



# **Dorense** *em Revista*

Revista mensal do Clube Recreativo Dores | Março de 2019 | Ed. 153 | Santa Maria | RS



## **UM GIRO PELA PISTA DE CAMINHADA**

### **ENCERRAMENTO DA TEMPORADA DE VERÃO**

**PISCINAS**

**17 DE MARÇO**

**DORES PRAIA PARK**

**31 DE MARÇO**



# Fazer juntos pelo crescimento de todos.

*Venha conhecer a nova agência  
Avenida Nossa Senhora Medianeira  
e prepare-se para uma experiência inovadora.*

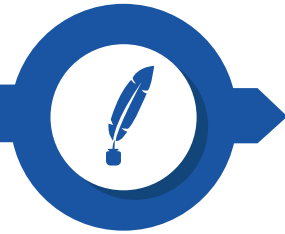
*Av. Nossa Senhora Medianeira, 1040*



[sicrediregioacentro.coop.br](http://sicrediregioacentro.coop.br)

SAC Sicredi - 0800 724 7220  
Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525.  
Ouvidoria Sicredi - 0800 646 2519





# PRESIDENTE

## UM VERÃO DE MUITAS ATIVIDADES

A alta temporada de verão nos proporciona dias lindos para usufruir o que há de melhor na sede central e na sede campestre. Banhos de piscina, utilização das churrasqueiras para reunir a família e os amigos, praticar esportes, caminhar pela trilha, enfim aproveitar as programações de happy hour no já tradicional palco de apresentações.

No mês de fevereiro tivemos a apresentação das Rainhas do Carnaval 2019 Isabela Pizolatto (adulta) e Laura Palma (infantil). Foi um verdadeiro show a apresentação das nossas soberanas, mostraram muito samba no pé, alegria, comunicação e elegância. Aliás, a Isabela já traz de berço o samba, pois foi nossa rainha infantil, ocasião em que encantou a todos. Estamos com duas rainhas que com certeza farão a alegria dos nossos foliões.

Não posso deixar de citar a linda participação da nossa Corte Infantil Xameguinho, que é o "xodó" do nosso clube, com mais de 35 anos de existência, encantou a todos os presentes, aos pais e familiares que estavam lá naquele alegre final de tarde. A parte musical contou com a Banda Charms mostrando a todos um pouquinho do sucesso que será o nosso carnaval.

Ainda no mês que passou tivemos o Concurso Garota do Sol em sua 32ª edição, o qual visa descobrir novas belezas, as vencedoras foram agraciadas com premiação escolhida pela organização que esteve impecável. Parabéns a todos os envolvidos nesse concurso e principalmente a todas as eleitas desta edição.

Dentro do "Projeto Verão" diversas atividades esportivas foram realizadas, torneios de Fut. Sete adulto, torneio de Sinuca dentre outros. As obras dos ginásios de Tênis e Padel estão em bom ritmo para sua conclusão.

Falando em obras, a revitalização dos sanitários do Salão Nobre esta em ritmo de finalização de acordo com o cronograma estabelecido para a obra. Está também em fase final a revitalização da cozinha do salão Nobre com a troca de piso e parede, bem como uma nova iluminação. A instalação do elevador social que, muito irá ajudar as pessoas idosas e portadoras de necessidades especiais, esta em fase de conclusão.

Por fim me despeço convidando a todos a vir brincar no nosso carnaval, que neste ano esta com o tema "Viemos do Egito". Finalizo pedindo a Nossa Senhora das Dores e a Mãe Rainha e Vencedora Três vezes Admirável de Shoenstatt que nos ilumine e derrame suas graças a toda família dorense!

Forte abraço a todos



**CLEBER RUVIARO**

Presidente  
Clube Recreativo Dores



Capa: **Guilherme Benaduce**

Ilustração: **Carlos Londero**

Ao enviar sua foto, o associado está autorizando o Clube a usá-la em suas publicações.

Você não está recebendo sua revista com regularidade? Mudou de endereço? Entre em contato com o a secretaria pelo e-mail [secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br) ou pelo fone (55) 2103 2800 para saber o motivo do atraso ou renovar seu cadastro

#### Contatos:

[www.clubedores.com.br](http://www.clubedores.com.br)

**Sede Social:** Rua Bento Gonçalves, 400  
Bairro Nª Sra das Dores-CEP: 97050-090  
Santa Maria/RS  
Fone: (55) 2103.2828  
Fax: (55) 2103.2801

**Sede Campestre**  
Rua César Trevisana, 1400

**Administradores**  
Geral: **Carlos A.C. Londero**  
Secretaria: **Ildomar Miguel Pasa**

**Supervisores**  
Sede Campestre: **Marcos Maciel**  
Sede Central: **Gelson Della Mía**

[revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)  
[visual@clubedores.com.br](mailto:visual@clubedores.com.br)  
2103-2818  
[biblioteca@clubedores.com.br](mailto:biblioteca@clubedores.com.br)  
2103-2810  
[compras@clubedores.com.br](mailto:compras@clubedores.com.br)  
2103-2812  
[doritos@clubedores.com.br](mailto:doritos@clubedores.com.br)  
2103-2825  
[esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)  
2103-2830  
[eventos@clubedores.com.br](mailto:eventos@clubedores.com.br)  
2103-2835  
[secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br)  
2103-2800  
[dp@clubedores.com.br](mailto:dp@clubedores.com.br)  
2103-2840

#### Gerentes da Sede Central

Eventos: **Lisiane M. Rossato Dalcin**  
Recursos Humanos: **Elisandra Carvalho**  
Financeiro: **Andressa Daiane dos Santos**  
Compras: **Júlio César de Oliveira**  
Esportes: **Adriana Corrêa**  
Academia: **Paulo Bisogno**  
Diretora Esc. Educ. Infantil: **Marilene Moraes**  
Limpeza/Central: **Andrea Stoever**  
Piscinas/Central: **Luis André Rodrigues**  
Recreação e Lazer: **Eliana Venturini Arosemena**

#### Gerentes da Sede Campestre

Parque Aquático/Campestre: **Alfredo de Souza Ribeiro**  
Central Serviço/Campestre: **Iriô Figueiredo**  
Portaria/Campestre: **Paula Tatiane Diaz**  
Obras: **Querivelto Francisco dos Reis**  
Manutenção: **Elton Penna**

#### Expediente:

Edição 153. Ano 15 - Março 2019  
Dorensense em Revista  
Órgão Informativo Clube Recreativo Dores

#### Comissão Editorial

Jornalista responsável: **Guilherme Benaduce Mtb 18310**  
[revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)  
Jornalista e gestor de mídias eletrônicas: **Bruno Mello Mtb 17741**  
[digital@clubedores.com.br](mailto:digital@clubedores.com.br)  
Progr. Visual e Projeto Gráfico: **Magali Etges Rodrigues**  
[visual@clubedores.com.br](mailto:visual@clubedores.com.br)

Coordenação: **Carlos Alberto C. Londero**  
Colaboração: **Ildomar Pasa**  
Revisão Final: **Alfran Caputi**  
Fotógrafo: **Fernando Camargo Mtb 1204**  
Tiragem: 17.000 mil exemplares  
Impressão: **Gráfica e Editora Pallotti**

# EDIÇÃO 153

- 11 CONSELHO DELIBERATIVO: PRESTAÇÃO DE CONTAS 2019 ENTRARÁ EM PAUTA
- 20 BIBLIOTECA DORENSE: CONFIRA OS NOVOS LIVROS E PÉROLAS DO ACERVO
- 42 RECANTOS PARA GRUPOS: EXPLORE A SEGUNDA PARTE DA SÉRIE ESPECIAL
- 50 VIVENDO EM GRUPO: CONFRARIA DO KEEP COLER É AMIZADE PURA
- 52 ESCOLA DORITOS: PROFESSORAS RECEBEM CURSO EM SEGURANÇA



## 38

### UM GIRO NA PISTA DE CAMINHADA

Você já parou para observar o quanto a Pista de Caminhada da Sede Campestre dorensense é bela? Nossa equipe já, confira!

12

**CARNAVAL “VIEMOS DO EGITO”**

Em fevereiro, os associados dorenses curtiram a preparação para o Carnaval em diversos eventos. Veja como foi cada um deles.

30

**OBRAS E REVITALIZAÇÕES**

A Temporada de Verão está a mil, mas as equipes de construção e revitalização não param! Saiba como andam algumas obras do Dorenses.

54

**COLÔNIA DE FÉRIAS**

A segunda turma do evento mais aguardado das férias da garotada dorense foi realizado entre o final de janeiro e início de fevereiro.



## DIRETORIA



**PATRONO DO CLUBE** - CELESTINO DA CÁS

**DIRETORIA EXECUTIVA 2018/2020:**

**PRESIDENTE** - CLEBER RUVIARO

**VICE-PRESIDENTE** - CAMILO CERVO

**VICE-PRESIDENTES/DEPARTAMENTOS:**

**BOCHA** - GILMAR CRUZ ARRUDA

**BOLÃO** - CARLOS EDUARDO DA CAS

**CULTURA** - ALFRAN LUIZ M. CAPUTI

**FINANÇAS** - FRANCISCO BARACCHINI HUBNER

**JURÍDICO** - MARCELO CARLOS ZAMPIERI

**MEIO AMBIENTE** - GUIDO ZANATTA

**PATR. E CONSTRUÇÃO** - OLAVO LUIZ M. ANTONIAZZI

**RECREAÇÃO/LAZER** - NILTON FABBRIN

**SECRETARIA** - GIULIANO JOSÉ FORGIARINI

**SOCIAL** - ADÃO JOSÉ FIGHERA

**TÊNIS** - RICARDO LUIZ P. DAL PONTE

**TRADICIONALISMO** - ZENO JOSÉ F. DE SOUZA

**ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA**

**FUTEBOL** - WORNEY DELLANI MENDONÇA

**OUTROS ESPORTES** - ALFRAN LUIZ M. CAPUTI

**ASSESSORES DAS VICE-PRESIDÊNCIAS**

**BOCHA** - ARIOLI TONIOLO RIGHI

**JURÍDICO** - LUCIANO DA CÁS

**RECREAÇÃO E LAZER** - ONEIDE SERRO

**SECRETARIA** - EDUARDO ROSA BIACCHI

**SOCIAL** - THIAGO GAY LIMA

**TÊNIS** - THIAGO FLORES SCHMITT

**TRADICIONALISMO** - PAULO ROBERTO BOMICIELI

**PAT. E CONSTRUÇÃO** - CARLOS FARIAS

**COORDENADORES:**

**CANASTRA** - ROBERTO LENCINA GALARÇA

**SAUNA** - CLÊNIO COMIN LONDERO

**SINUÇA** - JOSÉ HAMILTON GUEDES

**VÔLEI** - SIMONE POZZOBON DA SILVA

**PISCINAS** - RAUL FABBRIN

**PADEL** - GUSTAVO CERVO

**COLABORADORES DE DEPARTAMENTOS**

**VÔLEI** - KATIA TEIXEIRA MEZADRI

**FUTEBOL DE CAMPO** - JOSÉ ADELAR TAMBARA | ROGÉRIO FERIGOLLO | GUSTAVO TOCCHETTO | LUCIANO PEREIRA | JOSÉ ANTONIO MEDEIROS | PEDRO MEDEIROS | ARTHUR FARION | ERIVELTO RODRIGUES | EDUARDO BARRICHELLO

**FUTSAL** - THIAGO GAY DE LIMA E ERLON CERVO

**PADEL** - CAUÉ MELLO

**SOCIAL** - OVANIR JOSÉ NEGRINI E GISELE FARIAS NEGRINI  
GUILHERME COLVERO DA CUNHA E ANNE EYRE SISTO CALDAS  
GELSON DE PELEGRINI DELLA MEA E CHRISTIANE ARRUA MARIN  
LUIZ ANTONIO LAUTER DE OLIVEIRA E MARTA HELENA MORO MILOLO

**TRADICIONALISMO** - MARINO TEX VASCONCELLOS

**CONSELHO DELIBERATIVO 2017/2019:**

**PRESIDENTE:** VALNEI VIEIRA

**VICE-PRESIDENTE:** JULIO CEZAR COPETTI

**1º SECRETÁRIO:** GERSON TASCETTO

**2º SECRETÁRIO:** MICHEL BALCONI BEVILAQUA

**ASSESSOR JURÍDICO:** RÉGIS POZZOBON

**MEMBROS NATOS:**

Ademir Antonio Pozzobon - Celestino Da Cas - Pedro Mezzomo

**CONSELHEIROS ELEITOS:** Adão Jose Fighera; Adir Jesus dos Santos Ribeiro; Adir Parzianello; Alberi Vargas; Alfran Luiz Mendonça Caputi; Amauri José Londero; Antonio Roberto Bisogno; Arcangelo Luiz Da Cas; Ari Carlos Da Cas; Ary Forgiarini; Auri Machado de Oliveira; Camilo Cervo; Carlos Alberto C. Londero; Carlos Roberto Rigo; Carlos Eduardo Da Cas; Carlos Sergio Silva Lima; Cezar Augusto Copetti; Cezar Domingos Trevisan; Claudemir da Costa Silveira; Cláudio Emanuelli; Cleber Ruviano; Clenio Comin Londero; Daniel Streher Pedroso; Edevar da Silva; Eduardo Rosa Biacchi; Élcio Antonio Maffini; Elio Jorge Pozzobon; Ênio Angelo Dotto; Erlon Cervo; Erni Jose Milani; Fabian Luiz Alves Da Cas; Fabricio Batistin Zanatta; Felipe Richter Londero; Fernando Frizzo; Fernando Zamberlan da Silva; Francisco Barracchini Hubner; Francisco Luiz Bianchin; Gerson Taschetto; Gilberto Luiz P. Dal Ponte; Gilberto Vasconcellos Silva; Gildo Refosco; Gilmar Cruz Arruda; Gilson Alberto Da Cas; Girnei Roberto Da Cas; Giuliano José Forgiarini; Gregório Tadeu R. Gavião; Guido Zanatta; Homero Lima Menezes Junior; Ildomar Miguel Pasa; Ilídio Antônio Biacchi; Irio De Paula Figueiredo; Ivo Felin Londero; Jaci Jerônimo Da Cas; Jaime Thomas; João Alberto Sangoi; João David Felin; João Mariano Rossato; Jonas Roberto de L. Meneghini; Jorge Adão da Costa; Jorge Caffarate Ardaís; Jose Celestino M. Antoniazzi; José Dinarte Buzzatte; José Ery Camargo; José Francisco Silva Dias; Jose Hamilton Guedes; Jose Luis Stein; José Mariano Ravanello; Julio Cezar Copetti; Luciano Da Cas Sima; Luciano Vlademir De A Rocha; Luis Gustavo M. Antoniazzi; Luiz Carlos Da Cas; Luiz Fernando M. Camargo; Marcelo Carlos Zampieri; Marco Antonio Ravanello; Mario Augusto B. Antoniazzi; Mario Augusto S. Ravanello; Máximo José Trevisan; Michel Balconi Bevilaqua; Milton José Brondani; Mulford Moreira dos Santos; Natalicio Luiz Antonello; Nelci Vicente Da Cas; Nelson Ferreira Vitalis; Nilton Fabbrin; Nilton Rocha Martins; Olavo Luiz M. Antoniazzi; Ovanir Jose Negrini; Paulo Norberto Brandt; Paulo Roberto C. Bomicielli; Pedro Leonel F. Da Costa; Raul Fabrin; Régis Pozzobon; Ricardo Luiz P. Dal Ponte; Rodrigo Maurer Da Silva; Rodrigo Olmedo Ribas; Ronaldo Pozzobon; Sandra Appel Forgiarini; Sergio Albino Beltrame; Sergio Antonio Da Cas; Sérgio Iran Pomnitz; Sergio R. Severo De Medeiros; Thiago Gay De Lima; Valcir José Forgiarini; Valnei Beltrame; Valnei Vieira; Vergilio M. Da Cas Neto; Victor Hugo Da Cas; Vilson Marcimino Serro; Wladimir Francisco B. Comasseto; Zeno José F. De Souza.

**PATRÃO DE HONRA TRADICIONALISMO** - DOMINGOS DA CÁS

**CONSELHO FISCAL 2018/2020:**

**PRESIDENTE** - CARLOS SÉRGIO SILVA LIMA

**VICE-PRESIDENTE** - CEZAR DOMINGOS TREVISAN

**SECRETÁRIO** - CLAUDEMIR DA COSTA SILVEIRA

**EFETIVOS** - JOÃO DAVID FELIN, JOÃO MARIANO ROSSATO, EDEVAR DA SILVA E NILTON ROCHA MARTINS



# ENCERRAMENTO TEMPORADA 2018/2019



**17/03 | PISCINAS**



**31/03 | DORES PRAIA PARK**

## AGENDE-SE



### MARÇO

15 SEXTA | EVENTUALMENTE NA SEXTA | SALÃO NOBRE - 21h

### ABRIL

05 SEXTA | EVENTUALMENTE NA SEXTA | SALÃO NOBRE | 21h

07 DOMINGO | PÁSCOA ANIMADA | SEDE CAMPESTRE | 15h

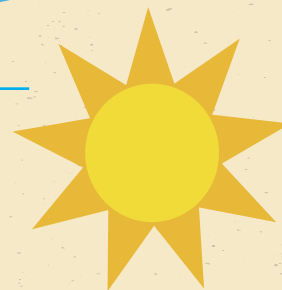
13 SÁBADO | JANTAR INFANTIL "BAIXINHOS EM AÇÃO" | SALÃO NOBRE | 19h30

27 SÁBADO | EMBALOS DE SÁBADO A NOITE | SALÃO NOBRE | 22h

### MAIO

04 SÁBADO | JANTAR BAILE "ACALENTOS DE OUTONO" | SALÃO NOBRE - 20h30

10 SEXTA | EVENTUALMENTE NA SEXTA | SALÃO NOBRE | 21h





EVENTUALMENTE...  
**NA SEXTA**

---

21h | SALÃO NOBRE

**MARÇO**  
**15/03**

**ABRIL**  
**05/04**

**MAIO**  
**10/05**







JANTAR BAILE  
**ACALENTOS DE  
OUTONO**  
2019

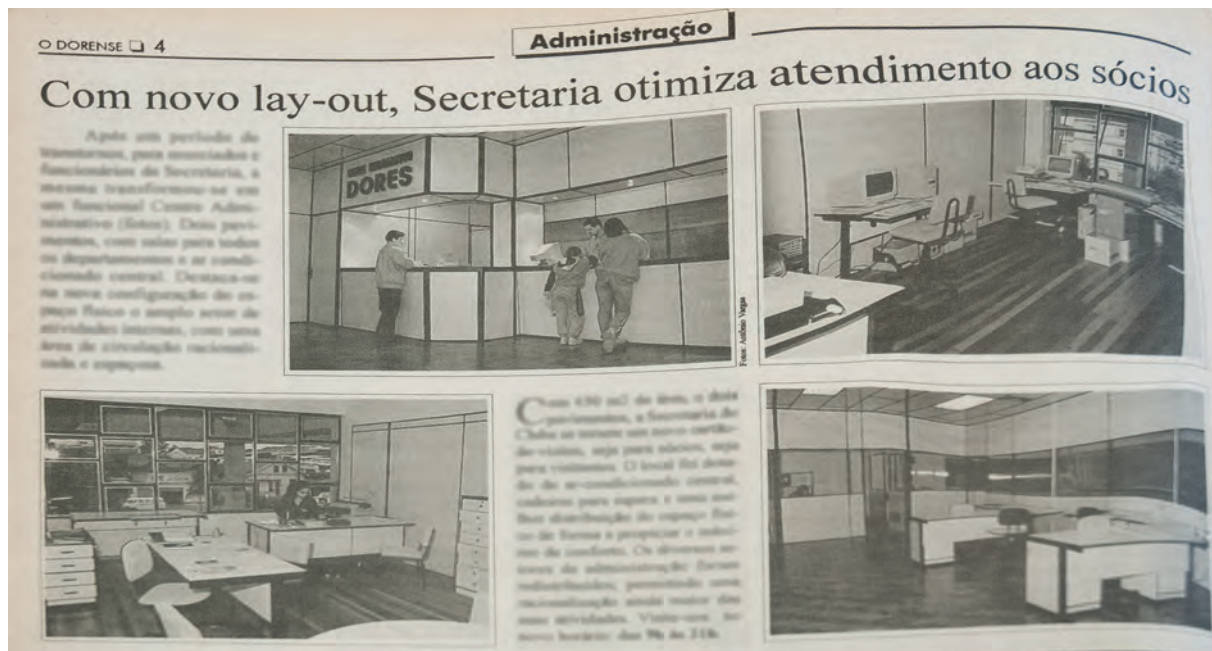
**04**  
MAIO

EM BREVE MAIS  
INFORMAÇÕES

# MEMÓRIA

O Dorens é um clube com mais de 30 anos repletos de histórias. Para relembrar e homenagear as personagens deste percurso, a Dorens em Revista faz um resgate nos registros fotográficos destas mais de três décadas. Aqui, você conhecerá fatos importantes e interessantes da trajetória dorens.

## A ANTIGA NOVA SECRETARIA DO CLUBE DORES



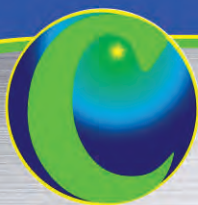
A edição número 55 do jornal "O Dorens", relativo aos meses de agosto e setembro de 1996 trazia em suas páginas a reforma (ou revitalização, como se diria hoje) da antiga Secretaria, que se tornou o embrião do atual Centro Administrativo.

Com a inauguração noticiada, o "coração funcional" do Clube Dorens passou a funcionar logo depois de onde hoje há o elevador PNE, na nova fachada. Na época, a área

administrativa foi espalhada em dois andares, com "espaço físico amplo [...] com uma área de circulação racionalizada e espaçosa", conforme o jornal dorens.

Hoje, os setores da administração do Clube Dorens ocupam um prédio inteiro — o Edifício Administrativo. Talvez, daqui a alguns anos mesmo a atual estrutura pareça modesta. Quem sabe o que o futuro do Dorens, sempre promissor, reserva?

No final de 1996, o jornal "O Dorens" mostrava um pouco da nova estrutura administrativa da Sede Central. Apesar de simples, comparado ao atual, o espaço era utilitário e arrojado para os padrões da época.



**Orgatec**  
Contabilidade

*Amauri J. Londero*  
CRC-RS: 38.968/O

*Michel B. Bevilacqua*  
CRC-RS: 73.248/O

*Gustavo D. M. Londero*  
CRC-RS: 94.015/O

- ☛ Contabilidade
- ☛ Imposto de Renda
- ☛ Consultoria Contábil e Tributária
- ☛ Organização e Assessoria Empresarial

Fones: |55| 3222.2733  
3225.3203 - 3226.2683

Rua Bento Gonçalves, 98 - Sala 02  
Nsrº Dorens, Santa Maria - RS  
CEP: 97050-090

# REUNIÃO SOBRE PRESTAÇÃO DE CONTAS



## REUNIÃO ORDINÁRIA DO CONSELHO DELIBERATIVO PRESTAÇÃO DE CONTAS

**Pauta:** art. 20 § 6º do Estatuto Social

**Data:** 23 de abril de 2019

De acordo com o Estatuto Social do Clube Recreativo Dores, anualmente o Conselho Deliberativo realiza uma reunião para tratar da prestação de contas do ano anterior. Na pauta da reunião ordinária, estão a análise e a deliberação sobre o Balanço Patrimonial e as Demonstrações Financeiras apresentados pela Diretoria Executiva, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

Para falar sobre as contas do exercício encerrado em 31 de dezembro de 2018, foi convocada uma reunião para o dia 23 de abril. A primeira chamada da reunião será às 19h e a segunda às 19h30min.

A pauta do Artigo 20 § 6º do Estatuto Social será discutida na Sala de Convenções da Sede Central do Clube Dores. A assembleia é um dos momentos nos quais a participação dos conselheiros é de maior importância.

**Inteligência  
em conectividade e TI**  
que simplificam e te ajudam a inovar  
o dia a dia da sua empresa

www.avato.com.br  
55 3220 0300

**AVATO**  
Inteligência em Conectividade e TI

# RAINHAS DO CARNAVAL TOMAM POSSE



No dia 3 de fevereiro, foi dada a largada para os festejos carnavalescos 2019 do Clube Recreativo Dorenses. Embaladas pelo samba, as Rainhas do Carnaval 2018, **Amanda de Almeida** e **Giovana Negrini** receberam os associados para sua despedida.

Diante de um público que lotava os arredores do palco da Sede Campestre, a Banda Charm's garantiu a trilha sonora para a última apresentação da dupla de soberanas do Carnaval "Galáxia Dorenses". Em seguida, a Amanda entregou a faixa para sua sucessora como Rainha do Carnaval infantil para **Laura Palma** e Giovana Negrini passou o posto para **Isabela Colvero**.



## MAJESTADE E ESPONTANEIDADE

As estrelas da tarde foram as novas soberanas do Carnaval dorense. Contudo, o amor aos festejos é algo que se compartilha e, juntas, as quatro rainhas — que chegavam e se despediam — animaram juntas a tarde dos associados que assistiam ao evento.



Logo acima, as Rainhas dos Carnavais 2018 e 2019. Da esquerda para a direita: Laura Palma, infantil 2019; Isabela Colvero, adulta 2019; Giovana Negrini, adulta 2018; Amanda de Almeida, infantil 2018. No topo, as Rainhas do Carnaval "Viemos do Egito" posam em frente à Banda Charm's. Ao lado, as quatro rainhas animam os associados presentes. Na página ao lado, as novas rainhas; a Corte Infantil Xameguinho; a Comissão do Carnaval dorense.



Como sempre, no Clube Dorens, as Rainhas do Carnaval não brilharam sozinhas. A garotada da Corte do Carnaval infantil — Xameguinho — mostrou que também estava ansiosa pelo início da temporada do samba.

Com muita animação, as novas rainhas mostraram que têm muito samba no pé e que as tardes e noites do Carnaval "Viemos do Egito" estão em boas mãos. Desde o início, a folia 2019 estava garantida!



*Confiança no que faz*

# QUÍMICA PAMPA LTDA

Produtos químicos e industriais

Credibilidade, preço acessível e assistência técnica

RS 509 / Km 7 / Camobi / Santa Maria / RS

(55) 3226.1377 / 3225. 2704





# GRITO DO CARNAVAL: O EGITO VEM AÍ!

Se a temperatura do ar estava amena no dia 17 de fevereiro, não se pode dizer o mesmo dos ânimos dos dorenses. Neste dia, o palco da Sede Campestre recebeu com reverência as representantes do Carnaval "Viemos do Egito", as Rainhas adulta e infantil e a Corte Infantil Xameguinho.

A tarde foi marcada pela excelente apresentação da Banda Charm's e o variadíssimo repertório da TGR Sonorizações. Assim, foi dada a partida para mais uma edição do "Carnaval de Verdade" do Clube Recreativo Dores. As Rainhas do Carnaval infantil, **Laura Palma**, e adulta, **Isabela Colvero**, seguidas das criançada que faz brilhar a Corte Infantil Xameguinho animaram o público presente. Na sequência, sob o comando do "Mestre" **Claudiomiro** da Charm's, o público subiu ao palco para sambar.



do público, a partir das 23 horas. Além disso, teremos as bandas Charm's, Rocksane e Agito Capilar", enumera o vice-presidente.

"TEREMOS A MONTAGEM DE DOIS PALCOS E A PRESENÇA DE DJ NO PRAQUECIMENTO DO PÚBLICO [...] ALÉM DISSO, TEREMOS AS BANDAS CHARM'S, ROCKSANE E AGITO CAPILAR"

ADÃO FIGHERA  
VICE-PRESAIDENTE SOCIAL

Nas noites de 2 e 4 de março, o comando da festa será da Rainha Isabela, com animação das bandas e DJ. Já nas tardes de 3 e 5, a estrela será a Rainha Laura, com apoio da TGR Sonorizações e os brinquedos de Cris Recreações.

Na próxima edição da Dorensense em Revista, confira toda a cobertura da folia do Clube. É a magia do "Carnaval de Verdade" que só o Dores tem!



Conforme o vice-presidente Social do Clube Dores, **Adão Fighera**, algumas inovações foram preparadas para as noites de Carnaval fazerem jus à marca registrada de "Carnaval de Verdade". "Teremos a montagem de dois palcos e a presença de DJ no preaquecimento



## Serviços oferecidos:

- Consultas; Inicial e de Urgência
- Limpeza, prevenção e aplicação de flúor (profilaxia)
- Tratamento de gengiva (Periodontia)
- Tratamento para crianças (Odontopediatria)
- Restaurações (Dentística)
- Cirurgias e extrações (Incluindo Siso/Inclusos)
- Tratamento de canal (Endodontia)
- Próteses Dentárias
- Aparelhos Ortodônticos (Ortodontia)

**Venha conhecer nossa clínica e traga sua carteirinha**



### Diferenciais

#### ROYAL PLAZA SHOPPING

Atendimento das 10 às 22 horas de segunda à sábado  
Pagamento parcelado nos cartões de Crédito ou Cheque  
Agendamento facilitado  
Amplio estacionamento  
Segurança  
Acessibilidade

55.3028.8803



55.99909.8803

Royal Plaza Shopping, sala 306, DORES - Santa Maria, RS.

# NO PALCO, AS JOVENS DORENSES BRILHAM



Na tarde de 10 de fevereiro, o palco da Sede Campestre do Clube Dores recebeu a 33ª edição do tradicional concurso de beleza Garota do Sol. O tempo brindou a data com um dia ensolarado, iluminando a beleza das jovens dorenses e garantindo aos presentes uma tarde de muita emoção.

Entre as cinco categorias disputadas, 35 jovens dorenses concorreram no Garota do Sol 2019, para a alegria de um público que lotava a Sede Campestre do Clube. Entre familiares, torcidas organizadas, amantes de concursos e associados que simplesmente aproveitavam sua tarde e resolveram prestigiar o evento, não faltaram aplausos para as belas do dia.

## A VOZ DA EXPERIÊNCIA

Como vem se tornando prática usual, nos últimos anos, a equipe do Departamento Social escolheu o júri do Garota do Sol entre representantes do Clube em concursos passados.

**Amanda Brenner, Gabriela Dellavechia Palma, Josiane Oliveira, Natália de Campos Barcelos e Paola Cardoso Moro** tiveram a difícil missão de escolher a Vice e a Garota do Sol das cinco categorias participantes.

À esquerda, as participantes de todas as categorias posam em frente ao público. Abaixo, as vencedoras da categoria adulta, Mariana Cavichioli (à dir.) e Emanuella Rosário (à esq.). Mais abaixo, as integrantes do júri, todas ex-participantes do concurso, avaliam as candidatas.



## AS GRANDES VENCEDORAS

Categoria a categoria, as 35 belas dorenses desfilaram individual e coletivamente pelo palco da Sede Campestre. Ao final, após muita expectativa das participantes e torcida do público presente, as vencedoras foram anunciadas.

Na categoria mirim, **Maria Eduarda Duarte** ficou com a faixa de vencedora, enquanto **Lara Wolle** ficou em segundo lugar. Na categoria infantil, a campeã foi **Carolina Costenaro**, com **Luize Lopes** como vice. No infanto-juvenil, **Julia Rossi** voltou com a faixa de Garota do Sol e **Letícia de Oliveira** com a de vice-Garota do Sol. Já no juvenil, a vencedora foi **Júlia de Araújo**, tendo **Milena Pavanatto** de vice.

A faixa principal, de Garota do Sol 2019 adulta ficou para **Mariana Cavichioli**.

Veterana dos concursos infantis, nos quais não chegou a vencer, ela conta que fez sua inscrição "escondida". Mesmo com o susto de participar da categoria adulta, resolveu topar o desafio e encarar a passarela. *"Hoje, posso afirmar para aquela menininha que concorreu no infantil, que o sonho de conquistar uma faixa da sua entidade se concretizou!"*, alegre-se.

O segundo lugar da categoria principal ficou com **Emanuella Rosário**. *"Não tenho palavras pra agradecer ao Clube Recreativo Dores pelo evento maravilhoso que foi concretizado no qual eu tive a honra de representar e participar"*, conta. Incentivada a participar pelos pais, a jovem agradece a chance de fazer parte de algo tão emocionante. Além disso, fez questão de parabenizar Mariana pela conquista e agradecê-la pelas dicas antes de subirem ao palco.





**VENCEDORAS**

- (1) **Mirim** – Maria Eduarda Duarte
- (2) **Infantil** – Carolina Maschio Costenaro
- (3) **Infanto-juvenil** – Julia Scolari Rossi
- (4) **Juvenil** – Julia Rengel de Araújo
- (5) **Adulta** – Mariana Cavichioli

- › CORTINAS
- › PAPEIS DE PAREDE
- › PERSIANAS
- › TAPETES
- › TECIDOS
- › PISOS
- › LAMINADOS

*Renove sua casa*



Tudo em **10x**

Inovar o ambiente para renovar inspirações.

**MICHELLE**  
DECORAÇÕES CAMA MESA BANHO

# CONCURSO NACIONAL DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA DE CLUBES

## FENACLUBES | CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES



A edição 2019 do concurso de fotografia da Fenaclubes já está com inscrições abertas. Com objetivo de “Divulgar a beleza, sofisticação, diversidade dos Clubes”, a disputa premiará a melhor fotografia com uma câmera fotográfica profissional Nikon D3300 ou o valor de dois mil reais.

Cada clube filiado à confederação poderá inscrever uma fotografia enviada por um associado ou fotógrafo escolhido. Para valorizar o associado, o Clube Recreativo Dores escolheu dar a oportunidade de que os dorenses concorram a este belo prêmio.

Os associados deverão enviar suas fotos para o endereço [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br) com o título “Concurso de fotografia” até a data de 20 de abril, para que seja escolhida a imagem representante do Clube Dores. As fotos devem seguir os seguintes parâmetros:

- *A fotografia poderá ser feita nas dependências do Clube ou demonstrar participação/atividade de associados ou atletas do Clube;*
- *A fotografia deverá ser inédita;*
- *Retratar qualquer prática esportiva, seja recreativa ou de competição, podendo ainda abranger práticas esportivas na 3ª idade ou práticas e inclusão de pessoas com necessidades especiais;*
- *Formato do arquivo: JPEG, observada a resolução mínima de 300 DPI e formato mínimo de 2.100 x 1.500 pixels*

O resultado será divulgado no Congresso Brasileiro de Clubes – Campinas 2019, entre os dias 20 a 23 de junho de 2019.

# OS EMBALOS DE SÁBADO À NOITE

O MELHOR DOS  
ANOS 70,80 E 90

COM  
GERSON DRUZIAN

27/04 | 22h  
SALÃO NOBRE

Associados em dia com o Clube têm entrada gratuita perante apresentação da carteirinha social.

Não-associados adquirem convites na Secretaria do Clube.

**Informações no Setor de Eventos (55)2103-2836.**



# BIBLIOTECA

Horário de funcionamento:  
segunda a sexta, das 14h às 20h  
sábado, das 8h às 14h  
Informações 2103.2810

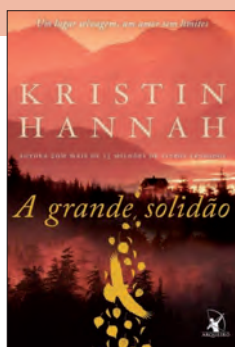
## DOADORES DO MÊS

Henrique C. Mezzomo  
Giovani Reis  
Claudete Leal da Veiga  
Henrique Cortes Hoch  
Ivete Maffini  
Maria Elena Guerra  
João Eugênio de Cecco Flores



### Quatro estações em Roma - Anthony Doerr

“Quatro estações em Roma” nasceu das memórias do ano que o autor passou na cidade com a esposa e os filhos. Vindo do interior dos Estados Unidos, o estranhamento de Doerr com o novo país começa logo na chegada: a cozinha do apartamento não tem forno. As janelas não têm telas. Ao contrário do que ocorre nos Estados Unidos, as verduras e frutas são vendidas em feiras ao ar livre, e não em um supermercado. Em meio a tudo isso, ele cuida dos filhos, lida com uma insônia que parece não ceder e tenta, sem muito sucesso, escrever um novo romance — Toda luz que não podemos ver, lançado sete anos mais tarde e que acabaria rendendo ao autor o Pulitzer de ficção. Quatro estações em Roma traz o texto primoroso e sensível que tornou Doerr celebrado no mundo inteiro, ao mesmo tempo um relato íntimo e uma celebração da Cidade Eterna



### A Grande solidão - Kristin Hannah

Atormentado desde que voltou da Guerra do Vietnã, Ernt Allbright decide se mudar com a família para um local isolado no Alasca. Sua esposa, Cora, é capaz de fazer qualquer coisa pelo homem que ama, inclusive segui-lo até o desconhecido. A filha de 13 anos, Leni, também quer acreditar que a nova terra trará um futuro melhor. Num primeiro momento, o Alasca parece ser a resposta para tudo. Ali, os longos dias ensolarados e a generosidade dos habitantes locais compensam o despreparo dos Allbrights e os recursos cada vez mais escassos. Porém, o Alasca não transforma as pessoas, ele apenas revela sua essência. E Ernt precisa enfrentar a escuridão de sua alma, ainda mais sombria que o inverno rigoroso. Em sua pequena cabana coberta de neve, com noites que duram 18 horas, Leni e a mãe percebem a terrível verdade: as ameaças do lado de fora são muito menos assustadoras que o perigo dentro de casa. A grande solidão é um retrato da fragilidade e da resistência humana. Uma bela e tocante história sobre amor e perda, sobre o instinto de sobrevivência e o aspecto selvagem que habita tanto o homem quanto a natureza.



### Minha História - Michelle Obama

Com uma vida repleta de realizações significativas, Michelle Obama se consolidou como uma das mulheres mais icônicas e cativantes de nosso tempo. Como primeira-dama dos Estados Unidos — a primeira afro-americana a ocupar essa posição —, ela ajudou a criar a mais acolhedora e inclusiva Casa Branca da história. Ao mesmo tempo, se posicionou como uma poderosa porta-voz das mulheres e meninas nos Estados Unidos e ao redor do mundo, mudando drasticamente a forma como as famílias levam suas vidas em busca de um modelo mais saudável e ativo, e se posicionando ao lado de seu marido durante os anos em que Obama presidiu os Estados Unidos em alguns dos momentos mais angustiantes da história do país. Ao longo do caminho, ela nos ensinou alguns passos de dança, arrasou no Carpool Karaoke e criou duas filhas responsáveis e centradas, apesar do impiedoso olhar da mídia.

A biblioteca do Clube Recreativo Dores sempre tem novidades para você. Do suspense ao romance, passando pelos gêneros da biografias e da ficção, todo o mês novas obras chegam ao acervo dorense. Escolha seu gênero preferido e boa leitura!





## CONTOS E CRÔNICAS

Alfran Caputi, vice-presidente de Cultura do Clube Dores, cronista e articulista, já publicou em vários jornais da cidade e região mais de mil crônicas e artigos. Participou do livro Ao Pé da Letra, escreveu o livro sobre os Trinta Anos do Clube Recreativo Dores e, publicou os livros Abrindo Arquivos e Reminiscências – uma coletânea de crônicas e artigos de sua autoria.

# NÃO É BOM SABER TUDO

É muito grande o número de pessoas que adoram tentar saber sobre seu futuro. Horóscopos, cartomantes, ciganas, bola de cristal, etc. São inúmeros os meios de que dispõem os curiosos para tentar saber o que vai acontecer nos próximos anos.

Existem, no entanto, muitas pessoas que não querem nem saber o que está para acontecer em suas vidas. Entre um lado e outro, talvez o melhor seja ficar no meio termo. O que eu sei é que, muitas coisas, seria melhor que a gente não soubesse e nem ficasse pensando muito a respeito.

Vejam algumas certezas não muito agradáveis sobre nossas vidas. Não temos, de maneira alguma, como saber verdadeiramente como outra pessoa nos enxerga. Isso porque você vê o mundo e a você mesmo sob a sua própria ótica, isto é, seus próprios códigos morais, estéticos e culturais. Você pensa significar uma coisa para o outro, mas isso na sua maneira de ver e viver, portanto apenas você sabe disso, ninguém mais.

Nunca saberemos o que um animal de estimação sente por nós. Jamais conseguiremos ter aquele

sentimento de ser livre como sentíamos quando crianças. Daqui há algum tempo, aí por 150 anos, é bem provável que ninguém lembrará que você existiu. Nada nem ninguém pode nos dar a certeza de que teremos uma velhice confortável. Podemos terminar nossos dias em um asilo e com limitações físicas, mas também podemos morrer amanhã.



Provavelmente, a imensa maioria não terá tempo ou dinheiro para conhecer todas as regiões mais lindas ou exóticas do mundo como sonhava. Assim como chegaremos à conclusão de que é muito maior o número de coisas que gostaríamos de fazer e não fizemos do que aquelas que fizemos e gostamos de fazer.

E mais, depois de uma certa quantidade de décadas vividas, notaremos que o número de amigos que já partiram é maior do que os ainda vivos e que seus principais ídolos já se foram.

Conclusão, vamos viver o dia a dia, deixemos o futuro que venha a seu tempo. Valorizar o que temos, desfrutar do que podemos, conviver com entes queridos, cultivar boas amizades, parece ser uma boa política.



# VOCÊ NO FOCO

Participou de uma festa no Clube Recreativo Dores? Fotografou aquele momento em família na Sede Campestre? Mande para [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)

FOTOS DE ASSOCIADOS

# SOBRE A POESIA: DEFININDO O INEFÁVEL

1. Arte de compor ou escrever versos.
2. Composição em versos (livres e/ou providos de rima), ger. com associações harmoniosas de palavras, ritmos e imagens.
3. Composição poética de pequena extensão.
4. Arte dos versos característica de um poeta, de um povo, de uma época.

*“Num contexto mais alargado, a poesia aparece também identificada com a própria arte, o que tem razão de ser já que qualquer arte é, também, uma forma de linguagem (ainda que, não necessariamente, verbal). É a arte de*



*poetizar que nos permite exprimir aquilo que está dentro de nós. Também pode ser encarado, como o modo de uma pessoa se expressar usando recursos linguísticos e estéticos”.*

Numa rápida pesquisa pelo termo “poesia” através da internet, é possível encontrar os verbetes e descrições acima. Contudo, definir a arte poética pode ser uma tremenda armadilha, pois trata-se de colocar em uma “caixa metodológica” aquela que, notoriamente, é a mais eficiente forma de romper com o status quo, com o que está dado, com aquilo que é formal e, portanto, esperado.

Desde que a humanidade existe

como tal (e por que não antes mesmo disso?) a necessidade de expressão é manifesta. Das epopeias clássicas ao modernismo por tantas vezes quase incompreensível, passando por sua mais popular expressão na atualidade, a música (descendente direta da poesia lírica, a poesia cantada ao som da lira), a poesia viverá e se transformará enquanto a ansiedade de transmitir aquilo que se sente existir. *“O poeta é um fingidor. Finge tão completamente que chega a fingir que é dor a dor que deveras sente”*, já diria aquele que considero o maior poeta da Língua Portuguesa, **Fernando Pessoa**.

Abaixo, três títulos dedicados à poesia, pouco menos, pouco mais clássicos; pouco menos pouco mais conceituados. Afinal, quem é que pode definir a poesia?

Guilherme Benaduce  
Jornalista



## FLORBELA ESPANCA - LIVRO DE SOROR; SAUDADE; CHARNECA EM FLOR; RELÍQUIAS

*Florbela Espanca (1894-1930) tem sido considerada a figura feminina mais importante da literatura portuguesa em todos os tempos. Sua poesia, mais significativa que seus contos e produto de uma sensibilidade exacerbada por fortes impulsos eróticos, corresponde a um verdadeiro e ousado diário íntimo, cuja temperatura de confiança só encontra semelhança nas Cartas portuguesas de Mariana Alcoforado.*

## BRAULIO BESSA - POESIA COM RAPADURA

*Bráulio Bessa Uchoa é um poeta, cordelista, declamador e palestrante. “Poesia Com Rapadura” é uma compilação de poemas nacionalmente conhecidos pelo público através das telas de TV (no programa “Encontro com Fátima Bernardes”, da Rede Globo de Televisão), e tantos outros inéditos e guardados no coração do poeta. Um apanhado de afetos que versam do Nordeste, do amor, da fé, de tudo que há de belo na vida ou como bem diz, Bráulio Bessa: “uma ruma de sentimentos e pensamentos de um fazedor de poesias”.*



## DIVERSOS AUTORES - OS CEM MELHORES POEMAS BRASILEIROS DO SÉCULO

*A antologia Os Cem Melhores Poemas Brasileiros do Século reúne os versos essenciais e inesquecíveis da literatura brasileira. São poemas rurais e urbanos, eruditos e populares, românticos, ácidos, vibrantes, iconoclastas. Para a tarefa de selecionar tais iguarias, escalamos o professor Italo Moriconi, que, ao longo de doze meses, garimpoou os versos que marcam gerações e ajudam a decifrar o sentido de brasilidade. A seleção é de Italo Moriconi.*



# CONCURSO NACIONAL DE LITERATURA

O Concurso Nacional de Literatura dos Clubes deu o seu passo inicial em 2016 e foi realizado com sucesso em suas duas primeiras edições. As obras vencedoras de poesia, crônica e conto, merecidamente, foram publicadas na série de livro "Literatura nos Clubes". A terceira edição do prêmio se apresenta com mais força e total acesso à participação dos associados de clubes filiados ao Sindi-Clube SP e à Confederação Nacional dos Clubes – Fenaclubes em todo território nacional.

A parceria com a centenária Academia Paulista de Letras (APL) tem produzido excelente resultado, que deu base à ampliação do prêmio da esfera estadual para a nacional. As obras inscritas serão selecionadas pelos membros da Academia, que definirão os vencedores da premiação.

O esporte e a cultura são fatores essenciais para promover o crescimento associativo dos clubes, com interatividade do associado, por meio de ações de intercâmbio nas diferentes áreas. A literatura tem se mostrado alternativa viável para estreitar laços entre os clubes; assim, nesses últimos anos, os escritores, poetas e cronistas têm ampliado o seu espaço de atuação nos clubes, destacando a força da arte da palavra e contribuindo sobremaneira com o incentivo à leitura.

A literatura – mãe de todas as artes – é a que mais contribui para o desenvolvimento humano, por divulgar com mais alcance a diversidade dos conflitos humanos, o combate feroz entre o animal e o espírito, que se inicia nos primeiros anos da existência de homens e de mulheres. A literatura serve de base, também, para o teatro, a ópera, o cinema e tantas outras artes. Sem o conhecimento literário, a compreensão da realidade fica estreita, restrita à superficialidade. A literatura foi criada para libertar o ser humano de todas as fronteiras, de modo que ele próprio defina a extensão dos seus horizontes e a altitude de seu voo. Daí a importância do trabalho de democratização e incentivo à leitura.

Com o objetivo de revelar talentos e incentivar a prática da escrita nos gêneros poesia, crônica e conto, dentre os associados dos clubes brasileiros, o Prêmio Nacional de Literatura dos Clubes nasceu a partir do exitoso trabalho do Sindi-Clube, de realização do Programa de Literatura nos Clubes Paulistas, de prêmios literários e clubes de leitura.

Conscientes da importância de contribuir para desenvolver a arte da escrita, o Sindi-Clube / SP, a Academia Paulista de Letras e a Fenaclubes decidiram promover o Prêmio Nacional de Literatura dos Clubes em caráter nacional.



## INSCRIÇÕES

As inscrições serão gratuitas e poderão ser feitas, via e-mail, a partir de 14 de janeiro e até o dia 30 de abril de 2019.

Cada candidato poderá concorrer com apenas 1 (uma) obra em apenas 1 (um) gênero.

Não há limite de número de candidatos inscritos por clube.

As obras deverão ser assinadas por pseudônimo.

As inscrições serão feitas através do e-mail [literatura1@sindicclubesp.com.br](mailto:literatura1@sindicclubesp.com.br), com arquivo anexado em formato PDF.

## CATEGORIAS

**Poesia:** Texto curto que demonstre domínio da linguagem e uso de recursos poéticos e expressivos. Tamanho: cada poema deve ter no máximo 2 (duas) páginas.

**Crônica:** Texto curto, narrativo ou dissertativo, baseado em assuntos do cotidiano ou de interesse geral, caracterizando-se pela pertinência dos temas tratados, julgado a partir do domínio que apresente da linguagem reflexiva e denotativa. Tamanho: cada crônica deve ter no máximo 2 (duas) páginas.

**Conto:** Narrativa ficcional curta.

Tamanho: cada conto deve ter no máximo 5 (cinco) páginas.

## PREMIAÇÃO

A premiação será no valor de R\$ 1.500,00, R\$ 1.000,00 e R\$ 500,00, respectivamente, para o primeiro, o segundo e o terceiro colocados de cada categoria.

## DISPOSIÇÕES GERAIS

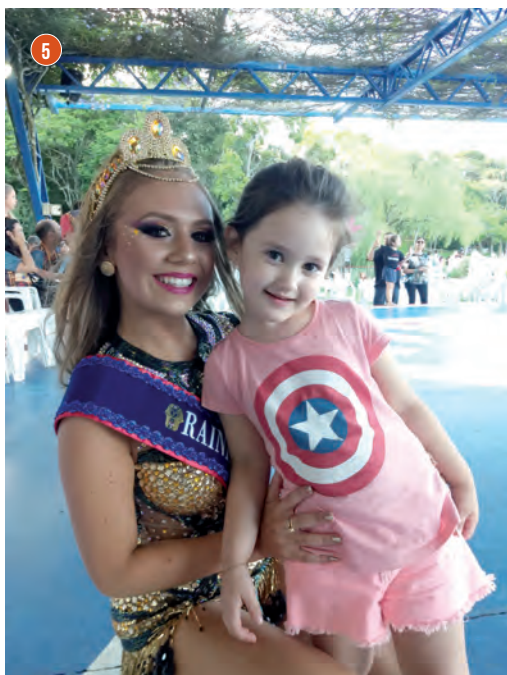
Cada candidato poderá concorrer com apenas 1 (uma) obra em apenas 1 (um) gênero.

Confira o regulamento completo no site [www.fenaclubes.com.br](http://www.fenaclubes.com.br)

# VOCÊ NO FOCO

O DORENSE EM SEU AMBIENTE

O associado que participa, usufrui, destaca-se e se integra no Clube Dores tem seu espaço na Dorenses em Revista! Não perca o foco! Envie foto e dados de seu grupo, de suas vivências e experiências dentro do Clube! Não deixe de ser parte integrante da família dorense! Contato: revista@clubedores.com.br



**1** O dorense **Leonardo Sarturi** aproveitou muito suas férias no **Dores Praia Park**. Para sua mãe, **Paula Machado**, o sentimento é de carinho e admiração por todos os funcionários do Clube.

**2** A associada **Maria Elaine Furlan** curtiu um dia de muita alegria em família na Sede Campestre. Com ela, posam na foto os netos: **Matheus, Miguel e Murilo**.

**3** A pequena **Anna Alice Silva** curte o Clube Dores desde seu primeiro verão, em 2018. Este ano não foi diferente e a mamãe orgulhosa, **Tatiana**, registrou para recordar no futuro.

**4** Dorenses orgulhosos, **Marcelo Zanani e Danilo Dorneles** comemoraram a conquista de sua união no início de fevereiro.

**5** Feliz em curtir a preparação do Carnaval, **Clara Menzel** posou ao lado da Rainha **Isabela Colvero**, no dia da posse.

**6** As tardes do pequeno **Cristian Bassaco** são radicais, na Sede Campestre, mas tudo com muita segurança!

**7** Integrante do Xameguinho, **Helena Benevenga** comemorou seus 7 anos no Recanto da Amizade com tema de Carnaval.





**8** As amiguinhas **Joana, Helena, Martina, Maria e Pietra**, fora à posse das Rainhas do Carnaval com suas mães, contando os dias para os ensaios do Xameguinho.

**10** Começando as manhãs, os associados **Mozart Jr. e Carla Vicente** participam da turma de natação das 8h, na Sede Central, com a professora **Lauriele Fleck**.

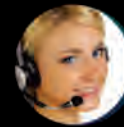
**9** **Vandreia Brasil**, faz suas caminhadas no melhor lugar, a pista da Sede Campestre do Clube Dorens. Tudo com segurança e em meio à natureza.

**11** **Marcelo Mouro** clicou a esposa, **Viviane Caetano**, e os filhos, **Mariane e Maurício**, no anoitecer do Clube Dorens “uma das maravilhas da cidade”.

procurou? tá no **guiacidade**



**32906000**  
[www.guiacidade.com.br](http://www.guiacidade.com.br)



### Serviço de Informações

Uma central de informações gratuita garante ao consumidor segurança e agilidade nas consultas. **3290-6000**



### Guia Impresso

Guia Impresso de vigência anual com distribuição gratuita dirigida ao comércio, profissionais liberais e prestadores de serviço.



### Guia Mobile

Acessando **[m.guiacidade.com.br](http://m.guiacidade.com.br)** do seu celular ou tablet é possível acessar todas as informações de maneira fácil e com discagem rápida.



### Guia OnLine

O Guia OnLine é um site dinâmico e atualizado diariamente que disponibiliza o acesso a mais de 200.000 cadastros no: **[www.guiacidade.com.br](http://www.guiacidade.com.br)**

# CLICK DORENSE

A Dorense em Revista possui um espaço para divulgação de fotos dos associados com alguma personalidade famosa. Vale também fotografia tirada em alguma viagem, em algum ponto turístico famoso. Aproveite e dê uma dica preciosa sobre o lugar que você conheceu! Não perca tempo e participe de sua Revista! Ao enviar sua foto, o associado está autorizando o Clube a usá-la em suas publicações. E-mail: revista@clubedores.com.br



## CURTINDO A "ILHA DA MAGIA"

A associada **Vandréia Brasil** e seus familiares curtiram Florianópolis em alto estilo. Veranearam em um resort na Praia do Santinho, na Zona Norte da capital catarinense.



## O NORDESTE É EXTREMAMENTE LINDO!

O casal **Ana Luiza Cabistani** e **João Vitor Ribeiro** estiveram em Porto de Galinhas em janeiro. As praias pernambucanas encantaram os dois, que garantem: "Vale a pena conhecer".



## QUEM PRECISA DE CARROS?

Na Ilha de Itacaré, o único veículo permitido é o carrinho de mão. Neste local idílico, na Bahia, o casal de associados **Cristiano Zimmer** e **Aline Martins** passou o mês de janeiro.



## O PARAÍSO VISTO PELOS PORTUGUESES

**Rosane Cardoso**, **Maria Ritha Cardoso** e **Ezequiel da Silva** (atrás da câmera) conheceram as belezas de Cabralia, na Bahia. A praia foi o primeiro local encontrado pelos navegadores portugueses, ao chegar na América.



## UM TRIBUTO AO PAI DA AVIAÇÃO

A cidade de Palmira foi berço do pai da aviação, **Alberto Santos Dumont**. Como homenagem, o município mudou seu nome para Santos Dumont e recebeu uma estátua do aviador. Lá, os associados **Rodrigo Rosa** e **Ellen da Costa**, junto à sobrinha **Stella**, posaram para uma foto.



### PELA COSTA BRASILEIRA

O casal Edineia e Sérgio Kontze passaram uma semana, em janeiro, aproveitando o melhor de suas férias. Entre os dias 12 e 19, fizeram um espetacular cruzeiro pelo litoral do Brasil.



### COMEMORAÇÃO NA PRAIA

Adriana Camarero passou sete dias em João Pessoa, na Paraíba, neste verão. A viagem, além de lazer, foi para comemorar seu aniversário de 51 anos. Parabéns, Adriana!



### UM NATAL MUITO DOCE

Os pequenos Cristian e Melissa Brasil aproveitaram o Natal em um dos destinos mais gostosos da Serra Gaúcha. O passeio em Gramado contou até com foto junto ao Bom Velhinho.



#### Linha Hospitalar



#### Linha Automotiva



#### Linha Profissional



#### Linha Institucional



Visite nossa loja e conheça nossos produtos e promoções, ou se preferir faça seu pedido via telefone e receba-o no conforto do seu lar ou estabelecimento.

Av. Hélvio Basso, 1345 - Duque de Caxias | Santa Maria - RS  
55 3028.9200 | 3223.5820  
[www.hipersul.com.br](http://www.hipersul.com.br)



# FAZEDOR DE CHUVA

## O RIO GRANDE DO SUL INTEIRO SOBRE DUAS RODAS



O TÍTULO DE "VALENTE FAZEDOR DE CHUVA" É DADO DOS MOTOCICLISTAS QUE PERCORREM, E COMPROVAM COM FOTOGRAFIAS, TODAS AS CIDADES DE SEU ESTADO NATAL. UM DORENSE FOI O PRIMEIRO A COMPLETAR O DESAFIO NO RIO GRANDE DO SUL.

O dorense **Erineu Quinhones Barcellos** já é conhecido dos leitores da Dorense em Revista por suas viagens pela América Latina, sempre em sua fiel motocicleta. Veterano de motoencontros, o associado entrou em uma fase na qual prefere viajar em pequenos números. Assim, passou a focar nos "desafios".

Quando Erineu conheceu o sítio virtual *fazedoresdechuva.com*, encontrou uma lista de desafios, sob o lema: "*Se tem um sentimento que nos atiga, motiva e nos empurra para os braços do desconhecido, muitas vezes trocando o certo pelo duvidoso, apostamos que ninguém duvida ser o desafio*". Entre as várias possibilidades, estão percorrer "os extremos da Terra", toda a Terra do Fogo, a "Cruz do Brasil", as capitais brasileiras e todas as cidades de seu estado natal. Este último foi o desafio escolhido pelo dorense e realizado ao longo do último ano.

### AVENTURA À MODA ANTIGA

Erineu conta que começou sua viagem pelas cidades mais próximas a Santa Maria — "*Tudo muito fácil, muito gostoso*". Contudo, na medida em que foi desbravando os rincões do Rio Grande do Sul, descobriu um sem número de estradas de chão e muitas dificuldades.

Entre os momentos memoráveis, o associado destaca uma estrada por



onde passou, apenas coberta por cascalho. "*Eu ia bem pela direita, quando veio uma bicicleta no sentido contrário*", relata divertido. O resultado foi um belo tombo, pois teve que deitar a moto para desviar do ciclista. Como Erineu ia muito devagar, devido às condições da estrada, não houve problemas maiores e ficou apenas a lembrança de ter sido "atropelado" pela bicicleta.

Devido aos locais isolados pelos quais tem que passar, o motociclista aposta em um antigo companheiro dos viajantes: o mapa. Segundo Erineu, alguns lugares não possuem sinal de GPS, sem falar das vezes que o aparelho provoca enganos ou das estradas menores que simplesmente não constam nos registros.

Acima, Erineu Barcellos e Tarso Padilha posam em frente à Prefeitura Municipal de Vista Gaúcha junto ao prefeito, Celso José Dal Cero. Logo Acima, à esquerda, a dupla marca presença em frente à cidade de Braga, no norte do Rio Grande do Sul. À direita, posam junto a moradores da cidade de Crissiumal, em frente a um dos pontos turísticos da cidade, o castelo inspirado na arquitetura medieval europeia. No destaque, a cena mais comum da viagem, o dorense Erineu em uma estrada de chão sem qualquer sinalização (mesmo ele tem dificuldade em dizer onde a foto foi tirada)



Acima, a dupla mostra o kit de "Valente Fazedor de Chuva" (certificado; camiseta; escudo de metal; patch para o colete e adesivos). Além do comprovante, Ao lado, os motociclistas marcam suas presenças nas Prefeituras Municipais de Bom Progresso (ao centro) e de Esperança do Sul (à direita), ambas no norte do estado, próximas à divisa com Santa Catarina.



#### AMIZADES E DEVER CUMPRIDO

Além da parceria com o companheiro de viagem, Erineu garante que a motocicleta aproxima as pessoas. *"Quando tu para de moto nos postos [de gasolina] com as malas ao redor, o pessoal vem conversar. Com carro isso não acontece"*, explica. De boas conversas, informações e até convites de pouso e para churrascos, as amizades feitas nas viagens não são poucas.



Com mais de 30 mil quilômetros percorridos, o dorense conquistou o título de "Valente Fazedor de Chuva". Segundo ele, foi uma emoção indescritível. *"Tenho orgulho de conhecer o meu estado. É um prazer poder dizer, hoje: eu conheço o Rio Grande do Sul!"*, emociona-se.

Sempre pronto para a próxima aventura, Erineu Barcellos tem outros horizontes à frente. Entre os destinos, adianta: *"Quero ir até o Alasca de moto"*.

**SL** TRR  
Santa Lúcia

SUA SAFRA MOVIDA POR  
**QUALIDADE**  
E **ECONOMIA**  
NO ÓLEO DIESEL.

*\*Consulte nossos preços e prazos especiais*

(55) 3211.2244 | (55) 9 9192.0310 | (55) 9 9192.0388  
BR- 392, KM 1,4 - FUNDOS. SANTA MARIA/RS



# REVITALIZAÇÕES

Para manter o Clube Dores sempre repleto de novidades, a equipe de obras está sempre trabalhando a todo vapor. Saiba um pouco mais sobre as novas obras dorenses

## SEDE CAMPESTRE



### GINÁSIOS COBERTOS DE TÊNIS E PÁDEL

Com o tempo quente e seco do mês de fevereiro, as obras dos novos ginásios da Sede Campestre seguiram perfeitamente o cronograma estipulado. No Ginásio de Pádel (1), foi iniciada e praticamente concluída a colocação da cobertura com telhas de EPS (telhas térmicas com interior de isopor, com excelentes isolamentos térmico e acústico). No Ginásio de Tênis (2), a parte externa, de estrutura e cobertura foi concluída. Assim, pode ser iniciada a fase seguinte, de escavações para a instalação das estruturas internas.

### QUADRAS DE TÊNIS

Desde o final do ano de 2018, as quadras de tênis do Complexo Tenístico da Sede Campestre está sendo completamente revitalizado. Inicialmente, foi retirada a sebe que cobria a visão da calçada em direção às quadras. Depois, as quadras foram totalmente refeitas, tendo armações, revestimento sintético e pintura feitos do zero. No momento, está sendo trabalhada a parte externa (3).



## SINALIZAÇÕES DAS RUAS

Antes da Temporada de Verão, as revitalizações de estruturas maiores da Sede Campestre ficaram praticamente “em dia”. Neste período, as equipes aproveitaram para realizar trabalhos menores, mas não menos importantes, como a pintura de meios-fios e sinalizações das ruas.



## CHURRASQUEIRAS EXTERNAS

Desde o ano passado, estão sendo criadas novas churrasqueiras em diversos pontos da Sede Campestre. Próximo ao Recanto da Amizade, algumas estão prontas.



# SEGURANÇA É TUDO!



Solicite gratuitamente a visita de um consultor Manutec para lhe assessorar corretamente na escolha dos produtos ou serviços mais adequados às suas necessidades.

Venâncio, esquina Liberdade - 55 3222.3333 - comercial@manutecseg.com.br - Santa Maria

**TECNOLOGIA TOTAL · PESSOAL TREINADO · VOCÊ TRANQUILO**

# OLHAR DORENSE

Sabe aquela foto sensacional do Clube que você tirou e quer mostrar para todo mundo? Aquele ângulo do toboágua que ninguém viu antes? Mande para nós! As fotos devem ser em boa resolução e sem marcas d'água e serão submetidas à apreciação da comissão editorial.

Os meses de janeiro e fevereiro ofereceram de um tudo, no que diz respeito a variação de tempo, em Santa Maria. Do sol forte às tempestades, passando por noites limpas e belíssimos crepúsculos. Inspirados, os associados dorenses enviaram uma série de cliques estupendos de seus momentos na Sede Campestre.

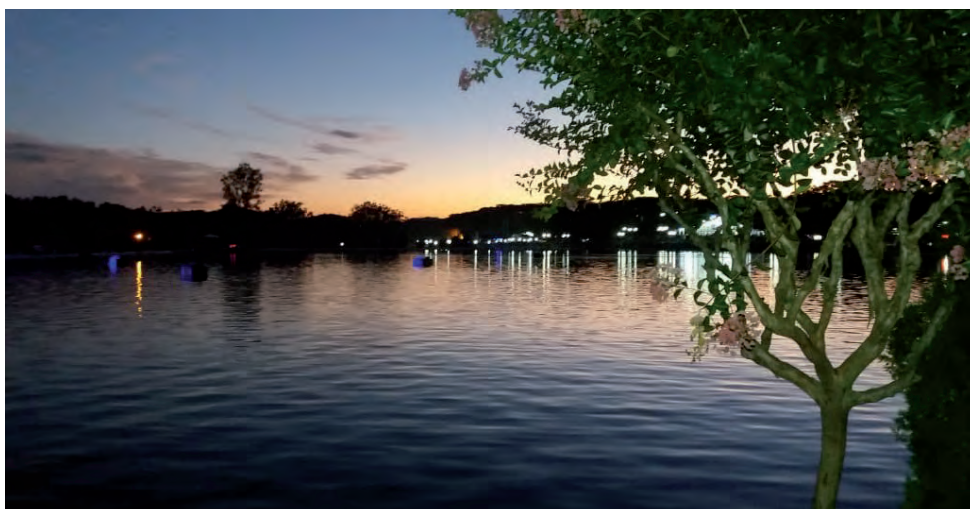
LUIZ FERNANDO  
DA SILVA



DJAN  
AMORETTI



VERA DENISE  
BORTOLUZZI



LUIZ EDUARDO  
FARIAS







ROSE VIDAL



TATIELE CARDOSO



VITOR RITTER

# I LOVE CLUBE DORES



AGORA VOCÊ PODE MOSTRAR SEU AMOR AO DORES DE UM NOVO JEITO!  
FOTOGRAFE EM FRENTE AO BRASÃO DO CLUBE, NA SEDE CENTRAL!





# TEMPORADA DE VERÃO 2018/2019

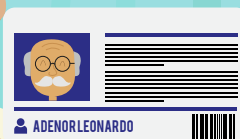
**TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA APROVEITAR  
O MELHOR DO CLUBE RECREATIVO DORES**

A temporada verão 2018/2019 foi oficialmente aberta no Clube Dores a partir de novembro. No dia 2, o Praia Park já estava esperando pelos associados. Já a partir do dia 15, todas as piscinas estavam funcionando normalmente.

Na estação em que o sol brilha com mais intensidade, as altas temperaturas convidam para aproveitar as atrações que o Clube oferece. Fique atento aos horários e as dicas dos serviços e participe de mais esta temporada no Dores.

## **ESTEJA IDENTIFICADO!**

Associado, lembre-se de ter sempre em mãos sua carteira social. Ela é sua **identidade** dentro do Clube Dores e pode ser solicitada eventualmente, pelos funcionários para verificações de rotina.



Ao chegar nas portarias, **agilize o atendimento**, sua carteira é seu acesso ao Clube.

## ESTACIONE NO LUGAR CORRETO!

Lembre-se de **não utilizar as ruas com faixa amarela como estacionamento.**

O Clube Dores ampliou os espaços de estacionamento e demarcou com amarelo alguns trechos exclusivos para circulação de pessoas e para as brincadeiras da criançada. Essa medida visa a segurança dos associados.

**Atenção! Caminhões e ônibus deverão estacionar somente próximos às portarias da Sede Campestre.**



## HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

### Segunda a sábado

**14h às 20h30** - Praia Park

**14h às 20h** - Toboáguas (alternados)

**14h às 20h** - Lancheria

**9h às 12h / 14h às 21h** - Guarda-volume

### Domingos e feriados

**9h às 20h30** - Praia park

**14h às 20h** - Toboáguas (alternados)

**10h às 20h** - Lancheria

**9h às 21h** - Guarda-volume



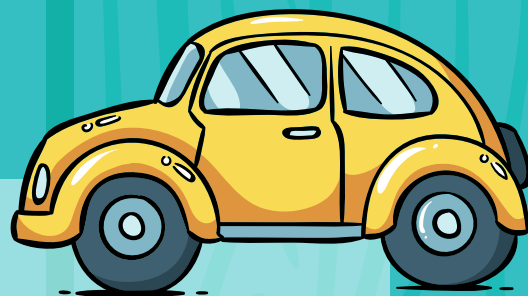
# CLICK DORENSE

Fotos de associados em viagens, pontos turísticos e com personalidades famosas. Mostre os locais que você conheceu! Mande para [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)



FOTOS DE VIAGENS

## REVISTA EM PORTA-MALAS



Atenção! Pensando que o Clube Dores é um patrimônio do associado e visando o **bem-estar geral**, a Diretoria dorense, através dos funcionários das portarias da Sede Campestre, **coloca-se no direito de pedir aos dorenses para vistoriar os porta-malas, em dias e horários a serem estabelecidos pelos dirigentes do Clube.**

Essa medida se faz necessária porque houve casos em que alguns não-associados tentaram entrar na Sede Campestre escondidos nessa parte dos veículos de amigos e/ou parentes dorenses.

Se você for solicitado a mostrar o porta-malas, entenda que é uma **medida em benefício dos associados**, que pagam mensalidade e contribuem para a manutenção e crescimento do Clube Dores. O espaço da Sede Campestre é para vocês e seus dependentes. Por isso, colabore com os funcionários e nos ajude a fazer um Clube Dores cada vez melhor.



### PEDALINHOS

**SEG a SEG**  
das 14h às 20h



### TIROLESA

**SEX. SÁB. DOM. e feriados**  
das 14h às 19h30



### RAPEL

**Novembro a Março:**  
**QUA a QUI**  
15h às 19h30

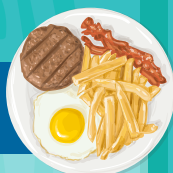


## HORA DO LANCHE!

Quando bater aquela fome, os **bares das piscinas e o Restaurante do Lago** estão repletos de lanches leves e saudáveis para complementar o seu verão! Opte por refeições balanceadas e lembre-se de não entrar na água logo após se alimentar.

Outro lembrete para os dias quentes é beber bastante líquido.

**Abuse dos sucos e da água geladina!**



## ALMOÇO!

Almoço aos domingos, até o final da temporada, no **Restaurante do Lago** servido das **12h às 14h30**. Os almoços serão servidos até **24 de fevereiro**.

## HORÁRIOS DE ÔNIBUS 2018/2019

DIAS ÚTEIS		FAIXA VELHA	
<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>BAIRRO</b>	
07:15 MN	07:15 MN	07:50 MN	
8:25 MN VL	8:55 MN	09:00 MN	
12:30 MN VT	13:00 MN	13:10 MN VT	
15:50 MN VT@	16:30 MN VT	16:25 MN VT	
16:45 MN@	17:35 MN	17:25 MN	
19:33 MN SUR@	20:10 M	20:05 MN	
SÁBADOS		FAIXA VELHA	
<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>BAIRRO</b>	
07:15 MN	07:40 MN	07:55 PT	
12:30 MN	12:55 MN	13:00 MN	
16:00 MN VT	16:35 MN VT	16:30 MN	
16:20 PT FS @	17:35 PT	17:25 PT FS	
20:55 MNSUR@	21:35 MN	21:30 MN	
22:10 PT MN	22:50 PT MN	22:40 PT MN	
DOMINGOS E FERIADOS		FAIXA VELHA	
<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>BAIRRO</b>	
07:15 PT FS	07:40 PT FS	07:50 PT FS	
12:30 MN	12:55 MN	13:00 MN	
19:30 MN SR@	20:05 MN	20:00 MN	
20:10 PT MN @	20:50 PT MN	20:40 PT MN	

DIAS ÚTEIS		FAIXA NOVA		SÁBADOS		FAIXA NOVA	
<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>
07:05 JB #	07:30	07:05 JB Z #	07:35	07:05 JB Z #	07:35	07:05 JB Z #	07:35
07:05 CS CERRITO	07:35	11:50 JBI @ Z #	12:25	11:50 JBI @ Z #	12:25	11:50 JBI @ Z #	12:25
12:00 JBI Z #	12:30	12:50 JB Z # Man	13:30	12:50 JB Z # Man	13:30	12:50 JB Z # Man	13:30
13:00 JBI Z #	13:45	15:40 JB Z #	16:20	15:40 JB Z #	16:20	15:40 JB Z #	16:20
16:10 JBI Z #	16:45	17:15 JB Z #	17:50	17:15 JB Z #	17:50	17:15 JB Z #	17:50
17:20 JBI Z # Man	17:20	18:50 JB Z # Man	19:30	18:50 JB Z # Man	19:30	18:50 JB Z # Man	19:30
17:30 N CERRITO	17:55	19:40 JB Z #	20:15	19:40 JB Z #	20:15	19:40 JB Z #	20:15
17:30 JBI # MAN	18:10	21:00 JB Z #	21:30	21:00 JB Z #	21:30	21:00 JB Z #	21:30
19:05 JBI Z MAN	19:45	21:30 JB Z #	22:05	21:30 JB Z #	22:05	21:30 JB Z #	22:05
19:35 JB Z #	20:15						
21:00 JB Z Man	21:30						

DOMINGOS E FERIADOS		FAIXA NOVA	
<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>CENTRO</b>	<b>CLUBE</b>
07:00 JBI Z #	07:35	07:00 JBI Z #	07:35
07:35 JB Z #	08:10	07:35 JB Z #	08:10
12:00 JBI Z #	12:30	12:00 JBI Z #	12:30
16:00 JB #	16:40	16:00 JB #	16:40
17:00 JBI Z #	17:30	17:00 JBI Z #	17:30
18:45 JB Z #	19:25	18:45 JB Z #	19:25
21:05 JB Z #	21:40	21:05 JB Z #	21:40
21:30 JB Z #	22:05	21:30 JB Z #	22:05

LEGENDAS	
PT:	Passo das Tropas
VT:	Vila Tomazetti
PP:	Vila Lorenzi
MN:	Minuano
@:	Entra e volta
JB:	Jardim Berleze
JBI:	Jardim Berleze Invertido
N:	Nonoai
B:	Casa da Saúde
Z:	via Res. Zilda Arns
Man:	via Maneco
#:	via Terra Nova



# UM GIRO PELA PISTA DE CAMINHADA

A preservação da natureza e sua harmonização com aquilo que é edificado é um dos pilares da filosofia de construção do Clube Recreativo Dores. Tal é a importância, que há uma vice-presidência especificamente voltada para atender aos assuntos relacionados à questão ambiental — cujo vice-presidente é o dorense **Guido Zanatta**.

Entre árvores raras, frutíferas e ornamentais, arbustos, flores e canteiros, sem nunca esquecer dos impecáveis gramados, a Sede

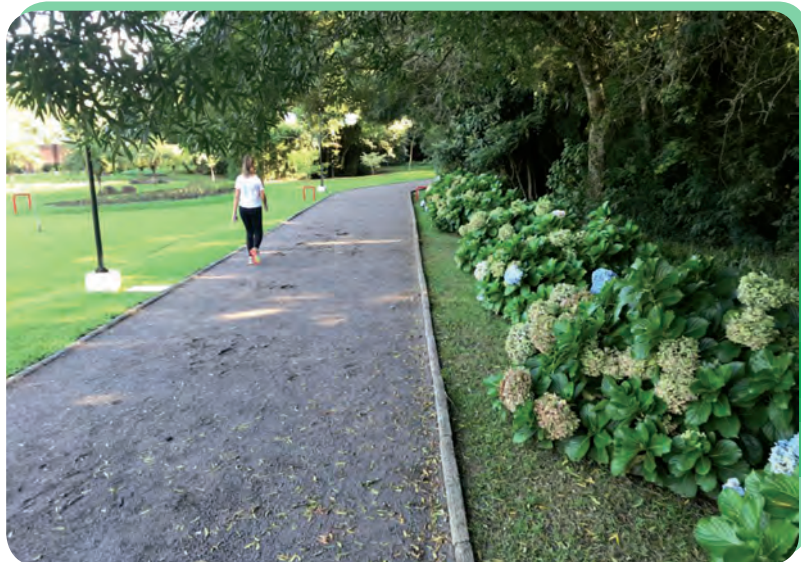
Campestre do Dores é um deleite para os olhos — um deleite de muitas cores, principalmente a verde.

Um dos locais sobre os quais a equipe do horto se debruça com maior carinho é a pista de caminhada. O caminho se estende por um grande trecho, próxima ao Recanto da Amizade, aos campos de futebol sete sintéticos e à pracinha “Indiana Dores”. Ao longo da pista, um pouco de tudo o que os funcionários do ajardinamento fazem pode ser visto: túnel verde, flores nos canteiros, arbustos de hortênsias, mata nativa

mesclada a espécies ornamentais e muito mais.

Assim como feito na edição passada, em relação ao Dores Praia Park, o administrador do Clube Dores, **Carlos Londero**, apontou seu olhar para as belezas do local, que é um dos mais frequentados pelos associados ao longo de todo o ano.

E você, também fotografou as belezas dorenses? Mande seu clique para a Dorense em Revista pelo e-mail [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br) e participe da seção “Olhar Dorense”.





# COZINHA É MUITO MAIS QUE OBRIGAÇÃO!



Fonte | Panelinha

Clássico em versão de gala, esse cuscuz deve seu sabor a uma combinação incrível de legumes e especiarias. Para ficar com ares de festa, repolho ralado fininho para decorar. E o pulo do gato: o ovo de codorna cozido vai sobre o repolho, na hora de servir, assim não fica com aquele gosto de geladeira.

## CUSCUZ PAULISTA DE LEGUMES COM SALADINHA DE REPOLHO

### INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de milho amarela (flocada)
- ¼ de abóbora japonesa
- 250 g de palmito pupunha em conserva
- 1 abobrinha
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 talo de salsão (½ de xícara (chá) do picado congelado)
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 lata de tomate pelado em cubos (com o líquido)
- ½ de xícara (chá) de ervilha congelada
- 1,5 litro de água
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 folha de louro
- 2 talos de cebolinha fatiados
- ½ de xícara (chá) de salsinha fresca picada
- 1 ½ colher (chá) de sal
- óleo para untar a fôrma
- 10 ovos de codorna cozidos e descascados
- ½ repolho roxo pequeno fatiado bem fino

### MODO DE PREPARO

1. Faça o pré-preparo: lave e seque a abobrinha, a cenoura, o talo de salsão e a pimenta dedo-de-moça. Descarte as pontas e corte a abobrinha ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em 3 tiras e as tiras em fatias de 1 cm – se a abobrinha estiver muito grande, corte as metades em 4 tiras. Descasque e passe a cenoura na parte grossa do ralador. Descarte as folhas e corte o talo de salsão em cubinhos. Corte a pimenta ao meio no sentido do comprimento, com uma colher, raspe as sementes e descarte. Pique fino e LAVE BEM AS MÃOS – é sério, pois se passar a mão nos olhos vai arder até a próxima encarnação.

2. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Descasque a abóbora japonesa, descarte as sementes e corte a polpa em pedaços pequenos. Escorra a água do palmito e fatie cada um em meias-luas de 1 cm.

3. Leve ao fogo médio uma panela grande. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e adicione a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos até murchar. Adicione mais ½ colher (sopa) de azeite, junte o salsão, a cenoura e a folha de louro e refogue por mais 5 minutos. Acrescente o alho, a pimenta dedo-de-moça, o gengibre e o cominho em pó. Misture bem por 1 minuto para perfumar.

4. Junte o tomate pelado (com o líquido) e mexa bem por 1 minuto. Acrescente a abóbora e a abobrinha e regue com a água. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio – não aumente o fogo para acelerar o cozimento, o objetivo é extrair os sabores dos legumes e formar um caldo que vai dar sabor ao cuscuz. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 35 minutos – mexa de vez em quando para a abóbora desmanchar.

5. Enquanto isso, unte com óleo uma fôrma redonda de furo no meio de 24 cm de diâmetro e 7 cm de altura. Lave, seque e pique a salsinha e a cebolinha.

6. Após os 35 minutos de cozimento, com uma pinça, pesque e descarte a folha de louro. Junte o palmito e a ervilha, tempere com o sal, misture bem e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Misture a salsinha e cebolinha. Polvilhe a farinha de milho aos poucos, misturando com a espátula para não empelotar. Mexa por mais 2 minutos para engrossar e desligue o fogo – a massa de cuscuz vai engrossar e começar a soltar do fundo da panela.

7. Para a montagem: preencha a fôrma com a massa de cuscuz – pressione e nivele com a espátula para acomodar bem a massa. Leve para a geladeira e deixe por no mínimo 3 horas para firmar (se preferir prepare de um dia para o outro).

8. Antes de servir, prepare os acompanhamentos: coloque os ovos de codorna numa panela pequena, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Escorra os ovos numa peneira e passe sob água corrente para cessar o cozimento. 9. Descasque e reserve. Passe o repolho pelo mandolim para fazer cortar em fatias bem finas. Lave sob água corrente e seque bem numa centrífuga de saladas, reserve.

Para desenformar: passe a ponta de uma facininha na lateral do cuscuz. Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Retire delicadamente a fôrma, cubra com o repolho fatiado e os ovos de codorna cortados ao meio. Sirva a seguir.



Pintou um jantar inesperado e você precisa de uma sobremesa legal? Achou. Com jeitão bem despojado, esse brigadeiro de colher não tem nada de simples. O chocolate amargo equilibra o doce e os nibs de cacau criam uma camada de crocância.

## BRIGADEIRO DE COLHER COM CHOCOLATE AMARGO

Fonte | Panelinha

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 50 g de chocolate amargo 70% cacau
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/3 de xícara (chá) de nibs de cacau

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela pequena junte a manteiga, o leite condensado e o chocolate em pedaços. Leve ao fogo médio e mexa com uma espátula de silicone até o chocolate e a manteiga derreterem.
2. Mantenha a panela em fogo médio

e troque a espátula pelo batedor de arame – ele ajuda a deixar o brigadeiro mais cremoso. Mexa por 8 minutos, até começar a soltar do fundo da panela.

3. Transfira o brigadeiro para uma tigela de servir e deixe amornar. Sirva polvilhado com nibs de cacau.

## BUFFET DE MASSAS E MOLHOS

SEMPRE NAS SEXTAS-FEIRAS

19h às 24h

*Cantina  
Dorense*



— SÉRIE ESPECIAL —

# OS RECANTOS DO CLUBE DORES

O principal motivo para que os grupos de associados realizem o registro junto ao Departamento de Eventos é a possibilidade de utilizar os recantos. Localizados em ambas as Sedes, os salões podem ser reservados sem custo\*, proporcionando um espaço de qualidade e com toda a infraestrutura para que os dorenses realizem seus encontros.

Todos os recantos possuem uma série de recursos e confortos para os grupos de associados que o utilizam. Mas você conhece todos eles? Para que o associado saiba tudo o que está à disposição em cada um dos locais, a Dorense em Revista preparou este guia especial com o básico sobre estes

espaços, que figuram entre os mais queridos dos frequentadores das Sedes Campestre e Central dorenses!

Esta é a segunda de três partes, que apresentarão os oito recantos do Clube Recreativo Dorenses. Gostou? Só não esqueça de mandar uma foto de sua festa para a seção “Você no Foco”!



## ESTRUTURA

- Mesas
- Cadeiras
- Televisão
- Freezer horizontal
- Freezer vertical
- Fogão
- Sanitários anexos

## BAR 7

CAPACIDADE: ATÉ 80 PESSOAS POR SALÃO

Planejado originalmente para ser um bar, como o do Restaurante do Lago, o Bar 7 acabou praticamente não sendo usado com este fim. Contudo, por um misto de saudosismo e apreço pelo nome, o local continua sendo chamado da mesma forma, mais de vinte anos depois. Localizado junto aos campos de futebol sete, tornou-se, com o passar do tempo, um dos locais preferidos dos grupos cujo passatempo é bater bola. Além dos campos, o recanto é ao lado de uma das pracinhas infantis. A turma joga seu futebolzinho pela manhã enquanto a pessoa responsável pela comida prepara um churrasquinho. Meio dia, os boleiros e a criançada volta, todos comem e divertem-se o restante do dia. Não é difícil de imaginar, não é mesmo?



## RECANTO DA BOCHA

CAPACIDADE: ATÉ 40 PESSOAS

Não é preciso muito esforço para perceber os atrativos deste recanto. Em uma das mais integradas uniões entre esporte e natureza, o espaço preferido dos bochófilos na Sede Campestre garante as facilidades da infraestrutura, as canchas para o esporte.

### ESTRUTURA

- FREEZER
- FOGÃO À LENHA E À GÁS
- MESAS E CADEIRAS
- TELEVISÃO
- CANCHAS DE BOCHA ANEXAS
- SANITÁRIOS ANEXOS

**VOLTA ÀS OBRAS BELTRAME,**  
*construir a sua vida faz parte da nossa!*



Na hora de realizar seu sonho, reformar seu espaço, decorar com o seu estilo, garantir qualidade para o seu negócio, conte com a

**BELTRAME**  
 materiais de construção

**Centro:**  
 Av. Hêlvio Basso, 1279  
 55 3027.0700

**Camobi:**  
 RS 509, 4060 Km 06  
 55 3026.5000

— SÉRIE ESPECIAL —

# OS RECANTOS DO CLUBE DORES



## SALÃO ANTARES

CAPACIDADE: ATÉ 100 PESSOAS

Gerações de associados viveram momentos inesquecíveis neste espaço, que é um dos mais versáteis do Clube Dorenses. Com estrutura de salão e facilidades de recanto, é um local no qual as turmas poderão realizar confraternizações inesquecíveis.

A particularidade do Salão Antares é que, como o espaço é utilizado normalmente como salão nas sextas, sábados, domingos e feriados, **ele pode ser reservado como recanto apenas entre as segundas e quinta-feiras úteis.**

### ESTRUTURA

- Freezer
- Churrasqueira e fogão
- Mesas e cadeiras
- Condicionadores de ar
- Banheiros anexos

the *Journal of Applied Behavior Analysis* (1974), and the *Journal of Experimental Psychology: Applied* (1995).

There are a number of reasons why the *Journal of Applied Behavior Analysis* is the most widely cited journal in the field of behavior analysis.

First, the journal has a long history of publishing high-quality research. The journal was founded in 1968 and has since published a wide range of research on behavior analysis, including experimental research, clinical research, and applied research.

Second, the journal has a high impact factor. The impact factor is a measure of the journal's influence, and the *Journal of Applied Behavior Analysis* has consistently ranked high in this regard.

Third, the journal has a wide readership. The journal is read by a large number of researchers and practitioners in the field of behavior analysis, and it is also cited frequently in other journals and books.

Finally, the journal has a strong reputation for publishing cutting-edge research. The journal is known for its focus on applied research, and it has published many influential studies that have shaped the field of behavior analysis.

In conclusion, the *Journal of Applied Behavior Analysis* is the most widely cited journal in the field of behavior analysis for a number of reasons, including its long history of publishing high-quality research, its high impact factor, its wide readership, and its strong reputation for publishing cutting-edge research.

References

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Applied Behavior Analysis (1974)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

Journal of Behavior Analysis and Modification (1977)

Journal of Experimental Psychology: Applied (1995)

# O ASSOCIADO QUER SABER

Não é raro que algumas questões perturbem o descanso do associado, que muitas vezes apenas não sabe onde encontrar as informações corretas. Pensando nisso, a Dorensense em Revista criou este espaço de tira-dúvidas. Qual é a sua? Mande para nós: [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)

## COMO FUNCIONAM OS RECANTOS | REGRAS E CUIDADOS

Acompanhando nossa série em três partes sobre a estrutura dos recantos do Clube Dorensense, a Dorensense em Revista preparou um tira-dúvidas com algumas das questões mais frequentes dos associados relativas aos espaços. Todas as informações estão adaptadas do Regulamento de Utilização dos Espaços de Recantos.

### POSSO USAR DECORAÇÃO NOS RECANTOS?

Não é permitido o uso de decorações que alterem o espaço físico, ou seja, que furem as paredes, ou grudem fitas nas mesmas, por exemplo. Contudo, não há impedimento a iniciativas como a decoração nas mesas ou mesmo pendurar balões utilizando barbantes. Nestes casos, não há problema.

### POSSO COLOCAR MÚSICA NA FESTINHA DO MEU GRUPO?

Sim, contudo aqui vale o bom senso. Equipamentos de som não devem ser usados de forma abusiva, de forma que interfira no lazer dos outros associados. Ninguém gosta quando a música do vizinho não deixa a turma nem conversar. Sempre vale o cuidado para não ser este vizinho.

### QUAIS SÃO OS HORÁRIOS DE USO DOS RECANTOS?

Os recantos podem ser reservados para o turno da manhã, das 10h às 16h, ou da noite, das 18h à 1h. A exceção é o Galpão Crioulo, cujo turno da noite deve ser encerrado até a meia noite.



O Galpão Crioulo, na Sede Central, é um dos mais antigos recantos do Clube Recreativo Dorensense.

## OLHAR DORENSE



Clicou as belezas ou a estrutura do Clube Recreativo Dorensense? Pode ser até com sua câmera do celular! Mande para [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)

FOTOS DO CLUBE





**CONSTRUINDO  
A VIDA COM VOCÊ.**

55 3223.1999  
WWW.BKCONSTRUCOESRS.COM.BR

adriana@americas.com.br



# LEVE SEU CLUBE NA MALA!

## SEU CLUBE VIAJA JUNTO COM VOCÊ!

Você que é associado de algum destes clubes, certamente conhece as inúmeras vantagens oferecidas por ele. Mas talvez não saiba que fazemos parte de um grupo que reúne os clubes mais representativos do País: o Conselho Interclubes – CI, órgão da Confederação Nacional dos Clubes – FENACLUBES. E quem sai ganhando com isso é você e sua família! Sabe por quê?

Porque todos esses clubes estão integrados no Convênio Interclubes, criado para que vocês possam frequentar qualquer um deles gratuitamente, com todas as regalias reservadas aos sócios, quando estiverem viajando! Para isso, basta estar em dia com as mensalidades.

Aproveite e boa viagem!

### CLUBES QUE FAZEM PARTE DO CONVÊNIO INTERCLUBES

Alphaville Tênis/SP – Álvares Cabral/ES – Assembléia Paraense/PA – Avenida Tênis Clube/RS  
Dom Pedro II/MG – Dores/RS – Duque de Caxias/PR – Esperia/SP – Grêmio Náutico União/RS  
late Clube/DF – Jockey Club/MG – Mackenzie/MG – Mampituba/SC – Minas Tênis/MG  
PIC/MG – Recreio da Juventude/RS – Santa Mônica/PR – Sogipa/RS – Thalia/PR – Tijuca/RJ



REGULAMENTO: 1. Será permitido aos associados dos clubes integrantes do Intercâmbio Social e Desportivo frequentar as dependências dos demais conveniados, participando das atividades desportivas, sociais e culturais, nas mesmas condições oferecidas aos sócios. 2. Este convênio não é válido para os clubes da mesma cidade e região. 3. Para usufruir o intercâmbio, o associado deverá apresentar-se à secretaria do seu clube, informar o clube que pretende visitar e solicitar o "Selo de Autorização" do convênio, que será anexado à sua carteira social. As carteiras de seus familiares, quando for o caso, também deverão receber o selo. 4. O selo conterá o período de validade e identificação do clube de origem. 5. A autorização também poderá ser obtida na secretaria do clube que o associado deseja visitar, caso já se encontre em trânsito. Também neste caso é indispensável a apresentação da carteira social, para anexação do selo. Neste caso, a autorização deverá ocorrer num prazo máximo de 24 horas. 6. O associado visitante deverá submeter-se aos regulamentos do clube local para participar de qualquer atividade do mesmo. 7. Caso a convenção do clube local estabeleça atividades de uso exclusivo do associado, estas estarão vedadas ao visitante, que deverá ser comunicado da restrição. 8. O período de frequência do associado nos clubes de destino está limitado a um total de 30 dias por ano, preferencialmente em períodos de 3 dias cada, excetuando-se o mês de janeiro. Nada impede, no entanto, que esse período seja prorrogado, a critério exclusivo do clube de destino. 9. Qualquer infração disciplinar cometida pelo associado itinerante ou por seus familiares ensejará o cancelamento de sua autorização. 10. O associado itinerante estará obrigado a ressarcir o clube de destino por qualquer prejuízo que vier a causar ao mesmo durante a sua permanência.

Apoio



**CONSELHO  
INTERCLUBES**



**FENACLUBES**  
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES





**07/04 | 15h**  
**SEDE CAMPESTRE**

 **BONÉ PARA AS 300 PRIMEIRAS CRIANÇAS.**  
**A PARTIR DAS 15H. NA PORTARIA DO CTG.**

 **BRINQUEDOS DE RECREAÇÃO:**

 **MATEADA E DISTRIBUIÇÃO DE DOCES**

**EM CASO DE MAU  
TEMPO O EVENTO  
SERÁ REALIZADO  
NO DIA 14/04**



# VIVENDO EM GRUPO

## CONFRARIA DO KEEP COOLER



Em um momento de inspiração, provocado pela beleza da paisagem ao redor — a Sede Campestre — uma turma de associados resolveu formalizar sua amizade. A conversa entre os dorenses, que estavam em uma roda de chimarrão, foi há aproximadamente 11 anos, mas a amizade continua igual.

Antes de criar o grupo, as reuniões eram entre sete casais, com seus filhos, nos locais abertos da Sede Campestre: *“no mato, ao ar livre em frente a cancha de bochas. Combinamos que cada família levaria a carne e a bebida da sua preferência para partilharmos no almoço ou jantar”*, detalha **Elda de Paula**, coordenadora da turma.

O primeiro encontro oficial do grupo foi um almoço de domingo no Refúgio dos Boleiros. *“Ficamos encantados com o espaço, higienizado, aconchegante com todo o material disponível para fazer churrasco e acompanhamentos, louças, talheres, freezer, TV, área externa com flores perfumadas, paz, harmonia e a natureza conspirando ao nosso favor”*, recorda Elda. Até mesmo o tempo colaborou, pois fazia um belo dia de sol.

Nesta mesma ocasião foi escolhido o nome do grupo. Sem combinar, diversos integrantes do grupo levaram garrafas do coquetel gaseificado “Keep Cooler”. Divertidos com o fato, batizaram a turma em homenagem à bebida.

Hoje, a Confraria do Keep Cooler possui 30 membros, sendo que entre 20 e 25 sempre estão presentes nos encontros (mensais na temporada de verão, bimestrais fora dela). *“Vários integrantes costumam ir cedo para caminhar, encantar-se, admirar o detalhe em cada cantinho, uma flor, um pergolado...”*, conta a coordenadora.

Nestes encontros oficiais, uma das coisas mais apreciadas são as costelinhas de ovelha com farinha de mandioca feitas pelo integrante **Milton Brondani** — o aperitivo tem até disputa dos ossinhos. Além de comidas mais tradicionais, o que não pode faltar é o chimarrão, presente desde a formação da Confraria.

*“Nos dias atuais as pessoas não têm o hábito de fazer visitas nas casas e comentamos que os nossos encontros são visitas aos amigos na sala especial do nosso clube”*. finaliza Elda.

No dia 17 de fevereiro, a Confraria do Keep Cooler realizou um de seus encontros mensais de verão. No Recanto da Amizade 4, os amigos saborearam um belo churrasco e compartilharam bons momentos junto à natureza. Logo acima, à direita e à esquerda, dois cliques deste encontro.



# DORES SEDIA ENCONTRO DE PATRÕES

Neste ano, o Clube Recreativo Dorés teve a honra de sediar uma das primeiras atividades tradicionalistas da região. O Encontro de Patrões da 13ª wRegião Tradicionalista foi realizado no Salão Querência, na Sede Campestre dorense, no dia 14 de fevereiro. O evento foi coordenado pelo tradicionalista **Luiz Sérgio Fassbinder**.

Entre as ilustres presenças, destacaram-se o presidente do Movimento Tradicionalista Gaúcho, **Nairoli Callegaro**, e sua esposa, **Juliana de Miranda**. Além do casal, estiveram presentes o Diretor Artístico do MTG, **Valmir Bömer**, e o tesoureiro da entidade, **Elton Jacob**.

No total, participaram do evento aproximadamente 350 tradicionalistas dos 83 CTGs filiados à 13ª RT. Na recepção dos visitantes, o casal patrão do Departamento Tradicionalista Querência das Dorés, **Anaides e Zeno de Souza**, bem como os demais



integrantes da patronagem, fez questão de demonstrar todo o calor da acolhida dorense.

Demonstrando a importância dada à hospitalidade, um dos mais caros valores do tradicionalismo gaúcho, o DT dorense iniciou o ano pisando com a bota direita. *A la pucha, tchê!*

A patronagem do Departamento Tradicionalista Querência das Dorés recebeu integrantes de todo a 13ª Região Tradicionalista, além de ilustres figuras da diretoria do Movimento Tradicionalista Gaúcho.

**WPB**

Para **abrir caminhos**, é preciso ir fundo. O serviço de escavações abre os caminhos da **Brita Pinhal**.

**BRITA PINHAL**

COMÉRCIO DE BRITAS • USINA DE ASFALTO  
SANEAMENTO • MUROS DE CONTENÇÃO • PONTES  
PAVIMENTAÇÃO • ESCAVAÇÃO • TERRAPLANAGEM



# DORITINHOS SEMPRE SEGUROS

No dia 30 de janeiro, a equipe de professoras da Escola de Educação Infantil Doritos iniciou os trabalhos do ano com um treinamento sobre segurança. A instrução teve por objetivo instruir as docentes em como agir em casos de acidentes com alunos.

A capacitação foi realizada pelos profissionais **Adriano Vaz**, 2º sargento bombeiro da Força Aérea Brasileira, e **Braian Adolfo**, enfermeiro, acompanhados pelo técnico em Segurança do Trabalho do Clube Dores, **Rodrigo Cezar Silva**. Para um entendimento abrangente, os temas foram trabalhados de forma teórica e, posteriormente, prática (com equipamentos próprios para simulações).

Entre as situações emergenciais e medidas abordadas, figuraram:



tratamento de queimaduras; imobilização de membros superiores (braços) e inferiores (pernas) com suspeita de trauma; reanimação cardiopulmonar; atendimento à parada cardiorrespiratória; uso do desfibrilador externo automático; técnicas de desobstrução de vias aéreas por corpo estranho e tratamento em caso de hemorragias.

Vale lembrar que as dependências do Clube Dores são extremamente seguras e certificadas como tal pelo Corpo de Bombeiros. O treinamento de funcionários para situações emergenciais é uma prática comum em todos os setores, visando sempre proporcionar o máximo de segurança possível para o associado.



A imobilização de membros com suspeita de trauma foi um dos temas abordados pelos profissionais da área e praticados pelas professoras da Doritos.

*jantar infantil*

# *Baixinhos em Ação*

**13**  
MAIO

**SALÃO  
NOBRE**

Em breve mais informações.





# Colônia de Férias

2ª turma / 2019



A segunda turma da 21ª Colônia de Férias do Clube Dorens foi realizada entre os dias 21 de janeiro e 1º de fevereiro. Nestes dias, os pequenos associados, de 9 a 11 anos, passearam pelas Sedes Central e Campestre, em uma série de atividades preparadas pela Secretaria de Recreação e Lazer.

As mesmas atividades realizadas com a primeira turma, ao longo de janeiro, foram repetidas com a garotada mais velha. Na Sede

Central, foram feitas atividades esportivas. Além de modalidades tradicionais, os pequenos dorenses experimentaram jogos de peteca e flag (variante com pouquíssimo contato físico do futebol americano).

**NO QUESITO LAZER, OS PEQUENOS APROVEITARAM BRINQUEDOS INFLÁVEIS E CAMAS ELÁSTICAS FORAM PREPARADOS, ALÉM DOS ESPORTES RADICAIS**

Na Sede Campestre, foram feitas competições ao ar livre, escorrega na lona e banhos de piscina marcaram as tardes da garotada.

No quesito lazer, os pequenos aproveitaram brinquedos infláveis e





camas elásticas foram preparados, além dos esportes radicais, com a equipe Eco Adventure - Santa Maria. Para relaxar, a **Saca-Rolhas Teatro & Cia.** garantiu a parte cultural, com uma divertida apresentação teatral.

Uma parte importante de todos os dias de atividade foram as refeições. Os lanches super nutritivos aliaram o saboroso ao nutritivo, garantindo a energia dos pequenos. No aguardado dia do pernoite, a garotada também jantou entre amigos com um cardápio digno de jantar Social.



Acima, momentos da garotada da segunda turma da Colônia de Férias curtindo atividades em ambas as sedes do Clube. Destaque para a tirolesa especialmente montada n Sede Campestre: divertida, radical e muito segura!

Nós oferecemos qualidade e responsabilidade para dar continuidade à sua história.

## Soluções em Estruturas Metálicas

Todos nós somos pequenos deuses... passamos a vida edificando nossos sonhos criando nossos mundos e vislumbrando grandes ideias... mas sempre chega aquele momento em que precisamos colocar nossos planos à mesa e delegarmos esse trabalho de concretização à alguém de nossa inteira confiança.

E quando o negócio é feito de aço, estruturas metálicas, clientes como o **Clube Dores** em todo o nosso Rio Grande tem encontrado na **Serluz** os conceitos de uma empresa séria, responsável e competente na realização destas tão importantes obras.



# NATAÇÃO: COMPLETA E DE BAIXO IMPACTO

ADAPTADO DE | MUNDOBOAFORMA.COM.BR

As crianças desejam se igualar aos golfinhos, e os idosos só buscam um condicionamento, aparência e saúde equivalente a uma faixa etária inferior às próprias. Os benefícios da natação não se limitam a esses, mas é importante que saibamos que o esporte não só é procurado para uma boa manutenção de saúde, mas também para aqueles que desejam manter a boa forma. Se você está em dúvida sobre a escolha da atividade ideal, vamos conhecer um pouco mais sobre esse esporte que refresca e ainda evita o desconforto de suor e temperaturas extremas!

## 1. BAIXO IMPACTO

É comum ouvirmos relatos de desconfortos e incômodos no início da prática de exercícios físicos. A natação é diferente, pois oferece algo que nenhum outro exercício aeróbico pode: oferece a capacidade de trabalhar todo o seu corpo, e sem qualquer impacto severo sobre o seu sistema esquelético, assim reduzindo as dores durante a fase de adaptação. Esses benefícios da natação proporcionam que a piscina seja o local ideal para trabalhar músculos rígidos e articulações doloridas, principalmente para pessoas que lidam com sobrepeso e limitações físicas.

## 2. ARTRITE

Os alongamentos feitos na piscina podem fortalecer os músculos e ainda contribuir significativamente como treino aeróbico. O ideal para pessoas que sofrem com artrite é uma piscina aquecida, pois a água quente pode ajudar a "soltar" as articulações rígidas. Na verdade, as pessoas com artrite reumatoide podem desfrutar dos benefícios da natação ainda mais que as demais pessoas, principalmente se combinada com hidroterapia. As braçadas na piscina ainda podem reduzir as dores de osteoartrite.

## 3. FORÇA E TÔNUS MUSCULAR

A natação é uma ótima maneira de aumentar a força e tônus muscular, especialmente se comparada aos demais exercícios aeróbicos. Quando um atleta está correndo em uma pista, ele se move através do ar, enquanto um nadador enfrenta a resistência oferecida pela água, que conta com densidade cerca de 12% maior que a referente ao ar.

## 4. TRABALHA TODO O CORPO E O TORNA MAIS FLEXÍVEL

A natação desafia todo o corpo simultaneamente através de uma ampla gama de movimentos que ajudam as articulações e ligamentos a se soltarem e se tornarem mais flexíveis. Você pode mover os braços, pernas e cabeça, e a extensão de braços e pernas proporciona que você alongue seu corpo de forma mais eficiente na água, sendo o alongamento completo.

## 5. MELHOR SAÚDE DO CORAÇÃO

Não pense que a natação apenas tonifica músculos do peitoral, tríceps e quadríceps, pois um dos maiores benefícios da natação é sobre o coração. Como a ela é uma opção de exercício aeróbico, ela serve para fortalecer o coração, não só ajudando-o a se tornar maior, mas beneficiando-o para um melhor bombeamento, fornecendo um melhor fluxo de sangue por todo o corpo.

## 6. CONTROLE DE PESO E QUEIMA CALORIAS

De modo geral, a estimativa aponta que, a cada 10 minutos de natação, nadando de peito, se queimam até 60 calorias,



## HORÁRIO

### Turmas

6 meses a 2 anos

2 a 4 anos

5 a 8 anos

9 anos +

Adulta

Horários variados, consulte  
junto à Secretaria.



enquanto nadando de costas se queimam até 80 calorias. Para atletas avançados, os números podem aumentar ainda mais.

## 7. SEM ALERGIAS

Um dos benefícios da natação é que proporciona que você se exercite no ar úmido, o que pode ajudar a reduzir sintomas de asma e alergias. Os exercícios na piscina podem auxiliar no aumento do volume do pulmão e ainda ensinar técnicas de respiração adequadas. Os benefícios da natação podem ser ainda mais superiores após o primeiro ano de prática regular.

## 8. SEM ESTRESSE

Sendo destaque entre os exercícios aeróbicos, os benefícios da natação se estendem ao fator psicológico também. Ao cumprir os exercícios e reconhecer a sua superação, a pessoa motiva-se para se manter determinado e animado para seguir em frente. Os níveis de endorfina tendem a ficar mais elevados com as braçadas, por isso, abuse do hormônio da felicidade e seja



feliz com o apoio da natação para uma melhor saúde e boa forma.

## 9. AUTOESTIMA

Os benefícios da natação podem desencadear inúmeros outros, dentre esses, o bem-estar é um dos propósitos que favorecem as pessoas a se manterem ativas e praticando o nado regularmente. Quem não se sente

bem e seguro com uma boa forma e melhor qualidade de vida? O fato de se sentir bem pode ficar evidente no comportamento e vida social daqueles que conseguem obter o máximo de benefícios durante toda a vida.

Agora que conhece alguns dos benefícios da natação, é só passar na Secretaria do Clube e conferir os horários e começar a praticar!



# BIOMÉDICA



**Não Faça Força! Use o guincho para transportar o paciente para cama, cadeira, banho, etc.**

**Benefícios da Cama Hospitalar:**  
\*sentar\*deitar\*elevação do leito



### Elíptico Magnético E80009

**Valores: De 3990,00 por 12 x 259,00**  
sem juros nos cartões VISA, BANRI  
ou MASTER /a vista **2.590,00**



### Evolution EVO1500

**Valores: De 3990,00 por 12 x 259,00**  
sem juros nos cartões VISA, BANRI  
ou MASTER /a vista **2.590,00**

**Proporcionando  
saúde e  
bem estar**

**(55) 3223.4000**  
**(55) 99684 5960**

site: [www.biomedicasm.com.br](http://www.biomedicasm.com.br)  
face: Lojas Biomédica

BIOMÉDICA  
José Bonifácio 2995  
Santa Maria | RS

# PRATIQUE TÊNIS NO CLUBE DORES, UM ESPORTE DIVERTIDO E SOFISTICADO

Os benefícios do tênis não ficam só por conta da perda de calorias, por trabalhar diversos músculos e por ser um esporte completo que desenvolve o condicionamento. A atividade também é garantia de autoestima e confiança, já que o jogo é cheio de desafios e recompensas, o que acaba potencializando o psicológico do atleta. Conheça outros benefícios do tênis e veja dicas de como entrar no universo das quadras:

## 1. QUEIMA GORDURA

Uma hora de prática pode queimar até 500 calorias, uma quantidade semelhante à da corrida ou ciclismo. A movimentação rápida exigida na quadra pode ser aliada de quem deseja perder alguns quilinhos.

## 2. DESENVOLVE OS MÚSCULOS

Pernas, braços, costas e abdome são trabalhados durante a prática. Os diferentes movimentos em diferentes velocidades testam uma variedade de músculos e, conseqüentemente, os fortalecem e garantem massa muscular.

## 3. MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR

Os níveis de energia mais elevados aumentam o ritmo cardíaco garantindo mais saúde e resistência. O tênis pode auxiliar na prevenção de doenças cardíacas e vasculares como ataques cardíacos e derrames.

## 4. EXERCITA O CÉREBRO

Além de reflexos mais rápidos e coordenação motora, o tênis ajuda a desenvolver o pensamento estratégico e tático. Durante o jogo o atleta aprimora seu foco e poder de decisão. O esporte possibilita que o praticante monte o seu próprio jogo de acordo com o seu biotipo físico e genético, sem a interferência de ninguém. A autoestima, confiança e otimismo acabam sendo conseqüências da prática regular.

## 5. SEM RESTRIÇÕES

O tênis pode ser praticado desde a infância até a terceira idade,

respeitando sempre os limites de cada atleta. Antes de iniciar a prática regular, assim como para qualquer atividade física, é recomendado o acompanhamento médico, principalmente para quem tem mais de 40 anos. De acordo com Alexandre, é preferível que os iniciantes treinem duas vezes na semana, intercalando com um dia de descanso.

## 6. ALIADO DA CORRIDA

Por ser dinâmico e desenvolver o condicionamento aeróbico, o tênis pode aprimorar o desempenho de quem corre, proporcionando um ritmo cadenciado e com variação de velocidade.



## HORÁRIO

**Turma feminina**  
Sextas-feiras  
**18 anos +**  
das 19h às 20h

**Aulas individuais**  
podem ser  
marcadas de 2<sup>a</sup>  
à 6<sup>a</sup> das 16h as  
21h, mediante  
disponibilidade de  
horário.

### Turmas mistas

Sábados  
**6 a 8 anos**  
das 10h às 11h  
**9 a 11 anos**  
das 9h às 10h  
**12 a 15 anos**  
das 11h às 12h

# HAPPY HOUR

2019

CLUBE RECREATIVO



**PALCO DA SEDE CAMPESTE | 17h30**

**10/03 | CHRISTIAN GUIMARÃES**

**17/03 | DIRLEY E TIAGO**

**SEDE CENTRAL | 18h**

**07/03 | SIBELE E GECIELE**

**14/03 | CHRISTIAN GUIMARÃES**



# PROJETO VERÃO 2019

## TORNEIO DE FUTSAL CATEGORIAS SUB 17 E ADULTO

Nos dias 22 e 24 de janeiro, as competições de futsal sub 17 e adulta do Projeto Verão foram realizadas no Ginásio Poliesportivo dorenense, na Sede Central. Participaram dez equipes, que se enfrentaram em um total de 17 jogos, até a realização das finais.

Na categoria sub 17, os vencedores foram os atletas da equipe **Diretoria**, com a **Amigos do Africano** em segundo lugar. Na disputa adulta, o ouro foi da **Diretoria** e a prata foi conquistada pela equipe **Fênix**.



## TORNEIO DE SINUCA SIMPLES

Os amantes da sinuca se enfrentaram nos dias 23 e 30 de janeiro, com a final sendo realizada em 6 de fevereiro. Na categoria simples, a competição é uma das mais tradicionais do Projeto Verão.

Ao longo dos três dias de competição, 25 associados participaram do torneio de sinuca. O grande vencedor foi **Juliano Cardoso**, seguido de **Dilon Fabrício dos Santos**, em segundo.



## TORNEIO DE TRUCO EM DUPLAS

No mesmo dia em que as finais do torneio de sinuca ocorriam, outros dorenses preparavam seus blefes para o torneio de truco em duplas, que ocorreria no salão térreo. Com grande número de inscrições, a competição contou com 48 participantes.

No sistema eliminatório, o "mata-mata", cada dupla derrotada foi eliminada, com a vencedora seguindo na competição. Do embate final, sagrou-se campeã a dupla **Marcus Vinícius de Freitas e Patrick Leonardo Ferreira**, com **Cláudio Augusto Azzolin** e **Ari Valmir Flores** em segundo lugar.



# Festival de TINTAS

TU GANHA NA QUALIDADE E NA ECONOMIA







# SUL CORES®

Indicada por quem entende de pintura.

Lojas em: SANTA ROSA | SANTO ÂNGELO | IJUI | PASSO FUNDO | ERECHIM | LAJEADO | SANTA CRUZ DO SUL | SANTA MARIA | CACHOEIRA DO SUL | CANOAS

**3 ENDEREÇOS EM SANTA MARIA:**

AV. N° 5ª MEDIANEIRA, 720  
**3026-6005**

CAMOBI - FAIXA NOVA  
BR 287, KM 235, 6410  
**3219-4600**

AV. HÉLVIO BASSO, 390  
**3213-3030**

[www.sulcores.com.br](http://www.sulcores.com.br)  [sulcores](#)  [@sul\\_cores](#)

# FUTSETE ENCERRA PROJETO VERÃO 2019

O Projeto Verão 2019 ofereceu uma série de atividades esportivas e recreativas ao associado dorense ao longo dos dois primeiros meses do ano. Nos dias 16 e 17 de fevereiro, foi realizada a competição de futebol sete, nos gramados da Sede Campestre dorense, finalizando o calendário esportivo especial.

Foram realizadas disputas em duas categorias, totalizando 17 times inscritos. A disputa de veteranos foi vencida pela equipe **Geláticos**, com os associados da **Terça Top** em segundo lugar. Na categoria adulta, a medalha de ouro foi conquistada pela equipe **CAM** e a de prata pela **Diretoria**.

Você e sua turma também participaram de alguma competição ou oficina? Mande sua foto para a seção "Você no Foco" para [revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br). Não participou? Sem problemas! Ao longo do ano são realizadas uma série de outras atividades. Informe-se na Secretaria de Esportes da Sede Central!



Acompanhe as novidades,  
galeria de imagens e  
eventos também nas  
mídias digitais do Clube!



# SUPER LIQUIDA

## CONSTINTA



MASSA CORRIDA  
BLASCOR 25KG  
R\$ 48,90

NOVACOR  
MAIS RENDIMENTO  
FOSCO BRANCO 18L  
R\$ 229,00

DECORA FOSCO  
BRANCO 18L  
R\$ 309,00

SELADOR ACRILICO  
EUCATEX 18L  
R\$ 56,00

PROMOÇÃO VÁLIDA EM QUANTO DURAREM OS ESTOQUES



Sparlack

ATLAS  
PINÇES E FERRAMENTAS



Metalatex

LAZZURIL



f /CONSTINTA

WWW.CONSTINTA.COM.BR

SANTA MARIA | SANTA CRUZ DO SUL  
SANTO CRISTO | NOVO HAMBURGO

# CONSTINTA

A loja mais completa da cidade

Av. Medianeira, 1133 | (55) 3223 3030

Av. Dores, 2357 | (55) 3286 1100

Santa Maria - RS



# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORENS

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Aero-axé	livre	2ª e 4ª	20h	Sala ginástica	Luiza
Alongamento	10 anos +	3ª e 5ª	10h	Fit All	Luiza
Alongamento	10 anos +	3ª e 5ª	18h	Fit All	Cassandra
Fitness jump	12 anos +	2ª, 4ª e 6ª	17h	Sala de Ginástica	Bárbara
Fitness jump	12 anos +	2ª, 4ª e 6ª	19h	Sala de Ginástica	Cassandra
Fitness jump	12 anos +	3ª e 5ª	19h	Sala de Ginástica	Cassandra
Ginástica 3ª Idade	40 anos	3ª e 5ª	8h	Sala de Ginástica	Luiza
Ginástica Multifuncional	14 anos	3ª e 5ª	9h	Multiespaço	Luiza
Ginástica localizada	livre	2ª, 4ª e 6ª	18h	Sala de Ginástica	Cassandra
Ginástica multifuncional	14 anos +	3ª e 5ª	18h	Multiespaço	Luiza
Ginástica multifuncional	14 anos +	3ª e 5ª	19h	Multiespaço	Luiza
loga	15 anos	4ª	18h	Multiespaço	Tatiana
loga	15 anos	2ª	18h	Multiespaço	Tatiana
loga	15 anos	4ª	9h	Multiespaço	Tatiana
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	19h	Fit All	Francis
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	17h	Fit All	Francis
Zumba	12 anos +	3ª e 5ª	20h	Sala de Ginástica	Francis



IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR
15 anos +	4ª	7h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	6ª	7h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	2ª	17h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	4ª	17h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	6ª	17h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	2ª	19h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	4ª	19h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	6ª	18h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	3ª	18h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	5ª	18h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	2ª	20h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	4ª	20h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	3ª	19h	Sala Bike	Guilherme
15 anos +	5ª	19h	Sala Bike	Guilherme





CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Dança de Salão	12 anos +	3ª e 5ª	20h	Fit All	Barbara/Rafael
Dança de Salão	12 anos +	3ª e 5ª	18h	Sala de Ginástica	Barbara/Rafael
Baby class 1	2 a 4 anos	6ª	17h15min	Sala de dança	Fabiana/Luiza
Baby class 2	2 a 4 anos	sáb	11h	Sala de Dança	Fabiana/Luiza
Baby class 3	2 a 4 anos	sáb	10h	Sala de Dança	Fabiana
Infantil I A	4 e 5 anos	2ª e 4ª	17h	Sala de Dança	Fabiana/Luiza
Infantil I B	4 e 5 anos	2ª e 5ª	18h	Sala de Dança	Fabiana
Infantil II	6 e 7 anos	3ª e 6ª	18h	Sala de Dança	Fabiana
Infantil III	8 a 10 anos	2ª e 4ª	19h 18h	Sala de Dança	Fabiana
Infantil IV	11 e 14 anos	2ª e 4ª	20h	Sala de Dança	Fabiana
Ballet Clássico	13 a 16 anos	3ª e 5ª	17h	Sala de Dança	Fabiana

## ATESTADO MÉDICO É A SUA SEGURANÇA



Para garantir maior segurança durante a prática de exercícios, é necessário que se faça uma avaliação médica.

A justificativa desta cobrança é fundamentada na preocupação com as situações em que o associado possui algum problema, mas não sabe.

Nossa cultura é pautada no cuidado e não na prevenção, portanto, é muito mais comum do que se imagina a ocorrência de condições — especialmente cardiopatias — sem que a própria pessoa saiba. Além disso, quando se pede ao médico que

faça este tipo de exame, serão testadas situações de estresse físico

semelhantes às do exercício. Ninguém sabe o que acontecerá ao chegar no limite até que aconteça. Melhor que seja em um consultório médico, com apoio profissional.

A avaliação deve ser realizada tanto naquelas pessoas que vão iniciar atividade física. Para quem já participam de um programa de exercícios, o exame precisa ser refeito anualmente.

### MEU ATESTADO VENCEU, E AGORA?

O associado que estiver com o atestado médico de liberação para atividades físicas vencido não poderá frequentar às aulas até a apresentação de um novo. Para evitar transtornos e interrupções nos treinos, o ideal é manter-se a par das datas. Talvez, se seu exame vence em três meses, seja hora de marcar seu *checkup*.

# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Mirim misto	9 a 13 anos	3ª e 5ª	13h30 às 15h	Quadra A	Caroline
		6ª	14h às 15h30		
Infantil misto	13 a 15 anos	3ª e 5ª	15h às 16h30	Quadra A	Caroline
		6ª	15h30 às 17h		
Juvenil misto	15 a 18 anos	3ª e 5ª	16h30 às 18h	Quadra A	Caroline
Adulto	30 anos +	3ª e 5ª	20h às 22h	Quadra B	Leonardo



CURSO	NASCIDOS EM	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR
Sub 5	2014	2ª e 4ª	17h15min	Quadra B	Matias / Wilson
Sub 5	2014	3ª e 5ª	17h15min	Quadra C	Wilson
Sub 5	2014	2ª e 4ª	19h	Quadra C	Leonardo
Sub 7	2012/2013	2ª e 4ª	19h	Quadra A	Matias
Sub 9	2010/2011	2ª e 4ª	18h	Quadra B	Wilson
Sub 9	2010/2011	2ª e 4ª	20h	Quadra B	Leonardo
Sub 11	2008/2009	2ª e 4ª	19h	Quadra B	Wilson
Sub 11	2008/2009	2ª e 4ª	18h	Quadra C	Leonardo
Sub 13 e 15	2004/2007	2ª e 4ª	18h	Quadra A	Matias

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Mista	6 a 8 anos	Sáb.	10h	Quadra didática	Juliana
Mista	9 a 11 anos	Sáb.	9h	Quadra didática	Juliana
Mista	12 a 15 anos	Sáb.	11h	Quadra didática	Juliana
Feminino (iniciante)	18 anos +	6ª	19h	Quadra didática	Juliana



\*Aulas individuais podem ser marcadas de 2ª à 6ª das 16h as 21h, mediante disponibilidade de horário.

## LUTAS



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Judô	4 a 14 anos	2ª e 4ª	18h45min	Sala dojô	Christian
Karate	6 a 14 anos	3ª e 5ª	19h	Sala dojô	Andrei
Karate	15 anos +	3ª e 5ª	20h	Sala dojô	Andrei

## HIDROGINÁSTICA

14 anos +

Turmas nos turnos da manhã e da tarde, consulte junto à Secretaria, no edifício Administrativo.

## TURMAS

6 meses a 2 anos

2 a 4 anos

5 a 8 anos

9 anos +

Adulta

Horários variados, consulte junto à Secretaria.

## NATAÇÃO



# HIIT | TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE | TERÇAS E QUINTAS ÀS 16h30min

O HIIT atualmente é uma das melhores alternativas para quem busca emagrecimento.

A primeira de suas vantagens é o grande consumo de oxigênio. O corpo demora horas para voltar ao normal (processo de homeostase) e, durante esse período, o metabolismo continua acelerado. Dessa forma, o gasto de calorias continua bastante acima do normal nas 48 horas seguintes à aula.

O HIIT é um conjunto de exercícios realizados de forma acelerada com momentos de descanso curtos ou moderados. A aula tem duração máxima de 30 minutos com aquecimento e alongamento.

A prática do HIIT acelera o metabolismo e aumenta a queima de gordura, uma proposta irrecusável para aqueles que querem ver transformações em curto prazo. Mesmo a duração curta da aula é uma excelente pedida para aquelas pessoas que possuem uma rotina corrida e pouco tempo livre.

Gostou da ideia? Quer experimentar? As aulas são nas terças e quintas-feiras, das 14h30min às 15h. Para mais informações ou fazer a inscrição, basta dirigir-se à Secretaria, na Sede Central.

*Lembre-se que todas as atividades esportivas do Clube requerem um atestado médico, que libere o associado para a prática.*



# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES

IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
14 anos +	2ª a 6ª	6h às 22h	Academia
14 anos +	Sáb.	8h às 20h	Academia
14 anos +	Dom.	14h às 20h	Academia

# MUSCULAÇÃO



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Iniciante	6 a 16 anos	3ª e 5ª	18h	Quadra B	Oneide
Iniciante 2	6 a 16 anos	3ª e 5ª	19h	Quadra B	Oneide
Misto	mín. 8 anos	3ª e 5ª	20h	Quadra B	Oneide
Avançado/Equipe	5 anos +	3ª e 5ª	17h	Quadra B	Oneide

CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL	INSTRUTOR(A)
Pilates 1	15 anos	2ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 2	15 anos	2ª	19h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 3	15 anos	4ª	19h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 4	15 anos	2ª	17h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 5	15 anos	4ª	17h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 6	15 anos	4ª	10h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 7	15 anos	4ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 8	15 anos	6ª	8h	Multiespaço	Tatiana
Pilates 9	15 anos	6ª	19h	Multiespaço	Tatiana



# LEVE O ESPORTE PARA SEU DIA A DIA.

MODA CASUAL E ESPORTIVA



## BOLAS QUE CARREGAM A HISTÓRIA DO BASQUETE



**Spalding NBA**  
**Bola de mão**  
**R\$29**



**Spalding NBA**  
**Elevation**  
**R\$189**



**Spalding NBA**  
**Stephen Curry**  
**Golden State**  
**R\$169**



**Spalding NBA**  
**3x**  
**R\$129**



**Spalding NBA**  
**Graffiti**  
**R\$149**



Calçadão, 1333



55 3225.2200



# INFORMAÇÕES AOS ASSOCIADOS

## HORÁRIOS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Feriado
Clube Centro	6h às 24h	6h às 24h	6h às 24h	6h às 24h	6h às 24h	7h às 24h	7h às 24h	7h às 24h
Secretaria	9h às 21h	9h às 21h	9h às 21h	9h às 21h	9h às 21h	8h às 14h	fechado	fechado
Biblioteca	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	8h às 14h	fechado	fechado
Dores Games	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h
Dores Kids	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h
Sec. de Esportes	9h às 12h 14h às 21h	14h às 21h	9h às 12h 14h às 21h	14h às 21h	9h às 12h 14h às 21h	9h às 12h	fechado	fechado
Exame dermatológico	10h45 às 11h45 19h às 20h		10h45 às 11h45 19h às 20h		10h45 às 11h45 19h às 20h			
Dores Fitness	6h às 17h55 18h às 22h	6h às 17h55 18h às 22h	6h às 17h55 18h às 22h	6h às 17h55 18h às 22h	6h às 17h55 18h às 22h	8h às 20h	14h às 20h	fechado
Sauna	fechado	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h
Vestiários	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	8h às 23h	8h às 23h	8h às 23h
Bar Central	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h	9h às 24h
Piscina térmica	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	6h às 23h	8h às 23h	8h às 23h	8h às 23h
Achados e perdidos	13h30 às 17h	13h30 às 17h	13h30 às 17h	13h30 às 17h	13h30 às 17h	fechado	fechado	fechado
Clube Campestre	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h	7h às 23h
Restaurante Lago	14h às 18h	14h às 18h	14h às 18h	14h às 18h	14h às 18h	10h às 20h	10h às 20h	10h às 20h

## VALOR DA MENSALIDADE

Categorias	Idade	Valor
Efetivo A	< 21 anos	82,50
Efetivo B	>= 21, <24 anos	123,75
Efetivo C	> =24, <70 s/depend.	165,00
Efetivo D	> =70 anos	123,75
Efetivo E	> = 24, <70 anos c/dep.	247,50
Individual A	< 21 anos	82,50
Individual B	>= 21, <24 anos	123,75
Individual C	> =24, <70 anos	165,00
Individual D	> =70 anos	123,75
Patrimonial A	< 21 anos	82,50
Patrimonial B	>= 21, <24 anos	123,75
Patrimonial C	> =24, <70 anos	165,00
Patrimonial D	> =70 anos	82,50
Patrimonial A/N	dois títulos	82,50
Patrimonial Especial A	< 21 anos	82,50
Patrimonial Especial B	>= 21, <24 anos	123,75
Patrimonial Especial C	> =24, <70 anos	165,00
Patrimonial Especial D	> =70 anos	82,50
Taxa de dependente		20,00

- Todas as mensalidades/taxas são cobradas com valor atualizado;
- **Dia de vencimento das mensalidades/atividades: 10 de cada mês;**
- Bancos conveniados para débito em conta: Banco do Brasil, Banrisul, Santander, Sicredi, Itaú, Bradesco, Caixa Federal;
- **Autorização/cancelamento de débito em conta deve ser realizado até dia 3 de cada mês;**
- Estacionamento: 6 horas, R\$ 2,00 para associado e R\$15,00 para não-associado; mensal, apenas para associado, R\$ 30,00;
- **Taxa da piscina térmica com exame médico dermatológico R\$12,00 (com validade de 30 dias), R\$24,00 (com validade de 60 dias), R\$36,00 (com validade de 90 dias);**
- Dentro das dependências do Clube, portar sempre a carteira social em dia;
- **Proibido entrar com animais nas sedes do Clube;**
- Ao encerrar atividades como academia, natação e/ou qualquer escolinha, solicite, imediatamente, o cancelamento da matrícula na secretaria;
- **Mantenha seus dados atualizados por meio do [www.clubedores.com.br](http://www.clubedores.com.br) (Área exclusiva para Associados). Caso não consiga acessar, envie para [secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br);**
- Em caso de perda da carteira social, comunique, imediatamente, a secretaria;
- **Sugestões, dúvidas, reclamações: [ouvidoria@clubedores.com.br](mailto:ouvidoria@clubedores.com.br).**

Expertise  
em consultoria  
no Mercado Livre.

# GESTÃO INTELIGENTE DE ENERGIA





OZORIO

# T-Cross.

Vem aí um SUV  
como você nunca viu.

📍 Rua Serafim Valandro, 1133 📞 55 3220.6000

📱 PampeiroSa 📷 @pampeiro.sa

🌐 [www.pampeiro.com.br](http://www.pampeiro.com.br)

**Pampeiro**



Trânsito seguro: eu faço a diferença.