

Já é Natal no Alpha 4



A Diretoria Social inaugurou na noite do dia 28 de novembro a decoração de Natal da Portaria e da Praça São Paulo, criada pelos artistas plásticas Raquel Provasi Costa, Vilma Assis e Dario José de Oliveira e montada pela equipe de Manutenção. A Praça São Paulo ganhou nove árvores iluminadas com

lâmpadas coloridas, um presépio com bonecos iluminados, e a "Casa do Papai Noel".

A Portaria, ganhou uma decoração que lembra o Pólo Norte, residência de Papai Noel, com três divertidos bonecos de neve em um campo nevado, que dão as boas-vindas aos moradores e visitantes.

Papai Noel chega dia 13 de dezembro

A Diretoria Social já está preparando a festa de Natal do Alpha 4, que será realizada dia 13 de dezembro, a partir das 10 horas, na Praça São Paulo. Além da chegada de Papai Noel, o programa prevê muita brincadeira, pipoca, cachorro quente, algodão doce e refrigerante.

"Essa festa é um momento especial, que possibilita manter viva a magia do Natal e da figura do Papai Noel no universo imaginário das crianças, especialmente das pequenas, e isso pode ser constatado pelo fato de muitas fazerem questão de fazer seus pedidos de presentes diretamente ao Papai Noel", ressalta José Mário Velasco, Diretor Social da SAR 4.



Halloween
no Alpha 4

Vai viajar? Veja os cuidados que você deve tomar antes de ir para a estrada



DICAS DA SEGURANÇA

Vai viajar nas férias?



Até que enfim, as férias chegaram! Veja abaixo algumas providências que você deve tomar para evitar surpresas desagradáveis nessa época do ano que, afinal de contas, deve ser repleta de momentos bons e muita alegria.

Não se esqueça de preencher a ficha de viagem com a Segurança do Residencial e deixar telefones de contato com empregados, parentes e pessoas próximas para ser acionado em caso de qualquer necessidade.

Só deixe as chaves de sua casa com pessoas de muita confiança. Comunique à Segurança e Portaria

o nome das pessoas autorizadas a entrar em sua casa.

Ao sair de viagem verifique se todas as portas e janelas, vitrôs e dependências externas à residência estão fechados e trancados. Reforce a proteção de janelas e vidraças colocando obstáculos sólidos. Os arrombamentos são mais freqüentes pelos fundos. Por isso, isole as dependências de serviço trancando portas intermediárias.

Os carros que ficarão na sua garagem também devem estar com os vidros fechados e trancados.

Suspenda entregas ou peça para algum vizinho recolher revistas, jornais e correspondências.

Desligue da tomada equipamentos eletrônicos e eletrodomésticos como forno de microondas, DVD e televisores, eles podem causar problemas como curto-circuito.

Desligue a campainha. Isso evita que pessoas mal-intencionadas façam testes para verificar se há alguém em casa.

Desligue o gás de fogão e aquecedores. **Não deixe** luzes acesas. Isso indica que o imóvel está vazio.

Contrate alguém para manter seu jardim limpo.

Em caso de viagem prolongada, peça a um parente ou pessoa de absoluta confiança que passe em sua casa algumas vezes para checar trancas, portas e janelas.

A instalação de alarmes, sensores e outros dispositivos de segurança é recomendável para minimizar os riscos de invasão.

Oriente seus empregados sobre o funcionamento do sistema de segurança (armar e desarmar alarmes) e ainda sobre eventuais atitudes que devem tomar em caso de alguma ocorrência.

Os cuidados com seu carro

Antes de ir para a estrada, procure verificar se não é necessário fazer uma revisão de seu carro, principalmente detalhes como pneus, freios, suspensão, limpadores de pára-brisa, faróis e lanternas. Além de evitar o risco de quebras e acidentes, esses cuidados podem também evitar multas e apreensão do veículo em caso de ser parado por uma fiscalização da Polícia Rodoviária.



Verifique também se os documentos de seu carro e sua carteira de habilitação estão em dia.

Vai festejar em sua casa?

Não se esqueça de enviar uma lista com o nome completo de seus convidados autorizados para a Segurança. Isso facilita o trabalho e evita que pessoas não convidadas causem transtornos na Portaria, para o morador e para a nossa comunidade.

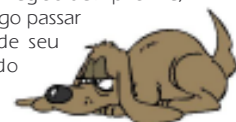
Oriente seus filhos sobre os cuidados necessários para autorizar a entrada de visitantes no Residencial.



Não esqueça seu cachorro

Evite deixar seu cachorro sozinho em casa quando for viajar em finais de semana ou férias. Animais acostumados com o convívio da família podem se sentir abandonados e latir durante todo o dia, incomodando os vizinhos.

Se não for possível levá-lo durante a viagem, providencie para que ele fique em um hotel de animais, temos alguns na região de Alphaville, ou peça para algum amigo passar em sua casa e cuidar de seu bichinho, não deixando faltar água e alimento.



Não esqueça o dia da coleta de lixo

LIXO ORGÂNICO: SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS

LIXO RECICLÁVEL (SACO VERDE): QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS

RESTOS DE PODA: SEGUNDAS, QUARTAS, QUINTAS, SEXTAS-FEIRAS E SÁBADOS

ENTULHO (ATÉ 5 SACOS DE 30 KS): SEXTAS-FEIRAS



Quatro Jornal do

DIRETORIA

Presidente: Paulo R.S.Yeda

Diretor Financeiro: João Luiz Buitron

Diretor Administrativo: Paulo A. Dal Médico

Diretor de Segurança: Antônio C. Rufino Freire

Diretor Técnico: Rita Bose

Diretor Social: José Mário S. Velasco

Diretor de Esportes: José Mário S. Velasco

CONSELHO DELIBERATIVO

Donaldo Ferreira de Moraes (Presidente), Alaor Guimarães, Álvaro Airton Wagner Silva, Celso Luiz Tracco, Décio Romano, Dilson Villano Callaneri, Geraldo José Michelotti, Hélio Giacomo Papaiz, José Monteiro Paulino, José Roberto Montini, Leonir Moro, Luiz Gonzaga Vasconcelos, Marco Antonio Guilhermino, Marco Aurélio T. Camargo, Milton Mastro José, Oswaldo Luiz O. Borrelli, Reynaldo Rodotá Stefano, Sérgio de Almeida, Wagner Roberto Carvalho e Willamo Eduardo A. Loureiro

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Grégory M. de Melo - MTb. 12819

Tiragem: 1000 exemplares

Sociedade Alphaville Residencial 4

Av. Dr. Yojiro Takaoka, 3229

fone/fax 4153.6343 e 4153.4611

06500-000 - Strna de Parnaíba - SP

www.sar4.com.br sar4@uol.com.br

Em caso de emergência, ligue:

SAR 4 SEGURANÇA
4153.6343



HALLOWEEN - A NOITE DO TERROR NO ALPHA 4



Família das múmias incumbida de dar as boas vindas aos convidados da festa



A trupe de monstros do Play-Center, que garantiu os sustos aos convidados que tiveram coragem de enfrentar o Túnel do Terror

Uma trupe de monstros do Play-Center especialmente convidados animou a festa do Halloween do Alpha 4, realizada na noite do dia 1º de novembro.

Promovida pela Diretoria Social, a festa foi realizada na praça localizada no final da pista de

cooper, que foi especialmente decorada pela equipe da Manutenção. "Foi um grande sucesso, com muitos sustos e diversão para todos", comemora José Mário Velasco, Diretor Social da SAR 4.

Além da trupe do Play-Center, os destaques da festa

foram o grande Túnel do Terror, montado na pista de cooper, onde os monstros garantiam os sustos típicos do Halloween aos moradores corajosos; e várias barracas com brincadeiras, maquiagem, bebidas, pipoca e algodão doce.





Brincando no Quatro

O Departamento de Esportes mantém em dezembro e janeiro o projeto esportivo "Brincando no Quatro", voltado a crianças de 5 a 9 anos. O objetivo é estimular o hábito da prática de alguma atividade esportiva entre as crianças, evitando o sedentarismo precoce, um grande mal de hoje.



As atividades são realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, das 14 às 16:30 horas na quadra poliesportiva e são coordenadas pela Professora Adriana. Para participar, basta chegar 10 minutos antes.

Turma da caminhada

O Departamento de Esportes ampliou os horários para a turma da caminhada. Além do horário já tradicional, aos sábados às 9 horas, a atividade conta agora com dois novos horários: segundas e quartas-feiras, das 19:30 às 20:15. O percurso tem 3.300 metros de extensão e a atividade envolve também exercícios de alongamento e iniciação ao pedestrianismo. A saída é em frente à Academia de Fitness e para participar basta chegar 10 minutos antes da partida e conversar com o professor responsável pelo treino.



Malhação

O Alpha 4 possui uma das maiores e melhores academias de fitness dos Residenciais de Alphaville, frequentada por mais de 300 alunos. O Departamento de Esportes está organizando o 3º Torneio de Supino, aberto aos alunos e que será realizado em novembro.

A academia funciona de 2ª a 6ª feira, das 6:30 às 12 e das 13 às 22 hs.; e aos sábados, das 8 às 13 hs. A academia conta com bicicletas ergonômicas, esteiras e equipamentos de musculação, inclusive um novo aparelho elíptico, que realiza um trabalho aeróbico semelhante à esteira, mas sem impacto, o que é um grande benefício. A Diretoria de Esportes já está preparando grandes novidades para 2009.

Os moradores interessados devem ter mais de 15 anos de idade e se inscrever na Administração. O treino é pago (R\$ 40,00/mês) e o Residencial oferece descontos para grupos familiares. A inscrição custa R\$ 10,00 para confecção de uma carteirinha e os alunos devem apresentar exame médico.

ACADEMIA FECHA NAS FESTAS -

A academia de fitness ficará fechada nos dias 24, 25 e 31 de dezembro e 1º de janeiro.



Carla e Giuliano vencem no Supino



A turma que disputou o III Torneio Interno de Supino Reto do Alpha 4

Teze atletas da academia de fitness do Alpha 4 disputaram o III Torneio Interno de Supino Reto promovido dia 8 de novembro pelo Departamento de Esportes. Destinada principalmente para o desenvolvimento dos músculos peitorais maiores, a modalidade é considerada um dos exercícios mais clássicos nas academias de musculação em todo o mundo.

Carla Joos foi a grande campeã na categoria feminino. Renata Nunes conquistou o segundo lugar e Priscila Coelho ficou em terceiro lugar.

Na categoria masculina, Giuliano Matias Nunes conquistou o título de campeão; Guilherme Picolli ficou em segundo lugar e Christian Joos, em terceiro.

Para 2009, o Departamento de Esportes pretende dividir os atletas por idade, criando uma categoria para aqueles com idade acima dos 45 anos.

Ginástica localizada

Você está fora de forma? Sem disposição? A preguiça tomando conta? Saia fora desta! Faça parte da turma da ginástica localizada e melhore sua qualidade de vida.

O grupo de ginástica localizada conta com cerca de 40 participantes muito animados e que a cada dia melhoram sua condição física.

Durante o mês de janeiro, as aulas serão realizadas às segundas, quartas e sextas-feiras, das 8 às 9 horas; e às segundas e quartas-feiras, das 18:30 às 19:30 horas. Os moradores interessados em participar dos treinos, que são realizados na cancha de bocha devem procurar o Departamento de Esportes.

Eusa e Alaor vencem na Tranca



As duplas campeãs do I Torneio Interno de Tranca do Alpha 4

A dupla Eusa e Alaor foi a grande campeã do I Torneio Interno de Tranca, promovido pelo Departamento de Esportes. Lurdes e Irineu ficaram em segundo lugar e Maria Helena e Dora, em terceiro.

A competição, que reuniu seis duplas, começou no dia 8 de outubro e a final foi realizada dia 12 de novembro. As rodadas realizadas às quartas-feiras na Bocha contava sempre com um grupo muito animado. Antes das partidas acontecia uma confraternização geral, regada a salgadinhos, refrigerantes e vinhos.

Vôlei fecha o ano com vitória sobre o Alpha 9

A equipe masculina de vôlei do Alpha 4 venceu dia 19 de novembro por 3 sets a 0. O resultado reflete o crescimento da modalidade no Residencial, que promoveu vários amistosos durante o ano e o I Torneio Interno de Trios de Vôlei masculino, que reuniu 12 atletas, divididos em quatro equipes, realizado de 24 de agosto a 6 de outubro.

A turma do Vôlei joga às 2ª e 4ª feiras, das 19:30 às 22 horas. Venha fazer parte desta turma.

