

JORNAL

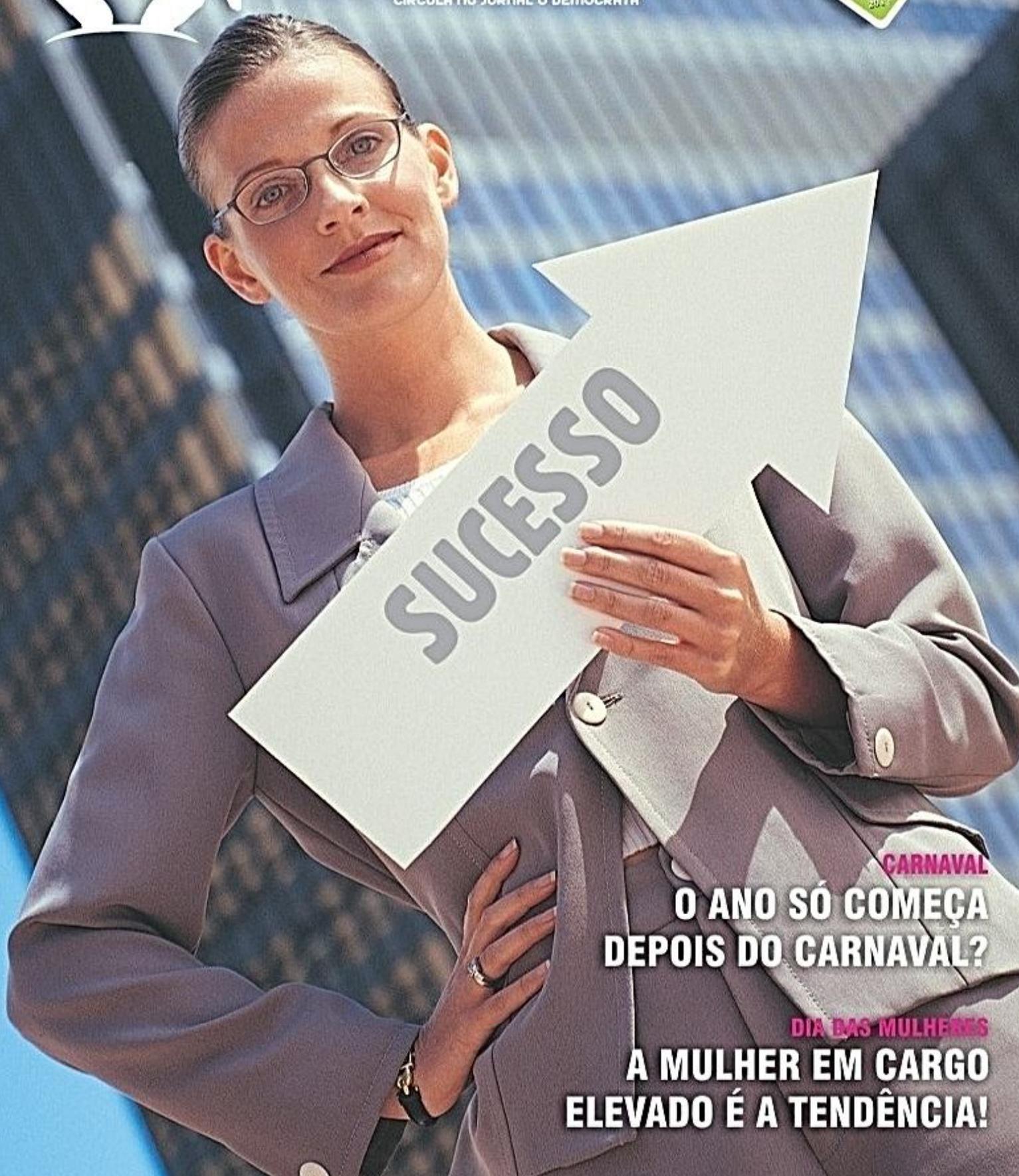
o Matilde

EM REVISTA

CIRCULA NO JORNAL O DEMOCRATA



VENDA AVULSA: R\$ 4,25



CARNAVAL

**O ANO SÓ COMEÇA
DEPOIS DO CARNAVAL?**

DIA DAS MULHERES

**A MULHER EM CARGO
ELEVADO É A TENDÊNCIA!**



Music Place
PizzaBar

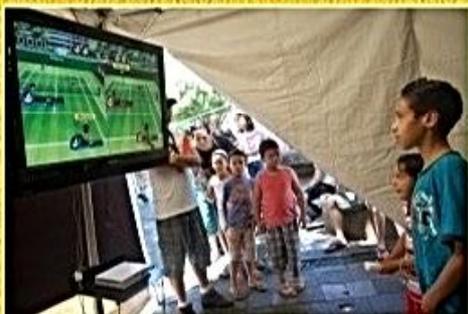
de cara nova
mas
com o mesmo sabor!



Agora muito
mais dinâmico
com
dois fornos
para melhor
atende-lôs.

www.v8musicplace.com.br

DELIVERY
4712-1826 / 4712-7758
AV. ANTONINO DIAS BASTOS, 699 CENTRO-SÃO ROQUE/SP



Praça da Matriz São Roque

O Sincomércio São Roque em parceria com o SESC, realizou o Projeto "SESC Verão" – Esportes para todos, no último dia 5 de fevereiro na Praça da Matriz em São Roque. O evento foi gratuito e trouxe diversas atividades esportivas para todas as idades, alinhando diversão ao nível de habilidade e possibilidade de cada um. O evento foi um sucesso e reuniu profissionais, artistas e a população em geral. Veja algumas fotos!



REALIZAÇÃO:



R. Enrico Dell'Acqua, 251
Centro - São Roque
Tel.: (11) 4784-3037

No Brasil o ano só começa depois do carnaval?

"O ano só começa depois do carnaval". Isso é um dito popular que muitos levam ao pé da letra e evitam procurar emprego, mas na realidade seria isso mesmo? Então por que muitas empresas iniciam o ano contratando profissionais para novas vagas de trabalho?

Conheço muita gente que evita procurar emprego antes do carnaval, só para não ter que passar essa época trabalhando. Querem estar com o bloco na rua; não resistem as folias de Momo. Acredito que pessoas que tem um pensamento desses é exceção.

O ano não começa depois do carnaval, porque a melhor época do ano para conseguir um emprego é no começo, muitos temporários são efetivados e as empresas estão se reestruturando e iniciando um novo orçamento, então saem em busca de profissionais.

Não entre nessa onda de que o ano começa depois do carnaval, e não fique esperando ele passar para enviar currículos e buscar emprego, pois pode ser tarde demais, e aquela vaga que poderia ser sua, já foi ocupada por outro profissional que estava antenado.

Não deixe para depois o que se pode fazer agora, existem centenas de grandes empresas com vagas abertas para inúmeras áreas de trabalho e atuação, envie seu currículo. Lembre-se que o ano começa no dia primeiro de janeiro e não somente depois do carnaval.

Está sobrando emprego, mas 90% das vagas exigem muito sacrifício



para executá-lo e se tiver sorte conseguirá ser um assistente. Ai sobra 10% que são vagas ótimas a espera de alguém que não espera achando que no Brasil o ano só começa depois do carnaval.

Nesta edição temos de homenagear o Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março. O Dia Internacional da Mulher foi adotado pelas Nações Unidas, para lembrar as conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres.

A participação feminina em cargos hierárquicos mais elevados é uma tendência mundial, ainda bem. As mulheres já dominam alguns cargos aqui no Brasil, espero que não se esqueçam delas, no futuro, como a Inglaterra se esqueceu de sua dama de ferro (Margaret Thatcher).

Este é um ano político! Os partidos políticos de São Roque deviam quebrar a hegemonia masculina e

buscar as mulheres. Está na hora delas assumirem cargos, na câmara e na prefeitura, e acabar com o marasmo político de anos; afinal elas são mais sensíveis e dinâmicas.

Enquanto não derem espaço para a mulher o Dia Internacional delas é um blefe. É algo assim: "Mulherada, não estudem e não se metam em política, já demos um dia para vocês, por favor, fiquem contentes, cuidem dos nossos filhos e não tirem nossos votos, uma Dilma já basta".

Em ano político os ignorantes e rudes tornam-se num piscar dos olhos inteligentes, santos ou semideuses e consertam todas as falhas e erros existentes, inacreditável. Como prostitutas dão sorrisos e juram enxugar as lágrimas do sofrido povo, seus gestos brutais, de repente, viram afagos.

Você que espera o carnaval para buscar emprego, que pensa que mulher não sabe administrar uma empresa e não sabe nada sobre futebol, religião e política e, acredita em amigo candidato, é melhor repensar seus conceitos, porque o mundo mudou.

Nossa cidade precisa de renovação e você pode mudar isso, verdade, se somar todas as pessoas que dizem que seus votos não vão eleger ninguém, não haveria "Romários" e "Tiriricas" que se elegeram com esses votos, e muitos por brincadeira, votar é coisa séria. Feliz Ano Político! ▲

EXPEDIENTE

Direção Geral e Redação

Mário Sanches Matilde (Omatilde)
MTB nº. 26328 - OBT nº. 23528

Jornalista Responsável

Mário Barroso
MTB nº. 47.431/SP

Assessor Jurídica

Dr. Jorge Rabelo de Moraes
OAB/SP: 57.753 / OAB/AM: 263

Tiragem: 5.500 Exemplares

Distribuição: Jornal O Democrata

Desenvolvimento e Diagramação

Tecson Comunicação Integrada
www.agenciaterceira.com.br

Apoio

Foto Studio São Roque
Tel.: (11) 4712-5784

Colaboradores: Priscila Carla Boccato e Gisela M. Guarnieri de Oliveira Marques.

Publicado por: Foto Studio São Roque Ltda. - Mídias - CNPJ: 06.553.134/0001-94. Todos os direitos dos artigos publicados neste veículo são reservados. Proibida a reprodução parcial ou total por qualquer meio de comunicação, sem autorização prévia por escrito da direção. Os artigos e anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores e anunciantes. Contato: (11) 4784-5105 / 8251-4105 - omatilde@viva.com.br



Com o tema "E Natal" a Revista Omatilde nº 2, saiu no jornal O Democrata em 16/12/11. Veja esta e as outras edições online no site www.omatilde.com.br

Carnaval 2012. Empate faz duas campeãs

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



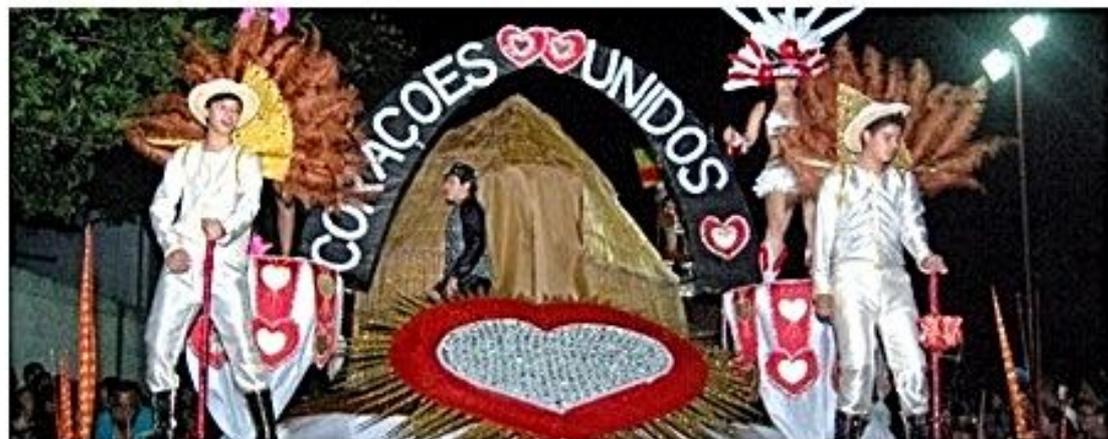
Pela demora das Escolas é o Público o Campeão!

O público é o campeão no desfile de Escolas de Samba na Avenida, sem ele o espetáculo não tem sentido. Parabéns as mais de cinco mil pessoas que prestigiaram, mais uma vez, o demorado desfile. Oxalá nos carnavais futuros o público que prestigia as Escolas seja respeitado e as Escolas entrem, rigorosamente, nos horários.



Leões Unidos da 119. Campeã do carnaval 2012

Segunda Escola entrar na Avenida, domingo 19/02/12: Grêmio Recreativo Escola de Samba Leões Unidos da 119 apresentou o Samba Enredo, "Dez Anos de Avenida! Vem com a Gente Vamos Nessa". E recebeu a nota 99,5.



Corações Unidos SJN Campeã do carnaval 2012

Quinta Escola entrar na Avenida, terça 21/02: Grêmio Recreativo Escola de Samba Corações Unidos apresentou o Samba Enredo, "Do velho se fez novo, São João Novo. História de alegria e união, sempre em busca da evolução". E recebeu a nota 99,5.



Aesthetics
ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL

By Lilyanne Townsend

Agora com a
equipe da Dra.
Laiz Belmonte.
Venha nos visitar no
Centro Médico
Paschoal Belmonte!

Tratamentos e
Procedimentos
Estéticos de
última geração
com resultado
garantido!

**AVALIAÇÃO
PERSONALIZADA
GRATUITA!**

OPERAÇÃO BIQUINI 2012

**Pacotes Promocionais
imperdíveis!**

PARA FACE E CORPO:
Celulite, Estrias, Flacidez,
Gordura Localizada,
Rejuvenescimento, Acne
e Manchas.

Rua XV de Novembro, 79
Centro - São Roque
Tel.: (11) 4712-9433
ou 4712-7229

2012, ano de eleições municipais, então vote consciente

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"

2012, ano de eleições para prefeitos, vice-prefeitos e vereadores em 5.565 municípios brasileiros. E vamos ter de engolir, em seco, a propaganda eleitoral gratuita na rádio e na TV, que começa dia 21 de agosto e termina em 4 de outubro, três dias antes da realização do pleito. Nos municípios onde houver segundo turno, a propaganda fica permitida já a partir do dia 8. Em rádio e TV, já pode começar dia 13 de outubro e se estende até o dia 26.

Vamos ficar empanturrados de tanto ouvir promessas de candidatos que vão resolver todos os problemas do país, mesmo que sejam eles apenas candidatos para vereadores das Câmaras Municipais. Vamos ter o desprazer de, mais uma vez, viver a expectativa de assistir a um pleito marcado pela batalha entre os que têm dinheiro para "investir" nos votos e os que investem suor para tentar alcançar cargos que lhes resulte em algum "dinheiro fácil".



Não deixe isso acontecer! Porque tem gente que troca o voto até por tapinhas nas costas.

Em vigência desde 7 de outubro de 2011, ou seja, um ano antes das eleições, o calendário inicia agora a fase mais efetiva com orientações e vedações para aqueles que pretendem disputar a corrida eleitoral. A partir do primeiro dia do ano da eleição, os institutos de pesquisa ficam obrigados a registrar oficialmente seus levantamentos. Também a partir desse dia, governantes ficam proibidos de distribuir bens, valores ou benefícios gratuitamente.

As convenções para escolha dos candidatos devem ocorrer entre os dias 10 e 30 de junho. Nesse período, emissoras de rádio e TV estão proibidas de transmitir programas apresentados por candidato escolhido em convenção. Férias auditivas, pelo menos isso. Os partidos e coligações têm até o dia 5 de julho para registrar seus candidatos. No dia seguinte já começa a propaganda eleitoral, como comícios e propaganda na internet (desde que não paga).

Atenção eleitor, em 9 de maio de 2012 termina o prazo para requerer inscrição eleitoral ou transferência de domicílio do título. O eleitor que não votar no primeiro turno tem até o dia 6 de dezembro para justificar sua ausência. No segundo turno, o prazo é até 27 de dezembro. Fique esperto, votar é importante, mas saber votar é importantíssimo, porque os vereadores e o prefeito eleito vão interferir na nossa vida por longos anos.

Se você está contente com os políticos que recebeu seus votos parabéns, vote neles novamente ou em seus sucessores, agora se não está mande-os plantar batatas. Este ano fique esperto e seja político, porque por causa da ignorância política temos as piores viboras, vigaristas e corruptos ocupando cargos públicos eleitos pela ignorância!

Pense Nisso! ▲

TopOfMind O DEMOCRATA 2011

Liga Tudo, a loja de materiais elétricos mais lembrada em São Roque

Em pesquisa realizada na cidade de São Roque, com mais de 550 questionários respondidos, a maioria das pessoas responderam:

Qual a 1ª loja de materiais elétricos que vem a sua cabeça em São Roque?

A resposta mais comum entre os entrevistados foi a loja LIGA TUDO. Materiais elétricos, obtendo cerca de 75,74% dos votos válidos, sendo uma das 5 empresas com maior liderança entre os 62 segmentos pesquisados.

Liga Tudo
MATERIAIS ELÉTRICOS



Dedicamos este prêmio a todos nossos clientes, amigos e colaboradores.

Obrigado.



Auto Elétrica Santa Quitéria 25 anos

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Chiquinho, Eliene e equipe no ano 2000, Auto Elétrica Santa Quitéria tinha 13 anos.

Francisco Messias da Silva (Chiquinho) um dos sete filhos de Pedro da Silva - Tiquinho (in memoriam) e Clara Delgado da Silva começou como aprendiz na oficina do Sr Giovanni Pannellini, ainda criança, há 35 anos.

Ainda adolescente Chiquinho trabalhou com Roberto Sani e depois na Elétrica Obara, em Mairinque. A família apoiava o menino cheio de sonhos que guardava seu dinheirinho, após ajudar na casa, para ter sua oficina.

Trabalhou em Osasco, onde adquiriu mais experiência, e nos finais de semana atendia as emergências em sua casa e, consertava os carros na rua mesmo, o sonho de ter sua oficina aumentava a cada dia.

Toda sua economia o jovem investia em compra de ferramentas. Em 1987 alugou um prédio na Rua Dona Mariquinha, no Bairro Santa Quitéria e montou a empresa em sociedade com o irmão mais velho.

Como ainda arrumava carros na rua, e querendo o melhor para os clientes, comprou um terreno com entrada pela Rua Euclides Bueno Miragaia e Mario Martins, onde construiu a loja e a oficina.

Chiquinho adquiriu a parte do irmão mais velho e continuou sua labuta. Sempre teve bons clientes e muito bons amigos, venceu as dificuldades e nesse interin conheceu Eliene, com quem se casou em 1998. O casal foi abençoado com duas filhas, Julia (12) e Luana (9) que são seus tesouros.

Auto Elétrica Santa Quitéria está completando este ano 25 anos de bons serviços e conta com 10 excelentes funcionários, atualizados e treinados, por exemplo, o Marcio Vicente (Baiano) que está na empresa há muitos anos.

Chiquinho agradece a Deus, pelos 25 anos e pede forças para mais outros, aos amigos, clientes e a família da Auto Elétrica Santa Quitéria pela dedicação que rendeu o slogan "Aqui sua família é atendida pela nossa".



Chiquinho ladeado pela esposa Eliene (esquerda) e as filhas Julia e Luana, em 2012.

UM NOVO CONCEITO EM ILUMINAÇÃO



COLUNAS . EMBUTIDOS . LUSTRES . ARANDELAS
EXTERNAS . SPOT . PLAFON . ABAJUR . PENDENTES

NOVO ENDEREÇO:

AV. ANTONINO DIAS BASTOS, 840
CENTRO - S. ROQUE - TEL.: (11) 4784.6112

Especial
Casa & Cia.

Mensalmente, no O Democrata!

Anuncie: (11) 9728-2556/7898-0623 - comercial@especialcasaecia.com.br



Um pouquinho da natureza para sua casa.

Pedras Ornamentais

Churrasqueiras - Lareiras - Fogões à Lenha - Fornos & Acessórios

R. São Paulo, nº 1.101 - Taboão - S. Roque-SP
www.velhojeronimo.com.br
anjeronimo@uol.com.br

4784.3881

Omatilde melhores momentos

Escola de Samba Leões Unidos da 119 - Cambará

Closes da Leões Unidos da 119: Campeã do carnaval 2012, empatou com São João Novo com 99,5 pontos.



Escola de Samba Corações Unidos São João Novo

Closes da Corações Unidos: Campeã do carnaval 2012, empatou com Leões da 119 com 99,5 pontos.

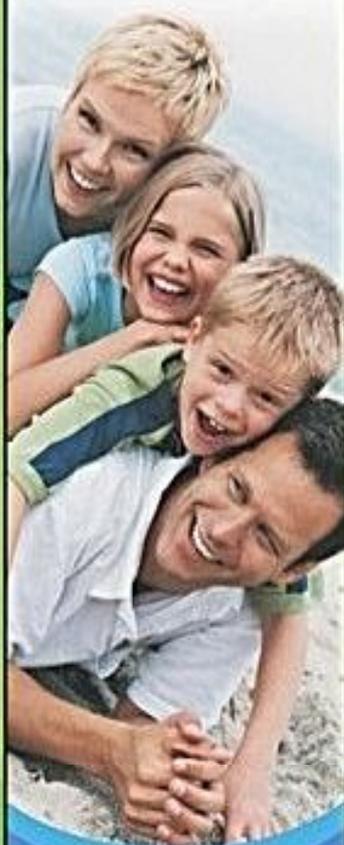


Escola de Samba Unidos da Estação Santa Quitéria

Closes da Santa Quitéria: A segunda colocada no carnaval 2012; devido o empate no 1º lugar.



MALTA
& NARDELLI
CORRETORA DE SEGUROS



PRESERVANDO
SEU PATRIMÔNIO
COM SEGURANÇA

Seguros em Geral!

Telefones: (11)
4712-5087
4712-5637

Av. Antonino Dias Bastos, 974
Sala 01 - Centro - S. Roque/SP
www.maltaenardelli.com.br

Escola de Samba União Cambará (Estreante)

Closes da União Cambará: Terceira colocada no carnaval 2012. Empatou com a União da Vila.



Escola de Samba União da Vila (Estreante)

Closes da União da Vila: 3ª colocada no carnaval 2012. Empatou com outra estreante, a União Cambará.



Escola Mocidade Independente Vila Aguiar

Mocidade Independente Vila Aguiar: 4ª colocada no carnaval 2012; perdeu 60 pontos por atraso.



OUTONO INVERNO

A OCASIÃO PEDE
PIJAMAS ESPECIAIS



Delicata 
lingerie

Feminino - Masculino
Infantil
Tamanho Grande, do 50 ao 54!

Galeria Pontes
Av. João Pessoa, 44 - Sl. 02 e 03
Centro - São Roque/SP
Tel.: (11) 4712-3288
delicata.renata@hotmail.com

Homenagem às Mulheres pelo



Rafaella Nunes
e Luiza Sanches



Marisa Carline:
funcionária INSS



Daniela Sozzo:
V8 Bar/Pizzaria



Bene:
funcionária Piu Bella



Adriana Boccato:
Guia turística



Gisele:
Academia Cultura Física



Anne Caroline:
Restaurante Don Patto



Elaine:
Loja Essência Store



Confie em quem está há 25 anos no mercado

Auto elétrica em Geral | Injeção Eletrônica

Rua Euclides Bueno Miragaia, 67 | São Roque SP
Tel.: (11) 4712-6307 | Fax: (11) 11 4712-9288

Dia Internacional em 8 de março!



Irmãs: Julia (12)
e Luana (9)



Maiaara Bianchi:
Fono - APACE



Isabel Gonçalves:
Ind. Sangol



Deisiane:
(Deise do V8)



Lygia Monteiro:
Eng. Meneguim



Ignez:
Chefe da Biblioteca



Sandra Boccato:
Jornalista



Regiane e Marina:
Luz & Requite

dBrazil



bateco DO PATTO

O MELHOR DO SERTANEJO UNIVERSITÁRIO
TODAS AS SEXTAS A PARTIR DAS 20H



4 CERVEJAS
R\$ 16,00
(Café ou Brinde 100ml)

sexta **16.março**

• André Salles
• e Cristiano

sexta **23.março**

• Luiz Carlos
• e Fabiano

sexta **30.março**

• Reys e
• Alexandre



Estrada do vinho, km 2,5 - São Roque/SP
(11) 4711-3001 - www.viladapatto.com.br

Coquetel de Reinauguração Luz & Requite - 13/01/12



A partir de sexta, 13 de janeiro de 2012, o elegante e requintado Espaço Luz & Requite está em novo endereço: Avenida Antonino Dias Bastos Nº 840. Centro - São Roque - Fone 4784 6112 - com estacionamento para os clientes. Na ocasião, o Espaço Luz & Requite, ofereceu um delicioso Coquetel de reinauguração para os clientes, amigos e imprensa. Parabenizamos e desejamos sucesso à família Margarido: Regiane, Osvaldo (Vadão), Marina e Vadinho!



DROGANOSSA
Drogaria & Perfumaria
Cuidando de Sua Saúde!

**Descontos Especiais
para Aposentados
e toda linha de
Genéricos!**

DISK-ENTREGAS:

(11) 4712-4419

(11) 4712-4752

**RUA PADRE MARÇAL
CENTRO - SÃO ROQUE/SP**

Perfumaria
Ganesh

Venha Conhecer
Sua Nova Opção em Perfumaria
de São Roque



Variedade
Preço
Atendimento

(Em Frente a Fac)

4712-8858

Rua Padre Marçal 53, Centro São Roque

Sexta, 17/02, Bloco Haja Fígado saiu à meia noite



Fundado em 29/01/12 o novo bloco saiu a Meia Noite para retornar a tradição como fazia a banda da Meia Noite, que saindo às 00h00 de sábado abria o carnaval de São Roque. Haja Fígado abriu os desfiles na Avenida no domingo e na terça, antes das Escolas de Samba. Veja alguns closes.

Uma Galera muito irreverente, com traje a fantasia, coloriu as ruas do centro com o já tradicional Bloco Acadêmicos do São Roque Clube – bloco do Zé Pereira 2012 – sábado, dia 18 de fevereiro de 2012. Veja mais closes dessa Galera irreverente em nosso site: www.omatilde.com.br



TROFÉUS SÃO ROQUE

Troféus, Medalhas Personalizadas e Fogos de Artíficos em Geral

“HÉLIO FOGUETEIRO”

Rod. Raposo Tavares, km 63,5 - nº 1.628

Jd. Marieta - São Roque/SP - Tel.: (11) 4712-8154

trofeu@trofeusaoroque.com.br - www.trofeusaoroque.com.br



INFORMÁTICA E IDIOMAS

INFORMÁTICA - CURSOS PROFISSIONALIZANTES - INGLÊS - ESPANHOL

ESCOLA COMPROMETIDA COM SEU SUCESSO HÁ 17 ANOS EM SÃO ROQUE!

VENHA CONHECER NOSSOS NOVOS CURSOS
Agende uma aula demonstrativa!

Unidade - São Roque - Rua: Rui Barbosa, 519 - Centro
Unidade - Maringá - Rua: Casper Líbero, 102 - Centro

Fone: (11) 4712-9720

Proteja seu patrimônio!



REPRESENTANTE EXCLUSIVO NA REGIÃO: PORTATOLDO HDL

PAGUE COM CONSTRUCARD CAIXA

PROJETOS EXCLUSIVOS, COM IMAGENS DA FACHADA

FABRICAÇÃO PRÓPRIA - MATERIAL COM GARANTIA ANTI-FERRUGEM

PAGAMENTO FACILITADO - ATENDIMENTO PERSONALIZADO

Av. Bandeirantes, 287 - Jd. Bandeirantes - S. Roque/SP
Tel.: (11) 4784-4428 - www.icapseg.com.br

ICAP

Portões Automáticos

Jantar Brega & Chique das Festas de Agosto 2012



Realizado sábado, dia 11 de fevereiro de 2012, no Salão de Festas do Colégio São José, o Jantar Brega & Chique, das Festas de Agosto 2012, teve o cardápio assinado pelo renomado Cheff Osley José. Festeiros Roque e Bete, Leôncio e Nadir. Os jantares das Festas de Agosto são sempre muitos bons e, novamente, foi um sucesso com a banda Brega & Chic, que mostrou um show mesmo! Veja mais closes no site Omatilde. Parabéns festeiros, pais de festeirinhos e colaboradores!



*Todo o nosso carinho
direto para sua mesa*



CONVENIÊNCIA

24 horas
a sua disposição!

SABOR E QUALIDADE

Produtos frescos
para toda a família

SOLUÇÕES CORPORATIVAS

Mais de 90 empresas
atendidas na região



11 4712.7170

www.padariacidade.com.br

SORVETE
NATURAL
TATULIS

Sempre produzindo os melhores
sorvetes com sabor e qualidade!

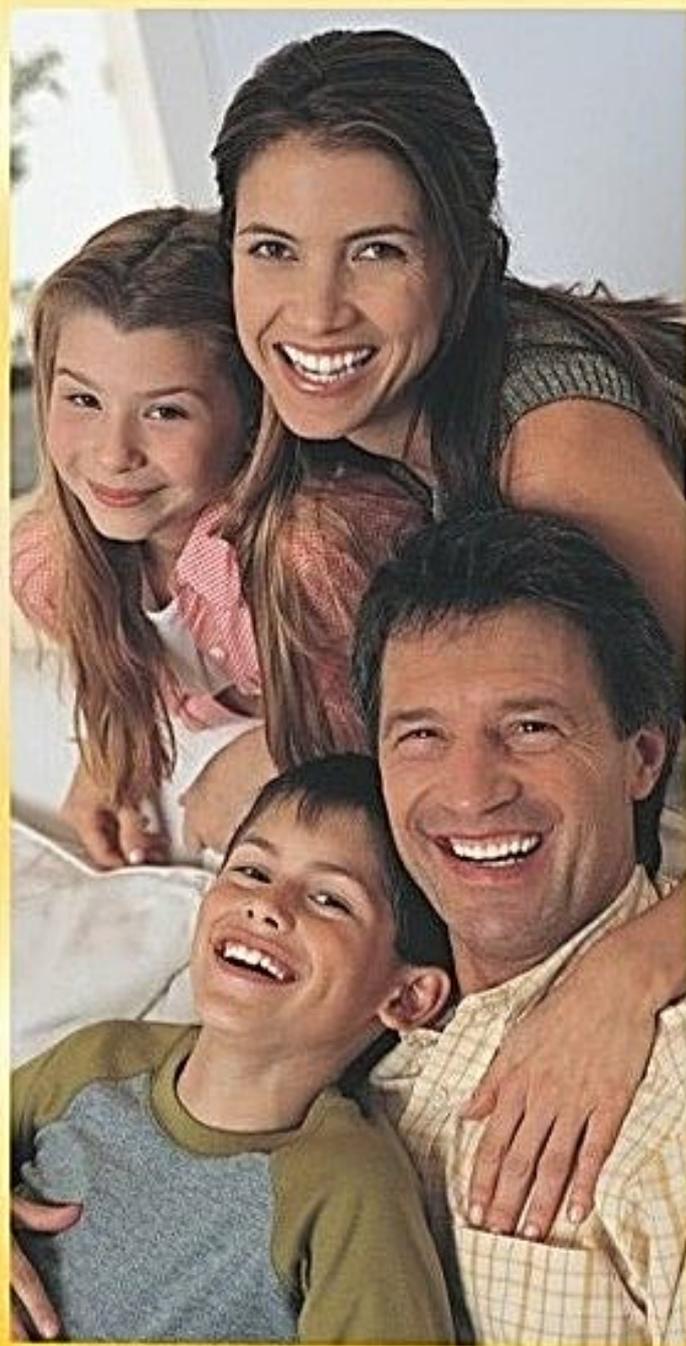
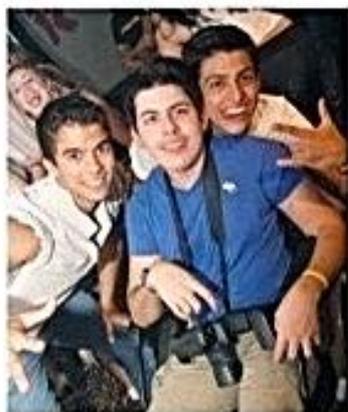
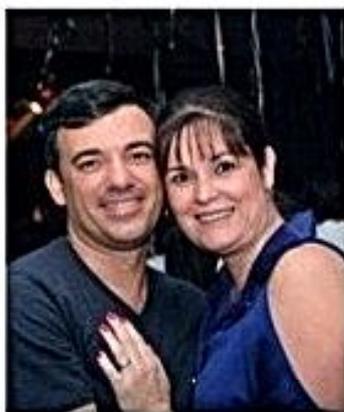


R. Prof. Tibério Justo da Silva, 703
Cambará - São Roque
Tel: (11) 4712-5801 / 7159-8777

Noite do Azul e Branco

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"

A tradicional e esperada Noite do Azul e Branco, no São Roque Clube, famosa pelo glamour, aconteceu dia 20/02/12, na segunda de carnaval, com a animação da Banda Brazilian Plaza e Escola de Samba Corações Unidos. O traje exigido foi azul e branco, ou apenas o azul ou o branco. Veja alguns closes:



Na moda o ano todo!

RUA RUI BARBOSA, 276 - CENTRO
SÃO ROQUE/SP - TEL.: (11) 4712-1724

O culto ao corpo no verão e no carnaval

Por Gisele M. Guarnieri de Oliveira Marques CREF nº 053474-G/SP

Acabou o carnaval 2012. Feriado que é sinônimo de diversão, alegria, folia, fantasias e corpos em evidência.

Para muitos é o momento de exibir o trabalho, disciplina e dedicação de um ano todo, sejam nas roupas, carros alegóricos, no entrosamento perfeito da bateria, na sincronia da comissão de frente, ou ainda nos corpos esculpidos das passistas, destaques, rainhas de bateria etc.

Há também pessoas que não desfilam nas avenidas, mas também gostam de se destacar nas praias e para isso dedica um bom tempo na academia.

A maioria das pessoas que participam dos desfiles de carnaval, exibindo o "corpão", faz um trabalho rigoroso e intenso para ganho de massa muscular durante boa parte do ano e quando se aproxima o carnaval, iniciam um treino para definição muscular e resistência.



Professora Gisele e Luana Maria Matos (esquerda) e Priscila Moraes.

O resultado são corpos belíssimos e cheios de disposição mostrando que essas pessoas levam muito a sério treinamento, alimentação e suplementação, tudo feito com acompanhamento de um profissional para não por em risco a saúde.

Isso comprova que não adianta se desesperar quando o verão se aproxima e logo em seguida o carnaval, fazendo dietas absurdas, treinamentos com exagero e, muitas vezes, procurando por substâncias ilegais e até mesmo esteroides anabolizantes para

alcançar resultados mais rápidos sem se preocupar com os efeitos colaterais a médio e longo prazo.

É muito mais correto e eficiente manter-se na academia durante o ano todo realizando treinamentos periodizados que trarão resultados de uma maneira saudável e permanente de acordo com seus objetivos, possibilitando uma vida saudável e um corpo bonito durante o ano todo.

Se você não se preparou para esse ano não fique chateado, inspire-se para iniciar um trabalho sério e consciente não visando só o próximo verão ou carnaval, mas adotando a prática de atividade física como um hábito. Sua saúde e autoestima agradecerão.

Gisele M. G. de Oliveira Marques CREF nº 053474-G/SP, graduada pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Pós-graduada em Avaliação e Prescrição de Exercícios pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Professora e coordenadora da Academia Cultura Física. ▲

IMPACTO
sport's

adidas



Loja 1

Av João Pessoa, 44 - Loja 7
Galeria Pontes - Tel (11) 4784-3505

Loja 2

Av Antonino Dias Bastos, 21 - Loja 3
Pátio Corina - Tel: (11) 4784-1483
(aberto aos Domingos)

www.impactosr.com.br



Foto: Illustrative - Fotostudio Gisele Marques

Sesc Verão 2012. Praça da Matriz, domingo 05/02

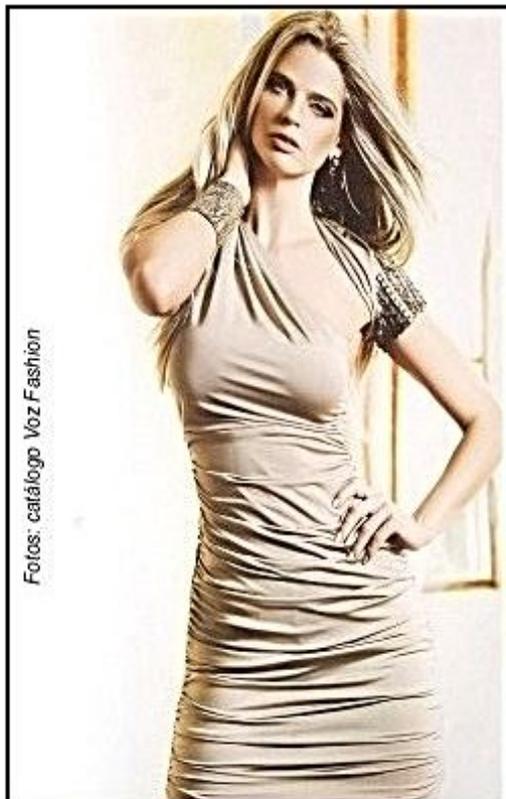
Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"

Com o Slogan "Esporte para Todos: envolvimento, inclusão e permanência. É a prática de esportes por diversão e alinhada ao nível de habilidade e possibilidade de cada um. Descubra o prazer de jogar e inclua o esporte na sua agenda diária!".

Sesc Verão 2012 foi um sucesso! Começou domingo, 05/02, às 10h30, na Praça da Matriz, com queima de fogos e a participação de mais de 5500 pessoas que curtiram esportes, danças, jogos virtuais e outros divertimentos até às 17h00.



Bate papo com Vicente Lenilson, atleta da seleção brasileira de atletismo.



Fotos: catálogo Voz Fashion

VOOZ FASHION - MAURA BARBOSA - MIRASUL
DABÔ - COCA-COLA CLOTHING - OPERA Z - REALIST

Praça da Matriz, 53, Centro - São Roque - Telefone: (11) 4712-7387



MODA INFANTO JUVENIL
BALÃO MÁGICO

R. Dr. Stevaux, 190
4712.8457

SÃO FRANCISCO MODAS
Sempre com as melhores grifes

Revanche
Pierre Cardin® PARIS
POLO WEAR
AUDIOVISUAL
Hering
SMACK Sportswear.com

Rua Rui Barbosa, 261
Centro - São Roque
Fone: 11 4784-3188

JORNAL O DEMOCRATA RUMO AOS 100 ANOS!
1917 IB 2017

A história do Jornal O Democrata é uma trajetória de tradição, dedicação, respeito e liberdade.

O DEMOCRATA
1917 95 2012
JORNAL ANOS GRÁFICA
de São Roque e Região

Semanário dedicado aos interesses do município e região.
Notícias de São Roque e Região
• Esportes • Sociais • Lazer
• Pesquisas • Informações
• Classificados

www.odemocrata.com.br - Fone/Fax: (11) 4712-2034

O melhor churrasco da cidade!

Restaurante e Churrascaria Campestre

R. Marechal Deodoro da Fonseca, 77 - Centro - S. Roque - Tel.: (11) 4712-3670

2012: carnaval de confusão

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Parece que o ano começou com a previsão do fim do mundo se materializando. Enchentes, prédios caindo, Europa com crise financeira e no carnaval vandalismo, atearam até fogo em carros alegóricos; em São Paulo e em São Roque. Houve até erro nas notas das escolas e outras confusões. Assim temos duas campeãs só para não ver o pau comer. Estamos alinhados para o fim do mundo! ▲

A presidente ou a presidenta?

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Dilma Rousseff chegou ao mais alto cargo do Poder Executivo, essa é a tendência da mulher, mas criou-se a dúvida sobre como ela deveria ser chamada, presidente ou presidenta? As duas formas são corretas. "Presidenta" segue a tendência natural de criarmos a forma feminina dos substantivos com o uso da desinência "a", como ocorre em: trabalhador/trabalhadora, fotógrafo/fotógrafa, etc.

Na língua portuguesa, temos a opção da forma comum de dois gêneros, como ocorre em: o jovem/a jovem, o estudante/a estudante, etc. No entanto, lembre-se de que há palavras que aceitam as duas possibilidades: o chefe/a chefe ou o chefe/a chefe, o parente/a parente ou o parente/a parenta, o presidente/a presidente ou o presidente/a presidenta. Como nunca tivemos uma presidenta estamos estranhando o uso do termo. (Fonte: <http://parkear.com>) ▲

A mulher busca seu espaço

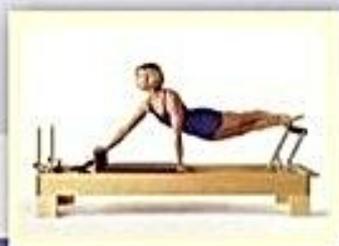
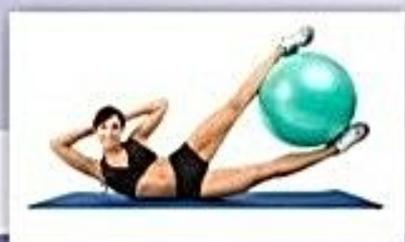
Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Tudo iniciou com as I e II Guerras Mundiais em que as mulheres tiveram que assumir a posição dos homens no mercado de trabalho. Com a consolidação do sistema capitalista no século XIX, algumas leis passaram a beneficiar as mulheres. A expectativa é de que neste século, pela primeira vez na história, as mulheres superem em número os homens nos postos de trabalho. Parabéns Mulheres! ▲

Centro Médico Paschoal Belmonte

Pilates



O método pilates é a interação de equilíbrio em um único trabalho de corpo e mente, proporcionando reabilitações e alterações posturais. Deve obedecer o seis princípios: Concentração, controle, centralização de força, fluidez, precisão e respiração.

BENEFÍCIOS:

- > Fortalecimento e controle muscular;
- > Correção postural;
- > Promove resultado sem impacto;
- > Ganho de flexibilidade e alongamento;
- > Melhora da capacidade respiratória;
- > Aumento da vitabilidade e disposição física;
- > Equilíbrio e coordenação motora;
- > Alívio de estresse e dores musculares;
- > Auto Confiança;
- > Integração entre corpo e mente.

PLATAFORMA VIBRO OSCILATÓRIA

Oscilatório triplanar Profissional

- > Pode ser utilizada na área de fitness, fisioterapia, reabilitação e estética.
- > A oscilação oferece um movimento para todo corpo.
- > A vibração em espiral fornece vibração para os membros inferiores.
- > Ideal para relaxar e tonificar o corpo, combater a celulite e é um ótimo equipamento para reabilitação.





NO COLÉGIO CB COC VOCÊ TEM MAIS

QUALIDADE

teaser



UM EXEMPLO DISSO É A CERTIFICAÇÃO DA ISO 9000: O Colégio CB COC é a segunda escola brasileira a conquistar a certificação da ISO 9000, autenticando a qualidade dos serviços educacionais prestados e reconhecendo os investimentos aplicados na infraestrutura, colaboradores e método pedagógico. Preocupado com a implantação de metodologias e ideias que garantam uma excelência na formação escolar, o Colégio CB COC observa constantemente sua prática, adequando novos procedimentos e atitudes para atender sempre da melhor forma possível e garantir um futuro de qualidade a seus alunos.

Ter o certificado da ISO 9000 significa que a escola atende todas as exigências e supera o que é esperado, pois está em constante renovação. Professores capacitados, estrutura inovadora, excelente metodologia e atendimento de primeira, fazem com que o Colégio CB COC seja referência na região, e seus alunos vencedores.

MATRÍCULAS ABERTAS:

INTEGRAL BILINGUE, EDUCAÇÃO INFANTIL,
ENSINO MÉDIO E ENSINO FUNDAMENTAL

CONHEÇA-NOS MELHOR:

R. DR. FLEURY, 280 - JD. DAS FLORES - S. ROQUE/SP
TEL.: (11) 4712.6277 - WWW.COLEGIOCB.COM.BR

