

AABB

PORTO ALEGRE em revista

Publicação da Associação Atlética Banco do Brasil
Nº 93 | Janeiro / Fevereiro 2022

**DICAS PARA APROVEITAR OS
DIAS DE CALOR NA AABB**

PÁG.
14

PÁG.

09

CULTURAL

ATIVIDADES DO CORAL

PÁG.

13

ABEBANOS PELO MUNDO

FELIPE ANDRÉ AÇO

PÁG.

18

ESPORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA

ÍNDICE

ADMINISTRATIVO	03
Formas de contato com o Clube Economatos	
COLUNA DA ABEBITA	05
PRÓ-MEMÓRIA	06
BIBLIOTECA	07
CULTURAL	08
Exposição AABB Comunidade Confraternização do Coral da AABB	
SOCIAL	10
GOURMETS	12
ABEBEANOS PELO MUNDO	13
Felipe André Aço	
CENTRAL	14
Aproveite a AABB em dias quentes	
GERAL	16
PERFIL	17
Marco Aurélio e Marli Ramborger	
ESPORTE	18
Ginástica Artística Basquete Escolas esportivas Krav Magá	
DESTAQUE	22
AABB+	24
RSA	26
Planejamento para 2022	

EDITORIAL

Finalmente 2022 chegou! E com ele uma nova perspectiva e expectativa. A pandemia ainda não terminou e exige atenção de todos, mantendo os cuidados básicos: uso de máscara, álcool em gel e distanciamento. Com estas atitudes, continuamos vivendo da melhor forma possível. Em função do momento, ainda não temos previsão de realização de eventos em espaços fechados. Isso porque continua sendo muito arriscado reunir um número grande de pessoas em uma mesma local sem ventilação natural. Essa postura visa manter a segurança de nossos colaboradores, associados e frequentadores.

Enquanto isso, as nossas atividades esportivas e espaços permanecem à disposição dos abebianos. Nesta primeira edição da AABB em revista do ano, você confere o que está rolando no Clube, como o retorno das escolas esportivas após um período de recesso, o lançamento de uma exposição nova no Espaço Memória Eli Figueira e informações sobre algumas das modalidades oferecidas pela AABB. Além disso, as páginas centrais contam com dicas de como aproveitar a nossa estrutura nos dias de calor! E o destaque registra o pessoal que aproveitou os dias de verão para pegar uma vitamina D ao redor das nossas piscinas. Então não deixe de prestigiar o material, seja na versão virtual ou impressa. Boa leitura!

Renato Innig Zimmermann
Presidente - AABB Porto Alegre



DIRETORIA

Conselho de Administração

Presidente
Renato Innig Zimmermann
Vice-Presidente Administrativo
Eduardo Di Prinzio
Vice-Presidente Social
Luiz Clóvis Andere Trindade
Vice-Presidente de Aposentados
Ricardo Lameira Moura
Vice-Presidente Cultural
Lilian Heuser
Vice-Presidente de Esportes
Guilherme Collares Pascoal
Vice-Presidente Financeiro
Marcelo Felipe Fritscher

Conselho Deliberativo

Presidente
Celso Carlucci de Campos
1º secretário
Jorge Luiz Pinto Moraes
2º secretário
Irani Nilson Weiler

Conselho Fiscal

Presidente
Vera Lúcia Piccoli De Mello
Secretário
Moacir Inácio Jung

EXPEDIENTE

Realização:
Departamento de Comunicação e Marketing
Fotografia: Produfoto
Revisão: Press Revisão

Tiragem: 3000 na versão digital e 400 exemplares impressos
Contato: comunicacao@aabportoalegre.com.br
AABB em Revista é uma publicação bimestral encaminhada gratuitamente aos associados e parceiros da AABB Porto Alegre.


Av. Cel. Marcos, 1000 - CEP: 91760-000
Porto Alegre/RS Tel.: (51) 3243.1000
www.aabportoalegre.com.br

ESTAMOS AGUARDANDO O SEU CONTATO!

Bateu aquela dúvida e você quer falar com a AABB? Não tem problema, nós disponibilizamos diferentes formas de contato para você! Para informações, basta ligar para o **telefone 3243.1000** e identificar a opção que melhor se enquadra com a sua necessidade. Se deseja um contato mais objetivo, uma alternativa é enviar um **whats** para o **9157.1000**, que os nossos atendentes retornarão o mais breve possível. Você pode ainda enviar email para **atendimento@aabbportoalegre.com.br**.

Entre em contato:

 (51) 3243.1000

 (51) 9157.1000

 atendimento@aabbportoalegre.com.br



Uma possibilidade para acompanhar o que está acontecendo no Clube ou até mesmo obter alguma resposta de forma online é acessar o endereço virtual da AABB no aabbportoalegre.com.br. No local você encontra os serviços oferecidos e tudo que acontece na Associação. No site é possível preencher o formulário chamado de **“Fale Conosco”** (na aba Contato), uma ferramenta de aproximação ao associado e frequentador para dúvidas e sugestões. Você também encontra a versão impressa diretamente na Central de Relacionamento.

Mas se você desejar realizar elogios, solicitações, sugestões ou reclamações, o canal ideal é a **Ouvidoria** (na aba Contato). Esse serviço é o representante do associado e frequentador perante o Clube. O preenchimento acontece de forma virtual, no site da AABB ou através de formulário impresso na Central de Relacionamento. Todas as manifestações que recebemos são tratadas com total independência e imparcialidade, sendo acompanhadas de perto até a sua efetiva conclusão.

Por ser uma representante do associado dentro do Clube a Ouvidoria é a instância final a que ele recorre para resolver seus problemas, podendo intervir também nos processos que já tenham sido direcionados à Central de Relacionamento sem soluções satisfatórias.

Ao apresentar sua informação, você nos ajudará a fazer da AABB um Clube ainda melhor.

DIFERENTES OPÇÕES PARA VOCÊ!

Na AABB você pode escolher o local para a sua alimentação. São oferecidos três economatos com opções variadas de cardápio:



Lancheria Santa História: Localizada em frente às piscinas, disponibiliza lanches rápidos, refeições à la carte, sucos naturais e muito mais. O contato pode ser diretamente no balcão ou através do telefone: (51) 3243- 1076.



Restaurante Barcelos Gastronomia: Com atendimentos presenciais no Clube de segunda a sábado, das 11h às 14h30min e aberto ao público, funciona no salão Chapéu do Sol. O Buffet conta com ilha de saladas e frutas, ilha de pratos quentes, ilha de sobremesas, sorvete italiano, água mineral e sucos naturais. Mais informações diretamente pelo telefone (51) 3243-1062.



Lancheria Pôr do Sol: Posicionada em frente à Academia do Clube, comercializa produtos naturais, como sanduíches, refeições e sucos. O contato pode ser diretamente no balcão ou através do telefone: (51) 3243-1073.



Boas vindas aos novos associados!

Oi, pessoal! Nesta edição quero compartilhar com vocês a minha felicidade com a chegada de novos associados ao Clube! A ação de boas vindas dos meses de dezembro e janeiro contemplou os novos abebianos: Guilherme Silva Brondani e Priscila Vargas Mello; e Marcelo Godoy Bernardes, Yasmin Ferraz Bernardes e Juliana Ferraz de Correa.

Eles receberam kits especiais com produtos personalizados AABB. A campanha é uma proposta da Diretoria e é realizada mensalmente de forma aleatória entre àqueles que se tornarem associados da AABB Porto Alegre.

Muito obrigada por escolherem o nosso Clube e fazer parte da família AABB Porto Alegre!



Marcelo Godoy Bernardes, Yasmin Ferraz Bernardes e Juliana Ferraz de Correa



Guilherme Silva Brondani e Priscila Vargas Mello.

ANOS 80: INTEGRAÇÃO ENTRE DIRETORIA E ASSOCIADO

Nessa década, o Clube estabeleceu como meta o equilíbrio financeiro. A Diretoria ainda enfrentava dificuldades, ocasionadas por dívidas acumuladas e pelo movimento sazonal de associados que, por frequentar o Clube apenas no verão, não mantinham quitadas as suas mensalidades. Nessa época, foi realizada uma campanha para manutenção dos pagamentos em dia.

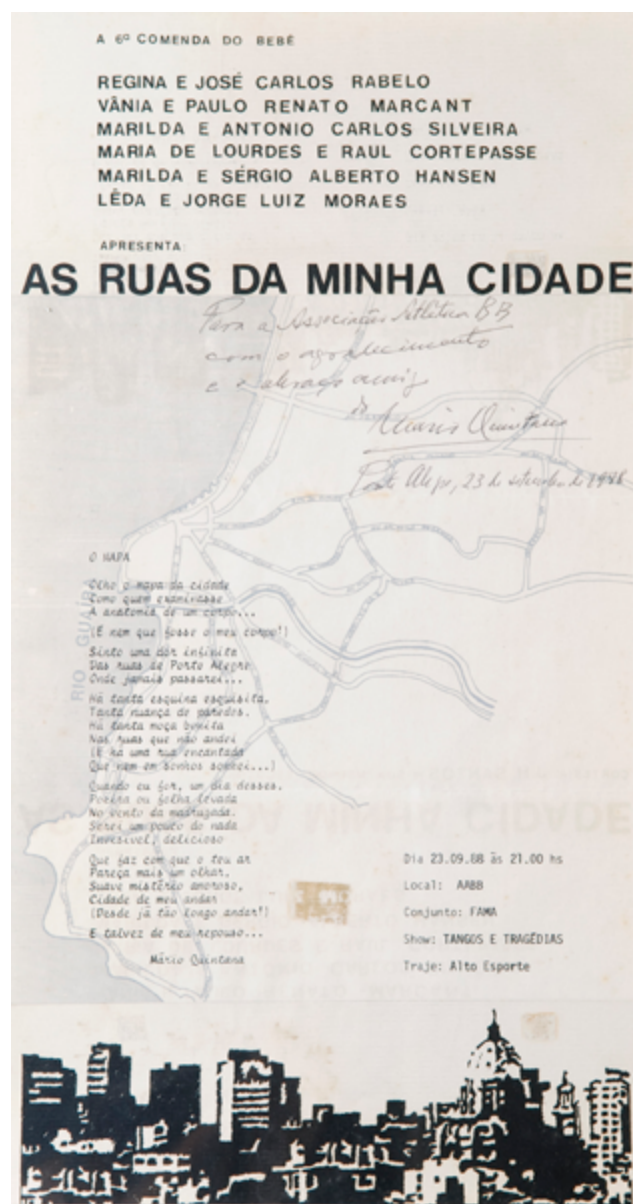
A saída para a crise foi utilizar a infraestrutura da sede. Os recursos provinham do quadro social, das festas e do aluguel do salão. Para diminuir os gastos, cada departamento tinha um plano de cotas e administrava os seus recursos. Foi um período marcado pela participação. O então Presidente, Ivo Balestrin, lançou um slogan: “Se criticar, está na Diretoria”.

Muitas promoções sociais foram realizadas: jantares dançantes, desfiles de moda, festas de Natal e Junina. Recordamos as festas “Brasil, Alegria Tropical”, que reuniu mais de 400 pessoas, em 1984, e “Uma noite no Havaí”, realizada no ginásio de esportes, em 1988.

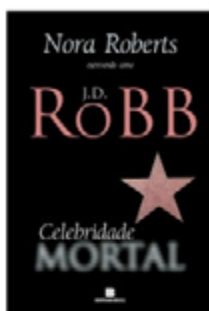
Um dos eventos mais marcantes desse período foi a Homenagem ao poeta Mario Quintana, que autografou convites para o Baile “As Ruas da Minha Cidade”, em 1988. No esporte, os destaques foram as equipes masculinas de vôlei e basquete, as quais venceram os campeonatos que disputaram. No final dos anos 1980, na gestão do Presidente Anézio Ventura Mello Filho, o Parque Esportivo Recreativo, constituído do campo de futebol, parque infantil e da quadra coberta de tênis. Também são dessa época a construção da cancha de bolão e o departamento de sinuca. A Boate Village, localizada no 4º andar, era a responsável

pelos embalos das noites na AABB.

Em 1989, houve um incêndio no 4º pavimento do Clube, justamente onde estava a boate. Todo o andar foi comprometido. O Clube enfrentou mais um grande desafio para a década que se iniciava: a reforma do espaço danificado e a busca por sua sustentabilidade.



ÚLTIMAS AQUISIÇÕES EM LIVROS



Nora Roberts
Celebridade mortal



John Grisham
Cartada final



Silvia Federici
Calibã e a bruxa



Lucinda Riley
A irmã desaparecida



Stephen King
Com sangue



Maryse Condé
Eu, Tituba

ÚLTIMAS AQUISIÇÕES EM DVDS



Ad astra:
rumo às estrelas



Diana



O chamado da floresta



Serena



Star Wars:
a ascensão Skywalker



Scooby!

DEMAIS AQUISIÇÕES

LIVROS

Anne (Série completa) - Lucy Maud Montgomery
O corpo dela e outras farras - Carmen Maria Machado
A morte é um dia que vale a pena viver - Ana Arantes
Os porões do Majestic - Georges Simenon
Leah fora de sintonia - Becky Albertalli
Pedagogia do oprimido - Paulo Freire
Política é para todos - Gabriela Prioli
Segredos - Domenico Starnone
Tudo é rio - Carla Madeira
Circe - Madeline Miller
Jazz - Toni Morrison
O filho - Jo Nesbø

DVDs

Cats
Diário de um banana
O caso Richard Jewell
Alien: o 8º passageiro
Sin City: a cidade do pecado

EVENTOS

Clube da Leitura realizará o seu primeiro encontro no sábado, dia 12 de março. Convidamos a todos os interessados em ter uma tarde agradável recheada de conversas e debates acerca das leituras realizadas nas férias. As leituras programadas serão de livre escolha, por isso aproveite a oportunidade, nos visite, traga suas impressões: o Clube da Leitura estará de portas abertas para recebê-los. Para mais informações sobre o encontro e inscrições, entre em contato com a Biblioteca.



ESPAÇO ELI FIGUEIRA RECEBERÁ EXPOSIÇÃO SOBRE O PROGRAMA AABB COMUNIDADE



Você conhece o Programa AABB Comunidade? Ainda não? Então vem aí uma ótima oportunidade para você saber mais sobre esta iniciativa que será tema de exposição no Clube.

A AABB Porto Alegre implantou o Programa de Integração AABB Comunidade em 2005. Atualmente, atende a 200 crianças e adolescentes da rede pública municipal de ensino e conta com participação de quatro escolas: Escola Anísio Teixeira, Escola Monte Cristo, Escola Leocádia Felizardo e Escola Campos do Cristal.

Os educandos do Programa participam de diferentes oficinas, como xadrez, esportes, letramento e matematização. Como destaques, salientamos a oficina de habilidades sociais, que trabalha as questões de mediação e resolução de conflitos. Eles também recebem anualmente uniforme completo de verão e inverno, lanche e plano odontológico.

Os atendimentos do AABB comunidade acontecem ao longo do ano e as atividades são desenvol-

vidas na sede da AABB/ASBAC, mais conhecida como “Casarão”. Em 2020, o local passou por uma grande reforma, o que possibilitou a modernização dos ambientes.

Para realizar todas estas atividades, o Clube está sempre de portas abertas a novas parcerias. A busca contínua por novos apoiadores é fator determinante para o bom andamento do AABB Comunidade.

Atualmente, o Programa recebe o apoio dos seguintes parceiros: Secretaria Municipal de Educação, como principal parceiro, o Grupo Bem-Me-Quer e a Caburé Seguros.

ANOTA AÍ!

Você poder conhecer um pouco mais sobre o programa visitando o Espaço Memória Eli Figueira. A exposição tem acesso gratuito, de segunda a sábado, das 09h às 19h. Lembrando que o uso de máscara é obrigatório.

O RETORNO DAS BELAS VOZES

A partir do dia 07 de março os coralistas retomarão suas atividades. A programação de 2022 ainda está sendo estruturada em função da pandemia. Mas uma coisa é certa: os ensaios presenciais estão confirmados! Os encontros serão no salão Pôr do Sol e respeitarão os protocolos de segurança, com utilização de máscara, álcool em gel e distanciamento.

O coral é regido por Morena Chagas. Os não associados também podem fazer parte deste grupo, o qual é composto por 30 coralistas, sendo 09 contraltos, 14 sopranos, 05 barítonos e dois baixos. Os ensaios são ministrados semanalmente, sempre às segundas-feiras.

Mais informações com o Departamento Sociocultural, pelo telefone (51) 3243.1067.



ENSAIOS DO CORAL

INÍCIO: 07 de março
HORÁRIO: das 19h às 21h
LOCAL: Salão Pôr do Sol



NOVIDADES NA CONFRARIA DE GOURMETS

A Confraria de Gourmets pretende retomar seu calendário gastronômico pausado em função da pandemia. E, para ampliar ainda mais a troca de experiências e receitas, a AABB convida as associadas para participar da formação de um grupo feminino, que também atuará em um calendário específico. A “Confraria para ELAS” reunirá as abebeanas que apreciam a arte da culinária. As interessadas devem enviar email para gourmets@aabbsportoalegre.com.br.

O começo:

Reconhecida no meio gastronômico, a Confraria de Gourmets da AABB surgiu em 1997, tendo como principal objetivo a confraternização. Seus fundadores foram os associados Guido Fischer, Adalberto Santos Júnior, Nestor Hintz, Amirton Estivalet, Valgir Pires, Sérgio Coelho e Milton Volk. Inicialmente, as aulas eram ministradas pelos próprios integrantes do grupo, antes denominado "Aposentados na Cozinha". Em seguida, grandes especialistas da área foram convidados para transmitir os conhecimentos.

Os encontros do grupo ocorrem uma vez por mês em um espaço dedicado exclusivamente à gastronomia, o "Espaço Gourmet". Os integrantes, apreciadores da boa comida, preparam pratos deliciosos. Os integrantes também agregam conhecimento a partir de cursos com chefs renomados e reconhecidos internacionalmente. Todos os associados podem participar do grupo. A Confraria possui reconhecimento em eventos sociais promovidos pelo Clube e em outras instituições. Além disso, tem atuação direta na elaboração e preparo dos cardápios.

Acrescente na sua rotina esta experiência gastronômica. Aguardamos o seu contato!



CONFRARIA
PARA ELAS

AABB
PORTO ALEGRE



**A AABB PORTO
ALEGRE ESTÁ
CONFIRMADA
NA EDIÇÃO
DE 2022 DA
MOSTRA NOIVAS!**

Dias 13, 14 e 15 de maio

Das 14h às 22h

Centro de eventos
do BarraShoppingSul

AABB
PORTO ALEGRE

BANANA BRULET E COULISDE COCO COM ESPECIARIAS

POR CHEF MICHEL VALLANDRO EM 2016 NO CURSO DE CULINÁRIA RÁPIDA.



Grau de dificuldade: Fácil



Rendimento: 04 pessoas



Custo aproximado: R\$ 30,00

Foto: www.flickr.com/photos/lagalag15/28156690101/n/photostream/

INGREDIENTES

- 2 un. banana
- 200g açúcar
- Aniz estrelado
- Canela em pau
- 250ml leite de coco
- Pimenta Jamaica
- 30g manteiga
- 50ml de nata
- Coco seco (decoração)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela faça um caramelo (claro) com 100gr de açúcar, adicione as especiarias manteiga e a nata. Deixe ferver até concentrar a mistura adicione o leite de coco desligue logo após ferve. Caso pescásseis conserte o açúcar. Deixe desbancar, depois é só coar.
- Em uma frigideira adicione 15gr de margarina até aquecer coloque a banana quando as bananas estiverem douradas adicione o açúcar até formar um caramelo. Retire do fogo desce esfriar e é só servir.

Você gostaria de fazer parte da Confraria de Gourmet's? Apreciadores da culinária que tiverem interesse em participar deste grupo devem entrar em contato com o Depto. Sociocultural pelo telefone (51) 3243.1068.





ABEBEANOS PELO MUNDO

Por Vanise Rohrig Monte Aço e Felipe André Aço



TURISTANDO EM PORTUGAL – UMA AVENTURA EM 30 DIAS

Entre o sul e o norte, pisando em praias e galgando castelos; pelo oeste até o leste tecendo estradas entre vilas quase vazias, quedando-nos nos cafés agitados das grandes metrópolis... Sobre montanhas abraçadas pela neve ou no ventre de imensas igrejas medievais, pulsava a natureza e a cultura de uma tradição milenar; em cada viela nas ruas de pedra ou no trilho de um “elétrico” que esqueceu-se de desligar, Portugal é uma aventura de arte, história e natureza.

Iniciamos nossa aventura, saindo do Porto, no último dia do ano de 2021, em pleno inverno europeu, e já nos primeiros dias de 2022 pegamos a nossa casa/carro, Van Home (autocaravana para os nativos), e a colocamos na estrada, foram 3200km em um país que é atravessado do sul ao norte por 700km.

Demos preferência às estradas nacionais (N105, N109, N122, etc) ao invés de usarmos as autoestradas. Estas são excelentes, permitem velocidade de 120 km/h, porém são distantes das povoações e possuem pedágios em valores muito elevados (de Lisboa a Faro são cerca de 37 euros para o nosso veículo), enquanto que nas estradas nacionais não há pedágios, estão em excelente condição de trafegabilidade, embora com velocidade máxima permitida de 50 a 90 km/h. Nelas visualizamos as aldeias, o que permitiu apreciar as peculiaridades da cultura portuguesa, como as roupas estendidas nas varandas e janelas junto ao meio-fio das estradas. Castelos em montes próximos a circulação dos veículos e casas com as portas e janelas pequenas que se abrem sobre o próprio leito da rodovia. São estradas estreitas, sem acostamento e cheias de curvas, mas também cheias de charme e belas paisagens.

Circular por Portugal em uma Autocaravana é comum para os europeus, tanto que encontramos muitos franceses, ingleses, suecos, espanhóis, dinamarqueses e alemães nos campings e estacionamentos públicos. Fugindo do inverno mais rigoroso de seus países, os turistas vão à Portugal em busca do clima mais ameno. Sim, o inverno em Portugal é ameno, com temperaturas médias, durante o dia, entre 8 e 12 graus. Frio mesmo só nas partes mais altas, como a Serra da Estrela, em que mesmo durante o dia faz em torno de 0 graus com precipitação de neve. Este ano, contudo, o inverno estava atípico, havia pouca neve e pouca chuva. Durante todo o percurso pegamos apenas três dias de chuva.

Embora a rede de campismo e estacionamentos públicos para autocaravanas seja bastante ampla, quem se aventura numa autocaravana deve estar preparado para chegar num determinado lugar e não encontrar parque de campismo, o que implica, muitas vezes, em ter que estacionar na rua. Isso nos aconteceu por 4 vezes, dias em que chegamos ao nosso destino já a noite e sem energia para prosseguir por mais quilômetros até um parque de campismo. Assim, dormimos com a van estacionada na rua em Sintra, Nazaré, Mértola e Peso da Régua (neste último local ficamos em um estacionamento público de frente para o rio Douro, acompanhados de outras tantas autocaravanas). No nosso caso, considerando que nossa van home não tinha chuveiro interno, ficamos sem banho nas referidas noites.

O fato de ser inverno e escurecer cedo (por volta das 17:30), fez com que não tivéssemos vontade de sair à noite para jantar. Então, comprávamos alimentos nos redes de supermercado de Portugal (Continente e Pingo Doce, com mais variedades e preços promocionais que a rede Zaffari) e cozinhávamos na van. Camarões, bacalhau, sardinhas e vinhos faziam parte da nossa rotina de janta. Nesta hora traçávamos o caminho que seria feito no dia seguinte. Viagens em Autocaravanas permitem antes de tudo, a autonomia. Podíamos seguir o roteiro prévio, como também (e assim o fizemos) mudar o rumo por indicação de algum outro nativo ou turista.

Em cada cidade, deixávamos a van estacionada e saíamos para novas surpresas a nos encantar em cada esquina (força de expressão, visto que na distribuição caótica das ruas não se encontram propriamente esquinas), de modo que passávamos o dia a caminhar visitando igrejas, museus, parques, castelos, como que transportados para outro tempo (talvez o medieval temperado com o tempo dos sonhos). De caminhada fizemos por volta de 220km.

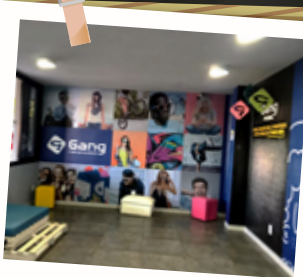
Braga, Guimarães e Viana do Castelo ao norte, no Minho; Porto, Peso da Régua e Lamego, em Douro e Trás-os-Montes; Nazaré, Peniche e Tomar em Estremadura e Ribatejo; Coimbra, Aveiro e Viseu, nas Beiras; Lisboa, Cascais e Mafra; Évora, Mértola e Marvão, no Alentejo; Vila Moura, Faro e Vila Real de Santo António, em Algarve, e outras tantas cidades e aldeias foram visitadas na viagem. Comidas típicas como: francesinha (Porto), ovos moles (Aveiro), pastel de nata (Lisboa/Belém), bacalhau à Braga (Braga), queijo da Serra da Estrela, Açorda alentejana, caldo verde, sardinhas assadas e frango piri-piri (Faro) foram alguns dos pratos degustados.

Ao cruzarmos o Atlântico, na volta, trouxemos memórias e saudades e a certeza de que os Fados que escutamos em Coimbra e Lisboa expressavam os sentimentos verdadeiros daqueles um dia tiveram que deixar Portugal.

Dias de calor na AABBI!



Piscinas de diferentes tamanhos para você se refrescar.



Área de convivência e lazer com lancheria, QG da Galera, pracinha e quadra de esportes.



Quadras de areia para prática esportiva.



Quadra de tênis coberta para os atletas mais reservados.



Remo e Stand Up Paddle no Guaíba para curtir o cenário natural



Para a galera da leitura, a Biblioteca é uma ótima opção.

A AABB Porto Alegre oferece opções para o ano todo, mas com a chegada dos dias mais quentes o movimento pela estrutura fica ainda mais evidente. São diferentes atividades, locais e serviços para os mais variados públicos.

Se você está em dúvida de como aproveitar o Clube, a gente vai te ajudar! Preparamos algumas dicas para quem é abebeano de carteirinha!



Campo de futebol para bater aquela bolinha com os amigos.



Novo espaço de lazer com quiosques com churrasqueiras, quadras de areia e espaço kids.



Áreas verdes com churrasqueiras para confraternizar com a galera



Ginásio de Esportes para quem prefere praticar esporte na sombra



A bocha também é uma alternativa oferecida



Para o time do carteadado, uma sala climatizada no prédio administrativo espera por você



E tem sinuca para quem prefere algo mais reservado

Viu só?! Agora é só você correr para o Clube e curtir o seu local favorito. Ah, não esqueça de fazer aquele registro nas redes sociais e marcar [@aabbportoalegre!](#)

FIQUE ATENTO DURANTE O VERÃO!

O verão é uma estação de muita diversão, festas, sol, praia e piscina. Mas é importante também ficar alerta a alguns cuidados para curtir a estação mais quente do ano sem prejudicar a sua saúde.

E para que você possa curtir os dias ensolarados com seus amigos e família de forma saudável, confira algumas dicas:



Hidrate-se: é essencial beber muita água nessa temporada. Devido às altas temperaturas, transpira-se mais e o risco de desidratação e outras complicações aumentam. Sendo assim, sempre carregue uma garrafa de água junto com você. Água de coco e sucos naturais também ajudam na hidratação do organismo.



Use roupas claras e mais leves: elas ajudam a eliminar o excesso de calor do corpo e minimizam as chances de desidratação. Opte por camisetas, vestidos e bermudas em tecidos como algodão ou linho que ajudam na transpiração do corpo, equilibrando a temperatura corporal. Não se esqueça do boné, viseira ou chapéu quando for se expor ao sol.



Use protetor solar: é imprescindível o uso do protetor sempre que for sair de casa. Ele irá proteger a sua pele dos raios UV, evitando queimaduras e doenças como o câncer de pele. Vale ressaltar que a melhor hora de tomar sol é antes das 10 horas e depois das 16 horas. Não se esqueça de passar o protetor também nas orelhas e lábios. Lembre-se de tomar uma ducha antes de entrar na piscina para retirar o excesso de protetor solar.



Se mantenha ativo: o calor pode gerar desânimo, mas não deixe de praticar exercícios. Eles ajudam a manter o corpo em equilíbrio, melhoram a sensação de bem-estar e disposição. Mas lembre-se de escolher horários mais frescos para se exercitar, como o início da manhã e o fim da tarde à noite.



Escolha bem os alimentos: opte por alimentos mais leves e que são de fácil digestão. Equilíbrio e moderação são importantes aliados nas escolhas alimentares, por isso balanceie o que você irá comer, escolhendo alimentos mais nutritivos e saudáveis. Fique atento a conservação dos alimentos, pois essa época é propícia a proliferação de bactérias e as intoxicações alimentares.



Tenha cuidado com a intoxicação alimentar: mesmo com uma alimentação leve, não estamos isentos de ter uma intoxicação alimentar. Durante o verão, é muito comum casos de problemas alimentares, pois o calor colabora para o estrago mais rápido dos produtos.



Deixe portas e janelas abertas: isso ajuda na circulação do ar, evitando que o ambiente fique abafado. Dessa forma você consegue prevenir problemas de saúde como alergias, queda da pressão, entre outros. Só não deixe de se proteger contra os mosquitos com repelentes e telas.

ABEBEANOS EM FAMÍLIA!

Nesta primeira edição de 2022 da AABB em Revista conversamos com uma família que vive a vida dentro do Clube. Apesar de associados recentes, Marco Aurélio, a esposa Marli Ramborger Lages de Quadros e os dois filhos são extremamente ativos nas mais diversas áreas, seja para praticar atividade física, aproveitar a estrutura ou se divertir em um evento. E mesmo gostando de tudo o que a AABB oferece, uma paixão fica evidente: a relação com o vôlei. Confira a entrevista abaixo e saiba mais!



AABB Porto Alegre – Há quanto tempo vocês são associados do Clube?

Somos associados há 4 anos.

AABB – Como começou a sua relação com a AABB?

Fomos convidados por outros associados que nos falaram dos benefícios e atividades do Clube, então fizemos uma visita e gostamos muito do que o Clube tinha para oferecer para nossa família, em especial a piscina e as aulas de vôlei, além das ótimas instalações e estacionamento. Já no primeiro dia fomos muito bem atendidos, tanto pela pessoa que nos levou a conhecer tudo como pelo pessoal da portaria. Toda esta cordialidade foi decisiva para nossa iniciação na AABB.

AABB – Como você e sua família utilizam a estrutura do Clube?

Vivemos bastante o Clube, utilizamos as escolinhas de vôlei, a piscina, as atividades de box fit e os eventos sociais, como o Garden Party, a Noite de Queijos e Vinhos, das rodadas de caipirinha, da Festa de Natal, e agora estamos usando bastante as quadras de Beach Tennis e churrasqueiras. Enfim, tudo que aparece (risos).

AABB – Participam dos nossos eventos sociais e culturais?

Sim, participamos de todos os Garden Party (melhor festa da AABB na nossa opinião), também da Noite de Queijo e Vinhos, o Carnaval Infantil, a chegada do Papai Noel e, quando se oportuniza, as roda de samba com a Velha Guarda.

AABB – Praticam algum esporte?

Fazemos a escolinha de vôlei da AABB nas terças e quintas-feiras e procuramos sempre participar dos jogos quando tem, além do beach tennis, do box fit e natação. Atualmente conseguimos montar uma galera especial que joga vôlei todos os sábados à tarde no ginásio, já fica o convite para quem quiser se divertir e dar boas risadas (risos).

AABB – Já participaram de alguma competição pelo Clube?

Sim, todas do vôlei mas com certeza a mais marcante, que só a AABB para nos brindar com isso, foi poder jogar com nossas filhas, Luiza e Lara, durante o torneio de vôlei Pais

e Filhos. Somos eternamente gratos pela experiência, pois são estes momentos mágicos que a gente leva pra sempre.

AABB – Como começou a relação com o vôlei?

Jogamos no antigo 2º Grau, depois paramos e quando descobrimos que a atividade era oferecida na AABB não pensamos duas vezes em retornar.

AABB – Quais os momentos mais marcantes vivenciados no Clube?

Esta é difícil, pois a AABB se tornou como uma extensão da nossa casa. A nossa família vive a AABB no seu dia a dia. Alguns que podemos destacar são: a festa de abertura das piscinas, a Festa de Natal com a rodinha de samba (nossa, que banda show! E a Velha Guarda arrasa), as edições do Garden Party, as confraternizações que fazemos com a galera do vôlei (halloween, canions, dia dos pais, dia das crianças, e tudo que é dia que tiver motivo (risos).

AABB – Como veem o crescimento da Associação?

É visível o crescimento do Clube, sempre procurando melhorar, tanto em logísticas quanto em atendimento e novidades. E estas novas instalações ficaram sensacionais para nos reunirmos e fazer aquele jogo bom com um belo churras e cervejinha depois (risos).

AABB – Qual o local preferido na AABB?

Essa é fácil (risos): as quadras de vôlei e as churrasqueiras.

AABB – Deixe uma dica para os associados aproveitarem ainda mais a Associação.

Procurar diversificar as atividades do Clube entre as mais variadas oferecidas. Se gosta do beach tennis também procure a galera do vôlei, se gosta do basquete também procure a galera do futebol, se gosta do pôquer procura a galera do coral, se gosta das lutas vai fazer umas aulas de ginástica, se gosta dos Gourmets nos chama que a gente vai tudo junto desfrutar (risos) e assim por diante... A ideia é diversificar o máximo possível entre as atividades. Tem muita gente bacana espalhada pelo Clube e que quer fazer novas amizades e, assim, juntos, podemos crescer e tornar a AABB um lugar cada vez melhor e mais gostoso de usufruir.

GINÁSTICA ARTÍSTICA: MATRÍCULAS ABERTAS

A ABB Porto Alegre está com as matrículas abertas para as turmas da Ginástica Artística. As aulas são ministradas pela Health in House e são dispostas em grupos de meninos e meninas, de 4 a 11 anos. Com o espaço amplo nossos alunos podem usufruir de toda aparelhagem necessária para prática desse esporte, entre elas o track: uma cama elástica gigante, com mais de 10 metros de extensão.

A modalidade, também conhecida como Ginástica Olímpica, desenvolve aspectos como força, equilíbrio, flexibilidade e determinação. O objetivo de difundir a Ginástica Artística como uma atividade física de base, formadora para as crianças, é exercer um trabalho em que todos têm oportunidade de aprender e desenvolver suas capacidades físicas, através de um processo gradativo e adequado para cada aluno e, para isso, elas contam com uma equipe de profissionais especializados.

Venha conhecer a modalidade através de uma aula experimental, consulte horários disponíveis.



MARQUE TRÊS PONTOS NO BASQUETE DA AABB

O basquete desenvolve coordenação motora, a concentração, a precisão e o domínio do espaço. Também possibilita a integração social e o espírito de equipe, aumentando a autoestima e a competitividade saudável.

E aqui no Clube crianças e adultos podem jogar e aprender as técnicas que todo o cestinha precisa saber. As aulas acontecem no Ginásio da AAB. Matrículas Abertas! Mais informações (51) 3243.1000



RETORNO DAS ESCOLAS ESPORTIVAS

Após um período de recesso, as escolas esportivas retomaram a programação de aulas e atividades. A AABB oferece uma ampla oferta que conta com mais de 30 modalidades, todas abertas à comunidade. Entre elas estão: Aikidô, Balett, Basquete, Beach Tennis, Capoeira, Futebol, Futevôlei, Futsal, Ginástica Artística, Judô, Judô Kids, Karatê, Krav Maga, Little Kickers, Natação, Patinação, Remo, Soccer Training, Stand Up, Tênis e Vôlei. Para informações, basta entrar em contato com a Central de Relacionamento do Clube pelo telefone 3243.1000.



Conte com a **Assistência Gestante** que a parceria do **BB Seguro Auto** e **AABB Porto Alegre** traz a seus associados.

Assistência Emergencial para Gestante: Garante o transporte* emergencial da gestante ao hospital mais próximo.

Saiba mais em www.aabbportoalegre.com.br ou se preferir, ligue 0800 729 0400 e informe ser associado **AABB Porto Alegre**

* Para mais informações sobre as condições contratuais do produto, garantias, limites, exclusões, lista dos parceiros e serviços oferecidos, regras de utilização das assistências e o manual dos serviços acesse: www.bbseguros.com.br. Ao acionar a seguradora, um táxi terrestre realizará o transporte da gestante até o hospital ou local por ela indicado.



KRAV MAGA: APRENDA DEFESA PESSOAL NA AABB

O Krav Maga é uma arte de defesa pessoal desenvolvida em Israel na década de 40, por Imi Lichtenfeld. A modalidade chegou ao Brasil, em 1990, pelo israelense Grão-Mestre Kobi Lichtenstein, que hoje dirige a Federação Sul Americana de Krav Maga (FSAKM). O método de prática e de ensino da FSAKM é o mesmo criado por Imi Lichtenfeld e utilizado em Israel.

Com um treinamento adequado, qualquer pessoa pode se defender de um ou mais agressores, armados ou não, usando técnicas simples e eficazes. O Krav Maga melhora o condicionamento físico, aumenta a autoestima, alivia o estresse e emagrece. Além disso, o treinamento orientado por instrutores qualificados transmite aos praticantes as diversas possibilidades de defesa. A modalidade contribui para que o praticante aprenda a explorar o melhor de si, superando medos, obstáculos físicos e mentais e se tornando uma pessoa melhor em todos os sentidos.




DESTAQUE




 Cintia e Rodrigo Ulzefer



 Cristiano Dutra Daniel



 Helton Cunha, Erika Fagundes, Sophia e José Fagundes Cunha



 Isabelle Giacomozzi




 Luiza e Francisco Petersen



 Debora Nogueira Gudolle




 Eliseu La Porta da Silveira e Patricia Silva La Rosa




 Luciana Ribeiro Pereira




 Alexandra Pereira e Lucio Dutra



 Patricia Trunfo



 Roberta Cardoso e Maicon Borba



Com o objetivo de proporcionar mais conforto e facilidades para os seus associados e colaboradores, a AABB Porto Alegre está firmando parcerias com diversas empresas.

Para obter as vantagens, os associados e colaboradores devem apresentar a carteira social e o crachá de identificação, respectivamente, na empresa parceira. Confira a relação completa de parceiros no QR code acima.



Benefício: 10% de desconto nos serviços prestados para associados, dependentes e colaboradores.
Endereço: Avenida Wenceslau Escobar, 1032 - Cristal - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 3028-4889
E-mail: wenceslau@lamafiabarbearia.com.br



Benefício: 15% de desconto em atendimento psicológico.
Endereço: Rua Armando Barbedo, 322 - Sala 408 - Tristeza - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 98032-9688 ou (11) 98285-5540
E-mail: liviaanicet@gmail.com



Benefício: Desconto de 15 a 20% nos pacotes oferecidos.
Endereço: Avenida Bagé, 818 - 303 - Petrópolis - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 98102-4132
E-mail: amkralik@gmail.com



Benefício: Desconto de 15% nos serviços de sonorização, iluminação e imagem para eventos.
Endereço: Rua Paula José Rodrigues, 101 - Hipica - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 9991.3183 ou (51) 3208.2046



Flats para aluguel em Gramado, Florianópolis e Rio de Janeiro.
Benefício: 10% de desconto
Endereço: Avenida Panamericana, 286 - Jardim Lindóia - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 3276-5825 ou (51) 99349-2589



Benefício: 10% de desconto nos produtos oferecidos.
Endereço: Avenida Edgar Pires de Castro, 1067 - Hipica - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 3222-0224

GERAL

AULAS DE CAPOEIRA NA AABB

A AABB Porto Alegre oferece aulas de capoeira para seus associados e frequentadores. O esporte, que exige muito foco e dedicação, retomou as aulas no Clube.

As aulas acontecem nas segundas e quartas, às 18h15min. A capoeira é característica do Brasil! Sendo uma expressão cultural que mistura artes marciais, exercício físico, cultura popular, dança e música.

O diálogo corporal, a improvisação, a inteligência do corpo, a necessidade de agir, o equilíbrio, assim como as noções de espaço, tempo, ritmo, melodia e compreensão da filosofia de jogo, são princípios fundamentais ensinados dentro da capoeira. Os movimentos da capoeira mexem com todos os músculos, desenvolvendo uma série de qualidades físicas. Além de beneficiar também a sua saúde mental, a prática dessa atividade é um meio excepcional de desenvolver a criatividade e o autocontrole.

Matricule-se, mais informações pelo **3243.1000**.



SEGUROS PARA TODA A VIDA.



O 2022 PARA O PROGRAMA AABB COMUNIDADE

O Programa Social AABB Comunidade, mantido pela AABB Porto Alegre, com apoio da FENABB (Federação Nacional das AABBs) e Fundação Banco do Brasil, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre – Prefeitura Municipal, reiniciará as atividades presenciais no mês de março. Essa parceria prevê atendimento de 200 crianças em vulnerabilidade social, regularmente matriculadas em quatro escolas da zona sul de Porto Alegre.

O principal objetivo deste Programa é a inclusão social destas crianças e, ao mesmo tempo, promover a continuidade do processo ensino-aprendizado no contra turno escolar. As atividades propostas estão dentro dos quatro eixos do currículo escolar: letramento, numeramento, iniciação científica e educação sensível. Além disso, não deixamos de nos preocupar com a saúde mental e física das nossas crianças. Esporte é fundamental! Para isso, dentro do período elas terão aulas de educação física e poderão optar por uma oficina de futsal, vôlei, hóquei de grama, com treinamento específico para cada uma. Há também a preocupação com o futuro no que diz respeito ao trabalho, por isso, este ano introduziremos aulas de informática, com conceitos básicos e usos adequados da Internet. Brincar é importante e fundamental para o desenvolvimento de habilidades, por isso, também está incluído em nosso tempo de trabalho com os educandos. As competências sócioemocionais também estão contempladas.

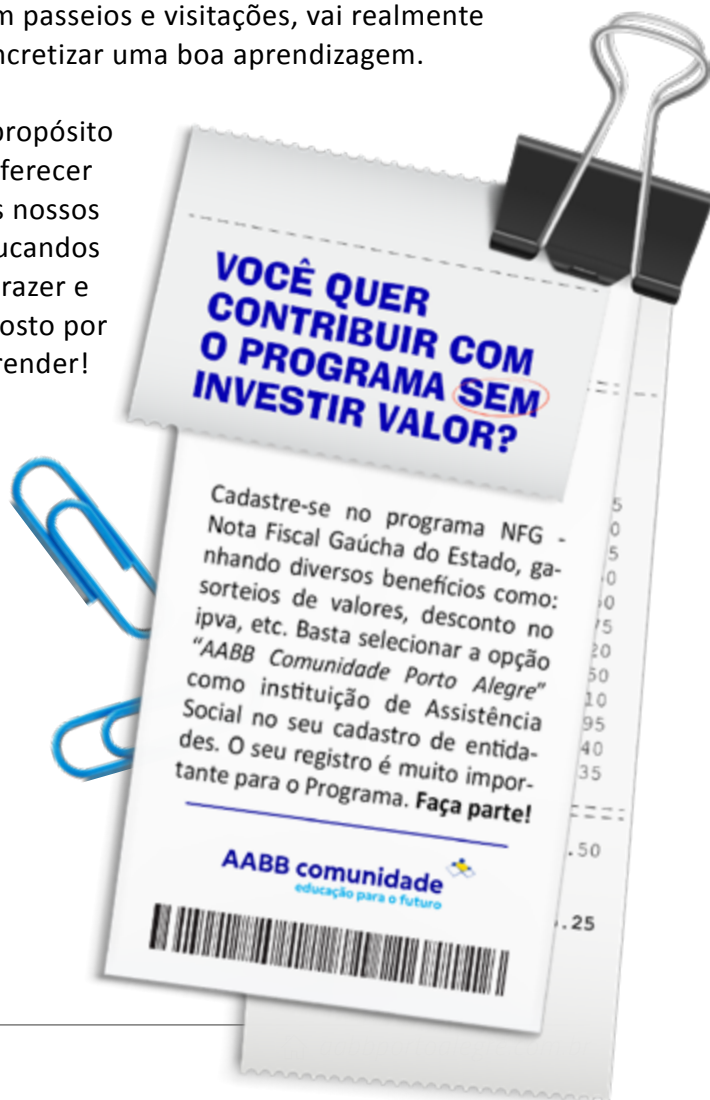
Para que este trabalho seja efetivo e lúdico é necessário que haja engajamento das crianças, por isso, nossa metodologia é a de Projetos. Cada sala de aula, de acordo com a idade, será levada através da curiosidade a elencar temas que serão trabalhados, de acordo com o desejo da turma, estimulando a participação de todos e

fazendo-os sentirem-se pertencentes ao tema proposto por eles mesmos. Assim, os professores utilizarão técnicas lúdicas para incentivo aos alunos. Dentro de cada projeto estarão presentes os quatro eixos de aprendizagem.

Acreditamos que, quando o aluno está envolvido com o tema proposto e vê, na sua vida cotidiana, aplicabilidade do que é aprendido, e com troca de experiências entre eles. A aprendizagem torna-se significativa e se concretiza na medida em que há mudança de comportamento e disposição ao aprendizado de novos assuntos.

Este planejamento está sendo preparado com muito carinho e a sua execução, inclusive com passeios e visitas, vai realmente concretizar uma boa aprendizagem.

O propósito é oferecer aos nossos educandos o prazer e o gosto por aprender!



Confira a lista
completa de
benefícios!



AABB+

Um mundo de vantagens para você.

Proporcionando ainda mais conforto e vantagens para os associados e colaboradores, a AABB Porto Alegre está firmando parcerias com diversas empresas. Basta você apresentar a carteira social ou o crachá de identificação na empresa parceira. **Pronto! Seu benefício já está garantido!**

Para fazer parte do nosso time de parceiros, entre em contato pelo e-mail ascom@aabbportoalegre.com.br e saiba mais!





ABB
PORTO ALEGRE em revista