



# Doreense

*em Revista*

Revista mensal do Clube Recreativo Dores | Janeiro e Fevereiro | Ed. 167 | Santa Maria | RS

**ACADEMIA  
DORES  
FITNESS**

---

**TEMPORADA DE PISCINAS**

---

**ATIVIDADES ESPORTIVAS**

---

**APLICATIVO DO CLUBE DORES**



*Sabe desde quando é fundamental cooperar com a economia local?*

**Para nós, desde sempre.**

O crescimento das pessoas e dos negócios locais sempre foi nosso compromisso. Por isso, nossos recursos são reinvestidos na região, podendo voltar como crédito para os associados, empreendedores e produtores rurais ou até como apoio para projetos sociais.

Agora é hora de cooperar ainda mais com o desenvolvimento econômico e social da nossa região. Criamos o movimento **Eu coopero com a economia local**, uma iniciativa para impulsionar os empreendedores daqui.

**Participe também, consumindo produtos e serviços de negócios perto de você.**



sicredi.com.br / SAC - 0800 724 7220 / Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800734 0525, Ouvidoria - 0800 6462519



[www.sicredi.com.br/regiao centro](http://www.sicredi.com.br/regiao centro)

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





# PRESIDENTE

## ESPERANÇA DE UM NOVO ANO MELHOR

Estamos encerrando um ano bem atípico. Um ano que vai ficar marcado por nos surpreender com uma pandemia nunca pensada, em conviver com o mal do século, que assola a humanidade. Quero aqui manifestar os meus sentimentos aos familiares que perderam algum ente querido em decorrência desse vírus. Mas precisamos agradecer a Deus pela vida, e comemorar com cada familiar e ficar torcendo pela descoberta da vacina com fé e esperança de cura.

Sem dúvida 2020 foi um ano desafiador. Tivemos que tomar várias decisões, algumas delas como por exemplo o fechamento da pré escola Doritos. Foi a decisão mais difícil pois envolve crianças. Vamos ficar torcendo pra essa pandemia acabar e aí sim retornar a todas as atividades normalmente, e voltar a abrir novamente a escola, que ficará fechada com os móveis internos.

Tivemos ainda a suspensão temporária de atividades esportivas, recreativas e sociais, que permaneceram interditadas durante o período de bandeira vermelha, obedecendo sempre os protocolos do comitê estratégico de acompanhamento a Covid 19 da Prefeitura Municipal de Santa Maria.

Mas por outro lado pudemos realizar várias reformas, revitalizações pontuais e obras novas. Por exemplo: sala de jogos, churrasqueiras, recantos, canchas de bochas e campos de futebol society com grama sintética, além de quadra sintética e quadras de pádel ao ar livre.

Como já mencionei, a fé e a esperança são grandes para o novo ano que inicia. E aí sim poder abraçar, abrir um sorriso e viver novamente com mais liberdade com a prática de todos os esportes e lazer. E principalmente termos de volta nossos eventos sociais, tais como jantar baile adulto e infantil. Não podemos esquecer também dos nossos Carnavais que animam os nossos associados com muita alegria, bem como o tradicionalismo com suas programações por vários dias na preparação da Semana Farroupilha. Tudo isso e muito mais com fé e muita esperança conseguimos realizar nesse ano que se inicia.

Não poderia deixar de fazer um agradecimento especial a todos os funcionários que diariamente convivem com a situação de exigência dos protocolos a serem cumpridos pelos dorenses.

Aos associados também nossa gratidão pelo cumprimento dos protocolos exigidos pelas autoridades sanitárias. À Diretoria Executiva, Fiscal e Conselho Deliberativo meu muito obrigado por estamos unidos nesse momento.

Ao encerrar peço a Nossa Senhora das Dores, nossa padroeira e a Mãe Rainha Três vezes Admirável de Shoenstatt que derrame suas bênçãos a toda família dorense.

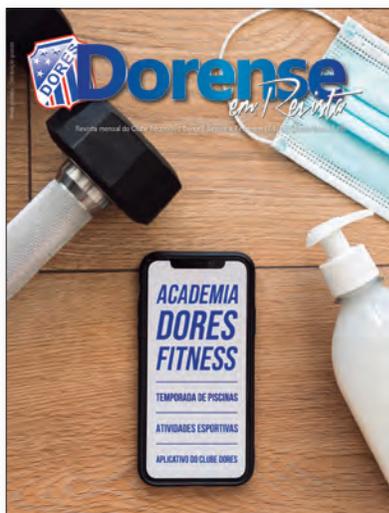
Forte abraço a todos



CLEBER RUYARO

Presidente  
Clube Recreativo Doritos

# Dorense em Revista



Capa: **Guilherme Benaduce**  
Foto: **Freepik.com**

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 Trevisan, 1400

**Administradores**  
Geral: **Carlos A.C. Londero**  
Secretaria: **Ildomar Miguel Pasa**  
Obras: **Lamartine Souza Filho**

**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**  
Limpeza/Central: **Andrea Stoever**  
Piscinas/Central: **Luis André Rodrigues**  
Recreação e Lazer: **Eliana Venturini Arosemena**

**Gerentes da Sede Campestre**  
Portaria/Campestre: **Paula Tatiane Díaz**  
Obras: **Querivelto Francisco dos Reis**  
Manutenção: **Elton Penna**

**Expediente:**  
Edição 167. Ano 17 - Janeiro/Fevereiro 2021  
Dorense 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)  
Estagiário em Desenho Industrial: **Gabriel Da Cás**

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 167

- 13 **APLICATIVO DO CLUBE DORES: UMA SÉRIE DE FACILIDADES NO SEU CELULAR**
- 16 **PÉROLAS DA BIBLIOTECA: CONFIRA ALGUMAS SUGESTÕES DE LEITURA**
- 20 **GIRO PELA SEDE CAMPESTRE: ALGUNS OLHARES DO FOTÓGRAFO DO CLUBE**
- 22 **ÁLBUM DE FOTOS: MOSTRE SEUS MOMENTOS HISTÓRICOS NO DORES**
- 46 **ATIVIDADES ESPORTIVAS: ELAS VOLTARAM, CONFIRA OS HORÁRIOS!**



8

## RELEMBRANDO OS CARNAVAIS



Há meia década, o Clube Dores reinventou seu Carnaval trazendo de volta as características das folias do passado. Relembre um pouco destes cinco anos.

26

## TEMPORADA DE PISCINAS



Com a volta da bandeira laranja, as piscinas do Clube reabrem. Veja como funcionarão e alguns cuidados a tomar na hora de curtir o verão dorense.

30

## OBRAS E REVITALIZAÇÕES



Mesmo nos períodos de circulação mais restrita, o Clube Dores não parou de investir em infraestrutura. Confira algumas dessas obras.



39

## DORES FITNESS

Conheça um pouco mais sobre o trabalho e a filosofia da academia dorense e como ela vem enfrentando os desafios impostos pela pandemia.

## DIRETORIA



**PATRONO DO CLUBE - CELESTINO DA CÁS**

**DIRETORIA EXECUTIVA 2020/2022:**

**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 - ONEIDE SERRO**

**ASSESSORES DAS VICE-PRESIDÊNCIAS**

**BOCHA - ARIOLI TONIOLO RIGHI**

**JURÍDICO - LUCIANO DA CAS SIMA**

**SECRETARIA - EDUARDO ROSA BIACCHI**

**SOCIAL - TIAGO GAY LIMA**

**TRADICIONALISMO - PAULO ROBERTO BOMICIELI**

**PAT. E CONSTRUÇÃO - CARLOS MEDEIROS DE FARIAS**

**COORDENADORES:**

**CANASTRA - ROBERTO LENCINA GALARÇA**

**SAUNA - CLÉLIO COMIN LONDERO**

**SINUCA - JOSÉ HAMILTON GUEDES**

**VÔLEI - SIMONE POZZOBON DA SILVA**

**PISCINAS - RAUL FABBRIN**

**PADEL - GUSTAVO CERVO**

**FUTEBOL DE CAMPO - JOSÉ ADELAR TAMBARA**

**FUTEBOL SETE - ROGÉRIO FERIGOLLO**

**FUTSAL - TIAGO LIMA**

**COLABORADORES DE DEPARTAMENTOS**

**VÔLEI - KÁTIA TEIXEIRA MEZADRI - VINÍCIOS CASAROTTO MATTNER**

**FUTEBOL DE CAMPO - ROGÉRIO FERIGOLLO - GUSTAVO TOCHETTO -**

**RODRIGO FONTOURA - LUCIANO PEREIRA | JOSÉ ANTONIO MEDEIROS**

**- AIRTON ALEGRANCI | ARTHUR FARION - ERIVELTO RODRIGUES |**

**EDUARDO BARRICHELLO | GENTIL DA ROSA - NERI RODRIGUES DE SOUZA**

**FUTEBOL SETE: GIOVANI MARTINI**

**FUTSAL- ERLON CERVO E UMBERTO PEREIRA DE LIMA**

**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 MILO**

**TRADICIONALISMO - MARINO TEX VASCONCELLOS**

**CONSELHO DELIBERATIVO 2019/2021:**

**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; Camilo Cervo; Carlos Alberto C. Londero; Carlos Alberto Rigo; Carlos de M. Farias; Carlos Eduardo Da Cas; Carlos Sergio Silva Lima; Cezar Augusto Copetti; Cezar Domingos Trevisan; Claudemir da Costa Silveira; Cláudio Emanuelli; Cleber Ruviaro; Clenio Comin Londero; Daniel Streher Pedroso; Edevar da Silva; Eduardo Rosa Biacchi; Élcio Antonio Maffini; 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; Gustavo Cervo; Homero Lima Menezes Junior; Ildomar Miguel Pasa; 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 Ardais; 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; Luiz Mario Tolfo; 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; Oneide Serro; 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; Tiago Gay De Lima; Valcir José Forgiarini; Valnei Beltrame; Valnei Vieira; Vergílio M. Da Cas Neto; Wilson Marcimino Serro; Wladimir Francisco B. Comassetto; Wornei Mendonça/ Zeno José F. De Souza.

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

**CONSELHO FISCAL 2020/2022:**

**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**



## DORENSE EM REVISTA: PERIODICIDADE, BANDEIRAS E INFORMAÇÕES ATUALIZADAS

Antes de tudo, sabemos que esta edição da revista chegou depois do esperado, pois ela foi fechada duas semanas mais tarde do que o habitual. Assim como aconteceu com absolutamente todo associado, a rotina da redação da Dorensense em Revista mudou bastante desde o início da pandemia de Covid-19. Desde o fechamento temporário do Clube, ainda no primeiro semestre de 2020, a única constante foi a incerteza.

A revista do Clube é o canal oficial de comunicação entre o Dores e seu associado.

Portanto, nada nunca é publicado nestas páginas levemente, sem que sua relevância e interesse para o dorensense seja certa.

NA BANDEIRA LARANJA MUITAS ATIVIDADES SÃO LIBERADAS (COM RESTRIÇÕES, CLARO) — ESPECIALMENTE A FREQUÊNCIA NAS PISCINAS.

O ano de 2020 foi de poucas publicações. Foram feitas apenas quatro edições da revista. Em parte isso era esperado, uma vez que a publicação tornou-se bimestral para que a redação empreendesse parte dos esforços na publicação de informações via redes sociais. Contudo, a pandemia de Covid-19 bagunçou bastante um horizonte que prometia estabilidade.

A questão principal é a apuração dos acontecimentos, para que o associado tenha sempre em suas mãos as informações mais atualizadas possível. É nesta questão que está o principal desafio enfrentado pela redação da revista nos últimos meses.

Por mais que se busque trazer a informação mais apurada o possível, a verdade é que dependemos das autoridades competentes para uma série de questões. Desde o básico, se o Clube poderá abrir ou não, até questões de

o que pode e o que não pode funcionar, até as minúcias, como *de que forma* essas atividades funcionarão, repousam em mãos externas.

Por fim, há a questão das bandeiras. Quase todo o último bimestre de 2020 foi de grandes restrições, devido ao alerta vermelho (o segundo de maior gravidade, conforme a tabela adotada no Rio Grande do Sul). Esta edição da Dorensense em Revista estava praticamente concluída quando recebemos a notícia de que o alerta havia regredido ao laranja.

Em termos de cuidados, a diferença de cores pode parecer pouco palpável, já que ambas requerem atenção. Mas, como a maior parte dos associados percebeu, na bandeira laranja muitas atividades são liberadas (com restrições, claro) — especialmente a frequência nas piscinas.

Entendemos que as informações sobre a abertura das piscinas, ainda que com limitações, bem como de atividades esportivas, eram mais importantes que a brevidade da entrega da revista. Por isso, seguramos mais alguns dias.

Dito isso, é preciso destacar que, apesar do cuidado tomado, situações como a que ocorreu desta vez podem voltar a ocorrer. Via de regra, as informações da Dorensense em Revista são o mais atualizadas possível, levando em conta que a revista é fechada na metade dos meses pares (fev, abr, jun, ago, out e dez). Na dúvida, vale a pena conferir as redes sociais do Clube Dores no Facebook e no Instagram ou fazer um telefonema para a secretaria.

Para o ano de 2021, a redação da Dorensense em Revista deseja a todos muita saúde para que possam desfrutar do Clube Dores. Boa leitura!

# Os Verdadeiros Carnavais

Há cinco anos, o Clube Recreativo Dores fez uma nova proposta para a folia de fevereiro — “Resgatar o espírito dos verdadeiros Carnavais”. Para não deixar a data passar, a Doreense em Revista relembra um pouco destas folias.

Na década de 2000, frequentadores dos mais diversos clubes brasileiros assistiram a um fenômeno de transformação em seus Carnavais. As marchinhas foram lentamente dando espaço à discotecagem, as bandas substituídas por DJs e as serpentinas pelas luzes estroboscópicas. O Clube Dores não escapou à tendência e boas festas foram realizadas nesses moldes. Contudo, havia um saudosismo das folias de salão.

Em 2016, o departamento responsável, então comandado pelo vice-presidente Social **Cleber Ruviano** (atual presidente Executivo) anunciou a volta do “Verdadeiro Carnaval”. A proposta era simples, em sua essência. O Clube Dores oferecia aos associados aquilo do qual todos sentiam falta: marchinhas, serpentina, confete, blocos, famílias unidas e, claro, muito samba.

No ano de 2019, o cargo de vice-presidente Social foi assumido por **Adão Figuera**. Contudo, a receita seguiu a mesma, uma vez que Figuera vinha fazendo parte da Assessoria Social doreense havia muitos anos — equipe que praticamente não mudou sua composição com a troca na vice-presidência.

Nestes cinco anos desde a retomada dos “verdadeiros Carnavais”, muitas foram as constantes: as animadas participações de blocos, em especial o **Loucos por Chamamé**, bloco oficial do Clube; os bailes embalados pela banda **Charm’s**; a decoração impecável e fantasias, criadas pelo estilista **Alisson Fernandez**; a corte infantil **Xameguinho**, alegrando com seu espírito jovem. Tardes ou noites, o Salão Nobre manteve-se lotado de felicidade.

Neste ano de 2021, infelizmente não será possível realizar a já tradicional folia nas tardes e noites de Carnaval. Por motivos óbvios, os bailes implicam em aglomerações — cenário ideal para a propagação do vírus transmissor da Covid-19. Então, por segurança, relembre os melhores momentos dos últimos Carnavais, mas permaneça em casa. Faça uma boa seleção de músicas, fantasie-se (por que não?) e pule na sua sala mesmo. Afinal, a alegria não precisa ter lugar nem hora. Assim que tudo passar, o verdadeiro Carnaval do Clube Dores retornará e todos brincarão juntos de novo!

2016 | Carnaval “iArriba Dores!”



Rainha Adulta | **Marcela Xarão**  
Rainha Infantil | **Gabriela de Lima**

2017 | Carnaval "Alô, Alô, Realeza!"



Rainha Adulta | Paola Moro  
Rainha Infantil | Isabela Machado

2018 | Carnaval "Galácia Dores"



Rainha Adulta | Giovana Negrini  
Rainha Infantil | Amanda Massirer

2019 | Carnaval "Viemos do Egito"



Rainha Adulta | Izabela Pizolatto  
Rainha Infantil | Laura Palma

2020 | Carnaval "O Paraíso é Aqui"



Rainha Adulta | Giovanna Fighera  
Rainha Infantil | Helena Oliveira

**QUÍMICA PAMPA**  
SOLUÇÃO EM PRODUTOS PARA PISCINA E HIGIENIZAÇÃO

**GARANTA A DIVERSÃO E SEGURANÇA**  
COM QUEM HÁ 35 ANOS ATUA NO MERCADO,  
OFERECENDO OS MELHORES PRODUTO  
PARA O TRATAMENTO DA SUA PISCINA.

☎ 55 3225.2704

GARANTA JÁ O DESCONTO ESPECIAL PARA ASSOCIADOS E FUNCIONÁRIOS DO CLUBE.  
VALIDO PARA APRESENTAÇÃO DA CARTILHA DE SÓCIO DO FUNCIONÁRIO

SOLICITE ENTREGA

Foto: G. S. / G. S.

# ESCOLA DORITOS ENCERRA SUAS ATIVIDADES TEMPORARIAMENTE

Dentre todas as atividades oferecidas pelo Clube Recreativo Dores, poucas foram afetadas pela pandemia de Covid-19 tão plenamente quanto a Escola de Educação Infantil Doritos. Devido às restrições de aglomeração, necessárias no combate à proliferação do vírus, o trabalho na escolinha foi suspenso até que seja possível retomá-lo.

O princípio do isolamento social, ainda em março, pegou a Doritos nos primeiros dias de seu ano letivo. Conforme a legislação vigente, a atividade não pode ser retomada presencialmente. Devido a características próprias da etapa do desenvolvimento das crianças (mais focada no convívio e na percepção do mundo que em conteúdos específicos), o ensino remoto não foi uma opção viável.

Assim, no dia 17 de dezembro, a diretora da escola, **Marilene Moraes**, e a coordenadora pedagógica, **Michelle Turra**, reuniram-se com o presidente Executivo do Clube, **Cleber Ruviano**, e com o administrador geral, **Carlos Londero**. O objetivo do encontro foi oficializar o hiato nas atividades da Doritos, até que seja possível retomá-las da melhor forma possível.

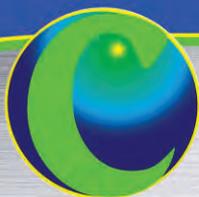


## RECONHECIDA E PREMIADA

No final de 2019, o Conselho Municipal de Educação de Santa Maria promoveu a premiação de "Destaque da Iniciativa Privada". Exponente do setor, a Escola Doritos foi uma das agraciadas pela honraria.

Conforme a organização do prêmio, o objetivo foi promover uma maior qualidade nas estruturas física e pedagógica no município, valorizando as instituições de destaque.

No dia 17 de dezembro de 2020, foi oficializada a interrupção das atividades da Escola Doritos. Da esquerda para a direita: Cleber Ruviano, Marilene Moraes, Michelle Turra e Carlos Londero.



**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  
Nsrª Dores, Santa Maria - RS  
CEP: 97050-090

...the first of these is the fact that the ...

...the second of these is the fact that the ...

...the third of these is the fact that the ...

...the fourth of these is the fact that the ...

...the fifth of these is the fact that the ...

...the sixth of these is the fact that the ...

...the seventh of these is the fact that the ...

...the eighth of these is the fact that the ...

...the ninth of these is the fact that the ...

...the tenth of these is the fact that the ...

...the eleventh of these is the fact that the ...

...the twelfth of these is the fact that the ...

...the thirteenth of these is the fact that the ...

...the fourteenth of these is the fact that the ...

...the fifteenth of these is the fact that the ...

...the sixteenth of these is the fact that the ...

...the seventeenth of these is the fact that the ...

...the eighteenth of these is the fact that the ...



## 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.



## A VIDA FICA MELHOR DEPOIS DA MEIA-IDADE?

Baseado em livro de Jonathan Rauch – jornalista norte-americano – cujo título é: *The happiness curve: why life gets better after midlife* (tradução livre: “A curva da felicidade: por que a vida fica melhor depois da meia-idade”).

Esse autor se dirige àqueles que acham que, aos 50 anos, chegou no fundo do poço e que sua vida não tem mais perspectivas. Produtividade, criatividade e prazer estarão cada vez mais distantes, ou fora do horizonte. O jornalista recomenda: “Prepare-se para seus melhores anos, que ainda estão por vir”.

A tese de Rauch é resultado de estudos em larga escala, mas com ressalvas: foram feitos com americanos e europeus, levando em conta condições semelhantes de renda, emprego, saúde e casamento em diferentes faixas etárias. Mesmo considerando nossa dificuldade de poupança e as mazelas do nosso sistema de saúde, muitas das reflexões do autor podem mudar o modo de encarar a velhice.

Em primeiro lugar, diz que chegar aos 50 não é entrar numa zona de perigo, é um momento de transição. Envelhecer é um processo que não ocorre de repente, temos tempo para nos acostumar com a passagem do tempo.

Em segundo lugar, ensina Rauch, não acredite que você obrigatoriamente ficará infeliz porque está mais velho. “Aos 20 ou 30 anos, somos ambiciosos e competitivos, ansiosos para acumular capital social. Depois da meia-idade mudamos nossas prioridades e nosso foco passa a ser aprofundar nossa conexão com pessoas e atividades que tenham valor para nós”, explica. Em seu livro, Rauch desmonta outro estereótipo: o de que a infelicidade na meia-idade é para os malsucedidos. Segundo ele, quanto mais bem-sucedido, mais vulnerável a pessoa acaba se tornando, porque nunca está satisfeita: é quase um círculo vicioso de vitórias seguidas de uma sensação de vazio e desapontamento.

Por último, mas não menos importante: os melhores anos não ficaram para trás e sua trajetória não está em queda livre. O fato de ainda não se sentir realizado não significa que isso não possa acontecer mais tarde, quando já sabemos o que queremos.

Não sei se realmente a vida fica melhor depois da meia-idade, sei que é necessário aproveitarmos o período de transição para uma preparação intensa para a chegada da velhice. Ela vem devagar, mas chega.



# 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

# MEMÓRIA

O Dorenses é um clube com 40 anos repletos de histórias. Para relembrar e homenagear as personagens deste percurso, a Dorenses em Revista faz um resgate nos registros jornalísticos destas mais de três décadas. Aqui, você conhecerá fatos importantes e interessantes da trajetória dorenses.



## UM FINAL DE ANO MUITO TRADICIONALISTA



No final do ano de 2003, chegava às mãos dos associados dorenses a última edição do jornal "O Dorenses". Depois de 18 anos de publicação, o periódico encerrava suas atividades com as notícias do bimestre e recomendações para o verão.

Entre os muitos assuntos abordados naquela edição do jornal, constavam as atividades desenvolvidas pelo Departamento Tradicionalista Querência das Dores entre os meses de setembro e dezembro.

Durante a Semana Farroupilha, os folcloristas do Clube participaram de atividades como o desfile na Avenida Medianeira. Como tema, os dorenses homenagearam as charqueadas, a proclamação da República Riograndense e a aventura do guerrilheiro, pirata e aventureiro italiano Giuseppe Garibaldi, com a travessia dos lanchões pelos campos gaúchos.

A participação na etapa inter-regional do Encontro de Artes e Tradição

Gaúcha, o Enart, foi outro momento de destaque daquele final de ano. Os tradicionalistas também participaram do VI Encontro Estadual de Xirús e do 1º Encontro Estudantil do Jovem Tradicionalista.

No Dia das Crianças, o Clube Dores realizou uma série de atividades na Sede Campestre. Levando um pouco de tradição folclórica regional à garotada, o DT ofereceu oficinas de brinquedos, brincadeiras temáticas e contação de lendas e mitos típicos do Rio Grande do Sul.

Fechando o ano de 2003, os integrantes do Querência das Dores organizaram uma missa de Natal beneficente. Na demonstração de solidariedade, foram arrecadados e doados roupas, brinquedos e doces.

Em janeiro de 2004, iniciava a circulação da "Dorenses em Revista". Atualmente, a revista está em seu décimo sétimo ano (já quase tão longa quanto o jornal!).

A edição 112 do jornal "O Dorenses", de novembro e dezembro de 2003, trouxe em suas páginas a cobertura das atividades de final de ano do Departamento Tradicionalista Querência das Dores.

# O CLUBE DORES NA TELA DO SEU SMARTPHONE

Está disponível uma nova facilidade para o doreense. Através do novo aplicativo, o associado do Clube Dores terá a mão uma série de informações úteis.

Atualmente, o aplicativo está disponível apenas para o sistema Android. Contudo, a versão para IOS está em desenvolvimento. Em breve, também serão implementadas novas funcionalidades, além das disponíveis atualmente.



## FACILIDADES

- ⇒ Carteira Social Digital
  - ⇒ Atualização de dados cadastrais
    - ⇒ Atualização de dados de dependentes
      - ⇒ Consulta de débitos em aberto
        - ⇒ Consulta de pagamentos efetuados
          - ⇒ Emissão de segunda via de boletos
            - ⇒ Contato com a ouvidoria

Disponível em





# UM AGRADECIMENTO AOS FUNCIONÁRIOS

Ao longo das quatro décadas desde a fundação do Clube Recreativo Dores como conhecemos hoje, muitas tradições foram estabelecidas. Uma delas é a festa dos funcionários, que, infelizmente, não pode ser realizada no ano de 2020. Contudo, o Clube preparou uma lembrança para marcar a data e agradecer pelo empenho de cada um durante o difícil ano que vivenciamos.

O Dores sempre orgulhou-se de nunca fechar as portas ao associado, fosse em finais de semana, feriados ou por qualquer outro motivos\*. A única exceção é a festa dos funcionários.

Nesta data festiva, sempre em dezembro, o Clube convida todos os trabalhadores de seu quadro para aproveitarem o patrimônio que ajudam a construir e manter durante um dia. Sempre aguardada, a data é uma importante forma de socialização entre os funcionários, uma vez que integrantes de diferentes setores (e, também, diferentes sedes) por vezes têm pouco contato ou sequer conhecem uns aos outros.

## COMEMORAÇÃO, TROFÉUS E PRESENTES

A Festa dos Funcionários conta, normalmente, com um grande almoço, no qual todos os convidados são reunidos no Salão Querência. Durante a breve solenidade realizada, são entregues os

prêmios “Doritos” de bronze, prata e ouro aos funcionários que completam 10, 15 e 20 anos de casa no Clube.

Após, é feito um sorteio de brindes. Nos últimos anos, foram sorteados ventiladores, geladeiras, fornos, bicicletas, condicionadores de ar e muitos outros mais. Por fim, os funcionários podem curtir o restante do dia na Sede Campestre como preferirem — esporte, piscinas, ficar de bobeira... o que preferirem! No dia seguinte, energia renovada para atender aos associados melhor do que nunca!

## REGALO NATALINO

Na impossibilidade de realizar a festa, devido à necessidade do distanciamento social, a Diretoria dorense decidiu agradecer a todos os funcionários de uma forma diferente. Para isso, foram feitas sacolas térmicas estilizadas com a temática do Clube. Útil, mas saco vazio não para em pé, literalmente. Então, cada uma das sacolas veio recheada com um delicioso chocotone.

Com este singelo presente, o Dores desejou a todos aqueles que o mantêm impecável um caloroso final de ano e votos de um 2021 repleto de iluminação. É com trabalho de cada um destes funcionários que o Clube Dores segue como um dos maiores do Brasil.



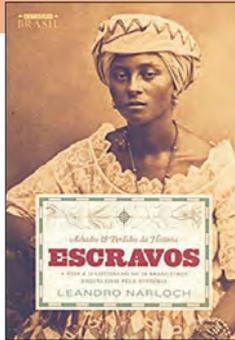
Arquivo | 2017

Em um ano normal, o Clube Dores realizaria um dia de festa em homenagem aos seus funcionários. Tradicionalmente, esta é a única data em que o Clube fecha suas portas.

**Fechamento do Clube\*:** em 2020, o Dores chegou a ficar completamente fechado por aproximadamente um mês, conforme determinações do Poder Público. Desde então, opera com restrições, mas sem fechar.

# BIBLIOTECA

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

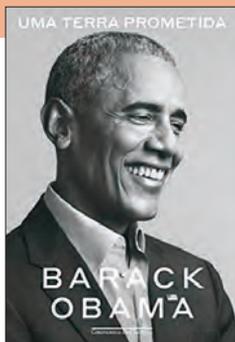


## Escravos - Leandro Narloch

A coleção Achados & Perdidos da História tem o objetivo de resgatar biografias de personagens diversos – conhecidos ou anônimos – que retratam momentos fundamentais da humanidade. Contará a história do Brasil e do mundo por meio de histórias de vida. Não há caminho melhor para se reconectar ao passado do que conhecer dramas e aventuras de homens e mulheres que construíram a nossa identidade.

A partir da biografia de escravos, este livro percorre os três séculos da escravidão e suas diversas fases. Muitas histórias confirmam a brutalidade que, como sabemos, marcava aquele sistema. Outras espantam: no -século 18, uma mulher livre se vendeu como escrava; um negro libertado mandava dinheiro à viúva de seu antigo dono ao saber que ela havia empobrecido. São relatos tão surpreendentes que só conseguimos entendê-los se abandonarmos nossa mentalidade acostumada à liberdade e aos direitos humanos do século 21.

Ao revirar este baú de achados e perdidos, o leitor chegará à conclusão de que não houve só uma escravidão no Brasil. Mas várias, de diversos tipos e cenários, com um grau de complexidade muito maior do que imaginávamos.



## Uma Terra Prometida - Barack Obama

No comovente e aguardado primeiro volume de suas memórias presidenciais, Barack Obama narra, nas próprias palavras, a história de sua odisséia improvável, desde quando era um jovem em busca de sua identidade até se tornar líder da maior democracia do mundo. Com detalhes surpreendentes, ele descreve sua formação política e os momentos marcantes do primeiro mandato de sua presidência histórica — época de turbulências e transformações drásticas.

Obama conduz os leitores através de uma jornada cativante, que inclui suas primeiras aspirações políticas, a vitória crucial nas primárias de Iowa, na qual se demonstrou a força do ativismo popular, e a noite decisiva de 4 de novembro de 2008, quando foi eleito 44º presidente dos Estados Unidos, o primeiro afro-americano a ocupar o cargo mais alto do país.

Uma terra prometida é extraordinariamente pessoal e introspectivo — o relato da aposta de um homem na história, da fé de um líder comunitário posta à prova no palco mundial. Obama fala com sinceridade sobre os obstáculos de concorrer a um cargo eletivo sendo um americano negro, sobre corresponder às expectativas de uma geração inspirada por mensagens de “esperança e mudança” e sobre lidar com os desafios morais das decisões de alto risco. É honesto sobre as forças que se opuseram a ele dentro e fora do país, franco sobre os efeitos da vida na Casa Branca em sua esposa e em suas filhas e audacioso ao confessar suas dúvidas e desilusões. Jamais duvida, porém, de que no grande e incessante experimento americano o progresso é sempre possível.



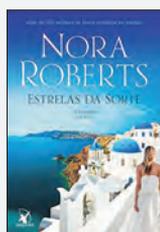
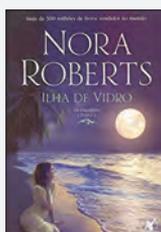
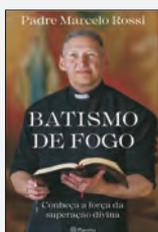
## A Livraria dos achados e perdidos - Susan Wiggs

Após uma tragédia, Natalie Harper herda a charmosa, mas praticamente falida, livraria de sua mãe, localizada num prédio histórico no centro de São Francisco, e a responsabilidade de cuidar do seu avô Andrew, cada vez mais debilitado.

Com a recusa de Andrew em vender a loja, Natalie deixa sua antiga vida — segura, confortável e previsível — para trás e volta para São Francisco determinada a recuperar a livraria que um dia foi seu lugar favorito no mundo. Porém, sua vida se parece mais com um livro de horror do que com um conto de fadas. O prédio está caindo aos pedaços, a saúde do avô entra em declínio e ela não consegue ver uma luz no fim do túnel.

Natalie precisa de um sinal, ou pelo menos de um livro que a ajude a resolver seus problemas, mas em vez disso recebe Peach Gallagher, contratado por sua mãe para fazer reparos no prédio. À medida que Peach começa seu trabalho, Natalie se vê envolvida numa jornada de novas conexões, descobertas e revelações, de artefatos antigos escondidos nas paredes da livraria até verdades inexploradas sobre sua família, seu futuro e seu coração.

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!



# LITERATURA É LIBERDADE

Infelizmente a natureza insatisfeita do ser humano faz com que a máxima de que só se valoriza algo ao perdê-lo seja uma realidade recorrente. Em 2020, vimos uma pandemia viral privar cada um de nós, em maior ou menor grau, de nossas liberdades. Contudo, há uma ferramenta, uma arte, que sempre esteve ali ao lado, pronta para abrir janelas onde antes havia apenas paredes — a Literatura.

A frase que dá título a esta matéria é de autoria de **Susan Sontag**, escritora, crítica de arte e ativista estadunidense. Exemplificando a magia da escrita, a autora condensou em um frase lacônica — três palavras; sujeito, verbo e predicado — um infinito de possibilidades que podemos alcançar ao deitar nossos olhos sobre as páginas.

Para alcançar a “janela”, pouco importa o gênero de nossa preferência. Fantasia, ficção científica, mistério, horror, chick lit, biografia... Todos são capazes de transportar quem lê a novas realidades, seja por abordar pontos de vista distintos do seu, seja por apresentar universos incríveis, exóticos e virtualmente impossíveis segundo as leis que regem nosso próprio universo.

Toda esta divagação tem motivo. A Biblioteca dorense está repleta de títulos excelentes para todos os gostos. Seguem algumas indicações do redator (um confesso bibliófilo e entusiasta da quinta arte).

## LIVROS QUE MUDAM TUDO

É isso que penso ao lembrar das leituras destas duas obras.

**Marion Zimmer Bradley**, com *As Brumas de Avalon*, abriu para sempre as portas da fantasia em minha vida. Em uma releitura da lenda do Rei Artur, mas vista pelo ponto de vista das mulheres que o rodeavam, a autora levou-me pela mão à misteriosa ilha de Avalon, ao culto da Deusa e suas tensões com a expansão do cristianismo. Apesar de ser uma quadrilogia (toda disponível na biblioteca do Clube), orgulho-me de haver lido tudo ao menos três vezes (a primeira ainda na adolescência).

Depois disso, a Fantasia, em especial a medieval, passou a povoar minha estante. Já *O Conto da Aia*, de **Margaret Atwood**, passou por minhas mãos mais recentemente — provavelmente na época da famosa série (que, aliás, nunca vi). Neste livro, a autora nos mostra um relato em tom biográfico de uma “aia”, uma mulher de segunda classe em uma sociedade extremamente autoritária. Não surpreendentemente, as reflexões sobre o papel feminino em nosso imaginário partem de autoras mulheres. Caso queira ignorar (não o faça!) o restante da lista, tudo bem, mas considere estas obras com carinho.



## UM CLÁSSICO INDISCUTÍVEL

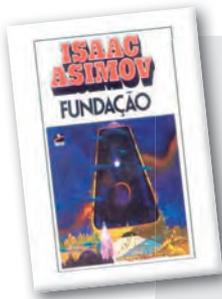
Lembro-me de, em algum momento da infância, ouvir de minha avó sobre uma moça do interior, conhecida sua, que gostava muito de Literatura e quis batizar o filho com o nome de um personagem de seu livro favorito. O marido, salvo engano, era analfabeto e junto a um escrivão com mania de aporuguesar nomes, registrou o menino como “Ritclir”. Anos depois, a história aclarou-se, quando li *O Morro dos Ventos Uivantes*. O misterioso personagem de **Emily Brontë** — um jovem amável que volta da guerra rico e amargo — chamava-se, na verdade, **Heathcliff**. Anedota à parte, a obra é magnífica e é considerada um clássico da Literatura mundial. Além de Emily, suas irmãs **Anne** e **Charlotte** foram escritoras de considerável fama.



## AUTOBIOGRAFIA, LEVE, RETRATO DE SEU TEMPO E BEST-SELLER

Definir uma obra relevante é sempre tarefa difícil. Com *Feliz Ano Velho*, de **Marcelo Rubens Paiva**, somos transportados para fins da década de 70, quando o autor sofreu um acidente que o deixou tetraplégico depois de um mergulho em um lago às margens da Rodovia dos Bandeirantes. Em uma prosa leve, muitas vezes anedótica, Marcelo repassa toda sua vida, desde o desaparecimento de seu pai, preso político na Ditadura Militar, até seus casos amorosos de juventude, sempre com muito bom humor.





### IMAGINANDO O FUTURO...

Ficção Científica é uma das coisas mais legais já inventadas. Nela, bons autores pegam problemas de seu tempo, extrapolam em um grau absurdo e, assim, nos permitem pensar nas implicações de dilemas que hoje parecem abstratos. E há também a tecnologia e os mundos cujas regras são limitadas apenas pela imaginação de quem escreveu — o que é, sem dúvida, muito legal. **Isaac**

**Asimov** é, sem margem para discussão, um dos maiores autores do gênero. Em **Fundação**, parte da série de mesmo nome, acompanhamos um futuro longínquo. Nele, um grupo de intelectuais, chamados Fundação Enciclopédia, tenta reunir todo o conhecimento já produzido pela humanidade para atenuar os efeitos da queda do Império Galático. Estadunidense, mas nascido na Rússia, Asimov reuniu na obra elementos da história do Império Romano e das incertezas inerentes aos conflitos do século XX, quando viveu.

### ...E REIMAGINANDO O PASSADO

Tão rica quanto é a História da humanidade são as obras que a abordam. Retratando épocas icônicas do oriente e do ocidente, duas obras interessantíssimas do acervo dorense são **Musashi** e **Dom Quixote**. A primeira, escrita por **Eiji Yoshikawa**, é a primeira parte de uma coleção sobre o maior samurai da história japonesa. A obra é extensa (o livro fica em pé sem apoio) e qualquer coisa que se diga aqui seria pouco. Já **Dom Quixote**, de **Miguel de Cervantes** é a grande obra da formação do imaginário hispânico. A edição que destaco é adaptada, voltada para o público infanto-juvenil (o original é outro livro com aspirações à construção civil). A tradução é um bônus: foi feita pelo conhecido escritor, dramaturgo e jornalista **Walcy Carrasco**.



### ESCOLHER LIVRO PELA CAPA NÃO TEM PROBLEMA NÃO!

Minha obra favorita de todas foi escolhida pela capa. Em três décadas de vida, com um ritmo de aproximadamente 30 livros lidos ao ano, meu preferido foi escolhido pela capa. Isso diz muito sobre a importância de um bom trabalho editorial. Uma capa bonita, papel de qualidade, diagramação agradável, letras legíveis (é incrível como algumas editoras esquecem disso) e, por que não, ilustrações, fazem toda a diferença na hora de ler. A leitura é um ato que mobiliza os sentidos: não apenas a visão, mas o olfato e o tato marcam muito. Não é raro encontrar quem entre nas bibliotecas e livrarias e saia, literalmente, cheirando os livros (um hábito tristemente contraindicado durante a pandemia). Por isso, a recomendação final será não um livro em especial, mas uma editora, que é destaque no luxo das produções: a **Darkside**. O livro ao lado, disponível na biblioteca do Clube é **HEX: Uma bruxa clássica, um terror moderno**, de **Thomas Olde Heuvelt**.

*PS: o livro referido no início da box era **O Nome do Vento**, de **Patrick Rothfuss**, publicado no Brasil pela **Editora Arqueiro**.*

procurou? tá no **guiacidade**



**32906000**  
**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** do seu celular ou tablet é possível acessar todas as informações de maneira fácil e com discagem rápida.

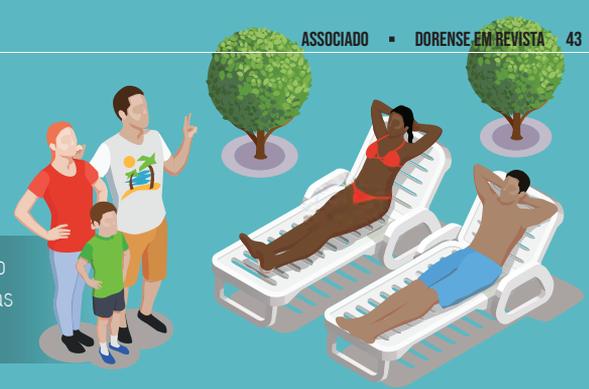


#### Guia OnLine

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**

# VOCÊ NO FOCO

O associado que participa, usufrui, destaca-se e integra-se no Clube Dorenses 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 dorenses!



**1** Em um momento de lazer no início da primavera, o pequeno **Leonel Padilha**, de 3 anos, curtiu momentos de lazer na Sede Campeste. Na tarde fresquinha, o dorenses deu suas primeiras e marcantes pedaladas na bicicleta.

**2** Sempre que pode, **Ari Brasil** desfruta da estrutura do Clube Dorenses, a qual afirma ser maravilhosa. Para manter a saúde, é importante não apenas ter sua rotina de exercícios, mas também fazê-la com a proteção da máscara!

**3** Brincando pela Sede Campeste, o dorenses **Roque**, filho de **Julia Bellinaso** e **André Felipe Dalmolin**, foi clicado pela mamãe naquele importante momento em que a máscara pode ser tirada — o da hidratação.

**4** Neste final de ano, os associados dorenses **Maria Helena** e **José Zanella** aproveitaram para fazer fotos com temática natalina com a família. No clique enviado à Dorenses em Revista, posam junto às netinhas **Isabella** e **Helena**.

**5** No final da temporada de piscinas de 2019/2020, o dorenses **Francisco Antônio** brincou muito nas diversas piscinas do Dorenses Praia Park. O registro ficou por conta da atenta mamãe, **Patrícia Fracari**.

**6** A lindinha **Lívia Pivetta Motta**, tem apenas dois anos de idade, mas já adora brincar com os amiguinhos nas piscinas do Clube Dorenses. O clique, no gramado da Sede Central foi feito pela mamãe coruja, **Aline Maia**.

# 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.



THIAGO ARAÚJO

Neste início de verão, a circulação restrita no Clube Dorens, devido às medidas de controle da pandemia limitaram consideravelmente as possibilidades de atividades na Sede Campestre. Contudo, as lentes sempre atentas dos associados não perderam as belezas, construídas ou naturais, sempre majestosas do Dorens.



JULIANA SEGALLA

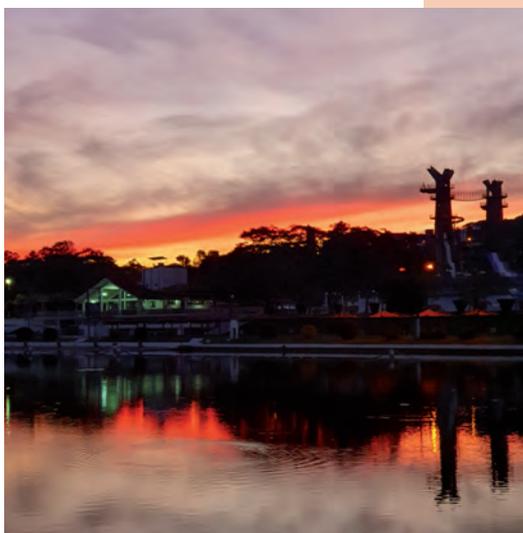


CATI BRASIL

DAIANE RABELO



CATI BRASIL



# GIRO PELA SEDE CAMPESTRE

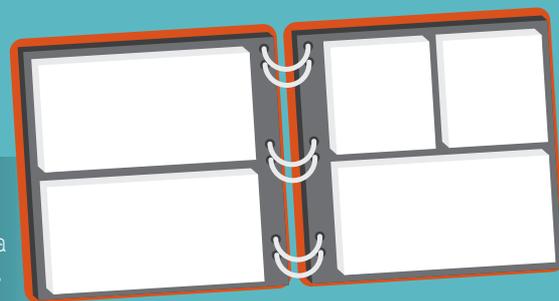
Neste início de temporada, o fotógrafo dorense, **Fernando Carmargo**, fez uma série de cliques no Clube. Apesar do "novo normal", os registros mostram que o Dorens é segue sentindo um alento na rotina de seus associados.





# ÁLBUM DORENSE

Todo dorense, em algum momento de sua vida, vivenciou algo marcante nas dependências do Clube Recreativo Dores, seja na Sede Central ou na Campestre. Para resgatar estes momentos, a Dorense em Revista criou a sessão "Álbum Dorense". A regra é a seguinte: encontre uma foto sua e/ou de sua família no Dores com mais de cinco anos e envie para nós. Não esqueça de informar quem são cada um dos presentes e a data!



## UM NOVO CLUBE NO BAIRRO!

Em 1983, a pequena **Aline Belinaso**, com apenas um aninho, posava para foto em frente à Sede Central do Dores, aberta havia apenas três anos!



## CATATECAS

**Jonathan Da Cás** (à esq.), **Antônio Sergio Tólio** (centro) e o amiguinho **Arthur** (à dir.) foram dedicados caratecas. Em 2008, posaram exibindo orgulhosamente suas medalhas.



## AMIZADE ALÉM DAS QUADRAS

Em dezembro de 2015, a turma da escolinha de vôleibol realizou uma animada confraternização de final de ano, com direito a churrasco na Sede Campestre.



## RAINHAS DAS RUAS

Em 2015, o Dores realizou sua 7ª Rústica. **Daiane Marianof** e sua filha, **Mariana**, brilharam conquistando o 1º lugar em suas categorias.



## FINAL DE SEMANA EM FAMÍLIA

Era 2001 e **Junior** e **Guilherme Benaduce** curtiam um domingo no Clube. Atualmente, o programa segue exatamente o mesmo.



## VERÃO É NA SEDE CAMPESTRE

No verão de 2018/2019, a mamãe **Anna Laura Ribeiro** fotografou seu filhote, **Eike Gabriel**, posando de galã no Clube.



### O DORES PRAIA PARK É DEMAIS!

Em dezembro de 2019, associado **Gabriel Lima** aproveitou o parque temático dorense com tudo o que tinha direito. Ainda na primeira cascata, um amplo sorriso já era visível em seu rosto.



### CHEGADA DO PAPAÍ NOEL

No Natal de 2018, o associado **Elisandro Gabert** registrou o momento em que seu filho, **Luiz Otávio**, foi entregar seus pedidos pessoalmente ao bom velhinho, na Sede Campestre.



### COLÔNIA DE FÉRIAS DORENSE

Há onze anos, **Maria Eugênia Rodrigues** aproveitava dias inesquecíveis na edição 2010 da Colônia de Férias do Clube Dores.



### OS PRIMEIROS VERÕES NO CLUBE

No verão de 2019/2020, a dorense **Ana Cristina Estigarribia** aproveitou o verão com sua bebê, de apenas um aninho.

CONHEÇA NOSSO MAIS NOVO FRANQUEADO COM BANDEIRA SANTA LÚCIA:

**DSL**  
POSTOS SANTA LÚCIA

**POSTO DSL SANTUÁRIO**  
Restinga Sêca

Posto de combustível com loja de conveniência e troca de óleo.  
Restinga Sêca, rodovia RST-287, perto do trevo de acesso à Quarta Colônia.



Distribuidora  
**Santa Lúcia**



(55) 3221.6333 | (55) 9 9141.6745  
distribuidora@gruposantalucia.com.br  
RS 287 Km 240,6 nº 9400  
Bairro Camobi | Santa Maria – RS

# GASTRONOMIA

Receitas simples de fazer, mas sem perder a sofisticação, com ingredientes fáceis de encontrar. É só ler e botar a mão na massa, literalmente!



## PROFITEROLES DE BACALHAU

### INGREDIENTES

#### Recheio

- 1 fio de azeite
- 1/3 de xícara (chá) de pimentão amarelo picado
- 1/3 de xícara (chá) de pimentão vermelho picado
- 1/3 de xícara (chá) de cebola picadinha (45 g)
- 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite do cozimento do bacalhau
- 300 gramas de bacalhau dessalgado, cozido em 1 e 1/2 xícara (chá) de leite e desfiado (reserve o leite)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de maionese

#### Massa

- 30 gramas de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de leite do cozimento do bacalhau
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo (40 g)
- 1/4 de xícara (chá) de ovos batidos
- Salsinha picadinha a gosto
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

#### Recheio

- 1 | Aqueça o azeite em fogo médio e refogue os pimentões e a cebola até murcharem (uns 4 minutos).
- 2 | Adicione a farinha e misture. Despeje o leite do cozimento do bacalhau e o bacalhau e mexa até engrossar.
- 3 | Ajuste o sal, deixe esfriar e incorpore a maionese. Reserve.

#### Massa

- 1 | Leve a manteiga com a água e o leite do cozimento do bacalhau ao fogo alto até começar a ferver.
- 2 | Incorpore a farinha e mexa até engrossar (2 minutos). Fora do fogo, continue mexendo até amornar.
- 3 | Acrescente o ovo batido aos poucos, mexendo bem a cada adição, até ficar liso.
- 4 | Tempere com sal e salsinha e transfira para um saco de confeitar sem bico.
- 5 | Distribua bolinhas da massa em assadeira forrada com papel-manteiga, mantendo espaço entre elas.
- 6 | Com a ponta do dedo umedecida em água, achate levemente a ponta das bolinhas.
- 7 | Leve ao forno médio preaquecido (170 °C) por 15 minutos ou até dourarem levemente. Deixe esfriar sobre uma grade.

### MONTAGEM

- 1 | Corte uma tampinha de cada profiterole sem separar e recheie.
- 2 | Sirva regados com azeite e, se desejar, decorados com brotinhos ou salsinha e cebolinha picadinhas.



anamariabraga.globo.com



## SUFLÊ DE CENOURA

### INGREDIENTES

- 4 cenouras cozidas e amassadas
- 1 colher de margarina
- 1 cebola ralada
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite
- 2 colheres de farinha de trigo
- 100 g de queijo picado
- 3 gemas e claras separadas

### MODO DE PREPARO

- Cozinhe as cenouras e amasse e reserve.
- Em uma panela coloque a manteiga, a cebola ralada e deixe fritar.
- Coloque a farinha dissolvida no leite com as 3 gemas.
- Coloque na panela e o queijo picado.
- Deixe engrossar, desligue o fogo e coloque a cenoura amassada.
- Misture bem e coloque as claras em neve.
- Coloque em um refratário untado com margarina e coloque no forno para gratinar.

## LIMONADA COM COCO

Pense numa bebida refrescante! A combinação do suco de limão com o leite de coco é perfeita e as folhas de hortelã dão aquele perfume a mais. A textura é de frapê, para transformar em drinque é só colocar rum e basta fechar os olhos pra se sentir na praia no caribe colombiano.

### INGREDIENTES

200 ml de leite de coco (cerca de  $\frac{3}{4}$  de xícara)  
 caldo de 3 limões (cerca de  $\frac{1}{2}$  xícara (chá))  
 3 ramos de hortelã  
 3 colheres (sopa) de açúcar  
 2 xícaras (chá) de cubos de gelo para bater  
 cubos de gelo a gosto para servir

### MODO DE PREPARO

No liquidificador coloque o leite de coco, as folhas de hortelã, o caldo dos limões, o açúcar e 2 xícaras (chá) de cubos de



panelinha.com.br

gelo. Bata bem, por cerca de 2 minutos, para triturar o gelo até a bebida formar uma espuma e ficar com a consistência de frapê. Sirva a limonada em dois copos altos e complete com mais cubos de gelo a gosto.

### LIMONADA QUE VIRA DRINQUE

Para transformar a limonada em drinque, adicione  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de rum ao preparo.



0800 645 4200

sejaamigo  
.com.br

@/amigointernet @/amigo\_internet

A TV a cabo  
que você  
sempre quis

sejaamigo.com.br/amigotv



mais de  
**160 canais**

A PARTIR DE  
**RS 59/mês**

TELE CINE HBO CNN FOX Discovery CN ESPN

Santa Maria

Av. Fernando Ferrari, 1280

55 3220 0330

gpsnet  
INTERNET DOS GAÚCHOS

agora é

AMIGO  
INTERNET

# Temporada de Verão

## 2020/2021

Informações  
sujeitas a  
mudanças de  
acordo com novos  
decretos

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.

Até o fechamento desta edição, com a promulgação da **bandeira laranja**, as piscinas e o Dores Praia Park foram reabertos. Confira os *regulamentos disponíveis em cada um dos locais*, mantenha o distanciamento social e, o mais importante, divirta-se com sua família!

### IDENTIFICAÇÃO E AFERIÇÃO DE TEMPERATURA



O acesso dos associados se dará com a apresentação de carteira associativa, **proibindo identificação digital**. Manter as mãos limpas é a principal orientação de especialistas na tentativa de diminuir o ritmo de contágio do novo coronavírus, por este motivo, sugere-se a utilização de apresentação da carteira social ou através da identificação verbal pelo nome para o ingresso ao Clube, evitando o contato.

No momento de acesso ao Clube será aferida a temperatura de todas as pessoas (Associados, funcionários e visitantes). Diagnosticada a temperatura corporal superior a 37,8°C, será impedido o acesso ao Clube e a pessoa orientada a procurar orientação médica.

## USO DA MÁSCARA DE PROTEÇÃO

É **obrigatório o uso da máscara respiratória** por todos os associados do Clube, bem como funcionários, visitantes e terceirizados, sendo que conforme orientação da OMS, o uso de máscara não é recomendado para crianças menores de 02 (dois) anos de idade e locais o qual decretos liberam seu uso.



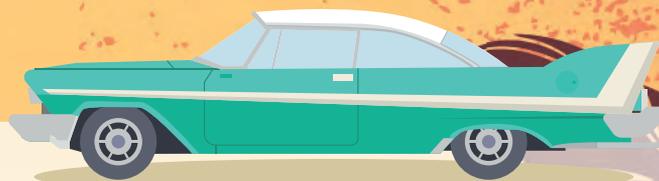
## ESTACIONE NO LUGAR CORRETO!

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

O Clube Dorens ampliou os espaços de estacionamento e demarcou com amarelo alguns trechos exclusivos para circulação de pessoas e para as brincadeiras da criança.

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 20h30min** - Praia Park

**14h às 21h** - Lancheria

**Seg-sex: 9h às 12h / 13h30 às 21h**

**Sáb.: 9h às 21h** - Guarda-volume

**Domingos e feriados**

**9h às 20h30min** - Praia park

**9h às 21h** - Lancheria

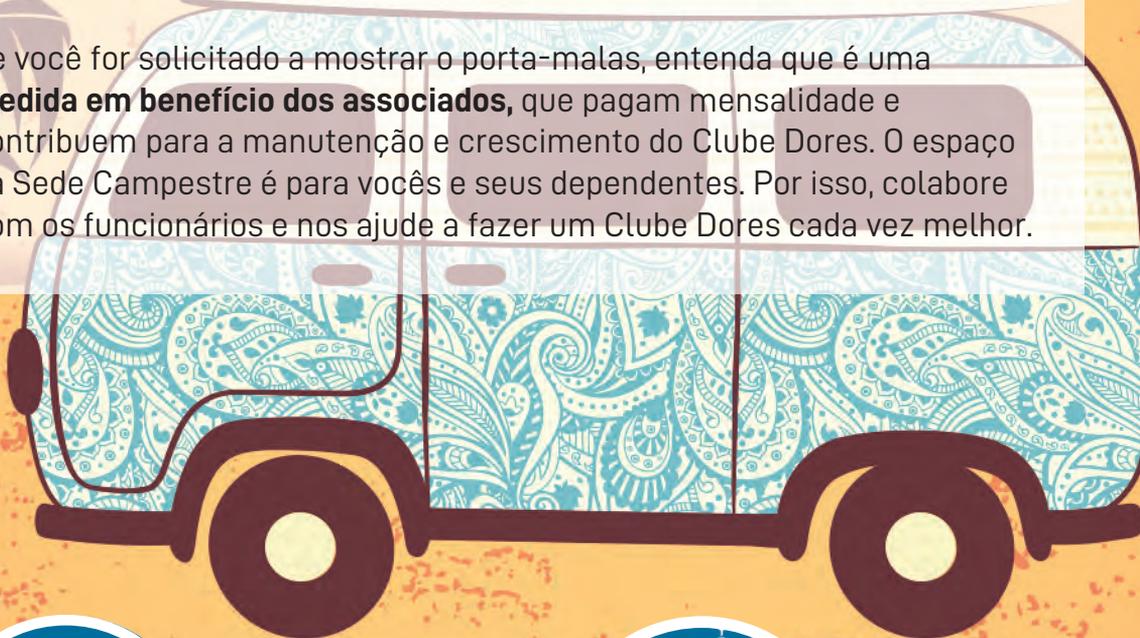
**9h às 21h** - Guarda-volume (piscinas)

## REVISTA EM PORTA-MALAS

Atenção! Pensando que o Clube Dorenses 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 Dorenses. O espaço da Sede Campestre é para vocês e seus dependentes. Por isso, colabore com os funcionários e nos ajude a fazer um Clube Dorenses cada vez melhor.



### PEDALINHOS

SEG a SEG  
das 15h às 19h



### TIROLESA

SÁB, DOM E  
FERIADOS  
15h às 19h



## 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 começam em dezembro e vão até de fevereiro, nos sáb, dom e feriados

## HORÁRIO SECRETARIA ATUAL

SEG a SEX:  
09h às 21h

SÁB:  
9h às 14h30

## TEMPORADA 20/21

Com autorização dos órgãos competentes, estamos programando as seguintes aberturas:

### 02/01/21

- Pracinhas;
- Churrasqueiras\*: 7h às 16h  
*\*Utilização de até 8 pessoas de mesmo núcleo de convívio por churrasqueiras.*

### 06/01/21

- Praia Park;
- Piscina externa (Sede Central);
- Lago (área de banho em frente ao restaurante do lago);

### 02/01/21

- Parque Aquático Infantil;
- Parque Aquático (Piscina lago, Piscina ondas, Piscina cascata);
- Pedalinhos;
- Tirolesa;

**Convites:** Devido ao momento atual, a venda de convites está **suspensa**.

**Portarias:** Fundamental apresentar a carteira social, a mesma agiliza o acesso em 10 vezes.

**Máscara:** **Uso obrigatório**, exceto onde o protocolo permite tirar.

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

Para manter o Clube Recreativos Dores repleto de novidades, a equipe de obras está sempre trabalhando a todo vapor. Saiba um pouco mais sobre as novas ideias, reformas e obras já em andamento em ambas as Sedes.



## BONITO, ORGANIZADO E À SOMBRA

Com o início da construção dos Ginásios de Tênis e de Pádel, a reformulação da área de calçamento em suas imediações também foi feita.

O modelo de “calçadão” foi um sucesso. Agradável e organizado, tornou-se um local perfeito para um lanche em família, para descansar ou mesmo para um ponto de encontro para a turma se reunir.

Inicialmente feito em frente às quadras mais próximas ao Recanto

do Tênis, a área foi expandida até o quiosque de informações.

Finalmente, uma nova área calçada começou a ser construída entre a área da pracinha e as quadras de vôlei de areia — já no segundo semestre de 2020. Em dezembro, o local foi concluído.

O calçadão possui as mesmas características dos dois anteriores: calçamento de concreto, bancos para descansar, mesas (para um piquenique, um joguinho de cartas

ou o que se quiser!) e iluminação, além de, claro, ser acessível.

Além da parte estrutural, o paisagismo do local é uma delícia: floreiras e canteiros ornas as árvores, que já existiam ali quando a área era ainda um estacionamento.

Se o calçadão já é um local agradável em si, seu potencial é alcançado naqueles dias em que o sol castiga, pois as árvores proporcionam uma excelente sombra natural.

## SIMPLES E PRÁTICO

Apesar de revitalizada com frequência, a portaria da Sede Campestre via Bairro Tomazetti foi construída com base em necessidades distintas das atuais — uma vez que foi a primeira. Para adequá-la, foi feita uma cobertura, que permitirá maior conforto para associados e funcionários na hora da apresentação das carteiras sociais para ingressar no Clube.





## PREPARANDO A ARENA

Os dias de verão estão lindos, perfeitos para bater uma bolinha. Infelizmente, com a pandemia de Covid-19, este tipo de atividade é justamente o que se deve evitar.

Contudo, há novidades no horizonte. A reforma completa dos campos 2 e 4 de futebol society está completa (4). Gramado sintético, iluminação, grades... tudo novinho, apenas aguardando o momento em que os boleiros de plantão possam retornar ao relvado verde.

Para quem gosta do gramado tradicional, também há novidades. Todo o cercamento dos campos 1 e 3 está sendo trocado (5). As novas grades estão em produção no setor de serralheria. Em breve tudo estará pronto e os campos poderão receber os dorenses quando o isolamento permitir.



Há 46 anos atuando no mercado, a Brita Pinhal procura evoluir a cada dia e manter-se focada no futuro, mas sem esquecer nossa origem. Com o passar dos anos, foi tornando-se referência no estado, superando desafios e adaptando-se conforme demandas e necessidades dos clientes.

Investimentos constantes em vários aspectos (infraestrutura, preservação ambiental, crescimento dos serviços e capacitação humana) são os pilares responsáveis pela evolução constante da empresa na responsabilidade por um mundo melhor.



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

55 3015.3234 55 99155.5090 britapinhal

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

Para manter o Clube Recreativos Dores repleto de novidades, a equipe de obras está sempre trabalhando a todo vapor. Saiba um pouco mais sobre as novas ideias, reformas e obras já em andamento em ambas as Sedes.



## ONDE A MAGIA DO CLUBE É FABRICADA

Neste final de ano, a Central de Serviço — local que abriga as oficinas onde grande parte do trabalho estrutural do Clube é preparado — recebeu uma significativa revitalização.

Tanto interna quanto externamente (6), o edifício inteiro recebeu nova pintura, bem como novas placas de sinalização. Na parte interior, todos os ambientes também ganharam nova iluminação (8). O escritório da central de serviço (7), foi completamente reformulado, priorizando a organização.

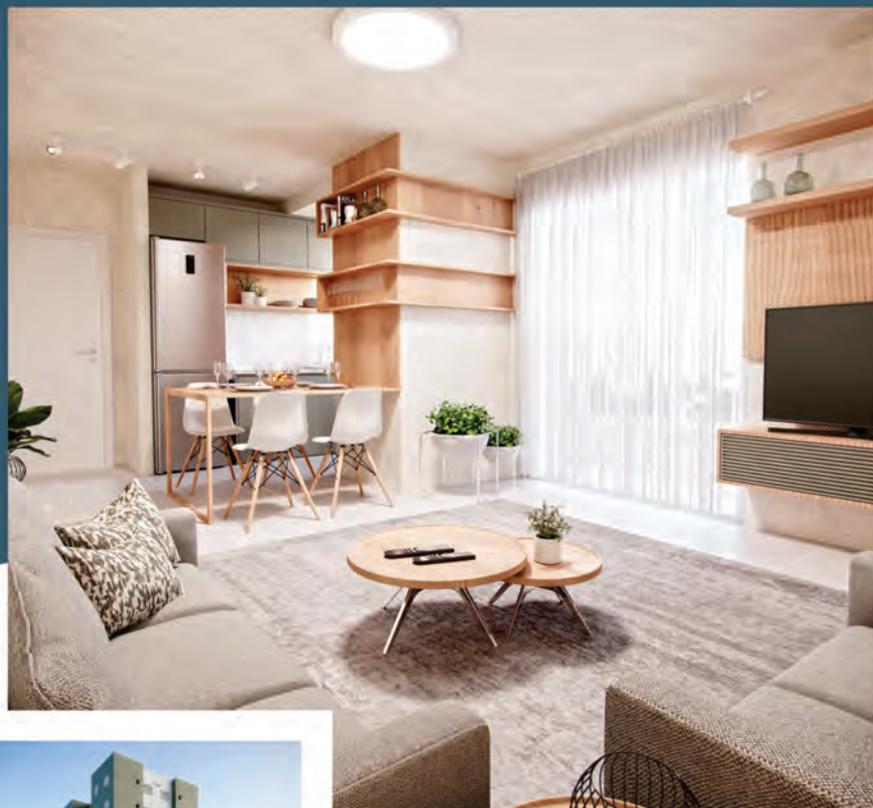
Na parte de marcenaria, o Clube realizou a compra de novas máquinas (9). Os dois novos equipamentos são utilizados em

trabalhos que necessitem cortes de precisão na madeira.

Já na parte de serralheria, a novidade é cabine de pintura via seca (10). O equipamento apresenta estrutura em painéis galvanizados anticorrosivos e dupla barreira de filtragem a seco. Simplificando, a máquina funciona assim: o funcionário coloca o que for pintar no interior da máquina, fecha as cortinas (à esquerda, na foto) e liga a cabine. Enquanto estiver pintando, todos os resíduos produzidos pelo trabalho serão sugados e filtrados.

Além de produzir um melhor ambiente de trabalho, a cabine também proporciona um melhor acabamento para as pinturas.

CONFORTO,  
SEGURANÇA  
E LAZER,  
PERTO DE TUDO.



  
**Macerata**  
RESIDENCIAL



- 2 e 3 dormitórios + box garagem
- Condomínio fechado
- Portaria 24 horas
- Piscina, playground,
- Salão de festas
- Áreas verdes e muito mais.



a partir de **R\$ 160 mil** ou **690,** mensais

ÓTIMO PARA INVESTIR,  
ÓTIMO PARA MORAR.

Incorporação e construção:

  
**BK**  
CONSTRUÇÕES  
Construindo a vida com você

Projeto:  
*A3* arquitetas

Financiamento:

**CAIXA**  
**AQUI**

Vendas Exclusivas:

  
**JAIR BEHR**  
ASSESSORIA IMOBILIÁRIA  
[www.jairbehr.com.br](http://www.jairbehr.com.br)

(55) 2103.8200  
(55) 9.9910.2525

  
**CANCIAN**  
IMÓVEIS  
[www.cancianimoveis.com.br](http://www.cancianimoveis.com.br)

(55) 3033.7400  
(55) 9.8421.4171

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

Para manter o Clube Recreativos Dorenses repleto de novidades, a equipe de obras está sempre trabalhando a todo vapor. Saiba um pouco mais sobre as novas ideias, reformas e obras já em andamento em ambas as Sedes.



11



14



12

## PRIMAVERA O ANO TODO

Toda a parte de paisagismo vegetal do Clube Dorenses inicia no setor do Horto. Assim como o restante da Central de Serviço, o setor está com novidades. Já na entrada, a nova sinalização dá o tom, com logotipagem feita pela programadora visual dorense (13).

Na parte estrutural, os canteiros onde todas as mudas de flores do Clube são preparadas estão com novo sistema de irrigação (14).

Agora, a água utilizada nas plantas é puxada do fundo do lago e não mais da rede de abastecimento.

Poucos associados sabem, mas até alguns anos atrás, a ronda noturna da Sede Campestre era feita com a ajuda de dois dedicados cães. O canil, onde dormiam, fica junto ao horto. Sem uso desde então, o espaço está sendo readequado para a estocagem insumos (15).

## RESERVATÓRIO DE COMBUSTÍVEL

No pátio interno da Central de Serviço, entre o edifício onde ficam as oficinas e a área do horto, está sendo construído um reservatório para combustíveis. A iniciativa visa dar maior autonomia no uso de veículos e maquinários utilizados no dia a dia do Clube.



13

## SEGURANÇA E ADEQUAÇÃO

Ao fundo da Central de Serviços há um grande terreno, anteriormente utilizado para o descarte de determinados materiais. No último bimestre de 2020, o local foi completamente adequado às normas da Fepam (Fundação Estadual de Proteção Ambiental).

Ao fundo da mesma foto, é possível ver também o muro que circunda a área. Iniciado em agosto, a parede de concreto isola a área de forma segura e eficiente.



15

# SUPER LIQUIDA

# CONSTINTA®

Compre Online  
[WWW.CONSTINTA.COM.BR](http://WWW.CONSTINTA.COM.BR)



Sparlack



Metalatex



f /CONSTINTA

Instagram /CONSTINTARS

[WWW.CONSTINTA.COM.BR](http://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



# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

Para manter o Clube Recreativos Dores repleto de novidades, a equipe de obras está sempre trabalhando a todo vapor. Saiba um pouco mais sobre as novas ideias, reformas e obras já em andamento em ambas as Sedes.



## RÚSTICO E SOFISTICADO

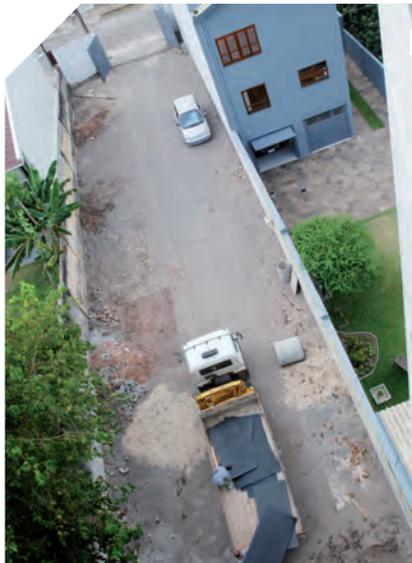
Em outubro, a parte estrutural da reforma do Galpão Crioulo, na Sede Central, já estava praticamente encerrada. Um bimestre depois, a obra está concluída e pronta para quando o uso dos recantos for novamente liberado para os associados dorenses.

A nova característica do salão inicia já pelas paredes. São alternados temas amadeirados (mas em material frio), com tijolo à vista (16) e paredes normal, pintadas em cores agradáveis. O resultado é uma mescla de conceitos aparentemente contraditórios: o campeiro e o requintado.

Não é por ser bonito que o local perde praticidade. O Galpão Crioulo dispõe de churrasqueira, balcão com bancos altos, bancada com pia, freezer, mesas altas e mesas comuns.

A iluminação é outro ponto de destaque. Além das placas de LED (padrão do Clube), que servem para clarear o ambiente, as luminárias rústicas dão um ar aconchegante com sua luz quente (16, 18 e 19).

Os sanitários completam a obra. Dentro dos parâmetros de qualidade dorenses, estão disponíveis os masculino, feminino e PNE (17).



20

## QUALIDADE PARA TODOS

A obra do novo Recanto dos Funcionários da Sede Central já foi iniciada. Atualmente em fase de preparação do terreno, seus primeiros avanços podem ser vistos ao fundo do estacionamento.

O local, aos moldes do criado na Sede Campestre, centralizará as necessidades dos funcionários dorenses — do ponto ao refeitório, passando por locais de descanso e reuniões.

## NOVIDADES E POSSIBILIDADES

Entre as novidades já aprovadas que vêm aí, o associado pode contar com as novas Recepção (no local da atual portaria) e Biblioteca, além da reforma da reforma da antiga Secretaria.

Na fase de estudos, mas ainda não confirmados, existem projetos para um ginásio de Futebol Society, troca do piso ao redor da piscina com ondas e um novo recanto na Sede Central.



21

## UM NOVO CARTÃO DE VISITA

Junto à atual portaria, há uma casa de força. Para que a porta de entrada da Sede Central possa receber uma futura reformulação, é necessário

transferir o maquinário para outro local. Por isso, está sendo preparado um local nos fundos do Clube, junto à rua Araripe Júnior.

**BELTRAME**  
materiais de construção

**AQUI VOCÊ  
ENCONTRA  
MAIS DE 22 MIL ITENS  
DA FUNDAÇÃO À DECORAÇÃO**



CENTRO: AVENIDA HÉLVIO BASSO, 1279 • (55) 3027.0700

CAMOBI: RS 509, 4060 KM 06 • (55) 3026.5000

# AULA DE TÊNIS INDIVIDUAL



\*SEG, TER, QUI E SEXTA:  
16h às 21h;

\*QUA e SÁB:  
9h às 12h;

| Aulas de 30 minutos ou 1h;

| Inscrições na Secretaria ou pelo e-mail  
[esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)



## AULAS DE **BIKE** **INDOOR**

**TURMA 231**

**TERÇA às 17h**

TURMA 232

QUINTA às 17h

**TURMA 242**

**TERÇA às 19h**

TURMA 236

SEGUNDA às 18h

Inscrições na Secretaria ou pelo e-mail  
[esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)



# ACADEMIA DORES FITNESS

Desde o início da pandemia de Covid-19, a maior parte das atividades do Clube Recreativo Dorenses foram suspensas. A medida de fechamento visa atender às deliberações do poder público, que estabelece normas de acordo com o maior ou menor risco de alastramento do novo coronavírus. Devido a características próprias e uma maior possibilidade de controle do ambiente, a Academia Dorenses Fitness figurou entre as primeiras atividades a serem reabertas.

Ao longo destes dilatados meses de isolamento social, a academia dorenses vem sendo uma das mais importantes modalidades oferecidas pelo Clube. Por esta colaboração tanto na saúde física quanto mental dos associados, a Dorenses em Revista, junto à gerência da Dorenses Fitness, elaborou esta reportagem, que explica as principais questões referentes à atividade atualmente. Partiu academia? É só virar a página!



# COM RESTRIÇÕES E CUIDADOS, MAS SEMPRE EM ATIVIDADE

No início de maio, o Clube Dorenses reabriu após um mês de suspensão de suas atividades. Conforme o Decreto Municipal vigente até então, uma das atividades liberadas foi a academia. Contudo, diversas alterações precisaram ser levadas a cabo e, desde então, novas adaptações vêm sendo feitas conforme a necessidade e as determinações dos governos municipal e estadual.

## UM PADRÃO DE QUALIDADE...

Assim como em todo o Clube Dorenses, o retorno às atividades se deu com novos e redobrados esforços para a desinfecção de ambientes, além do controle da circulação de associados. Na Academia Dorenses Fitness, os protocolos de higienização sofreram algumas mudanças, a limpeza dos aparelhos por um funcionário quando o associado solicitar. Outra medida, devidamente estipulada pelas regras vigentes, que garante um ambiente mais arejado é a manutenção das janelas sempre abertas.

Os horários de funcionamento da academia também sofreram

algumas alterações desde o retorno. Atualmente, está sendo feito um intervalo entre os turnos de atividade. O período é necessário para uma etapa extra de desinfecção, mais ampla e minuciosa, realizada em todo o espaço da academia.

Outra importante alteração na disposição da academia estabelecida pelas regras de isolamento determinadas por lei é o controle de lotação. O número máximo de associados utilizando a academia simultaneamente varia conforme a bandeira vigente. Durante o mês de dezembro, quando esta edição da revista estava em produção, a bandeira era vermelha, o que significava uma lotação máxima de 50 associados.

Enquanto a execução de alguns cuidados praticamente não têm relação direta com os associados, parte do funcionamento depende dos

APENAS UTILIZANDO OS APARELHOS QUE SERIAM ISOLADOS (PARA MANTER A LOTAÇÃO DENTRO DO ESTIPULADO), A EQUIPE DORENSE MONTOU UMA SEGUNDA ACADEMIA COMPLETAMENTE EQUIPADA, A ACADEMIA MASTER.

Atualmente, a **Academia Dorenses Fitness** funciona em três turnos, com intervalos de meia hora entre cada um deles:

Das 6h às 12h

Das 12h30min às 17h30min

Das 18h às 21h

frequentadores. A primeira e mais simples medida é o uso de máscaras. Após quase um ano inteiro convivendo com os protocolos de segurança, não é novidade para ninguém os motivos de seu uso (uma vez que a barreira da máscara reduz significativamente o volume de aerossóis lançados no ar pela respiração, fala, etc.). Algumas atividades podem tornar-se desgastantes ao realizar com nariz e boca cobertos, contudo, o uso da máscara é uma segurança, além de um ato de civilidade para com o colega ao lado, que também está fazendo sua parte. Junto à máscara, foi necessário retomar a obrigatoriedade do uso da toalhinha.

#### EM DUAS ACADEMIAS

Uma das primeiras medidas adotadas na retomada das atividades da academia foi a criação de um espaço exclusivo para associados integrantes dos grupos de risco (acima dos 60 anos, portadores de doenças crônicas, gestantes, etc.), a **Academia Master**.



O local escolhido foi o espaço ao lado das pistas de bolão, no térreo, de frente para as piscinas.

Para os beneficiários as vantagens são diversas. O local é amplo e pode ser higienizado com frequência ainda maior do que o praticado na academia principal. Além disso, a restrição de público torna a circulação no ambiente muito menor, evitando de forma eficiente as aglomerações.

A **Academia Master** funciona com intervalo de uma hora entre cada turno de atividade:

— Segunda à sexta-feira —  
 Das 7h às 12h  
 Das 13h às 18h  
 — Sábados —  
 Das 7h às 12h



Certo

A máscara deve ficar bem ajustada ao rosto, cobrindo desde a parte mais alta do nariz até o queixo

**Utilize a máscara da forma correta!**



Errado

Não use a máscara abaixo do nariz



Errado

O queixo não deve ficar exposto



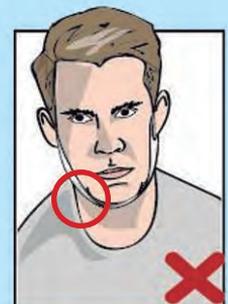
Errado

Não use a máscara com folgas nas laterais



Errado

A máscara não deve cobrir apenas a ponta do nariz



Errado

Não deixe a máscara no queixo ou pescoço



# COMEÇANDO NA ACADEMIA, TREINOS, AGENDAMENTO E OUTRAS QUESTÕES

*SOU ASSOCIADO DO CLUBE DORES E AINDA NÃO EXPERIMENTEI A ACADEMIA, O QUE PRECISO FAZER? QUANDO POSSO PEDIR UMA ATUALIZAÇÃO DO MEU TREINO? POSSO TESTAR ESSES EXERCÍCIOS QUE VI NA INTERNET?*

A reclusão involuntária vivida ao longo de 2020 vem cobrando seu preço na qualidade de vida de todas as pessoas, no mundo inteiro. Pensando em amenizar o impacto físico e mental do isolamento, muitos associados veem na Academia Dores Fitness uma válvula de escape para a retomada da vida saudável. Confira as respostas para algumas das questões mais frequentes sobre o assunto.

## PARA COMEÇAR, ATESTADO MÉDICO

Antes de tudo, é necessário saber se está tudo ok com a saúde. Por questão de segurança tanto para o associado como para o Clube, é necessária a apresentação de um atestado médico, comprovando a aptidão para a prática de exercícios. A etapa, apesar de soar burocrática, é uma importante aliada na descoberta das chamadas “doenças silenciosas”.

Problemas cardiovasculares, em especial, podem existir mesmo sem que a pessoa perceba, principalmente se for sedentária. Apesar da maior incidência de infartos ser na faixa dos 65 anos, ele não raramente

acomete jovens. Contudo, esse tipo de problema pode ser facilmente detectado em exames rotineiros, como o eletrocardiograma. Durante as quase duas décadas em que o Clube Dores oferece o serviço de academia, não foram um nem dois os associados que contaram aos professores terem descoberto alguma condição do tipo ao solicitarem o atestado a seus médicos.

É importante salientar que descobrir uma cardiopatia não configura um impedimento à prática esportiva. Ao contrário, saber de sua existência permite que o associado possa solicitar um treinamento que atenda suas necessidades sem riscos à saúde.

## MATRÍCULA NA SECRETARIA

O ato da matrícula deve ser realizado na Secretaria, que fica no Edifício Administrativo da Sede Central dorense. Para efetuar-la, basta ter o atestado médico em mãos e realizar a solicitação. No caso de o associado desejar frequentar a Academia Dores Fitness no turno da noite, é necessário o pagamento de uma taxa de R\$30.

Depois de realizada a matrícula, o associado poderá realizar sua primeira aula no mesmo dia.

Os atestados médicos possuem validade de um ano. Para a renovação, é possível depositar o novo documento em uma caixinha disponível na Secretaria, sem necessidade de entrar em filas. Neste caso, porém, o atestado entrará em vigor apenas no dia seguinte.

## O PRIMEIRO TREINO

Uma vez que o associado tenha seu cadastro feito, o próximo passo é dirigir-se à Academia Dores Fitness ou à Academia Master — esta última, no caso de integrantes dos grupos de risco para Covid-19. Ao identificar-se como aluno de primeira aula, o associado será acompanhado por um instrutor e receberá um treino de característica abrangente.

O treino global tem duas funções: agilidade e amplo alcance. Com ele, o associado poderá, rapidamente, iniciar sua prática física, enquanto aguarda a data da elaboração de seu treino específico. Periodicamente, o associado poderá solicitar a revisão de sua rotina de exercício.

## PERSONAL TRAINER, AMIGO EXPERIENTE E AQUELE TREINO DA INTERNET

A atividade de personal trainers é proibida na Academia Dores Fitness. Por mais que isso pareça taxativo, existem bons motivos para tal decisão.

O primeiro deles é a segurança. O Dores não tem como oferecer quaisquer garantias que o profissional não vinculado ao Clube possui, de fato, capacitação para realizar a atividade e é de fato *profissional*. A atividade orientada de forma inadequada pode provocar lesões, motivo pelo qual os profissionais dorenses são rigorosamente selecionados. Além disso, é vedada a atividade de profissionais não ligadas ao Clube por questões trabalhistas.

No caso do amigo experiente, as mesmas questões se aplicam.



Mesmo que a pessoa não esteja cobrando um atendimento, como seria o caso do personal trainer, os riscos de lesões seguem presentes. O mesmo acontece com treinos vistos na internet. Pode parecer atrativo seguir os conselhos da blogueira fit ou do youtuber “monstrão”, mas será que eles contam realmente o que fazem? E suas práticas são, de fato, saudáveis? Na dúvida, é melhor deixar com os profissionais.

## “POSSO AJUDAR?”

Desde o início de 2019, a Academia Dores Fitness trabalha com o sistema apelidado de “Posso ajudar?”. A ideia é que sempre haja instrutores de plantão para tirar dúvidas pontuais, bem como ajudar com correções rápidas, quando necessário.

Cada instrutor dorense está devidamente preparado para atender aos associados da melhor e mais segura forma possível. Contudo, com um fluxo diário de aproximadamente mil pessoas, nem sempre eles perceberão cada aluno que precisa de ajuda. Por isso, não hesite em pedir — todos eles estão lá com esta missão e preparados para prestar auxílio de forma prática e agradável.

Todo associado que dirigir-se à academia para seu primeiro treino será atendido. Não há necessidade de agendamento prévio.

## — Treinos especiais aos sábados —

A Academia Dores Fitness é, por características próprias (principalmente a altíssima rotatividade de usuários diários), focada no exercício recreativo, ou seja, sem fins de rendimento. Apesar disso, existe um projeto, *ainda em fase de estudos*, para a realização de atendimentos diferenciados nos sábados. Como exatamente isso funcionará ainda não está acertado, mas virá para atender pedidos e sugestões frequentes dos associados.





# ACADEMIA DORES FITNESS

## RECREAÇÃO E LAZER COMO FILOSOFIA

À primeira vista, o título acima pode soar estranho. Afinal, não são poucos os associados que utilizam a academia como uma forma de complementar sua saúde, recuperação de lesões ou preparação para competições esportivas. Contudo, há que se enfatizar: isto acontece *de forma complementar*.

Assim como as atividades esportivas do Clube privilegiam os aspectos recreativo, social e de lazer, em detrimento do competitivo, algo semelhante acontece na Academia Dores Fitness. Afinal, é importante salientar, o nome do meio do Clube Dores é "Recreativo".

Periodicamente, a Dores Fitness propõe iniciativas pontuais, como o "Medida Certa", o "VIP" e ciclos de palestras educativas sobre diversos aspectos da atividade física (em breve, novidades. Confira no quadro da página anterior). Contudo, assim como em todo o esporte e lazer dorense, o foco é proporcionar atividades saudáveis e momentos agradáveis.

### EMPATIA PARA UMA BOA CONVIVÊNCIA

Entre limitação de circulação, uso de máscaras, passadas constantes de álcool gel, notícias nem sempre

animadoras e a tensão permanente, nossos ânimos andam um tanto abalados. Principalmente por esse motivo, a empatia com o próximo é ainda mais importante que o normal.

Por ser um dos poucos espaços em funcionamento, ainda que restrito, a importância da academia na rotina dos dorenses tornou-se ainda mais significativa. Nesses momentos, manter a civilidade e o ambiente positivo é ainda mais importante. Um simples desejar de "Bom dia" pode iluminar a manhã de colegas de academia e instrutores.

### BOAS PRÁTICAS NA ACADEMIA

Atualmente, com a bandeira laranja, a Academia Dores Fitness possui lotação máxima de 100 pessoas simultaneamente. Por isso, o ideal é evitar demoras desnecessárias, para que todos tenham a oportunidade de realizar sua atividade física.

Distrair-se ao celular entre um exercício e outro parece algo banal e facilmente pode acontecer a qualquer um. Contudo, são minutos a mais que um colega terá que esperar na fila para entrar. No final das contas, a regra de ouro é o bom senso. Para cada um que fizer sua parte, a qualidade de todos melhorará um pouquinho.

- **Dê "Bom Dia":** a empatia é a chave para uma boa convivência. Amabilidade é uma via de mão dupla. Você melhora o dia de outra pessoa e o seu ao mesmo tempo. Mas lembre-se: cumprimente colegas, amigos e instrutores de longe!

- **Evite o celular durante o treino:** ouvir uma musiquinha ou podcast durante as atividades é ótimo, mas monte sua playlist antes de entrar. No caso das mensagens, nem tudo é urgente. Evite parar para responder se isso pode ser feito depois do treino.

- **Divirta-se!** O Dores é um clube com foco na recreação e no lazer. O intuito da academia é proporcionar uma atividade física saudável e segura. Aproveite!

# PROFISSIONAIS CERTIFICADOS E CAPAZES

Ainda que a proposta da Academia Dorens Fitness não seja o alto rendimento, todos os integrantes da equipe são altamente capacitados. Não apenas interessados e experientes, os instrutores são formalmente formados e certificados para a atividade que desempenham junto ao associado.

Todos os instrutores dorenses são graduados em Educação Física (Bacharelado ou Licenciatura Plena) e registrados junto ao Conselho Regional de Educação Física (CREF2/RS). Além do Ensino Superior, pós-graduações e cursos de capacitação em temas relacionados à prática da academia são comuns em seus currículos.

## PROFISSIONAIS ESCOLHIDOS COM CUIDADO

O próprio processo de seleção para a Dorens Fitness é uma etapa extra na escolha de bons quadros profissionais. Durante uma semana, os pretendentes à vaga são apresentados à realidade



da academia e do Clube Dorens como um todo. Nos dias finais, são feitas provas sobre os temas do Clube e conhecimentos acadêmicos sobre o exercício e seus efeitos. Também é realizada uma prova prática com foco na didática, para certificar a capacidade do candidato em atender aos dorenses com a excelência que é padrão do Clube Dorens.

Por fim, os três candidatos melhor avaliados são enviados à psicóloga do

Clube, no departamento de Recursos Humanos. Só então, o novo instrutor iniciará seu período de experiência.

## INSTRUTORES DE PRIMEIRA, PODE CONFIAR

Cada um dos instrutores está mais do que preparado para ajudá-lo. Por isso, ao deparar-se com qualquer dúvida sobre seu treino, um exercício específico ou a atividade física como um todo — pode ter certeza — os professores dorenses são as pessoas certas para esclarecê-la.

# 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**

# AULAS DE ZUMBA

TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS

TURMA 271: 17h

TURMA 257: 19h

TURMA 261: 20h

LOCAL: QUADRA A

Inscrições na Secretaria ou pelo e-mail [esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)

## AULAS DE

# HIIT

SEG E QUA: 17h | 19h

TER E QUI: 9h | 16h30

LOCAL: Sala de Ginástica

Inscrições na Secretaria ou pelo e-mail [esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)



# GINÁSTICA FUNCIONAL

---

SEG E QUA: 17h

TER E QUI: 8h

LOCAL: SALA DE GINÁSTICA

INSCRIÇÕES NA SECRETARIA ADMINISTRATIVA OU PELO ESPORTES@CLUBEDORES.COM.BR

# GINÁSTICA FUNCIONAL

## KIDS

SEG E QUA: 18h

LOCAL: GINÁSIO POLIESPORTIVO

---

INSCRIÇÕES NA SECRETARIA  
ADMINISTRATIVA OU PELO  
ESPORTES@CLUBEDORES.COM.BR

---

CLASSIFICAÇÃO: 7 AOS 12 ANOS

# TURMA DE JOGUEIRO

TER e QUI  
às 18h

LOCAL: SALA DE GINÁSTICA

INSCRIÇÕES ANTECIPADAS  
NA SECRETARIA OU PELO  
[ESPORTES@CLUBEDORES.COM.BR](mailto:ESPORTES@CLUBEDORES.COM.BR)



STREET • AXÉ • SAMBA  
DANÇAS URBANAS

SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS ÀS 19h

Inscrições na Secretaria ou pelo e-mail [esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)

# DANÇA BABY CLASS

**LOCAL: SALA DE DANÇA**

**QUINTA-FEIRA: 17h15 (TURMA 244)**

**SEXTA-FEIRA: 17h15 (TURMA 253)**

**SÁBADO: 10h (TURMA 266)**

**INFANTIL 1A E 1B**

**SEGUNDA-FEIRA: 18h (TURMA 234)**

**INFANTIL 2**

**QUARTA-FEIRA: 18h (TURMA 269)**

**INFANTIL 3**

**TERÇA-FEIRA: 19h (TURMA 246)**



# PATINAÇÃO



**TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS (TURMA - 262)**

17h - AVANÇADA

**TERÇAS E QUINTAS-FEIRAS (TURMA - 025)**

18h - INICIANTE

**LOCAL: GINÁSIO POLIESPORTIVO**

Inscrições na Secretaria ou  
pelo e-mail [esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)



## INFORMAÇÕES AOS ASSOCIADOS

Informamos aos associados que todas as medidas e procedimentos preventivos adotados nas dependências e atividades da instituição, são para prevenir a propagação da Covid-19 pré estabelecidos por Decretos, Portarias Estaduais e Municipais. Cabe ao Clube, executar de forma imparcial as normatizações elaboradas pelos órgãos Governamentais.

Horários passíveis de alteração

### FUNCIONAMENTO EM BANDEIRA LARANJA

#### Sede Central

	Segunda a Sexta-feira	Sábados	Domingo/Feriados
Sede Social	06:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00
Secretaria	08:00-20:00	08:00-14:30	Fechado
Academia (+60 anos – indicado Academia Master)	06:00-12:00 12:30-17:30/18:00-21:00	08:00-12:00 12:30-20:00	Fechado
Academia Master (Preferência p/ +60 anos e Grupo Risco)	07:00-12:00 13:00-18:00	08:00-12:00	Fechado
Estacionamento	06:00-22:00	06:00-22:00	06:00-22:00
Piscina Térmica	06:00-12:00 (preferência +60 anos) 13:00-21:00	08:00-12:00 13:00-21:00	09:00-20:00
Piscina Externa	09:00-12:00/14:00-20:00	09:00-20:00	09:00-20:00
Biblioteca	14:00-20:00	09:00-14:00	Fechado
Cantina ( lanches)	09:00-18:00	09:00-16:00	Fechado
Atividades Orientadas (escolinhas)		Ver quadro em separado	
Exame Dermatológico - Térmica	Segunda e Quarta 10:45-11:45 e 19:00-20:00		

#### Sede Campestre

Sede Campestre	07:00-24:00	07:00-24:00	07:00-24:00
Pista de Caminhada	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Pista Campo 11	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Áreas de circulação	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Quadras de Tênis - duplas	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Futebol	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Agendamento – whatsapp 55 99623 1465			
Churrasqueiras (família, max. 8 pessoas)	07:00-16:00	07:00-16:00	07:00-16:00
Pracinhas	08:00-23:00	08:00-23:00	08:00-23:00
Tirolesa		15:00-19:00	15:00-19:00
Vestiários	09:00-12:00/13:30-21:00	09:00-21:00	09:00-21:00
Pedalinhos	15:00-19:00	15:00-19:00	15:00-19:00
Quadras de Padel	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Vôlei (individual/Duplas)	07:00-23:00	07:00-23:00	07:00-23:00
Basquete (individual/Duplas)	09:00-12:00 13:30-23:00	09:00-12:00 13:30-23:00	09:00-12:00 13:30-23:00
Restaurante Lago	10:00-22:00	10:00-22:00	10:00-22:00
Restaurante Piscina	14:00-21:00	11:00-21:00	11:00-21:00
Restaurante Praia	14:00-20:00	14:00-20:00	11:00-21:00
Piscina Lago	09:00-12:00/13:30-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00
* Dores Praia Park	14:00-20:30	14:00-20:30	09:00-20:30
Piscinas Ondas, Biribol, Piscina Cascata, Parque Aquático Infantil	13:00-19:00	09:00-19:00	09:00-19:00
Lago	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00

Categorias	Idade	Valor
Efetivo A	< 21 anos	87,50
Efetivo B	>= 21, <24 anos	131,25
Efetivo C	> =24, <70 s/depend.	175,00
Efetivo D	> =70 anos	131,25
Efetivo E	> = 24, <70 anos c/dep.	262,50
Individual A	< 21 anos	87,50
Individual B	>= 21, <24 anos	131,25
Individual C	> =24, <70 anos	175,00
Individual D	> =70 anos	131,25
Patrimonial A	< 21 anos	87,50
Patrimonial B	>= 21, <24 anos	131,25
Patrimonial C	> =24, <70 anos	175,00
Patrimonial D	> =70 anos	87,50
Patrimonial A/N	dois títulos	87,50
Patrimonial Especial A	< 21 anos	87,50
Patrimonial Especial B	>= 21, <24 anos	131,25
Patrimonial Especial C	> =24, <70 anos	175,00
Patrimonial Especial D	> =70 anos	87,50
Taxa de dependente		21,00

- 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\$ 3,00 para associado e R\$20,00 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** de energia

De maneira personalizada, conforme o perfil de consumo de cada cliente, buscamos as **melhores condições** presentes no mercado, elaborando estratégias de maximização de resultados!

**LIVRE**

---

**25** Ludfor  
ANOS

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

Fazer parte da nova  
**volkswagen#vale**

# Nivus. Seu New Volkswagen Lindo, versátil, moderno e conectado



Venha fazer  
o melhor teste drive



## Pampeiro

Rua Serafim Valandro, 1133 - Centro - Santa Maria  
Tel 55 3220-6000

Para informações sobre o Nivus, contate 55 98128-3134  
ou acesse [www.pampeiro.com.br](http://www.pampeiro.com.br)

 Perceba o risco, proteja a vida.

vw.com.br Informe-se na Pampeiro sobre condições válidas por tempo determinado e ou enquanto durarem os estoques para toda a linha Volkswagen zero-quilômetro de financiado pelo Banco Volkswagen. Taxa de juros sob consulta. Capitalização de juros mensal. CET calculado e informado previamente à contratação. IOF e cadastro serão inclusos no cálculo das prestações e no CET. Valores de registro de contrato aplicados de acordo com o DETRAN de cada Estado. Condições válidas apenas para venda de varejo. Esta oferta não é válida para utilização na CVVE. Para mais informações, consulte a Pampeiro. Crédito sujeito à aprovação. SAC: 0800 770 1926. Acesso a pessoas com deficiência auditiva ou de fala: 0800 770 1935.

**VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES**  
FINANCIAMENTOS. CONSÓRCIO. SEGUROS. MOBILIDADE