



Ano VII – nº 112
Maio/Junho de 2024

REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE



**O Tijuca é muito grande. A gente
tem muitos amigos e aqui é muito legal.**

O amor pela minha mãe é

GIGANTE!!!

Henrique Magalhães (6 anos)

Especial do Dia das Mães. Você vai se emocionar!

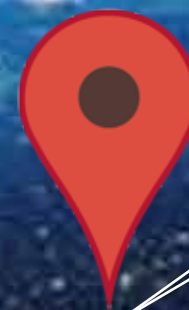


Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M²**

de lazer, esporte, cultura,
gastronomia e o dia inteiro de boa
música de nossa Rádio Cajuti

- 9 Quadras de tênis
- 1 Ginásio poliesportivo
- 4 Quadras poliesportivas
- 2 Campos de futebol
- 1 Pista de caminhada
- 1 Parque infantil
- 1 Escolinha
- 3 Prédios
- 1 Academia
- 3 Saunas
- 1 Salão de xadrez
- 1 Salão de sinuca e bilhar
- 1 Teatro
- 2 Restaurantes
- 3 Bares
- 4 Piscinas, sendo uma olímpica
- 1 Galeria de exposições
- 2 Salões de festas
- 2 Estacionamentos



Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

São mais de **40** atividades
para você e toda sua família

Pesquise por
Tijuca Tênis Clube
na web e venha
ser sócio do
nosso clube!



Rio Day Hospital
- Centro Médico -

Tijuca Tênis Clube
9 min carro - residência

www.tjucatenis.com.br

Editorial

Maternar Um dom cercado de momentos mágicos



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Ser mãe é uma jornada repleta de momentos inesquecíveis, desafios superados e amor incondicional. Gerar filhos que nascem da barriga ou do coração, que chegam ainda bebês ou em idade mais avançada é uma experiência sagrada, que transforma vidas e molda personalidades, deixando uma marca permanente em cada etapa do caminho. O orgulho de maternar vai além das palavras, aliás, é difícil descrever - é uma emoção profunda e universal que une mulheres de todas as culturas e origens. Ser mãe é celebrar as pequenas vitórias diárias, é ser o porto seguro nos momentos turbulentos e o guia amoroso nas encruzilhadas da vida. Carregar tal título é uma honra e uma bênção, um exercício de pura entrega com o potencial de influenciar positivamente o crescimento e desenvolvimento de um ser humano. Às mães do Tijuca Tênis Clube, em especial, deixo minha mais sincera homenagem pela data celebrada no segundo domingo de maio. E lembro, com ternura e saudade, da minha querida mãe, que já faz morada em outro plano, com certeza, de muita luz.

Avante, TTC!

www.tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-Presidente Geral

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações
Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças
Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Pres. Social
Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração
Cícero Tupiara da Costa Lima

Vice-Pres. de Interesses Internos
Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio
Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Tênis
Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres
Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos
Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos
André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. Cultural
Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira
Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing
Marcio Borzino Cordeiro

MARKETING

Tel: (21) 3294-9331

Coordenador de marketing
Ewerthon Pires Claudino

Conteúdo
Janaína Cairo de Oliveira

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9344

Ouvidor: Pedro Henrique Marques da Silva
ouvidoria@tjucatenis.com.br

REVISTA

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
Anelize Kosinski de Avila
Janaína Cairo de Oliveira – Assistente

Fotos
Wellington dos Santos Pereira

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSStones Design & Comunicação

Distribuição/revista: formato digital no site ou
Instagram do Tijuca Tênis Clube.

* Quando Revista em formato físico

www.tjucatenis.com.br

Índice



DEPOIMENTOS

O legado do
amor! . 14

ESPECIAL LEILA FAMPA

Ser mãe! Uma arte de vivência com doação . 10

ORGULHO DE SER DO TTC

Ser mãe é maternar com Amor,
conexão e orgulho. 40

HOMENAGEM – KEIKO FUKUDA

O poder do judô feminino além dos tatames. 46

ACOLHIMENTO

Mães Radiantes: Recebendo e
retribuindo o cuidado! 48

VENHA PARA O TTC!

São mais de 50 atividades esperando
por você e família . 53

NOVIDADES

O Tijuca Tênis Clube sempre na vitrine. 64

Capa





TIJUCA TÊNIS CLUBE

Ser Mãe é gestar o amor!

Feliz dia!



Adm. HILDO MAGNO

Especial

Leila Lucia Fampa

Ser mãe!

Uma arte de vivência com doação!

Seria clichê dizer que mãe é um farol em tempos de tempestade, um porto que nos mantém firmes diante das adversidades da vida. Todos os anos, no mês de maio, vivemos um período especial, uma data para celebrar essas pessoas que são importantes e tão fundamentais na trajetória de todos nós. No segundo domingo, exaltamos a força, a beleza, a essência de um amor altruísta, dedicado o ano inteiro desde o momento em que nasce uma mãe. Pois é isso que acontece quando um filho chega.

Aqui no Tijuca Tênis Clube, temos em nossa vice-presidência uma mulher que exerce com maestria essa função maternal, não apenas com sua prole, mas também com toda uma comunidade que tem a honra de convi-

A figura materna é uma fonte inesgotável de amor, força e sabedoria. Ela é a personificação do cuidado e da dedicação, uma presença constante que ilumina nossas vidas com seu acolhimento e ternura.



Especial

ver com essa mulher - nossa VP Geral Leila Lucia Fampa. É a mãe do André e da Fernanda, uma mestra sábia, humana, cujas lições vão muito além das palavras. Fonoaudióloga por formação, e apaixonada por voz, ela detém larga experiência no tratamento de reabilitação de pacientes que passaram por problemas graves.

Como gestora no Tijuca, Leila traz muito da maternidade para suas rotinas de trabalho e, assim, ela nos ensina sobre perseverança, firmeza, compaixão e força, guiando-nos para além dos espaços do Vermelho e Branco. Suas palavras de encorajamento, recheadas de generosidade, e orientações certas são virtudes que representam uma expressão genuína de bondade e empatia em relação aos outros.

De mãe para mãe

Ela reconhece com profunda gratidão o papel que dona Hilda Roza desempenhou em vida, com um legado de carinho que faz parte de sua história. “A mensagem para minha mãe seria de agradecimento, pois ela foi uma pessoa muito querida na minha vida, porque quando ela não estava trabalhando, era dedicação total, para mim e para o meu irmão. Ela sempre deixou a gente livre para tomar decisões e fazermos a nossa vida”, declarou a nossa VP Geral.

Já a Leila, mãe de dois filhos, vive uma eterna sensação de ser mãe no seu acolher a diversas crianças e adolescentes que a cercam. “A mãe Leila foi uma mulher que se dedicou de corpo e alma para esses dois filhos, que foram crianças de idades bem semelhantes, e a mãe Leila tinha que dar conta e amar os dois intensamente porque a coisa mais importante na minha vida toda não foi minha profissão, foram os meus filhos. Eu sempre acolhi todas as crianças, de diferentes idades, porque sempre me achei capaz de tê-las em volta de mim e dar o meu melhor para elas”, complementou Leila.

Com a proximidade do Dia das Mães, Leila destaca que o período é uma ocasião para expressar gratidão, amor e apreço pelas mulheres extraordinárias que nos deram o dom da vida, que nos guiaram com sabedoria e nos amaram - e amam - incondicionalmente. “Na minha maneira de ver, o amor incondicional é aquele que você não espera nada em troca, nada do outro. Você só se dá, independente daquela pessoa não corresponder você da mesma forma de amor. O que importa é o que você está doando pra ela, e não o que você está recebendo. Para mim amor incondicional é isso”, finalizou a nossa VP Leila Lucia Fampa.



Mãe é dedicação, amor, direção e liberdade.

Com base nisso, hoje, o carinho de mãe independe do gestar. Para ela, a manifestação poderosa do amor transcende barreiras e desafia normas sociais e culturais. Em um cenário de liberdade de gênero, com a constituição de famílias homoafetivas, nossa VP defende que todos merecem amar e ser amados. “É uma situação muito difícil para a sociedade pois muitas pessoas ainda não aceitam um relacionamento homoafetivo, elas não aceitam que tudo é amor, independente da criança ter dois pais ou duas mães, um pai e uma mãe. Eu acho que tudo gera o amor”, acrescentou Leila Fampa.

O legado do amor!

Em mais um mês das mães, queremos, de uma forma muito especial, celebrar essas mulheres que são tesouros nos nossos corações. Seres extraordinários que dedicam-se à maternidade e, assim, fazem do mundo um lugar melhor para se viver.

O Dia das Mães é uma ocasião que nos convida a expressar nossa gratidão de várias maneiras, desde gestos simples de carinho até presentes significativos e momentos especiais juntos. É uma oportunidade para demonstrar o quanto valorizamos e admiramos essas mulheres incríveis que moldaram quem somos e nos ajudaram a crescer.

É um momento para refletir sobre o amor inabalável, o sacrifício e a dedicação que as mães demonstram diariamente. É um período para homenagear não apenas as mães biológicas, mas também as mães adotivas, mães de coração, avós, tias e todas as mulheres que desempenham um papel materno em nossas vidas.

Aqui no Tijuca é possível encontrar diversos exemplos do impacto do amor de uma mãe. E, por isso, reunimos alguns frutos desse legado para homenagear essas mestras da arte de amar! Uma consagração às mães tijucanas!



Depoimento

Catarina



Oi, meu nome é Catarina, eu tenho oito anos, faço capoeira e eu amo muito minha mãe, ela faz tudo que eu gosto. Ela é a melhor mãe do mundo! Feliz dia das mães, Natália!

Vicente



Oi, meu nome é Vicente, eu tenho seis anos e faço capoeira. O nome da minha mãe é Natália e eu amo ela, ela é a melhor do mundo! Feliz dia das mães!

Depoimento

Bia Moura



Olá, eu sou a Bia Moura, faço judô no Tijuca Tênis Clube e quero agradecer a minha mãe por me apoiar em tudo, ela sempre me acompanha nas horas de lazer, me ajuda, e eu amo muito ela. Eu te amo muito, Cristiane! Feliz dia das Mães!

Daniel Orlando



Eu sou o Daniel Orlando, tenho oito anos, queria agradecer minha mãe por tudo que ela me ajuda nos treinos de natação, futebol e judô, e quero dar um Feliz Dia das Mães pra ela! Te amo, Laila!

Depoimento

Beatriz



Oi, eu sou a Beatriz, tenho 12 anos e faço ballet. Minha mãe é a pessoa mais importante na minha vida, eu sou apaixonada nela. Eu adoro o sorriso dela. Ela é a melhor pessoa que existe no planeta terra. Não imagino a minha vida sem ela. Feliz dia das mães, te amo Ana Paula!

Chá de Maio

Show e Chá completo

23 DE MAIO 2024

- Salão Nobre do TTC/ 3º andar
- Horário: 15h às 18h

**Marcos Vivan e
Enio Barone**

 Adm. HILDO MAGNO



Depoimento

Daniela



O meu nome é Daniela, eu sou da Escolinha de Recreação. E eu amo muito a minha mãe. Feliz dia das mães, Keila!

Théo



Oi, meu nome é Theo, eu tenho 5 anos, sou da escolinha de recreação. Minha mãe é a Natália, ela me ajuda! Feliz dia das mães!

Depoimento

Letícia Pinho



Meu nome é Letícia, tenho 13 anos, sou atleta do futebol. Sempre gostei de jogar futebol, por isso ia ao Tijuca Tênis Clube com minha família. Hoje, também faço parte da equipe sub-17 do Flamengo e só tenho a agradecer à minha mãe Fernanda Almeida por todo o apoio que sempre me deu. Minha mãe é muito importante para mim, pois está ao meu lado todos os dias apoiando minhas escolhas. Parabéns pelo dia das mães!!!

Guilherme Brasil



Olá, meu nome é Guilherme Brasil, tenho 12 anos e jogo futebol. Eu quero agradecer a minha mãe, por tudo que ela já fez por mim e vai fazer, por todos os momentos que ela teve comigo e se esforçou ao máximo para estar presente e em todas as sugestões e todos os momentos que ela queria que eu fosse com ela e foi muito legal. Te amo, mãe! Feliz dia das mães, Patrícia!

Depoimento

Carolina Caldas



Meu nome é Carolina Caldas, tenho 9 anos, e eu treino tênis aqui no Tijuca. Eu queria agradecer a minha mãe, que se chama Beatriz Paré, por tudo o que ela faz por mim, pelo carinho que ela dedica pra mim e eu deixo isso registrado aqui na revista pelas felicitações do seu dia das mães e que você seja muito feliz, eu te amo. E quando eu crescer, eu vou ser uma mãe que nem você, com todo esse amor. Um beijo, te amo!

João Bragança



Olá, meu nome é João Bragança, eu sou atleta do tênis aqui do TTC. Eu queria agradecer a minha mãe porque ela é a melhor mãe do mundo. Eu amo muito ela, que me ajuda todos os dias. Eu a amo muito! Feliz dia das mães Claudia Lessa!!

Depoimento

João Victor



Olá, sou o João Victor, tenho 14 anos, sou do vôlei do Tijuca Tênis Clube, quero agradecer a minha mãe por me apoiar em tudo o que eu faço, nos treinos, por me levar para treinar. Ela é a melhor mãe do mundo, muito obrigado. Te amo, Rose!

Kiara Vitória



Kiara Vitória, 14 anos e eu jogo vôlei. Eu quero agradecer a minha mãe por tudo que ela faz por mim, por me acompanhar nessa rotina puxada que eu tenho. Todos os dias ela vem para o Tijuca. Tá sempre perto de mim e ela tá sempre me aconselhando, me ajudando em tudo que eu precisar. Por todo o esforço que ela faz para poder ir em todas as viagens e também por todo o carinho que eu tenho por ela, pelo que faz e vai fazer por mim. Feliz dia das mãe, mamãe Aline!

Depoimento

Sophie



Oi, meu nome é Sophie, tenho 15 anos e eu faço Xadrez. Eu queria falar para minha mãe que eu a amo muito, que ela é a pessoa mais incrível que eu conheço. Queria agradecer por tudo que ela fez e faz por mim, ela é maravilhosa. Então, obrigada mãe Cristiane, te amo!

Guilherme



Oi, meu nome é Guilherme e faço xadrez, e venho aqui agradecer a minha mãe que tá sempre cuidando de mim e do meu irmão, fazendo as tarefas da casa, me apoia em tudo que eu faço, me ajuda nas relações com a família, com os amigos, me ajuda na escola. Me ajuda no xadrez, está sempre do meu lado. Eu sou muito grato por tudo que ela faz por mim e desejo a ela um belo dia das mães. Te amo Andreia Melo!

Depoimento

Angelina



Meu nome é Angelina, tenho 9 anos, eu sou da equipe de natação. Meus parabéns pra você, mãe. Eu te amo muito por você ter me dado amor, carinho, ter me consolado. Te amo muito, muito mesmo, por você ter ficado do meu lado muito tempo e por ter dado uma nova vida a uma criança muito linda. Beijo, te amo, Carolina.

Vicente



Meu nome é Vicente, eu tenho 11 anos e faço natação. E queria agradecer a minha mãe porque eu amo muito ela e por ter me dado a oportunidade de fazer natação. Eu agradeço muito a ela e sou grato todos os dias por ela existir. Obrigado, Elisa! Feliz dia das mães!

Depoimento

Pedro Moura



Mãe, te amo! Feliz dia das mães!
Espero que você goste do seu dia!
(Pedro Moura - filho da Caroline)

Valentina



Oi, mãe! Tudo bem? Feliz dia das mães!
Você é uma ótima mãe, te amo! Beijo!
(Valentina Rosa - filha da Tatiana)

Depoimento

Wallace



Meu nome é Wallace, eu tenho 11 anos e minha atividade é Polo Aquático. Mãe, então eu te agradeço por tudo que fez por mim, pela minha vida inteira. Por me ajudar quando eu precisava de ajuda em atividades escolares, essas coisas, de conseguir explicar algumas coisas que eu não tinha noção pela minha idade. Obrigado por tudo, tudo que você conseguiu me ensinar. Feliz dia das mães!

Juliana



Olá, meu nome é Juliana, eu tenho 12 anos e eu faço Polo Aquático. E eu amo muito a minha mãe. Se eu perder minha mãe, eu sei que a minha vida vai cair aos pedaços. Eu paro tudo que eu faço por ela. Então eu quero te agradecer por tudo que a senhora tem feito na minha vida, quero te agradecer por todas as vezes que eu tenho te chamado, te xingado, que a senhora tem me perdoado e depois eu vou chorar nos seus braços. Então eu quero te dizer muito obrigado, você é a melhor mãe do mundo!

Depoimento

Rafael Rolim



Oi, o meu nome é Rafael Rolim! Eu sou um aluno de natação do Natação Adaptada do Tijuca Tênis Clube. Eu quero desejar um feliz dia das mães e um beijo para minha mãe Mari! Te amo! Beijos!

Tá esperando o que para fazer parte de nosso Clube Cidade?

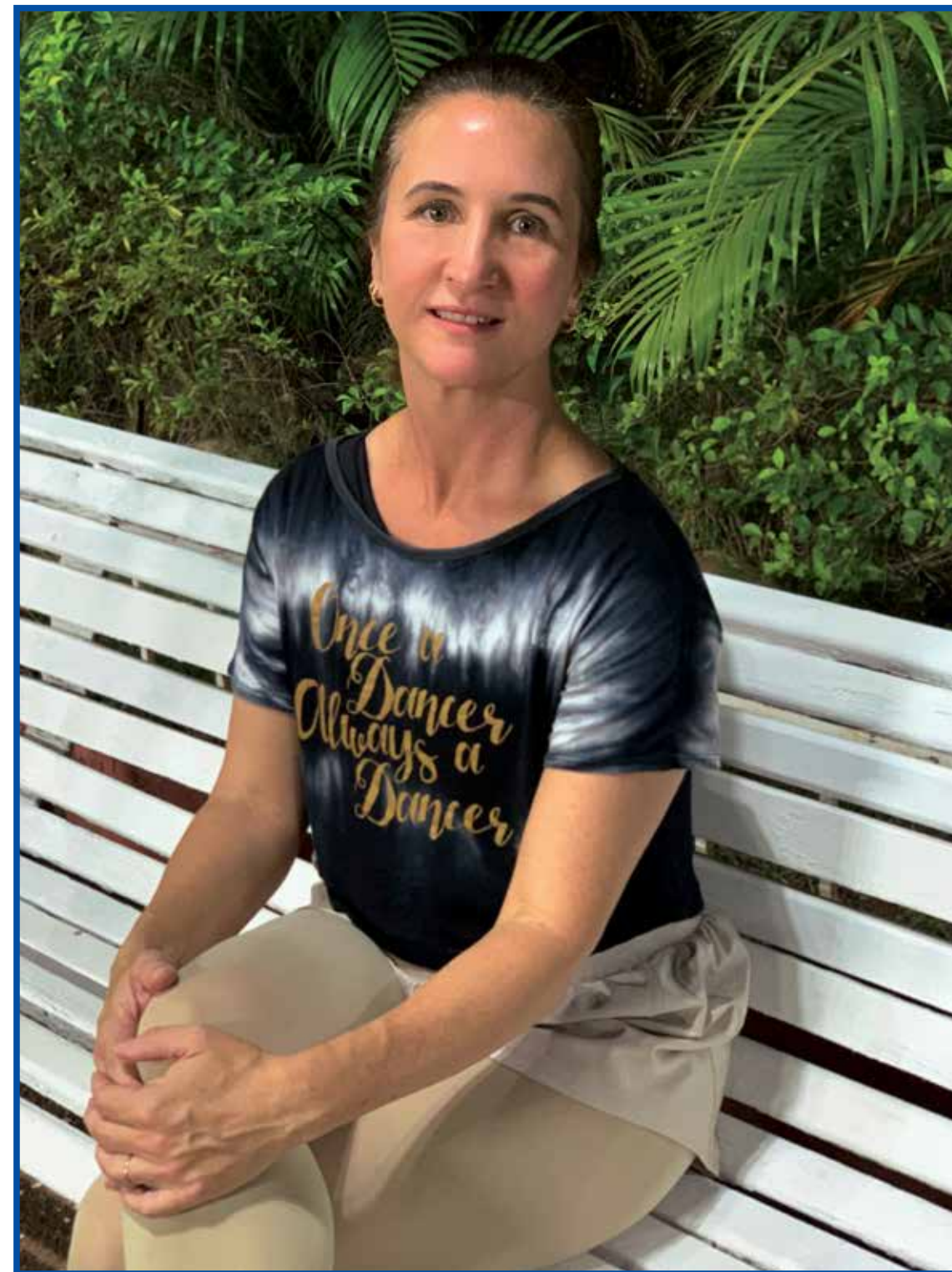


Tijuca Tênis Clube

Ser mãe é maternar com Amor, conexão e orgulho!

Adaptação constante, resiliência e amor. Assim podemos sintetizar a jornada multifacetada que é ser mãe nos dias atuais. Em um mundo acelerado e em constante evolução, a maternidade integra um combo de responsabilidades para as mulheres, que buscam o equilíbrio entre filhos, carreira, relacionamentos, saúde mental e bem-estar pessoal. Enquanto criam seus filhos e filhas, elas desafiam estereótipos, redefinem o que significa ser mãe e ampliam a dimensão de igualdade e diversidade no exercício de maternar.

Ser mãe é uma dádiva, uma responsabilidade e uma aventura sem igual. É uma experiência que transcende palavras e definições, pois é vivida e compreendida de maneira única por cada mãe e cada filho ou filha.



Orgulho de ser do TTC

RTTC - Como você descreveria sua jornada com a sua mãe, sendo mãe hoje de três filhos?

Cris Magalhães - Eu diria que aprendi muito com minha mãe sobre esse amor incondicional pelos filhos. Ao me tornar mãe, certamente a relação com a minha própria mãe se estreitou, passando a existir um novo tipo de cumplicidade.

RTTC - Nessa trajetória, a partir de quando a dança passou a ser uma expressão artística presente em sua vida? E como isso te conecta com a essência do feminino e do “ser mãe”?

Cris Magalhães - Minha mãe me colocou nas aulas de ballet aos 4 anos de idade e eu segui até os 18. Sempre quis continuar dançando, mas não tinha a intenção de profissionalizar. Então, quando matriculei minha própria filha aos 4 anos nas aulas de ballet do Núcleo de Dança do Tijuca, descobri as aulas voltadas para o público adulto. No semestre seguinte, lá estava eu fazendo aula. Então, a dança está muito presente desde sempre na nossa trajetória, reforçando e estreitando os nossos laços.

RTTC - Com a chegada das crianças, como você equilibra sua vida pessoal, o ballet e a maternidade?

Cris Magalhães - Encontrar o tal equilíbrio em todos os aspectos da vida é o grande desafio!!! Tenho muita sorte de poder contar com o apoio do meu

“**No grupo de dança, uma mulher incentiva a outra a se cuidar, a fazer atividades para se sentir bem, a gostar de si...**”

Cris Magalhães

marido na minha empreitada na dança. Meus pais também nos ajudam sempre. As minhas filhas dançarem e amarem a dança torna tudo também mais leve. E meu filho, apesar de não fazer aula, também curte todo o contexto. Com a chegada dos filhos, também reduzi a carga do trabalho. E assim, com tanta sorte, o universo só conspirando a favor, vou conseguindo dançar a dança da vida. Sinto-me muito grata.

RTTC - É costume inserir o ballet em momentos especiais com os filhos? De que forma a dança ajuda a estreitar essa relação?

Cris Magalhães - Sinto que fazer parte do Núcleo de Dança junto com as minhas filhas agrega de forma positiva e construtiva os nossos laços familiares, fortalece nosso vínculo, ajuda a amenizar momentos mais difíceis. Durante a



Cris Magalhães ao lado do marido e de seus três filhos

Pandemia, fazíamos muitas aulas juntas em casa, por exemplo. Dançar com as amigas do Núcleo foi mágico na comemoração dos 15 anos da minha filha.

RTTC - Como você acha que a dança pode ser uma ferramenta de empoderamento para mulheres mães?

Cris Magalhães - A dança é uma linda forma de expressar com o corpo tudo

aquilo que não é possível verbalizar. No grupo de dança, uma mulher incentiva a outra a se cuidar, a fazer atividades para se sentir bem, a gostar de si... Através da dança é possível se fortalecer para os palcos da vida, a enfrentar com mais segurança e confiança os desafios da vida, fazendo com que as mulheres se sintam realmente mais empoderadas. Além disso, o sentimento de

pertencimento a um grupo, de formação de rede de apoio e construção de amizades é muito importante.

RTTC - Qual a sua percepção quanto ao acolhimento de mulheres mães dentro do Tijuca Tênis Clube, nas diferentes atividades que o clube oferece?

Cris Magalhães - O ambiente do TTC me parece ser bem favorável à prática de diferentes atividades para mulheres mães, pois é um local onde há espaço e atividades para as crianças enquanto as mães fazem suas atividades. Além disso, o convívio no clube facilita a interação entre as famílias e, assim, uma incentivo a outra a ter um olhar cuidadoso para consigo mesma e buscar as atividades que o clube oferece para equilibrar a rotina.

RTTC - Qual a mensagem você deixa como homenagem para as mulheres que desempenham esse papel de mãe, que é de tanta entrega, amor e afeto?

Cris Magalhães - Só posso parabenizar a todas as mães. Pois todas, cada uma do seu jeito e dentro das suas possibilidades, estão sempre buscando equilibrar os pratos da vida e, ao mesmo tempo, alimentar essa conexão tão forte que é a conexão com os filhos. Diria para sempre buscarem pontos de encontro, interesses em comum, e realizarem atividades prazerosas com os seus filhos. Vale muito a pena.

“ O ambiente do TTC me parece ser bem favorável à prática de diferentes atividades para mulheres mães, pois é um local onde há espaço e atividades para as crianças enquanto as mães fazem suas atividades. ”

Cris Magalhães

RTTC - Fernanda, de que forma o Tijuca faz parte da sua juventude? E qual a mensagem você gostaria de deixar para a mamãe Cris?

Nandinha Magalhães - É muito bom ter o tijuca aqui pertinho de casa! Fazemos todas as atividades aqui, estamos aqui todo dia e temos várias amizades que formamos pelo clube. Adoramos nos divertir por aqui e encontrar a galera! E passando aqui na revista para homenagear a mami, mulher incrível que tá sempre do meu lado me apoiando, me ajudando em todas as decisões! Você é maravilhosa, a melhor mãe que eu po-



Carol, Nandinha e Henrique em momento de afeto.

dia ter! Amo demais dançar com você! Um beijão de dia das mães para a deslumbrante, perfeita e magnífica... MAMIIIIII!

RTTC - Carol, qual o seu sentimento em relação ao TTC e sua rotina no clube? E que homenagem você quer prestar para a mamãe Cris?

Carol Magalhães - Eu realmente gosto muito do clube, ele é como uma segunda casa pra mim. É pra lá que eu vou quase todo dia pra fazer coisas que eu gosto. E sobre minha mãe, eu reflito

que sem ela eu literalmente não seria nada, então com ela posso ser tudo. Meu amor por ela é tão grande quanto a imaginação. Te amo mami!

RTTC - Henrique, o que você sente quando está no TTC? E sobre a mamãe Cris?

Henrique Magalhães - O Tijuca é muito grande. A gente tem muitos amigos e aqui é muito legal. E minha mãe é uma GIGANTE!!!

Homenagem

☆
1913
†
2013

Keiko Fukuda

O poder do judô feminino além dos tatames



Ser gentil, amável e bonita, ainda firme e forte, mentalmente e fisicamente era o lema da Sensei Fukuda, neta do primeiro Sensei de Jigoro Kano.

Sugestão de título: Keiko Fukuda foi uma judoca japonesa, nascida em 1913 e falecida em 2013. Ela ficou mundialmente conhecida por seu excepcional talento e por ser uma pioneira no mundo do judô, além de ser a primeira mulher a alcançar a graduação de 10º Dan, o mais alto nível de maestria na arte marcial.



Keiko é considerada pioneira no judô feminino

Fukuda começou sua jornada no judô em uma época em que as mulheres enfrentavam muitas restrições na prática dessa arte marcial tradicionalmente dominada por homens. Apesar desses obstáculos, ela perseverou e se tornou uma das judocas mais respeitadas e renomadas de sua época.

Ao longo de sua vida, Fukuda dedicou-se não apenas à prática e ao ensino do judô, mas também à promoção da igualdade de gênero dentro do esporte. Sua conquista do 10º Dan em 2011 foi um marco histórico e uma inspiração para mulheres judocas em todo o mundo.

Além de suas realizações no judô, Keiko Fukuda foi uma figura inspiradora que quebrou barreiras e desafiou as expectativas de sua época. Seu legado perdura como um testemunho do poder da determinação, da paixão e do compromisso com a excelência.

Mães Radiantes: Recebendo e retribuindo o cuidado!

Uma mãe que se permite ser cuidada é uma verdadeira demonstração de sabedoria e autocuidado. Ela entende que cuidar de si mesma não é um luxo, mas sim uma necessidade fundamental para sua própria saúde física, mental e emocional, bem como para o bem-estar de sua família.

Ter um estilo de vida mais saudável é a meta de quem estabelece um compromisso com a própria trajetória. Autocuidado e bem-estar são dois pilares fundamentais para uma jornada equilibrada. Em um mundo cada vez mais agitado e estressante, é fácil ne-

gligenciar nossas necessidades em prol das demandas externas. As mulheres mães, em especial, ficam sobrecarregadas na maioria das vezes, ao tentar conciliar diversas atividades.

Quando nos dedicamos a cuidar de nós mesmas, e somos acolhidas num ambiente favorável para isso, geralmente nos sentimos mais felizes, mais calmas e realizadas. O bem-estar não é apenas a ausência de doença, mas sim um estado de totalidade e equilíbrio em todas as áreas da vida.

Conversar com alguém especial, tomar um café com uma amiga, caminhar ao ar livre, meditar, praticar exercícios físicos são algumas formas simples de impulsionar a rotina diária por meio de leveza e do autocuidado. Nesse sentido, a Tijuca Academia de Ginástica -



Da esquerda para direita, em pé Vera Lúcia, Denise Alves da Silva. Sentadas, Eliete Silva, Valdete Coelho, Jucileide Teixeira Ferreira e Raimunda Barcellos.

TAG, dentro do TTC, mantém um projeto dedicado ao acompanhamento dos funcionários e funcionárias do clube. Uma maneira efetiva de retribuir a essas pessoas que tanto contribuem para que o nosso Vermelho e Branco funcione, diariamente, a todo vapor.

“Creio que, quando buscamos conhecer a história/vivência de cada um, o Clube se torna melhor para todos.

Quando acolhemos um funcionário, somos acolhidos por aquele que também faz o Tijuca ser o que é. E, podermos nós da TAG, ter a chance de cuidar de alguma forma do bem-estar daqueles que cuidam da gente, é mais que gratificante. O empenho dessas funcionárias, dessas mulheres, participando do projeto é um abraço de mãe”, declarou Roney Almeida, coordenador da TAG!

Acolhimento

Maternar: Uma dedicação voluntária pelo amor!



permeado pela alegria de ver seu filho crescer e prosperar.

“Olha, a maternidade é uma loucura! Uma tem 14 anos, a Micaely, e a outra tem 3, a Ana Clara. Uma puxou mais ao pai e a outra à mãe, porém eu dou minha vida por elas, são tudo pra mim. Se eu tiver que tirar meu coração e dar pra elas, eu dou. Então, se eu tiver que fazer o maior sacrifício da vida por elas, eu faço. Eu cresci sem a minha mãe e por eu não tê-la, elas são tudo. Faço o que posso e até o que não posso se torna possível, porque eu batalho, vou atrás e consigo.

Eu estou gostando bastante de trabalhar aqui. No tempo que preciso estar no

Wara Kelly da Conceição Rocha, auxiliar de serviços gerais, receber esse apoio externo, dentro do ambiente de trabalho, é encorajador e gratificante. Mãe de duas meninas, ela reconhece que a maternidade supõe abrir mão de parte de si mesma para dar espaço a outra vida. É um sacrifício voluntário,


clube, meu pai olha minhas filhas pra mim, mas é muito gratificante. Pois é daqui que eu levo o sustento para elas, a diversão para elas. Por isso eu digo para todas as mães que curtam seus filhos o máximo que puder, porque a vida é um piscar de olhos. Quando você menos espera, tudo passa”, celebrou Kelly.

Mais
7

Novidade do Quiosque Green



Salada
de frutas
com açai



Suco de **Laranja**

Peça um lá no Gabel's!

Venha!

Para o



TIJUCA TÊNIS CLUBE

São mais de

50

**Atividades
esperando
por você e
família**

Um clube para ser chamado de seu e de toda sua família. No Tijuca Tênis Clube, além de uma grande estrutura para o lazer dos associados, temos várias atividades assistidas por boas professoras e bons professores, com atividades voltadas ao desenvolvimentos físico, mental e a socialização na primeira infância. São mais de 40 atividades oferecidas pelo clube, tanto para os mais jovens em início de atividade, os que vão estar se aventurando pela primeira vez ou os que estão retornando depois de algum tempo parados. Pensando nisso, preparamos pra você uma lista das atividades oferecidas e seus benefícios para a saúde.

Venha conhecer nossas escolinhas e fazer parte desse Clube gigante!

ADM. Presidente Hildo Magno

Venha para o TTC



Cultura

Escolinha de Recreação do Tijuca Tênis Clube

A escolinha de recreação do TTC fez e faz parte da vida de muitos sócios espalhados pela Tijuca. Com muitos anos de tradição, a escola sempre teve o objetivo de auxiliar na formação da educação infantil das crianças e com toda segurança. Além das aulas, os pequenos alunos têm aulas de inglês duas vezes por semana, música e psicomotricidade uma vez por semana. Alunos do turno integral contam ainda

com atividades como ballet, natação e futebol. Por ser uma escola localizada no clube, os alunos aproveitam todo o espaço para sua vivência e aprendizado com as atividades que o TTC oferece, mostrando também contato com a natureza e outras crianças em um local agradável e familiar, sem que os responsáveis se preocupem, já que a escola conta com profissionais altamente qualificados da área.

A escola de recreação também oferece diversos horários para se adaptar da me-

lhor maneira na vida corrida da família, com turnos de manhã, tarde e integral. Para mais informações, entre em contato pelo telefone: (21) 3294-9330.

Meditação

Meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente. A prática é voltada ao público adulto.

Yoga

Yoga é a arte de harmonizar o corpo com a mente, através de técnicas de respiração e meditação, utilizando exercícios de posturas corporais. A atividade é voltada aos adultos, em diferentes dias e horários.

Ginástica Cerebral

Esta modalidade oferece ao cérebro novidade, variedade e desafios crescentes que tiram o cérebro da zona de conforto, fortalecendo e ampliando as redes de conexões. Com isso, aumentamos nossa capacidade de aprender.

Ateliê de Desenho e Pintura

O desenho e a pintura são práticas indicadas para quem quer aprender um pouco mais sobre as técnicas. São atividades terapêuticas que ajudam também na concentração e que desenvolvem diversas habilidades para os alunos.

Ginástica Artística

A ginástica artística é um esporte composto por um conjunto de movimentos que exigem precisão e combinam força, flexibilidade, agilidade, elasticidade, co-

ordenação motora e equilíbrio. No Brasil, essa modalidade tem grande destaque por apresentar diversas conquistas em competições internacionais e uma gama de atletas que se tornou referência no mundo, como Daiane dos Santos e Diego Hypólito, ambos campeões mundiais. Ela pode ser realizada no solo ou com auxílio de aparelhos, e no TTC, há locais especializados para a prática da ginástica artística para adultos e crianças e que desejam ingressar na modalidade ou aprimorar suas técnicas.

Dança de Salão

É uma atividade muito democrática, que pode ser exercida por praticamente todo mundo. Além disso, quando praticada periodicamente, a dança de salão passa a ser considerada uma atividade física, oferecendo vários benefícios à saúde.

Ballet

A dança é uma das atividades físicas mais completas e pode ser praticada por pessoas de todas as idades. O ballet apresenta diversos benefícios para jovens e adultos, como melhor flexibilidade, mais disciplina, auxílio na coordenação motora e ganho de resistência física.

Shaking Body

É um estilo de dança que trabalha o corpo todo, como já diz o nome, e traz benefícios terapêuticos, culturais, sociais, educacionais e científicos. Pode ser praticada como um exercício físico, atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, dependendo do objetivo do aluno.

Venha para o TTC

Coral

O canto coral traz inúmeros benefícios, tanto no quesito consciência corporal, quanto também no social e para a educação como um todo. Além disso, o coral é divertido para todas as idades!

Jazz

É uma atividade dinâmica e aeróbia e traz outros benefícios para a saúde. Modela o corpo, dá flexibilidade, aumenta a resistência e fortalece a musculatura dos braços, das pernas e do abdômen. Também dá ritmo, agilidade e rapidez de raciocínio.



Além disso, ajuda a melhorar a autoestima, pois proporciona maior consciência corporal.

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

K-pop

A dança do K-Pop foi fortemente influenciada por outras modalidades. Ela apresenta movimentos conhecidos do Street Dance, Pop, Stiletto, Eletrônico e Hip Hop, mas traz uma abordagem estilística e sequências de passos diferentes.

Tango Argentino

O tango é um gênero de dança e música tradicional da Argentina. É considerado um importante símbolo cultural desse país e apresenta enorme carga emocional e dramática. A dança é feita em pares e para realizá-la é necessário habilidade e expressividade. Isso porque as coreografias possuem certo grau de complexidade e transmitem sensualidade, paixão e tristeza.

Teatro

São diversas as habilidades trabalhadas nas aulas, de forma a agregar conhecimentos que podem ser utilizados em diversas áreas de nossa vida, fora e dentro dos palcos.



Aquático

Natação/Adulto e infantil

A natação é conhecida por ser um esporte que trabalha diversas partes do corpo. De baixo impacto, evita lesões, além de auxiliar no desenvolvimento de novas habilidades desde criança. A natação também é um esporte olímpico praticado em todo Brasil. O TTC é conhecido pela sua piscina olímpica, que proporciona o melhor treinamento para aqueles que pretendem se tornar atletas profissionais ou aqueles que praticam a modalidade para manter uma vida saudável. As aulas de natação podem ser feitas de 2x na semana a 5x na semana de acordo com a escolha do sócio.

Nado artístico/Infantil

Considerado um esporte híbrido que engloba conceitos da natação, ginástica e dança, o nado artístico envolve o uso de várias habilidades por parte do atleta, como força física, arte, precisão, flexibilidade e controle de respiração, e ainda ajuda a manter a graciosidade durante as apresentações.

Hidroginástica

Modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante, que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água, sendo hidratado constantemente.

Venha para o TTC

Hidroginástica Especializada

Todos os benefícios da hidroginástica, mas com aulas especialmente pensadas para o aluno, com profissionais altamente qualificados.

Natação Adaptada adulto e infantil

Um programa de natação adaptado que possui inúmeros benefícios físicos e cognitivos a estes indivíduos. O livre movimento na água proporciona ao aluno com deficiência possibilidades de experimentar suas potencialidades necessárias para vivenciar suas limitações, de conhecer a si mesmo e quebrar barreiras.

Corrida Aquática

É uma ótima opção para manter o condicionamento e simular, dentro da água, a corrida no asfalto. É praticamente impossível se machucar, já que não há impacto, e, como a água oferece resistência, trata-se de um excelente exercício aeróbico.

Polo Aquático adulto e infantil

É um desporto coletivo, semelhante ao princípio básico do handebol. Com o polo aquático, você consegue desenvolver força muscular, melhorar sua velocidade, aumentar sua resistência e aperfeiçoar sua técnica, além de apresentar diversos benefícios para a saúde.

Nataçã Artístico infantil

É um esporte muito recomendado para as crianças. A prática, que pode ser reali-

zada desde os 5 anos de idade, desenvolve a coordenação, a segurança no meio aquático, consciência corporal, ritmo, espírito de equipe, persistência, resistência muscular, resistência aeróbia e várias outras habilidades.

Natação infantil

O esporte também pode ajudar na socialização, no restabelecimento da autoconfiança e da segurança, na coordenação e postura, na melhora da circulação, na redução da dor e de espasmos musculares, assim como na reeducação e no fortalecimento do músculo enfraquecido ou paralisado.

Natação sênior

Com a prática da natação há um aumento nos batimentos cardíacos e o contato com a água proporciona a chamada vasodilatação das vias respiratórias. A combinação desses fatores melhora a capacidade cardíaca do idoso.

Polo Aquático infantil

É um dos esportes mais completos, é muito divertido para os mais jovens. Brincar na água sempre garante o alívio da tensão, sendo ideal para atividades extracurriculares. Qualidades como força, resistência e velocidade são colocadas em prática e, ao mesmo tempo, estimulam a coordenação, o sentido de orientação, o equilíbrio e a lateralidade.



Terrestre

Tênis

O tênis é considerado o esporte de referência no Tijuca Tênis Clube. Além da qualidade de ensino do esporte, com formação de atletas ao longo dos anos, o clube também dispõe de diversas quadras de tamanho oficial, para aqueles que desejam aproveitar o esporte como lazer ou tornar-se um atleta profissional.

Tênis de Mesa

É um esporte acessível que traz muita qualidade de vida para o praticante. É considerado um mais completos por desenvolver a capacidade física e mental. Também possui um aspecto social, porque apesar de ser individual, o trabalho coletivo durante os treinos e competições é essencial à evolução do atleta.

Venha para o TTC

Beach Tennis

O beach tennis é considerado uma mistura entre o tênis convencional, aquele praticado em quadras, e o vôlei de praia. Isso se deve ao fato do esporte ser praticado em uma quadra de areia com o uso de raquetes, em duplas e no modo simples. Por ser praticado em uma quadra de areia, o beach tennis é um esporte que contribui para fortalecer as pernas. A musculatura dessa parte do corpo é trabalhada com intensidade durante as partidas, favorecendo o condicionamento físico e aumento do equilíbrio.

Basquete

Hoje, o basquete é um dos esportes mais populares do mundo e o Brasil é Bicampeão Mundial. No TTC, é um dos esportes mais procurados pelos sócios, pois o clube apresenta grande tradição no meio esportivo, com diversas medalhas e campeonatos conquistados no Brasil. Com quadras de tamanho oficial que tornam os treinos mais eficientes e com uma das melhores estruturas para sua prática, o basquete do TTC também faz parte da vida de diversos atletas profissionais.

Vôlei

Com origem nos Estados Unidos, o vôlei é um dos esportes mais praticados no território brasileiro, pois além de trazer muitos benefícios para a saúde, ele se destaca pelas inúmeras conquistas em campeonatos nacionais e internacionais. O Brasil conta com nove títulos de campeonatos mundiais, 18 medalhas da Liga

Mundial de Vôlei e 17 Grand Prix, e o Vôlei de praia tem um grande domínio, sendo o maior conquistador de medalhas olímpicas. Já no TTC, o time de vôlei é campeão do Rio de Janeiro. O clube disponibiliza quadras para sócios de todas as idades que queiram desde praticar o esporte de forma casual até aqueles que desejam se tornar atletas, participando ativamente dos treinos.

Funcional de Futebol

Técnicas novas de treinamento que visam não somente alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando um maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesões muscular e articular.

Escola de Goleiro

É uma atividade aconselhada não só para aqueles que desejam se tornar goleiros profissionais. O tipo de exercício praticado por goleiros é diferenciado, permitindo que os alunos melhorem o condicionamento físico e o enrijecimento da musculatura, e até ajudam na perda de peso.

Jiu-Jitsu

Atualmente, o jiu-jitsu brasileiro é o mais difundido no mundo. É uma luta onde usa-se a força e o peso do adversário contra ele, e sua principal característica são golpes que buscam imobilizar e neutralizar o adversário. Além das técnicas ensinadas, também é possível aprender sobre



disciplina e respeito, e desenvolver diversas habilidades que são benéficas para adultos e crianças.

Boxe

Os benefícios do boxe para a saúde são inúmeros. É uma luta que trabalha a função cardiorrespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

Judô

O judô tem como objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecendo o corpo físico e a mente dos praticantes de forma integrada.

Karatê

Também conhecido como a “arte da mão vazia”, o karatê combina movimentos do corpo em funções de defesa e contra-ataque. Por demandar fluxo dos membros

de todo o corpo, a atividade é considerada aeróbica e é excelente para quem quer cuidar da forma física. Como consequência do fortalecimento da parte superior e inferior, o aluno ganha tonificação muscular e melhora o seu preparo físico.

Kickboxing Kids

O Kickboxing pode ser descrito como uma mistura de karatê, boxe e outros exercícios aeróbicos. No caso do TTC, é voltado para o público infantil. É uma ótima alternativa para quem busca motivação para a prática de uma atividade física diferente.

Tai chi chuan

Esta arte marcial é caracterizada por suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, e é utilizada como uma forma de meditação em movimento.

Venha para o TTC

Muay Thai

Arte marcial tailandesa milenar, o muay thai tem aulas e treinamentos voltados não só para o público masculino, mas também para o feminino e o infantil, e sua procura só cresce nas academias brasileiras. Não é para menos: o boxe tailandês oferece inúmeros benefícios para corpo e mente.

Taekwondo

O taekwondo é uma arte marcial esportiva que utiliza movimentos realizados tanto com os pés quanto com as mãos. De origem coreana, utiliza movimentos de ataque e defesa com os pés e as mãos. Entre as capacidades físicas trabalhadas estão a força, o equilíbrio, a potência e a flexibilidade. A prática pode ser vivenciada como esporte, com regras institucionalizadas, ou como arte marcial, com a aplicação de princípios filosóficos de acordo com as tradições coreanas.

Ginástica Calistênica

É um conjunto de exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo. Procura movimentar grupos musculares de maneira natural, sem utilização de halteres e similares. A calistenia desenvolve habilidades como força sobre o próprio corpo, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade.

Ginástica Rítmica

É fortemente influenciada pela linguagem artística, como o teatro, a música e a dança, em um árduo trabalho de preparação física, criativa e afetiva.

Tecido Acrobático

A atividade traz benefícios físicos, como o fortalecimento dos membros superiores, bem como de toda a região do core, que engloba o abdômen e a área lombar. Além de criar maior resistência nos dedos e um posicionamento mais adequado dos ombros, o aluno ganha consciência corporal mais completa e trabalha o equilíbrio e a flexibilidade.

Pilates

É um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade. Hoje, alguns médicos a consideram uma forma de terapia, por ser um exercício individualizado.

Escola de Xadrez

Ele é um jogo para todas as idades e um ótimo exercício cerebral, pois estimula funções do cérebro, como a atenção e a memória, que são funções de extrema importância tanto para o desenvolvimento das crianças como para manter a capacidade cerebral de idosos.

Para saber mais detalhes sobre os dias, horários e faixa etária das atividades, entre em contato com o CAIA pelo telefone (21) 3294-9300.



Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Toda a ajuda é bem-vinda!



Durante todo o mês de maio, o Tijuca Tênis Clube estará de portas abertas para integrar a campanha de apoio e solidariedade às vítimas do estado do Rio Grande do Sul, que enfrentam uma das maiores catástrofes da história. São aceitas doações de alimentos não perecíveis, roupas e agasalhos (de todos os tamanhos), produtos de

higiene pessoal, material de limpeza, roupas de cama, rações e água. Os setores de arrecadação serão: gerência (térreo), SASE (2º andar) e Dep. de Marketing (4º andar). O acesso deverá ser feito pela portaria social, pela Rua Abelardo Chacrinha Barbosa, 114. Toda a ajuda é bem-vinda! As doações serão encaminhadas, periodicamente, à força aérea, no Galeão, para transporte ao povo gaúcho. Juntos, seremos sempre mais fortes!



Torneio de Bandeiras 2024

Um dos eventos mais prestigiados e esperados do nosso clube está prestes a começar! A partir do dia 13 de maio, terá início o Torneio de Bandeiras do TTC, uma disputa destinada apenas aos associados do clube. É uma tradição que se realiza

há mais de seis décadas, em que cada bandeira tem uma cor e um capitão. Os jogos se estendem ao longo do ano, culminando com a premiação dos campeões e vice-campeões. Portanto, escolha sua bandeira e venha torcer pelo seu time! Avante, Tijuca!

Lita RJ

Teve início, no dia 04 de maio, a 4ª edição da Liga Interclubes de Tênis Amador do Rio de Janeiro. O primeiro confronto foi entre o Clube Militar e o Tijuca Tênis Clube, na casa dos nossos adversários. Com equipes muito animadas, o Vermelho e Branco acabou levando a melhor pelo grupo B. No total, foram 15 jogos realizados. Seis partidas terminaram no 3º set, com cinco vitórias do TTC. O placar final ficou em 11 a 4 para o Tijuca. E vamos em frente!



10 Ótimos motivos para você ser sócio de nosso Clube cidade

Os clubes são lugares que proporcionam e estimulam as atividades familiares. No Tijuca Tênis Clube não é diferente, trazendo muitas opções de lazer para toda a família.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

1 Tem atividades para todos os gostos

Seja para quem gosta de praticar esportes, para quem quer descansar ou para quem quer participar de festas, o clube irá proporcionar opções para todos os gostos. Todas as atividades são voltadas para a família e cada um pode aproveitar de acordo com o que mais se interessar.

A principal vantagem é que todos podem participar juntos dos eventos, aproveitando as atividades diferenciadas e passando bons momentos juntos.

2 Mais motivos para reunir a família

Falta de espaço ou falta do que fazer não serão um problema, pois o clube sempre será um local para reunir os familiares. Seja para ter um fim de semana diferenciado, para comemorar um dia especial ou simplesmente para ficarem juntos em um lugar agradável e seguro.

Não importa o motivo, o importante é compartilhar esses momentos com a família, e o clube é o lugar ideal para isso.

3 Tem várias atividades de lazer

As opções de lazer do clube são variadas, fazendo com que sempre exista algo diferente para fazer. Assim, não vai faltar opção de entretenimento para você e para a sua família.

4 Proporciona a prática de esportes

O clube disponibiliza várias atividades esportivas para quem tiver interesse, seja para diversão ou para o aprendizado.

Para quem quer se divertir, é possível utilizar as várias quadras esportivas de diferentes modalidades, e as piscinas. Para

Seja para praticar esportes, ter momentos de lazer ou simplesmente aproveitar os eventos sociais promovidos para os associados, ser sócio do Tijuca Tênis Clube é fazer parte da família do Gigante da Conde de Bonfim

quem quiser aprender, o clube disponibiliza aulas para crianças e adultos.

E tudo isso pode ser feito com a companhia de seus familiares e amigos.

5 É um local seguro e diferenciado

Quando se trata de família o que mais importa é a segurança e isso não irá faltar no clube. O local proporciona segurança para os adultos e para as crianças, além de ser um local diferenciado em que se pode esquecer as preocupações da vida diária, aproveitar as atividades exclusivas e melhorar a qualidade de vida.

6 Estimula as atividades em grupo

O clube foi pensado para os momentos em família e para passar um tempo de qualidade com os amigos, por isso ele estimula as atividades em grupo, com espaços para receber muitas pessoas, locais para diversão e para o lazer, para serem aproveitados com quem realmente importa.

7 As datas comemorativas são melhor aproveitadas no clube

O clube disponibiliza locais para realizar os encontros e as festividades, sendo uma ótima opção para passar o aniversário e datas comemorativas junto com familiares e amigos.

Espaço não irá faltar para você comemorar aquela data especial com as pessoas que realmente importam para você.

8 Realiza eventos exclusivos

Além de todas as vantagens já mencionadas, o Tijuca Tênis Clube também realiza diversos eventos para serem aproveitados em família com muitas atrações, jogos e brincadeiras.

Há sempre uma novidade para a família aproveitar no clube, fazendo com que você tenha que se preocupar em escolher o melhor evento para participar.

Esses são apenas alguns benefícios de ser sócio de um clube. Para quem quer aproveitar e ter muitas vantagens, o Tijuca Tênis Clube proporciona esses e muitos outros benefícios para seus sócios, com atividades diversificadas e muita exclusividade.

9 Tem espaço para os animais de estimação

Quando falamos de famílias, falamos de todos os integrantes e até mesmo os animais de estimação são bem-vindos, além de receberem eventos exclusivos para nenhum integrante da família ficar de fora.

10 Tem um coletivo de sócios e funcionários pra receber você

O principal de nosso Clube-cidade é o amor que temos em acolher novos sócios para nossa família tijuicana. Venha viver grandes emoções em nosso parque aquático ou em qualquer outro espaço do Vermelho e Branco. Estamos esperando por você!

Vencedora do prêmio Sesc de Literatura estreia no romance

Uma trama ambientada em um spa de luxo da serra fluminense marca a estreia no romance de Marta Barcellos, vencedora dos prêmios Sesc e Biblioteca Nacional na categoria Conto.



“A cortesia da casa” é um romance instigante e irônico sobre superficialidade e os conflitos de uma mulher de meia-idade que busca refúgio em um hotel que oferece serviços de emagrecimento e descanso para endinheirados. Com um trabalho de ocultamento na linguagem e sem resvalar para a caricatura, “A cortesia da casa” se vale do ambiente artificial do spa para mostrar a crise de uma mulher que subitamente se sente descartada - pelo marido Vicente, pelo filho Bruno, pelo mercado de trabalho – e começa a ter episódios de compulsão alimentar. No Spa Montana, em meio a uma rotina que normaliza contagens de calorias, cirurgias plásticas e situações escatológicas, ela tenta se adequar aos

padrões estabelecidos por uma elite esnobe que parece tão perdida quanto ela. O pano de fundo é o Brasil do começo da operação Lava-Jato, com suas prisões espetaculares de empresários e políticos. O texto de orelha é assinado por Claudia Lage, que ressalta a sagacidade da escrita de Marta e a linguagem falsamente frívola que utiliza para desenvolver a sua personagem principal, remetendo à Bertha Young de “Êxtase”, conto de Katherine Mansfield.

A CORTESIA DA CASA

Autora: Marta Barcellos

Editora: Record

Páginas: 160 | R\$ 49,00

RÁDIO CAJUTI

A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA



CAJUTI.RADIO.BR



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO



Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br



Ouvidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

Sugestões, reivindicações e elogios devem ser encaminhados para a Ouvidoria, que é um espaço para que o associado ou associada possa recorrer para a solução de um problema quando todos os outros departamentos falharem na tratativa de alguma situação.

A criação desse tipo de canal deve ser vista pelo público do TTC como uma ferramenta para aprimorar nosso atendimento e serviços.

A ouvidoria tem um papel muito importante dentro do Clube. É através dela que podemos identificar nossos pontos fortes e onde estamos precisando melhorar.

Como funciona uma ouvidoria?

Funcionando como serviço de apoio ao associado, os canais de acesso estão abertos via e-mail, telefone ou até mesmo pessoalmente.

A ouvidoria recebe as reclamações, problemas e solicitações e, então encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos associa-

dos e associadas sintam-se confortáveis para reivindicar, denunciar, sugerir ou elogiar.

A ouvidoria precisa ser um departamento que preza pela neutralidade. Antes de qualquer conclusão, é preciso identificar o problema em sua raiz para, então, propor não apenas a solução, mas também evitar que se repita.

A ouvidoria deve ter liberdade de trabalho para apurar e encaminhar os problemas de forma adequada. A liberdade para agir de maneira isenta possibilita levantar os problemas a fundo, descobrir o que deu errado e, ainda assim, apontar soluções e melhorias.

Qualquer área que lide com reclamações e insatisfações precisa ter eficiência na sua resolução. Por isso, o setor de ouvidoria precisa apresentar resultados e não apenas soluções para cada caso acarretados por reclamações e insatisfação de clientes também são reflexos de um serviço de ouvidoria bem estruturado.

Pedro Henrique Marques da Silva
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube
ouvidoria@tjucatenis.com.br

Venha para o nosso Clube Cidade!



São mais de 40 atividades para você e toda sua família



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Venha se divertir em nosso Clube Cidade!

PROGRAMAÇÃO DE MAIO

Social Sextou!

Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

03 – Enio Baronne

10 – Tuca Maia

17 – Banda Saneiros

24 – Banda Harmonia do Rio

31 – Marco Vivan

Almoço Musical – 2º andar – 13h

26 – Regional de Badeco

Dançando na terça – 2º andar – 17h

07 – Banda Devaneios

14 – Banda Commander

21 – Banda Alto Astral

28 – Banda Estação Rio

Chá de Maio – 3º andar – 15h

23 – Marco Vivan e Enio Barone

Consulte toda programação do Social no link abaixo

<https://tjucatenis.com.br>

Cultura / Teatro



Consulte toda programação do teatro nos links abaixo

www.culturatijucatenis.com.br
instagram: [com/culturatijucatenis](https://www.instagram.com/culturatijucatenis)

DIVERSIDADE É NOSSA FORÇA E DEVEMOS DEFENDÊ-LA



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Racismo

Não!

Foto web

Adm. HILDO MAGNO