



AABB

Revista *Rio*

Associação Atlética Banco do Brasil - Rio de Janeiro

Ano XVI - nº 196 - Janeiro de 2011

Paz duradoura: é esse o desejo unânime

2011



**Presença de Papai Noel
emocionou associados**

**Em janeiro, inauguração
do Botequim do Samba**



**Confira os descontos
na Seção Convênios**

Barra
OdontoBel

**A saúde e a beleza
no seu sorriso**

Ortodontia - Endodontia - Prótese - Odontopediatria - Clínica geral - Prevenção
Reabilitação oral - Clareamento - Periodontia - Próteses sobre Implantes

Odontologia em equipe e integrada - Tecnologia de ponta em equipamentos e materiais



Av. das Américas, 4.200 - Bloco 7 - Sl. 113 B - Edifício Miami - Barra da Tijuca - RJ
(ao lado da passarela que dá acesso ao Barrashopping) - www.barraodontobel.com.br

3385-4054

Fundada em 1974



Clínica Eduardo Martinelli Traumatologia e Ortopedia

**Ortopedia - Traumatologia - Raio X - Fisioterapia
(Eletroterapia, Cinesioterapia, RPG) - Acupuntura - Pilates
Cirurgias - Homeopatia - Nutricionista**

Trabalhamos com os principais convênios e CASSI

Tel: 2294-8498 / 2511-0841

Rua Saturnino de Brito, 84 - Lagoa - Rio de Janeiro - RJ

**Sorria,
nós estamos
em Ipanema.**

A RenoveDente acaba de abrir um consultório filiado, especializado em Implantes Dentários, em Ipanema para melhor atender seus clientes.

Agende uma consulta, faça seu orçamento, e se precisar dos demais serviços odontológicos a clínica da Tijuca estará sempre pronta para amplo atendimento.

Possuímos convênio com Caberj, Petrobras 24h e, claro, Banco do Brasil.



**Dra. Rêni Kerscher (CRO 9806),
Dir. da RenoveDente,
especialista em implantes e
ex-funcionária do Banco do Brasil
com seus clientes e amigos da AABB.**

EPAO 2481
RenoveDente
Clínica Odontológica de
Estética e Reabilitação

**2234-6809 / 2234-0659
7700-9475 / 80*180060
www.renovedente.com.br**



REVISTA AABBRIO
ANO XVI – Nº 196
Janeiro de 2011

Caro associados,

E o ano velho, como foi?... Trouxe muitas oportunidades para você?... Você as aproveitou com o fim de transformar seus sonhos em realidade?... Pois é; se não realizou, ele acabou de partir e doravante vai se transformar em passado, lembrança, saudade.

2010 foi um ano recheado de acontecimentos nos mais variados segmentos das nossas vidas: política, ciência, esporte, fenômenos da natureza, etc...

Na política, por exemplo, foi um verdadeiro show. Vimos os brasileiros quebrarem um velho tabu e eleger a primeira mulher no maior cargo de nossa administração pública. Nossa presidente promete um governo com o toque feminino, haja vista o número de mulheres titulares dos Ministérios.

A sociedade respondeu com o sentimento do otimismo em relação à economia e às conquistas sociais. Muito foi feito, neste campo, embora ainda falte muito do que se fazer. A dívida era bastante alta e por isso seu resgate deve ser demorado.

O Rio de Janeiro e, creio que o Brasil todo, vibrou assistindo às forças militares conquistando os espaços dominados pelos fora da lei.

No campo esportivo, tirando o fiasco da seleção, até o Fluminense, após amargar 26 anos, conquistou brilhantemente o brasileiro. Nem queria falar do Botafogo, porque este, a nível estadual, está habituado a fazer a alegria da sua torcida.

Em nossa AABBRio, tivemos um ano rico em frequência e solidariedade do corpo de associados. Cumprimos todas as programações nos setores esportivos, sociais e culturais, apesar da escassez de recursos, por conta da ação que ainda estamos pagando na base de R\$ 60.000,00 (sessenta mil reais) por mês. O chamamento que fizemos, endereçado aos amigos e familiares dos sócios, para que viessem fazer parte do nosso quadro de associados, com uma reserva limitada de adesões, resolvemos de maneira satisfatória.

Para o ano novo de 2011, que ora se inicia, já fizemos o planejamento orçamentário e haveremos de cumpri-lo na íntegra, para alegria de todos os aabbeans. É esperar para ver e conferir!

Um abraço amigo e até a próxima. Feliz Ano Novo para todos!

ODALI DIAS CARDOSO - 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 - Ins. Est.:81.540.551

Av. Borges de Medeiros, 829 - Leblon - C.P. 281 - CEP 22.430-042

Tel.: 2274-4722 - Fax: 2259-4295 - Rec. de Util. Públ. Lei 936, de 15/09/59

e-mail - aabb-rio@aabb-rio.com.br / aabb-detec@aabb-rio.com.br / administrativo@aabb-rio.com.br /

revista-aabb@aabb-rio.com.br / presidencia@aabb-rio.com.br / social@aabb-rio.com.br /

contasapagar@aabb-rio.com.br / cadastro@aabb-rio.com.br / delib.presi@aabb-rio.com.br

home-page: www.aabb-rio.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO – 2008-2011

Presidente: JOSÉ CARLOS MOREIRA BRANDÃO NETO

Vice-Presidente: RAIMUNDO DA CUNHA CASTRO

1º Secretário: NELSON AUGUSTO CHAVES FARIA

2º Secretário: FERNANDO AUGUSTO ESTEVES FRAGA

Assessores:

CARLOS ACIOLI RODOLFO e

SÉRGIO ROBERTO COSTA DE CASTRO.

Suplentes:

ADOLPHO SAUERBRONN DE SALLES

JACYR DE LACERDA

JOSE DE RIBAMAR GUIMARÃES OLIVEIRA

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente: ODALI DIAS CARDOSO

Vice-Presidente Administrativo:

REINALDO BATISTA RIBEIRO

Vice-Presidente Financeiro:

MARCO AURÉLIO PINTO DE ARRUDA

Vice-Presidente Social: NELSON LUIZ DE OLIVEIRA

Vice-Presidente Esportivo: GEORGE NEDER CARDOSO

Vice-Presidente do Patrimônio: JOÃO JOSÉ PEREIRA (Sede) e

PAULO CUEVAS COUTO JÚNIOR (Itanhangá)

Vice-Presidente Cultural: IVAN DE CASTRO ESTEVES

Vice-Presidente de Divulgação e Marketing: PAULO MORAES DE

OLIVEIRA

Assessor da Diretoria: MÁRIO MAGALHÃES DE SOUZA

Diretor de Esportes: RAIMUNDO NONATO DE AZEVEDO.

CONSELHO FISCAL

Presidente: ARY DJALMA SAVI

Membros efetivos:

EDSON DE OLIVEIRA GOMES

GUILHERME LIDINGTON

SERGIO SPINOLA MUNIZ

WALDEMAR NOGUEIRA.

Programação.....	5
Eventos.....	6
Registro / Sociais.....	10
Administração.....	11
Conselheiros.....	12
Natal.....	14
Cultural.....	18
Esportes.....	20
Turismo.....	25
Cursos e Serviços.....	26

REVISTA MENSAL AABB-RIO

Ano XVI - nº 196 - Janeiro/2011

Dist. Gratuita

Produzida por LL DIVULGAÇÃO

EDITORA CULTURAL LTDA

Colaboradores: Diretoria, Associados e Funcionários do Clube

Coordenação: Kátia Regina S. Monteiro

Gráfica: Rower Gráfica

Projeto Gráfico: Kátia Regina S. Monteiro

Produção de artes/capa: Luiz Fernando Motta

Tiragem: 6.000 exemplares

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

Revisão: Edson Gomes

LL DIVULGAÇÃO EDITORA CULTURAL LTDA

Rua Lemos Cunha, 489 Casa I - Icaraí Niterói

Tel/Fax: 2714-8896

e-mail: comercial@lldivulga.com.br

Matérias para serem publicadas devem vir DIGITADAS EM CD ou remetidas por e-mail, juntamente com as fotos ou ilustrações pertinentes. Prazo de entrega até o dia 15 anterior ao mês a que se destinam, sendo da responsabilidade do autor os conceitos e o estilo, cabendo ao jornalista e ao copidesque qualquer adaptação necessária ou não publicação por questões de espaço.

NOSSA CAPA - O grito é uníssono: "Este ano eu quero paz no meu coração". Todo mundo fala e canta a canção inesquecível. Nas festas de confraternização, a mensagem é repetida incansavelmente como um desabafo sentido pelos sinais emitidos pelas forças de segurança oficiais. Também, as orações e preces ao Cristo que renasce todo dezembro vêm com a súplica de que se acabe a violência e volte a reinar a tranquilidade no seio das comunidades. Papai Noel trouxe, em sua passagem pela AABB, uma mensagem idêntica pedindo harmonia entre as pessoas e que o sorriso volte a ser o cartão de visita de cada encontro entre os amigos associados. Nossos votos são para que todos tenham tido uma feliz entrada de ano e que essa alegria perdure por todo o decorrer de 2011. Fotos de Carlos Cardoso em arte de Luiz Fernando.

Clínica Kinesius de Fisioterapia

- Fisioterapia Motora e Respiratória
- Acupuntura - RPG - Shiatsu
- Tratamentos de Coluna
- Afecções Neurológicas
- Traumatismo Ortopédicas

Atendimento domiciliar e ambulatorial
Convênios: CASSI - INTERMÉDICA - SEMIC
Rua Visconde Silva, 79 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ

Tel:
2527-2220
2539-4297

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

Coral da AABB-Rio despede-se de 2010 em grandes eventos

Por José Carlos Brandão (*)

O Coral da AABB-Rio encerra o ano de 2010 participando de grandes eventos com a marca de crescente sucesso.

Em 4 de dezembro, pela quinta oportunidade o grupo participou do Grande Encontro de Corais de Conservatória, que reúne corais de todo o Brasil. Sob a batuta do maestro Yan e de sua assistente Ana, apresentamos quatro peças de nosso repertório, sendo que, devemos destacar a interpretação da peça "O Sole Mio", que cantamos em italiano e inglês, e recebemos demorados aplausos.

Dia 11 de dezembro, o grupo reuniu-se no almoço de fim de ano, que foi uma festa belíssima, organizada pelas senhoras componentes da Comissão Feminina. Alcançou êxito total, tanto na decoração, quanto na animação e no almoço servido pelo buffet. Foi uma confraternização para deixar saudades.

No dia 19 de dezembro, tivemos a Festa de Natal da AABB, onde apresentamos, além de músicas de nosso repertório, as mais belas canções natalinas.

(*) Presidente da Comissão do Coral.





2 - Domingo - 13:00h às 17:00h

MÚSICA MECÂNICA

Pérgula da Piscina

7 - Sexta-feira - 20:00h às 24:00h

**NOVO EVENTO NA AABB
"BOTEQUIM INFORMAL"**

Salão Galeria

8 - Sábado - 19:30h às 23:30h

GRUPO TELHADO BRANCO

Salão Granito

9 - Domingo - 13:00h às 17:00h

SILVIA CHIOZZO E TRIO

Pérgula da Piscina

12 - Quarta-feira - 15:00h às 17:00h

**BINGO SOCIAL,
NÃO DEIXEM DE PRESTIGIAR!**

Salão Galeria

14 - Sexta-feira - 18:00h às 23:00h

NOITE DOS SERESTEIROS

Salão Galeria

16 - Domingo - 13:00h às 17:00h

MAESTRO RICARDO MAGNO

Pérgula da Piscina

21 - Sexta-feira - 21:00h à 01:00h

BAILE DE ANIVERSARIANTES

Salão Nobre

23 - Domingo - 13:00h às 17:00h

MELHOR DA MPB COM CELSO ABUSAID

Pérgula da Piscina

28 - Sexta-feira - 21:00h à 01:00h

SUCESSO, FLASH BACK!!!!!!!!!!

Salão Margarida

30 - Domingo - 13:00h às 17:00h

ARTHUR ELIACHAR

Pérgula da Piscina

VEJA NA INTERNET : www.aabb-rio.com.br - Sugestões: social@aabb-rio.com.br

EM CASO DE CHUVA, TODA A PROGRAMAÇÃO PREVISTA PARA A ÁREA EXTERNA, SERÁ INTEGRALMENTE TRANSFERIDA PARA AS ÁREAS INTERNAS DO CLUBE, MANTENDO-SE A QUALIDADE DO EVENTO.

Aniversariantes de Novembro bailaram sob o som da “Commander”

Fotos de Carlos Cardoso

No dia 29/11, os aniversariantes do mês de novembro participaram da noite dedicada à passagem de suas datas natalícias, e se esbaldaram ao som do selecionado repertório de sucessos de todos os tempos, executados com maestria pela orquestra “Commander”.

Foi uma noite de muita alegria, divertimento e comemorações entre os aniversariantes e seus amigos convidados.



Foto oficial dos aniversariantes de novembro



O casal Sergio e Geane comemora seu natalício com os amigos Gecio e Vera, Luiz e Helena, Claudemir Comaru e Fátima



Aniversariante Felipe Capilé recebe o abraço carinhoso da irmanzinha Mariana, e festeja a passagem dos seus 10 anos, ao lado de seus pais Bruno e Andréia Castro e de seus amigos e familiares



Aniversariante Renato Andrade com a esposa Stella Maris e os amigos Ony, Janira, Terezinha de Jesus, Francisco Dutra e Therezinha



Aniversariante Ary Almada ao lado da esposa Aparecida e o casal de amigos Antonio Fontinha e Sonia



Aniversariante Adolpho Sauerbronn de Salles na companhia da esposa Maria Alice dos filhos, Tereza, Lúcia e Cláudio e de familiares



Aniversariante Raquel Costa com o esposo Sylvio, seu filho Gustavo a nora Tricia e os amigos Paulo e Vanete, Ronaldo e Ilka, Leda, e Zuleika



O grupo feminino posa para o corte do bolo simbólico



O pelotão dos homens aniversariantes em pose diante do bolo



Aniversariante Graça Rosado com seu esposo Carlos Rosado



Aniversariante Andrea Luz na companhia de seus amigos



Aniversariantes Newton Ribeiro (ao lado de sua esposa Iramar) e Dante Napoli



June Marques e Decio Carvalho festejam aniversário de vida em comum



Aniversariantes Maria Helena e Renato Bacellar na companhia da amiga Carolina Salgueiro

O Casal Lucia e Afonso comemorou mais um aniversário de casamento



Aniversariante Maria Tereza de Souza Silva ao lado de Mario Engelke



Aniversariante Agripino José com sua esposa Letícia Ferreira

O Natal do pessoal da Ginástica Energética

Por Abnel Félix (*)

Como faz todos os anos, o grupo de associados da AA-BB-Rio que frequenta as aulas de ginástica da professora Ana Lúcia realizou, no dia 10/12, o almoço de confraternização e troca de presentes, nas comemorações do Natal e passagem de ano. Com a natural disposição de quem está bem de corpo e mente, o pessoal participou das muitas brincadeiras, saudações e dos salutareos comes e bebes que compunham o recheado "buffet".

Ao microfone, houve até o apelo sincero deste otimista dos movimentos da nossa ginástica energética dedicado aos companheiros de todas as idades que comigo acompanham nas poucas horas dos exercícios matinais e, também, aqueles que ainda se encontram relutantes em participar e que, a seguir, ousou em renovar.

"Não desista! Ao despertar pela manhã, na caminhada para o clube, ao adentrar as dependências do mesmo, ao chegar no local dos exercícios, durante as atividades, ouça o apelo do otimista falando ao seu ouvido: não desista!

O que você está praticando é para o seu bem-estar.

Talvez você esteja enfrentando algum problema pessoal ou ouvindo alguém na família tentando atrapalhar sua participação na jornada. Não dê ouvidos; a prática de exercícios físicos é fundamental para que tenhamos uma vida saudável. Além disto,



o convívio diário com os colegas nos proporciona momentos de confraternização e de alegria. Com chuva, com sol, com frio ou calor, siga em frente, persista!

Nesta oportunidade, destacamos mais uma vez, a dedicação, competência e carinho da nossa querida professora Ana Lúcia Simões de Almeida para com todos os participantes. Não desista! Um Feliz Natal e um abençoado Ano- Novo!".

(*) Abnel Felix é associado da AABB e colaborador da Revista.

Aniversariantes de Dezembro

No mês das festas de confraternização, os aniversariantes não poderiam ficar privados de sua tradicional reunião, como disse o presidente Odali Cardoso, diante da presença de um grande número de associados que vieram prestigiar o tradicional baile dos nascidos em dezembro.

E assim foi, com o cerimonial comandado pelo Vice-Presidente João José, anunciando os nomes dos homenageados, seguido do corte do bolo simbólico, da pose para as fotos da revista, do “parabéns para você” e da valsa dançada pelos casais presentes.



O contingente feminino corta o bolo



Os homens em pose diante do bolo confeitado



Aniversariante Regina Vereza, com Luiz Serrano e o casal amigo Fausto/Lara Lins



Casais Comaru/Fátima, Luiz Antônio/Helena, Walter/Suely, Gecire/Vera, Sérgio/Geane e amiga Maria Rita



Aniversariante Ruth Kauffmann na companhia do noivo Michel



Aniversariante Celso Soares recebe o carinho da esposa, Dra. Isabel Franco



Aniversariante Nilton de França na companhia da esposa Solange e do amigo Washington



Conselheiro Waldemar Nogueira, com a esposa Marina, filha Marta e genro Stéfano



Os casais dançam a valsa dedicada aos aniversariantes



Aniversariante conselheiro Julio Kayat com a esposa Lia e o casal amigo João:Carmen



Aniversariante Icléa, festejada pelo esposo Paulo Cuevas, filha Renata e genro Eduardo



Aniversariante Mariza Siqueira com o esposo João, a filha Maria Andréa e a irmã Therezinha



Aniversariante Hamilton Pereira, festejado pela esposa Anna Magnólia e cunhados Silvío e Lúcia



Aniversariante Joary Fernandes Lima na companhia de Leonardo, Walderez e Nadia



Dílson Miguel Pascarelli, acompanhado da esposa Maria de Fátima, da filha Bárbara e do amigo Antonio Luiz



Aniversariante Mariana Pereira esposa do Vice-Presidente, João José, com os casais amigos Nelson/Iolanda e Ivan/Evelyn



Aniversariante Raimundo Alberto acompanhado da esposa Betty e do casal amigo Neide/Orlando Barcelos



Aniversariante Vice-Presidente Social, Nelson Oliveira e esposa Iolanda




Aniversariante Renata com seu esposo Eduardo



A pequenina Helena aniversariante com papai Paulo Moraes



Aniversariante Denise Jobim Gomes, com o marido Rubens e os genitores Edson/Marly



ODONTOLOGIA ESTÉTICA

Dr. Luis Ernesto C. Preciado

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

Convênios: Caixa Econômica e outros

Tel: 2294-7433 / Cel: 8342-9294

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

Tabela Banco do Brasil

Convênios

A AABB recebeu várias propostas de oferecimento de benefícios e descontos aos associados e funcionários da Associação, na aquisição de produtos ou serviços fornecidos pelas diversas empresas. Siga a relação dos primeiros parceiros que formalizaram documentos nesse sentido a partir do dia 1º de janeiro deste ano:

* WALMART – SUPERMERCADOS DO BRASIL – Os produtos disponíveis oferecidos pela internet, no site www.walmart.com.br, estarão sendo divulgados diariamente. A Empresa oferece descontos de 15% sobre o item Utilidades Domésticas; 7% sobre produtos Cine & Foto e 5% sobre todos os demais produtos do site.

* MICROSTORE – Oferece assessoria em microportáteis. É uma empresa especializada que realiza diagnósticos e reparos em notebooks e netbooks, com laboratório próprio e equipamentos de última geração e se propõe, ainda, a assessorar o interessado na escolha de novo notebook. Segundo um dos técnicos da Empresa, Ronaldo Medeiros, a Microstore, em seu Centro Tecnológico, tem estrutura para realizar reparos, manutenção e upgrades em notes, tanto em PC como em Mac, bem como, promove cursos básico e avançado em microportáteis. O endereço é Rua Uruguaiana, 10 – sala 1501 – Centro – Telefones: (21) 3553.3398 e 3241.5893. Endereço eletrônico: www.microstore.com.br e email: microstore@microstore.com.br.

Censo levanta os números do Rio de Janeiro

Tendo como data de referência 1º de agosto de 2010, o IBGE anuncia os resultados finais do Censo Demográfico do Estado do Rio de Janeiro, indicando um total de 15 milhões e 993 mil e 583 habitantes em todo o Estado. Na década, a população cresceu em 1 milhão, 602 mil e 301 habitantes, equivalente a um aumento de 11,13%. O município do Rio de Janeiro é o mais populoso com 6 milhões, 323 mil e 37 pessoas, e o menos populoso é Macuco com 5 mil 269 habitantes. Niterói tem o maior percentual de mulheres, 53,7%, enquanto o Rio de Janeiro fixou a marca de 53,2%.

Lidia Maria Aniversariou



Os alunos e professores do Espaço de Dança Cristiano Salgado realizaram, no dia 25/11, após as aulas do dia, uma justa homenagem à sra. Lídia Maria, esposa do associado da AABB, Jarbas Pinto de Souza, pela passagem do aniversário natalício da referida dama que faz parte do novo par componente do grupo da dança de salão.

Lidia Maria e Jarbas, também, são frequentadores das aulas matinais de hidroginástica e costumam prestigiar as noites de seresta que acontecem mensalmente na AABB. A aniversariante recebeu muitos parabéns, cortou o bolo comemorativo e ofereceu uma farta mesa de salgados e doces.

Que esta data se reproduza por muitos anos são os votos da Revista.

11 Anos do Lucas



Lucas Janssen recebeu muitos beijos e abraços ao festejar a passagem dos seus 11 anos de idade. Papai Robert, mamãe Paula e vovó Lúcia estavam empolgados e esbanjaram cuidados nas justas homenagens ao querido nataliciante realizada na AABB.



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 Barrashoping - sala 310 - Barra da Tijuca - RJ

ADMINISTRAÇÃO

Por Reinaldo Batista Ribeiro
Vice Presidente Administrativo

Notícias do Conselho de Administração

Nosso clube - assuntos gerais

No limiar de um novo ano renovam-se as esperanças de um mundo melhor, porém para isso tornar-se realidade é necessário que cada um faça BEM a sua parte. Aqui no Clube, continuaremos trabalhando com afinco para oferecer a VOCÊ e seus familiares o nosso melhor.

INVESTIMENTO – Continuamos investindo no controle de acesso, pois o item SEGURANÇA é uma de nossas prioridades. Com a chegada do verão, férias escolares e novas adesões de famílias ao quadro social, nosso Clube tem recebido um grande número de associados. Além do investimento em equipamentos (catracas, cancelas, cartões de acesso, etc), recrutamos, selecionamos e treinamos novos Recepcionistas para reforçar a equipe que lhe recebe na AABB. VOCÊ, mais uma vez, é fundamental para o sucesso dessa etapa. Como? Veja abaixo:

DICA – O CARTÃO SOCIAL é SUA chave para acesso ao Clube. Ele é de uso OBRIGATÓRIO, PESSOAL E INTRANSFERÍVEL. É muito importante portá-lo, assim como cada um de seus dependentes, pois sem ele nossos Recepcionistas precisarão fazer a checagem via sistema, o que, ao contrário do cartão, não dá acesso imediato.

Com relação ao SEU convidado, não esqueça de solicitar antecipadamente o convite na Secretaria.

LEMBRETE - Nosso Clube dispõe de Saunas Mas-



culina e Feminina numa área contígua ao Parque Aquático. Lá, VOCÊ pode optar por sauna “Seca” ou “A vapor”. Lembramos, também, que temos massagens relaxante e estética num ambiente confortável e decorado para seu bem-estar. Temos, ainda no ambiente, uma sala de descanso onde VOCÊ pode desfrutar momentos agradáveis, assistindo a TV, batendo papo com amigos, lendo ou simplesmente relaxando.

ATÉ A PRÓXIMA !

CÂMERAS AABB-RIO

Endereços de acesso :

Endereço 01: <http://aabbrio.zapto.org:8080>

Endereço 02: <http://aabbrio.l.no-ip.org:8080>

Nome de usuário: Selt (a senha não é necessária)

Obs.: Caso os endereços acima não consigam ser acessados, baixe o nível de segurança do seu navegador Internet Explorer para Baixo. Se não houver esta opção, habilite todos os controles de plug-ins e active indo em: ferramentas/opções da internet/segurança/nível personalizado, e proceda à instalação.

PROCURA-SE NOVOS MARICAENSES

Considerada o Portal de entrada da Região dos Lagos, Maricá receberá, até 2011, cerca de R\$30 milhões mensais em Royalties de Petróleo. Além disso a cidade oferece praias, lagoas, cachoeiras e serras em perfeita harmonia. E um povo simpático e hospitaleiro. Tudo isso a 1 hora do Rio de Janeiro. A Perfil Gestão Imobiliária está a procura de novos maricaenses.

Farol de Ponta Negra - Maricá

OS MELHORES IMÓVEIS DE MARICÁ

VOCÊ ENCONTRA NA PERFIL.

<p>R\$ 390.000</p> <p>Maricá - Condado Sala ampla, 2 quartos, + 1 suite / hidromassagem banheiro social, cozinha piscina e churrasqueira. CS0001</p>	<p>R\$ 260.000</p> <p>Maricá - Boqueirão Duplex, próximo a praia Sala, 2 quartos + 1 suite. banheiro social, cozinha e churrasqueira. CS0025</p>	<p>R\$ 230.000</p> <p>Maricá - Cond. Elisa Cond. Fechado com área de Lazer Sala, 2 quartos + 1 suite. banheiro social, cozinha e garagem coberta. CS0090</p>	<p>R\$ 180.000</p> <p>Maricá - Boqueirão Duplex em Cond. fechado, próximo a praia, Sala, 2 quartos 1 suite / varanda, banheiro, cozinha americana. CS0038</p>
---	---	---	--

Acesse www.perfilmarica.com.br e veja maiores detalhes destas e de outras ofertas
Rod. Amaral Peixoto, Km 28 - Itapeba - Maricá (21) 3731-0020 / 3731-0644
(1ª ENTRADA DE MARICÁ)

Confraternização dos Conselheiros

Fotos de Carlos Cardoso

Realizou-se no dia 03/12, no Salão "Margarida Araújo", o encontro de confraternização de Natal dos membros dos Conselhos Deliberativo, Fiscal e Administrativo da AABB-Rio. Os presentes tiveram a oportunidade de abraçar seus companheiros, falar dos acontecimentos que marcaram o ano que passou e desejar melhores dias para o novo ano de 2011.

Foi servido um coquetel, seguido

de um jantar especialmente preparado pelo Buffet "Clé d'Or" e, enquanto isso, o Trio executava músicas para ouvir e dançar. Num intervalo, o Presidente Odali Cardoso dirigiu a palavra aos presentes manifestando seus desejos sinceros de perseguir novas conquistas e realizar metas que não puderam ser alcançadas no ano findo, face a imprevistos diversos. Um feliz 2011 para todos!





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

Fisioterapia

Imobilizações Removíveis

Pilates

Ortopedia

Raios X

Gesso Sintético Colorido

RPG

(Reeducação Postural Global)

Associados abraçaram Papai Noel entre sorrisos e mensagens de paz

O domingo 19 foi reservado para as homenagens ao Natal do Corpo de Associados e seus familiares. As solenidades tiveram início, no Salão de Granito, com a apresentação do Coral da AABB que interpretou diversos números de seu repertório musical, bem como presenteou

o público com hinos sacros dedicados à data do nascimento de Jesus Cristo.

A seguir, a festa transcorreu de maneira tranqüila, o que só reafirma a nossa grande marca: o clube da família. Crianças e adultos, demonstrando certa ansiedade, receberam Papai Noel na sede da Lagoa Rodrigo de Freitas e puderam abraçar o "bom velhinho" e dele receber, entre largos sorrisos, as boas mensagens de paz, prosperidade, saúde e muita alegria.



Pessoal da Cassi

Os funcionários aposentados do Banco do Brasil, que prestaram serviço à CASSI, realizaram, no dia 04/12, em nossa AABB, nos espaços de nossas churrasqueiras a sua reunião de confraternização, da qual participaram dezenas de companheiros. Muitos abraços e muitas histórias, enquanto degustavam a famosa feijoada dos sábados, do Buffet Clé D'Or.



Pessoal da Cacex

Liderados pelo conselheiro Antônio Casanovas Valente, os aposentados do BB que serviram na antiga CACEX, realizaram a sua confraternização de fim de ano, na churrascaria "Carretão", em Ipanema. Essa tradicional confraternização anual mantém o grupo unido e bem informado sobre os acontecimentos que norteiam a vida, para muitos, nem tanto inativa.

Pessoal da AABB

O funcionalismo da AABB-Rio também fez sua festa, num churrasco organizado pela Comissão Feminina, durante a qual aconteceu a distribuição de um "kit" natalino para os que se fizeram presentes. Os funcionários puderam divertir-se durante todo o dia 20/12, segunda-feira, juntamente com suas famílias e receberam os abraços e votos de um feliz natal e prosperidade no ano novo.



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

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

Convênios

Advocacia

Paulo Edson de Oliveira

Advogado E-mail: pao1939@globocom
Civil - Consumidor - Trabalhista - Dividas Bancárias
 Rua Dr. Borman, 51 / Conj. 702 a 703 - Centro - Niterói - RJ
Tel/Fax: (21) 2622-1282 / 2622-9447
 Av. Pres. Antonio Carlos, 54 / Sl. 901 - Centro - Rio de Janeiro - RJ
Tel/Fax: (21) 2210-2744



Estética

Rengel Estética

10% desconto para associados

Estéticas Facial e Corporal

Spa dos pés (esfoliação, hidratação e massagem)
 Design de sobrancelhas - Depilação

Nutricionista

Atendimento e plano alimentar individualizado
 Fisioterapia estética

Rua Siqueira Campos, 30 / Sl. 602 - Copacabana - RJ **Tel: 3684-6693**

Cursos de Idiomas

Excellence IDIOMAS
 DESDE 1991

Mais BRAZIL
 Portuguese & Brazilian Culture for Foreigners

CURSOS DE IMERSÃO DE:
 PORTUGUÊS PARA
 ESTRANGEIROS, INGLÊS,
 ESPANHOL, FRANCÊS,
 ITALIANO, ALEMÃO, ÁRABE.

AULAS INDIVIDUAIS
 GRUPOS REGULARES - INTENSIVOS
 AULAS IN COMPANY

DESG. ESPECIAIS
 P/FUNG. DO BB
 E DEPENDENTES

PORTUGUESE FOR FOREIGNERS
 (Português para estrangeiros)

TYPICAL BRAZILIAN ACTIVITIES
 (Atividades típicas brasileiras)

SOCIAL VOLUNTEER WORK
 (Trabalho Social Voluntário)

ACCOMMODATION
 (Hospedagem)



Rua Bento Lisboa, 70 A - Catete/RJ (próximo Ao Metrô) **TEL.: 2225-7430 3477-5061 8502-0934**

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

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

Cursos de Informática

KRIPTUM
 INFORMÁTICA

10% de desconto para associados

Cursos básicos, intermediários e avançados
 1 aluno por micro
 Metodologia de ensino própria
Franquias abertas para Rio e Grande Rio

Rua Arnaldo Quintela, 15 - Botafogo - Rio de Janeiro - RJ
Tel: (21) 2541-2911 - www.kriptum.com.br



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

GESSO

PVC

ACRILICO

ALUMINUM

Orçamento Grátis

TAMBÉM TRABALHAMOS COM:
 PINTURA • ELÉTRICA • HIDRÁULICA

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

FISIO
 arte

Pilates



Agende aula
GRÁTIS
 de Pilates

Plataforma Vibratória

Apenas 30 minutos de exercícios na plataforma equivalem a 1 hora de musculação. Ganhe tempo e não deixe de se exercitar. Marque sua aula experimental grátis.



Temos também tratamento para estrias, celulite e gordura localizada, carboxiterapia, indermologia, ultra-som, tratamentos faciais, massagens e drenagem linfática.

Planos e descontos especiais para funcionários do Banco do Brasil.
Ligue e informe-se

www.fisioarte.com.br

Tel: 4104-3500
9313-1663

Av. N.S. de Copacabana, 500 / 912

Convênios

Fisioterapia

studio revolution PILATES

Aula experimental gratis

**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




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

Ginástica Cerebral

Ginástica Cerebral

Melhore sua atenção, observação, concentração, memória e criatividade. Equilibre seus hemisférios cerebrais e fortaleça suas sinapses e ligações neuronais. Você aprende em até duas horas, faz 10 minutos por dia e se beneficia pelo resto da vida

Maiores Informações
Tel: 7119-1553 / Cel: 8315-9358
Marilena Westin
Educadora, Pedagoga e Orientadora em Qualidade de Vida



Home Care

Amigos Cuidadores

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 pós-parto
Cursos e Treinamentos
www.amigoscuidadores.com.br
☎ 2424-1068

Para cada necessidade uma solução adequada



Produtos Médicos e Hospitalares

MED Shop

Produtos Médicos

Meias nacionais e importadas em vários modelos e tamanhos
Malhas p/ queimados e linfedemas sob medida
Linha ortopédica
Material para diabéticos
Ataduras - Curativos e descartáveis

Medidores de Glicose
Cadeiras de Rodas
Bolsas de Colostomia
Antitrombo
Panturrilha Meia-coxa

entregamos em domicilio

Venda e aluguel de muletas e cadeiras de rodas

Barra: Av. Emb. Abelardo Bueno, 199/Lj. 107 - Tel: 2569-4754 (próx. Hosp.Perinatal)
Botafogo: Rua Gal. Dionísio, 7/Lj. A/B - Tel: 2535-2223/2537-0848 (próx. Cobal)
Centro: Rua do Ouvidor, 130/1º S/lj. 213/214 - Tel: 2508-8993/2507-0282 (próx. Merc. das Flores)
Itaguaí: Rua Gal. Bocaiúva, 279 - Tel: 2688-7620/7831-2935 (Rua do Forum)



Psicologia

Roberta Rodrigues
Psicoterapeuta
CRP 05/39401

Consultório: Botafogo e Gávea
Telefone: 21 8101-4965



Venha participar do Grupo de 3ª Idade

Refletir em grupo ajuda a renovar a auto-estima, motivação e confiança

GRUPO 3ª IDADE copacabana

Psicólogo Brenno Pinheiro
Especialização em Geriatria e Gerontologia
Av. N.S. de Copacabana, 769 / Sl. 401
Tel: (21) 8505-0525 brennopinheiro@oi.com.br



SALÃO POÉTICO

4 ANOS DE SUCESSOS



Fotos de Carlos Cardoso

O Salão Poético cumpriu na tarde de 05 de dezembro uma vigorosa programação em comemoração a passagem dos quarto anos ininterruptos de poesia na AABB. Sob o comando do grupo "Cumplicidade Poética" foi realizada a cerimônia de entrega do prêmio de máxima expressão artística 2010 e a homenagem especial ao poeta Jacyr de Lacerda, que é conselheiro da AABB. Além das declamações de poesias, os presentes puderam deleitar-se com os acordes do violino de Marcelo Marinho, do piano de Ilka Jardim e a interpretação teatral do "Duo sem Fronteiras". Foi uma programação que merece os nossos aplausos.



Seus olhos em boas mãos.

Check-up Ocular com equipamentos computadorizados de última geração

Cirurgia da Catarata

CONVÊNIO PARTICULAR

Direção
Dr. Carlos Halfeld
CRM 5260304-2

URGÊNCIA
24h

Núcleo de Microcirurgia Ocular

Consultores e Microcirurgiões 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. 1107/1108
Tel/Fax: 2548-4900 / 2548-7100



Por Miralda Perillier (*)

Cantinho da Poesia

Atendendo ao pedido vibrante do leitor Gilberto Vasconcelos, apreciador dos belos poemas e seus autores, dedico neste primeiro número do novo ano, estes versos de autoria do consagrado poeta Bastos Tigre:

A VITÓRIA DA VIDA

I

Pobre de ti, se pensas ser vencido!
Tua derrota é caso decidido.
Queres vencer, mas como em ti não crês,
Tua descrença esmaga-te de vez.

II

Se imaginas perder, perdido estás.
Quem não confia em si, marcha para trás;
A força que te impele para frente,
É a decisão firmada em tua mente!

III

Muita empresa esboroa-se em fracasso
Inda antes do primeiro passo,
Muito covarde tem capitulado
Antes da luta haver começado;

IV

Pensa em grande, e os teus feitos crescerão;
Pensa em pequeno e irás depressa ao chão.
O querer é o poder arquipotente,
Com a decisão firmada em tua mente!

V

Fracó é aquele que fraco se imagina,
Olha ao alto o que alto se destina.
A confiança em si mesmo é a trajetória
Que leva aos altos cimos da Vitória.

VI

Nem sempre o que mais corre a meta alcança,
Nem mais longe o mais forte o disco lança,
Mas o que, certo em si, vai firme e em frente...
Com a decisão firmada em sua mente!

(*) Associada da AABB e colaboradora da Revista.



Por Eurico Gabriel Martins Ferreira (*)

NOTAS DE SAÚDE

Oleaginosas e Alzheimer – Dietas ricas em castanhas, amêndoas, nozes, legumes e peixes, ajudam a reduzir os riscos de desenvolver o Mal de Alzheimer, segundo um estudo publicado na revista científica Archives of Neurology. Pesquisadores do Medical Center da Columbia University, em Nova Iorque, Estados Unidos, apontaram que as pessoas cujas refeições incluem mais oleaginosas, peixes e legumes e menos carnes vermelhas e laticínios gordurosos, apresentam menos chances de desenvolver o Mal de Alzheimer. Além da alimentação, praticar exercícios físicos e manter a vida social ativa são outros fatores que evitam a doença, de acordo com os pesquisadores. O estudo analisou a alimentação de 2.148 adultos em idade de se aposentar durante quatro anos. Destes, 253 apresentaram a doença.

Fim dos garranchos – Passou a vigorar em abril deste ano o novo Código de Ética Médica. O documento, revisado depois de 20 anos de vigência do Código anterior, traz novidades e itens atualizados. Agora, os médicos não podem mais escrever receitas com letras ilegíveis. Outra mudança refere-se à segunda opinião médica. Quando o paciente achar que precisa de mais um parecer sobre o diagnóstico fornecido, o primeiro médico deve colaborar e não se opor a prestar informações a outro profissional. Além disso, o documento trata, entre outras questões, de autonomia do paciente, reprodução assistida e responsabilidade médica. Um dos principais objetivos da elaboração do documento é melhorar a relação entre médico e paciente. A íntegra do novo Código está disponível em www.portalmedico.org.br (Transcrito do Mural da Agenda – CLINI-CASSI – Tijuca – junho/2010)

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

RIO GASTROCLÍNICA
24 anos
Gastroenterologia Especializada

Prof. José Figueiredo Penteado
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



Notícias do Departamento Esportivo

DETEC

Realizações do Departamento Esportivo durante os meses de novembro e dezembro e divulgação dos próximos eventos do mês de Janeiro de 2011

I- BASQUETEBOL

RECREAÇÃO DE BASQUETEBOL MÁSTER AABBRIO



Após o término da 4ª Copa AABBRIO de Basquetebol Máster 2010, na qual a equipe dos Falcões conquistou o título pela segunda vez, os nossos atletas voltam a participar descontraidamente da Recreação de Basquetebol Máster que é realizada no clube.

Confira o blog do GVBAR – Grupo de Veteranos de Basquetebol da AABBRIO para obter informações sobre as atividades do Grupo. <http://gvbar.blogspot.com/> Venha participar!

2- BOLÃO AABBRIO

2.1- FINAL DO BOLÃO DO BRASILEIRÃO



O Bolão do Brasileiro foi um sucesso na AABBRIO!

No dia 05 de dezembro, foi realizada a rodada final do Campeonato Brasileiro 2010, o Fluminense derrotou o Guarani por 1 X 0, e após 26 anos conquistou novamente o título de campeão brasileiro.

Parabéns ao Fluminense pela conquista do campeonato!

Entenda como foi o Bolão do Brasileiro da AABBRIO:

- Jogos realizados aos domingos (exceto os das rodadas dos dias das eleições que foram realizados aos sábados);
- Cada participante recebia uma ficha que deveria ser preenchida e entregue ao Recreador Esportivo até o início dos jogos;
- Ganharia quem fizesse mais pontos:
 - 1,0 ponto = quem acertasse o resultado da partida (vitória, derrota, empate).
 - 2,0 ponto = quem acertasse o placar da partida.
- Em caso de empate entre os participantes, houve sorteio;

Prêmios por rodada

- 1 porção de fritas +
- 1 porção de frango à passarinho +
- 4 latas de refrigerantes ou 2 latas de cerveja.

Prêmio no final do Brasileiro

- 1º lugar = Camisa Oficial do time do coração;
- 2º lugar = Camisa Polo do time do coração;
- 3º lugar = Bandeira do time do coração.

Você confere agora os ganhadores de cada rodada, e os três ganhadores finais do Bolão do Brasileiro da AABBRIO:

Classificação por rodada:

- 13ª rodada (08/08/10): André Luiz de Souza;
- 14ª rodada (15/08/10): Cirilo Sant' Anna;
- 15ª rodada (22/08/10): Rosa Maria Murza;
- 17ª rodada (29/08/10): Jeferson Nobile;
- 19ª rodada (05/09/10): Lauro Volta;
- 21ª rodada (12/09/10): Paula O.C. Jungstedt;
- 23ª rodada (19/09/10): Terezinha Gomrochetegui;
- 25ª rodada (26/09/10): Stéfano Marrara;
- 29ª rodada (10/10/10): Waldemar Nogueira;
- 30ª rodada (17/10/10): Celso Vidal;
- 31ª rodada (24/10/10): Sebastião Martins;
- 32ª rodada (30/11/10): Paula O.C. Jungstedt;
- 35ª rodada (14/11/10): João M. Mendonça;
- 36ª rodada (21/11/10): Carlos Marzagão;
- 37ª rodada (28/11/10): Marlene Alves;
- 38ª rodada (05/12/10): Caio Marrara.

Classificação Final:

- 1º lugar: Paula O.C Jungstedt (vencedora da 21ª e 32ª rodada);
- 2º lugar: Marlene Alves (maior pontuação por vencedor da rodada, somando 09 pontos na 37ª rodada);
- 3º lugar: Caio Marrara (segunda maior pontuação por vencedor da rodada, somando 08 pontos na 38ª rodada).

Parabéns a todos os participantes. Você confere na próxima edição da Revista AABBRIO a entrega dos prêmios aos três vencedores.

2.2- BOLÃO DO CAMPEONATO CARIOCA 2011:

A Federação de Futebol do Rio de Janeiro, em conjunto com os clubes definiu a tabela e o regulamento



do Campeonato Carioca de 2011. A competição reúne 16 clubes, sendo duas novidades: os recém-promovidos Cabofriense e Nova Iguaçu, que substituíram os rebaixados Friburguense e Tigres.

O regulamento será o mesmo da edição de 2010, com as 16 equipes divididas em 2 grupos. Estão no grupo "A": Flamengo, Vasco, América, Boavista, Volta Redonda, Nova Iguaçu, Americano e Resende. Integram o grupo B: Botafogo, Fluminense, Bangu, Olaria, Madureira, Cabofriense, Macaé e Duque de Caxias.

A partir do dia 19 de janeiro de 2011 será iniciado o Campeonato do Estado do Rio de Janeiro e a AABB-Rio estará realizando em todos os domingos mais um Bolão para você se divertir com muitos palpites.

3- CAMPEONATO REGIONAL DO SESI



No período de 18 a 20 de novembro, a AABB-Rio sediou o importante competição do Sesi. O Campeonato da Região Sudeste, classificatório para a competição nacional. As seguintes modalidades foram disputadas: Basquete, Futsal, Natação, Tênis de Campo e Voleibol. O evento, entre outras coisas, serviu para tornar a AABB-Rio conhecida além das fronteiras do estado do Rio de Janeiro, pois ela se tornou anfitriã de atletas, comissões técnicas, dirigentes e familiares de outros estados da federação..

4- FUTEBOL:

FUTSÁBADO TORNEIO TAÇA DA AMIZADE:

No dia 04 de dezembro no Ginásio AABB-Rio, das 09 às 18h, foi realizado o Futsábado, Torneio Taça da Amizade onde os craques do futuro mostraram seus dotes futebolísticos, em um autêntico dia de festa, marcado pela alegria e empenho que os mais jovens transmitem em cada lance.

Ao longo do dia realizaram-se vários jogos, num torneio que contou com a presença de quatro Escolinhas de Futsal, e alguns sócios da AABB-Rio, que se apresentaram com várias formações, nas Categorias de Sub 06, Sub 08, Sub 12 e Sub 14: Escolinha de Futsal do Colégio Santos Anjos, Escolinha de Futsal do Colégio Maria Raythe, Escolinha de Futsal do Vasco da Gama e Escolinha de Futsal da AABB-Rio KEsports.

Como é habitual nos torneios realizados na AABB-Rio o ambiente foi de festa constante, com muitos gols, que fizeram a delícia das crianças, mas que também foi motivo de orgulho para os familiares presentes.

Nestes eventos, mais do que ganhar, o importante é o convívio e a troca de experiências, bem como a alegria que todos sentem e transmitem sempre que têm por perto uma

Equipe de Futsal da AABB-Rio, Categoria Sub 08



Equipe de Futsal da AABB-Rio, Categoria Sub 10



bola de futebol.

Depois de tantas emoções na quadra, os atletas receberam uma lembrança de participação, quando também foi entregue a Taça aos vencedores.

5- PROJETO ECO-ESPORTE E SAÚDE DE FÉRIAS:

As férias já chegaram, então que tal arrumar a mochila, chamar os amigos e desfrutar de trilhas espetaculares com lindas paisagens, e ainda se refrescar do calor em belas cachoeiras!

Confira o roteiro completo que o Departamento de Esportes programou especialmente para suas férias!

JANEIRO 2011 PROJETO ECO ESPORTE E SAÚDE DE FÉRIAS TRILHA DAS GRUTAS DO ARCHER – FLORESTA DA TIJUCA/RJ

Arrume a mochila, chame os amigos e venha curtir suas férias em uma bela trilha e com banho de cachoeira!



No coração da Floresta da Tijuca, uma trilha espetacular e de fácil acesso, cercada de histórias e lendas que te levará às mais bonitas cavernas da cidade! Ruínas de antiga fazenda do séc. XIX, senzalas e banho de cachoeira estão à sua espera!

O passeio será orientado pelos profissionais especializados da Ecotribo Eventos e Promoções, empresa de Ecoturismo que organiza passeios ecológicos direcionados a pessoas de diversos condicionamentos físicos, respeitando rigorosos critérios de segurança e mínimo impacto ao Meio Ambiente.

Data: 23 de janeiro de 2011 (domingo)

Duração: 4 horas

Horário: às 8h (na AABB-Rio entrada da Lagoa).

Idade: a partir dos 08 anos.

Valor: será cobrada apenas uma taxa de subsídio, para ajudar com as despesas da van e do lanche que será oferecido aos participantes.

Sócios e ex-sócios R\$ 15,00 reais

Convidado R\$ 25,00 reais

O que levar no dia do passeio:

- Água (pelo menos 2 litros);
- Repelente e protetor solar;
- Roupas leves e confortáveis;
- Boné;
- Tênis (evite os de solado liso);
- Roupas adequadas para banho na cachoeira.

Será oferecido aos participantes um pequeno lanche (barra de cereais e biscoito salgado).

Inscrições: até o dia 18 de janeiro no Departamento de Esportes 2274-4350 e 2274-4722 (ramal 436) ou detec.comunicacao@aabbrio.com.br

LEMBRANDO: para que o evento ocorra são necessários no mínimo 25 participantes.

FEVEREIRO 2011

**PROJETO ECO ESPORTE E SAÚDE DE FÉRIAS
TRILHA DA CACHOEIRA DA GRUTA – HORTO (JARDIM
BOTÂNICO/RJ)**

Arrume a mochila, chame os amigos e venha curtir suas férias em uma bela trilha e com banho de cachoeira!

Foto 3 - legenda

Trilha com caminhada leve até queda d'água, de 5 metros de altura que nasce no teto de bela gruta. Recomendada para iniciantes em Ecoturismo, a Cachoeira da Gruta reserva uma surpresa: passagens por rios e em dias de sol, os raios deste iluminam o interior do salão da gruta, proporcionando um visual imperdível.

O passeio será orientado pelos profissionais especializados da Ecotribo Eventos e Promoções, empresa de Ecoturismo que organiza passeios ecológicos direcionados a pessoas de diversos condicionamentos físicos, respeitando rigorosos critérios de segurança e mínimo impacto ao Meio Ambiente.

Data: 13 de fevereiro de 2010 (domingo)

Duração: 2 horas

Horário: às 9h (ponto de encontro em frente ao clube, entrada na Lagoa).

Idade: a partir dos 08 anos.

Valor: será cobrada apenas uma taxa de subsídio, para ajudar com as despesas da van e do lanche que será oferecido aos participantes.

Sócios e ex-sócios R\$ 15,00 reais

Convidado R\$ 25,00 reais

O que levar no dia do passeio:

- Água (pelo menos 2 litro);
- Repelente e protetor solar;
- Roupas leves e confortáveis;
- Boné;
- Tênis (evite os de solado liso);
- Roupas adequadas para banho na cachoeira.

Será oferecido aos participantes um pequeno lanche (barra de cereais e biscoito salgado).

Inscrições: até o dia 10 de fevereiro no Departamento de Esportes 2274-4350 e 2274-4722 (ramal 436) ou detec.comunicacao@aabb-rio.com.br

LEMBRANDO: para que o evento ocorra são necessários no mínimo 25 participantes.

6- PROJETO DE RECREAÇÃO ESPORTIVA:

6.1- PROJETO DE RECREAÇÃO ESPORTIVA - DEZEMBRO:

No domingo dia 05 de dezembro foi realizada mais uma etapa do Projeto de Recreação Esportiva que proporciona diversas brincadeiras e atividades desportivas para crianças e adolescentes.

Desta vez, o evento contou com grande participação de sócios adolescentes que realizaram muitas disputas de basquete, vôlei e futsal!

O projeto em princípio, deverá ser desenvolvido uma ou duas vezes ao mês, dependendo do interesse dos associados, sempre aos domingos, das 13h às 17h. Confira agora as fotos das atividades realizadas.



De cima para baixo: Vôlei e Queimada Jogos de Futsal

6.2- PROJETO DE RECREAÇÃO ESPORTIVA - JANEIRO:



tindo na AABB-Rio!

No domingo dia 16 de janeiro, das 13h às 17h, mais uma vez, os associados poderão passar a tarde se divertindo na AABB-Rio! A Recreação Esportiva que é realizada por equipe especializada selecionada pelo Departamento de Esportes, oferecerá atividades lúdicas e de desporto coletivo para crianças e adolescentes. Venha participar!!! Maiores informações no Departamento de Esportes - detec.comunicacao@aabb-rio.com.br 2274-4722 (ramal 436) ou 2274-4350



**7- SINUCA:
CAMPEONATO BRASILEIRO DE SINUCA 2010 – FORTALEZA/CE**

Os sócios Marcelo Medeiros de Castro e José Eduardo Lírio, foram convidados pela Federação de Sinuca e Bilhar do Estado do Rio de Janeiro – FSBERJ para representarem a equipe do Estado do Rio de Janeiro, respectivamente nas categorias Máster e Sênior no CAMPEONATO BRASILEIRO DE SINUCA 2010, que foi realizado no período de 25 a 28 de novembro no Shopping Via Sul, em Fortaleza/CE.

A FSBERJ levou uma delegação de 21 atletas com participação em todas as categorias disputadas, Máster, Sênior, Feminino e Sub-21. Não foi desta vez que os nossos associados trouxeram troféus para casa, mas parabenizamos os nossos dois associados pela performance durante a temporada de 2010 e consequentemente pelo convite recebido da FSBERJ, como forma de reconhecimento pela boa atuação no exercício de 2010.

Parte da delegação da Federação de Sinuca e Bilhar do Estado do Rio de Janeiro desembarcando no Aeroporto de Fortaleza/CE.



**8- TÊNIS:
8.1- TORNEIO INTERNO DE TÊNIS
“ENCERRAMENTO DA TEMPORADA 2010”**

O charmoso Torneio Interno de Tênis, “Encerramento da Temporada 2010”, iniciado no dia 20 de novembro e encerrado no dia 05 de dezembro, como previsto, alcançou seu objetivo principal

que foi a integração entre os associados praticantes da modalidade; e em especial, no caso deste Torneio, a integração dos novos associados do clube.

Categoria Simples "A":

- Jogo 1: Ricardo Gélio X Raul Ballista (Raul Ballista W.O);
- Jogo 2: Bernardo Sanson X José Aparecido (Bernardo Sanson 6/1 e 6/2);
- Jogo 3: Marcus Cury X Guilherme Carneiro (Marcus Cury 7/5 e Desistência);
- Jogo 4: Wong Kwan X Moacyr Soares (Wong Kwan 3/6, 6/1 e 6/4);
- Jogo 5: Rogério Vilela X Guilherme Guia (Guilherme Guia 5/7, 6/2 e 6/3);
- Jogo 6: Guilherme Murce X José Luiz Morgado (José Luiz Morgado 6/2 e 6/4);
- Jogo 7: Daniel Cutrim X Airton Paixão (Airton Paixão 6/1 e 6/1);
- Jogo 8: Yuan Wong X Raul Ballista (Yuann Wong 6/0 e 6/0);
- Jogo 9: Bernardo Sanson X Marcus Cury (Bernardo Sanson W.O);
- Jogo 10: Wong Kwan X Guilherme Guia (Wong Kwan 3/6, 6/1 e 6/4);
- Jogo 11: José Luiz Morgado X Airton Paixão (Airton Paixão W.O);
- Jogo 12: Yuan Wong X Bernardo Sanson (Bernardo Sanson 6/3 e 6/4);
- Jogo 13: Wong Kwan X Airton Paixão (Airton Paixão 6/3 e 6/0);
- Jogo 14: Bernardo Sanson X Airton Paixão (Bernardo Sanson 6/0 e 6/0).

Campeão: Bernardo Sanson e Vice-campeão: Airton Paixão.

Categoria Simples "B":

- Jogo 1: Eduardo Lima X Alexandre Casali (Alexandre Casali 6/2 e 7/5);
- Jogo 2: André Bustamante X Valhya Hamza (André Bustamante 5/7, 6/1 e 6/2);
- Jogo 3: Sérgio Monteiro X Luis Carlos Costa (Sérgio Monteiro 7/6 e 7/6);
- Jogo 4: Fábio Luiz Poppe X Eduardo Duarte (Fábio Luiz Poppe 5/1 e Desistência);
- Jogo 5: Augusto Cintra X Alexandre Casali (Augusto Cintra 6/4 e 6/1);
- Jogo 6: André Bustamante X Luciano Valle (Luciano Valle 6/0 e 6/3);
- Jogo 7: Jayme Athayde X Sérgio Monteiro (Sérgio Monteiro 6/1 e 6/3);
- Jogo 8: Fábio Luiz Poppe X Raimundo Azevedo (Raimundo Azevedo 6/3 e 6/1);
- Jogo 9: Augusto Cintra X Luciano Valle (Luciano Valle 7/6 e 6/0);
- Jogo 10: Sérgio Monteiro X Raimundo Azevedo (Raimundo Azevedo 6/2 e 6/1);
- Jogo 11: Luciano Valle X Raimundo Azevedo (Raimundo Azevedo 6/4 e 7/6);

Campeão: Raimundo Azevedo e Vice-campeão: Luciano Valle

Categoria Simples "C":

- Jogo 1: Gabriel Guimarães X Diogo Bonfim (Gabriel Guimarães 6/3, 4/6 e 6/4);
- Jogo 2: Rodrigo B. Barreto X Carlos Inguza (Carlos Inguza W.O);
- Jogo 3: Guilherme Silva X Zeca Brandão (Zeca Brandão 6/3 e 6/3);
- Jogo 4: Rodolfo Ferreira X Rodrigo Garcez (Rodolfo Ferreira 6/4, 5/7 e 6/3);
- Jogo 5: Marcelo Souza X Paulo Cordeiro (Marcelo Souza 6/2 e 6/2);
- Jogo 6: Bernardo Machado X Fernando Senhora (Bernardo Machado 6/2 e 6/1);
- Jogo 7: Gabriel Wemeck X Bruno Medeiros (Bruno Medeiros 7/5, 1/6 e 7/5);
- Jogo 8: Ricardo Morant X Oswaldo Mescolin Jr. (Oswaldo Mescolin Jr. 6/2 e 6/1);
- Jogo 9: Gabriel Motta X Pedro Henrique (Gabriel Motta 6/2 e 6/0);
- Jogo 10: Ugo Cappelli X Pedro Sanson (Ugo Cappelli 6/1 e 6/0);
- Jogo 11: Alberto Aldeodato X Carlos Gel (Duplo W.O);
- Jogo 12: André C. Branco X Gabriel Guimarães (André C. Branco 6/1, 6/0 e Desistência);
- Jogo 13: Gabriel Barreto X Rodolfo Ferreira (Rodolfo Ferreira 6/4, 5/7 e 6/3);
- Jogo 14: Marcelo Souza X Tiago Gouveia (Tiago Gouveia 7/5, 4/6 e 6/3);
- Jogo 15: Lucas Saldanha X Ugo Cappelli (Ugo Cappelli 6/3 e 6/3);
- Jogo 16: Não ocorreu em razão do duplo W.O do jogo 11;
- Jogo 17: Carlos Inguza X Zeca Brandão (Zeca Brandão 6/4 e 6/2);
- Jogo 18: Bernardo Machado X Bruno Medeiros (Bernardo Machado 6/2 e 7/6);
- Jogo 19: Oswaldo Mescolin Jr. X Gabriel Motta (Oswaldo Mescolin Jr. 3/6, 6/1 e 6/3);
- Jogo 20: André C. Branco X Zeca Brandão (André C. Branco 6/3 e 6/0);
- Jogo 21: Rodolfo Ferreira X Tiago Gouveia (Tiago Gouveia W.O);
- Jogo 22: Bernardo Machado X Oswaldo Mescolin Jr. (Bernardo Machado 7/5, 3/5 e 1/2 e Desistência);
- Jogo 23: Ugo Cappelli X Téio Martins (Ugo Cappelli 6/3 e 6/1);
- Jogo 24: André C. Branco X Tiago Gouveia (André C. Branco 6/2 e 6/2);
- Jogo 25: Bernardo Machado X Ugo Cappelli (Ugo Cappelli 6/0 e 6/2);
- Jogo 26: André C. Branco X Ugo Cappelli (Ugo Cappelli. 6/1 e 6/3);

Marcelo Souza e Tiago Gouveia, semi-finalistas da categoria Simples "C".



Da esquerda para direita: Raimundo Azevedo Campeão da Categoria Simples "B" recebendo o troféu do Prof. Marcos Fiuza e Mario Schuback

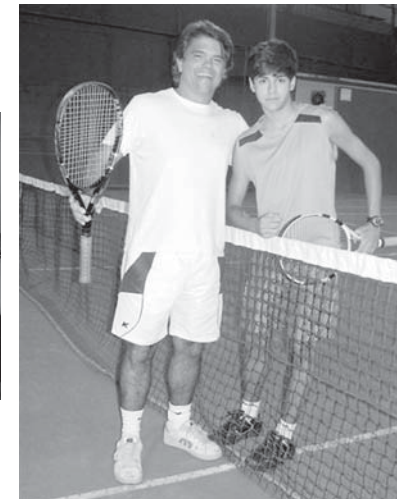


Pedro Sanson recebendo de sua mãe o troféu de Campeão da categoria Dupla "C"

Da esquerda para direita: Cândido e Bernardo Machado Campeões da Categoria e Dupla "B" e João Martins e André C. Branco Vice-campeões da Categoria Dupla "B"



José Carlos Moreira Brandão, presidente do Conselho Deliberativo na entrega do Troféu de Vice-campeão da categoria Dupla "C" ao seu filho Zeca Brandão confraternizando com sua esposa Marina Brandão e o Diretor de Esportes Raimundo Azevedo



Da esquerda para direita: Yuan Wong e Bernardo Sanson Semifinalistas da Categoria Simples "A"

Campeão: Ugo Cappelli e Vice-campeão: Andre Castelo Branco.

Categoria Dupla Masculina "B"

- Jogo 1: Jayme Athayde/Luciano Valle X Guilherme /Marcelo Baraúna (Guilherme/Marcelo 6/0 e 6/3)
 - Jogo 2: Valhya Hamza/Gabriel Barreto X Bernardo Machado/Cândido Machado (Bernardo/Cândido 6/3 e 6/3)
 - Jogo 3: Mário Figueira/Marcelo Souza X André Bustamante/Armando Martins (André /Armando 0/6, 6/4 e 6/3)
 - Jogo 4: André C.Branco/João Martins. X Rodrigo Garcez/Raimundo Azevedo(André /João 7/5 e 6/2)
 - Jogo 5: Guilherme/Marcelo Baraúna X Bernardo Machado/Cândido Machado (Bernardo/Cândido 6/3, 2/6 e 6/4)
 - Jogo 6: André Bustamante/Armando Martins X André C.Branco/João Martins (André /João 7/5 e 6/3)
 - Jogo 7: Bernardo Machado/Cândido Machado X André C.Branco/João Martins (Bernardo/Cândido 6/4 e 6/1).
- Dupla Campeã: Bernardo Machado/Cândido Machado e Dupla Vice-campeã: Andre Castelo Branco/João Martins.

Categoria Dupla Masculina "C"

- Jogo 1: Zeca Bandrão/Luís Carlos X Ricardo Moranti/Diogo (Zeca/Luís Carlos 6/1 e 6/0)
- Jogo 2: José Roberto Aranha/Oswaldo Mescolin Jr. X Ivan Esteves/Paulo Cordeiro (Ivan/Paulo 6/0 e 6/4)
- Jogo 3: Rodrigo Barreto/Maurício X Gabriel Barreto/Pedro Sanson (Gabriel/Pedro S. W.O)
- Jogo 4: Lucas Saldanha/Edmundo X Sérgio Monteiro/Olavo Muniz (Sérgio/Olavo 6/1 e 6/3)
- Jogo 5: Zeca Brandão/Luís Carlos X Ivan Esteves/Paulo Cordeiro (Zeca/Luís Carlos 6/2 e 6/3)
- Jogo 6: Gabriel Barreto/Pedro Sanson X Sérgio Monteiro/Olavo Muniz (Gabriel/Pedro 3/6, 7/6 e 6/1)
- Jogo 7: Zeca Brandão/Luís Carlos X Gabriel Barreto Pedro Sanson (Gabriel/Pedro W.O)

8.2- CIRCUITO MUNDIAL DE BEACH TENNIS

No dia 19 de novembro foi realizada em Aruba, a Copa das Nações, que se constitui em mais uma etapa do Circuito Mundial de Beach Tennis. A equipe brasileira representada pelo atleta Guilherme Prata, associado e professor de tênis da AABB-Rio, e pelos atletas Vinicius Font, Joana Cortes e Samantha Barijan, ganhou o Campeonato Inter-Nações.

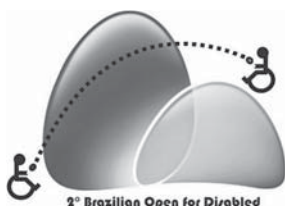
A dupla Guilherme Prata e Vinicius Font foram vice-campeões na Categoria Dupla profissional e devem melhorar suas posições no Ranking, passando Guilherme para o grupo dos Top 25 e Vinicius para o grupo dos Top 35. Já a atleta Joana Cortes figura entre as dez melhores do mundo.

No período de 10 a 12 de dezembro a equipe brasileira participou da etapa realizada no Costão do Santinho, em Santa Catarina, e no período de 17 a 19 de dezembro, a etapa ocorreu na nossa cidade. Em virtude do fechamento das matérias para a revista, os resultados serão publicados na próxima edição.

Da esquerda para direita: O atleta Guilherme Prata, sócio e professor de Tênis da AABB-Rio e o atleta Vinicius Font em momento cívico do Hino Nacional.

9- TENIS DE MESA

2º ABERTO PARAOLÍMPICO BRASILEIRO DE TENIS DE MESA



A Confederação Brasileira de Tênis de Mesa realizou no período de 26 a 28 de novembro, no Ginásio da AABB-Rio, o 2º Torneio Aberto Paraolímpico Brasileiro de Tênis de Mesa. A competição contou com a participação de atletas da Alemanha, Argentina, Brasil, Grã-Bretanha, Holanda, Itália, Rússia e Venezuela.

2º Aberto Paraolímpico Brasileiro de Tênis de Mesa



10- XADREZ:

10.1- TORNEIO INÍCIO E TROFÉU XADREZ CARIOCA



No próximo dia 29 de janeiro acontecerá o Torneio Início de Xadrez 2011, que visa a celebração do primeiro Torneio de Xadrez do ano, quando o setor desta modalidade reunirá atletas e convidados para dar início as atividades da temporada enxadrística dentro da AABB-Rio. A competição será de

Xadrez Rápido, com vinte minutos para cada jogador. O evento será realizado no Salão de Granito a partir das 13h e o quadro de sócios e atletas estão convidados para participar e prestigiar o nosso primeiro evento de 2011, deste esporte. Nesta mesma data, também será entregue o Troféu Xadrez Carioca aos melhores da temporada de 2010, uma iniciativa do blog xadrez-carioca.blogspot.com, criado e mantido pelo Professor Amorim.

As seis categorias que serão laureadas: Melhor Enxadrista, Melhor Clube, Melhor Árbitro, Melhor Dirigente, Revelação e Mídia Enxadrista. Esperamos uma grande festa do Xadrez do nosso estado. Mais informações com Prof. Amorim, 8603-5958 ou pelo e-mail amorimxadrez@yahoo.com.br.

10.2- MEMORIAL GILMAR GONÇALVES

O atleta Natácio Gonçalves, levou o Memorial Gilmar Gonçalves, homenagem prestada pelo setor de xadrez a seu atleta falecido no mês de outubro. O desempenho de Natácio foi perfeito ao fazer 100% dos pontos disputados, cinco em cinco! Na segunda colocação ficou o enxadrista Tijucano Fernando Madeu e em terceiro Carlos Rolim, do Grande Roque.

Participaram do evento atletas de vários clubes do Rio de Janeiro, como o Municipal, o Tijuca Tênis Clube, Jacarepaguá, Associação de Xadrez Xeque-Mate, Grande Roque, além de enxadristas do nosso clube. A competição transcorreu na Sala de Xadrez, em cima das Quadras de Squash, sempre às terças-feiras.

Parabéns ao atleta Natácio por mais uma importante conquista!

Natácio foi o campeão do Memorial Gilmar Gonçalves.



Odontologia
Dra. Cristina Célia Tolomei
CRO: 17841

- Endodontia (canal) - Prótese Fixa c/ ou s/ metal
- Próteses Removíveis - Dentaduras Estéticas
- Ortodontia Interceptiva Apar. Móveis p/ adultos e crianças
- Odontologia Estética - Clareamento a combinar
- Tartarotomia c/ Ultrassom

Atendimento exclusivamente pela Tabela do Banco do Brasil para funcionários e dependentes do Plano Familiar. - **CASSI Família**
 2º a 6º 8:00 às 19:30h inclusive aos sábados 8:00 às 14:00h

Atendimento em domicílio

R. Conde de Bonfim, 369 sl. 810
Tel: 2570-2552 / Cel: 9913-5007
 Praça Saens Peña (ao lado do Metrô na General Rocca)

PRÓTESE: REMOVÍVEL FLEXÍVEL S/ GRAMPOS (A COMBINAR)

Por Sérgio Castro (*)

Turquia – diversidade, contraste

Falar da Turquia é falar de suas diversidades, seus contrastes, conseqüências da localização geográfica, caminho natural de muitos povos em busca de seus sonhos e realizações. Sob vários aspectos, Turquia é única, sem exageros.

É o único País a estar em dois continentes, Europa e Ásia; sua principal cidade é a única a ter sido capital de 3 poderosos impérios: o Romano do Oriente (324 A.D.), o Bizantino (527 A.D.) e o Otomano (1453 A.D.). Istambul, a antiga Constantinopla, está no Estreito de Bósforo, banhada por dois mares, o de Mármara e o Negro.

E a complexidade não para por aí. Embora seja uma república laica constitucionalmente, os minaretes chamam os fiéis à reza cinco vezes ao dia. Igrejas cristãs ortodoxas e sinagogas também fazem o seu proselitismo sem conflitos aparentes. Trajes ocidentais predominam, e muito, mas é comum ver trajes árabes característicos, sem causar espanto.

Istambul, por si só, é uma megalópolis. Seus milhões de habitantes (falam em 20 milhões), espalhados pelos dois lados do Bósforo, ocupam todos os espaços nas áreas modernas da Cidade bem como nos meandros da parte antiga.

O trânsito de veículos nas vielas, misturado a pedestres, carrinhos de mercadorias, motonetas, etc., é um espetáculo único porque sem atritos nas situações mais inacreditáveis. Seus bazares, o “Grand Bazar”, o de “Especiarias” o “Egípcio”, são visitas imperdíveis, pela organização, riqueza e variedade de mercadorias (de comida a joias, passando por roupas e tapetes especialíssimos). Diz a história que bazares era a forma das mesquitas se sustentarem, alugando espaços circunvizinhos para o comércio local.

Mesquitas são uma atração à parte. Dos monumentos históricos, como a “Santa Sofia” (foi igreja cristã, depois mesquita e hoje museu) ou a “Mesquita Azul” (em razão de seus milhares de azulejos azuis) ou menores como a “Ruslamtasha” todas nos atraem pela esmerada conservação, luminosidade, tapetes impecáveis, visto que não se entra calçado em seu interior.

Os palácios, hoje museus, nada ficam a dever a seus congêneres europeus. Esplendorosos em sua riqueza oriental, bem conservados e com acervos riquíssimos evidenciam uma época e um sistema de vida que assombra o turista ocidental. O Palácio Topkapi, sede de governo até o fim do regime otomano, é uma aula de história oriental, seus haréns, banhos (turcos, é claro), pátios interiores, jardins, o Divã (sala onde o governante recebia seus auxiliares), tudo nos remete ao fausto das ‘mil e uma noites’.

Difícil descrever todos os pontos de atração da megalópolis, mas visitas à torre Gálata, ao Palácio de Verão, um passeio de barco no Bósforo (de dia e, se

possível, também à noite), o antigo bairro dos estrangeiros (Beyoglu), hoje centro da melhor rede hoteleira, suas lojas e restaurantes, não podem faltar, antes de viajar ao interior do País.

A viagem à Capadócia, por si só, é razão para se ir à Turquia, embora as regiões do Mar Egeu e do Mediterrâneo também sejam muito valorizadas pelo turismo internacional. Izmir (Esmirna dos antigos livros de aventuras), as ruínas de Éfeso (uma das maiores cidades gregas fora da Grécia), Pérgamo, Hierápolis e as espetaculares piscinas de Pamukkale, a suposta Casa da Virgem Maria, bem como os lugares onde São Paulo Apóstolo peregrinou, mais que justificam o interesse por esse roteiro e, se possível, devem integrar o planejamento para uma viagem mais longa.

Mas a Capadócia é uma viagem à parte, turisticamente falando. Um planalto central cujo nome na língua original significaria ‘terra dos belos cavalos’, e onde os hititas já tinham seu império há dois mil anos antes da Era Cristã. Este povo guerreiro é o precursor dos carros de combate, graças ao uso combinado do ferro e bons cavalos que, com eles, foram ao Egito derrotar os faraós. Milhares de anos após, os romanos popularizaram as ‘bigas’, através dos filmes de Hollywood.

Tentativas de descrever a Capadócia, só com palavras, não farão jus ao mistério da região. Formações rochosas cônicas, conhecidas como ‘chaminés de fada’, constituem a característica local. A mesma origem geológica, vulcânica, permitiu a existência da outra excepcionalidade local, ou seja, cidades escavadas na rocha, com vida própria para milhares de pessoas, tanto na antiguidade como ainda hoje. Igrejas dos primórdios do Cristianismo, escavadas na rocha, pintadas no estilo bizantino (sem profundidade) estão lá como testemunho da antiga fé, ao lado de pousadas que acolhem turistas como há três mil anos acolhiam povos em fuga numa zona de guerra constante.

E ainda há os balões. Tudo isto pode ser visto do alto, a bordo de um balão cuja capacidade varia de meia dúzia a vinte passageiros. Uma hora e tanto de voo, mais de trinta a quarenta balões no ar, um silêncio religioso perante tanta beleza. Na madrugada, a saída do hotel; ao amanhecer as cores das chamas aquecendo o ar dos balões. O voo e depois a cerimônia da entrega do diploma ao corajoso ‘balonauta’, acompanhado por um brinde do espumante local. Uma experiência que vale a pena ser vivida por qualquer turista.

País tão populoso, com palácios de ‘contos de fadas’, com modernas e milionárias mansões à beira do Bósforo, o turista espera encontrar os problemas sociais tão comuns ao chamado ‘Terceiro Mundo’. Pelo que vimos em três semanas de intensas viagens, não há a miséria que tanto nos aflige. Pobres sim, mendigos nunca. Segurança sim, a qualquer hora ou local. A informação que obtive credita à religião islâmica essas características. Com um sistema patriarcal, a família responde perante a sociedade pelos malfeitos de seus integrantes. Como a família é o centro da cultura local todos se comportam com mais respeito perante à crítica social. Álcool é permitido, mas fortemente taxado (400% de imposto de consumo). Interessante ver na sexta-feira à noite bares lotados de jovens tomando chá, ou fumando ‘narguile’, com uma ocasional cerveja à mesa.....A minha, claro, pois hábito é hábito....

(*) Associado, conselheiro e colaborador da Revista da AABB (Out/2010).



Sérgio Castro e as Chaminés de fadas na Capadócia.

Grande Bazar – Istambul – Caviar – URFA PAZARI.



Palácio de Verão do Sultão, no estreito do Bósforo.



BASQUETEBOL

3a e 5a feiras ⇒ 17:00 às 20:00h
 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
 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-Jítsu)
 ⇒ 12:00 às 14:30h – (Jiu-Jítsu -Equipe I)
 ⇒ 14:30 às 16:00h – (Jiu-Jítsu -Equipe II)
 Informação: Murilo e Rubens. Tel. 9152-0935 / 2274-4722 (Ramal 424)

MUSCULAÇÃO

2a feiras ⇒ 06:00 às 13:00h
 ⇒ 15:00 às 17:00h
 3a a 6a feiras ⇒ 06:00 às 13:00h
 ⇒ 16:00 às 22:00h
 Sábados ⇒ 09:00 às 12:00h
 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. (BEL ARTES 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 e 6a feiras ⇒ 07:00 às 10:00h
 ⇒ 18:00 às 21:00h
 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
 Informação: Raimundo. Tel. 8181-8149

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/TESOURARIA - 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 à 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.

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



Clínica e Cirurgia de Olhos

Dr. José Renato Nogueira
Especialista em catarata e retina

QUALIDADE, TECNOLOGIA E ATENDIMENTO
PERSONALIZADO PARA A SAÚDE DOS SEUS OLHOS

Tratamento de retinopatia diabética e degeneração macular.
Cirurgias de catarata e retina.

ATENDEMOS: Amil, Dix, Unimed, Medial Saúde, CASSI, CABERJ, Integral Saúde, VALE e PASA

Av. N. Sra de Copacabana 647/909 • 2255-2239

CLAUDER MARTINS
CIRURGIÕES DENTISTAS

Clínica geral e Mestrando em reabilitação oral e ortodontia
CRO: 22331

Atendemos pela tabela do Banco do Brasil

Rua Belford Roxo, 161 / Sl. A/C - Copacabana - Rio de Janeiro - RJ
Tel: 2542-2293 / Cel: 9119-6011 / 7837-5048 ID 23*15032
www.drclaudermartins.com / e-mail: drclauder@hotmail.com

DENTART

www.dentart-rio.com.br

27 anos de excelência
em Odontologia

Rua Siqueira Campos, 43/Gr. 1001
Copacabana - RJ - Tel: 2548-2737
Resp. Téc.: Ângela L. Huang
CRO/RJ: 17141-0 - EPAO: 377

**Assistência
Odontológica**

Clínica Geral com atuação nas áreas de:

Ortodontia - Endodontia - Periodontia
Prótese - Prótese sobre implantes - Odontopediatria

Av. 13 de maio, 45 / Gr. 904/905
Centro - RJ - Tel: 2220-8345
Resp. Téc.: Mônica S. Coelho
CRO/RJ: 16455-4 - EPAO: 1306

Cirurgiã Dentista

Dra. Eunice Ortega

Clínica 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

Odontologia

CRO: 17841

Dra. Cristina Célia Tolomei

Endodontia (canal) - Prótese Fixa c/ ou s/ metal
Próteses Removíveis - Dentaduras Estéticas
Ortodontia Interceptiva Apar. Móveis p/ adultos e crianças
Odontologia Estética - Clareamento a combinar
Tartarotomia c/ Ultrason

Atendimento exclus. pela Tabela do Banco do Brasil para func. e dep. do
Plano Familiar-CASSI Família-2º a 6º 8:00 às 19:30h-sáb. 8:00 às 14:00h

R. Conde de Bonfim, 369 sl. 810 - Tel: 2570-2552 / Cel: 9913-5007
Praça Saens Peña (ao lado do Metrô na General Rocca)



Periodontia e Prótese Dental

Dr. Mário Kruczan

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



O Centrovida é uma clínica psiquiátrica especializada no tratamento de dependentes químicos, ou seja, pacientes com transtornos caracterizados pelo uso abusivo de substâncias psicoativas lícitas ou ilícitas. Corroborada pelos resultados ao longo dos últimos vinte anos, diferencia-se por ter um objetivo que vai além da abstinência.

Um lugar onde a vida recomeça.

Principais convênios:

Cassi - Caixa dos Funcionários do Banco do Brasil. Desde 1999.
Eletrobrás - Eletros Saúde. Desde 2003.
Furnas Centrais Elétricas Brasileiras Desde 2002.

Mais informações:

Tel.: (21) 2252-0305
Tel.Fax: (21) 2221-7634
Rua Aarão Reis, 68 -
Santa Teresa - Rio de Janeiro
CEP 20240-090

www.centrovida.com.br

Renovedente

Clínica Odontológica de Estética e Reabilitação

Conheça o mais novo centro de tratamento da Tijuca

Implantes Dentários

Clareamento à laser
Ortodontia
Prótese
Odontopediatria
Periodontia
Endodontia

Convênios

Banco do Brasil
Interlife (Implantes)
Petrobrás
Infraero - Caberj



CRO: RJ 9806

Direção: Dra. Rêni A. da Silveira Kerscher

Especialista em implantes,
perita do Banco do Brasil e ex-funcionária.
Atende colegas e seus familiares
através da Tabela do Banco do Brasil

EPAO - RJ 2481

Rua General Roca - **Tijuca** / Rua Visconde de Pirajá - **Ipanema**
Tel.: 2234-6809 / 2234-0659 / 7811-6498 / ID 80*180060
www.renovedente.com.br

