



# INFORMATIVO ARCO

02/06/10

Edição



## Corrida e Caminhada



### A Equipe de Corrida e Caminhada ARCO/SPM terá um novo desafio Dia 13 de Junho de 2010 - 1º PROVA DA UNIÃO na Cidade de Osasco

Data: 13 de junho - domingo  
Nome da prova - 1º Volta da União - Shopping União de Osasco  
Percurso: 9km corrida / 4 km caminhada

**Local da largada - Avenida dos Autonomistas, nº 1.400 - Vila Yara - Osasco - SP  
(Shopping União) - Horário: 08h30**

A retirada dos Kits será feita pela ARCO/SPM. Será montada tenda de apoio no local determinado pela organização da prova. A partir das 7h00 os kits já poderão ser retirados na tenda de apoio. Pedimos aos participantes que cheguem com antecedência de pelo menos 01 hora antes da prova.

A relação completa dos participantes está disponível no site da ARCO/SPM: [www.arcospm.org.br](http://www.arcospm.org.br)

## EXCURSÃO MONTE SIÃO COM SERRA NEGRA

Data: 05/06/2010 (sábado)

Veja a relação completa dos participantes na página 04.



# Excursão Hotel Fazenda

## Casa Velha



Data: 18/07/2010  
Inscrições até 15/06/2010

**Atrações:** Brinquedoteca com biblioteca infantil, capela, casa de bonecas, casa velha símbolo do hotel, complexo aquático com toboágua, espaço cultural, mini fazenda, monitoria, passeio à cavalo, passeio de charrete, passeio de trenzinho, pedalinho, trilhas ecológicas, viveiro, pesqueiro, playground infantil com cama elástica e piscina de bolinhas, pomar, quadras poliesportivas, quadra de bocha, quadra de malha, salão de jogos e tirolesa.

**Valores:** Associado ou acompanhante: 4x R\$ 30,00  
Crianças até 03 anos: Cortesia sem ocupar assento no ônibus e nem os serviços Megatur a bordo.  
Crianças de 04 a 10 anos = 4X R\$ 20,00

**Refeições inclusas:** Café da manhã, almoço sistema self-service servido em fogão à lenha, sobremesa e lanche da tarde (comidas típicas Festa Junina).

**Não incluso:** Bebidas, fichas de jogos e pesqueiro pesque e pague: taxa de pesca R\$ 10,00 / Kilo do peixe (pacú e tilápia) R\$ 9,00.

A ficha de inscrição está disponível no site [www.arcospm.org.br](http://www.arcospm.org.br). Também pode ser solicitada na administração da ARCO e enviada por fax.



## RESIDENCIAIS CARAGUATATUBA E PERUÍBE

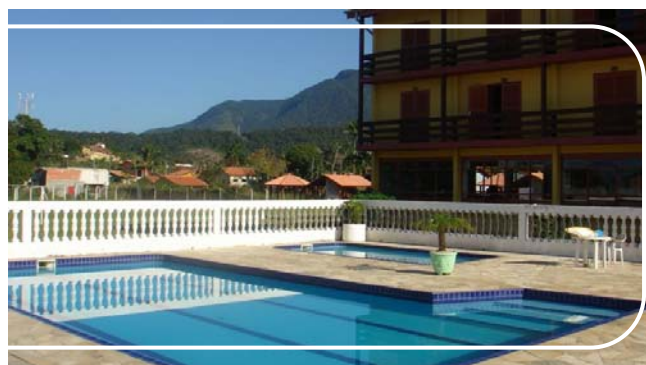
DIRETORIA EXECUTIVA

Informamos que **AINDA HÁ VAGAS** para os RESIDENCIAIS CARAGUATATUBA e PERUÍBE para o mês de **JUNHO/2010**.

A ficha de inscrição está disponível no site da ARCO/SPM.

Maiores informações: 11-2112-7180 ou 7181 com Diógenes ou e-mail: [reservas@arcospm.org.br](mailto:reservas@arcospm.org.br)

Fax ARCO/SPM: 3832-7378



## FÉRIAS JULHO/2010

**Caraguatatuba**

Inscrições até 10/06/10 - Sorteio dia 15/06/10

**Peruíbe**

Inscrições até 10/06/10 - Sorteio dia 14/06/10

**ALTA TEMPORADA**

Valor do Período: R\$ 180,00

Acompanhante NÃO DEPENDENTE: R\$ 72,00

(Por pessoa pelo período)

**ASSOCIADOS INSCRITOS - NÃO FÉRIAS:**

\* Associados inscritos que "**NÃO ESTARÃO EM FÉRIAS**", se houver sorteio, ficarão na lista de espera juntamente com os associados não sorteados de sua região, caso não haja sorteio, concorrerão após preenchimento das vagas solicitadas pelos associados em férias.

Ficha de inscrição disponível no site:

<http://www.arcospm.org.br/residencial/inscricao.asp>

**ASSOCIADOS INSCRITOS - FÉRIAS:**

\* A prioridade é ao associado em férias e caso o número de fichas sejam superiores aos números de vagas, haverá sorteio.

**Previsão de Sorteio:** As 17h00 (14/06 Peruíbe e 15/06 Caraguatatuba) – Local: Administração ARCO/SPM localizada no mezanino do Edifício Sede. Confirme antes se será realizado o sorteio.

\* As fichas sorteadas nas quais as datas solicitadas forem superiores ao número de vagas existentes, também haverá sorteio destes períodos.

Os associados sorteados que não forem incluídos nas opções indicadas, serão incluídos no período que encaixa seu período de férias.

**Débito:** Será descontado em **Junho/2010**

**CANCELAMENTOS DE INSCRIÇÃO**

\* Os cancelamentos sem justa causa (documentalmente comprovados mediante atestado médico) nas estadas reservada nos Residenciais Caraguatatuba e Peruíbe **terão como multa 10% do valor total da reserva**.

Fique atento, pois os cancelamentos geram prejuízo para todos.

**RESERVAS / MAIORES INFORMAÇÕES**

Fone: (11) 2112-7181 C/Diógenes - Fax: 3832-7378

E-mail: [reservas@arcospm.org.br](mailto:reservas@arcospm.org.br)

## FESTIVAL DE FUTSAL 2009 – JOGOS ADIADOS

DIRETORIA ESPORTIVA

**Atenção equipes**

Os jogos não realizados no dia 21 de Novembro de 2009, serão realizados no dia 05 de Junho de 2010, na Sede Social e Esportiva ARCO/SPM, conforme a tabela abaixo:

15h00	Principal	CTE LEOPOLDINA	x	CDD ROCHDALLE
15h50	Principal	CDD CAJAMAR	x	CDD PAULISTA - 2º quadro
16h40	Master	CEE BARUERI	x	CDD PIRITUBA

## EVENTO EM HOMENAGEM AS MÃES

DIRETORIA ESPORTIVA



## UM EVENTO DIFERENCIADO QUE FOCOU UM TEMA DE FUNDAMENTAL IMPORTÂNCIA

## PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

"Promover a saúde vai além de evitar doenças e prolongar a vida. Significa também buscar meios e criar situações para ampliar a qualidade de vida. Saúde não é somente a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem estar físico, mental e social"

Esse foi um trecho do texto contido no folder distribuído nos eventos realizados nos Parques Villa Lobos e do Carmo neste último final de semana.

Todos sabem da importância da saúde e bem estar para uma boa qualidade de vida, quer para o trabalho ou lazer. Pequenas ações podem fazer a diferença para que possamos preservar a saúde hoje e no futuro. Na vida atribulada do dia-a-dia, acabamos deixando de lado a preocupação com a saúde e muitas vezes o resultado é danoso.

As mães e os pais que compareceram aos parques Villa Lobos e do Carmo nos dias 29 e 30 de Maio, obtiveram informações vitais para o cuidado com a saúde e a importância da prática de atividades físicas.

A equipe de enfermagem foi responsável pela aferição da pressão arterial, nível glicêmico e frequência cardíaca.

Os Professores do SESI mediram o IMC, solicitaram o preenchimento de questionário informativo para avaliação física e nutricional e após a palestra, foram realizados exercícios de alongamentos, corrida e caminhada.

E para relaxar, os participantes recebiam massagem pela equipe da PLENUS.

Com certeza os participantes do evento a partir de agora terão uma preocupação maior com sua saúde e bem estar.

Todas as fotos estão disponíveis no site:

[www.arcospm.org.br](http://www.arcospm.org.br)

## 1º TORNEIO DA ESCOLINHA DE ESPORTES DA SEDE SOCIAL

DIRETORIA ESPORTIVA



## Começa no próximo domingo, 06 de Junho o 1º TORNEIO DA ESCOLINHA DE ESPORTES DA SEDE SOCIAL - MODALIDADE FUTSAL

Participarão 04 equipes formadas por alunos de nossa escolinha e mais 06 equipes de escolinhas de esportes convidadas. Será a oportunidade para as crianças colocarem em prática o que estão aprendendo nas aulas ministradas todos os domingos na Sede Social.

Os jogos serão realizados nos dias 06, 13, 20 e 27 de Junho e no dia 04 de Julho. Todas as crianças participarão de jogos amistosos, onde cada equipe escolherá e representará um país participante da Copa do Mundo.

As equipes que representarão a Escolinha de Esportes da Sede Social são:

**CATEGORIA SUB 09**

INTER DE MILÃO E BARUERI

**CATEGORIA SUB 13**

OS "MULEQUES" DA ARCO/SPM E MENINOS DA ARCO/SPM

## EXCURSÃO MONTE SIÃO COM SERRA NEGRA

DIRETORIA EXECUTIVA

## Relação dos Participantes

DATA: 05/06/2010 (sábado)

**Programação prevista:**

09h30 - Previsão de chegada em Serra Negra e com manhã livre para compras  
 11h45 - Saída para Monte Sião  
 12h30 às 13h30 - Almoço incluso e com tarde livre para compras  
 17h30 - Saída para São Paulo  
 20h00 - Previsão de chegada

**Observação:** Bebidas e outros extras serão por conta do Associado.

**Saída:**

**Metrô Tiradentes** (ao lado da Fatec):  
 Apresentação: 06h45 - Saída: 07h00

**Edifício Sede:**

Apresentação: 07h30 - Saída: 07h40



AGNALIA BISPO PORTO
AMILTON SABINO DE SOUSA
ANDREA APARECIDA DA SILVA
ANTONIO MARCOS LOURENÇO DOS SANTOS
ANTONIO PEREIRA DE SOUSA
CÁSSIA FILOMENA LOPES DA SILVA
CELSO ANTONIO DA SILVA
CRISTINA TEIXEIRA DA SILVA
DAVI FELIX DE JESUS DA SILVA
DÉBORA DE OLIVEIRA LOURENÇO
DJANIRA DOS SANTOS
EDIT PAULA DOS SANTOS
ELAINE DOS REIS FERNANDES
ELENICE COELHO DA SILVA
ELIANE RODRIGUES FERNANDES PIRES
ELICIDE ALVES DA SILVA
GERTRUDES LEITE DE SOUZA ALVES
GILMAR DONIZETE PIRES
GUSTAVO FELIX DE JESUS DA SILVA
IRAMAIA DE SOUZA
IRANY ROCHA FERREIRA DE OLIVEIRA
IVONE FERREIRA RODRIGUES
JOSE CARLOS RODRIGUES
JOSÉ TARCISIO ALVES
JULIA PAULINA DE SOUZA
JULIANA FELIX DE JESUS
JUSSARA MENEGHETI
LEONARDO MARQUES DE ANDRADE
MARCELLA FERNANDES MONTENI
MARCIA MARGARETE TEIXEIRA SILVA
MARIA DAS GRAÇAS FERREIRA SABINO
MARIA DAS GRAÇAS SANTOS
MARLI SANTANA SILVEIRA
ODENICE LUCAS DE OLIVEIRA
OLIVIA ROSA ALVES DE OLIVEIRA
REGINA ELAINE BISPO PORTO
RENATA YUMI MURAI
ROBERVAL JOSE DA SILVA FILHO
ROSANA BARBOSA DE ALMEIDA
SANDRA SETSUKO NAKAMITSU
SHEILA DE OLIVEIRA FARIAS
SONIA APARECIDA MORO
SUMACO TOKUNO
VALDETE DE OLIVEIRA LOURENÇO

**EXPEDIENTE****PRESIDENTE**

Wagner de Oliveira Pestana

**VICE-PRESIDENTE**

Celso Alfredo Camargo Freitas

**DIRETOR ADMINISTRATIVO**

Dágila Mendes Bernardes

**DIRETOR FINANCEIRO**

Sidney Motta

**DIR. COMUNICAÇÃO E MARKETING**

Mauro Lúcio de Souza

**DIRETOR SOCIOCULTURAL**

Wagner de Oliveira Pestana (respondendo)

**DIRETOR ESPORTIVO**

Deijailson Araújo Bianor

**PRESIDENTE CONSELHO DELIBERATIVO**

Claudio Carvalho Dias

**PRESIDENTE CONSELHO FISCAL**

Vladimir Franco Santana