE

HEPATITE

PRISÃO DE VENTRE

DIVERTICULOSE

Botafogo

R. Voluntários da Pátria 190 / 724

Tel: (21) 2539-1217 / 2539-1397

Barra:

Av: Luiz Carlos Prestes 410 / 107

Tel: (21) 3325-0484 / 2104-9540

www.riogastro.com.br

www.centrodohalito.com.br - www.endorio.com.br

Email: riogastro@riogastro.com.br



Mário Fernando Engelke - Presidente

Técnico em Contabilidade, Graduado em Direito pela Faculdade Nacional de Direito e Administração pela Faculdade de Ciências Contábeis Morais Júnior, ingressou no Banco do Brasil, em 1959, tomando posse na Caixa de Assistência CASSI, tendo exercido as funções de Chefe de Divisão na Contadoria Geral. Foi Gerente-Adjunto da Agência de Paris (França), Gerente Geral em Bruxelas (Bélgica) e em Los Angeles (EUA). Aposentou-se como Gerente de Negócios Especiais da Área Internacional. Representou a PREVI no Conselho Fiscal da Companhia SUZANO Celulose e Petroquímica, presidiu o Conselho de Administração da Companhia TUPY S.A., assumindo a Presidência da empresa, em 2002, sendo, atualmente, Conselheiro fiscal da AMBEV. Exerceu a função de Diretor Administrativo e Financeiro da Seguradora Brasilsaúde entre 2003 e 2010. Foi Vice-Presidente Social da AABB-Rio no triênio 1999 a 2002, e Presidente da AABB-Tijuca no triênio 2003/2005. Presidiu a Comissão Financeira da AABB-Rio, no período de 2005 a 2008 e membro do Conselho Deliberativo até 2011. Foi membro do Conselho Fiscal do CESABB RJ entre 2006 e 2010. É o atual Coordenador do Conselho de Usuários da CASSI-RJ.



Adolpho Sauerbronn de Salles

Tomou posse no Banco do Brasil em 23/07/1952, na Agência Centro do Rio de Janeiro. Aposentado em janeiro de 1981. Cargos em comissão no Banco do Brasil: "Operador Chefe" na Agência Centro do Rio de Janeiro; "Analista de Sistemas" como Chefe no Departamento "DEMET" (Direção Geral).



Nelson Bomfim Ribeiro

Formado em Ciências Econômicas. Tomou posse no Banco em 1961, em Ilhéus. Aposentou-se em 1991, na Carteira Internacional. Serviu na Agência em Ilhéus, na Agência Centro-Rio, em Santiago do Chile, na Carteira de Comércio Exterior – CACEX e Carteira Internacional. Ocupou as seguintes comissões: auxiliar técnico, secretário, assistente técnico, Gerente Adjunto na CACEX, Chefe de Gabinete da Diretoria da CACEX e Chefe de Departamento. Único representante latino-americano a participar do Grupo de Trabalho de Experts para Sugerir Alternativas para o Financiamento à Exportação de Navios – UNCTAD, em Genebra. Foi vice-presidente social da AABB-Rio e Diretor Executivo da Associação Brasileira da Indústria do Trigo – ABITRIGO.



Osmar Costa Beck

Formação: Graduado em ciências contábeis (PUC-RS); Profissional – Exerceu vários cargos nas agências: Santa Rosa (RS), Guaíba (RS), Vitória da Conquista (BA) e Figueiredo Magalhães (RJ) onde aposentou-se em Novembro de 1991. Foi vice-presidente das AABBs de Santa Rosa (RS) e Guaíba RS.

Sérgio Spínola Muniz

Tomou posse no Banco do Brasil em 16/07/1959, na Direção Geral, no setor ED-SED. Exerceu varias funções na Agência Cine-



lândia, no Rio de Janeiro, a saber: Caixa Executivo, Ajudante de Serviço e por último Supervisor. Possui formação técnica bancária tendo cursado o CIPAD. Exerce o cargo de membro efetivo do Conselho Fiscal da AABB-Rio.



Jorge Fernando Perez Gimenez

Nascido em Petrópolis, Estado do Rio de Janeiro. Graduado em Economia e Estudos Sociais pela UCP/Petrópolis e com MBA em Finanças na PUC Rio de Janeiro. Atualmente exerce a função de gerente geral na agência Visconde de Pirajá. Exerceu funções de administrador nas agências: Nova Friburgo (Gerad), e Gerente Geral nas seguintes agências: Itaocara, Taquara e São Clemente. É o representante titular do Banco do Brasil na gestão atual do Conselho Fiscal da AABB-Rio.



Adolpho Gonçalves Nogueira

Contador, com pós-graduação em metodologia do Ensino Superior, é membro do IBRACON e conselheiro certificado pelo IBGC. Professor universitário de 1978 a 2009, na área contábil e financeira, sua trajetória no Banco do Brasil, onde começou na Agência Meier (RJ), passa por cargos comissionados na COGER, GEROF e diversas diretorias, tendo-se aposentado como auditor. Foi, de 1978 a 2007, instrutor do BB-GEPES (ex-DESED) em diversos cursos da sua área. Há quase duas décadas vem, por indicação da PREVI, atuando como conselheiro fiscal junto às suas participadas, dentre elas BRAHMA (hoje AMBEV), Kepler Weber, Eletrobrás e Klabin. Atualmente exerce segundo mandato na EMBRAER.



Alice Mitio Nakamoto

Funcionaria aposentada do Banco do Brasil, graduada em Economia e Pós-Graduada em Administração de Empresas, Administração de Marketing e MBA_AUDITORIA. Prestou serviços de Consultoria Organizacional, Assessoria e Auditoria na Direção Geral do BB e de Analista Técnico na PREVI.



Maurilio Rossi

MBA Executivo - COPPEAD/UFRJ, Especialização em Governança Corporativa, FIPECAFI - FEA/USP Mestrado: Psicologia Universidade Federal do Rio de Janeiro – MBA em Gestão Empresarial Fundação Getúlio Vargas DF, Pós-Graduação lato-sensu: Especialização em psicologia clínica UERJ Bacharel em Psicologia pela UERJ – Gerente de Desenvolvimento de Recursos Humanos Assessor do Diretor de Administração da PREVI – Analista de Risco da Diretoria de Planejamento da PREVI – Assessor do Diretor de Seguridade da PREVI – Analista de Telecomunicações da Diretoria de Participações da PREVI – Coordenador de Planejamento da CASSI – Orientador Profissional e Psicólogo selecionador do Banco do Brasil. Conselheiro de Administração Suplente de Perdigão S.A. Conselheiro Fiscal Titular da CASSI Conselheiro Fiscal Titular da INVITEL Conselheiro de Administração Titular da Docente:ducador do Banco do Brasil nos cursos: BBeducar, Orientação de Carreira e Vida Ativa Universidade Estácio de Sá.



OS NETOS DO CARDOSINHO

Carlos Cardoso, o popular "Cardosinho", fotógrafo dos eventos do Clube, com largo e permanente sorriso, apresentou seu lindo casal de netinhos, Kauan, que nasceu há 4 meses e é filho de Carlos Junior e Taiza, e Maria Laura, que já ostenta 3 aninhos e é filha de Ivan e Laura. Esse vovô é mesmo "coruja"!



PRIMEIRO ANO DE FELIPE

O lindo garotinho Felipe completou seu primeiro ano de vida no dia 07/01/2012. Ele é bisneto do Vice-Presidente do Conselho Deliberativo da AABB-Rio, Sr. Edson de Oliveira Gomes, e de sua esposa, Sra. Marly Jobim Gomes.

A família e os amigos se reuniram na casa de festas "Comemorando", na Tijuca. Muitas atrações

animaram a criançada e também os adultos: videokê, tirolesa, teatrinho infantil, brincadeiras, além de um estúdio especial onde era possível tirar fotos à moda antiga. Para o deleite dos convidados, uma mesa lindamente decorada com bichinhos de estimação de pelúcia, composta por docinhos, bolo e outras guloseimas.

Desejamos muita saúde, felicidades e anos de vida ao Felipe e aos seus pais, Renata Esther e Sidney Junior.

99 ANOS DE CÂNDIDA COSTA



Cândida Ferro Costa completou 99 anos de vida, lúcida e participante das festas, como a que aconteceu no dia do 1º Grito de Carnaval da AABB, o que foi motivo de muita comemoração para seus familiares e amigos. Ela é sobrinha da associada Betty Costa, esposa do paraense Raimundo Alberto. Desejamos mais anos de vida à aniversariante.

ANNA ROSA FESTEJOU EM FAMÍLIA



A associada Anna Rosa comemorou mais uma primavera, no dia 15/01, ao lado do marido, Jair; da filha, Priscila; da neta, Renata; e do genro, Guilherme. Cumprimentamos a aniversariante, com votos de saúde e felicidades!



CONVÊNIO PARTICULAR

Direção
Dr. Carlos Halfeld
CRM 5260304-2

URGÊNCIA 24h

Seus olhos em boas mãos.

Check-up Ocular com equipamentos computadorizados de última geração

Cirurgia da Catarata

Núcleo de Microcirurgia Ocular

Consultores e Microcirurgões de Olhos
CRM 52972607

Leblon - R. Carlos Góes, 375 grupo 407
Tel/Fax: 2274-2901 / 2274-4746 / 2259-2699

Centro - Av. Nilo Peçanha, 50 grupo 2001
Tel/Fax: 2532-6645 / 2532-7365

Copacabana - R. Santa Clara, 70 gr. 1101/1108
Tel/Fax: 2548-4900 / 2548-7100

Primeiro grito de **CARNAVAL** da AABB

O ritmo contagiante de folia já invadiu a AABB-Rio, com a realização do 1º Grito de Carnaval, no dia 15/01.

A decoração das dependências do Clube, os participantes vestidos a caráter e o som animado da banda carnavalesca de Roberto Mendes foram ingredientes de um domingo agradável para toda a família abebeana.

Festa bonita de se ver! Todos dançando entre confetes e serpentinas, em clima de alto astral e confraternização, saudando o início das comemorações da festa popular mais brasileira de todas.

Vamos continuar aquecendo nossos tamborins, pois em fevereiro tem muito mais!



Confira a programação completa do Carnaval 2012 da AABB-Rio:

Dia 12/02 (domingo) – 2º Grito de Carnaval - Palco da Piscina, a partir das 13h

Dia 18/02 (sábado) - Grande Feijoada de Carnaval - Salão Nobre, a partir das 13h

Dia 21/02 (terça-feira) - Tradicional Concurso Infantil de Fantasias - A partir das 16h

A celebração da **CHEGADA DE 2012**



A AABB-Rio realizou o Réveillon reunindo seu corpo social, familiares e amigos numa festa repleta de alegria e conagração, como pede a celebração da passagem do Ano Novo.

Precisamente às 21h, foi aberto o Salão Nobre "Flávio Alcofra", que apresentava bonita decoração nas cores prata, azulão, dourado e branco, seguindo a tradição. Cestas de frutas e garrafas de champagne dispostas em cada mesa, para brindar o ano de 2012. Ao longo da passarela, estava servido o farto cardápio preparado pelo Buffet "Clé d'Or", que agradou aos mais variados paladares, pela diversidade e qualidade dos pratos cuidadosamente elaborados para a ocasião.

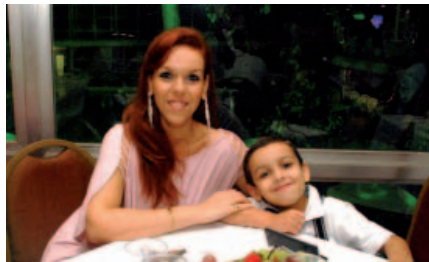
Complementando o cenário, um "open bar" montado para satisfazer

àqueles que apreciam os drinks de frutas da época. Um lounge branco seguia sobre o tapete azul, no ambiente que encantou grupos de jovens e adolescentes e até os mais experientes. As crianças assistiam à TV, ao fundo, que transmitia os shows da orla de Copacabana.

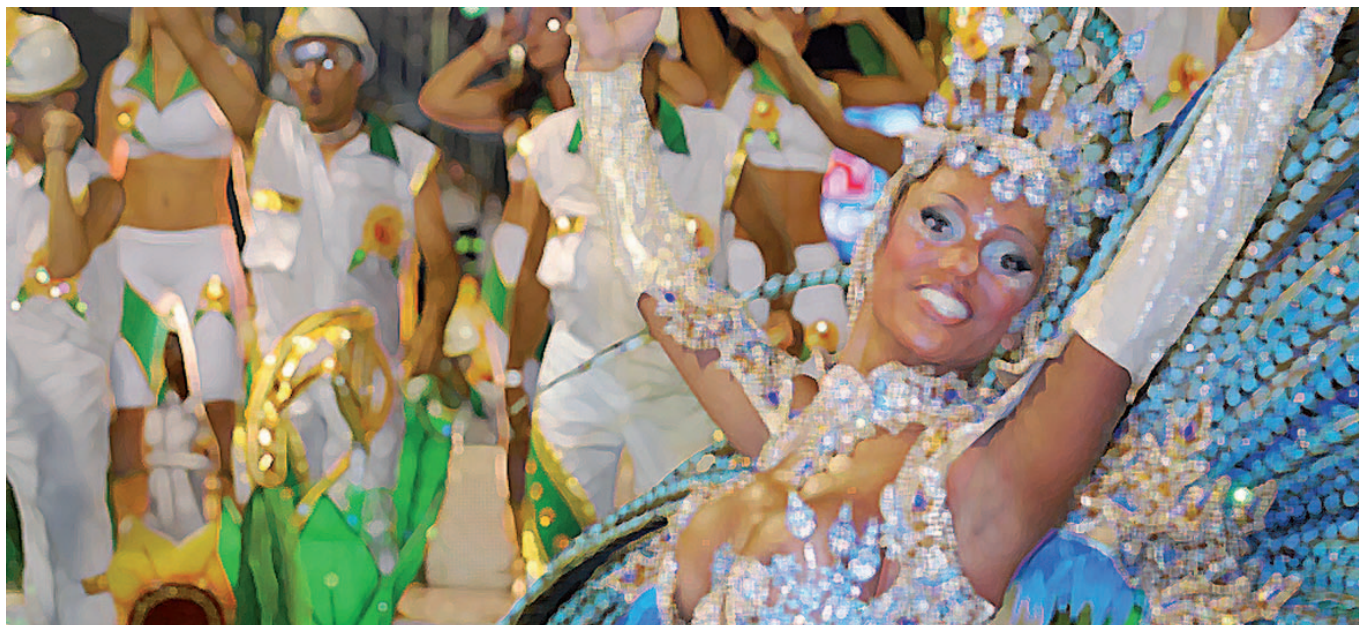
No salão, a Banda Cassino Brasil executava sucessos da MPB, músicas de flashback e canções internacionais, até a meia-noite, quando, após a contagem regressiva da chegada do Ano Novo, ao som da marcha "Cidade Maravilhosa", a animação tomou novo rumo, com uma prévia carnavalesca transmitida pelos dois telões que emolduravam o palco.

Uma festa que agradou em cheio à família abebeana, com animação até as primeiras horas de 2012. Mais fotos nas próximas páginas.









CARNAVAL, FESTIVAL DE ARTES

O brasileiro é, realmente, um privilegiado em termos de festividades, pois logo após as festas de final de ano e início das férias de verão, vem o carnaval, que pode ser considerada a maior festa popular ao ar livre do planeta. Tendo como “comissão de frente” a incorrigível alegria da nossa gente, ele se apresenta como um autêntico abre-alas da indústria de turismo e garoto-propaganda das nossas exportações.

O carnaval, a arte e o mundo dos negócios são destaques do mesmo carro alegórico. O processo de evolução do nosso carnaval transformou-o numa autêntica ópera de rua ou, como querem outros, no mais criativo e democrático Festival de Artes do planeta. O carnavalesco, protagonista do núcleo de criação da escola de samba, está comprometido com a verdade ao associar a arte às circunstâncias históricas e geográficas.

A imaginação e a emoção simbolizam o corpo e a alma do artista. Da mais famosa passarela - a Marquês de Sapucaí - à mais simples viela, nossa musicalidade desfila sua maior riqueza - a diversidade de seus ritmos - como o samba, originário do batuque africano. Ao lado da música, a literatura se faz presente com o samba-enredo, que pode reescrever nosso descobrimento ou relembrar ciclos de desenvolvimento, e a pintura retratar o colorido das nossas flora e fauna.

A escultura homenageia nossas celebridades e as artes plásticas fazem lixo transformar-se em luxo. A dança exhibe todo nosso “jogo de cintura”. Artesãos mostram sua genialidade com o aproveitamento de recursos naturais: a arquitetura também se faz presente, especialmente revelando camavalescos como verdadeiros “arquitetos sociais”.

A fotografia, o cinema, artes cênicas e gráficas, todas elas se fazem presentes na fantástica corte do Rei Momo. O carnaval, que possui a magia de transformar artistas em passistas e passistas em artistas, é responsável pelo mais abrangente da nossa cultura popular. Senão vejamos. Redescobrimo a nossa história, nada tem escapado à sensibilidade dos camavalescos que, da tradição à globalização ou da tragédia à comédia, têm retratado nossos usos e costumes - festa para os mais diversos meios de comunicação.

A nossa geografia tem sido motivação para os compositores explorarem os milhares de quilômetros de nossas belas praias, o imenso “mar verde” da selva amazônica, o paraíso ecológico do Pantanal, as serras e cachoeiras do sul, a biodiversidade da mata atlântica e todas as riquezas naturais deste país continente.

No campo empresarial, o destaque fica para o formato empreendedor de gestão que faz da ousadia, da criatividade e da empregabilidade - soma das com-

petências e habilidades - o tripé de um modelo exemplar de organização competitiva. O mundo dos negócios ainda tem que se conscientizar de que somente um ambiente de trabalho prazeroso poderá produzir a excelência.

O prazer, no seu mais refinado conceito, é a energia (insubstituível) que gera vencedores. Até a modernização do Terceiro Setor, com sua responsabilidade social através do voluntariado, desde há muito faz parte do “DNA” das escolas de samba e de outras agremiações similares, que têm desenvolvido excelentes projetos especiais, que vão da pedagogia à tecnologia, contribuindo para reduzir os índices de exclusão social.

A elevação da expectativa de vida, a nova estrutura do mercado mundial de trabalho e as mudanças de estilo de vida das pessoas são tendências que elegem a indústria do turismo como um dos mais promissores empreendimentos do futuro.

Ao som dos seguidores do lendário Mestre André, - bateria nota 10 -, encerramos com nosso cauteloso grito camavalesco: vamos explorar o turismo, não o turista!

(*) Advogado, Professor,
Consultor de Empresas e de Órgãos
Públicos e colaborador da Revista da AABB.
E-mail: faustino.vicente@uol.com.br
Jundiaí/SP (Terra da Uva).



AS VISITAS

Na dimensão em que habitavam, apesar de felizes, vários espíritos se reuniram e foram pedir permissão aos seus superiores. Desejavam visitar as famílias que deixaram na Terra. Um já estava afastado havia 5 anos terrenos. Deixara um noivo, já que estava prestes a se casar, quando o avião em que viajava se espatifou numa montanha. Outro morrera idoso, sofrera vários anos antes de se desprender, se libertar. Sentia saudades dos netos, principalmente de um que morava com ele; há vinte anos habitava o mundo astral. Outro desencarnara aos 40 anos, deixando viúva e dois filhos, enfarte fulminante; passaram-se dez anos. O outro era boêmio, se desprendera após uma bebedeira. Sentia falta dos amigos e por que não, das amigas. Não tinha corpo, mas as emoções continuavam. E, assim, juntos, conseguiram visto de saída e lá se foram.

Caso nº 1

Reencontrando o antigo noivo

Era um lar feliz, ele estava chegando do trabalho. Uma moça jovem, um garotinho de 3 anos e um bebê ocupavam a casa. Ele largou a pasta, beijou a mulher e pegou o bebê. Ele ria feliz, o garotinho se agarrava às suas pernas. Ela viu tanta felicidade que, como um espírito de luz, sentiu-se feliz e viu que tudo ficara para trás. Não se arrependeu, sentiu que não era mais amada, que sua passagem pela Terra fora extinta, mas não saiu triste. Correu à casa de sua mãe, lá a encontrou olhando uma fotografia antiga sua e ficou conformada, pois havia alguém que ainda a amava e sentiu que voltaria, levando belas recordações.

Caso nº 2

Reencontro com o neto

Entrou no seu antigo apartamento, seu escritório não mais existia, o "apê" fora reformado. Viu um rapaz de uns 30 anos conversando com os amigos, reconheceu o neto de 10 anos, que lhe adorava e a quem era muito afeiçoado. Ele herdara o apartamento, o outro, já rapaz, quando ele falecera, morava com a mãe. Este ficara com ele, pois o filho viúvo casara com outra. Talvez sentindo a presença do avô, ele começou a falar com o amigo das saudades que sentia e de como era agradecido, pois também se formara em Direito e tivera muita ajuda dos amigos do avô. Falou sobre a noiva, sobre o próximo casamento e lamentou não poder contar com a presença daquele a quem tanto amara. O espírito sentiu grande alegria e seu coração transbordava de felicidade. Voltaria também recompensado.

Caso nº 3

Pai revê os filhos

Ele entrou em seu antigo lar, tudo mudara: seus filhos, dois adolescentes, estavam mexendo no computador; perto deles, um menino de 4 anos brincava com a bola; sua esposa entra na sala, ele a acha mais linda do que nunca. Porém, ao seu lado, um homem maduro, mas simpático, a abraça. Ele sente um impacto e sofre uma decepção, percebe que sua esposa se casara e o menino seria filho do casal. Sente-se muito triste! Neste instante, os filhos, talvez sentindo a presença do pai, começam a falar das saudades que sentiam dele e que gostariam, na data de seu aniversário, que se aproximava, de mandar rezar uma missa e convidar todos os amigos que ele deixara. O espírito percebeu que a vida continuara e que, embora afastado, no coração de seus filhos continuava vivo. E ficou feliz, voltaria conformado, pois infelizmente a vida continua para os que ficam.

Caso nº 4

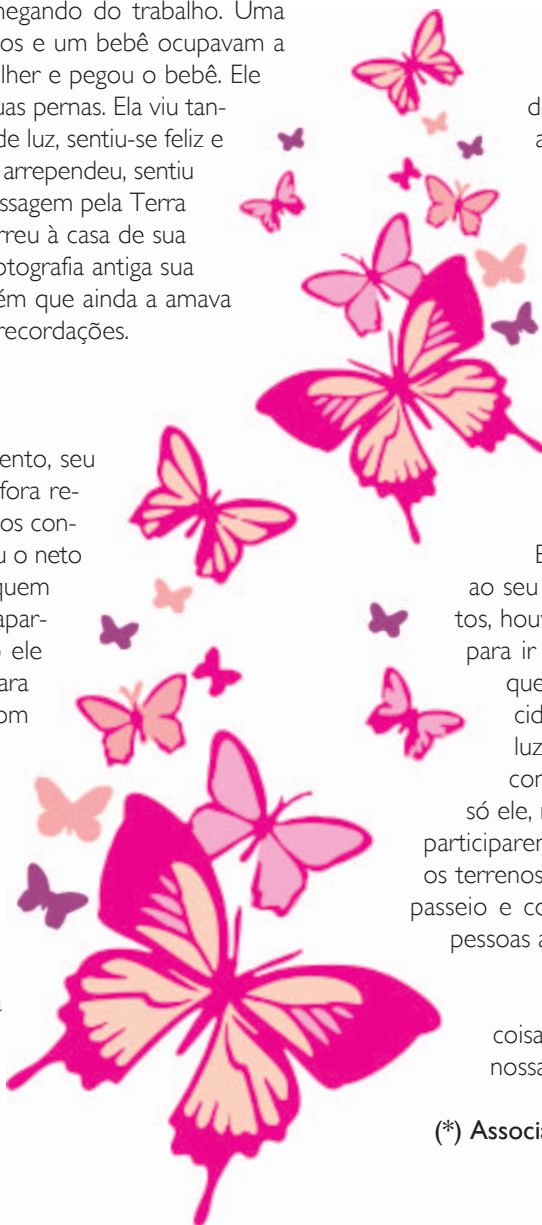
Laços de amizade na boemia

O boêmio foi ao antigo bar, reduto de suas farras e bebedeiras. Alguns amigos ainda estavam por lá. Fez-se presente ao derrubar uma garrafa de sua cerveja preferida. Os amigos se entreolharam e também perceberam, sentiram que ele estaria por lá. Rindo e se divertindo, resolveram bebericar em homenagem ao falecido. Ele participou da brincadeira, ria muito e se sentiu empolgado, embora não pudesse beber, pois não tinha mais corpo, mas também ficou alegre, pois ainda era lembrado e sentiu que voltaria fortalecido e grato por aquela visita.

E foi assim que, reunidos, eles retornaram ao seu mundo astral. Embora estivessem satisfeitos, houve uma exceção: o idoso pediu permissão para ir ao casamento do neto, pois ouvira dizer que era o que faltava para completar sua felicidade. Os superiores, que eram espíritos de luz e que apreciavam o amor incondicional, concordaram imediatamente e deixaram não só ele, mas todos os que o haviam acompanhado participarem dessa cerimônia tão importante entre os terrenos. E lá se foram eles mais uma vez, dar um passeio e comemorar esse ato de amor entre duas pessoas apaixonadas.

E assim disse Shakespeare: "Existem mais coisas entre o céu e a terra do que sonha a nossa vã filosofia."

(*) Associada e Colaboradora da Revista da AABB.



Convênios

Acupuntura



É POSSÍVEL VIVER SEM DOR !

Dra. Ana Claudia Silveira Martins

Ortopedia - Acupuntura - Florais de Bach - Massoterapia
Drenagem Linfática

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 435 Sl. 804

Tel: (21) 3685-2582 Cel: (21) 9916-5459

*Desconto para funcionários do Banco do Brasil

Estética



Estética Facial

Cleusa Maria

Tel: 9403-3150 / 9328-5992

2543-9060

Estética Facial
Limpeza de Pele
Tratamento de Acne
Tratamento após Verão
Rejuvenescimento
Peeling

10% desconto para assoc. e func. do Banco do Brasil

Aparelhos Auditivos



Aparelhos Auditivos

SIEMENS REXTON

Aparelho auditivo é com a marca que você conhece e com quem você confia

CONVÊNIO COM PAGAMENTO FACILITADO

- * Aparelhos Resistentes à água
- * Aparelhos com pilha recarregável
- * Telefones amplificados
- * Aparelhos digitais e automáticos

Dr^a. Isabella de Almeida Rodrigues
CRF. 6782/RJ

Siqueira Campos, 93 / 202
Tel.: 2235-4191
Estacionamento no local



Fisioterapia

Studio Fabiana Macedo

Conscientização e reeducação corporal

Pilates

Grupos de exercícios para gestantes - RPG

Drenagem Linfática Manual - Terapia Manual

Fisioterapia Uroginecológica

Av. N.S. de Copacabana, 647 / 801 - Copacabana - RJ

Tel: (21) 2235-2640 / 7893-5542

Aula experimental Grátis



Desc. de 15% p/ associados

Dra. Renata Rodrigues Crefito: 19817-LTF

Fisioterapia - Reabilitação Geral e Dermato-Funcional

Mat Pilates - Drenagem Linfática Pré e Pós Operatório

Carboxiterapia - Peeling de Diamante - Vacuoterapia

Eletrolipólise - Pedras Quentes - Auriculoterapia

Limpeza de Pele - Bambooterapia e

Bronzeamento a Jato

Tel: 7634-2459 - Atendimento realizado em consultório



Fisioterapia

Decoração



TIJOLINHO'S

DIVISÓRIAS E DECORAÇÕES LTDA.

Dividindo Grandes Espaços em Confortáveis Ambientes

- **DIVISÓRIAS**
- **CARPETES**
- **PERSIANAS**
- **PISOS**

Rebaixamento em Gesso ou PVC

* SANCA * FLORÕES

* MOLDURAS * COLUNAS

* LUZ INDIRETA

* GESSO ACARTONADO



Orçamento Grátis

TAMBÉM TRABALHAMOS COM
PINTURA - ELÉTRICA - VIDRAÇARIA

Pagamento Facilitado

Rua Joaquim Méier, 363 F - Méier - RJ
Telefax: (21) 3738-1227 / 3271-9599 - Nextel: 7857-0295

ID: 87*2785 - Cel.: (21) 9389-6093

E-mail: tijolinhosdivisoria@yahoo.com.br Site: www.tijolinhosdivisoria.com.br

studio revolution
PILATES

Aula experimental grátis

Aulas individuais ou em grupo
Acompanhamento aeróbico

Professores Fisioterapeutas
Estética Corporal / Facial
Drenagem Linfática - Shiatsu
Massagem Relaxante

R. Raimundo Corrêa, 60 / 207
Copacabana - Rio de Janeiro- RJ

Tel: 2236-4029

Esquina com Barata Ribeiro



Para participar dessa parceria

Tel.: 2714-8896

Convênios

Fisioterapia Estética

Essencial

Estética e Saúde

Alta tecnologia a serviço da sua beleza

Tratamentos de Fisioterapia Estética e RPG Realizados por Fisioterapeutas Especializados

Celulite - Estrias - Manchas
Rugas - Gorduras localizada
Flacidez

RPG (Reeducação Postural Global)

Descontos Especiais p/ Funcionários e Dependentes do Banco do Brasil.

Rua Buenos Aires, 93 / 1105
Centro - Rio de Janeiro - RJ
Próximo ao Mercado das Flores

Tel: 3091-2631

Marque sua avaliação gratuita

essencialfisio-estetica@hotmail.com

www.essencialfisio-estetica.site.com.br

Home Care



Somos a primeira empresa no Brasil a oferecer o serviço especializado e personalizado de cuidador de pessoas, no sistema basic home care. Para saber como podemos ajudá-lo, entre em nosso site ou nos ligue:

Serviços Personalizados de Cuidadores:
Adultos - Idosos - Crianças
Alzheimer - Parkinson - Paralisia
Recuperação Cirúrgica - Internação
Acompanhamento Home Care
Cuidadora-Nanny p/ crianças
Cuidadora-Mommy p/ recém nascidos e
Mamães em recuperação pos-parto
Cursos e Treinamentos

www.amigoscuidadores.com.br

2424-1068

Para cada necessidade uma solução adequada



Psicologia

Ana Gedeão

30 anos de experiência
CRP: 05/37621



Psicoterapia Junguiana - Psicoterapia Breve
1ª entrevista: Gratuita

"Quem olha para fora dorme, Quem olha para dentro acorda".
C.G. Jung

Cel: 9750-3804

Próximo ao Metrô Cantagalo

ana.nahima@gmail.com

Avany Castro

CRP: 05/36574

Psicóloga

Formação em Gestalt Terapia
Curso de Terapia Corporal na
Clínica Transdisciplinar

avany.castro@ig.com.br



Clínica de adultos,
adolescentes, idosos e
seus familiares

(21) 9804-2135

Psicóloga Clínica

Ana Cristina Pousa Ferreira

CRP: 05/10120

Tel: 9808-5134

Rua Alfredo Pinto, 50 - Tijuca

Próximo Estação Metrô S.F.Xavier - RJ

Atendimento:

Adultos
Adolescentes e casais

Convênios:

AMBEP - Petrobrás
Descontos especiais
Func. B. Brasil

Psicologia

Roberta Rodrigues

Psicoterapeuta

CRP 05/39401

Consultório: Botafogo e Gávea

Telefone: 21 8101-4965



Terapia Holística



IRISDIAGNOSE E TERAPIAS

ABDON FERREIRA

Terapeuta Holístico CRT - 29997

* Irisdiagnose * Florais de Bach e Minas

* Fitoterapia * Orientação Alimentar

* Auriculoterapia * Técnicas Corporais

Drenagem linfática

(shiatsu, espondiloterapia e terapia biwa-moxa elétrica)

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA:

Copacabana, L. do machado e Centro (Tel: 2246-4508 / 9892-3338)

ACEITAMOS CARTÕES

www.abdonferreira.terapiaholistica.net / E-mail: abdonferreira@uol.com.br

Psicologia



Terapia Holística

Psicoterapia Holística
Terapia Floral
Fitoterapia
Homeopatia
Cromoterapia
Auriculoterapia
Massoterapia Ayurvédica
Massoterapia Anti-estresse
Reiki

Eliane C C Vieira

CRT nº 44.112

e

Cris Pessoa

Atendimentos com hora marcada nas terças,
quartas, quintas e sextas-feiras.

NOVO ENDEREÇO EM OUTUBRO

Rua das Marrecas, 33, 9º andar, cob. 1
Centro - Rio de Janeiro - RJ

Próximo ao Metrô Cinelândia
Saída pelo Cine Odeon

(21) 2556-1109 / (21) 8725-1809

LARGO DO MACHADO,
nº 29, sala 620.

CATETE

RIO DE JANEIRO/RJ
Galeria Condor
próximo ao Metrô





Vista de castelo e floresta às margens do Rio Reno (Alemanha).

Uma **VIAGEM** Diferente

A indústria que mais cresce no mundo é a Indústria do Lazer. Constatamos diariamente este fato ao lermos os ganhos extraordinários de artistas, jogadores de futebol e de outras atividades ligadas ao entretenimento mundial. Claro, com a explosão do consumo do lazer, houve a natural valorização do artista, seja ele bom, ótimo ou nem tanto.

2. Por outro lado, uma das áreas que mais cresce é a do turismo. E quanto mais cresce, mais se reduz o custo da viagem. Bom para todos: mais empregos, mais viajantes, mais lazer e cultura, pois, como dizem os cientistas sociais, nada melhor para combater o preconceito do que saber como os outros vivem, seus costumes, hábitos, valores, alimentação...

3. Cruzeiros marítimos estão se tornando comuns em nosso vasto litoral. A cada dia, mais brasileiros se divertem nos transatlânticos que navegam por nossos mares, verdadeiros 'resorts' ambulantes. E nossos famosos rios? E os cruzeiros fluviais? Ainda mal explorados.

4. Um cruzeiro fluvial pode ser bem diferente de um cruzeiro marítimo; exige navios menores, o que pode vir a ser um ganho para o passageiro, favorecendo a integração e o melhor convívio entre os turistas. Também portos fluviais

sempre estão no centro das cidades, facilitando deslocamentos e o desembarque do passageiro e fazendo-o sentir-se como se estivesse em um hotel central, em cada parada.

5. Pudemos constatar tudo isso em um passeio recente no Rio Reno, de Amsterdam a Basileia. O famoso rio, que nasce nas altitudes da Suíça, percorre a Alemanha e a França e vai desembarcar na Holanda; há cruzeiros turísticos nos dois sentidos, realizados no todo ou somente em um trecho selecionado.

6. O que primeiramente chama a nossa atenção são as 'eclusas', sistema de diques e comportas que permitem vencer o desnível das águas. São muitas, todas operadas 24 horas por dia, pois antes de ser uma via turística o Reno é a maior via de transporte da Europa. Fábricas de automóveis na Alemanha se instalam em suas margens para facilitar a exportação a ser feita pelo porto holandês de Rotterdam, um dos maiores do mundo. Na outra mão, quase todo o petróleo importado pela Suíça faz o caminho inverso, em barcas próprias, cuja maior curiosidade é que o dono mora nela, levando sua família, seu automóvel, bicicletas. Como é um alojamento familiar, há vasos de flores, guarda-sol, cachorros etc., dando um colorido todo próprio.

7. Pelo intenso movimento, prende também a atenção a limpeza do rio, com cisnes, patos e marrecos nadando em suas águas, ao nos aproximarmos de uma cidade ou vila. As margens quase sempre são empedradas, protegidas da força das águas. Ao lado das margens correm vias férreas e estradas pavimentadas, dando uma boa visão da riqueza do lugar.

8. E as cidades vão passando, os turistas desembarcando para visitas, a pé pelo centro urbano, de ônibus ou bicicleta pelos arredores ou até cidades próximas. As bicicletas fazem parte do equipamento do navio e sempre estarão disponíveis em cada porto. Assim foi em Colônia e sua famosa catedral do século XIII, Koblenz e a Feira Nacional de Flores, Rudesheim e seus vinhedos, Worms e a catedral onde Lutero pregou suas famosas teses teológicas, que deram início ao protestantismo.

9. O navio fluvial é um caso à parte. Comporta cerca de 140 passageiros, servidos por uma equipe de cerca de 40 marinheiros. Digo marinheiro, mas poderíamos dizer 'faz-tudo', tal a abrangência de tarefas da tripulação: transportam malas, servem o bar, montam as bicicletas etc., tudo para fazer da viagem um prazer inesquecível a cada passageiro. O passadio (comida e bebida à vontade de fina qualidade) é de um hotel cinco estrelas e justifica a existência de uma mini-academia de ginástica, para aqueles que não contiverem a gula. As cabines, com cerca de 17 m² e janelas panorâmicas, tornam a navegação um desfile de paisagens, dada a proximidade das margens; é um quadro vivo do dia a dia local.

10. E segue a navegação pela Garganta do Reno, o ponto mais famoso do percurso. Não há no mundo outro rio com a concentração de castelos que há no trecho entre Rudesheim e Koblenz. Um cenário fotográfico com colinas cobertas de vinhedos, encimadas por castelos, tendo em sua base cidadezinhas charmosas como Boppard e St. Goarshausen. Neste trecho está a famosa estátua de Lorelei, a que encantava marinheiros e causava naufrágios. Para os que gostam de vinho, aqui é a terra dos famosos Rieslings que podem ser degustados em visitas proporcionadas pelo navio.

11. O navio tem um diretor de lazer que organiza os passeios e os mini-shows que acontecem à noite; cantores e instrumentistas variados são embarcados pelo caminho e, após o espetáculo, são desembarcados na próxima cidadezinha, em uma operação curiosa, só possível em um rio. Diferentemente do que ocorre nos cruzeiros marítimos, o espetáculo é intimista e variado, cada noite um novo artista, que atua bem junto a seu público, como no salão de um clube ou uma "boite".

12. Chegamos ao porto de Estraburgo, na Alsácia, França. Sede de vários órgãos da Comunidade Europeia, a cidade é também conhecida pela sua culinária, cervejas artesanais e os vinhos brancos. Um passeio pelo centro medieval e os canais da 'Petite France' colore o dia do turista. Daqui também se alcança a Floresta Negra e seu artesanato curioso de relógios 'cuco'. Há de todo tipo, alguns com figuras em tamanho real.

13. Chegamos ao fim da jornada,



Regina Castro em pose no cais dos navios fluviais, no centro de Amsterdam (Holanda).

na suíça Basiléia (ou Basel). O navio atraca em um cais fluvial, bem no centro da cidade, em um bairro residencial de casas nobres, ajardinadas. Entre nós, no barco e nas casas, parques floridos, ciclovia e a tranquilidade da vida organizada de que dispõem os suíços. Desembarca-

mos já pensando em programar a próxima viagem nesta embarcação, desta vez percorrendo o Danúbio, de Budapeste a Istambul. Até breve.

(*) Associado da AABB-Rio e Colaborador da Revista.

Dental Home Care

Dentistas em casa



Dental Home Care

Dra. Rowena Neves CRO 11.734

25 anos de experiência no atendimento à pacientes com necessidades especiais (idosos, cardíacos, diabéticos, pacientes hospitalizados, pacientes com comprometimento mental ou físico). Com um sistema portátil de tratamento odontológico, trazemos maior conforto, atendendo em hospitais, casas de repouso e residências.

Tels. (21) 2527.4585 ou 9766.8715
email: rowena.neves@hotmail.com

Nova Ação 100%

para pensionistas

Conheça

Participe

Associe-se

Associação dos Aposentados e Pensionistas da Previ

AAPPREVI coloca à disposição de todos mais uma Ação Judicial, a Ação 100% para pensionistas. Acesse para saber mais detalhes.

<http://aapprevi.com.br/>

Ano Novo, Novo Endereço.

A RenoveDente mudou e para melhor: salas mais amplas com mais segurança e conforto.

Agende uma consulta para você e sua família, realizamos desde implantes à clareamentos e aproveite para conhecer a nossa, aliás, a sua nova clínica odontológica.

NOVO ENDEREÇO: R. Conde de Bonfim, 352 - Sala 302 (em cima da Lojas Americanas)

TAMBÉM EM IPANEMA: R. Visconde de Pirajá (próx. à Aníbal de Mendonça) - Somente Implantes

2234-6809 / 2234-0659 / 3092-9393 / 7700-9475 / 80*180060

www.renovedente.com.br / renovedente@renovedente.com.br



fonte: Google Maps



EPAO 2481

Coral retorna às atividades

O Coral da AABB, no decorrer de 2011, adquiriu posição de destaque, marcando presença em diversos encontros de corais. O grupo, que tem o patrocínio da Fenabb, fechou o



ano com chave de ouro, em sua participação no CCBB (Centro Cultural do Banco do Brasil), no dia 17/12, recebendo fortes aplausos do público. Nessa apresentação, os coralistas interpretaram 18 músicas de grande sucesso, sob regência do Maestro Yan Guimarães, finalizando a exibição com canções natalinas.

Os membros do coral, através da Vice-Presidente Cultural, Regina Marques dos Reis González, informam que o retorno às atividades habituais será no dia 07 de fevereiro. Várias negociações estão em andamento no sentido de incluir nosso coral em eventos agendados para este ano, dentro e fora do município do Rio de Janeiro, o que permitirá a continuidade do crescimento artístico e, também, da natural importância para nossa associação.

SUPER BINGO

Super Bingo em nova edição



A Comissão Feminina da AABB-Rio comunica que realizará mais uma edição do "Super Bingo", no próximo dia 22 de março (quinta-feira), às 18h30min, no Salão Nobre "Flávio Alcofra".

Para manter a tradição do evento, serão sorteados prêmios de alto nível, incluindo uma viagem que pode levar o vencedor a conhecer o destino de seus sonhos!

- 1° prêmio: Vale viagem da CVC (valor de R\$ 5000,00)
- 2° prêmio: TV LCD de 50 polegadas
- 3° prêmio: Tablet Samsung
- 4° prêmio: Bicicleta Calóí de 26 marchas
- 5° prêmio: Câmera Digital Samsung

Os convites podem ser adquiridos na Secretaria do Clube. Participe!

Primeiro Bingo Social do ano

No dia 04 de janeiro, ocorreu a primeira edição do Bingo Social em 2012. Esse é um evento que ocorre em duas quartas-feiras mensais (vide Programação Social), onde é possível



rever bons amigos e concorrer a ótimos prêmios. Fique sempre atento à Programação Social e compareça aos bingos da AABB-Rio.

Os felizardos ganhadores do primeiro Bingo de 2012 e seus respectivos prêmios foram:

- **Bete** - Produto "O Boticário"
- **Beatriz** - Lençol
- **Marlene** - Bolsa de praia e uma canga
- **Lizete** - Relógio
- **Sílvia** - Cafeteira
- **Luis Carvalho** - Relógio
- **Sirlei** - DVD
- **Gabriel** - Produto "O Boticário"

Valdemiro Tavares e advogados

www.tavareseadvogados.com

Cível - Família - Sucessões - Consumidor - Empresarial
 Trabalhista - Obrigações e Contratos - Responsabilidade Civil
 Imobiliário - Previdenciário - Bancário - Juizados Especiais
 Aposentado - Cesta alimentação
 Incorpore o auxílio cesta - Alimentação a sua aposentadoria

Atuamos junto à PREVI e Banco do Brasil

Rio de Janeiro:
 Av. Franklin Roosevelt, 126 / Sala 408 - Centro
Tel: (21) 2220-3604

Cirurgião Dentista

Dr. Temilton Feydit Jorge
 CRO: 4939-RJ

Clínica Geral e Próteses

Tabela do Banco do Brasil

Praça Saens Peña, 45 / sala 902
 Telefone: 2284-3693

Tijuca



Biblioteca Alexandre Caminha

Livros Novos

FICÇÃO.....

- O COBRA - **Frederick Forsyth**
 O DIÁRIO DE SUZANA PARA NICOLAS - **James Patterson**
 CLARABOIA - **José Saramago**
 MINI BECKY BLOON - **Sophie Kinsella**
 UMA NOITE NO CHATEAU MARMONT - **Lauren Weisberger**
 BARRAGEM CONTRA O PACÍFICO - **Marguerite Duras**
 ARCANJO NEGRO: CEMITÉRIO DOS PÁSSAROS - **Gil Milagres**
 O CRIME DOS ILLUMINATI - **César Vidal**
 A ESCADA DOS ANOS - **Anne Tyler**
 SANTA MARIA DO CIRCO - **David Toscana**

NÃO-FICÇÃO.....

- PAIXÃO DE PRIMAVERA - **Leon Tolstói (Espírita)**
 EM ALGUM LUGAR DO PARAÍSO - **Luís Fernando Verissimo**
 A VIDA QUER É CORAGEM - **Ricardo Batista Amaral**
 O SEGREDO DE HITLER - **Lothar Machtan**
 BUMERANGUE: UMA VIAGEM PELA ECONOMIA DO NOVO TERCEIRO MUNDO - **Michael Lewis**
 ASAS DA LIBERDADE - **Jerônimo Mendonça (Espírita)**
 É TUDO TÃO SIMPLES - **Danuza Leão**
 O LIVRO DO BONI - **José Bonifácio de Oliveira Sobrinho**
 O CÉREBRO DESCONHECIDO - **Helion Povoá**
 CAVALO DE TRÓIA, V.9: CANÁ - **J. J. Benitez**

INFANTO-JUVENIL.....

- TUMBUNE, O VAGALUME - **Sylvia Orthof**
 ZAC POWER TEST DRIVE: O PÓLO GELADO DE ZAC - v.3 - **H. I. Larry**
 MONSTER HIGH - **Lisi Harrison**
 A HISTÓRIA DA LESMA - **Jackie Robb; Berny Stringle**
 20.000 LÉGUAS SUBMARINAS - **Júlio Verne**
 FOME DANADA - **Ana Maria Machado; Claudius**
 POESIA É FRUTA DOCE E GOSTOSA - **Elias José**
 O CAVALO DE ÉBANO - **Ed. Cedibra**
 PINOTE, O FRACOTE E JANJÃO, O FORTÃO - **Fernanda Lopes de Almeida; Alcy Linares**
 UM ANJO POR AMIGO - **Daniele Tasca**

“Recomendamos a leitura dos livros abaixo que fazem parte de nosso acervo”



Coelho Neto (Henrique Maximiano Coelho Neto), professor, político e escritor, nasceu em Casimiro de Barros (MA), em 21 de fevereiro de 1864, e faleceu no Rio de Janeiro, em 28 de novembro de 1934. É

o fundador da Cadeira nº 2 da Academia Brasileira de Letras, cujo patrono é Álvares de Azevedo. Aos seis anos, mudou-se com seus pais para o Rio de Janeiro. Estudou em externatos e ingressou na Faculdade de Direito, no Rio e, depois, em Recife. Mudou-se para São Paulo, onde participou da campanha abolicionista e republicana. Retornou ao Rio de Janeiro, em 1885. Ingressou no jornalismo, no qual escreveu seus primeiros volumes. Tornou-se o escritor mais lido do Brasil, foi eleito o “Príncipe dos Prosadores Brasileiros”. Apesar dos ataques que sofreu dos modernistas, deixou marcas de sua presença na literatura brasileira. (Possuímos, em nossa biblioteca, alguns volumes de obras desse autor, com datas do início do século 20).



Alfabetização Financeira (Andrei Winograd)

Esse livro ensina o leitor a responder perguntas relacionadas às finanças pessoais, tais como: minha renda de fato suporta meu padrão de vida? Qual é a minha capacidade de poupança? É melhor comprar à vista ou a prazo?. Utiliza-se de conceitos básicos para fornecer conhecimentos essenciais para controlar seu orçamento doméstico e tomar decisões econômico-financeiras inteligentes. O autor possui larga experiência na avaliação econômico-financeira de empresas e projetos, atuando como executivo e consultor.



Honra teu pai (Gay Talese)

Após sete anos de pesquisa, tendo acesso irrestrito ao clã de um dos grupos que controlavam Nova York, revelou a estrutura e os mecanismos internos do crime organizado nos Estados Unidos. O que emerge desse mundo de chefões e assassinos é uma poderosa saga familiar, tão inserida no sonho americano quanto qualquer outra. Partindo do sequestro de Joseph, em 1964, o livro remonta à origem do clã Bonanno e descreve a ascensão do patriarca, que, aos 26 anos, já controlava uma das grandes famílias da máfia italiana de Nova York. Ao mesmo tempo, o impasse que surge após o sequestro de Joe, quando Bill, diante do vácuo de poder deixado pela ausência do pai, se vê emaranhado num embate pelo controle da própria família.



Notícias do Departamento de Esportes **DETEC**

1 – ACADEMIA DE GINÁSTICA:

O verão chegou! Então é hora de deixar a preguiça de lado e começar ainda hoje um programa de exercícios com professores qualificados e equipamentos de alto nível na ProQuality, a Academia de Ginástica da AABBRIO!

No mês de janeiro, a Academia iniciou 2 (duas) novas modalidades de aulas

coletivas, sendo uma interna, de Dança, com a já conhecida professora Fernanda Riccioppo; e a outra externa, com a formação de uma Equipe de Corridas, com orientação de profissionais especializados.

Conheça a Academia e aproveite os preços especiais para os associados da AABBRIO.

2 - BASQUETEBOL:

Acesse o blog do Grupo e fique atualizado sobre a programação: <http://gvbar.blogspot.com/>

3 – BOLÃO DO CAMPEONATO CARIOCA 2012:



O Campeonato Carioca 2012 teve seu início no último dia 21. Como de costume, os chamados 4 (quatro) “grandes” entram no Campeonato com certo favoritismo diante dos times de menor expressão. O Campeonato reúne 16 Clubes que jogam entre si, divididos em 2 (dois) grupos de 8. Podemos destacar que com o descenso do Cabofriense, o tradicional Bonsucesso Futebol Clube voltou à elite do Futebol Carioca.

Entenda como funciona o Bolão da AABBRIO:

- Jogos realizados aos domingos;
- Cada participante recebe uma ficha que deve ser preenchida e entregue ao funcionário responsável até o início dos jogos;
- Ganhará quem obtiver mais pontos, de acordo com o Regulamento do Bolão:

1,0 ponto = quem acertar o resultado do jogo (vitória, derrota, empate).

2,0 pontos = quem acertar o placar do jogo.

Em caso de empate, haverá sorteio entre os participantes empatados.

Prêmios por rodada

1 porção de fritas + 1 porção de frango a passarinho + 2 latas de refrigerantes ou 2 latas de cervejas.

Prêmio no final do Campeonato Carioca

1º lugar = Camisa Oficial do time do coração;

2º lugar = Camisa Pólo do time do coração;

3º lugar = Bandeira do time do coração.

4 – CARTEADO:

Informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), após às 13h.

5 – DANÇA SOLTA:

O Departamento Cultural e o Departamento Esportivo organizaram, durante o mês de janeiro, às 4ª feiras, às 19 horas,

no salão Margarida, em caráter experimental, sessões de Zumba, aulas coletivas de Dança Solta, que é resultado da mistura de vários ritmos de música e atividade aeróbica, ministradas pelo consagrado professor Hélio Faria.



Acima, um flagrante da aula de Dança Solta sob o comando do renomado professor Hélio Faria



O grupo participante da sessão inaugural.

Caso essa atividade obtenha adesão suficiente por parte dos associados do clube, ela poderá se transformar em permanente, ou seja, passará a fazer parte do elenco de atividades físicas oferecidas pela AABB-Rio aos seus associados e convidados, objetivando proporcionar melhor qualidade de vida aos participantes.

Informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), após às 13h.

6 – FUTEBOL:



PELADA DOS VETERANOS



O Departamento de Esportes da AABB-Rio convida os associados com idade acima de 48 anos, a participarem da Pelada dos Veteranos. Todo novo participante será bem-vindo!

3ª FEIRAS, 5ª FEIRAS E SÁBADOS
Horário: a partir das 7h30min
Local: Campo de Futebol Society



7 – NATAÇÃO:

A Escolinha de Natação da AABB-Rio está voltando das férias, reiniciando suas atividades normais nos seguintes horários:

6h às 7h	Adulto
7h às 8h	Adulto
7:45 às 8:30	Aprendizado / Estágios II, III e IV
8h às 8:30	Aquababy
8:30 às 9:15	Vermelha / Amarela / Estágio I
8:30 às 9:30	Adulto
9:15. às 10h	Aperfeiçoamento / Vermelha / Amarela / Estágio I
10h às 10:30	Aquababy
10h às 11h	Adulto
11h às 12h	Adulto
14h às 15h	Aprendizado / Aperfeiçoamento
15h às 15:45	Vermelha / Amarela / Estágio I
15:45 às 16:30	Estágios II, III e IV
16:30 às 17:15	Aprendizado / Vermelha / Amarela
17:15 às 18h	Aprendizado
18h às 19h	Adulto / Aprendizado
19h às 20h	Adulto
20h às 21h	Adulto

Escolha seu horário e venha se exercitar!

A Equipe 8, com os professores Elizabeth, Leda, Neuza, Rosimar, Sergio, Silvia e Valdir, espera por você.

8 – PROJETO ESPORTE E SAÚDE:

Conforme informado na Revista do mês de janeiro de 2012, o DETEC suspendeu provisoriamente a realização das edições do Projeto Esporte e Saúde, e aguarda a manifestação dos associados interessados para reiniciar as atividades a partir de março de 2012, semanalmente, todos os domingos a partir das 10 horas.

O Projeto Esporte e Saúde consiste de atividades físicas variadas, como: Caminhada, Corridas, Passeios de Bicicleta e Alongamentos. Essas atividades são orientadas por profissionais designados pelo DETEC e, para sua realização, depende apenas da adesão dos associados e de seus convidados.

Informações no Departamento de Esportes:

E-mail: aabb-detec@aabb-rio.com.br

Fones: 2274-4350 ou 2274-4722 (ramal 436), após às 13h.

9 - SINUCA - 1º TORNEIO DE SNOOKER:



Está sendo disputado o 1º

Torneio Interno de Sinuca - Snooker, que foi iniciado em 17 de janeiro. O encerramento ocorre no dia

07 de fevereiro corrente. O mesmo será realizado com bolas vermelhas,

participando os 16 associados

que se inscreveram de acordo com a ordem de chegada.

10 - TÊNIS:

Torneio de encerramento da temporada de tênis 2011:



Dupla "A": Entrega dos Troféus aos Campeões: Roberto Fiúza e Tarcísio Hubner, à direita, e os Vice-campeões: Durval Meirelles e Airton Paixão.

Conforme publicado na revista anterior, seguem abaixo os resultados dos dois jogos finais do Torneio de Encerramento da Temporada de 2011, que foram adiados devido ao mau tempo. As categorias Simples "A" e Dupla "A", que são as de melhor nível técnico e, por isso, consideradas as categorias mais nobres e que determinam os campeões absolutos do Tênis da AABB-Rio.

Na categoria de Simples "A", Airton Paixão venceu o jogo final contra Roberto Fiúza por 1/6, 6/2 e 6/4, e na categoria de Dupla "A", a dupla Roberto Fiúza/Tarcísio Hubner venceu a dupla formada por Airton Paixão/Durval Meirelles pelo placar de 6/0 e 6/2.



Os campeões de Dupla "A": Roberto Fiúza e Tarcísio Hubner

11 - VOLEIBOL:**11.1- RECREAÇÃO VOLEIBOL MÁSTER:**

RECREAÇÃO VOLEIBOL MÁSTER

Se você é associado e gosta de Voleibol, venha fazer parte da divertida e animada Recreação de Voleibol Máster da AABB-Rio!

QUARTAS E SEXTAS
Horário: 10h às 12h
Local: Quadra II
Valores:
 Sócio - isento
 Convidado - R\$ 10,00/ hora

Informações no Departamento de Esportes
2274-4722 (ramal 436) ou 2274-4350

11.2 - ESCOLINHA DE VOLEIBOL DA AABB-RIO

Agora, no mês de fevereiro, começa a seleção das meninas para a equipe infantil de voleibol (nascidas até 1997). Caso você se encontre neste perfil, procure o professor Cláudio Pereira, às quartas e sextas feiras, a partir das 17h 30min.

Vamos defender nosso clube!

DEIXE SUA EMPRESA EM BOAS MÃOS

CONTHÁBIL

assessoria

(21) 2621-1000

Como anda sua **TIREOIDE?**

Prestar atenção a sintomas que podem passar despercebidos ajuda a identificar alterações na glândula e evitar consequências graves, como complicações cardíacas.

Você já se sentiu sem ânimo para realizar tarefas cotidianas, com problemas de memória ou falta de força muscular? Se sim, talvez devesse checar a saúde de sua glândula tireoide, estrutura que fica entre o pomo-de-adão e a base do pescoço, e tem importância fundamental para o funcionamento do organismo, devido aos hormônios que produz e armazena. E se você for mulher, é bom prestar ainda mais atenção, pois as chances de distúrbios aumentam até três vezes em relação aos homens. Estudos indicam que cerca de 10% das pessoas do sexo feminino acima de 40 anos e 20% das mulheres com mais de 60 anos manifestam algum problema na glândula.

Para entender como os distúrbios da tireoide afetam o dia a dia de quem sofre com eles, é importante compreender o papel da glândula no funcionamento do corpo. É ela que produz os hormônios T3 e T4, que estimulam o crescimento e o desenvolvimento geral do organismo, além de controlarem a produção de energia e de calor e o hormônio regulador do cálcio.

Quando há produção exagerada de hormônios, aparece o hipertireoidismo e, de maneira inversa, com a produção insuficiente, surge o hipotireoidismo. Em 95% dos casos, o hipotireoidismo é causado por um problema na própria tireoide, que deve ser pesquisado mais detalhadamente. A melhor forma, no en-

tanto, é o diagnóstico precoce, evitando consequências geradas pelos distúrbios.

Curiosidade

Uma das alterações mais frequentes na tireoide são os nódulos, anomalias que não apresentam sintoma e normalmente não são malignas. Eles atingem cerca de 60% da população brasileira em algum momento da vida, sendo mais comuns nas mulheres do que nos homens, na proporção de quatro para um. As chances de que um nódulo seja diagnosticado como câncer nessa glândula é maior nelas do que nelas: 30% e 20% dos casos, respectivamente.

Fique de olho!

Hipotireoidismo:

Fazem parte do grupo de risco, pacientes que:

- Tenham mais de 60 anos (sobretudo mulheres), com presença de bócio;
- Começam a se sentir mais lentos, deprimidos, com frio, cansados e perdem o interesse pelas atividades diárias;
- Tenham histórico de enfermidade auto-imune tireoidiana na família, com colesterol elevado, que utilizam remédios à base de lítio e amiodarona e mulheres em gestação;

- Tenham aumento do fluxo menstrual.


Hipertireoidismo:

São sintomas comuns:


- Bócio e histórico familiar;
- Nervosismo, irritabilidade, transpiração excessiva, pele e cabelos finos e dores musculares. Podem ocorrer tremores das mãos e aumento da frequência cardíaca;
- Perda de peso, apesar do aumento do apetite; nas mulheres, pode ocorrer uma diminuição do fluxo menstrual, com menstruações menos frequentes;
- Na doença de Graves, uma das consequências do distúrbio: os olhos podem aparecer aumentados devido à retração da pálpebra superior.

(Artigo elaborado pelo Dr. Eduardo Sanchez, Coordenador do setor de Endocrinologia do Hospital Quinta D'Or – Transcrito da publicação trimestral da Rede D'Or na Revista "Sua Saúde", Ano 6, nº 16).

(*) Membro Titular do Conselho Deliberativo da AABB-Rio e do Conselho de Usuários da CASSI-Rio.



**Bainha
Troca de Ziper
Ajuste de Roupas em Geral**



3579-6108 3648-6108

Nova filial:
Rua Haddock Lobo, 283 loja B (Próximo a Rua do Bispo) - Tijuca
Rua Teodoro da Silva, 344 lj B (esquina com a Rua Visconde de Albuquerque) Vila Isabel
Telefone: 2568-6108
www.costuraeyata.com.br

BASQUETEBOL

3a a 5a feiras ⇒ 17:30 às 20:30
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

CANTO CORAL - Curso gratuito

AABB-Rio
 3aS feiras ⇒ 19:30 às 21:00h
 Informação: Sr. José Carlos Brandão. Tel. 8857-0157

DANÇA DE SALÃO - Adolescentes e Adultos

ESPAÇO DE DANÇA CRISTIANO SALGADO -ME
 3a e 5a feiras ⇒ 17:00 às 21:00h
 Informação: Tel. 9885-3027 (Jenifer) 9869-6161 (Cristiano)

FUTEBOL DE SALÃO - FUTSAL

4ª e 6a feiras ⇒ 18:00 às 19:00h - (11 a 15 anos)
 3a e 5a feiras ⇒ 18:00 às 19:00h - (5 a 10 anos)
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

GINÁSTICA & ALONGAMENTO (GIL) - Adolescentes & Adultos

AABB-RIO - Prof. Manoel Mário Sant'Anna
 2a a 6a feiras ⇒ 08:00 às 09:00h - ginástica
 2ª a 6ª feiras ⇒ 09:00 às 09:30h - alongamento
 4a e 6a feiras ⇒ 17:00 às 18:00h - ginástica
 3a e 5a feiras ⇒ 17:00 às 18:00h - alongamento
 3a e 5a feiras ⇒ 18:00 às 19:00h - ginástica
 Informação: Secretaria. Tel. 2274-4722 (Ramal 5)

GINÁSTICA ENERGÉTICA (GAE) - Adolescentes & Adultos

Ana Lúcia Corporis Terapia Naturais Ltda. M.E. (CORPORIS ME)
 3a e 6a feiras ⇒ 07:30 às 08:10h
 ⇒ 08:20 às 09:00h
 ⇒ 09:00 às 09:40h
 Informação: Ana Lúcia. Tel. 2274-4722 (Ramal 442) 2285-7652 / 9974-5906

HIDROGINÁSTICA

FFS Eventos Esportivos Ltda
 3ª e 6ª-feiras ⇒ 07:00 às 07:50h
 ⇒ 11:30 às 12:20h
 ⇒ 18:10 às 19h
 Informação: Fábio. Tel. 9611-1660 / 8203-5957

JIU-JITSU (JIU) - MASCULINO E FEMININO

Black Belt Sport Center Ltda. (BLACK BELT)
 3a a 6a feiras ⇒ 10:30 às 12:00h - (Jiu-Jitsu)
 ⇒ 12:00 às 14:30h - (Jiu-Jitsu -Equipe I)
 ⇒ 14:30 às 16:00h - (Jiu-Jitsu -Equipe II)
 Informação: Murilo e Rubens. Tel. 9152-0935 / 2274-4722 (Ramal 424)

MUSCULAÇÃO

2ª a 5ª feira, de 06h às 23h
 6ª feira, de 06h às 22h
 sábado, de 09h às 15h
 domingo e feriado, de 09h às 13h.

Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

NATAÇÃO - crianças, adolescentes e adultos

Equipe 8 Eventos Esportivos Ltda
 3a a 6a feiras ⇒ 06:00 às 07:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 07:00 às 08:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 07:00 às 16:30h (aperfeiçoamento 1)
 ⇒ 07:45 às 08:30h (estágio 2 ou 3)
 ⇒ 07:45 às 08:45h (aprendizado)
 ⇒ 08:00 às 08:30h (aquababy)
 ⇒ 08:30 às 09:30h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 08:30 às 15:00h (touca vermelha, amarela e estágio 1)
 ⇒ 10:00 às 11:00h (aprendizado e aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 11:00 às 12:00h (aperfeiçoamento 2)
 ⇒ 14:00 às 17:20h (aprendizado e aperfeiçoamento)
 ⇒ 16:30 às 17:15h (touca vermelha ou amarela)
 ⇒ 18:00 às 21:00h (aprendizado e aperfeiçoamento)
 Aquababy ⇒ - Crianças de 01 a 03 anos (adaptação ao meio líquido)
 Touca Vermelha, Amarela ou Estágio 1 ⇒ - Crianças de 03 a 08 anos
 Estágio II, III e IV ⇒ - Crianças de 06 a 11 anos
 Aperfeiçoamento 1 ⇒ - Adolescente até 14 anos
 Aperfeiçoamento e Aprendizado ⇒ - A partir dos 15 anos
 Informação: Sérgio Luiz, Leda e Waldir. Tel. 9764-3317 / 2274-4722 (Ramal 416)

RECREANDO - crianças de 2 a 4 anos

Bel Artes Sonhos Espo. Recreação Ltda M.E. (BELARTES ME)
 Brincadeiras e trabalhos manuais para crianças de 2 a 4 anos
 2a a 6a feiras ⇒ 08:00 às 12:00h
 ⇒ 13:00 às 17:00h
 Informação: Isabel. Tel. 8807-0271 / 2274-4722 (Ramal 401)

SQUASH

M & R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição de Exercícios Ltda.
 3ª a 6ª feira - de 07h às 10h e de 18h às 21h
 Informação: Sérgio Zaccaro. Tel. 9822-4496

TAEKWONDO

TKD & Cia Artes Marciais Ltda ME. (TKD&CIA ME)
 3a a 6a feiras ⇒ 17:10 às 18:10h - (13 a 18 anos)
 ⇒ 18:10 às 19:10h - (05 a 13 anos)
 ⇒ 20:30 às 22:00h - (acima de 14 anos)

Informação: Luiz Paulo. Tel. 9156-2230 / 2274-4722 (Ramal 442)

TÊNIS

M & R Fitness Eventos Esportivos e Prescrição de Exercícios Ltda
 2a a 5a feiras ⇒ 07:00 às 23:00h
 6a feiras ⇒ 07:00 às 18:00h
 Informações com:
 Marcos Fiuza - Tel. 8888-3026
 Guilherme Prata - Tel. 8899-6775
 Rogério Vilela - Tels. 7867-6424 e 9782-9257

VOLEIBOL

Volleytech Esportes e Recreação Ltda M.E. (VOLLEYTECH)
 3a a 5a feiras ⇒ 19:00 às 20:00h - (10 a 15 anos) ⇒ 20:00 às 21:20h - (acima de 18 anos)
 4a e 6a feiras ⇒ 17:30 às 18:30h - (10 a 15 anos)
 Informações: Cláudio. Tel. 2495-1889 / 8771-1635

XADREZ

5a e Sábados ⇒ a partir das 15:00h ⇒ - acima de 06 anos
 Informações: AABB-Rio, no Departamento de Esportes. Tel. 2274-4722 (Ramal 436)

YOGA

Shiva Empresa de Terapia de Yoga e Fonoaudiologia Ltda. (SHIVA LTDA)
 3a e 5a feiras ⇒ 07:30 às 08:45h - (misto)
 ⇒ 09:00 às 10:15h - (feminino)
 ⇒ 16:15 às 17:30h - (misto)
 ⇒ 18:10 às 19:25h - (misto)
 Informações: Alice - Tel. 2294-5049

PRESIDÊNCIA - (0XX.21)- 2259-4295 "CALL CENTER" - TEL.: (0XX.21) 2274-4722 SECRETARIA SOCIAL/TESSOURARIA - Ramal 5

Obs: 2ª feira: fechado;
 - Nos dias úteis, após às 21h e nos finais de semana e feriados, após 17:30h, qualquer chamada telefônica via "Call Center" só poderá ser atendida no Ramal 6;
 - O serviço de alto-falantes, para chamada de associados, segue o mesmo critério acima.
 Horário: - 3ª a 6ª feira: 9:00 às 21:00h - Tesouraria fecha as 20h;
 - Sábados/domingos/feriados: 9:00 às 17:30h - Tesouraria fecha as 16h.

PORTARIA SOCIAL - Ramal 6
 PORTARIA DE SERVIÇOS - Ramal 7
 DIRETORIA - Ramal 8
 BIBLIOTECA - Ramal 434
 DEPARTAMENTO MÉDICO - Ramal 406
 DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Ramal 436/431
 PORTARIA DA PISCINA - Ramal 445
 SALÃO DE BARBEIRO - Ramal 435
 SALÃO DE BELEZA - Ramal 421
 SAUNA FEMININA - Ramal 426
 SAUNA MASCULINA - Ramal 417
 SINUCA - Ramal 405

Obs: Sabendo o ramal desejado disque pausadamente o número sem ser preciso ouvir as instruções gravadas.

E-mail: aabb-rio@aabb-rio.com.br
 Home-Page - www.aabb-rio.com.br

RPG - Shiatsu
Drenagem Linfática
Acupuntura - Aurículo
vendas on line
www.boutiquedospes.com.br

FISIO PÉS
Desde 1993

Saúde e Conforto dos Pés a Cabeça

Podólogos profissionais - Hidratação com cremes
Reflexologia plantar - Órteses (correção de unhas)
Artigos ortopédicos

Largo do Machado, 8 / Lj. F
2285-6468 / 2285-1096

FISIO SPA
Tatuagem Corporal

Uma abordagem psicológica, ao tratamento do Câncer

Encontros semanais com duração de 2 horas e meia, para ajudar pacientes portadores de câncer com questões ligadas ao medo, a ansiedade, a angústia com utilização de técnicas de relaxamento



Kárin Verônica

Psico-oncologista, Especialista em Neuropsicologia,
Pós graduada em Hipnose e Relaxamento.
Coordenadora de workshops e grupos semanais

www.stum.com.br/karinveronica

Email: karinveronica@uol.com.br

Kárin Verônica
Neuropsicologia

Tel: (21) 2529-2559 / 8733-3310

Cirurgiã Dentista

Dra. Eunice Ortega

Clinica geral - Estética - Clareamento - Periodontia

Tabela do Banco do Brasil e Sindicato

Convênios: Embratel - Petrobras - Petrobras Distribuidora

Tel: (21) 2547-1798

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 750 / 613 - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ

Tratamento de gengiva, cirurgia, enxertos, dente com mobilidade



EXPRESS RENT A CAR

Alugue um carro 

www.expressrentacar.com.br

Aluguel de carros com Km livre
Promoções: 7 dias, 15 dias e mensal

Central de Reservas:
(21) 2481-3831 / 3351-1828



Cirurgiã-Dentista

Dra. Rosana Vasconcellos de Carvalho

CRO-RJ: 12808

Especialidades
Clínica Geral - Prótese Fixa e Móvel
Endodontia (tratamento de canal) - Periodontia (tratamento da gengiva)
Implantes - Cirurgia Geral e Periodontal - Estética - Clareamento - Reabilitação Oral

Tel: / Fax: (21) 2262-1560 / 9801-5891

Av. Treze de Maio, 47 / Sl. 1705 - Centro - Rio de Janeiro - RJ
E-mail: rosana.vasconcellos@hotmail.com



Advocacia

Trabalhista - Cível - Consumidor - Família
Inventário - Administrativo

**Rua da Alfândega, 115 - Centro, Rio
a 50 metros do Metrô Uruguaiana**

2221-1493 / 8525-4071
advocacia115@gmail.com




Dr. Hugo de Castro **Dra. Paula S. de Castro**

Cirurgia Plástica da Barra

Todas as cirurgias estéticas faciais e corporais
Cirurgia dermatológica e câncer de pele

Tel: (21) 2430-9340

Centro Médico Barrashopping - sala 310 - Barra da Tijuca - RJ

ODONTOLOGIA ESTÉTICA

Tabela Banco do Brasil



Dr. Luis Ernesto C. Preciado

Clínico Geral - Implantes - Odontologia Estética
Clareamento - Periodontia - Prótese Fixa e Móvel
Oclusão / ATM

Convênio Caixa Econômica e outros

Tel: 2294-7433 / Cel: 8075-7676

Ed. Leblon Medical Center - R. Carlos Góes, 375 / 513 - Leblon - RJ

VIAMAR RIO.

OS QUATRO MELHORES ENDEREÇOS PARA VOCÊ FAZER O MELHOR NEGÓCIO EM CHEVROLET.



Atendimento especializado em você - O maior estoque Chevrolet com pronta entrega e condições imbatíveis - Vários planos de financiamento, com taxas especiais e crédito fácil - Excelente avaliação do seu usado na troca



**MAIS DE 100 SEMINOVOS DE QUALIDADE, DESCONTOS E
TAXAS ESPECIAIS E VÁRIOS PLANOS, COMPROVE.**



VIAMAR SERVIÇOS
NÓS CUIDAMOS DO SEU
CHEVROLET! OFICINA COMPLETA
E AGENDAMENTO DE SERVIÇOS:
☎ 3542 7020



AQUI VOCÊ VALE MUITO.

PARCERIA COM O BANCO DO
BRASIL: ACEITAMOS FAT
VEÍCULOS DIRETO DA FÁBRICA
COM DESCONTOS DE ATÉ 20%,
DESCONTOS PARA TAXISTAS,
PRODUTOR RURAL E PORTADORES
DE NECESSIDADES ESPECIAIS

TIJUCA
2502 1020
Haddock Lobo, 40

AO LADO DO DETRAN
Paulo: 9125 5689 / 87*121533
André Luiz: 9848 9264
Marcos: 8803 5878 / 25946* 62
Leonardo: 7894 9489 / 24*21612
Juliana: 7891-5801 / 8*70358
Edna: 7715 4580 / 113*20080

BAIXADA
3542 7011
M^a. Soares Sendas, 305

AO LADO DO VIA SHOW E EM
FRENTE AO SHOP GRANDE RIO
João: 7803 1606
120*59957
Denis: 9956 9884

NITERÓI
OCEÂNICA
2608 6930
Estr. Francisco da
Cruz Nunes, 4.930

Guilherme: 7832 3845
8*51881

MEGASTORE
NITERÓI CENTRO
3568 3000

R. S. Lourenço, 178
Eduardo: 7732 6869
112*97660
Farley :7818 2040
23*9493



Viamar Rio
A ÚNICA ESPECIALIZADA EM VOCÊ
www.viamar.com.br

Faça as revisões de seu veículo regularmente.

FOTOS ILUSTRATIVAS/ CONDIÇÕES SUJEITAS A ALTERAÇÕES SEM PREVIO AVISO/
A VIAMAR RESERVA-SE AO DIREITO DE CORRIGIR ERROS GRÁFICOS DESTA
PEÇA/ VEICULAÇÃO: JAN/12