

GNU

REVISTA DIGITAL DO GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

ANO 3 | Nº 20
FEVEREIRO 2023



OS DESTAQUES ESPORTIVOS PARA 2023

P.10

Conheça a Grife GNU e os itens que estão disponíveis para os unionistas

P.12

O grupo que marcou época no União durante a década de 1960

P.30

A história da treinadora de Ginástica Rítmica do GNU que veio da Armênia



FESTA INFANTIL 2023

21 de fevereiro
16h30 às 20h30

Salão de Festas União
Sede Alto Petrópolis

Mais informações
do evento no site:
Click aqui



Realização:



Apoio
Sustentável:



PALAVRA DO PRESIDENTE

A nossa primeira edição da Revista Digital de 2023 está repleta de matérias interessantes e informações relevantes sobre o nosso Clube. Antes de abordar esses conteúdos, quero aproveitar este espaço para desejar um ótimo ano para todos os nossos associados e pessoas que fazem o União seguir sendo um dos melhores clubes do Brasil.

O ano de 2023 será importante para os nosso atletas de alto rendimento que visam a disputa dos Jogos Olímpicos de Paris, em 2024. Portanto, vamos apoiar e torcer muito pelos nossos talentosos unionistas. O GNU oferece uma bela infraestrutura e também todo o apoio técnico para os atletas se desenvolverem da melhor forma possível. Nessa edição, você poderá conhecer melhor a história da nossa treinadora da Ginástica Rítmica, que veio da Armênia e hoje é sinônimo de sucesso dentro da modalidade.

Sobre o nosso Clube, a revista aborda os investimentos que estão sendo realizados em todas as sedes, as atrações de verão na Ilha do Pavão e a história de um grupo de meninos que marcou época no União na década de 1960. Também vamos mostrar que, além de conquistas esportivas, temos unionistas vencendo prêmios literários nacionais.

Boa leitura!



PRESIDENTE

Paulo José Kolberg Bing

“ 2023 será um ano de muito trabalho junto da minha diretoria para realizar obras nas nossas quatro sedes, oferecer grandes eventos para os nossos associados e fazer com que o GNU seja um Clube exemplo para a nossa sociedade”

CONSELHOS

Presidente do Conselho Deliberativo: Evaldo Rodrigues de Oliveira
Vice-Presidente do Conselho Deliberativo: Luis Antonio Berto
Primeiro Secretário do Conselho Deliberativo: Luis Dagoberto Paganella
Presidente do Conselho Superior: Carlos Florêncio Rodrigues Py
Vice-Presidente do Conselho Superior: Sérgio Alexandre Chedas Bechelli
Secretário do Conselho Superior: Celso Tadeu Noschang
Presidente do Conselho Fiscal: Emerson Luis Nunes Martins
Vice-presidente do Conselho Fiscal: Leocir De Bona
Presidente do Conselho de Justiça: Edvim Antônio Zembruski
Vice-Presidente do Conselho de Justiça: José Augusto Fontes da Silveira
Presidente do Conselho de Planos e Construções: João Daniel Dias
Vice-Presidente do Conselho de Planos e Construções: Ney Silva

PATRONO

Anton Karl Biedermann

DIRETORIA

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Paulo José Kolberg Bing

Vice-Presidente: Alberto Koehler

Vice-Presidente de Administração: Alberto Koehler

Vice-Presidente de Esportes e Diretor Secretário: Ricardo Rodrigues Alves

Vice-Presidente Social: Mariane Bolzan

Vice-Presidente Cívico-Cultural: José Bonifácio Mendes Coutinho

DIRETORES DE DEPARTAMENTOS ADMINISTRATIVOS

Marketing: Suzana da Silveira Bierhals

Financeiro: Ernesto Maciel Dornelles

Tecnologia da Informação: Wagner Henz Schettert

Patrimônio: Francisco Paulo Reinhardt da Cruz

Sede Alto Petrópolis: Jose Luiz Barcellos de Castro

Sede Ilha do Pavão: Ruy França Neto

Sede Moinhos de Vento: Luiz Carlos Schreinert Cidade

Sede União Petrópole: Agenor José Silva Rodrigues

DIRETORES DE DEPARTAMENTOS ESPORTIVOS

Basquete: José Vicente Filippon Sieczkowski

Esgrima: Marcelo Corsetti Santos

Ginástica Artística: Mosiah Brentano Rodrigues

Ginástica Rítmica: Nairon Bernardy Lisboa

Judô: Cesar de Castro Cação

Natação/Natação Master: Cassius Mendonça

Remo: Marcelus Marsilli dos Santos Silva

Remo Máster: Vanildo dos Santos Sant'Ana

Tênis: Sérgio Luiz Lima Scarpini

Vôlei: Jorge Luiz Day Barreto

Beach Tennis: Paulo Cesar Guedes

DIRETORES DE DEPARTAMENTOS SOCIAIS E CÍVICO-CULTURAIS

Social: Vidal Pedro Dias Abreu

Cívico-Cultural: Guilherme Alves Castro

União Voluntários: Inês Menegon de Bona

União Cooks: Jorge Fernando Câmara Ferla

Adjunto União Cooks: José Ecil Martins Teixeira

União D'Elas: Eliana Saint Pastous Godoy

Grupo Maioridade: Maria Jonas Stringhini Sanguine

Coordenador do Almoço dos Ilheiros: Ruy França Neto

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA

Arquitetura: Barbara Engel Gutterres Berwanger

Institucional: Cláudio Umberto Sauter

Assuntos Estratégicos: Eurico Chagas Filho

Esportes: Marcos Nardi Polchowicz

Jurídico: Newton Domingues Kalil

Paisagismo: Pedro Henrique Scherer

Administrativo: Hélio Souza de Oliveira

Marketing: Carlos Alberto Abbud

Projetos Especiais: Carlos Eduardo S. Pavão

SUMÁRIO

NOSSO CLUBE

PREMIADA | P.6

A unionista que venceu o prêmio nacional de conto

GESTÃO | P.8

Conheça a gestão do GNU para 2023/24

INVESTIMENTOS | P.9

Veja o que está sendo feito de melhorias no Clube

GRIFE GNU | P.10

Conheça a pop up store do União



Foto divulgação

MEMÓRIA | P.12

A história dos Aqualoucos do GNU

ALTA TEMPORADA | P.14

As alternativas para curtir o verão na Ilha do Pavão

GASTRONOMIA | P.16

Um delicioso prato para o verão

GALERIA | P.18

ESPORTES

CAPA | P.23

Os atletas do GNU que precisam de um bom 2023 para chegar a Paris 2024

ESCOLAS ESPORTIVAS | P.28

Saiba mais sobre as aulas de futebol e futsal no Clube

POLO AQUÁTICO | P.29

O retorno da modalidade ao União

GINÁSTICA RÍTMICA | P.30

Conheça a treinadora da GR que veio da Armênia

RESULTADOS ESPORTIVOS | P.32

Veja as principais conquistas dos unionistas nos últimos meses



PREMIADA

A UNIONISTA QUE **VENCEU** **UM PRÊMIO NACIONAL DE** **LITERATURA**



Foto: Alex Torrealba

“A partir disso eu me dei conta que gostava de escrever”

Há diversas pessoas que já nascem unionistas e vivem a vida toda dentro do Grêmio Náutico União. Esse é o caso de Clarice Mancuso, que cresceu no GNU, foi debutante,

atleta e, atualmente, faz parte da Confraria União Voluntários. Ela venceu o 7º Prêmio Nacional de Literatura dos Clubes, em 2022, na categoria Conto.

Antes de conhecer a versão escritora é preciso conhecer a arquiteta Clarice. Ela sonhou desde pequena com essa profissão, ao mesmo tempo em que crescia pelos espaços da Moinhos de Vento, uma vez que residiu em locais próximos da sede.

Com bastante sucesso na área, Clarice se aventurou na parte escrita ao longo dos anos. “Fui uma das primeiras a se dar conta que podia existir uma escrita tratando sobre arquitetura de interiores. Esse assunto só era tratado em revistas e com imagens”, explicou. Essa descoberta deu um ótimo resultado e muitas faculdades adotaram suas obras nos planos de aula.

Após completar 40 anos de formada em arquitetura, Clarice decidiu fazer uma homenagem a sua profissão e aos netos, escrevendo um livro infantil chamado “Uma aventura pela arquitetura”. “Com esse lançamento comecei a me interessar ainda mais pela escrita. Aproveitei para fazer diversos cursos online durante a pandemia para me aperfeiçoar”, explicou. Ao melhorar o texto, Clarice participou de alguns livros de poesia e contos.

Em mais um dos dias em que estava frequentando a sede Alto Petrópolis, Clarice, que mora em frente ao Clube, viu um cartaz sobre o 7º Prêmio Nacional de Literatura de Clubes. “Eu olhei aquilo e fui incentivada por minhas amigas de União Voluntários a me inscrever”. Ela decidiu enviar um dos seus diversos



contos que estava guardado e não havia sido publicado, chamado “Recomeço”.

Passou um tempo e chegou uma carta na sua caixa de correio. Clarice abriu e viu que era um convite para participar da cerimônia de entrega dos prêmios, que ocorreu no dia 12 de dezembro de 2022, no Clube Paineiras, em São Paulo. “Eu vi aquele convite e fiquei feliz, até que fui lendo ele e no final vi que eu tinha vencido o prêmio. Fiquei muito emocionada com essa conquista”, relatou Clarice com um sorriso no rosto.

O prêmio só a motivou ainda mais a seguir escrevendo. Os contos guardados devem ser lançados futuramente em um livro. Além disso, Clarice é mãe do jornalista e influenciador Duda Garbi, que também nasceu no União e segue frequentando o Clube até hoje. Ela escreveu um livro contando a história do sonho do filho em ser jogador de futebol, mas acabou se tornando repórter esportivo após muitos desafios. “O sonho de Betinho é sobre o sonho e as realizações dele. O livro já está sendo impresso e deve ser lançado em breve”, explicou.

Além do prêmio de conto conquistado por Clarice, o GNU teve outros unionistas premiados no evento realizado pelo Sindicato dos Clubes de São Paulo, pela Academia Paulista de Letras (APL) e pela Confederação Nacional dos Clubes (Fenaclubes). Beatriz Buksztejn Castiel Menda ficou em terceiro lugar na categoria Poesia, com o texto chamado “Chuva”, e Isaac Newton Castiel Menda recebeu menção honrosa com o conto “Ela”.

RECOMEÇO

“Caso Chamel tentasse imaginar pelo que iria passar naquele final de semana de férias, não haveria criatividade suficiente para descobrir.

Aquele seria o terceiro final de semana do mês que ela havia se dado para descansar e pensar em sua vida. Estava com cinquenta e cinco anos e a separação havia sido um baque, porém necessária.

Chamel optou por uma casa afastada numa praia pequena de pescadores no litoral de Santa Catarina. Uma amiga havia descoberto o lugar há uns três anos e desde então o chamava de “Praia Encantada”.

Munida de dois romances novos que não tinha tido tempo de ler, alguns diários antigos e de seu computador pessoal ela pensava em desfrutar a viagem não só caminhando e lendo, mas também tentando entender como havia ficado tanto tempo em um relacionamento abusivo.

Foram mais de trinta anos, não haviam gerado prole. Ele era bem mais velho que ela e já era pai quando se conheceram. Hoje Chamel tinha consciência de que a mentira havia permeado o relacionamento todo o tempo e que os planos eram efêmeros e sempre unilaterais. Ela cumpria os combinados e ele só fingia. Ela mergulhou muito fundo e só não se afogou por ter ido procurar terapia nos últimos dez anos de convivência.”

**LEIA O CONTO
COMPLETO AQUI**



QUEM É QUEM NA GESTÃO 2023/24 DO GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

A gestão para o período 2023/24 do Grêmio Náutico União (GNU) será praticamente a mesma dos últimos dois anos, com pequenas mudanças na estrutura. Alberto Koehler assume a vice-presidência e segue com o cargo administrativo que vinha exercendo. Carlos Alberto Abbud deixa a função de vice-presidente geral e passa a ajudar

no Departamento de Marketing, área na qual ele tem muito destaque e conhecimento.

Vale ressaltar que a atual diretoria do União trabalha muito a partir da opinião dos associados do GNU, tanto pelos comentários nos canais de comunicação, quanto nas pesquisas que são realizadas. Veja o organograma da atual gestão:



Presidente

Paulo José Kolberg Bing



**Vice-Presidente e
Vice-Presidente
Administrativo**

Alberto Koehler



**Vice-Presidente
Social**

Mariane Bolzan Abreu



**Vice-Presidente
de Esportes e Diretor
Secretário**

Ricardo Alves



**Vice-Presidente
Cívico-Cultural**

José Bonifácio Mendes
Coutinho



INVESTIMENTOS

VEJA AS OBRAS QUE ESTÃO EM EXECUÇÃO E NO PLANEJAMENTO DO CLUBE

O Grêmio Náutico União está em constante renovação de diversos espaços para oferecer o melhor para todos os associados. Essas melhorias são feitas nas quatro sedes do Clube, usando a pesquisa realizada com os associados como base. Algumas iniciativas já estão em execução, outras em fase de projeto ou estudo. Confira a lista:



Foto: Divulgação

SEDE MOINHOS DE VENTO

Em Projeto:

- Bistrô com deck de madeira;
- Detalhamento do Plano Diretor da sede MV;
- Pergolado com deck junto à piscina infantil;
- Novo projeto de PPCI.

Em Execução:

- Boulevard; espaços de convivência, coworking e centro de idiomas (Yazigi);
- Reforma geral do corredor dos vestiários;
- Infraestrutura para aquecimento do corredor dos vestiários e piscina térmica;
- Novo playground infantil e solarium;
- Espaço para os pais dos alunos com visores para a Ginástica Artística (GA);
- Melhorias na iluminação dos vestiários e estacionamento.

SEDE ILHA DO PAVÃO

Projeto em tramitação:

- Atracadouro;

Em Projeto:

- Ampliação do espaço Pôr-do-sol

Concluído:

- Novo brinquedo da pracinha;
- Quatro novos quiosques com churrasqueiras;

SEDE UNIÃO PETRÓPOLE

Em Execução:

- Reforma nos passeios internos e na pista de caminhada;
- Revestimento em piso de concreto 3D da Alameda Central;
- Lajes de entepiso no prédio social;
- Troca do revestimento para blocos de concreto intertravado, envolvendo drenagem da chuva, em fase de orçamentação.

Em Projeto:

- Reforma e ampliação da pracinha.

Concluído:

- Revitalização da fachada do prédio lindeiro com a piscina.



Foto: Divulgação

SEDE ALTO PETRÓPOLIS

Em Projeto:

- Novo Memorial GNU;
- Biblioteca do GNU;
- Sala de convivência e coworking;
- Ampliação do Restaurante do Tênis;
- Ampliação das cozinhas do Centro Gastronômico;
- Reforma do Salão Laureados;
- Ampliação do Espaço Kids;
- Revitalização dos passeios internos;
- Ajardinamento da sede;
- Projeto de sinalização;
- Reforma da sauna;
- Ampliação do espaço da Grife GNU;
- Intervenções para acessibilidade em toda sede;
- Novo projeto de PPCI;
- Melhorias no Salão Épico.

Em Estudo:

- Nova academia de fitness e musculação no terraço;
- Drenagem da pracinha;
- Reforma do banheiro do estacionamento.

Em Execução:

- Reforma geral na piscina de hidromassagem;
- Relocação da quadra de futebol de areia;
- Construção de três novas quadras de beach tennis;
- Nova sala de charcutaria e reforma na Sala dos Cervejeiros;
- Nova sala de convivência e de fitness dos funcionários;
- Revitalização do Lago das Carpas.

Concluído:

- Aquisição de novo gerador para o estacionamento, Salão Épico e áreas externas.



DICAS DE PRODUTOS PARA COMPRAR NA GRIFE GNU

Desde o final de 2022, o Grêmio Náutico União conta com a Grife GNU, a pop up store oficial do seu Clube, localizada na sede Alto Petrópolis, com diversos itens a venda para os unionistas. Vestuário, souvenirs e artigos esportivos estão disponíveis para os associados do União.

Confira alguns dos produtos disponíveis na loja:





Camisetas dry fit de diversas cores:

A Grife GNU conta com diversas camisetas que servem para passeio e também para a prática de esportes, por serem de tecido dry fit, que proporciona um conforto propício para roupas esportivas que exigem uma alta capacidade de transpiração. Além disso, elas têm proteção solar UV 25, disponíveis para o público adulto e infantil, além de 4 variações de cores.



Squeezes

A loja também tem itens perfeitos para armazenar líquidos na hora de praticar exercícios físicos ou realizar um passeio. Os squeezes são de alumínio, têm tampa inox, capacidade de 500ml e duas cores disponíveis.



Kit garrafa e toalha

Você também pode encontrar uma garrafa com capacidade de 440ml, uma toalha refrescante e reutilizável, e também tem duas variações de cores.



Bolsas térmicas

Nada melhor do que sair de casa neste verão e poder levar alimentos ou bebidas geladas e manter na temperatura ideal. A Grife GNU proporciona bolsas com capacidade de 15L, revestimento interno PEVA e duas cores disponíveis.



Acessórios de natação

Acessórios de natação: Para os nadadores unionistas há diversas opções de produtos. Óculos, touca, prancha, protetores de ouvido e nasais.

Além disso, há outros produtos disponíveis e mais novidade chegando em breve à Grife GNU. Venha visitar a pop store oficial do União, que **fica localizada ao lado do Stylo Café, e funciona de segunda a sábado, das 9h30 às 20h e aos domingos, das 10h30 às 19h.**

Fotos: Divulgação GNU



AQUALUCOS: BRINCADEIRAS E LOUCURAS NAS PISCINAS



As décadas de 50 e 60 no Grêmio Náutico União tiveram uma pitada de loucura que marcou a época para quem teve o prazer de conhecer os Aqualoucos. Um grupo de unionistas, praticantes de saltos ornamentais e pólo aquático, que divertiram o público que acompanhava os eventos da época na sede Moinhos de Vento.

Jesse James, Martin Aranha Filho, Miguel Scavone, Paulo Angeli, Paulo Duarte, Sérgio Silveira e Vanderlei Scavone fizeram

parte da segunda turma dos Aqualoucos, a que mais se destacou e ganhou fama dentro do GNU. O grupo foi criado para complementar as apresentações em eventos da época, com brincadeiras e palhaçadas na piscina.

“A gente ensaiava um número, mas na hora ele dava errado. Porém, para o público, aquilo era muito engraçado”, conta Jesse James. A fama dos Aqualoucos foi crescendo tanto que o público lotava muito dos eventos quando



Fotos: Arquivo Memorial GNU



descobriam que eles iriam se apresentar.

“Quando eu era criança, meu pai dizia ‘hoje tem Aqualoucos, quem quer ir?’ Eu sempre queria, adorava ver, pois era um circo aquático, repleto de palhaçadas e acrobacias”, relatou Luciana Licht, associada do Clube desde que nasceu e que vivenciou os tempos gloriosos dos Aqualoucos na década de 60.

Eram diversos saltos que eles inventavam. Há relatos com três integrantes pulando ao mesmo tempo e fazendo acrobacias, outros saltos eram realizados dos prédios ao redor da piscina. Também faziam números em cordas, mas sempre davam um jeito de cair na piscina e fazer o público gargalhar.

Uma das principais histórias dos Aqualoucos é conhecida como “Salto do Prédio”. Como eles pulavam de diversos lugares inimagináveis, o grupo decidiu fazer uma pegadinha com o público. “O Vanderlei subia no prédio mais alto da sede Moinhos de Vento e fingia que ia saltar, mas, dois treinadores o seguravam, porque não tinha nenhuma chance de chegar na piscina saltando daquele local. Até que do nada um corpo caia no chão causando espanto do público. Só que o corpo era de um boneco de pano”, relembra Jesse dando risada.

Além dos saltos, os Aqualoucos também se apresentavam no solo, com roupas extravagantes, cenas teatrais e levando muita alegria para os unionistas. Com o passar dos anos, o grupo acabou parando com as apresentações por motivos de saúde de alguns integrantes. No entanto, quem vivenciou garante que foram ocasiões inesquecíveis. “A piscina ficava cheia de gente ao redor e todos vibravam a cada salto que eles realizavam”, complementou Luciana dando risada ao lembrar dos momentos.



Confira o vídeo que mostra mais detalhes sobre os Aqualoucos do União:

[AQUI](#)



ALTA TEMPORADA



Fotos: Divulgação GNU

AS ATRAÇÕES DA ILHA DO PAVÃO NA ALTA TEMPORADA

A Ilha do Pavão tem uma beleza natural que permanece durante o ano inteiro. Porém, é na alta temporada que ela fica ainda mais bela, repleta de pessoas e com diversas opções de lazer.

A sede náutica do Grêmio Náutico União (GNU) tem uma vasta área verde, uma vista de Porto Alegre invejável e o privilégio de ser banhada pelo Lago Guaíba. Por conta disso, o remo é o esporte mais praticado na Ilha do Pavão, honrando as origens do União.

A sede náutica do GNU funciona todos os dias das 6h30 às 19h. Confira o horário das embarcações aqui:

SAIBA MAIS



Pista de bocha atrai famílias que adoram praticar esse tradicional jogo

São diversas conquistas realizadas pelos remadores unionistas no entorno da Ilha do Pavão, e campeonatos seguem sendo realizados na sede náutica. Além do remo, há outros esportes que podem ser praticados no local. São seis quadras



de areia para jogar beach tennis, há um campo de futebol com grama natural, pista de bocha e o Parque Ecológico Dr. Henrique Licht, que tem uma trilha para os aventureiros de plantão. Aliado a tudo isso, o local é a sede oficial do Grupo Escoteiro Guia Lopes.

Caso o objetivo seja relaxar, a Ilha do Pavão também é o lugar ideal, pois há uma ampla piscina e vários espaços para descanso. Outra opção é para quem deseja aproveitar o momento com a família e os amigos. São mais de 70 churrasqueiras externas a disposição, sendo algumas cobertas e com mesas e lugares para a família. Além disso, a Ilha conta também com cinco grandes quiosques. Portanto, pode trazer a carne, as bebidas e o que mais for necessário para preparar um delicioso churrasco.



Novos quiosques com churrasqueira já são utilizados pelos unionistas

A Ilha do Pavão também conta com um restaurante que serve almoço todos os dias. As comidas caseiras da Tia Rô são deliciosas e marcam o paladar de quem prova.



Foto: Arquivo pessoal

UNIÃO PELO MUNDO

Uma bela viagem pelo Peru foi registrada por José Elias Dipp, associado do Grêmio Náutico União e membro dos Conselhos Fiscal e Deliberativo do Clube. Ele esteve junto de Lorena Dorneles Dipp e Sérgio Garcia na viagem que foi

realizada em setembro de 2022. Foram 10 dias conhecendo a capital Lima, os sítios arqueológicos de Cusco, partindo pela cidade de Urubamba e culminando na cidadela Inca de Machu Picchu.

Viajou para algum lugar do Brasil ou do mundo carregando a marca do GNU? Então conte sua historia para a gente e nos envie registros pelo e-mail marketing@gnu.com.br



UM DELICIOSO PRATO PARA O VERÃO!

A gastronomia no verão apresenta diversas opções de pratos para se deliciar durante a estação. Comidas leves, como frutas, por exemplo, destacam-se e é essa a dica passada pelo chef Ibanês Pavinato, da Confraria União Cooks. Ele preparou e passou a receita de um Arroz negro com ragu de frutas e verduras.



Foto: Divulgação GNU

Arroz negro com ragu de frutas e verduras

AULAS DE GASTRONOMIA COM AS
CONFRARIAS DO UNIÃO

Curso de Gastronomia D'Elas

SAIBA MAIS

Curso de Gastronomia Novos Cooks

SAIBA MAIS

PREPARAÇÃO

Cozinhar o arroz negro em água e sal, uma porção de arroz para três de água, por 40 minutos. Reservar.

Em um processador, bater a polpa do avocado com um pouco de água, sal a gosto e uma colher de azeite. Fica com a textura de creme. Reserve.

Aquecer uma frigideira com um fio de azeite, saltear os legumes, temperar com sal a gosto, adicionar um pouco de água para não ressecar. Deixar al dente. Reservar em uma vasilha.

Na mesma frigideira, por um fio de azeite, colocar o arroz negro já cozido, mexer e incorporar uma colher de água para não fritar, acrescentar os legumes reservados, desligar o fogo, e mexer bem. Juntar as frutas e o gengibre ralado.

Montagem:

Colocar uma porção do creme de avocado, o arroz com os legumes e as frutas e decorar com folhas de funcho.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

- 1 xícara de arroz negro
- 1 pimentão amarelo médio cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho médio cortado em cubos
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 2 folhas da cabeça do funcho cortadas em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 10 tomates cereja cortados em quatro
- 1 abacate
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 1 maçã pequena cortada em cubos
- 1 pera pequena cortada em cubos
- 1 laranja (descasque e retire a película branca que a envolve os gomos)
- Azeite
- Sal

Dia internacional da Mulher em cena

09 MAR

Salão de Festas União
Sede Alto Petrópolis



🕒 19h00

Welcome drink
com DJ Grasi Colombo

🕒 20H30

PEÇA TEATRAL

TERAPIA DE CASAL
UMA COMÉDIA EM CRISE

Mais informações
do evento no site:
Click aqui



Realização:



Cívico Cultural





GALERIA

Luau 2022



Arthur Martinewski e Gabriela Closs



Fabiola e Carlos Carlucci



Fernanda Matias e Robison Araújo



Leonardo Augustin e Juliana Kalata





Réveillon



Felipe e Darliza Luzzatto,
com as filhas Isabela e Larissa



Cristhielle Costa e
Bruna Ziglione



Cristiano Koehler e
Daniela Gomes



Gustavo e Leticia Giudici



Réveillon



Vice-presidente, Alberto Koehler, e Presidente, Paulo Bing, na posse da gestão 2023-24



Gabriel Argiles e Marua Miranda



Francine Camargo e Paulo Afonso Freitas com o filho Pedro Afonso



Betina Boeira e Hélio Camargo



União Sunset



Daniela Bacellar e Deivis Albers
com o filho Gabriel



Adriano Reis
com o filho Pietro



Carolina Portela Coelho, Jocelyn Zubaran e
Tatiana Kuroiwa Ayvazyan



Rafaela Frizzo e Francisco Dutra
com os filhos Bernardo e Andrio



Verão GNU



O músico Zé Caetano animou o fim de sábado



Brinquedos Aquáticos para divertir as crianças



Mariachis do Guacamole animaram os unionistas



Ação de divulgação do Carnaval Infantil 2023



2023: UM ANO DECISIVO PARA OS NOSSOS DESTAQUES ESPORTIVOS

Paris 2024 deixou de ser um sonho e se tornou uma realidade em 2023. Pelo menos é assim que pensam os atletas que estão na luta por uma vaga nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos. O Grêmio Náutico União (GNU) é conhecido por ser um clube formador de atletas e graças a isso esteve representado desde a edição de 1960, em Roma, na Itália.

Nos últimos jogos, em Tóquio 2020, Guilherme Toldo, da Esgrima, e Viviane Jugblut, da Natação,

foram os representantes unionistas dos Jogos Olímpicos. Nas Paralimpíadas tivemos na esgrima Monica Santos e Vanderson Chaves acompanhados do treinador da Seleção Brasileira e técnico do Clube Eduardo Nunes. Já na Natação, Carol Santiago, Susana Schnarndorf, Ruiteir Silva e Roberto Alcalde representaram o União e o Brasil.

Para Paris 2024, temos grandes nomes que almejam voltar e outros que querem disputar pela primeira vez o maior evento esportivo do mundo.

Carol Santiago voltou com cinco medalhas de Tóquio 2020, além de sete medalhas de ouro conquistadas no último mundial disputado na Ilha da Madeira em 2022, e um sorriso largo que encanta por onde passa. Para Paris, a atleta está confiante, mas mantém o pé no chão, uma vez que ela ainda precisa garantir sua vaga em 2023. “Em Tóquio foi incrível, o resultado foi excelente e o programa bem realizado. Eu acredito que ir para Paris é um grande desafio, pois preciso de muita motivação, não só da minha parte, mas da comissão técnica também”.

O planejamento iniciado para Tóquio foi bastante vencedor, portanto, a nadadora decidiu dar continuidade a ele. “É um programa que dá certo para mim, a gente consegue desenvolver bem e chegar no melhor. A cada ano estamos chegando no melhor tempo, então é importante eu me manter dedicada e motivada diariamente ao programa para que a gente consiga chegar em Paris tão competitiva como foi em Tóquio”, explicou a atleta paralímpica e atual campeã mundial.



Foto: Divulgação GNU

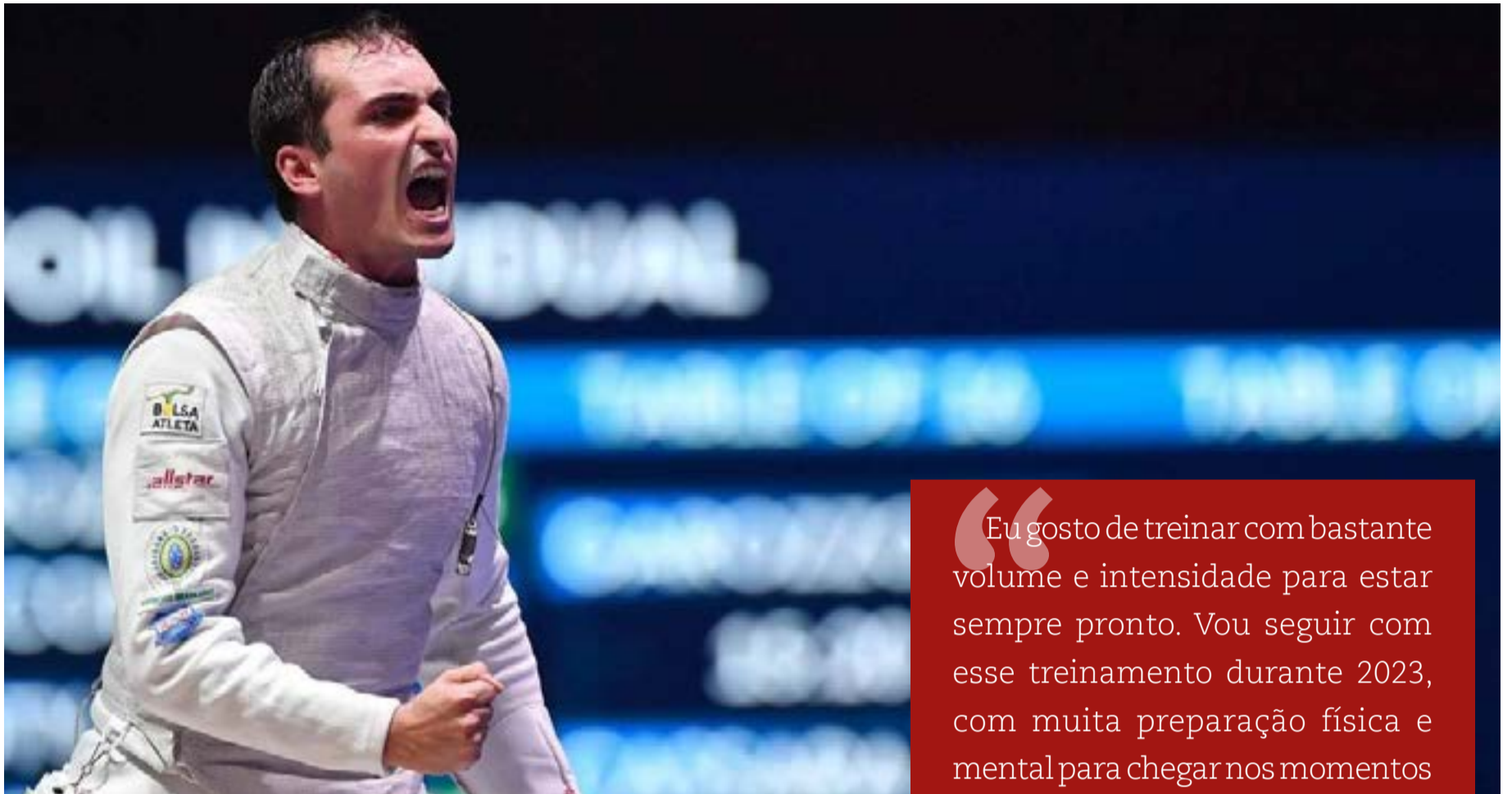


Foto: Divulgação

Toldo, da esgrima, treina atualmente para chegar a sua quarta edição de Jogos Olímpicos. Em 2016, no Rio de Janeiro, o atleta unionista surpreendeu ao vencer três vezes e chegar às quartas de final, terminando entre os oito melhores da edição. Na ocasião, venceu esgrimistas mais bem colocados no ranking mundial do que ele. Com o feito, o unionista igualou o melhor desempenho da esgrima brasileira em Olimpíadas, alcançado anteriormente por Nathalie Moellhausen na mesma edição dos jogos. Em Tóquio, o atleta ficou entre os 20 melhores do mundo, na 19ª posição, tornando-se o melhor floretista da América Latina. Para Paris, Toldo chega mais experiente e focado para alcançar a pontuação necessária para conseguir a vaga. A disputa começa em maio e vai até abril de 2024.

Monica Santos, carinhosamente chamada de “Monstrinha” pela equipe de esgrima, é outra atleta experiente do União. No Rio 2016 e em Tóquio 2020, a Esgrima em Cadeira de Rodas teve dois representantes unionistas. Além dela, Vanderson Chaves também alcançou esse feito que é para poucos. Ambos têm grandes chances de chegar em Paris. Kevin Damasceno, um dos jovens esgrimistas em cadeira de rodas do Clube, também almeja uma vaga. Ele e o pai,

“ Eu gosto de treinar com bastante volume e intensidade para estar sempre pronto. Vou seguir com esse treinamento durante 2023, com muita preparação física e mental para chegar nos momentos importantes e poder tomar as melhores decisões possíveis. Ficar mais velho tem o lado bom e o ruim. É bom porque traz muita experiência e conhecimento corporal, algo que é vantajoso na esgrima. Quero usar isso ao meu favor e, quanto mais se aproximar dos Jogos Olímpicos, mais constante eu quero estar. Não gosto de mudar nada, mas sigo o padrão para chegar cada vez melhor, mais tranquilo e mais relaxado, conclui Toldo.

”

Fábio Damasceno, já jogaram um contra o outro em finais de campeonatos nacionais e internacionais. Agora é a vez do filho tentar escrever o seu nome na história dos Jogos Paralímpicos.

De acordo com o treinador da equipe paralímpica de esgrima do GNU Eduardo Nunes, a busca pela vaga ainda está



começando. “Já foram três provas e eles disputaram duas delas. Ao todo serão nove provas e eles têm que participar de sete. Para garantir a classificação, eles precisam estar entre os seis primeiros ou garantir a melhor posição do continente no seu gênero, arma e categoria, sendo dois por país”. O treinador traçou como objetivo para os dois: conseguir participar de todas estas provas e ficarem melhor colocados que os concorrentes. “É um trabalho árduo e difícil. Eu digo que eles têm chances porque estão dentro da programação da Confederação para jogar essas provas, mas não é uma garantia, uma vez que é necessário investimento da Confederação para mandá-los para todas as provas”, explica Nunes.

“Estamos trabalhando em cima disso. O treino é diário e o objetivo agora é conseguir a classificação. É bem difícil, tem muita gente concorrendo pela vaga, mas eles têm plenas condições de chegar lá. O Kevin é muito jovem e se conseguir a classificação vai ser ótimo, mas o objetivo dele é ganhar experiência”

Eduardo Nunes



Fotos: João Mattos

Na Natação, Viviane Jungblut precisou se superar para chegar aos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Ela bateu recordes nacionais para garantir a vaga e se classificar para a competição na terra do sol nascente. Agora, o objetivo de estar em Paris não parece tão distante. Vivi teve um 2022 excelente. Ela conseguiu marcas nunca alcançadas por uma brasileira e terminou o ano em 5º lugar no Ranking FINA Marathon Swim World Séries. Além disso, a nadadora unionista foi vice-campeã Sul-Americana na prova de 10km e chegou a uma final no Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos na prova de 5km. Agora, em 2023, a atleta precisa seguir focada para garantir o passaporte carimbado para Paris 2024.



No Judô, Eduarda Vaz Rosa, Henrique Gusmão Silva e Kátia Alves são atletas do GNU que estão na briga e almejam alcançar o grande objetivo que é chegar a uma Olimpíada. Duda Vaz vai para o seu segundo ano na categoria adulta. O ano de 2022 foi excelente para o Judô do GNU, com medalhas em todas as categorias desde o Sub-13 ao Adulto. Eduarda foi campeã Pan-Americana no Open de Córdoba, campeã do Troféu Brasil na categoria até 70kg e ajudou a equipe feminina a ser vice-campeã geral feminino do CBI Troféu Brasil de Judô, ao lado de Katia Alves, que foi vice-campeã brasileira e está em ascensão. A jovem judoca da categoria + 78kg chegou ao União em 2022, oriunda de Fortaleza, Ceará, e já briga por vaga olímpica. Assim como Henrique Gusmão Silva, que pertence a classe Sub-21, mas chegou na final do Troféu Brasil e conquistou o vice-campeonato.



Foto: João Mattos

Para chegar lá, no entanto, o caminho será longo. As vagas para Paris 2024 serão distribuídas de acordo com o ranking mundial da IJF (Federação Internacional de Judô) durante o período de classificação Olímpica. Isso significa que todos os

eventos do circuito mundial organizados entre 24 de junho de 2022 e 23 de junho de 2024 terão impacto na distribuição das vagas. Ao final deste período, para cada uma das sete categorias de peso, os 17 melhores países listados no ranking mundial terão vaga direta.

Parceiros dos Projetos Incentivados





RAINHA DO MAR

Foto: Divulgação



GNU DOMINA PÓDIO DO RAINHA DO MAR

O domingo foi de muita natação em águas abertas na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro. As melhores atletas do mundo desta prova estiveram presentes para disputar a coroa de Rainha do Mar, na qual aproximadamente mil nadadoras entraram na água para celebrar a força feminina no esporte.

Destaque para a prova Elite, a qual o Grêmio Náutico União (GNU) competiu com quatro atletas. As melhores colocadas foram Racheli Bruni e Viviane Jungblut, que conquistaram o segundo e o terceiro lugar, respectivamente. Ambas se mantiveram no pelotão da frente durante toda a prova.

Vivi foi a brasileira mais bem colocada na prova. Ela esteve durante as três baterias no pelotão dianteiro e chegou a ficar em segundo lugar nos metros iniciais da terceira bateria, mas acabou sendo superada pela companheira de Clube. A italiana Racheli, que já conquistou a prata nas Olimpíadas de 2016, fez uma prova muito bem administrada, mantendo-se na dianteira para garantir lugar na bateria final e dando uma acelerada na parte decisiva da prova, quando passou Viviane.

“É sempre uma prova festiva, já que tem a corrida, não é uma prova tradicional, mas são todas meninas muito

fortes e a briga foi interessante. Na chegada, entre as três primeiras, só a Vivi não estava nos Jogos do Rio 2016. Outra questão bem positiva é que a Vivi está na quarta semana de treinamento dela e se manteve muito bem junto com as meninas. Agora, essa semana vamos ficar no Rio de Janeiro, vamos treinar e se preparar porque o ano está cheio e promete”, relatou Kiko Klaser, treinador de natação do GNU.

Cibeli Jungblut e Candela Giordanino também disputaram a prova, mas acabaram caindo na primeira bateria. A vencedora do Rainha do Mar pelo segundo ano consecutivo foi a holandesa Sharon Van Rouwendaal, que liderou a prova do início ao fim. Ela também venceu nas águas do Rio de Janeiro nas Olimpíadas do Rio, em 2016.



As unionistas Cibelle Jungblut, Candela Giordanino, Viviane Jungblut e Racheli Bruni

Foto: Divulgação GNU



Foto: Divulgação GNU

FUTEBOL E FUTSAL AJUDAM NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS

As crianças procuram se divertir, fazer amigos e brincar. Nas aulas de futebol e futsal do Grêmio Náutico União (GNU) elas podem encontrar tudo isso e ainda aprender disciplina, trabalho em equipe, regras e fundamentos de duas modalidades que são paixão de quase todos os brasileiros.

As aulas de futsal acontecem no ginásio da sede União Petrópole e são destinadas para o público feminino e masculino de 04 a 13 anos. Já as aulas de futebol ocorrem no campo de futebol da sede Alto Petrópolis e são para o mesmo público. Ambas as modalidades contam com Guilherme Duarte como professor e os treinos duram uma hora. As aulas podem ser praticadas por associados e não associados.

O futsal e o futebol têm objetivos complementares, como ensinar o cumprimento de regras, fundamentos físicos, técnicos e táticos do esporte, além de vivência em eventos esportivos, sabendo que tudo isso é importante para uma boa prática, ou seja, faz com que as crianças se desenvolvam socialmente, aprendam os movimentos e as técnicas essenciais do esporte.

“Todo o esporte tem essa capacidade de auxiliar no crescimento das crianças e adolescentes, trazendo diversos

benefícios a todos os envolvidos. Por isso, é importante observar os objetivos específicos de cada modalidade, as diferenças entre atividades pré-desportivas e competitivas, sabendo que cada uma tem sua importância durante as fases do desenvolvimento da criança”, explica o professor Guilherme Duarte.

As aulas são divididas em cinco momentos diferentes. As crianças praticam jogos livres com a bola, exercícios lúdicos que estimulam o aspecto cognitivo, atividades com fundamentos do esporte (drible, passe, chute, etc), além de praticar exercícios que trabalham a capacidade física, técnica e tática.

“Tanto o futebol quanto o futsal são excelentes ferramentas para a formação de atletas e bons cidadãos”, finaliza Duarte.

Confira os valores e horários disponíveis das aulas de futebol e futsal em nosso site.

saiba mais



O POLO AQUÁTICO ESTÁ DE VOLTA AO GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

Foto: Divulgação

O Polo Aquático é uma modalidade esportiva coletiva e está com inscrições abertas. O esporte poderá ser praticado por homens e mulheres, a partir dos 25 anos, e a duração da atividade é de 1h30.

Associados e não associados podem se inscrever por meio do e-mail esportiva@gnu.com.br. Os interessados precisam de autorização da Coordenação Técnica de Esportes, por isso é necessário enviar um e-mail agendando avaliação prévia. A modalidade é praticada na sede Moinhos de Vento.

As atividades acontecem terças e quintas, das 20h às 21h30, e aos sábados, das 13h às 14h30, na piscina semiolímpica. O valor da mensalidade para associados é de R\$75,00 e para não associados é de R\$ 100,00.

Os benefícios do Polo Aquático

A prática da modalidade ajuda no fortalecimento do sistema cardiovascular, aumenta a força e a resistência física, melhora a flexibilidade, desenvolve raciocínio rápido, a sociabilização, ajuda no emagrecimento e prevenção de lesões.



Foto: Divulgação



ANNA DANIELYAN: DA ARMÊNIA PARA O GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO



Foto: João Mattos

Anna Danielyan. Este nome é sinônimo de competência e sucesso na Ginástica Rítmica. A treinadora é responsável pelas atletas de alto rendimento do Grêmio Náutico União (GNU) e é figurinha marcada na Seleção Brasileira. De origem Armênia, de Yerevan, capital do país, Anna chegou ao União em 2000 a convite de Adriana Alves, coordenadora da Ginástica Artística do Clube.

“Em 2000, na época que a Daiane dos Santos estava começando a aparecer, a Adri me chamou para trabalhar a parte artística da atleta, como professora de balé. Foi quando a Daiane foi para o mundial e ganhou. Na sequência eu entrei para a Ginástica Rítmica, comecei a acumular muito trabalho aqui

e acabei me dedicando só para a rítmica, que é a minha origem”, conta a treinadora.

Danielyan chegou ao Brasil, no entanto, alguns anos antes por causa do marido. “Em 1990, meu marido era atleta da antiga União Soviética da Ginástica Artística. Ele veio para o Brasil para se apresentar em vários clubes. Em 1995 chamaram ele para fazer parte da equipe da Sogipa e nós tínhamos dois filhos de 2 e 3 anos. Como eu sou professora de Ginástica Rítmica eu vim para dar aula no mesmo clube”, disse.

As barreiras depois da mudança foram muitas: cultura, idioma, rotina, e tudo isso com os filhos a tira colo. “Eu lembro quando eu olhava o Jornal Nacional, a Fátima Bernardes e

“É muito choro, muita lágrima, tudo é muito intenso. Na minha opinião, modalidades como a Ginástica Rítmica e Artística são muito difíceis. Elas exigem muito desde cedo do físico, com diversos alongamentos. O trabalho é de segunda a sábado, mais a escola, tem aula de balé, treino de técnica e tática. É preciso ensinar como caminhar e correr, mostrar como esticar o pé, o joelho, abrir os braços, posição dos dedos e ondulações no corpo. É um trabalho muito grande. Além, claro, da preparação física, treinando a flexibilidade e as articulações dos ombros. Para não machucar lá na frente, é preciso ter uma preparação”.



o William Bonner falavam bastante e eu com um livrinho aprendendo. Eu pensava ‘como é difícil’. Meus filhos eram muito pequenos e ficavam no ginásio comigo brincando e correndo. Eles aprenderam muito mais rápido que nós e, por muitas vezes, a comunicação acontecia por meio deles”, conta ela aos risos.

Entretanto, o idioma da Ginástica Rítmica é um só. Isso facilitou demais o trabalho da treinadora na época, já que os movimentos e posições do balé tem um vocabulário próprio. No União há quase 23 anos, a treinadora se orgulha ao falar das atletas de alto rendimento da modalidade.

“A Vitória Guerra é uma pessoa e uma atleta maravilhosa. Qualquer estado gostaria de ter uma atleta igual a ela. Ela tem objetivos claros na cabeça dela, é determinada e tem um artístico tão bonito, com um sorriso que invade quem está assistindo. Ela vai no coração e na alma das pessoas”, conta Anna. “É uma menina muito alegre e que tu nunca a vê triste. Ela pode estar sufocada de dor, como qualquer atleta, mas, quando está na frente de um profissional, ela nunca expressa isso. Isso me faz trabalhar com gosto e eu sinto que ela quer aprender mais”, complementa a treinadora sobre a atleta unionista que já fez parte da Seleção Brasileira.

“Já sobre a Andressa Jardim, ela é um exemplo, porque se tivéssemos mais atletas no Brasil como ela seria perfeito. Não preciso falar para Andressa treinar mais ou cuidar da alimentação. Ela é a primeira a chegar e a última a sair. Nós temos um Clube de primeiro mundo, começando pelos funcionários da limpeza e passando por todos os setores. O Departamento médico, os treinadores e as atletas apresentam dedicação extrema”, exalta a treinadora.

Para chegar a essa excelência, no entanto, o caminho é longo. Começa com 4 ou 5 anos e precisa de muita dedicação. Aos poucos, as meninas são apresentadas aos cinco aparelhos

– corda, arco, bola, maças e fita. Os treinamentos acontecem de segunda a sábado e podem durar mais de 5 horas.

Na infância, o treinamento é mais lúdico, para no futuro os movimentos serem mais naturais. Segundo Danielyan, tudo é planejado e pensando no futuro da atleta, mas, como no início os treinamentos têm essa leveza, as crianças acabam não se dando conta. É nesta idade que se nota a facilidade e o talento para a Ginástica Rítmica.

Além de todo esse trabalho, há a parte artística e teatral. A modalidade tem muita relação com a música e cada aparelho tem uma melodia que vai ao encontro com a personalidade e habilidades da atletas. Tudo tem que pensar, desde as malhas até a coreografia. Cada malha pode custar de R\$1,5 mil até R\$2 mil, podendo até mesmo extrapolar esse valor.



Foto: Divulgação GNU

Há 23 anos no GNU e 30 no Brasil, Anna Danielyan traz a experiência como atleta e como treinadora para levar o Brasil e o Grêmio Náutico União ao mais alto patamar da Ginástica Rítmica.



RESULTADOS ESPORTIVOS

DEZ/22 E JAN/23

 **NATAÇÃO**

União dominou pódio na 7ª etapa do Campeonato Brasileiro CBI de Águas Abertas
SAIBA MAIS

PEDRO FARIAS

Conquistou o segundo lugar na prova de 1500m no US Open de natação

SAIBA MAIS

GNU

Conquistou seis medalhas no Campeonato Brasileiro Infantil de Verão

SAIBA MAIS

EQUIPE GNU

Campeão geral do Campeonato Estadual Mirim e Petiz

SAIBA MAIS

GNU

Conquistou 22 medalhas nos Campeonatos Brasileiros Júnior e Sênior de natação

SAIBA MAIS

 **BASQUETE**



GNU

Foi campeão estadual na categoria Sub-14 masculino

SAIBA MAIS

 **ESGRIMA**

GUILHERME TOLDO

Venceu sete jogos na Copa do Mundo de Florete em Paris

SAIBA MAIS

 **GINÁSTICA RÍTIMICA**

LAURA SERRA E ANDRESSA JARDIM

Foram bicampeãs Sul-Americanas em campeonato disputado na Colômbia

SAIBA MAIS

 **VÔLEI**



GNU

Foi bicampeão Estadual de Vôlei masculino na categoria Sub-15

SAIBA MAIS

 **JUDÔ**



GNU

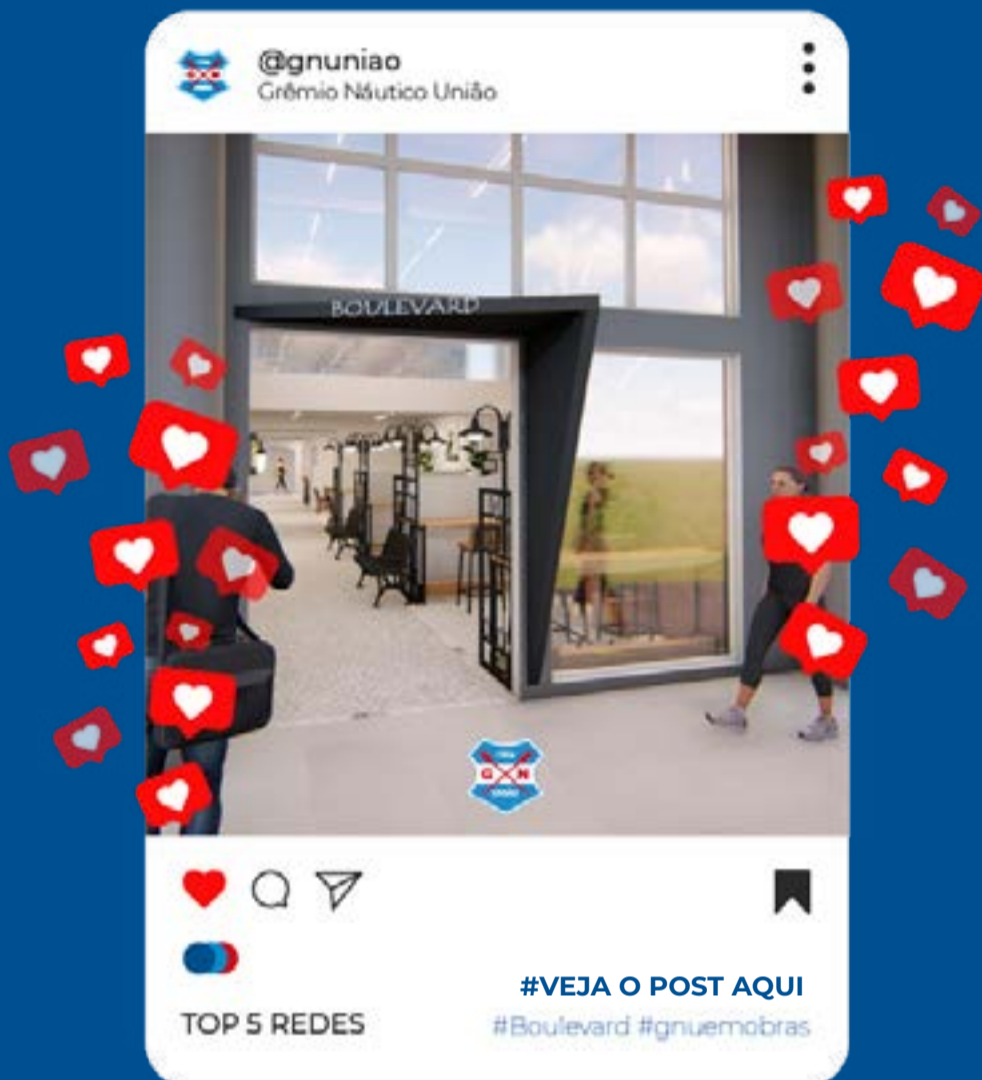
Terminou 2022 com a melhor equipe de judô feminino na categoria Sub-21

SAIBA MAIS

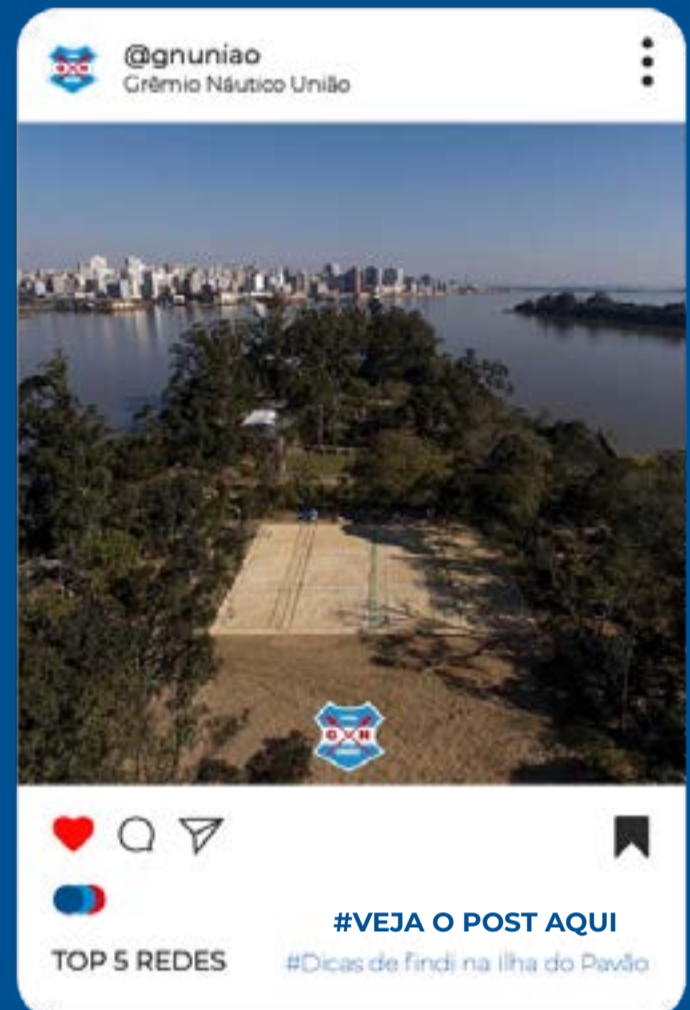
Fotos: Divulgação GNU

TOP 5 REDES SOCIAIS

TOP 1



TOP 2



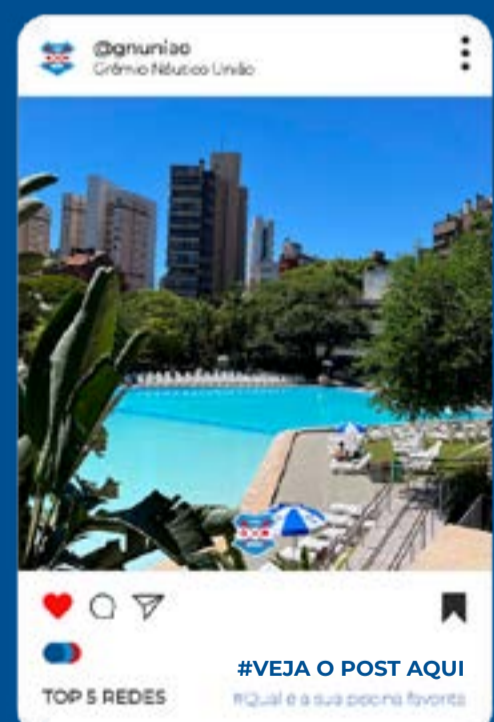
TOP 3



TOP 4



TOP 5



EXPEDIENTE

GERENTE DE COMUNICAÇÃO, MARKETING E NEGÓCIOS: Fernando Carara Lemos (fernando.lemos@gnu.com.br)
Editor e Redator da Publicação: Alex Torrealba (alex.torrealb@gnu.com.br) | Imprensa: Bruna Marçal Cabrera (bruna.cabrera@gnu.com.br) e Márcia Fernandes (marcia.fernandes@gnu.com.br) | Comercialização: Daniela Varani (daniela.varani@gnu.com.br) e Fernanda Mottola (fernanda.mottola@gnu.com.br) | Diagramação: Andressa Pavan (andressa.pavan@gnu.com.br) | Projeto Gráfico: Laura Rinaldi | Foto de Capa: João Mattos

A Revista GNU não se responsabiliza por opiniões ou conceitos pessoais emitidos nesta publicação.



**Chegou
a hora de
trocar
o gás.**

**O gás de
botijão
pelo sem
botijão.**

*Mais seguro,
mais prático,
mais moderno*

**SOLICITE UMA
VISITA DOS NOSSOS
CONSULTORES.**
troqueporsulgas.com.br

INSTALAÇÃO
ATÉ
100%
SUBSIDIADA*

*Sujeita à avaliação técnica.

sulgas
VIVA COM ESSA ENERGIA.