

TRIUMPH V BH



CONHEÇA A TRIUMPH BH!

Benefícios para COTISTAS!

10% de DESCONTO na Boutique;

Emplacamento GRATIS + camisa de brinde na compra de motos NOVAS;

Transferência e camisa de brinde na compra de motos SEMINOVAS.

COMPRE TAMBÉM NA NOSSA LOJA ONLINE LOJA.TRIUMPHBH.COM.BR



VV AV. RAJA GABÁGLIA, 1195 LUXEMBURGO. BELO HORIZONTE - MG



(31) 3297-1000

CHAME NO WHATSAPP

PALAVRA DO PRESIDENTE



EM SEU TERCEIRO MANDATO À FRENTE DA PRESIDÊNCIA DO PIC, TAQUINHO FALA DE ACESSIBILIDADE, DOS JOVENS NO CLUBE E DE SEGUIR INVESTINDO NOS RECURSOS HUMANOS

Prestes a completar o primeiro ano do seu terceiro mandato à frente da presidência do Pampulha late Clube, o administrador de empresas Antonio Eustáquio da Rocha Soares ou Taquinho, como é conhecido, fala da sua volta à Diretoria do Clube, após um intervalo de quatro anos. Seus dois primeiros mandatos aconteceram de 2014 a 2018 e o seu retorno será de 2022 / 2024. "Voltar à presidência do Clube não estava nos meus planos, mas recebi o convite e tive o apoio dos ex-presidentes bem como o incentivo do Conselho Deliberativo. No final, o amor à causa PIC falou mais alto e acabei retornando, com muita alegria", conta ele.

Taquinho é sócio há mais de 50 anos. É Conselheiro Nato e membro do Conselho Consultivo, do qual fazem parte os ex-presidentes. Conhece o PIC como a palma da mão, pois foi no Clube que passou toda a sua juventude, conheceu sua esposa Moema e criou seus filhos Fernanda e Felipe (hoje tem dois netos). Além disso, é presidente do Conselho Deliberativo e Fiscal da FECEMG – Federação dos Clubes de Minas Gerais.

Segundo ele, a gestão de clubes é tarefa revestida de muita complexidade, sobretudo quanto à manutenção e fidelização dos associados. Como presidente do Conselho da FECEMG ele tem acompanhado de perto as dificuldades. "Os clubes do nosso Estado estão cada vez mais unidos e isso é muito importante para o segmento clubístico. Além de fortalecer a classe junto ao poder público, trocamos muitas experiências, o que é enriquecedor", diz.

Ao assumir este novo mandato no PIC, o presidente encarou, entre outros, um antigo desafio: oxigenar o Clube com a presença dos jovens e dos adolescentes e preencher a lacuna deste público no quadro social. Tirá-los da frente do celular e incentivá-los à prática do esporte. Para isso, juntamente com a sua Diretoria, elaborou um Plano de Ação, muito bem estruturado, cujo nome é "No pique do PIC" e já começou a colher os primeiros frutos. A partir

de uma enquete pelas redes sociais, identificou as preferências dos jovens, o que gerou várias ações que estão sendo implementadas resultando no cenário que temos hoje: um Clube alegre e colorido, com jovens e adolescentes circulando pela sede, pois redescobriram o prazer de estar no PIC.

Uma das mais importantes iniciativas deste Plano de Ação foi o incremento do Título Junior, que revolucionou o processo projetando uma nova realidade. Voltado para sócios de 0 a 20. com o valor da mensalidade 60% mais barato que a mensalidade do Título Sênior. esta categoria surgiu como uma atrativa opção. Ele fala que a procura por esta nova Categoria vem crescendo consideravelmente nos últimos tempos e a presença nova geração no Clube tem sido a maior satisfação de todos. "Paralelamente, as atividades esportivas foram ampliadas, criamos o Dia dos Jovens, alteramos o cardápio, lançamos o Rolê do PIC, que vai ao ar na TV PIC, pelo You Tube, com desafios e brincadeiras", completa.

Taquinho explica que existem outros projetos em curso, como o Lounge Ipanema, que prevê a revitalização da varanda do Bar Ipanema e do 1º andar do Espaço Criança e uma novidade para o Bar Molhado. Segundo ele, todos estes projetos irão contemplar os jovens e adolescentes para que eles se sintam cada vez mais felizes de estar no PIC.

Outro importante projeto é o de Acessibilidade, que teve como marco inicial a inauguração do elevador Panorâmico. Através dele, os associados com dificuldades de mobilidade conseguem acessar com conforto o complexo esportivo, ambulatório, Bar da Praça e setor de Esportes. Também foram instaladas duas modernas cadeiras elevatórias nas piscinas social e aquecida, que oferecem autonomia e liberdade aos usuários com deficiência e idosos.

O próximo passo foi o elevador do Restaurante Panorâmico, que possibilitou às pessoas com mobilidade reduzida, idosos, mães

com carrinhos de bebê e outras, acessar o local com maior segurança e em muito menos tempo, já que não precisam recorrer à rampa lateral. "E não paramos por aí. Seguimos atentos às necessidades dos associados, sempre em busca de melhorias. Esse conjunto de ações, tão importantes para o Clube e para a qualidade de vida dos nossos associados, reafirma o respeito da Diretoria aos sócios e o compromisso com a Família PIC", conta o presidente.

Os recursos humanos seguem na pauta. "Os colaboradores são peças fundamentais. São profissionais competentes, que vestem a camisa do Clube. Eles são a engrenagem que move esta gigantesca máquina. Além de valorizá-los, promovemos cursos de treinamento e aprimoramento o que, certamente, reverbera na excelência dos nossos serviços e na satisfação dos associados", diz.

Às voltas com a organização do Arraiá do PIC, marcado para 3 de junho, com o cantor Michel Teló, o presidente fala da campanha de incentivo ao uso de taxi "É chic ter chauffeur", que serve de inspiração para outros eventos na Cidade. "Com apoio do sindicato dos taxistas e cooperativas, incentivamos os participantes a voltar para casa com segurança", esclarece. Ele conta que a adesão tem sido cada vez maior e o apoio dos taxistas, que entram dentro do Clube para pegar os passageiros, é outro grande diferencial que oferecemos.

Para encerrar, o presidente disse que o segredo de uma boa gestão é manter o foco na qualidade dos serviços prestados e na satisfação dos sócios. "Buscamos no PIC um crescimento saudável, consistente e com sustentabilidade, com respeito à tradição, mas guiados pela criatividade e pela inovação. Convivemos com quatro gerações de associados, o que comprova que estamos no caminho certo", conclui.

EXPEDIENTE:

Fundadores:

Gilberto de Andrade Faria Mucio Athayde José Olympio de Castro Filho Mário Werneck de Alencar Lima Darcy Bessone de Oliveira Andrade Carlos Vaz de Melo Megale Aloysio de Andrade Faria Walter Monteiro Boechat Frederico Chateubriand Murilo Giannetti

Beneméritos:

José Cabral Oswaldo Pieruccetti Sandoval Soares de Azevedo Filho Paulo Mafra Antônio Mafra

Presidente:

Antonio Eustáquio da Rocha Soares

Vice-presidentes:

Afonso Otávio Cozzi Arnaud Gazzi e Veiga Hudson Venâncio da Silva Jamil Nahass João Henrique Franco Garcia Pedro Eduardo de Pimenta Cortez

Ouvidor:

Hebe Del Kader Batista Bicalho

Redação e edição:

Cida Martins Poliana Cestari

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fernando Campos Figueiredo Arthur Araújo

Comercial:

Fábio Vincent - (31) 99481-3906

Impressão:

Rona Editora

Fotos:

Comunicação PIC Richard Vídeo Produções Túlio Barros

Público leitor:

35.000 pessoas

PIC Cidade:

Rua Cláudio Manoel, 1185 Cep: 30140-100 Telefone: (31) 3516-8200

PIC Pampulha:

Rua Ilha Grande, 555 Cep: 31.555-030 Telefone: (31) 3516-8300

Informações:

(31) 3516-8300

Site:

www.pic-clube.com.br

E-mail:

pic@pic-clube.com.br

PIC - Pampulha late Clube Fundado em 26 de janeiro de 1961

NOMENAGEM A ANTÔNIO MAFRA

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

2 ACESSIBILIDADE

4 ALMOÇO COM A IMPRENSA

B DEGUS'T

20 DIA DOS JOVENS E ROLÊ DO PIC

DIA INTERNACIONAL DA MULHER NO PIC

74 CARNAVAL - NO PIC DA FOLIA

REVEILLON DO PIC

37 HOMENAGEM À ACÁCIO MAIA

34 INAUGURAÇÃO DO CAMPO DE GRAMA SINTÉTICA

36 ENTREVISTA COM O ATLETA LUCAS RIBAS

ROTREVISTA COM A PROFESSORA ANA LUIZA

40 ENTREVISTA COM A SÓCIA ANA LAURA

47 PIC VERÃO RESORT 2023

44 VIDA ATIVA

46 dicas de saúde



Whatsapp: (31) 99767-9970



Instagram: @pic_clube



facebook:

@pampulhaiateclube



Site: pic-clube.com.br



@pic_bh



@pampulhaiateclube





FAÇA SUA FESTA NA BOATE MAIS CHARMOSA DE BH









OS METROS NADA QUADRADOS DE BELO HORIZONTE, PRA VOCÊ VIVER DO SEU JEITO.

A Sensia chegou para mostrar que cada pessoa é única e merece encontrar o seu lugar no mundo. Aqui, você escolhe cada detalhe, desde a planta até o acabamento, para que o seu imóvel fique com a sua cara, proporcionando uma experiência inesquecível.

Se você é único, por que seu apartamento também não pode ser?

CONHEÇA NOSSOS LANÇAMENTOS:



SENSIA PAMPULHA

62,57

LAZER PREMIUM. EQUIPADO E DECORADO

Rua General Aranha, 340 – Liberdade

*Este material tem caráter meramente ilustrativo por se tratar de bem a ser construído. O mobiliário, os equipamentos e os itens decorativos não fazem parte do contrato de compra e venda. Os materiais e as cores representados poderão sofrer pequenas alterações sem prévio aviso, em função da disponibilidade deles no mercado. Contrato padrão e demais condições estão disponíveis em nosso Plantão de Vendas. RI Sensia Pampulha: 70251. RI Sensia Serra: R.3-85595. RI Sensia Way: R6-163.876. Impresso em março de 2023.



Perspectiva ilustrativa da fachada do Sensia Way

S E N S I A

2 equartos 3 COM SUÍTE E VARANDA

59,51 73,34 _{metros} NADA QUADRADOS

LAZER PREMIUM, EQUIPADO E DECORADO

Rua Pouso Alto, 536 - Serra

S E N S I A

2 e 3 com suíte e varanda

59,37 7351 metro LAZER PREMIUM, EQUIPADO E DECORADO

Avenida Barão Homem de Melo, 2.251 - Estoril



Perspectiva ilustrativa da fachada do Sensia Serra.

VISITE O CENTRO DE EXPERIÊNCIA SENSIA: Av. do Contorno, 8.955 - Gutierrez

S E N S I A

MRV & CO



MEUSENSIA.COM.BR/IMOVEIS/
(31) 97577-8000

ANTÔNIO MAFRA É SÓCIO BENEMÉRITO

UM DOS FUNDADORES DO PIC E EX-PRESIDENTE É HOMENAGEADO PELO CLUBE



Durante a reunião do Conselho Deliberativo, realizada na sede da Cidade, com a presença dos ex-presidentes e conselheiros, o nosso querido ex-presidente e um dos fundadores do PIC, Antonio Mafra, de 96 anos, foi agraciado com o Título de SÓCIO BENEMÉRITO, numa justa e merecida homenagem.

A placa foi entregue ao filho do homenageado, Carlos Henrique Mafra, que agradeceu em nome de toda a família e se emocionou muito diante de todas as manifestações de respeito, admiração e carinho ao seu pai.

Em seu discurso, o presidente do PIC, Antonio Eustáquio da Rocha Soares, falou da alegria e da emoção de poder homenagear este grande homem cuja história de vida se confunde com a do próprio PIC e cujo legado de amor e dedicação ao Clube norteia as ações das atuais e futuras gestões.







"O Pampulha late Clube nasceu do sonho dos idealistas que o conceberam e se materializou como um Clube diferenciado, destaque no país por oferecer um cenário grandioso e exuberante com uma área verde abundante e um completo complexo esportivo. Sua inauguração ocorreu em 26 de janeiro de 1961, paraninfada pelo então senador Juscelino Kubitscheck de Oliveira e com a presença de cerca de vinte mil pessoas. Com a área de mais de 70 mil metros quadrados tem significado histórico porque representa a perpetuação cultural das obras de três dos majores mestres brasileiros. eis que projetado por Oscar Niemeyer, com jardins de Roberto Burle Marx e obras de Cândido Portinari.

O PIC, desde então, passou a ser referência na sociedade mineira onde desfruta do mais alto conceito e se incorporou à história de nossa Capital. Conhecido nacionalmente pela sofisticação e importância social e esportiva tornou-se referência de qualidade em lazer e serviços, fruto do trabalho dedicado de seus associados e colaboradores que assegurou as bases sólidas que o fizeram grande e perene. Cada presidente, cada diretor, cada colaborador e cada associado que se dispôs a par-

ticipar, a trabalhar e ainda o faz imprimiu sua marca e ofertou com abundância uma valiosa contribuição que se pode dizer amorosa para a linda causa da entidade.

Antônio Mafra é um dos fundadores do Pampulha late Clube, foi vice-presidente em várias gestões, presidente de 25/04/1994 a 29/04/1998, presidente do Conselho Deliberativo e idealizador de inúmeros projetos ao longo de toda sua trajetória. Sempre à frente do seu tempo segue participando da gestão do Clube como Conselheiro Nato e como membro do Conselho Consultivo, que é composto pelos ex-presidentes, os baluartes do PIC cuja experiência e sabedoria construíram o sólido caminho que hoje trilhamos e cuja contribuição norteia os passos das sucessivas gestões.

O último destes projetos que merece grande destaque é o "PIC do Futuro" criado em 2017, um Planejamento Estratégico que contemplou todas as áreas e cujas intervenções ocorreram de forma gradativa, em atenção às mudanças e inovações do mundo atual.

E agora, completados 62 de existência o Pampulha late Clube tem o privilégio e a honra de prestar uma justa homenagem a um homem que, pela trajetória entre nós materializa com sua vida todos os melhores sentimentos que devotamos ao Clube. Participando desde a fundação e praticamente vivenciando durante todos estes anos o crescimento, o desenvolvimento e o amadurecimento do PIC, contribuindo decisivamente como brilhante engenheiro e professor, como diretor, como vice-presidente e como presidente, contando hoje seus 96 anos, alegra nossos corações ao nos proporcionar a oportunidade de lhe conceder o Título de Sócio Benemérito, como reconhecimento ainda pelo sábio aconselhamento que sempre nos ofereceu, recebendo também o mais profundo agradecimento pela magnífica contribuição.

Assim, a partir desta data você, Antônio Mafra, passa a integrar com louvor e engrandece enormemente nossa seletíssima galeria de Sócios Beneméritos ao lado dos saudosos José Cabral, do ex-prefeito Oswaldo Pieruccetti, de Sandoval Soares de Azevedo Filho e de Paulo Mafra.

Receba, mais, os nossos parabéns!

Edison Simão".

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

INFRAESTRUTURA, ENERGIAS RENOVÁVEIS, SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIA FAZEM PARTE DOS PROJETOS LISTADOS NO PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO DA ATUAL GESTÃO

No último ano o Clube vem implementando uma série de projetos que, muitas vezes, passam despercebidos aos olhos dos associados. Estes projetos, executados, em fase de execução e em andamento para breve execução, compõem o Planejamento Estratégico lançado em 2022, que está norteando as ações da atual Diretoria. Eles abrangem várias vertentes como infraestrtutura, acessibilidade, sustentabilidade, energias renováveis e tecnologia, e se traduzem em melhorias e benefícios para o Clube. Confira abaixo:



Infraestrutura:

- Lounge Ipanema + Redário + Banheiros.
- Redário ao lado do Lounge Ipanema.
- Nova Sala do Setor Comercial.
- Ampliação da câmara fria do almoxarifado (Centerfrios).
- Revitalização da Ilha da Piscina Social.
- Reforma da Barbearia, Podologia e Masssagem.
- Reforma da Portaria do Centro Esportivo.
- Inauguração do Campo de Grama Sintética.
- Mudança estrutural no aquecimento das caldeiras (gerador horizontal de água quente/aquecedor de passagem JMS).
- Recuperação das Casas de Máquina, Piscina Social e Semiolímpica.
- Reforma dos banheiros da Pérgula.
- Revitalização dos equipamentos de restaurante.
- Manutenção de equipamentos: exaustão, coifas, chapas, fornos, rampas, expositores.





Energias Renováveis / Sustentabilidade:

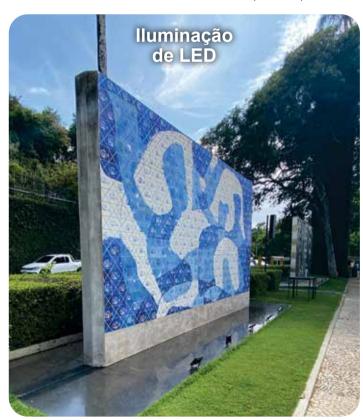
- Implantação em todo parque aquático do tratamento de água com ozônio.
- Híbrido Solar / GLP na piscina semiolímpica.
- Compostagem de resíduos orgânicos.

Tecnologia:

- Implantação da URA Atendimento Telefônico Automático.
- Instalação de totens com carregadores de celular.
- Implantação do Cardápio Digital.
- Substituição da iluminação atual de todo Clube por tecnologia LED e no Campo de Grama sintética com a Simon/Tecnowatt, empresa responsável pela nova iluminação do Mineirão.

Acessibilidade:

- Aquisição de cadeiras elevatórias para as piscinas Social e Semiolímpica (Tecnipool).
- Instalação de Plataformas de acesso ao Restaurante Panorâmico (Montele).
- Instalação de Plataformas de acesso ao almoxarifado (Montele).



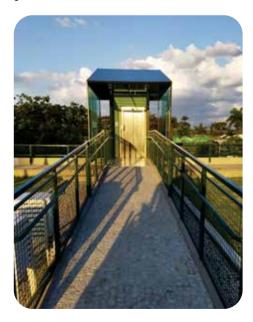


ACESSIBILIDADE

PROJETO CONTEMPLA UM CLUBE PARA TODOS E REAFIRMA O COMPROMISSO COM A FAMÍLIA PIC

Quando se fala em acessibilidade, em geral associa-se às pessoas com algum tipo de deficiência. Mas a Diretoria entende acessibilidade como a possibilidade de acessar um ambiente ou local, sem nenhum tipo de barreira. Assim, para o PIC, acessibilidade beneficia a todas as pessoas, com ou sem deficiência, em várias fases da vida.

Acessibilidade diz respeito a três coisas: conforto, segurança e autonomia. Por isso, tem sido uma constante preocupação das sucessivas Diretorias oferecer acessibilidade aos seus associados. A inauguração do elevador Panorâmico foi um marco, que deu início à concretização dos projetos de acessibilidade. Ele foi comprado no segundo mandato de Antonio Eustáquio e inaugurado na gestão do presidente Wilson Alvarenga que, inclusive, o nomeou como Elevador "Presidente Antonio Eustáquio da Rocha Soares". Através dele, os associados com dificuldades de mobilidade conseguem acessar com conforto o complexo esportivo, ambulatório. Bar da Praca. Administração e setor de Esportes, entre outros. Também foram construídas as rampas nos banheiros da Pérgula.









Também foram instaladas duas modernas cadeiras elevatórias que oferecem autonomia e liberdade aos usuários, nas piscinas social e aquecida e funcionam 100% com sistema hidráulico.

Recentemente entrou em operação o elevador do Restaurante Panorâmico. Instalado ao lado da escada, possibilita às pessoas com mobilidade reduzida, idosos, mães com carrinhos de bebê e outras, acessarem o restaurante em muito menos tempo, já que não precisam mais recorrer à rampa lateral.

Este conjunto de ações é fundamental para o Clube e para a qualidade de vida dos associados, pois reafirma o respeito da Diretoria aos sócios e o compromisso com a Família PIC.

ALMOÇO COM A IMPRENSA, PARCEIROS E O PODER PÚBLICO

BATE-PAPO INFORMAL, MÚSICA E A MELHOR FEIJOADA DA CIDADE EMBALARAM A TARDE



O Secretário Municipal Adjunto de Governo, Leonardo Castro; o Presidente da Câmara Municipal de BH, Gabriel Azevedo; o Procurador Geral da Câmara Municipal de BH, Marcos Castro; o Presidente do PIC Antonio Eustaquio da Rocha Soares; o Vereador Jorge Santos; o Presidente da FECEMG, Marcolino Oliveira.

O presidente do PIC, Antonio Eustáquio da Rocha Soares, recebeu em março, no Restaurante Abbraccio da sede Cidade, representantes dos principais veículos de imprensa e do poder público, parceiros, ex-presidentes e diretoria e o presidente da FECEMG, para um almoço de confraternização.

Taquinho agradeceu a presença de todos, o apoio dos órgãos públicos ao segmento clubístico, ressaltou a excelente relação da imprensa com o PIC e a importância dos parceiros. Por ocasião do Dia Internacional da Mulher, fez um agradecimento especial às mulheres presentes e um belo discurso. Destacou ainda a presença dos ex-presidentes Felix Moutinho e Edison Simão e de Antonio Mafra,

um dos fundadores do Clube que, com os seus 96 anos de idade, é uma das figuras mais ilustres e respeitadas no PIC.

Foi um agradável encontro de amigos, que se estendeu até o meio da tarde entre o bate-papo informal e a música da dupla Leandro Pena e Paula. No cardápio, a tradicional feijoada preparada com capricho pela equipe do Clube, que recebeu inúmeros elogios.





PRESENÇAS NO EVENTO

Do PIC: os ex-presidentes Antonio Mafra, Edison Simão, Felix Ricardo Gonçalves Moutinho; os vice-presidentes Pedro Eduardo Pimenta Cortez, Hudson Venâncio, João Henrique Franco Garcia e Jamil Nahass., marcaram presença no evento:

Do poder público: o vereador Jorge Santos, o presidente da Câmara Municipal de BH, Gabriel Azevedo; o Procurador Geral da Câmara Municipal de BH, Marcos Castro; o secretário Municipal Adjunto de Governo, Leonardo Castro; Secretário Municipal de Comunicação, Luiz Henrique Michalick; o presidente da FECEMG, Marcolino Oliveira.

Da imprensa: Paulo Navarro, Edys Fernanddes (O Tempo) Yvan Muls (Diretor do Diário do Comércio); Bernardo Teles (Bandeirantes), Wagner Espanha (Record), Carlos Alberto (Globo), José Carlos Piotto (Alvorada), Dudu Graffite (Rádio 98), Sérgio Moreira (BH Turismo), Humberto Filho (Jornal da Cidade), Helvécio Figueiredo (Estado de Minas), Carlos Lindenberg, Marcílio Soares, Mauro But, Aline Matos Rezende, Jader Kalid (Revista Exclusive), Jussara Naves (Revista Exclusive), Darcy Bessone, Simone Helena, Elisangela Maria dos Santos Salomon e Fabiano Cazeca (Bandeirantes).

Os parceiros: Celso Picchioni, os irmãos Rafael e Patrícia Medrado (Salinas), Kevin Demartini, Osmar Clemente e Rafael Elias (Rede Adventista), Gabriel e seu pai Camilo Lucian (Banzai), Helvécio (18 Comunicação).





















DISTRIBUIDORA DE MATERIAIS DE PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIO



www.hidrauaco.com.br





vendas@hidrauaco.com.br

Endereço: Rua Teófilo Otoni, 137. Bairro Floramar. Belo Horizonte / MG.

DEGUS'T

FESTA DA CERVEJA ARTESANAL MAIS UMA VEZ FOI SUCESSO ENTRE OS SÓCIOS



Ao som do Unidos do Samba, que tocou o melhor da música brasileira, e da Banda Boogie Trio que trouxe do rock, ao soul, passando pelo blues, centenas de sócios participaram, no mês de março no PIC, do Degus't.

O Evento da Cerveja Artesanal, contou com as marcas Albanos, Laut, Verace e Slod. Numa variedade incrível de estilos e sabores que agradou os cevejeiros mais exigentes.

Aberto a todos os sócios que desejaram participar o espaço da festa não poderia ser mais convidativo: o Bar da Praça de Esportes, que tem como cenário de fundo a vista da Lagoa da Pampulha

Foi um convite à toda a Familia PIC e, como de costume, as crianças também foram prestigidadas com um maravilhoso espaço kids

que teve brinquedos infláveis e recreação infantil, para que os papais pudessem curtir todo evento com tranquilidade, enquanto a garotada se divertia.

A tarde foi maravilhosa, alegre e descontraída. O público cantou, dançou e se divertiu com o repertório super especial das bandas, que comandou a tarde com muito estilo.



SOCIAL DEGUS'T











DIA DOS JOVENS E ROLÉ DO PIC



O Dia dos Jovens e o Rolê do PIC fazem parte do Plano de Ação, criado pela Diretoria , cujo nome é "No pique do PIC". Definitivamente o PIC se tornou ponto de encontro da moçada que aproveita cada minuto livre para curtir o Clube. Dá gosto ver crianças, adolescentes e jovens circulando pela sede e o Clube se estrutura cada vez mais para recebê-los oferecendo diversão e opções variadas de esporte e entretenimento.

Em março aconteceu mais uma edição do Dia dos Jovens. Foi um sábado super especial que contou contou com cabine de fotos, food truck, brinquedos infláveis e muita, muita alegria e diversão para todos.











Já o Rolê do PIC vem marcando presença nos eventos especiais e acontece, preferencialmente, nas férias, quando a galera vem curtir do Clube durante toda a semana.

Descolado, descontraído e com pegadas divertidas, o programa vai ao ar na TV PIC, pelo Canal do You Tube.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER NO PIC

MANHÃ PERFEITA COM CAFÉ DA MANHÃ, MASSAGENS, YOGA, PRÁTICAS INTERATIVAS E MIMOS PARA AS MULHERES

O Dia Internacional da Mulher é 8 de Março, mas para o PIC todos os dias devem ser dedicados a Elas – mulheres guerreiras, especiais e maravilhosas. A comemoração no Clube aconteceu no domingo, 12/03, e até o tempo se abriu para festejar. Foi uma linda manhã de sol e clima agradável. A programação teve início às 9h, com um delicioso café da manhã, servido em frente a Academia. Na sequência, foi realizada a aula de Yoga com a professora Maria Clara, profissional respeitada e muito querida por todos, com presença recorde de público.

Paralelamente, aconteceram as Quicks Massages por quatro profissionais, nas cadeiras instaladas no gramado, em meio à natureza. Enquanto isso, a Dermatologista Dra. Nayara Maia, dava dicas para quem tivesse dúvidas.









A terapeuta integrativa, Cristiane Freguglia, realizou o Mindfulness Funcional - Práticas Meditativas Interativas de autodesenvolvimento, baseadas na amizade. Uma forma diferente de se relacionar consigo mesmo e com o outro no aqui e agora, percebendo emoções e sensações. Clima de perfeita sintonia, em meio ao cenário de paz e harmonia, nos jardins de Burle Marx. Todas amaram!

No final, foi realizado um sorteio dos brindes oferecidos pelos nossos parceiros Vichy e Skinceuticals, por uma plataforma online. E para fechar a tarde com chave-de-ouro, a banda Baile da Dri subiu no palco da piscina social e fez um shouzaço, que agradou em cheio. Nem precisa dizer que o dia foi incrível!!



O Green House Sênior é um Residencial Spa para Idosos, especializado em Alzheimer, demências e transtornos psicológicos.

Utilizamos uma Metodologia Própria, centrada no bem-estar do idoso, com objetivo de oferecer um ambiente acolhedor e seguro, onde ele é tratado como um hóspede, não como um

De acordo com a metodologia, o idoso é o "Patrão House".

Além disso, temos uma Agenda Terapêutica personalizada para cada residente e oferecermos Reabilitação Cognitiva, estímulos e atividades terapêuticas diárias e Caminhadas Terapêutica externas nas alamedas da Pampulha, visando sua qualidade de vida e bem-estar.

A equipe é altamente qualificada e treinada, proporcionando um ambiente acolhedor e seguro para os residentes.

Disponibilizamos um aplicativo de câmeras que permite aos familiares acompanhar seu familiar em tempo real, 24 horas por dia, nos espaços comuns da casa.

Se você está procurando um lugar onde seu familiar possa receber cuidados especializados, em um ambiente com excelentes instalações, equipe qualificada e uma metodologia própria centrada no bem-estar do idoso, o Green House é a escolha ideal.

Modalidades de Hospedagem

Hospedagem Clássica: moradia permanente para idosos que buscam um ambiente acolhedor e seguro, com equipe qualificada e infraestrutura completa.

Hospedagem Temporária: uma opção para idosos que precisam de um cuidado temporário, como em casos de viagens dos familiares ou cuidadores, por exemplo. Nesse tipo de hospedagem, o idoso tem acesso a todos os serviços e cuidados oferecidos pelo Green House.

Pós Cirúrgica: essa hospedagem é direcionada para idosos que precisam de cuidados especiais após uma cirurgia ou procedimento médico. A nossa equipe presta assistência 24 horas por dia, com cuidados específicos para o pós-operatório.

Desospitalização: hospedagem temporária para aqueles que precisam de um cuidado especializado após uma internação hospitalar. Oferecemos cuidados médicos, fisioterapia e outros serviços necessários para a recuperação do idoso.

Casa Dia: é um serviço de atendimento diário para idosos que moram com seus familiares. Disponibilizamos atividades e cuidados durante o dia, para que o idoso possa ter uma rotina saudável e ativa, enquanto seus familiares trabalham ou realizam outras atividades.



Nosso objetivo é desmistificar a concepção do envelhecimento, utilizando exercício mental e corporal, possibilitando, assim, a configuração de novas ramificações sinápticas e prolongamento das funcionalidades cerebrais, na busca do bem estar físico e mental do idoso. Edinalva Borges

Residencial para Idosos na melhor localização de BH.

Alameda do Ipê Amarelo, 147, São Luíz 👔 Belo Horizonte/MG (31) 3567-9126 | (31) 99828-1238

@greenhousesenior greenhousesenior.com.br



NO PIC DA FOLIA

O CARNAVAL 2023 PROVOU QUE A ALEGRIA VEIO MESMO PARA FICAR



A programação de Carnaval do PIC de 2023 contou com eventos inesquecíveis que levantaram os foliões. O aquecimento foi marcado pelo Pré-Carnaval, nos dias 11 e 12/02. No sábado, o Bloco Charangueiras animou os associados no palco da piscina social e preparou a turma para o domingo que começou cedo. Com um aulão de ritmos, a professora Raquel Moçambique mostrou sua ginga e encantou os participantes que se renderam às batidas contagiantes do samba. Em seguida a Banda do Marcão entrou tocando músicas variadas, até o meio da tarde.

O consagrado Baile do Hawaí, dia 17/02,marcou a sexta-feira de Carnaval com muita alegria, cores e ritmos. Reeditado em 2019 e novamente interrompido pela pandemia do Covid-19, o famoso evento voltou a colorir o PIC neste ano de 2023. Os associados, com sede de festa, caíram na folia com músicas de axé e samba, interpretadas pela Banda RP2000. Foi uma noite maravilhosa!





O sábado de Carnaval, 18/02, não ficou de fora da programação momesca e teve a presença de Wilsinho Retrô e Banda Swing da Lua no palco da piscina social. Com muita alegria e música da melhor qualidade o dia foi perfeito.

No domingo, dia 19/02, foi a vez da criançada se esbaldar no Clube com uma programação exclusiva para elas. O Baile Infantil de Carnaval teve início às 10h da manhã e se estendeu ao longo do dia com a distribuição de confete e serpentina e sorvete para alegria da meninada. O dia teve ainda recreação e um animado Concurso de Fantasia, que premiou as mais originais e criativas. O Bloco Móvel da Banda Super Fantástico assumiu o palco, papais e mamães entraram no clima da festa e a Pérgula ficou pequena para tanta animação e alegria.











Na Segunda-feira de Carnaval, 20/02, O Bloco Jorge Band tomou conta da piscina social garantindo muita diversão, alto astral e alegria Todos os dias foram de muita festa e os sócios eram só elogios.

Já no dia 21/02, Terça de Carnaval, foi a vez do Trem dos Onze trazer o samba raiz e outros clássicos da nossa música, no palco da piscina social. Família PIC reunida celebrando da vida e a amizade.

E para fechar o Carnaval 2023 no PIC com chave-de-ouro, Thiago Pimenta, Mestre Linguinha, Bateria Show e suas belíssimas dançarinas, comandaram a Ressaca de Carnaval, no dia 26/02, deixando saudades. No ano que vem tem mais e nos encontraremos para festejar essa semana cheia de gliter e purpurina. A edição limitada das camisas de Carnaval do PIC foi outra marca desse ano e caiu no gosto dos associados, que formaram bloquinhos e a diversão foi garantida.





YUAN PLUS EV **SEU SUV ESPORTIVO** 100% ELÉTRICO









Até 458km de Autonomia

204 cv 31,0 KGFM de torque

Zero emissão de CO2



gogreenbyd









REVEILLON DO PIC

CORES, LUZES E MUITA ALEGRIA NA VIRADA DE ANO



A passagem de ano no PIC, mais uma vez, foi em altíssimo estilo. Cerca de duas mil e duzentas pessoas curtiram o Reveillon em clima de alegria e muita descontração. Ambiente charmoso e sofisticado, serviço de qualidade e atrações musicais para todos os gostos. Ao lado da sua elegante esposa Moema, o presidente do PIC Antonio Eustáquio da Rocha Soares anfitrionava os convidados com muita alegria.

Logo na entrada da festa, após seguirem por um caminho iluminado por tochas, os participantes eram recebidos com uma taça de espumante. Em seguida se deslumbravam diante da bela decoração composta de lounges confortáveis, mesas a luz de velas, iluminação cênica nos jardins e luzes de todas as cores refletindo na piscina e nos demais ambientes.

O já consagrado sistema all inclusive tem sido um dos grandes diferenciais do Clube. Com aparadores instalados estrategicamente, o menu - de antepastos à ceia - superou as expectativas e recebeu inúmeros elogios. Além disso, quiosques com drinks variados, espumantes, chopps e energético contribuíram para o sucesso da noite.





Foram criados três ambientes com shows. Na pérgula, se apresentaram o DJ Julio Guedes e a Banda 80 Futebol Clube – um show à parte. No palco instalado em frente ao Salão de Festas, Matheus lanc e os Baianeiros animaram a turma em clima sertanejo e muito axé. Já na Boate quem ditou o tom da moçada foi o DJ David.

Muita alegria e descontração marcaram a chegada de 2023 no Clube. O clima de harmonia imperou do começo ao fim e entre brindes e abraços o ano novo chegou trazendo esperança.

Com apoio do Sindicato dos Taxistas, a Campanha "É Chic ter Chauffeur" funcionou

com excelência. Cerca de 70% dos participantes optaram pelo uso de taxis e, após sete horas de festa, puderam voltar para casa com total segurança.

O agradecimento do PIC aos patrocinadores: Coca Cola, Monster Energy, Espumante Salton, Gin Vanfall, Honda Banzai, Albanos, Sensia Incorporadora.





EXCLUSIVE SAÚDE

EMPRESATRAÇA O PERFIL DE SAÚDE DO COLABORADOR DO PIC COM DIRECIONAMENTO NA ORIENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS



No mês de março o PIC fechou um contrato de parceria com a EXC - Exclusive Saúde, empresa que está no mercado há duas décadas, e que tem por objetivo oferecer atenção especial aos colaboradores através da segurança no trabalho, orientação e prevenção de

doenças.

O trabalho da Exclusive no PIC teve início com a identificação do perfil de saúde de cada um dos colaboradores do PIC, por meio de questionário personalizado que abordou hábitos de vida, doenças prévias, histórico familiar, entre outros. A aplicação foi feita online e presencial, com a consolidação dos resultados e entrega de um relatório analítico.

Dos 241 colaboradores dos PIC, 88% responderam ao questionário. Nele os colaboradores apontaram itens como idade, gênero, etnia, escolaridade, tipo sanguíneo. Também foi possível identificar aqueles que se encon-

tram acima do peso, os fumantes, propensos a doenças como hipertensão, diabetes, colesterol elevado. Foram abordados hábitos de alimentação, nível de consumo de bebida, qualidade do sono e higiene oral. Foi avaliado ainda o grau de satisfação com a empresa, motivação e nível de estresse no trabalho.

Com base no relatório apresentado e a partir dessa primeira etapa será possível definir as melhores estratégias de prevenção à saúde, com apoio de indicadores de saúde, realização de campanhas, programas antitabagismo, saúde mental, doenças pré-existentes, entre outras.



JÁ OUVIU FALAR EM

carro por assinatura?

Essa nova modalidade tem ganhado cada vez mais adeptos graças à facilidade, ao custo-benefício e à vantagem de ter um carro 0km sem se preocupar com nada.



O godrive veio com a proposta de tornar sua vida mais leve.

de IPVA, emplacamento, manutenção, seguro.

A gente cuida disso tudo para que você tenha a melhor experiência em mobilidade e ainda possui gestão de multas, assistência 24 horas e limpeza gratuita.

Como funciona?



Você escolhe um carro

Uma linha de grandes montadoras disponíveis, escolha o que precisa!



Escolhe um plano

Entre planos de 12, 18, 24 ou 36 meses, escolha o que é a sua cara!



Assine go

> Pronto! **Agora é só** aproveitar seu carro 0km com vários benefícios



Leia o **QR Code** e saiba mais







(a) /meugodrive

meugodrive.com.br

Carros por assinatura

HOMENAGEM À ACÁCIO MAIA

PIC HOMENAGEIA SEU FUNCIONÁRIO MAIS ANTIGO E O NOMEIA SÓCIO HONORÁRIO





Com a presença de toda a Diretoria, dos ex-presidentes Félix Ricardo Gonçalves Moutinho, Edison Simão, Carlos Augusto Passos, Evandro Veiga Negrão de Lima e Wilson Alvarenga, além de sócios, familiares e colegas, no último mês de novembro, o senhor Acácio Maia foi homenageado como o colaborador mais antigo Clube, aos 85 anos de idade sendo 61 de serviços prestados ao PIC.

Acácio iniciou sua trajetória no PIC aos 23 anos como terceirizado durante a construção da sede. Em seguida, foi contratado pelo Clube como Encarregado IV e, em 2000, passou a Encarregado das Quadras, função que desempenhou até fevereiro de 2023, quando pediu para se deligar da empresa. Com muita dedicação e zelo Acácio soube cuidar, como ninguém, das quadras de tênis do PIC, além de auxiliar com maestria na formação profissional e pessoal de jovens colaboradores.



Para o presidente do PIC, Antonio Eustaquio da Rocha Soares, foi uma homenagem mais do que justa. "O Acácio é uma pessoa especial. Homenagear um funcionário de 85 anos de idade que passou 61 destes dedicados ao Clube é algo maravilhoso, é motivo de muito orgulho para todos nós e um prazer muito grande. O Acácio deixa sua marca registrada na história do PIC como um colaborador exemplar, um amigo de primeira ordem, um colega leal para os demais colaboradores e um mestre para as novas gerações", afirmou o presidente.

Após o discurso, Taquinho descerrou a placa de homenagem e inaugurou a "Alameda Acácio Maia", no corredor do tênis, sob os aplausos dos participantes. Com discursos emocionados dos ex-presidentes, amigos e associados, todos ali presentes puderam relem-

brar um pouco dessa jornada digna e honrosa.

Ainda muito emocionado, Antonio Eustaquio relembrou os ex-presidentes. "Tenho certeza que os demais ex-presidentes que já não estão mais aqui conosco, também estão extremamente felizes e honrados, como eu estou agora, de fazer esta homenagem por tamanha dedicação, amor e comprometimento com o PIC", afirmou.

Com toda simplicidade que lhe é peculiar, Acácio agradeceu a presença de todos e falou da sua gratidão. "O ambiente favorece para você desenvolver o seu trabalho. Para cuidar, dedicar e fazer bem feito tem que gostar do que está fazendo. Eu só fiz o meu trabalho e sempre que foi possível tentei ensinar o que aprendi para a turma jovem que está chegando", disse ele. "Agradeço ao PIC por tudo que

eu tenho e que conquistei na vida. Pelas amizades e por ter um relacionamento muito bom com todos. Passei a minha vida inteira aqui no PIC, o Clube nasceu comigo aqui dentro. Serei eternamente grato pela oportunidade que tive aqui". concluiu.

Não é à toa que as quadras de tênis de saibro do PIC são reconhecidas mundialmente. Atletas internacionais que por aqui passaram fazem questão de frisar a qualidade das nossas quadras, destacando-as por estarem entre as melhores do mundo. Por trás desse reconhecimento existe o trabalho incansável e a dedicação do senhor Acácio Maia, que formou uma legião de colaboradores fiéis que seguem à risca seus passos e suas orientações.

ACÁCIO FOI NOMEADO SÓCIO HONORÁRIO

Em março, Acácio Maia se despediu das suas atividades no PIC mas não do Clube. Durante o encontro festivo realizada no PIC com a presença de ex-presidentes, diretoria, amigos e colegas, o presidente Antonio Eustáquio disse que daria um "até logo" ao mestre Acácio, lembrando que o Clube segue de portas abertas para ele, o funcionário mais antigo do Clube, que foi nomeado naquele momento como Sócio Honorário.







INAUGURAÇÃO DO CAMPO DE GRAMA SINTÉTICA

EVENTO PRESTIGIADO CONTOU COM A PRESENÇA DE EX-CRAQUES DO FUTEBOL



A inauguração da Arena PIC de Campo Soçaite (grama sintética), no Anexo Esportivo, aconteceu em fevereiro, em meio a muita festa e celebração. Além da presença dos jogadores "peladeiros" e associados que foram prestigiar, o evento contou com a presença do presidente, Antonio Eustáquio da Rocha Soares, dos expresidentes Wilson Alvarenga, Felix Ricardo Gonçalves Moutinho, Evandro Veiga Negrão de Lima, Edison Simão, dos vice-presidentes Pedro Eduardo Pimenta Cortez e Arnaud Gazzi e Veiga, do vereador Jorge Santos, e de duas figuras ilustres do nosso Futebol: Paulinho Japão e Toninho Cerezo.

Ex-jogador e com uma brilhante trajetória no esporte, Paulinho Japão ou Dr Paulo Kleber deixou os campos para se dedicar à medicina como Cardiologista, onde também se consagrou. Foi ele quem deu o pontapé inicial na inauguração do campo de grama natural, em 1993, neste mesmo Anexo Esportivo.

O ídolo de gerações Toninho Cerezo foi recebido no Clube com muita alegria e o carinho dos inúmeros fãs que acompanharam sua extraordinária carreira, posou para fotos e falou com todos e deu uma entrevista para a TV PIC, que já está no ar pelo Canal do YouTube.







Após o pontapé inicial dos dois ex-jogadores, o campo foi oficialmente inaugurado e deram início às partidas dos "peladeiros".

Partidas concorridas entre as equipes Colo Colo, Atlético Nacional, Boca Juniors, Penarol, River Plate, Barcelona Equador, Estudiantes e Racing. No final, Colo Colo foi campeão ao vencer o Atlético Nacional, por 2X1.

Parabéns a todos os envolvidos e participantes dessa festa que, mais que gols, celebraram a vida e a amizade.



Escaneie o QR Code e assista ao vídeo da Reinauguração do Campo na TV PIC.





ENTREVISTA COM O ATLETA LUCAS RIBAS

SEM DEIXAR A PETECA CAIR, NOSSO ATLETA SEGUE COLECIONANDO VITÓRIAS



Aos 29 anos, o sócio Lucas Borlido Ribas Oliveira coleciona inúmeras vitórias em sua carreira como atleta profissional de peteca. Em uma conversa com a equipe do PIC, o atleta contou um pouco sobre a sua trajetória e a sua paixão por esse esporte. Dentre todos os prêmios e medalhas ganhas, ele diz que nem sabe quantas são no total, mas destaca que as mais marcantes são de Bicampeão Brasileiro, Tetra-Campeão Mineiro e Bicampeão da Liga Brasileira.

Segundo ele, tudo começou quando era apenas uma criança dentro das quadras do PIC, e seu pai que já jogava, foi o responsável por introduzir esse esporte em sua vida. "Mas foi a soma de anos de treino e preparação fí-

sica, aliada à sua grande paixão pelo esporte, que resultou no meu sucesso", diz ele. Seu primeiro campeonato mineiro foi no PIC, em 2011 e logo na estreia garantiu o primeiro lugar na Categoria de 17 a 20 anos. No mesmo ano ficou em terceiro lugar na competição brasileira.





Lucas fala que o amor pelos esportes sempre foi, e ainda é, muito presente em sua vida. Atualmente, ele dá aula de Peteca e de Vôlei em duas Faculdades de Medicina de Belo Horizonte e por estar no neste ambiente da educação esportiva, destaca a notável diferença entre os alunos que já possuíam um conhecimento básico de Peteca, e aqueles que nunca tinham jogado antes – que por consequência apresentam uma maior dificuldade em seu desenvolvimento.

"Hoje eu sou membro da Federação Mineira de Peteca e o maior desafio que todos enfrentam é tentar renovar o esporte", diz o atleta. Ele conta que segue incansavelmente na sua tentativa de trazer cada vez mais os jo-

vens para esse esporte, com o intuito de voltar a popularizá-lo "Não entre a moçada mais velha, mas, sobretudo, entre as crianças, pois o ideal seria que o esporte estivesse na vida das pessoas desde o ensino fundamental, durante as aulas de Educação Física". O atleta ainda faz questão de frisar que, como esse esporte depende de muita dedicação diária, isso dificulta muito mais a sua gourmetização.

Lucas fala da importância que o PIC tem na sua carreira de atleta. "Se não fosse o PIC, provavelmente, eu nem teria começado a jogar. No início foi fundamental e hoje em dia é tão importante quanto, pois me patrocina, me ajuda com as viagens, me ajuda no marketing, nas postagens do instagram. O PIC, sempre

me ajudou muito em tudo o que eu preciso, e hoje o que me faz competir é o patrocínio do PIC. Esse incentivo é fundamental", afirma.

Para concluir, nosso campeão brasileiro deixa um conselho para aqueles que competem ou querem competir em qualquer esporte. "Não tenham medo. Já vi muito atleta que é bom, com potencial de jogar na categoria profissional, não deixar de jogar por medo. Eu perdi muito antes de começar a ganhar. Então, o segredo é encarar, sem medo. Ver os bons e jogar contra eles, continuar enfrentando. Acho que só há melhora enfrentando quem é melhor que você", afirma.



ENTREVISTA COM A PROFESSORA ANA LUISA, "TIA ANA"

ESCOLINHA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA ESTÃO ENTRE AS MAIS CONCORRIDAS DO PIC



A escolinha de natação e de hidroginástica estão entre as mais concorridas do PIC. À frente das aulas está a jovem professora Ana Luisa Campos Pinto, de 27 anos. Nossa querida "Tia Ana", como é conhecida, iniciou sua trajetória no PIC em 2019. Além de fazer o maior sucesso com os alunos de todas as faixas etárias, Ana Luisa impulsa cada vez mais suas aulas com uma metodologia diferenciada e exclusiva, segundo ela graças à autonomia e a liberdade que recebe do Clube para comandar e adaptar suas aulas.

Ela costuma filmar alguns alunos durante as aulas para agregar no desenvolvimento pessoal de cada um. "Assim cada um consegue ver de perto o seu progresso", conta ela. De acordo com a professora, o processo de aprendizagem infantil é divido em três partes: a adaptação, que é o processo de iniciação ao meio líquido e ganho de habilidades aquáticas; o aprendizado, que é o aprendizado dos 4 nados com ganho de coordenação; e o aperfeiçoamento, que é o aprimoramento dos nados com técnicas e atividades mais complexas.







Segundo Tia Ana, assim como em qualquer outro esporte, a natação apresenta uma série de benefícios para a saúde, mas em cada faixa etária ela destaca aspectos diferentes. "Para as crianças, em primeiro lugar, é necessário ressaltar a grande ajuda no tratamento de asma e bronquite. Muitos médicos indicam a natação para crianças com essa condição por fortalecer todo o sistema cardiorespiratório do aluno", explica. Outro ponto que ela destaca é a melhora na socialização, já que muitas crianças encontram dificuldades, sobretudo após o período pandêmico. Ela fala que, de um modo geral, para todas as idades, nota-se uma melhora na coordenação motora e também em ativida-

des básicas do cotidiano, como correr e pular.

Na natação para adultos e na hidroginástica, a professora esclarece que os movimentos feitos de baixo d'agua ajudam na respiração, na motivação pessoal, na perda de peso e também é ótimo para pessoas com hipertensão. Os de baixo impacto, que são exercícios mais suaves para o corpo, se caracterizam por melhorar o condicionamento físico, deixando as articulações e os músculos mais fortes e preparando o corpo e o organismo para atividades mais intensas.

A professora conta que PIC está sempre pronto para disponibilizar os materiais necessários para as aulas de hidroginástica. Ela ressalta que a infraestrutura do Clube é também um grande diferencial, como por exemplo, o fato da piscina ser semiolímpica e aquecida e por ter um ambiente a céu aberto e arejado, onde todos os alunos podem aproveitar a vista maravilhosa do Clube. "Todos esses fatores têm sido cruciais para o número de alunos da hidro dobrarem nesses últimos meses. Foi preciso criar novas turmas para conseguir atender a todos", conta orgulhosa.

"Antes de ser um esporte, a natação é uma questão de sobrevivência", diz Tia Ana ao falar sobre a importância que a natação tem na vida de muitas pessoas. "Além de ajudar a lidar e superar traumas de alunos, durante as aulas existe todo um trabalho com a segurança aquática. São abordados desde questões básicas como não correr na borda da piscina até o domínio de técnicas no nado, saber se comportar na água e aprender habilidades especificas que podem salvar sua vida em uma situação de perigo", conclui.



ENTREVISTA COM A SÓCIA ANA LAURA NOBRE LEAL SILVA

SÓCIA PRODÍGIO, DE 10 ANOS, MOSTRA O SEU TALENTO NAS ARTES

Ana Laura Nobre Leal Silva é o que podemos chamar de uma pequena prodígio. Com apenas 10 anos de idade já possui um grande acervo de quadros pintados e comercializados por ela mesma. Tudo começou durante a pandemia, aos 8 anos de idade, quando a menina longe das atividades com as colegas e amigas, sozinha e ansiosa por não poder sair, pediu para a mãe, Fernanda Nobre, que comprasse uma tela e algumas tintas para que ela pintasse.

A princípio a mãe viu aquilo apenas como uma válvula de escape para a filha, mas após ver os resultados das pinturas, Fernanda percebeu que sua filha realmente tinha um dom especial e começou a incentiva-la e apoia-la cada vez mais. Com muito orgulho, a mãe conta que a jovem artista possui um talento natural e uma independência prematura. "Com a venda dos primeiros quadros, ela mesma investiu o dinheiro para a compra de novos materiais." Ana Laura tem um gosto refinado para artes abstratas e deixa a sua imaginação guiar seus pensamentos que são refletidos em cada pincelada na tela.





A família tem uma história de amor com o PIC. Fernanda é sócia antes mesmo da filha nascer e fica muito feliz por ela estar crescendo no Clube. "A vida dela é o PIC", diz a mãe orgulhosa. Ana Laura não esconde sua alegria de fazer parte do Clube. "O que eu mais gosto de fazer no PIC é brincar na piscina com as minhas amigas", conta a pequena artista. Ela vem em todos os eventos kids promovidos pelo PIC, desde o Festival de Férias, até as escolhinhas de vôlei, onde já recebeu o prêmio de Aluna Destaque.

No futuro, existem planos de Ana Laura

fazer um curso extra curricular para aperfeiçoar suas técnicas de pintura e desenho. Além do gosto pela arte, Ana Laura conta que gosta muito das aulas de ciências na escola e que, quando crescer, quer ser médica ou veterinária.



O que chamou a atenção da nossa equipe para realizar esta entrevista, foi o fato de a própria Ana Laura nos procurar no setor de Comunicação, sem a presença de um adulto, para mostrar as fotos das suas pinturas, postadas no seu instagram (ana_nobre_arte), e dizer que gostaria muito de realizar uma exposição das suas obras aqui no PIC. Ficamos todos encantados com a jovem artista, sua postura, educação e desenvoltura. Muito além de uma menina de 10 anos. Por isso, não poderíamos deixar de fazer este registro.





PIC VERÃO RESORT

ATIVIDADES ESPORTIVAS, RECREATIVAS E DIVERSÃO PARA A FAMÍLIA INTEIRA



O Projeto PIC Verão Resort é uma das atividades mais esperadas pelos sócios no início do ano. Realizado nos meses de janeiro e fevereiro, de terça a domingo, sempre tráz uma programação especial nas férias de Verão para a família inteira, já que contempla jovens, crianças e adultos. São oficinas, atividades recreativas e esportivas, torneios, jogos e brincadeiras para a garotada. Para os adultos, tem os maravilhosos aulões com os professores mais tops das Academias do PIC Cidade e do PIC Pampulha. Tem ainda eventos temáticos e atividades esportivas variadas, ao ar livre.













VIDA ATIVA

EM PARCERIA COM A PBH, PROJETO CONTEMPLA PESSOAS ACIMA DE 50 ANOS COM AULAS GRATUITAS

O Projeto Vida Ativa é um programa realizado pelo PIC em parceria com a Prefeitura de Belo Horizonte, por meio da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. O objetivo é proporcionar a pessoas acima de 50 anos a vivência de atividades físicas, socialização e lazer, gratuitamente, contribuindo assim para a melhoria da sua qualidade de vida e da sua autonomia.

As aulas acontecem nas academias do PIC Cidade e do PIC Pampulha, de terça a sexta-feira. Dentre as atividades realizadas, destacam-se caminhadas, exercícios de força, equilíbrio e mobilidade. São feitas também brincadeiras, jogos e dança. Além de fazer muito sucesso, todos os alunos têm muito carinho pelo projeto, que reflete em melhoras significativas no dia-a-dia de todos eles.









ÂME HOSPITAL VETERINÁRIO:

Amor em forma de cuidado, no coração da Pampulha!



saúde do seu melhor amigo!

Com mais de 35 especialidades, equipamentos de última geração, laboratório próprio e uma equipe de profissionais altamente qualificados, nosso objetivo é garantir que seu amiquinho receba todo o carinho e atenção necessários para estar sempre feliz e saudável.

VENHA NOS CONHECER, ESTAMOS ESPERANDO VOCÊ E O SEU PET.



(24) PLANTÃO 24H













E MUITO MAIS!











(31) 2111-9200 + 9.9513-1372

Av. Portugal, 3080 - Jardim Atlântico/Pampulha. ao lado do McDonald's.

Acesse o QRCode ao lado e saiba mais informações sobre os nossos serviços.



DICAS DE SAÚDE

Sofá mata!

Curiosamente, 50% dos ossos de uma pessoa e 50% dos músculos estão nas duas pernas.

Ande!

- As maiores e mais fortes articulações e ossos do corpo humano também estão nas pernas.
- Ossos fortes, músculos fortes e articulações flexíveis formam o Triângulo de Ferro que carrega a carga mais importante, ou seja, o corpo humano.
- 70% da atividade humana e queima de energia na vida é feita pelos dois pés.
- Você sabia que quando uma pessoa é jovem, suas coxas têm força suficiente para levantar um carro pequeno de 800 kg?
- O pé é o centro de locomoção do corpo.
- Ambas as pernas juntas têm 50% dos nervos do corpo humano, 50% dos vasos sanguíneos e 50% do sangue flui através deles.
- É a maior rede circulatória que conecta o corpo.

Caminhe diariamente!

- Somente quando os pés estão saudáveis, a corrente convencional do sangue flui suavemente. Então as pessoas que têm músculos fortes nas pernas, definitivamente, terão um coração forte.
- O envelhecimento começa dos pés para cima.
- Na medida que uma pessoa envelhece, a precisão e a velocidade de transmissão de instruções entre o cérebro e as pernas diminuem, ao contrário de quando uma pessoa é jovem.

Por favor, caminhe!

- O chamado Adubo Ósseo Cálcio se perde com o passar do tempo, tornando os idosos mais propensos a fraturas ósseas.
- As fraturas ósseas em idosos podem facilmente desencadear uma série de complicações, principalmente doenças fatais como a trombose cerebral.
- Você sabia que 15% dos pacientes idosos geralmente morrem, no máximo, dentro de um ano de pois de uma fratura do osso da coxa?

Caminhe diariamente, sem falhar!

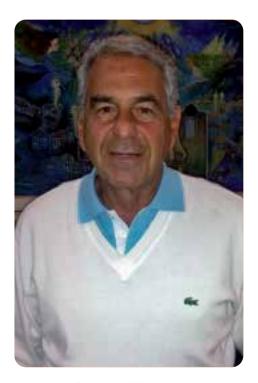
- Exercitar as pernas, nunca é tarde, mesmo depois dos 60 anos.
- Embora nossos pés/pernas envelheçam gradualmente com o tempo, exercitar nossos pés/pernas é uma tarefa para toda a vida.
- Somente fortalecendo regularmente as pernas, pode-se prevenir ou reduzir o envelhecimento.
 Caminhe 365 dias por ano.
- Por favor, caminhe por pelo menos 30-40 minutos diariamente para garantir que suas pernas recebam exercícios suficientes e para garantir que os músculos das pernas permaneçam saudáveis.

Você deve compartilhar essas informações importantes com todos os seus amigos e familiares com mais de 40 anos, pois todos nós estamos envelhecendo diariamente.

DICA DO DR. JAMIL

Gostaria de recomendar que os sócios passem a frenquentar as academias do PIC Pampulha ou do PIC Cidade. Trata-se de espaço acolhedor, com excelentes profissionais, humanistas e que entendem a necessidade de cada aluno. Além disso, os aparelhos são novos e o ambiente muito confortável. Quem se matricula na academia não sai mais, pois ela reflete o espírito da Família PIC, onde há muito respeito, colaboração e cuidado com as pessoas. Eu mesmo me matriculei e estou com uma ótima disposição.

Por isso, não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. O exercício nos dá qualidade e prolonga a vida.



Dr. Jamil NahassMédico Pediatra e
Vice-Presidente da Área de Saúde



Herbalife não é só pra controle de peso?

Herbalife é uma empresa multinacional focada em nutrição, controle de peso e cuidados pessoais, em 96 países, há mais de 40 anos com clientes satisfeitos.

Preocupada com o bem-estar das pessoas.

Produtos saudáveis de alta tecnologia.

Venha e comprove!

Os resultados falam por si!

- @evspampulha_
- © (31)97204-2234
- © (31)3665-6621

Av. Portugal, n°2085 | Loja 09 | Santa Amélia Belo Horizonte /MG - (Shopping Mix Portugal)



NEW HR-V

CARRO DO ANO
2023

Grandioso em cada detalhe.





Venha fazer um Test Drive e conhecer de perto o SUV do Ano.



Banzai

Na Banzai Cotistas do PIC tem condições exclusivas em todos os setores.

Novos, Seminovos, Oficina e Consorcio. Consulte Condições

Banzai Contorno

Av. do Contorno, 10331, Barro Preto, Belo Horizonte, MG Tel.: (31) 3878-8888

Banzai Pampulha

Av Pres. Antònio Carlos, 7635, São Luiz, Belo Horizonte, MG Tel: (31) 3401-4100



