

# AABB

## PORTO ALEGRE em revista

Publicação da Associação Atlética Banco do Brasil  
Nº 94 | Março/Abril 2022

**EQUIPES DA AABB NA  
26ª EDIÇÃO DO CINFAABB**

PÁG.  
**14**



PÁG.

**09**

**CULTURAL  
RETORNO DA  
CONFRARIA DE GOURMETS**

PÁG.

**17**

**PERFIL  
SOFIA LIMA WALLAU**

PÁG.

**26**

**RSA  
AÇÃO NO PROGRAMA  
AABB COMUNIDADE**

## ÍNDICE

<b>ADMINISTRATIVO</b> Nova associada Segurança no Estacionamento	<b>03</b>
<b>COLUNA DA ABEBITA</b>	<b>05</b>
<b>PRÓ-MEMÓRIA</b>	<b>06</b>
<b>BIBLIOTECA</b>	<b>07</b>
<b>CULTURAL</b> Ensaio presenciais do coral Retorno da Confraria de Gourmets	<b>08</b>
<b>SOCIAL</b> 79 Anos da AABB Porto Alegre	<b>10</b>
<b>GOURMETS</b>	<b>12</b>
<b>ABEBEANOS PELO MUNDO</b> Maria Angelina Braga e Ricardo Lameira	<b>13</b>
<b>CENTRAL</b> 26ª Edição do CINFAABB	<b>14</b>
<b>GERAL</b>	<b>16</b>
<b>PERFIL</b> Sofia Lima Wallau	<b>17</b>
<b>ESPORTE</b>	<b>18</b>
<b>DESTAQUE</b>	<b>22</b>
<b>AABB+</b>	<b>24</b>
<b>RSA</b> Ação no Programa AABB Comunidade	<b>26</b>

## EDITORIAL

*Passamos por um período afastados de sorrisos e contatos, mas nos aproximamos dos olhares daqueles que nos retribuía com a mesma intensidade de um abraço. E, para a felicidade de todos, aos poucos e com muito cuidado, estamos promovendo novas experiências sociais, culturais e esportivas.*

*Após dois anos sem eventos, retornamos com encontros, celebrações e atividades que envolvem as estruturas do Clube. Ao longo das páginas da AABB em Revista, você vai conferir matérias sobre tudo o que aconteceu nos últimos dois meses. Na página administrativa são apresentados alguns ajustes e lembretes que foram criados para o bom funcionamento do estacionamento. Também apresentamos os benefícios das modalidades esportivas disponíveis em nossas escolas, como ioga, judô kids, futebol e futevôlei. Como destaque na capa e páginas centrais, contemplamos a participação dos nossos atletas na 26ª Edição do CINFAABB.*

*Batemos um papo com a atleta infantil do futebol, a pequena Sofia, que contou mais sobre a sua paixão pelo esporte e sua admiração por outra associada que já fez parte da equipe competitiva do Clube.*

*Adicionamos um novo destino de viagem com o abebearos pelo mundo. O casal Ricardo Lameira e Maria Angelina contam suas aventuras por um saboroso roteiro cervejeiro. E não menos importante, falamos sobre a tão aguardada celebração dos 79 anos do Clube, que contará com um apetitoso jantar regado a muita música e momentos memoráveis.*

*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  
Revisão: Press Revisão

Tiragem: 2600 exemplares  
Contato: comunicacao@aabbportoalegre.com.br  
**AABB em Revista é uma publicação bimestral encaminhada gratuitamente aos associados e parceiros da AABB Porto Alegre.**

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

## BOAS-VINDAS À NOVA ASSOCIADA



MARIANA CORRÊA COLLARES



CHARLES TORRES ZANCHET

Mensalmente, a nossa AABB sorteia um novo associado para ser contemplado com brindes especiais. Mariana Corrêa Collares, que foi a sorteada do mês de março e Charles Torres Zanchet, pelo mês de abril, receberam uma linda cesta com produtos exclusivos do Clube. Essa ação ultrapassa muito mais que boas-vindas, pois mostramos que esse é o começo de uma grande amizade. Uma nova parceria está começando e estamos ansiosos para proporcionar as melhores experiências.

## A IMPORTÂNCIA DA CARTEIRINHA

A utilização da carteira social dentro do Clube é de extrema importância. Ela deverá ser apresentada, obrigatoriamente, na portaria e para ter acesso ao estacionamento. Com a carteira social, o associado pode ingressar às piscinas e também participar das atividades esportivas. Lembrando que é necessária a sua apresentação para retirada de livros e dvds na biblioteca. O primeiro fornecimento da carteira social não tem custo para o associado, já a segunda via possui uma taxa. É importante ressaltar que a carteira social é de uso pessoal de cada associado e é intransferível.





## ESTACIONAMENTO AABB: MAIS CONFORTO E SEGURANÇA PARA VOCÊ!

Sempre pensando no bem-estar de quem frequenta o Clube, o estacionamento está em constante manutenção para oferecer maior conforto e segurança. Desta forma, é importante respeitar as vagas destinadas ao público da maior idade e portadores de necessidades especiais, que estão sinalizadas em todos os andares. Outro ponto importante são os valores cobrados para acessar as dependências da AABB Porto Alegre.

Os associados e usuários com a carteirinha estão isentos, mas o acesso sem a identificação sai por R\$2,00. Para não associados, que pretendem utilizar as dependências do Clube, pagam o valor de R\$20,00. Caso tenham atendimento na Fisiogin existe a isenção de 20 minutos, passado esse período, o valor fica R\$8,00. O Restaurante é gratuito. Use as nossas instalações com tranquilidade e evite transtornos validando seu ticket ao chegar. Mais informações podem ser adquiridas através do telefone (51) 3243.1000





**Olá, pessoal! Tudo bem?**

No mês de março (11), pontualmente às 19h, foi realizado o Desafio 24 horas na Esteira. O evento aconteceu em uma parceria entre a AABB Porto Alegre e a assessoria esportiva de corridas, Cia dos Cavalos. O desafio contou com a participação de setenta e dois atletas, divididos em seis equipes de doze participantes por esteira. Os corredores deveriam correr no mínimo trinta minutos e poderiam revezar para que o aparelho continuasse funcionando. Após 24h de evento, a equipe três foi consagrada vencedora, com 318,1 km corridos. O segundo lugar ficou com a equipe cinco, que percorreu 313 km e, em terceiro lugar, a equipe quatro com 309,8 km. A prática de corrida, seja ao ar livre ou locais fechados, proporciona diferentes benefícios e pode ser uma grande aliada no combate ao estresse do cotidiano. Faça parte do nosso Clube de Corrida!

**Mais informações pelo telefone 3243.1000.**



**Resultado Geral:**

- 1° Equipe 3 - 318,1 km
- 2° Equipe 5 - 313 km
- 3° Equipe 4 - 309,8 km
- 4° Equipe 6 - 286,6 km
- 5° Equipe 1 - 278,4 km
- 6° Equipe 2 - 268,8 km







# O INÍCIO DO CLUBE



O Clube AABB Porto Alegre surgiu em uma época de muitas mudanças. A década de 1940 foi marcada pelo término da Segunda Guerra Mundial e, no Brasil, pelo fim do Estado Novo de Getúlio Vargas. Na capital de Porto Alegre redeseenhava-se o espaço urbano, o centro da cidade verticalizava seus edifícios onde se podiam encontrar os primeiros arranha-céus. Era a época de aberturas de novas avenidas e novos bairros, cada vez mais distantes do Centro. Grupos da sociedade costumavam se reunir em cafés e clubes. Amigos e colegas de trabalho encontravam-se para ir às sessões de cinema ou para escutar as rádios-novelas. Porto Alegre transformava-se em uma cidade boêmia e glamurosa.

Esse contexto social incentivou alguns funcionários do Banco do Brasil a se reunirem após o expediente e criarem uma associação. O grupo já vinha se encontrando para prática de esportes, reuniões e jantares. Em 1942, já haviam construído a ADBB – Associação Desportiva do Banco do Brasil. Motivados pelo sonho de se ter um local de lazer, onde pudessem se encontrar, praticar esportes, levar a família, compartilhar amizades e descansar da vida já tão agitada da Capital, criaram a AABB - Associação Atlética Banco do Brasil Porto Alegre - em 8 de maio de 1943, contando com a maioria dos funcionários da Agência local do Banco do Brasil em seu quadro associativo.

No início, a AABB não possuía sede própria. Contava com uma sala no andar térreo do prédio central, junto à sede do Banco do Brasil, no Edifício Amparo, na Rua Sete de Setembro, onde faziam suas reuniões. Os churrascos eram realizados na Sogipa – Sociedade Ginástica de Porto Alegre -, e as Olimpíadas

e competições esportivas aconteciam na Associação Barrisul. Um ano após a criação da AABB, o Edifício Amparo foi demolido, criando um impasse quanto ao novo local para a sede da Associação.

Nos dois anos seguintes, sem muitas atividades nem local onde se reunir, a principal questão era encontrar uma nova sede para recomeçar os encontros. Em 1946, um grupo de funcionários do Banco, liderados por Décimo Medaglia, decidiu oficializar uma diretoria com gestão anual. Foram registrados 96 sócios-fundadores. Alguns eram participantes ativos da Associação, outros não acreditavam muito na idéia, mas aos poucos foram percebendo que o Clube era uma realidade e que o desenho de uma sede social estava muito próximo de se materializar.

Necessitando de recursos financeiros para fazer a idéia crescer, o então presidente Décimo Medaglia, convenceu seu colegas a descontar a mensalidade do Clube na folha de pagamento. Este foi um grande passo para o desenvolvimento de sua infra-estrutura inicial. A paixão pelo esporte também foi um dos principais motivos para criação de uma associação. A equipe de futebol da AABB era o símbolo desta paixão e trouxe muitas conquistas. Outras modalidades esportivas foram incentivadas, como o vôlei e o tênis. A AABB estava em pleno vigor, porém todas as vezes que se programava alguma atividade, era necessário escolher o local. Essa dificuldade foi uma das principais motivadoras para a busca por uma nova sede.

(Fonte: Livro – *Um Clube Para Todos: A História da AABB Porto Alegre*)





Livros



DVDs



Demais Aquisições

**Livros:**

Mulheres de minha alma - **Isabel Allende**  
 A terra inabitável - **David Wallace-Wells**  
 A Biblioteca da Meia-noite - **Matt Haig**  
 Lua no céu de Cabul - **Nadia Hashimi**  
 Nazistas em Viamão - **Pércio Kramer**  
 O pássaro secreto - **Marília Arnaud**  
 O deus das avencas - **Daniel Galera**  
 Os quatro ventos - **Kristin Hannah**  
 Asas de prata - **Camilla Läckberg**  
 A pediatra - **Andréa Del Fuego**  
 Piranesi - **Susanna Clarke**  
 Niketche - **Paulina Chiziane**  
 Precoce - **Ariana Harwicz**  
 A débil mental - **Ariana Harwicz**  
 Elke: mulher maravilha - **Chico Felitti**  
 Lula: biografia - **Fernando Morais**  
 Contra o sistema da corrupção - **Sergio Moro**  
 Carta aberta ao Demônio - **Ricardo Silvestrin**  
 O crush de Álvares de Azevedo - **Jandiro Adriano Koch**



Eventos

No dia 12 de março, realizou-se o primeiro encontro do Clube de Leitura de 2022. Foi uma tarde bastante agradável, repleta de comentários e sugestões sobre diferentes livros. O próximo encontro irá ocorrer dia 14 de maio. Para mais informações, consulte a Biblioteca.





## CORAL ABEBEANO RETOMA OS ENCONTROS PRESENCIAIS

O canto em coro traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social. Além disso, o coral é vantajoso para todas as idades. Durante o período de isolamento devido a pandemia, as atividades do Coral aconteceram de forma remota, reconhecendo que a música é uma arte necessária, servindo de estímulo, alegria e força para os coralistas.

Após dois anos de isolamento social, o Coral da AABB Porto Alegre retornou no último dia 7 de março, com as suas atividades presenciais. No reencontro foram distribuídos bombons, bilhetes com mensagens carinhosas e o cronograma com a previsão de como serão as atividades do grupo. Os integrantes aproveitaram para avaliar também as apresentações que estão programadas para o decorrer do ano e discutiram assuntos de rotina direcionados ao bom andamento do projeto.

A sensação de poder rever os amigos e compartilhar novos momentos foi estampada em forma de sorriso no rosto dos coralistas, que voltaram com muita energia e melodias para esta nova etapa.

Faça parte desta atividade que promove o bem-estar e utiliza o canto como ferramenta para desenvolver ações que possibilitem o crescimento vocal, relacionamentos interpessoais e qualidade de vida. Outras informações podem ser adquiridas pelo telefone (51) 3243.1000







## CONFRARIA DE GOURMETS RETORNA COM OS ENCONTROS MENSAIS

Se você está cansado da pizza e da macarronada tradicional das reuniões de família, que tal deixar os seus dias com um toque a mais de sabor e sofisticação? Após dois anos afastados, a Confraria Gourmerts retomou as atividades e trouxe algumas receitas que marcaram presença no primeiro evento gastronômico de 2022.

De entrada, apresentamos a Causa Rellena, atraente prato peruano feito a base de batatas amassadas e pimenta amarela. Já o prato principal foi o delicioso Pollo A La Naranja, que é muito popular também na gastronomia peruana. Como acompanhamento, trazemos a Quinoa Atamalada, prato feito com a nutritiva quinoa. A sobremesa ficou por conta da Queso de Pina, tradicional prato do Equador e lembra o pudim da culinária brasileira.

Cozinhar pode ajudar na construção de um "relacionamento" positivo com a comida e se tornar em um hobby prazeroso e até divertido. Apreciadores da culinária que tiverem interesse em participar da Confraria de Gourmerts devem entrar em contato com o Departamento Sociocultural pelo telefone (51) 32431068.





**AABB**  
PORTO ALEGRE

ANIVERSÁRIO de 79 ANOS  
SÁBIO





# CELEBRAÇÃO DOS 79 ANOS DO CLUBE MARCA O MÊS DE MAIO!

Os 79 anos do Clube só poderiam ser comemorados com uma grande festa. O clássico Baile de Aniversário, que foi realizado no dia 14 de maio, no Salão Ipanema, retomou os encontros festivos que haviam sido paralisados por causa da pandemia. O esperado “parabéns para você”, um excelente jantar servido pelo Barcelos Gastronomia, o som da DC Project Live e a Banda Moog trouxeram lembranças de como é bom estar de volta na presença daqueles que queremos bem.

---

Na próxima edição da AABB em Revista você vai conferir a cobertura completa do evento. **Fique ligado!**





## CAUSA RELLENA PELA CONFRARIA DE GOURMET'S

(CHEFS: CÉSAR CARVALHO, EDUARDO DI PRINZIO, MARILDA HANSEN E NEUSA WEILER)



Grau de dificuldade: Média



Rendimento: 6 pessoas



Custo aproximado: R\$ 45,00

### INGREDIENTES

- 8 batatas grandes cozidas
- ½ cebola picada
- 1 colher de chá de pó "Aji Amarillo"\*
- 4 a 5 colheres de sopa de maionese
- 2 latas de atum
- 1 abacate maduro
- 2 ovos cozidos e picados
- ¼ xícara de chá de azeitonas pretas picadas
- Suco de 2 a 3 limões
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

\* Aji Amarillo é uma pimenta típica dos Andes.

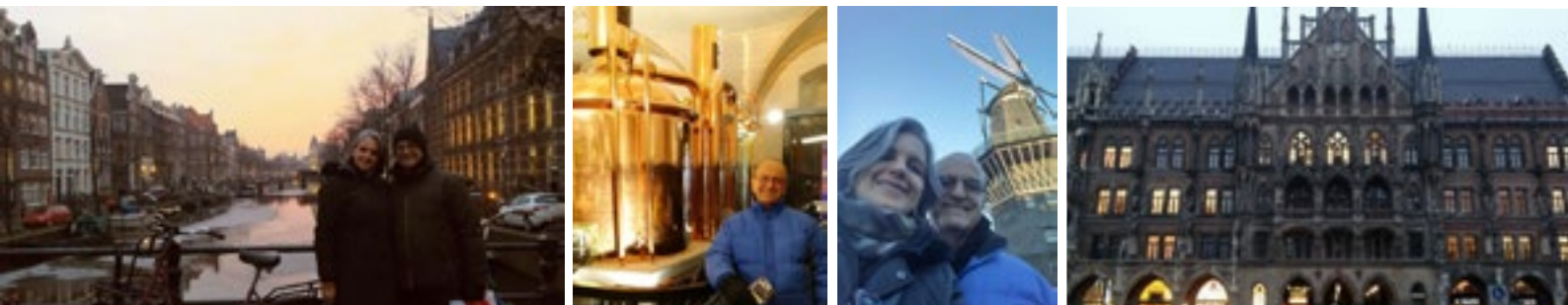
### MODO DE PREPARO

- Amassar as batatas com azeite, sal, pimenta do reino, Aji Amarillo e suco de limão. Depois reservar.
- Misturar o atum, 3 colheres de maionese, metade da cebola e as azeitonas, reservar.
- Descascar e picar o abacate, misturando o restante da cebola, a salsinha e o ovo picado.
- Em um anel corte/molde ou ramequim untado, colocar uma camada de batata em cima, uma camada da mistura de atum, depois o abacate. Por último uma camada de batata.
- Deixar descansando por uma hora e desenformar.

**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.**



## ROTEIRO CERVEJEIRO: Abebeanos compartilham opções de turismo na Europa



Além do interesse pelas andanças, aventuras e conhecimento de diferentes destinos, sem estarmos vinculados a pacotes turísticos, cultivamos o gosto pelo sabor, aroma e produção da cerveja caseira ou artesanal. (Desde 2015 existe a nossa Naja Bier.) Pesquisamos os principais locais com tradição cervejeira e selecionamos as cidades de Amsterdam, Praga e Munique para nosso roteiro de viagem.

Iniciamos em Amsterdam com muito frio, pois estávamos no mês de janeiro de 2017. Fizemos os passeios tradicionais por esta maravilhosa cidade: casa de Anne Frank, Museu de Van Gogh, Museu Nemo (museu de ciências para crianças), estádio do Ajax, passeio a pé pelo Bairro da Luz Vermelha, de barco pelos canais e diques com suas curiosidades. E claro, fomos a alguns dos inúmeros pubs e cervejarias para beber o famoso pão líquido.

Compramos, desde o Brasil, os ingressos para visitar à antiga Cervejaria Heineken, chamada de Heineken Experience. O local é uma boa pedida para conhecer as origens da consagrada marca, ter momentos divertidos e, também, muita degustação no final. Mas e a cerveja artesanal? Nas cervejarias artesanais ou pubs, aqui chamados de Café, com suas várias torneiras de marcas (artesanais), é quase proibido pedir uma Heineken ou corre-se o risco de ser vaiado.

Dentre as inúmeras microcervejarias, bares e cafés para degustar as delícias artesanais, curtidas do inverno ao verão, destacamos: a Brouwerij't IJ\* que é a cervejaria artesanal mais conhecida da cidade, ao lado de um moinho de vento original. O Foeders é um lugar para se perder nas torneiras e o Café Gollem Amstelstraat, apesar do nome, é uma cervejaria ótima.

Após cinco dias, voamos para o encanto que é a cidade de Praga, parecendo estarmos no cenário de um filme. Ficamos no centro antigo e circulamos muito a pé, inclusive no tour cervejeiro Praga Boêmia, promovido pela brasileira Raquel Rezende.

Foi uma delícia andar pelas ruas de Praga, por seus principais pontos turísticos: complexo do Castelo de Praga, o relógio

astronômico, a ponte Charlie, o museu do comunismo e o fascinante Café Louvre, além dos pretzels e o doce trdelník.

Bom para o bolso porque os preços na República Tcheca são bem mais atrativos que o restante da Europa.

A cervejaria possui uma história muito próxima com as pessoas de lá, inclusive é aceito que nos intervalos do trabalho exista o consumo. Próximo a Praga, uma hora de trem, está Pilsen, cidade onde nasceu e é feita a famosa Pilsner Urquell. Valeu muito a visita às antigas e novas instalações.

Rumamos para Munique de ônibus, (com passagem comprada diretamente no site da Deutsche Bahn) e chegamos direto no seu coração, a lindíssima Marienplatz com o relógio da prefeitura, que atrai muita gente quando batem as horas e que ali está desde 1158. Estivemos no Parque Olímpico, Estádio Allianz Arena, do Bayern de Munique, Palácio Nymphenburg, Catedral de Nsa. Sra. Bendita, no Campo de Concentração de Dachau (experiência muito marcante) e, é claro, em ótimas cervejarias. Iniciamos pela tradicionalíssima Hofbräuhaus, ou HB, fundada em 1589 e, nos outros dias, Paulaner, Spatenhaus e Hacker-Pschorr. Em todas encontramos os deliciosos Eisbein (jelho de porco) e Bretzell (pretzel).

Depois desses passeios todos surgiu o desejo de estar aqui numa Oktoberfest, Bem, isto fica para outro relato! TOAST!

### Sugestões oferecidas pelos viajantes para aproveitar cada momento no roteiro:

Cervejaria Brouwerij't IJ:



Tour cervejeiro:



Venda de passagem de ônibus em Monique:



Participe desta coluna! Contate-nos: [comunicacao@aabbportoalegre.com.br](mailto:comunicacao@aabbportoalegre.com.br)

# EQUIPES DA AABB PORTO ALEGRE DIS

Em clima de muita alegria, confraternização e esporte, o tradicional Campeonato de Integração dos Funcionários Aposentados do Banco do Brasil (CINFABB) 2020/22, iniciou a maratona de esportes no 1º de abril, em Balneário Camboriú (SC). A 26ª edição, que tem tudo para ficar na memória dos participantes, reuniu as AABBs de todo o país e foi marcada pelo fortalecimento dos vínculos entre os colegas do Banco do Brasil e seus familiares.

Ao longo dos sete dias de programação, diversas modalidades como futebol, vôlei, tênis de quadra, corrida e natação envolveram os seus participantes nas mais acirradas disputas. A categoria estreada no CINFABB deste ano foi o Beach Tennis, esporte esse que ganhou popularidade durante o período de pandemia. A AABB Porto Alegre foi a delegação com maior número de atletas e obteve resultados satisfatórios nas seguintes modalidades:

## Voleibol

**1º Lugar VOLEIBOL MASTER | Feminino**

## Futebol

**2º Lugar FUTEBOL MINICAMPO HIPERMASTER B | Masculino**

**Artilheiro da Competição: LUIS CARLOS WERLANG**

**Porto Alegre / RS - 5 Gols**

**3º Lugar FUTEBOL MINICAMPO MASTER A | Masculino**

**4º Lugar FUTEBOL MINICAMPO ULTRAMASTER A | Masculino**

## Natação

**1º Lugar Natação 50 METROS LIVRE | idade 75 A 79 anos**

**1º Lugar Natação 50 METROS PEITO | idade 75 A 79 anos**

**Atleta: JOSÉ ANTONIO CAURIO JUNIOR**

**1º Lugar Natação 25 METROS COSTAS | idade 70 a 74 anos**

**Atleta: AILSON BERNARDI SAMPAIO**

**3º e 4º lugar Natação 25 METROS LIVRE | idade 70 a 74 anos**

**Atletas: AILSON BERNARDI SAMPAIO e PAULO CELITO COELHO (respectivamente)**

**5º Lugar Natação 25 METROS LIVRE | idade 75 a 79 anos**

**Atleta: GILBERTO LOUZADA ROTTER**

**Equipe de Natação: 7º Lugar Geral com 45 pontos**





# PUTARAM A 26ª EDIÇÃO DO CINFAABB



Além dos resultados alcançados, tivemos equipes de Futebol Minicampo Supermaster Masculino e Sinuca. Registramos nosso agradecimento a todos os atletas, torcedores que representaram a AABB Porto Alegre no 26º CINFAABB 2020/22 e também à Velha Guarda, que encantou a todos com seu repertório musical.



# EU SOU



ESPORTE E CLUBE

MOVIMENTO E MIZADE

QUALIDADE DE VIDA

IRMANDADE E VERSÃO

LIFESTYLE E RESPEITO

# BASQUETE



# SONHO, INSPIRAÇÃO E GIRL POWER NO FUTEBOL DA AABB

Associada há mais ou menos três anos, Sofia Lima Wallau, atleta infantil da Escolinha de Futebol é a entrevistada deste mês. Sua relação com a AABB Porto Alegre começou quando os primos, que treinavam na escolinha e também frequentavam o Clube aos finais de semana, a trouxeram para conhecer. Quando se mudou para mais perto do Clube, seus pais decidiram se tornar associados, o que acabou estreitando ainda mais a relação de Sofia com futebol.

Atualmente, Sofia e a família utilizam as instalações abebeanas quase todos os finais de semana, seja na quadras ou piscinas. “O Clube oferece uma boa estrutura, com atividades para os adultos e também, para quem não tem tanta idade, a AABB oferece o campinho menor. É uma baita associação”, diz Sofia.

Sua relação com futebol começou muito nova e recorda da primeira vez que jogou na casa do avô, onde tem um campo que marcou o início da sua jornada no esporte. Questionada sobre um momento marcante entre o Clube e o futebol, Sofia relembra a primeira vez que veio jogar na AABB com outras meninas, destacando a admiração que surgiu ao dividir o mesmo time que a jogadora do Sport Club Internacional, Gabriele Berchon.

Sobre seus lugares favoritos, a atleta cita com bastante animação o campo de futebol e a futmesa, esporte esse que mistura estilos do tênis de mesa e futebol. Sofia encerra dizendo que pretende seguir carreira no esporte, mostrando que o futebol também tem espaço para as meninas.

**Faça parte da nossa escolinha de futebol!  
Mais informações pelo telefone 3243.1000.**



## AABB DALLASANTA OPEN DE BEACH TENNIS

Desde que o beach tennis chegou ao Brasil, a modalidade vem se fortalecendo tanto em cidades litorâneas quanto nas quadras de areia de cidades não praianas. Por incentivarmos constantemente projetos relacionados à prática esportiva e a qualidade de vida, a AABB Porto Alegre, junto com a A. Mello Eventos realizou entre os dias 5 a 8 de maio, o AABB Dallasanta Open de Beach Tennis. Ao longo dos três dias de competição, a alteração climática não impediu que os atletas protagonizassem partidas de qualidade. Jogos equilibrados, integração e superação foi

o combustível necessário para acender o espírito competitivo. Os resultados finais da competição são válidos para participação na Copa das Confederações e contabilizará no ranking gaúcho.

O evento contou com o patrocínio da Dallasanta, Grupo Caburé Seguros, Drsul, Valentos Energia Solar e o apoio da Decathlon Praia de Belas. Aproveite e faça parte da nossa escola de Beach Tennis e pratique essa modalidade. Mais informações pelo telefone (51) 3243.1000.

### Confira a lista de campeões:

- Simples B Masc.** – Guilherme Dutra
- Simples D Masc.** – Alexandre Degani Neto
- Simples C Fem.** – Roberto Becker
- Duplas A Masc.** – Marcelo Rodrigues / Leonardo Gil
- Duplas B Masc.** – Eduardo Aragones / Tarcísio Cardona
- Duplas C Masc.** – Rodrigo Drago / João Froner
- Duplas D Masc.** – Anderson Rovani / José de Assis
- Duplas +40 Masc.** – Marcelo Mendonça / Rodrigo Pastorio
- Duplas B Fem.** – Fernanda Sana / Rebeca Roquetti
- Duplas C Fem.** – Alessandra Beber / Amanda Mordente
- Duplas D Fem.** – Ursula Neves / Andréa Engazia
- Duplas Mistas B** – Vitor Marchine / Simone Klein
- Duplas Mistas C** – Renata Hauschild / Natal Oliveira
- Duplas Mistas D** – Marcia Gonçalves / Cláudio Silva
- Duplas Mistas Inic.** – Rafael Marciel / Sheila Fagundes



:: GALERIA DE FOTOS ::



Realização:



Patrocínio:



Apoio:



Supervisão:





## IMPORTÂNCIA DA IOGA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL



Embora seja um método milenar, a ioga e sua filosofia são atemporais e ganharam força no período nos últimos anos. Hoje em dia, a prática é especialmente indicada como auxiliar no controle de doenças crônicas, trabalhando o corpo e a mente de forma interligada.

Além disso, a atividade tem sido extensivamente descrita como uma alternativa para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão. A ioga também tem grande valia na melhoria da qualidade de vida de pacientes idosos, ajudando a melhorar a aptidão física, o humor e

a qualidade do sono, além de reduzir significativamente as queixas de dores pelo corpo.

Sua prática regular pode ajudar no combate ao estresse, melhorar a concentração e trazer aumento de força e flexibilidade. No Clube a modalidade está disponível para crianças a partir de 12 anos e adultos de todas as idades nos seguintes dias e horários: segundas, quartas e sextas, às 08h30min e terças e quintas, às 19h15min. Essas e outras informações podem ser adquiridas pelo telefone 3243.1036.

## JUDÔ PARA AS CRIANÇAS E OS BENEFÍCIOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Quando os pais matriculam os filhos em algum esporte, procuram não só atividades que proporcionem horas agradáveis para os pequenos, mas também tragam benefícios. Desde cedo o judô instrui atitudes conscientes e cidadãs, por isso é um aliado importante na educação.

Moralmente, o Judô Kids ajuda na formação da criança como indivíduo, proporcionando aprendizado sobre as vitórias e quedas da vida. Além de uma atividade física, o judô consegue desenvolver nas crianças outras habilidades fundamentais para seu desenvolvimento, passando por situações que irão exigir atenção, respeito, parceria, obediência entre outros.

As atividades acontecem todas as terças e quintas, às 10h30min. Mais explicações podem ser obtidas pelo telefone 3243.1036.



## **FUTEVÔLEI: MODALIDADE ENTREGA BENEFÍCIOS E QUALIDADE DE VIDA**

Mais um esporte da praia que vem conquistando o seu espaço. O futevôlei foi um dos esportes que teve mais adeptos durante a pandemia, já que a dinâmica permite certa distância entre cada atleta e a partida acontece em ambientes abertos.

Assim como outros esportes que acontecem nas quadras de areia, a categoria oferece vantagens para a saúde e trabalha diversos grupos musculares ao mesmo tempo. Devido

à areia, o gasto calórico pode ser maior do que em outros esportes coletivos, e além das melhorias físicas, melhora a coordenação motora, pois o atleta precisa tomar decisões rápidas e precisas.

Se você se interessou, essa modalidade faz parte das atividades oferecidas pela AABB. As aulas acontecem nas segundas e quartas, às 18h e 19h. Mais informações pelo telefone (51) 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](http://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](http://www.bbseguros.com.br). Ao acionar a seguradora, um táxi terrestre realizará o transporte da gestante até o hospital ou local por ela indicado.





## AABB PORTO ALEGRE CONQUISTA O PRIMEIRO LUGAR EM 4 CATEGORIAS NA JEMAB 2022

Um final de semana dedicado ao esporte. A edição da JEMAB 2022 aconteceu no último dia 26 de março e neste tradicional torneio do calendário esportivo, a AABB Porto Alegre participou em sete categorias, sagrando-se campeã em quatro. A competição, que foi realizada na Associação Estância Velha (RS), contou com a participação de 61 atletas em oito modalidades. As equipes vencedoras participarão da Jornada Esportiva Estadual de AABB's, nos dias 24 e 25 de setembro, em Gramado.

### Resultados das modalidades:

#### 1º Lugar Vôlei de Areia Feminino

Atletas: Luciene Reinehr Silva e Roberta Silva Abreu

#### 1º Lugar Vôlei de Areia Masculino

Atletas: Carlos Cesar Araujo Filho e Marcelo Siqueira Simões

#### 2º Lugar Vôlei Areia 4 X 4 Misto

#### 1º Lugar Futebol Minicampo Supermaster

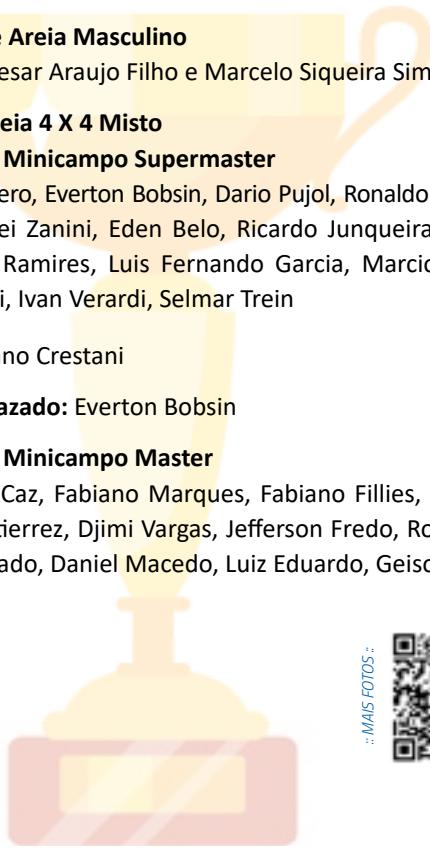
Atletas: Carlos Otero, Everton Bobsin, Dario Pujol, Ronaldo Miranda, Luis Wagner, Arlei Zanini, Eden Belo, Ricardo Junqueira, Ricardo Guimarães, Ney Ramires, Luis Fernando Garcia, Marcio Gomes, Cristiano Crestani, Ivan Verardi, Selmar Trein

**Artilheiro:** Cristiano Crestani

**Goleiro menos vazado:** Everton Bobsin

#### 1º Lugar Futebol Minicampo Master

Atletas: Eder da Caz, Fabiano Marques, Fabiano Fillies, Francisco Fraga, Rafael Gutierrez, Djimi Vargas, Jefferson Fredo, Ronaldo Pires, Tomas Machado, Daniel Macedo, Luiz Eduardo, Geison Tolotti.



MAIS FOTOS:





# DESTAQUE



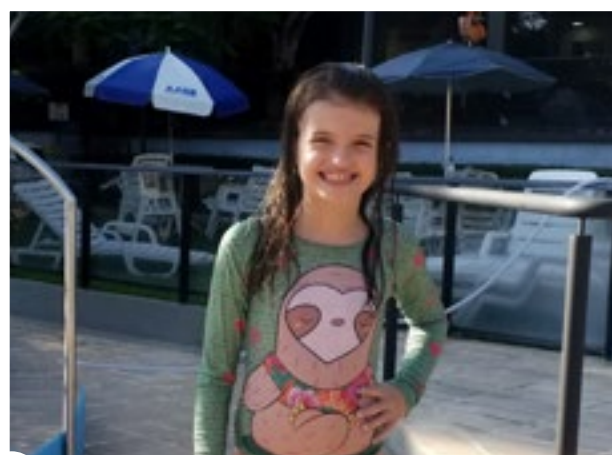
CARINA DIAS SEVERO PULZ



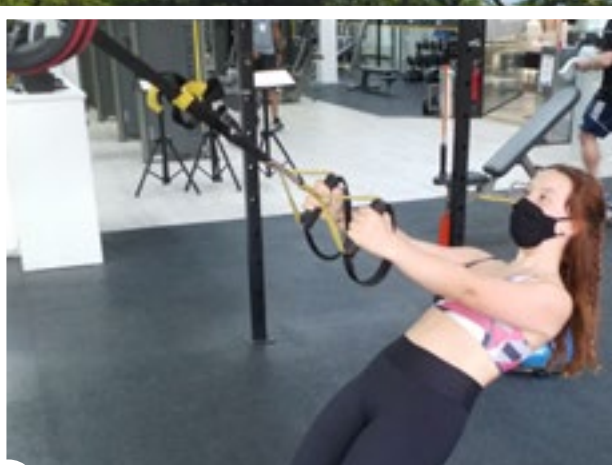
CLAUDIA COSER DA CAZ, JOSIANE CALGARO E LETÍCIA BRIÃO



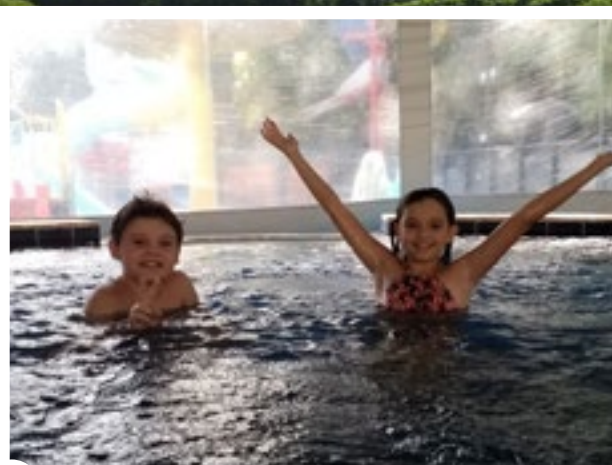
IASCARA LILIAN LUNGE



JULIA LUNGE ARAUJO



LETICIA HELENA PULZ



LUCAS CARDOSO E MARIANA CARDOSO





MARIA EDUARDA ALVES GOMES



NARA MAGALHÃES, NEUZA CONTE E MARILDA BRUM



RAFAEL BITTENCOURT FERNANDES



REGINA SILVA CARVALHO







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:** Descontos de até 40% nos cursos (cursos de nível técnico e graduação)

**Endereço:** Rua Doutor Flores, 396 - Centro - Porto Alegre - RS

**Telefone:** (51) 99388-1490 // (51) 3254-8383

**E-mail:** comercial@alcidesmaya.com.br



**Benefício:** 10% de desconto em todas vacinas, com exceção de COVID-19.

**Endereço:** Avenida Ipiranga, 7450 - Loja 5 - Jardim Botânico - Porto Alegre - RS

**Telefone:** (51) 3273-1893 // (51) 99810-2626

**E-mail:** imunesevacina@gmail.com



**Benefício:** 55% desconto em todos tratamentos. *Promoção não cumulativa com outras promoções.*

**Endereço:** Av. Ipiranga, 5200 - Loja 207 - Petrópolis - Porto Alegre - RS

**Telefone:** (51) 99213-9923



**Benefício:** Desconto de 3% ao associado, cashback de 3% de venda realizada por indicação, frete grátis para Porto Alegre.

**Endereço:** Porto Alegre - RS

**Telefone:** (51) 99384-8020

**E-mail:** contato@sixmateriaisgmail.com



**Benefício:** Desconto de 15% em todos os produtos oferecidos no site e ou na própria loja.

**Endereço:** Rua Rosalimbo Antônio Guerra, 338 - Colina Sorriso - Caxias do Sul - RS

**Telefone:** (54) 3211-2588

**E-mail:** donaffonso@donaffonso.com.br



**Benefício:** 20% de desconto no serviço oferecido.

**Endereço:** Av. Edgar Pires de Castro, 2901 - 504 bl. 19 - Hípica - Porto Alegre - RS

**Telefone:** (51) 9932-58922

**E-mail:** fcdafontoura@gmail.com



## ATLETAS DE PATINAÇÃO SÃO DESTAQUES EM TORNEIO NACIONAL

Êxito entre os fãs, a patinação artística é um misto de arte e atletismo, quando combinados, proporcionam um verdadeiro espetáculo. Entre os dias 20 de março a 1º de abril, a Equipe de Patinação da AABB Porto Alegre disputou o Campeonato Brasileiro e Torneio Nacional de Patinação Artística, que aconteceu na cidade de Balneário Camboriú (SC).

Treze patinadores representaram o Clube ao longo dos dias de competição e disputaram às modalidades de Livre Individual, Solo Dance, Free Dance e Grupo de Show. Os atletas abriram a temporada dando o seu melhor em pista e conquistaram excelentes resultados. Destaque aos atletas da modalidade de dança, que brilharam em pista conquistando seis medalhas. O competidor, Arthur Alcorte conquistou a medalha de bronze e a vaga para disputar os Jogos Sul-americanos na cidade de San Juan – Argentina. Garantiu também vaga para a Copa Continental, que acontecerá em Assunção - Paraguai na modalidade Livre Individual Sênior.

*"Foram muitos meses de preparação para o retorno as quadras após um grande período de pandemia. Estamos muito orgulhosos de tudo que conquistamos. Seguimos trabalho duro para os próximos objetivos e conquistas de sonhos."* diz a responsável técnica da equipe, Lisandra Duarte.

Além disso, um resultado inédito para o nosso Mini Grupo de Show Dynami Small Group, que sagrou-se Campeão Brasileiro 2022 e assim já garantiu a sua vaga ao tão almejado Roller Games (Campeonato Mundial), que acontecerá no mês de novembro na cidade de Buenos Aires - Argentina. Faça parte da nossa escola esportiva e pratique essa modalidade que incentiva o convívio social. Mais informações podem ser adquiridas no telefone (51) 3243.1000



**SEGUROS PARA TODA A VIDA.**

## AÇÃO DO AABB COMUNIDADE PROMOVE PLANTIO DE ÁRVORES

Plantar o futuro hoje para colher os bons frutos amanhã. Assim, no dia 21 do mês março, foi realizada uma ação pelas crianças do Programa AABB Comunidade, que plantaram 10 mudas de árvores por toda a sede da AABB/ASBAC.

Divididos por turmas, os pequenos conferiram de perto todo o processo de plantar uma árvore. O biólogo, Barner Cholant apresentou e explicou que a pequena plantinha pode se tornar uma grande árvore. Em seguida, descreveu a importância da árvore no ecossistema e o seu papel na geração de oxigênio, que reflete na qualidade do ar e na temperatura local.

As mudas foram plantadas em locais visíveis para que as crianças consigam cuidá-las e acompanhar o seu crescimento. O passo a passo do plantio também foi bastante explicativo: preparação do solo, disposição das plantas na terra e finalização com a rega.

A árvore é um grande símbolo da natureza e os diversos tipos existentes são fundamentais para a vida na Terra porque aumentam a umidade do ar, evitam erosões, fornecem sombra e abrigo para algumas espécies de animais.





# AÇÃO DE PÁSCOA ALEGRA CRIANÇAS DO AABB COMUNIDADE

O clima de Páscoa tomou conta da AABB/ASBAC! Nos dias 13 e 14 de abril, as crianças que integram o Programa AABB Comunidade tiveram uma tarde de muitos doces e surpresas. Alunos do Colégio JPSul, organizaram kits com chocolates, balas, bombons e outras guloseimas.

Como forma de agradecimento, os pequenos contaram um pouco sobre a história do AABB Comunidade, entregaram cartões com mensagens de carinho feitas por eles e cantaram a tradicional música do coelhinho da Páscoa.

Já o segundo dia foi tomado pelo espírito esportivo. As crianças foram divididas em equipes e participaram de uma gincana de Páscoa. Entre um quiz temático, corrida com ovos e salto em distância, os mini atletas reforçaram as relações sociais, torcendo por outros colegas que competiam pelo bem maior: a diversão.







**AABB**  
PORTO ALEGRE