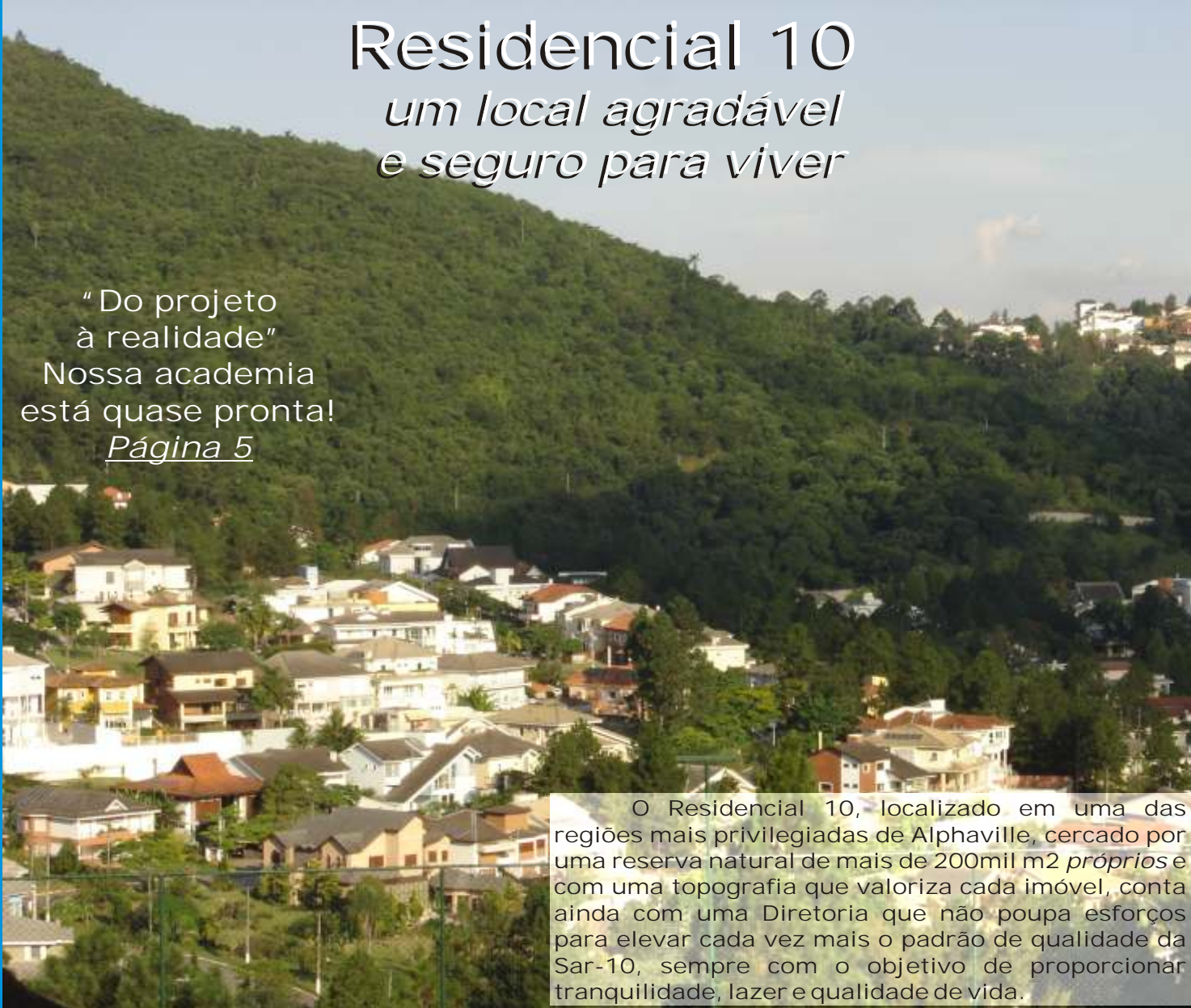


Residencial 10

*um local agradável
e seguro para viver*

"Do projeto
à realidade"
Nossa academia
está quase pronta!
Página 5



O Residencial 10, localizado em uma das regiões mais privilegiadas de Alphaville, cercado por uma reserva natural de mais de 200mil m2 *próprios* e com uma topografia que valoriza cada imóvel, conta ainda com uma Diretoria que não poupa esforços para elevar cada vez mais o padrão de qualidade da Sar-10, sempre com o objetivo de proporcionar tranquilidade, lazer e qualidade de vida.

Parque Ecológico

Estamos finalizando as instalações para acesso à área da mata preservada. Em breve estaremos organizando uma expedição exploratória para criarmos um circuito seguro para passeios monitorados.

Censo

A Diretoria Social está elaborando uma pesquisa para o desenvolvimento das atividades sociais da Sar-10

Página 3

Lembre-se:

A principal arma contra a violência é a prevenção. Ao chegar à portaria abaixe os faróis do carro e o vidro, se tiver película escurecedora!

Cartas do Leitor

Amigo morador, o jornal Sar10 News é seu. Utilize esta preciosa ferramenta de comunicação em favor de nosso Residencial.

Sua participação é importante. Encaminhe sugestões de pautas, opiniões e cartas para a administração.

Nos reservamos o direito de resumir os textos sem o prejuízo da informação.

Funcionário Sar - 10



Nome: Nilton César Teixeira

Cargo: Contas a Receber e Almojarifado

Idade: 39 anos

Tempo de Sar-10: 9 anos

Time: São Paulo F.C.

Prato preferido: strogonoff com fritas e laranja

Nas horas de folga: "gosto de passear com a família, nadar e ler"
Trabalhar na Sar-10 é: "É muito tranquilo. Sem stress"

Sar-10News

O jornal **SAR-10 NEWS** é uma publicação da Sociedade Alphaville Residencial 10

TIRAGEM: 600 exemplares

Jornalista Responsável:

Claudinei Tavares

MTB: 31821

Empresa O.C.T. News

Fone: (11) 8222-8033

claudineitavares@superig.com.br

Coleta de lixo

A coleta do lixo orgânico é feita às 2ª, 4ª e 6ª feiras pela empresa Formiga. Já a coleta dos recicláveis acontece às 3ª e 6ª feiras, ambas no decorrer do dia.

Alertamos que sábados, domingos e feriados não há serviços de coletas, com isso pedimos para que o lixo seja colocado para fora apenas nos dias do recolhimento.

Dengue

Já existem registros da presença do mosquito *Aedes Aegypti*, o transmissor da dengue, em Alphaville.

Cuidado! Em muitos casos os sintomas da doença são parecidos aos de uma gripe, com febre alta, fortes dores nas juntas e no fundo dos olhos e muito cansaço. Algumas vezes podem aparecer manchas avermelhadas pelo corpo.

O mosquito da dengue é rajado de branco, parecido com um pernilongo comum. Ataca durante o dia e se desenvolve sempre em água limpa acumulada em qualquer tipo de recipiente.

A maneira mais fácil de se evitar a doença é eliminar criadouros - lugares onde o mosquito possa procriar - na sua casa ou no seu local de trabalho.

Atenção! Mantenha sua piscina tratada, mesmo nas estações mais frias.

Em casos de suspeitas de dengue, procure um médico o mais breve possível.

Limite de velocidade

Infelizmente registramos um caso de atropelamento de cachorro em nosso Residencial, o pobrezinho não resistiu aos ferimentos. O culpado fugiu do local do acidente e ficou no anonimato. Triste, mas é fato!!! Esperamos que acontecimentos como esses sejam banidos do nosso Residencial, pois somos uma comunidade organizada que têm direitos, porém deveres também. Portanto, mais uma vez lembramos aos motoristas que o limite de velocidade nas vias do nosso Residencial é de 30KM/h. Respeitem.

Alfabetização de Adultos

O Residencial 10 mantém, em parceria com o Rotary Club e com a Prefeitura de Santana de Parnaíba o programa de alfabetização de adultos, ministrado para funcionários.

O curso é totalmente gratuito, inclusive o material didático. As aulas são ministradas na sala de reunião, no prédio da Administração, pela professora Maria Odete, entre 17h e 18h30. Atualmente seis funcionários fazem parte do quadro de alunos.

Incentive o seu funcionário a participar das aulas e lembre-se: um mundo melhor e sem violência só será construído com educação. Participe!



A professora Maria Odete (em pé), confere a lição da aluna Justina Oliveira

Obras e Reformas

Antes de construir ou reformar sua residência entre em contato com o Departamento Técnico do Residencial e respeite as normas e os procedimentos, tudo com o objetivo de evitar transtornos.

Já os proprietários de imóvel que não estão legalizados, pedimos a regularização com urgência.

PORTARIA

Concluímos a instalação de mais um portão de serviço, que também servirá para desafogar o acesso de visitantes nos finais de semana. Otimizamos o espaço da triagem, o que facilitou o trabalho e proporcionou mais segurança nos controles de entrada e saída de empregados e prestadores de serviços. Disponibilizamos um espaço para depósito de materiais de eventos e esportivo. Está em execução a instalação de mais uma cancela para o acesso de serviços e do mobiliário interno das salas de vigilância e controles.

Ajude a polícia a identificar e prender criminosos. Disque Denúncia. **0800 15 63 15**

Palavra do Presidente

Agradeço, em nome de toda a Diretoria, a confiança depositada em nossa gestão que se iniciou em 2005/2006 e agora reeleita para o biênio 2007/2008. Assumimos o compromisso de corresponder integralmente, através de dedicação total, às responsabilidades previstas no Estatuto e Regulamento Interno do Residencial 10.

Somos todos vizinhos e desejamos viver em um local, onde direitos e deveres sejam igualmente respeitados. Vamos nos limitar aos fatos, abordá-los como fatos reais "apenas", mantendo o compromisso da verdade ao participá-los aos condôminos(as), em obediência e respeito aos votos de confiança que recebemos.

Trabalhar diariamente, é o que estamos fazendo em prol do nosso Residencial, afinal moramos todos aqui. Pesquisando, consultando, inspecionando *in loco*, para dimensionarmos as mais diversas demandas. Procuramos administrar corretamente, isto é, definindo prioridades e buscando soluções sempre pelo "consenso da Diretoria" e/ou "por sua maioria".

Inadimplência, muitas vezes ela é o resultado do desapontamento e da inoperância administrativa observada ao longo de muitos anos. Continuaremos implacáveis no resgate de inadimplentes! Estamos permanentemente à disposição, sempre há um acordo possível.

Olhamos para o futuro que é de todos nós, somos, antes de tudo condôminos também, não estamos recebendo pró-labore e assim, fazemos questão de pagar as nossas quotas condominiais em dia.

Queremos apenas o que cada morador quer: *residir em um residencial organizado e com qualidade de vida.*

Temos uma postura de independência e altivez, não temos vínculos com nenhum grupo, o que nos une é o amor à Sar-10.

Ao longo deste biênio trabalharemos na construção do Padrão de Qualidade Sar-10, este baseado em 05 vetores direcionais: (Para que estes sejam alcançados, será necessária a participação direta de todos os moradores, ao atingi-los estaremos conquistando mais *Qualidade de Vida*).

1- Revisão da Gestão Administrativa e de Vigilância:

- *Melhorar a comunicação interna e processual;
- *Equilibrar os centros de decisão,
- *Racionalizar os fluxos de informação;
- *Melhorar a relação custo x benefício;
- *Rotinas e procedimentos administrativos;
- *Organização das funções e responsabilidades;
- *Recursos (treinamento) e feedback aos funcionários;
- *Medidas de desempenho x objetivos (condições motivadoras).

2- Preservação e Valorização do Meio Ambiente:

- *Plantio de árvores nativas e frutíferas em áreas internas;
- *Implantação da Horta Comunitária;
- *Organização de caminhadas pela área verde anexa ao Residencial;
- *Revitalização de praças internas.

3- Educação:

- *Treinamento dos funcionários;
- *Lixo despejado em vias públicas (internas e externas);
- *Cuidado com seus animais (fezes em

áreas públicas e privadas);

- *Excesso de velocidade;
- *Não uso do cartão de acesso ao residencial (portaria);
- *Prioridade na saída pela cancela dos moradores;
- *Desrespeito para com os funcionários.

4- Valorização do convívio social:

- *Realização de Senso (demográfico e etário);
- *Realização de Pesquisa (Eventos a serem realizados);
- *Incentivo às atividades esportivas.

5- Respeito e preservação do patrimônio comum:

- *Reintegração imediata de todas as áreas públicas, hoje ocupadas de forma indevida;
- *Regras claras e simplificadas para utilização de todos os espaços próprios e prática desportiva;
- *Restauração/Revitalização da iluminação interna do residencial.

Como já dito acima, para alcançarmos nossos objetivos, será necessária a participação de todos os moradores em algumas ações que serão implementadas nos próximos meses. Realizaremos duas pesquisas, Censo Demográfico do Residencial e Pesquisa de Interesse pelos eventos a serem realizados ao longo dos próximos anos, estamos abertos a sugestões e críticas. Favor direcioná-las para a administração aos cuidados da Diretoria. Todas serão apreciadas e respondidas.

Desde já agradeço a vossa atenção.

Presidente da SAR-10

Diretoria Social

Censo Sar-10

Nosso Residencial realiza no decorrer do ano festas tradicionais em datas importantes, sempre com o objetivo de integrar as famílias e

proporcionar diversão para todos, além de colaborar com a formação de nossas crianças e adolescentes, no que diz respeito aos costumes e tradições do nosso País.

A diretora social, Fátima Velloso destaca que está elaborando uma pesquisa, na qual todos os moradores terão a possibilidade de expressarem suas opiniões com

relação à realização dos próximos eventos.

Participe, traga suas idéias para o desenvolvimento sócio-esportivo do nosso Residencial. A Diretoria Social está aberta para o diálogo com todos os moradores.

social@sar10.com.br
fatimavelloso40@hotmail.com

Esporte**Futebol para todos os moradores**

O Residencial 10 conta hoje com um dos campos de futebol society mais bem estruturados de Alphaville. Gramado, com sistema de irrigação automática, drenagem, alambrado, arquibancada, área de lazer com churrasqueira e forno de pizza, banheiros masculino e feminino, bebedouro, geladeira e muita área verde.

Todo esse equipamento

esportivo e de lazer é de todos os moradores e só valoriza o patrimônio de cada um.

A Diretoria convida os moradores para as atividades do futebol aos sábados domingo e feriados. As turmas do master e veterano jogam entre as 10h e 13h. Já os jovens, das 14h às 17h.

Venha! Participe do esporte do Residencial 10 com sua família.



Equipe Master Sar-10
"campeã do 1º Torneio Inter-alfas do Residencial 10 em 2006"

Desrespeito!**Fezes de animais pelo Residencial**

Infelizmente alguns moradores estão levando seus animais de estimação para defecarem em qualquer gramado ou esquina do Residencial, principalmente nas áreas não-edificantes.

Esses moradores entendem que as áreas não-edificantes não são de ninguém, portanto, não é necessário recolher as fezes. Pelo contrário, áreas não-edificantes são de todos os moradores, portanto é dever de todos preservá-las e mantê-las limpas.

Recolher as fezes dos bichinhos é sinal de educação e respeito pelos outros e principalmente pelo lugar onde você mora. Lembre-se todos temos direitos, porém deveres também.

O pior da sujeira dos animais são as moscas que surgem nos locais e acabam por invadir as residências e até transmitindo doenças.

Seja consciente, quando estiver em passeio com seu bichinho, leve com você um saquinho plástico e após a evacuação do cãozinho, recolha as fezes e as deposite no lixo.



Será que teremos que espalhar dezenas de placas pelo Residencial por sua culpa?

Reforma do prédio da Administração

Um local mais agradável e seguro. Assim ficou o prédio da administração, localizado na entrada do Residencial, após a reforma.

A Diretoria Técnica realizou todo um trabalho de recuperação do

local que agora está em harmonia com o paisagismo externo.

Uma nova disposição foi adotada com mais espaços para a realização dos trabalhos da administração. Agora o local conta com mais uma sala para reuniões, localizada na recepção. Foram realizados serviços de pintura e instalação elétrica.

A reforma faz parte do projeto de valorização do Residencial que a

Diretoria está colocando em prática para o benefício de todos os moradores.



Fitness

Academia Sar-10

"Do projeto à realidade"

As obras da academia estão praticamente prontas! A Diretoria Social está em fase de compra e instalação dos equipamentos para a prática de exercícios físicos, bem como estudando a melhor forma para utilização do espaço.

"De uma coisa temos certeza! O Residencial está ganhando mais uma obra que beneficiará todos os moradores, seja para a prática de atividades físicas ou para a valorização do patrimônio comum", destaca a Diretora Social, Fátima

Velloso.

A nova área de fitness é composta por dois amplos salões, vestiários, sanitários, sala para avaliação física e sala para professores, estacionamento, ampla varanda, uma bela fachada, além de uma arquitetura executada em harmonia com a natureza.

De acordo com o Diretor Técnico, Paulo Mollo, "a obra foi executada conforme os novos padrões adotados pelo Residencial".



O início



Natureza



Realidade



Beleza



Espaço

Entre em forma

Antes de fazer qualquer tipo de atividade física é imprescindível passar por uma avaliação física completa. Se você vai começar a fazer exercícios sozinho, converse com seu médico.

Avalie seus objetivos. Quem quer perder peso deve centrar suas opções entre as aulas que promovem maior gasto calórico. Estas são as atividades aeróbicas, como nadar, correr, pedalar e dançar, sempre praticando por mais de uma hora. A

explicação fisiológica para isso é que a gordura só começa a ser queimada em atividades constantes.

Já para quem busca ganhar massa e definição muscular, as atividades anaeróbicas, como a musculação, são a melhor opção.

De acordo com os especialistas, não há problemas em se exercitar todos os dias. Os músculos precisam apenas de um tempo de descanso para poderem se desenvolver, por isso, o mais indicado é alternar atividades aeróbicas com anaeróbicas. Mas a frequência ideal quem vai ditar é o

seu corpo de acordo com as instruções de um profissional.

Especialistas informam que a atividade física ideal é a que exige um trabalho constante do coração, beneficiando não só a circulação como a oxigenação do sangue, ou seja, atividades aeróbicas, como andar, correr e nadar. Mesmo que você queira apenas uma melhor definição muscular, é importante que alterne pelo menos uma hora dos seus treinos para esse tipo de atividade.

Amistoso de Tênis Sar-10

Nos próximos dias 21 e 22/04 (sábado e domingo) será realizado o Amistoso de Tênis do Residencial 10 para crianças, jovens e adultos, nas categorias: iniciante, intermediário e avançado.

As inscrições podem ser feitas na administração ou diretamente com o professor de tênis, Airton pelo telefone 9212-2058.

Se você nunca teve contato

com o esporte, agende uma aula com o professor e deixe o tenista que existe em você brilhar nos eventos da Sar-10! Contamos com sua presença.



Melhoria - foram instalados bebedouros ao lado dos portões de acesso às quadras

Bocha

Está concluída a primeira etapa das obras da bocha. Foram instalados tanques para lavagem das bolas, forno para pizza, churrasqueira e espaço para mesas.



Dicas de Segurança

Cuidados nas ruas

- 1) Procure não andar sozinho (a) por locais ermos, principalmente a noite.
- 2) Mantenha-se alerta ao cruzar com suspeitos e não pare para atender pedidos que lhe despertem desconfiança.
- 3) Não carregue consigo grandes importâncias em dinheiro.
- 4) Quando precisar parar em pontos de ônibus ou táxi procure os que se situam em locais de grande movimento.
- 5) Os namorados, em lugares solitários, são presas fáceis dos ladrões;
- 6) Desconfie sempre de estranhos.
- 7) Não ande armado.
- 8) Procure controlar-se nas situações mais tensas.

Cuidados para evitar seqüestros

- 1) Evite a rotina. Mude itinerários e horários.
- 2) Evite ostentar riqueza, comentar publicamente os valores de seus bens ou seus planos de viagens.
- 3) Suspeite de telefonemas Desconhecidos solicitando informações sobre nomes dos moradores ou hábitos da casa. Instrua crianças e funcionários a não comentarem a rotina;
- 4) Fique atento nos cruzamentos. Ao se aproximar do farol, reduza a velocidade até a mudança de sinal.
- 5) Em caso de problemas mecânicos, evite parar em locais pouco movimentados.
- 6) Evite levar na carteira cartões de

banco, talões de cheques completos e a senha eletrônica anotada. Tenha sempre à mão o "dinheiro do ladrão", trocados que podem ser entregues.

- 7) Ao descer ou entrar em seu veículo fique atento ao seu redor.
- 8) Procure manter alguém da família avisado sobre seus horários, rota e tempo estimado de chegada ao destino;
- 9) Se você for rendido mantenha a calma e siga as instruções dos sequestradores.

Fonte:
Polícia Civil do Estado
de São Paulo

No semáforo vermelho, não dê esmoladas! Você pode estar contribuindo com o crime sem saber!

Telemarketing do crime

São telefonemas diários feitos por bandidos que ligam para vítimas, mentem que seqüestraram um parente e pedem resgate.

Ameaças do PCC

O bandido liga dizendo que sabe onde a vítima mora, quem são seus filhos e o que faz. Diz que é do PCC (organização criminosa) e exige créditos de celular pré-pago ou depósito em conta corrente.

Quando a vítima se submete à extorsão, os bandidos voltam a

telefonar outras vezes pedindo mais dinheiro.

Defeito no telefone

O sujeito liga, dizendo ser funcionário da empresa de telefonia. Pede à vítima que digite números para fazer um teste no aparelho, mas na verdade o criminoso está programando o telefone para que a linha seja desviada para o celular da quadrilha. Assim, a linha será usada em outros golpes.

O que fazer?

Assim que perceber qualquer ligação estranha, que não seja da sua

rotina, desligue o telefone e não converse com o suspeito. Ele vai acabar desistindo.

No caso do golpe do seqüestro, nunca pague imediatamente, pois o bandido quer se aproveitar do seu desespero. Ganhe tempo e procure localizar o parente que se imagina sequestrado, caso não o encontre procure a polícia.

Oriente filhos, funcionários e colegas a não fornecer informações sobre você e sua família, seus bens, contas bancárias e sua rotina e a de seus filhos a estranhos principalmente por telefone.

Não se esqueça de denunciar todo e qualquer ato ilegal ou suspeito. A polícia militar atende pelo número 190.