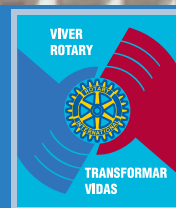




BOLETIM STADIUM

ROTARY CLUB DE SÃO PAULO PACAEMBU - D.4610
Edição 04 - 13/08/13 *Lema Rotário: Viver Rotary, Transformar Vidas



AGENDA DO CLUBE

AGOSTO

Hoje (13/08) – Palestra “**Governança corporativa**”, proferida pelo Prof. Edman Altheman

20/08 – Fórum do Desenvolvimento do Quadro Associativo (DQA) – Dia do Amigo

27/08 – Reunião mista festiva – aniversariantes de agosto

O RCSP PACAEMBU REÚNE-SE ÀS TERÇAS-FEIRAS, **20h30**, NO **CAESAR BUSINESS** (AV. PAULISTA 2.181, CERQ. CÉSAR - SÃO PAULO - SP)



Aniversariantes da semana:
Dia 15/08 - Marisa, filha dos companheiros Gazel e Emira

Visite nosso site:

<http://www.rotarypacaembu.org.br>

E nosso Facebook:

<https://www.facebook.com/rotarypacaembu>

RCSP PACAEMBU CONVIDA



LOCAL: TERRAÇO ITÁLIA
Endereço: Av. Ipiranga, 344 - 41º andar
Data: 27/08/2013
Horário: 15h30
Estacionamento Gratuito

Maiores Informações:
Fraternidade Irmã Clara
Fone: (11) 3393-7680 ou (11) 3666-2727
e-mail: fic@ficfeliz.org.br

PALAVRAS DO PRESIDENTE



Após concluirmos a revisão do Planejamento Estratégico, conduzido pela companheira Ana Paula, estamos agora dando início às ações estratégicas, definidas juntamente com todos os companheiros, e que visam a garantir continuidade administrativa e dos projetos do clube. Dessa forma, estabelecemos um conjunto de metas e ações anuais e de longo prazo, distribuídas pelas comissões do clube, que serão desenvolvidas por todos os associados ao longo desta gestão.

Nosso objetivo é assegurar que o clube funcione de forma eficaz e melhore com o decorrer do ano. Assim sendo, devemos buscar a ampliação e/ou manutenção de nosso quadro associativo, a implementação de projetos que atendam às necessidades de nossa comunidade, além de apoiar a Fundação Rotária através de participação em seus programas e doações. Outra meta é capacitar líderes para servir além do âmbito do clube.

Portanto, com esse alinhamento e objetivo estaremos cada vez mais envolvidos e dedicados a “Viver Rotary, Transformar Vidas”.

Abelardo Marcos Jr.
Presidente 2013-14

MARCOS DO ROTARY

A National Association of Rotary Clubs of America realiza, em 1910, sua primeira convenção no Congress Hotel em Chicago, de 15 a 17 de agosto, com 60 participantes. Os rotarianos elegem Paul Harris presidente da associação.

Naquela ocasião o Rotary era composto por 16 clubes com mais de 1.000 associados nos Estados Unidos (em 2005, mais de 39.000 pessoas participaram da Convenção do Rotary International em Chicago na celebração de seu centenário).



No ano seguinte (1911), o Rotary lança a revista The National Rotarian (mais tarde, The Rotarian) com Chesley Perry ocupando o cargo de editor. O primeiro número sai em janeiro. O periódico de 12 páginas inclui um ensaio de Paul Harris sobre o objetivo dos Rotary Clubs, anúncios

de clubes recentemente fundados e outros assuntos de interesse dos rotarianos.

Fonte: Inspirado em História do Rotary, publicada no site do RI.

Luiz Bortoli



NOTÍCIAS DO ROTARY

Prêmios para clubes - Menção Presidencial

O Rotary International oferece vários prêmios em reconhecimento ao trabalho e contribuições de rotarianos, Rotary Clubs e não rotarianos. A Menção Presidencial é um deles e será entregue em reconhecimento aos Rotary Clubs que tomarem medidas para se tornarem mais fortes, prestarem melhores serviços e realçarem sua imagem pública.

A Menção Presidencial de 2013-14 reconhece Rotary Clubs por uma vasta gama de realizações que promovem o crescimento do quadro associativo, aumentam os serviços humanitários realizados por meio da Fundação Rotária e fortalecem nossa rede de contatos através da família rotária.

Crescimento do Quadro Associativo

- Atrair e/ou reter associados para conseguir o

aumento real de pelo menos um associado entre 1º de julho e 1º de março.

Aumento dos serviços humanitários por meio da nossa Fundação

• Participar de um projeto local ou internacional relacionado a pelo menos uma das áreas de enfoque do Rotary:

- o Paz e prevenção/resolução de conflitos
- o Prevenção e tratamento de doenças
- o Recursos hídricos e saneamento
- o Saúde materno-infantil
- o Educação básica e alfabetização
- o Desenvolvimento econômico e comunitário

Fortalecimento da nossa rede de contatos através da família do Rotary

- Realizar pelo menos uma atividade de companheirismo ou humanitária que envolva todos os associados e seus familiares
- Fazer parceria com uma organização não rotária para realizar um projeto comunitário

Quem faz a indicação: Governadores de distrito

Prazos: 31 de março - para os clubes entregarem os formulários preenchidos aos governadores para que sejam endossados; **15 de abril** - para os governadores informarem os nomes dos clubes qualificados ao RI por meio do Portal do Associado.



Colaboração: Rachel Buzzoni

COLUNA FEMININA

Saúde da mulher

A mulher experimenta situações bem distintas em relação a sua saúde com o passar dos anos. E nem sempre tem muito claras essas transformações. Um dos temas que traz muitas dúvidas e ainda provoca discussões é a menopausa.

É importante que a mulher não deixe a menopausa atrapalhar a sua rotina e que saiba como é possível aliviar os sintomas e viver bem em todas as fases da vida. Afinal, sofrer com a menopausa não é uma sina feminina que precisa ser suportada.

A menopausa ocorre quando os ovários envelhecem e param de produzir os hormônios sexuais. A partir de então, a mulher não pode mais engravidar. Trata-se de um fenômeno natural, que costuma ocorrer entre os 45 e 50 anos de idade.

A queixa mais famosa é o fogacho, um calor súbito em ondas que acomete a região do rosto e do pescoço. Do mesmo jeito que surge, ele desaparece. O sono também acaba prejudicado, a pele resseca, os ossos enfraquecem, favorecendo a osteoporose, e a mucosa vaginal perde a lubrificação, dificultando a atividade sexual. Muda até o jeito de distribuição

de gordura no corpo, que fica mais acumulada na cintura e na barriga. Algumas mulheres entram em depressão. Tem gente, porém, que não sente absolutamente nada.

É essencial que a mulher se prepare para esse período adotando uma dieta saudável desde cedo, praticando exercícios e evitando hábitos nocivos, como fumar e abusar de bebidas alcoólicas. Manter o peso dentro do ideal para o seu tipo físico também é importantíssimo.

O tratamento é feito com reposição hormonal, que costuma amenizar todos os sintomas, por meio de comprimidos, injeções, adesivos ou cremes vaginais. Mulheres obesas, que sofrem de diabetes, pressão alta ou que apresentam fatores de risco para câncer de mama (como quem tem um caso próximo na família, por exemplo), podem recorrer a medicamentos à base de plantas medicinais. É importante que a mulher converse sempre com seu médico para avaliar direitinho qual a melhor solução para o seu caso.

Fonte: Revista MdeMulher, da editora Abril, em 08/04/2013

Colaboração: Maria Helena Nepomuceno





Prova Quádrupla

1. É a **VERDADE**?
2. É **JUSTO** para todos os interessados?
3. Criará **BOA VONTADE** e **MELHORES AMIZADES**?
4. Será **BENÉFICO** para todos os interessados?

CONSELHO DIRETOR Ano Rotário 2013-14

Rotary Internacional Presidente

Ron D. Burton

Rotary Club de São Paulo Pacaembu Presidente

Abelardo Marcos Jr

Vice-Presidente

Marco Antonio Gazel

1º Secretária

Emira Maria Aranha Gazel

2º Secretário

Ana Paula Sanches

1º Diretor de Protocolo

Ivo Alexandre Jr.

2º Diretor de Protocolo

Rachel De Rosso Buzzoni

1º Tesoureiro

Geraldo Sílvio Acerbi

2º Tesoureiro

Luiz Cirino

Comissão de Administração

Ronaldo José Bispo

Comissão de Projetos Humanitários

Celso de Lima Buzzoni

Serviços Profissionais

Joel Roberto Scholl

Serviços à Comunidade

Manoel Joaquim R. do Valle e

Renato S. Martins

Serviços Internacionais

Sergio Ewbank Carneiro e

Giovanni Salatin

Serviços à Juventude

Rachel De Rosso Buzzoni e

Maria Beatriz Garcia Russo

Comissão da Fundação Rotária

José Luiz Scatolini

Comissão de Desenvolvimento do Rotary

William C. Santos e Ricardo H. A.

Almança

Comissão de Imagem Pública

Luiz Antonio De Bortoli

Frequência

Elenita Marmo Vanzetta Costa

Companheirismo

Maiby Aranha Homs Elias

Planejamento Estratégico

Ana Paula Sanches

Conselheira Pessoal e Instrutora Rotária

Emira Maria Aranha Gazel

Coordenação dos Cônjuges

Maria Helena Coelho Nepomuceno

Conselho Fiscal

Jayme J. de Araujo, Ronaldo J. Bispo,

Ivo Alexandre Jr. (efetivos) e

Ricardo H. A. Almança(suplente)

Equipe do Boletim

Ana Carolina Scatolini

boletim@rotarypacaembu.org.br

**Dólar Rotário para
Agosto de 2013: R\$ 2,24**