



# Dorense

*em Revista*

Revista mensal do Clube Recreativo Dores | Agosto de 2019 | Ed. 158 | Santa Maria | RS

## OBRAS NOVAS E REVITALIZAÇÕES

GINÁSIOS DE  
TÊNIS E DE PÁDEL,  
MELHORIAS NO  
SALÃO NOBRE  
E MUITO MAIS!

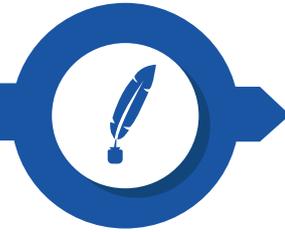
# SONHANDO COM O CARRO NOVO?

Conte com nosso  
Financiamento de  
Veículos para  
realizar essa  
conquista.



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





# PRESIDENTE

## HOMENAGEM, TÍTULO E MUITO TRABALHO

No mês de Julho completaram-se cinquenta anos de ordenação sacerdotal do nosso conselheiro Padre Francisco Bianchin. Muitas homenagens foram feitas a ele, e nós, do Clube Recreativo Dores, queremos parabenizá-lo por essa conquista tão importante para a comunidade.

Nos esportes, as equipes estão em plena atividade, participando de campeonatos como é o caso da equipe Campeã de futebol de veteranos na categoria 55 anos e da equipe da categoria 60 anos que se sagrou vice-campeã. Quero parabenizar as equipes vencedoras, atletas e dirigentes por mais esta conquista.

Quero registrar que, por iniciativa da Diretoria do Clube Recreativo Dores, estamos iniciando uma nova fase para treinamentos e qualificação de pessoal. Neste primeiro momento foi contemplado todo corpo gerencial do clube e alguns integrantes da diretoria executiva, a participar de um seminário que teve como palestrante o Sr. Carlos Pozzobon, com o tema "A Arte e Ciência da Liderança Verdadeira". Percebeu-se que a equipe aguardava com ansiedade a forma fácil de comunicar através do palestrante que em poucos minutos trouxe para si os presentes a participar dos debates propostos para uma melhor qualidade de relacionamento entre colegas e principalmente no emprego e relacionamento com seus subordinados e os associados.

Este foi o primeiro de uma série de outros encontros que virão, com o objetivo de qualificar cada vez mais o relacionamento, diretoria e funcionários, aos associados.

Recebemos também uma minuta da elaboração da normatização que esta sendo elaborada pela equipe da Perfectum auditoria e pelo professor Sergio Madruga e sua equipe. Encontra-se em fase final, e em breve iremos recebê-la, para então implantar a tão sonhada normatização, que vai ajudar, em muito, a todos a seguir o passo a passo de uma gestão séria e transparente.

A Comissão que analisa a implantação de Paineis solares fotovoltaicos esteve reunida e debateu o assunto, decidindo por continuar acompanhando a evolução do sistema.

Não poderia finalizar sem antes parabenizar a todos os pais dorenses, pelo Dia dos Pais, desejando a todos, saúde e prosperidade.

Finalizando, rogo à Nossa Senhora das Dores, nossa padroeira, e à Mãe Rainha e Vencedora Três vezes Admirável de Shoenstatt, que derrame suas bênçãos sobre toda família dorense.



**CLEBER RUVIARO**

Presidente  
Clube Recreativo Dores



Capa: **Guilherme Benaduce**

Foto: **Magali Etges Rodrigues**

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 Nº 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**

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

[revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)  
[visual@clubedores.com.br](mailto:visual@clubedores.com.br)  
2103-2818  
[biblioteca@clubedores.com.br](mailto:biblioteca@clubedores.com.br)  
2103-2810

[compras@clubedores.com.br](mailto:compras@clubedores.com.br)  
2103-2812

[doritos@clubedores.com.br](mailto:doritos@clubedores.com.br)  
2103-2825

[esportes@clubedores.com.br](mailto:esportes@clubedores.com.br)  
2103-2830

[eventos@clubedores.com.br](mailto:eventos@clubedores.com.br)  
2103-2835

[secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br)  
2103-2800

[dp@clubedores.com.br](mailto:dp@clubedores.com.br)  
2103-2840

#### Gerentes da Sede Central

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

#### Gerentes da Sede Campestre

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

#### Expediente:

Edição 158. Ano 15 - Agosto 2019  
Dorensense em Revista  
Órgão Informativo Clube Recreativo Dores

#### Comissão Editorial

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

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

# EDIÇÃO 158

- 10 **AQUEÇA ESTA IDEIA: A CAMPANHA DO AGASALHO SEGUE MOVIMENTADA**
- 14 **CIPA 2019/2020: NOVA GESTÃO RECEBE PALESTRAS DE CAPACITAÇÃO**
- 26 **DEPARTAMENTO TRADICIONALISTA: RODEIOS, ENART E MUITO MAIS**
- 50 **KARATE: DORENSE É MEDALHISTA NO CAMPEONATO ESTADUAL**
- 52 **FUTEBOL: VETERANOS DO DORES 55 VENCEM COPA CONSTRUTORA JOBIM**

## — FALHA NOSSA —

Na edição passada da Dorensense em Revista, na seção “Agende-se”, o jantar que será realizado na noite de 31 de agosto foi nomeado de forma equivocada. O correto seria “Prêmio Evandro Behr”, como pode ser conferido na página 8 desta edição.

08

**MEIO SÉCULO DE SACERDÓCIO**

O conselheiro do Clube e antigo pároco da igreja de Nossa Senhora das Dores, o Padre Xiko, comemorou seu jubileu de ouro em um jantar no Dores.

48

**AULÃO DE PILATES E IOGA**

Uma tarde de muito exercício e interação marcou a Aula Master de Pilates e Ioga, uma oportunidade ímpar para conhecer as modalidades.

58

**COPA DE INVERNO DE TÊNIS**

Apesar do nome, a III Copa de Inverno de Tênis do Clube Dores foi realizada sob muito sol e tempo bom. Conheça os vencedores!



34

**OBRAS E  
REVITALIZAÇÕES**

O trabalho nos Ginásios de Tênis e de Pádel se aproxima da conclusão. Veja como estão estas e outras obras, além de adaptações e revitalizações.



## DIRETORIA

**PATRONO DO CLUBE** - CELESTINO DA CÁS

**DIRETORIA EXECUTIVA 2018/2020:**

**PRESIDENTE** - CLEBER RUVIARO

**VICE-PRESIDENTE** - CAMILO CERVO

**VICE-PRESIDENTES/DEPARTAMENTOS:**

**BOCHA** - GILMAR CRUZ ARRUDA

**BOLÃO** - CARLOS EDUARDO DA CAS

**CULTURA** - ALFRAN LUIZ M. CAPUTI

**FINANÇAS** - FRANCISCO BARACCHINI HUBNER

**JURÍDICO** - MARCELO CARLOS ZAMPIERI

**MEIO AMBIENTE** - GUIDO ZANATTA

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

**RECREAÇÃO/LAZER** - NILTON FABBRIN

**SECRETARIA** - GIULIANO JOSÉ FORGIARINI

**SOCIAL** - ADÃO JOSÉ FIGHERA

**TÊNIS** - RICARDO LUIZ P. DAL PONTE

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

**ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA**

**FUTEBOL** - WORNEY DELLANI MENDONÇA

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

**ASSESSORES DAS VICE-PRESIDÊNCIAS**

**BOCHA** - ARIOLI TONIOLO RIGHI

**JURÍDICO** - LUCIANO DA CAS SIMA

**RECREAÇÃO E LAZER** - ONEIDE SERRO

**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** - CLÊNIO COMIN LONDERO

**SINUÇA** - 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** - KATIA TEIXEIRA MEZADRI - VINICIUS 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 MIOLO

**TRADICIONALISMO** - MARINO TEX VASCONCELLOS

**CONSELHO DELIBERATIVO 2017/2019:**

**PRESIDENTE:** VALNEI VIEIRA

**VICE-PRESIDENTE:** JULIO CEZAR COPETTI

**1º SECRETÁRIO:** GERSON TASCETTO

**2º SECRETÁRIO:** MICHEL BALCONI BEVILAQUA

**ASSESSOR JURÍDICO:** RÉGIS POZZOBON

**MEMBROS NATOS:**

Ademir Antonio Pozzobon - Celestino Da Cas - Pedro Mezzomo

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

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

**CONSELHO FISCAL 2018/2020:**

**PRESIDENTE** - CARLOS SÉRGIO SILVA LIMA

**VICE-PRESIDENTE** - CEZAR DOMINGOS TREVISAN

**SECRETÁRIO** - CLAUDEMIR DA COSTA SILVEIRA

**EFETIVOS** - JOÃO DAVID FELIN, JOÃO MARIANO ROSSATO,

EDEVAR DA SILVA E NILTON ROCHA MARTINS

# OS EMBALOS DE SÁBADO — À NOITE

14 | 22h  
SET | SALÃO  
NOBRE



**CLASSIFICAÇÃO: 18 ANOS**

**CONVITES DISPONÍVEIS NA SECRETARIA  
DO CLUBE A PARTIR DE 12/08.**

## AGENDE-SE



### AGOSTO

- 03 SÁBADO | JANTAR A GOSTO | SALÃO NOBRE - 20h30
- 09 SEXTA | COLAÇÃO DE GRAU - ENGENHARIAS | GINÁSIO POLIESPORTIVO | 20h30
- 10 SÁBADO | JANTAR DAS INVERNADAS- POSSE PRENDAS E PEÕES | SALÃO QUERÊNCIA | 21h
- 10 SÁBADO | COQUETEL BAILE ENGENHARIAS UFSM | SALÃO NOBRE | 22h
- 16 SEXTA | EVENTUALMENTE NA SEXTA | SALÃO NOBRE | 21h
- 17 SÁBADO | COLAÇÃO DE GRAU FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL UFV | SALÃO NOBRE | 19h
- 23 SEXTA | COLAÇÃO DE GRAU DIREITO FADISMA | SALÃO NOBRE | 19h
- 24 SÁBADO | COQUETEL BAILE DIREITO FADISMA | SALÃO NOBRE | 22h
- 31 QUARTA | JANTAR PRÊMIO EVANDRO BEHR | SALÃO NOBRE

### SETEMBRO

- 06 SEXTA | EVENTUALMENTE NA SEXTA | SALÃO | 21h
- 07 SÁBADO | CHEGADA DA CHAMA CRIOLA | SALÃO QUERÊNCIA
- 13 A 20 SEMANA FARROUPILHA | SALÃO QUERÊNCIA
- 14 SÁBADO | OS EMBALOS DE SÁBADO À NOITE | SALÃO NOBRE | 21h



# CINQUENTA ANOS DE SACERDÓCIO

NO DIA 5 DE JULHO, O ANTIGO PÁROCO DO BAIRRO NOSSA SENHORA DAS DORES COMPLETOU MEIO SÉCULO DE MINISTÉRIO SACERDOTAL. EM SUA HOMENAGEM, FOI REALIZADO UM GRANDE JANTAR NO SALÃO NOBRE DO CLUBE DORES, ONDE PADRE XIKO É CONSELHEIRO.

**Francisco Luiz Bianchin** nasceu na Quarta Colônia, no então 4º distrito de Santa Maria, Silveira Martins — hoje Município. Filho de uma família profundamente cristã, que gostava da festa, do trabalho, mas cultivava com esmero os valores e as tradições cristãs, o jovem Francisco Luiz descobriu cedo a vocação para o ministério sacerdotal.

Em Santa Maria, formou-se em Filosofia e Teologia. Foi ordenado sacerdote, no dia 5 de julho de 1969, no bairro Menino Jesus, capela que pertence à paróquia Nossa Senhora das Dores. Doze anos depois, no dia 8 de dezembro de 1981, Padre Xiko chegava à paróquia Nossa Senhora das Dores. Desde então, a comunidade das Dores tornou-se sua família.

Conforme o pároco, desde sua chegada, estabeleceu profundos laços de amizade e parceria com o Clube Recreativos Dores — “até porque já o conhecia e tinha participado de eventos do Clube Dores quando ainda sua sede era o salão paroquial das Dores”. Padre Xiko conta que teve o privilégio de inaugurar as primeiras instalações do Dores e praticamente todas as posteriores. Desde 2007, o Padre Xiko passou a integrar o Conselho Deliberativo dorense, participando de forma ainda mais ativa no Clube.



## A NOITE DO JUBILEU DE OURO

No dia em que completou seus 50 anos de sacerdócio, Padre Xiko confraternizou junto a aqueles que fizeram parte de sua trajetória. *“Hoje, ao comemorar 50 anos de sacerdócio, tenho que afirmar, com muita alegria, que me sinto feliz e realizado. Existiram dificuldades, mas alegrias e gratificações foram infinitamente maiores”,* avaliou.

Aproveitando a oportunidade de falar à Dorense em Revista, Padre Xiko agradeceu o carinho com que foi recebido e tratado nos 38 anos em que viveu ao lado do Dores. *“Meu especial agradecimento à toda a diretoria e conselho deliberativo, por terem abertas as portas para que junto com meus amigos pudessem celebrar o jubileu de ouro sacerdotal”,* destacou.

Para o futuro, Padre Xiko fez seus votos de que o Clube Dores continue pujante, inovador, criativo e administrado com a seriedade e competência que sempre lhe foi peculiar. Cada dorense, em contrapartida, deseja que o pároco, conselheiro e amigo da comunidade permaneça sempre próximo e pronto a compartilhar sua sabedoria.



Acima, o jantar realizado em homenagem aos 50 anos de sacerdócio do pároco Francisco Luiz Bianchin. No topo, Padre Xiko recebe uma homenagem do casal presidente Executivo do Clube Dores, Ana e Cleber Ruviaro. Na galeria, no pé da página, alguns momentos vividos no Clube. Da esquerda para a direita: celebração de Natal no Ginásio Poliesportivo, em 2005; inauguração do Dores Praia Park, na temporada de 2016; inauguração da nova fachada da Sede Central, em 2018.



OS  
EMBALOS  
DE  
SÁBADO  
— À NOITE

14 | 22h  
SET | SALÃO  
NOBRE

**CLASSIFICAÇÃO: 18 ANOS**

**CONVITES DISPONÍVEIS NA SECRETARIA  
DO CLUBE A PARTIR DE 12/08.**

CLUBE RECREATIVO



# CAMPANHA DO AGASALHO 2019

## DORENSE CONTINUA EM ATIVIDADE

Em julho, o frio gaúcho foi um pouco menos rigoroso do que no mês anterior. Contudo, os dorenses não esqueceram que as baixas temperaturas podem voltar a qualquer momento e que muitas pessoas continuam necessitando de ajuda. Assim, até a primeira quinzena do mês, mais três caixas de agasalho haviam sido preenchidas e doadas para entidades assistencialistas da cidade.

A primeira doação foi feita ainda no final de junho. Na terça-feira, dia 28, a caixa com donativos foi enviada para a entidade Renascer, aos cuidados de **Solange Terezinha Nunes**. Para ajudar a instituição, basta entrar em contato pelo telefone (55)9.9214-1009.

Uma semana depois, a segunda doação foi feita para a Igreja Pentecostal Deus é Amor, no dia 5 de julho. A entrega foi feita para **Débora Reis de Vargas**. Para também ajudá-los, é possível informar-se pelo fone (55)9.9106-7281.

A terceira caixa de doações registrada até o fechamento desta edição da Dorenses em Revista foi entregue na quarta-feira, dia 10 de julho. Os agasalhos foram destinados

à Gaia — Associação Sustentável Profissionalizante para Dependentes Químicos.

As doações foram deixadas aos cuidados de **Vanessa Vargas Zago**. Para ajudar à entidade, é possível entrar em contato pelo fone (55)9.9993-3357 ou pelo e-mail [associacaogaiaism@gmail.com](mailto:associacaogaiaism@gmail.com).

Representantes de entidades que tiverem interesse em receber as doações do Clube Dores podem entrar em contato com o Departamento de Eventos dorenses pelos telefones (55)2103-2835 ou (55)2103-2836.



A última caixa de doações do mês foi entregue no dia 19. Os donativos foram destinados à comunidade terapêutica de Ivorá, que completou seu vigésimo aniversário em julho. A Fazenda do Senhor Jesus acolhe dependentes químicos para o tratamento contra drogas como o álcool, a cocaína e o crack.

A entrega foi especialmente feita pelo ex-presidente do Clube Dores, **Ademir Pozzobon**. Os agasalhos, aos cuidados de **Luciano Rocha**, são mais uma forma de ajudar a pessoas que vivem esta difícil fase de suas vidas.

Para ajudar a instituição, entre em contato pelo fone (55) 3028-6060.



# DORES NA CAMPANHA LACRE DO BEM

Na última edição da Dorensense em Revista, foi noticiado que o Clube Recreativo Dorensense passaria a colaborar com a campanha "Lacre do Bem". No último mês, alguns pontos acerca de como esta ajuda será feita foram definidos.

O primeiro deles foi que, diferentemente da campanha original, iniciada em 2013 pela estudante mineira Julia Macedo (veja a história completa na Dorensense em Revista de julho), a



campanha do Clube Dorensense também arrecadará tampinhas plásticas de garrafas PET — parte da campanha Tampinhas Solidárias.

Outra questão definida em caráter experimental foi o local de coleta. O ponto será na Sede Central, no corredor que dá acesso ao térreo do Clube, logo ao lado da Cantina Dorensense.

Com um simples ato de depositar os lacres e tampinhas no contêiner apropriado, cada associado estará participando de mais uma iniciativa do Clube Dorensense cujo objetivo é ajudar ao próximo. Faça sua parte: o que é lixo para você pode fazer muita diferença para aqueles que recebem as cadeiras de rodas no final do ciclo.



Cada 100 quilos de lacres valem uma cadeira de rodas (em torno de 102 garrafas pet cheias) e cada quilo de tampinha é vendido para empresas de reciclagem que as transformam em novos produtos.

## 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**

# MEMÓRIA

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

## HOT DOG DANCE | A FESTA DA GALERA ERA ASSIM

A ideia de um jantar para adolescentes cujas características são a dança e cachorro-quente como cardápio podem soar estranhas para a garotada de hoje. Contudo, uma geração inteira daqueles que hoje são jovens adultos viveu ótimos momentos em um evento cuja proposta era exatamente esta.

O Hot Dog Dance do Clube Dorenses foi uma das festas mais badaladas na década de 2000. A festa cumpria um papel importante, oferecendo uma oportunidade de vivência social para aqueles que já não se sentiam enquadrados no perfil dos jantares infantis, mas ainda não possuíam idade para as festas e jantares adultos.



Tal era o sucesso do Hot Dog que o Clube realizava diversas edições em um mesmo

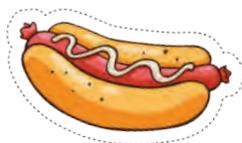
ano. A festa era a chance da galera se divertir sem “pagar mico” — como se dizia na época — na frente dos pais. Os pais, por sua vez, ficavam tranquilos, pois sabiam que seus filhos estavam em um ambiente seguro e controlado.

Em 2008, na edição número 27 da Dorenses em Revista, relativa aos meses de junho e julho, foi noticiada a realização do Hot Dog. A festa foi no dia 3 de maio, no antigo Salão Térreo (local onde, hoje, ficam as mesas de pingue-pongue, ao lado da Cantina Dorenses).

Conforme a matéria da época, virava tradição a galinha fazer “caras e bocas” nas fotografias para a Dorenses em Revista. “A gurizada



encheu o Salão Térreo de animação e dança e se esbaldou no cachorro quente”, afirmava a reportagem.



Com sua fase de ouro ficando para trás, o Hot Dog Dance foi descontinuado alguns anos depois. Contudo, para todos que viveram a época, as lembranças das divertidas noites no Clube Recreativo Dorenses permanecerão sempre vivas.

Na edição número 27 da Dorenses em Revista, de 2008, foi noticiada uma das edições daquele ano do Hot Dog Dance, uma das festas preferidas da garotada da geração 2000.

# EM PAUTA: LIDERANÇA NA GESTÃO

Na tarde do dia 15 de julho, integrantes da diretoria do Clube Recreativo Dores, bem como gerentes das Sedes Central e Campestre reuniram-se na Sala de Convenções para assistir a uma palestra. Com o tema “A Arte e a Ciência da Liderança Verdadeira: Inspirando você a expressar a melhor versão de si mesmo!”, a exposição foi feita por **Carlos Pozzobon**.

Ao longo da reunião, os dorenses foram instigados a reavaliar suas metas, práticas e métodos no trabalho diário. Assim, cada um pode realizar uma autocrítica e repensar a forma como inspira seus subordinados e colegas.



gpsnet.com.br

PLANOS DE ATÉ

# 100 Mb

Internet sem limites  
para um mundo sem fronteiras

A INTERNET DOS GAÚCHOS É 100% FIBRA ÓPTICA ATÉ SUA CASA.

INTERNET  
MAIS  
VELOZ

SINAL  
MAIS  
ESTÁVEL

SUPOORTE  
TÉCNICO  
LOCAL E 0800

Assine já **0800 645 4200**

fb/GPSNetProvedor

instagram.com/gpsnet

**gpsnet**  
INTERNET DOS GAÚCHOS

# CIPA 2019/2020 EM FORMAÇÃO

No mês de junho, os funcionários das Sedes Central e Campestre do Clube Recreativo Dores escolheram seus representantes para integrar a Comissão Interna de Prevenção a Acidentes. Com as equipes formadas, os cipeiros da gestão 2019/2020 iniciaram a preparação para as atividades que desempenharão no decorrer do próximo ano.

Toda a preparação do treinamento dos novos integrantes das CIPAs é norteado pela legislação brasileira (com amparo da Consolidação das Leis Trabalho e da Norma Regulamentadora nº5). O curso completo é composto por cinco dias de palestras e treinamentos práticos, totalizando 20 horas de capacitação.

No dia 17 de julho, o treinamento foi iniciado com uma palestra do técnico em Segurança do Trabalho do Clube Dores, **Rodrigo Cezar Silva**. Em sua fala, Rodrigo abordou os pontos básicos sobre a CIPA: suas atribuições, responsabilidades, questões de risco ambiental laboral e a realização da Semana Interna de Prevenção a Acidentes no Trabalho, a Sipat.

A continuidade do trabalho foi no dia seguinte, quando os cipeiros foram instruídos sobre questões de ergonomia no trabalho. Para ministrar a palestra, o Clube convidou a educadora física, especialista em ergonomia, **Andrea Freitas**.

A funcionária do Setor de Eventos **Luane Gervásio**, que integra a Comissão pela primeira vez, conta que aprendeu muito. *"Vimos muita coisa que eu não sabia, como as posições para usar o computador. Vi que ficava com a postura totalmente errada"*, destaca. Ainda sobre a palestra do dia 18, Luane ressalta que, mesmo sendo funcionária do Setor Administrativo, aprendeu a importância dos EPIs (Equipamentos



de Proteção Individuais) e como ajudar os colegas no uso correto.

No dia 19 de julho, a bacharel em direito e técnica em Segurança do Trabalho **Flávia Coelho** falou sobre regulamentações do Ministério do Trabalho e legislação trabalhista previdenciária.

Veterana da CIPA, a funcionária **Adriana Muller**, do Departamento de Pessoal, aponta a importância de entender os aspectos legais do trabalho. *"O objetivo básico da Comissão é trabalhar para que empregadores e empregados caminhem juntos em direção à prevenção de doenças e acidentes, por isso se faz necessário o conhecimento por parte de ambos"*, explica. Conforme Adriana, conhecendo a legislação vigente, empregados e empregadores podem se direcionar de modo a garantir respaldo perante a lei para ambas as partes.

Nos dias 29 e 30 de julho, após o fechamento desta edição, dois outros dias de treinamento estavam marcados. No primeiro, o tema previsto foi primeiros socorros e, no segundo, estava planejada uma revisão prática de tudo o que foi visto nas quatro palestras anteriores.



Durante três dias, os integrantes das novas CIPAs receberam palestras de capacitação. De baixo para cima: legislação, com Flávia Coelho; ergonomia, com Andrea Freitas; atribuições da CIPA, com Rodrigo Cezar Silva. No topo, os cipeiros posam junto à palestrante Andrea Freitas.

# EXPERIÊNCIA DORENSE EM SALVAMENTO

No dia 4 de julho o Esquadrão do Oitavo Grupo de Aviação, pertencente a ALA 4 (Base Aérea de Santa Maria) realizou um curso de atualização em atendimento pré-hospitalar. Com a excelência do Clube Dorens em treinamento de socorro emergencial, o técnico em Segurança do Trabalho dorense, **Rodrigo Cezar Silva**, foi convidado a realizar uma palestra no evento.

Conforme Rodrigo, sua fala abordou protocolos de atendimento a vítimas de afogamento. Foram destacadas as diferenças entre os protocolos americano e europeu, assim como diretrizes da ILS (Internacional Life Saving), Sobrasa (Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático).

Estiveram presentes na palestra de atualização as equipes SAR (Search and Rescue, de salvamento aquático), Fuzileiros da Marinha da área de resgate, Corpo de Bombeiros



Militares de Santa Maria, SAMU, Unimed, Bombeiros de Aeródromo da BASM, da Polícia Civil e Enfermeiros.

A convite do tenente-coronel de aeronáutica Ricardo Da Cas, do tenente Lobo e do sargento Adriano Vaz, o técnico em Segurança do Trabalho dorense compartilhou um pouco da experiência de atendimento a vítimas de afogamento, treinamento no qual o Clube Recreativo Dores é referência em qualidade.



# MANTENDO O TREINAMENTO ATUALIZADO



Para que o Clube mantenha as atividades radicais em funcionamento, é importante que os funcionários responsáveis estejam sempre em dia com as especificidades da modalidade. Por isso, no dia 11 de julho, a turma de monitores do rapel recebeu um treinamento de atualização.

Conforme o técnico em Segurança do Trabalho do Clube Dorens, **Rodrigo Cezar Silva**, o trabalho consistiu em uma grande revisão dos procedimentos treinados anteriormente. Ao longo de todo o dia, os funcionários repassaram questões teóricas e práticas relativas ao monitoramento do rapel.

Na parte final, os conhecimentos foram testados na prática: equipamentos de segurança, cadeirinhas, como proceder com os associados e coordenação entre todos os envolvidos. Como era necessário realizar o processo completo, os mais corajosos aproveitaram para realizar a descida!



# CLICK DORENSE

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



## RADICALIZANDO EM FAMÍLIA

A doreense **Gabriela Andrade** aproveitou as férias para um passeio radical e gelado. Junto a seus pais, aproveitou a temporada de inverno para esquiar no Cerro Catedral em Bariloche. O local possui o maior centro de esqui do hemisfério sul e oferece uma ampla infraestrutura de serviços para a prática de esportes de inverno.



## SOL DE INVERNO

Os primos **Marcos Minuzzi** e **Rodrigo Martins** curtiram as praias de Fortaleza em plena estação fria. Suas esposas, **Ana Paula** e **Vanessa**, respectivamente, também aproveitaram muito.



## FERIADO NA PRAIA

**Eliane Lima** aproveitou o feriado e correu para aproveitar com o filho, **Júnior Militz**. A viagem foi para a Praia da Armação, em Florianópolis.



## EM FORTALEZA, FRIO NÃO TEM VEZ

Todos os anos, quando os ventos frios de inverno começam a soprar, os associados **Regina** e **Ivar Minuzzi** partem para o nordeste brasileiro. No Ceará, o casal costuma ficar dois ou três meses curtindo as praias fora da temporada da badalação.



### ENCANTOS DA INFÂNCIA

Os dorenses Karen Gomes e Emerson Berwanger aproveitaram o feriado de Corpus Christi para levar o filho para um passeio especial. Na viagem, o pequeno Lorenzo conheceu o parque Terra Mágica Florybal, em Canela, e ficou maravilhado com as atrações.



### O LÍMPIDO LITORAL CARIBENHO

Em suas férias, os associados José Luiz Pittaluga, Vera Pittaluga, Paola Pittaluga, Júlio Porta e a pequena Antônia embarcaram para o Caribe. A praia paradisíaca ao fundo é Punta Cana, na República Dominicana.



# DIEGO FURLAN

# REFORMAS

Reparos domésticos, dentre outros serviços.

**CONFIRA!**

- REFORMAS EM GERAL
- CONSTRUÇÃO
- SERVIÇOS ELÉTRICOS E HIDRÁULICOS
- SERVIÇOS DE PEDREIRO E PINTURA

**Fornecemos  
todo material  
necessário**

Contatos:  9 9198 5369 (55) 3027 1988  
9 9615 1055 (55) 3033 0888

**Aceitamos cartões**

# BIBLIOTECA

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



## As Garotas Madalenas - V.S.Alexander

Dublin, 1962. Dentro dos portões do convento das Irmãs da Sagrada Redenção opera uma das Lavanderias de Madalena da cidade. É para lá que a jovem Teagan Tiernan, de 16 anos, é levada pela família, depois de ter sido transformada em personagem de uma intriga que também envolvia um jovem e belo padre.

Convivendo com mulheres “em desgraça”, Teagan faz amizade com Nora Craven, uma jovem rebelde que pensava que nada poderia ser pior do que sua miserável vida familiar. As duas jovens se tornam reféns da Madre Superiora e de suas punições cruéis. Entre fracassadas tentativas de fuga, Teagan e Nora vão descobrir como é árduo o mundo exterior, principalmente para jovens de reputação arruinada.

Narrado com franqueza, compaixão e riqueza de detalhes históricos, As garotas Madalena é um primoroso romance sobre a vida dentro dessas polêmicas instituições da Igreja Católica. É uma história inspiradora de amizade, esperança e incansável coragem.



## Uma Mulher Vestida de Silêncio - Wagner William

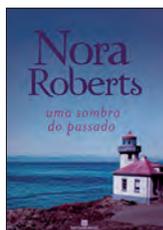
A vida da mais célebre primeira-dama do Brasil com relatos inéditos de acontecimentos da vida íntima dos Goulart que se misturam à vida política do país. Uma mulher vestida de silêncio revela a trajetória extraordinária de Maria Thereza Goulart. Filha de imigrantes italianos, nascida em uma pequena cidade fronteiriça do Rio Grande do Sul, tornou-se a mais jovem primeira-dama do Brasil, capa das maiores revistas nacionais e internacionais. Mas quem, de fato, era aquela moça tão linda, tão fora de padrão, que encantou o país comandado pelo marido? A biografia dessa personalidade forte e ao mesmo tempo frágil, alvo de enorme interesse e admiração, inveja, competição e preconceitos, conta também a história de um dos mais importantes períodos da multifacetada vida política e social do Brasil.



## Trem Fantasma para a Estrela do Oriente - Paul Theroux

Na tradição dos grandes escritores-viajantes, Theroux leva seu olhar curioso e observador ao vasto continente asiático, e seu longo itinerário vai se desenrolando como um exuberante mosaico de paisagens e sensações. O relato desta viagem de Londres através do Leste europeu e da Ásia tornou-se ponto de referência e colocou o nome de Theroux na lista de autores mais célebres de sua geração. Trinta e três anos depois, ele decide refazer seus passos. “A viagem proposta para refazer o itinerário de O Grande Bazar Ferroviário refletia principalmente a curiosidade de minha parte, bem como a costumeira vocação para o ócio e a disposição de me afastar; esse havia sido o caso trinta e três anos antes, com bons resultados. Escrever é sempre se jogar na escuridão, torcendo para que haja luz e um pouso suave.

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!



# EVENTUALMENTE... NA SEXTA

---

21h

SALÃO NOBRE

AGOSTO

16/08

SALÃO NOBRE

SETEMBRO

06/09

ASSOCIADO EM DIA COM O CLUBE  
TEM ENTRADA FRANCA MEDIANTE  
APRESENTAÇÃO DA CARTEIRA SOCIAL.

NÃO-ASSOCIADOS ADQUIREM INGRESSO NA  
HORA DO EVENTO, PELO VALOR DE R\$20,00

CLASSIFICAÇÃO:  
18 ANOS



# LITERATURA DORENSE EM DESTAQUE



Ao longo deste ano, a Dorensense em Revista divulgou insistentemente o período de inscrições para o Concurso de Literatura dos Clubes. Com realização da Sindi-Clubes e parceria com a Fenaclubes, a premiação do concurso foi revelada na última edição do Congresso Brasileiro de Clubes.

Nenhum dos envios dorenses logrou alcançar os primeiros lugares do concurso, que teve as categorias conto, crônica e poesia. Contudo, os associados do Clube Dores foram

os mais engajados em todo o país, submetendo maior número de obras, dentre todas as agremiações brasileiras. Por isso, a Dorensense em Revista divulgará alguns dos textos enviados pelos associados do Clube. Acompanhe esta série literária ao longo das próximas edições.

Gostaria de participar do Concurso de Literatura dos Clubes? Em 2020 haverá uma nova edição, que será propriamente divulgada na Dorensense em Revista. Prepare suas obras (é possível enviar uma por categoria) e aguarde!

## JANELAS DA VIDA

Quando as janelas abriam,

Um sopro de vento minuano invadiu o quarto, derrubando porta retratos e espalhando a poeira por todo o ambiente. As energias que entraram, senti que algumas eram boas, outras nem tanto. Fiquei por alguns minutos pensando o quanto aquele vento poderia trazer mudanças para minha vida de uma maneira incomum.

Quando as janelas abriam,

Um espirro fez parte da tarde daquela menina sorridente sentada ao lado da janela brincando com suas bonecas, naquele tempo, ela nem pensava em como seria sua vida no futuro, construía sonhos em cima de brincadeiras de criança, mas nem sabia se algum deles iria realizar um dia.

Quando as janelas abriam,

O sol bateu nas maçãs do rosto da menina, que já não tem mais corpo de menina e nem idade. Agora é uma moça, que procura realizar alguns dos sonhos da infância, está na fase da adolescência e acredita que algumas coisas nunca vão acontecer para ela, como o amor. Acredita que é muito diferente de suas amigas, e que a vida é muito cruel com ela.

Quando as janelas abriam,

Um arco-íris brilhou no fundo do céu, e essa menina mulher, passou a acreditar que alguns sonhos jamais se tornarão realidade. Percebeu que algumas brincadeiras de crianças são apenas isso e nada mais. Mas, também cresceu e aprendeu que o que se sonha com o coração, um dia pode ser realizado. O que de fato vale a pena sonhar e realizar vai acontecer.

As janelas da vida abrem e fecham a toda hora. Cada momento temos uma visão do lado de fora. Hoje abri minha janela, o tempo estava nublado, agradei, porque mesmo que nem tudo esteja como desejo, agradecer engrandece a alma. Os pássaros a voar e cantar espalham nas janelas o desejo de tentar uma vez mais.



**Juliana Bolzan é jornalista, formada desde 2011 pela UFN. Escreve para libertar tudo aquilo que está guardado dentro dela: memórias, sonhos, amores, vontades. No momento trabalha no ramo imobiliário na empresa de sua mãe, às vezes escreve sobre o que passa nos dias que está aqui, em outros apenas anota algumas palavras para um dia criar um texto sobre. Tem muitos sonhos dos quais espera realizar, apenas precisa ter menos medo de arriscar. O maior deles? Viver para escrever.**

## UM RASGO NO TEMPO

Eu sabia que logo reencarnaria e estava um tanto entediada pela espera, de maneira que decidi abrir uma pequenina fresta na cortina das dimensões e espiar aqueles que seriam meus pais terrenos. O minúsculo rasgo de tempo-espaço não passou de segundos para mim, no entanto, foi o suficiente para acompanhar cerca de um ano físico na quinta dimensão. Exatamente o último ano que antecedia meu nascimento. Um pouco do que vi daquelas vidas, ora tranquilas, ora turbulentas, é o que conto.

A família vivia há alguns anos já em uma localidade pequena do interior do Rio Grande do Sul. Descendentes diretos de corajosos imigrantes que se aventuraram a desbravar o “novo mundo”, traziam no DNA memórias de lugares longínquos, escondidas em lágrimas furtivas. Sua luta era forjada pela enxada ou pelo machado em uma mão e pelo rosário na outra, e, assim, iam refazendo a vida.

Minha futura mãe terrena, Amélia, era uma mulher franzina, porém forte, acostumada à pesada lida no campo e da agricultura, somada aos afazeres da casa. Trazia no rosto as marcas de uma vida de muito trabalho, mas que não escondiam uma expressão bondosa. Pelo poder da clarividência, comum a todas as almas na dimensão onde me encontrava, pude enxergar flashes de sua infância, podada em tenra idade pela obrigação de fazer todo tipo de serviço. O padrasto, homem cruel, não poupava a ingenuidade nem as poucas forças dela menina. Muitas vezes havia sido acordada no meio da noite para ir até a venda buscar cachaça, sendo seriamente castigada casos se recusasse. Nessas ocasiões era preciso encilhar o cavalo e seguir por uma estradinha que passava no meio de uma mata assombrada por barulhos infernais. Vez por outra, corriam de uma imensa bola de fogo, que parecia muito mais veloz do que as patas do cavalo. O medo acompanhava a ambos, olhos esbugalhados.

Pedro, o esposo, também não tivera muitos privilégios. Primogênito entre três irmãos, foi o designado para a lida, ao lado do pai. Todos os dias, levantavam as quatro horas, fizesse o tempo que fizesse. Tratavam os animais, tiravam o leite, limpavam os chiqueiros e cortavam

lenha. Então tomavam uma xícara de café com uma fatia de pão e seguiam para a lavoura. Por volta do meio dia, comiam uma marmitta lá mesmo, fria, e seguiam trabalhando até o anoitecer. Dia após dia, a rotina era a mesma.

Aos irmãos de Pedro, uma mulher e um homem, o destino se encarregou de reservar o matrimônio e os estudos, respectivamente. Um tom de revolta por essa circunstância, vez por outra manifestava-se, mas era logo afastada pelo cansaço do trabalho diário. Pedro era teimoso e odiava ter de obedecer a ordens. Acreditava que o casamento poderia significar algumas liberdades; dentre elas, a mais importante, adquirir o poder de decisão sobre a própria vida.

Conheceu Amélia no tempo de uma safra. Ela estava vestida de modo muito simples e tinha o rosto inchado por conta de um dente estragado; era bonita ainda assim e Pedro percebeu um belo par de olhos tristes por baixo da aba do chapéu. Ele gostou do que viu. O padrasto a havia cedido para auxiliar no trabalho de colheita da safra do pai de Pedro; ele sempre fazia isso, obrigando-a a trabalhar até a exaustão e ficando com todo o pagamento que ela recebia. Pensando nos planos de casamento, Pedro falou com seu pai que seria bom ter alguém para auxiliá-los na lavoura e na lida da casa, já que sua mãe estava sempre acamada. Falaram com o pai de Amélia, ofereceram um dote, e tudo foi arranjado.

Ela concordou, feliz por livrar-se das maldades do padrasto. Depois do casamento, ficaram morando num galpão, ao lado da casa dos pais de Pedro. A vida de Amélia continuou difícil, agora maltratada pela sogra. Nada do que ela fazia estava bom o suficiente e acabava tendo que ouvir todo tipo de xingamentos. Viveram ali por cinco anos. Há três, finalmente, tinham conseguido comprar um pedaço de campo e construído sua casinha, pequenina, muito simples, mas só deles. Viviam em harmonia, com os filhos, duas meninas e dois meninos; as dificuldades eram enfrentadas com coragem e persistência. Já tinham plantado de tudo um pouco, frutas, verduras, legumes, abóbora, amendoim, mandioca e feijão, e quase tudo já estava produzindo. [...]



**Ivani Soares, é mestre em Políticas Públicas e Gestão Educacional pela UFSM, graduada em Letras e Direito. É revisora textual e professora voluntária de Português. É integrante do Grupo de Estudos e Pesquisa Dialogus, do Centro de Educação da UFSM e colaboradora do Projeto de Extensão “Hora do Conto: Lendo o mundo e auto(trans)formando realidades”.**



Quer ler o conto “Um Rasgo No Tempo” na íntegra? Ele será publicado no site do Clube Dores, quando esta edição da revista for publicada. Confira!

# O TEATRO NO CLUBE DORES - ATO I

CENA 01 – BIBLIOTECA DO CLUBE RECREATIVO DORES – INT/TARDE

*(O associado adentra o recinto, aparentando não saber exatamente como proceder. Atrás de uma escrivaninha com um computador e formulários, está a bibliotecária)*

BIBLIOTECÁRIA — Boa tarde, posso ajudar?

ASSOCIADO — Boa tarde. Estou procurando livros de teatro, com o texto original das peças.

BIBLIOTECÁRIA (levantando-se) — Ah, claro. Eles ficam em uma prateleira aqui ao lado. Deixe-me mostrar.

*(A bibliotecária desce um lance de escadas, passa pelas mesinhas para leitura e vai em direção às estantes, sendo seguida pelo associado)*

FECHA-SE A CORTINA

Com registros remontando à antiguidade egípcia, o ato de representar — de imitar — parece acompanhar a humanidade há aproximadamente 80 mil anos. Com grande expressão na Grécia antiga, o teatro responde a diversos anseios das sociedades humanas, desde a transmissão de costumes à conversão religiosa, passando pelo puro entretenimento.

Em uma época em que o audiovisual está à distância de um clique, com os serviços de *streaming*, é fácil perceber o poder da arte dramática. Emoções variadas afloram ao assistir personagens amados e odiados vivendo enredos nas telas, sejam de televisão, cinema ou celular.

Contudo, se, por um lado, é fácil encontrar séries e filmes, por outro, o teatro perde espaço por uma série de motivos. A dificuldade em competir com grandes produções, pouco investimento e limitações logísticas

(especialmente se comparadas à ubiquidade da internet) fazem com que os palcos sejam preteridos em relação a opções mais acessíveis.

Apesar de muitas vezes parecer de linguagem ou formato difícil, é importante lembrar que o teatro nasceu para falar para as massas. Em essência, é uma arte voltada ao povo. Não por acaso toca seus espectadores de forma tão profunda. Tente lembrar da última vez que assistiu a uma peça. Ou se sai querendo falar sem parar sobre ela, ou se sai sem saber o que dizer, tal é o impacto emotivo.

É preciso reconhecer que as oportunidades de assistir teatro não são abundantes. Todavia, é importante apoiar a arte sempre que possível. Poucas formas de representar o “drama” da vida são tão potentes como o teatro e isso é algo que não deve ser ignorado.

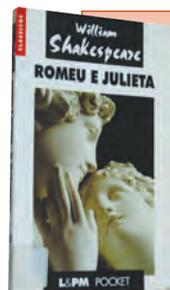
Para conhecer um pouco melhor alguns dos textos clássicos da dramaturgia, basta ir à Biblioteca Doreense. Há uma seção com diversos dos mais renomados títulos e autores do gênero. Para quem se interessar, ainda há algumas obras acadêmicas sobre Artes Cênicas. Confira!

“Hamilton” é um excelente exemplo da versatilidade do teatro. Com influência que vão de peças clássicas à música hip-hop, o musical, inicialmente rechaçado, conquistou o palco do Teatro da Broadway devido ao sucesso de público e crítica. “Hamilton” está há três anos em cartaz.



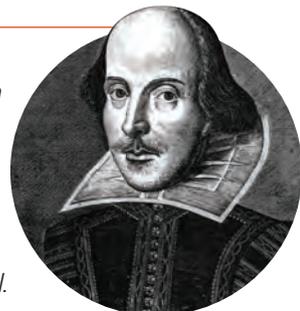
## COLETÂNEA DE TEATRO GREGO | ESQUILO, SÓFOCLES E EURÍPEDES

*Embora sejam registrados muitos autores na época áurea do teatro trágico grego, somente de três nos chegaram peças integrais, todos eles de Atenas: Ésquilo, Sófocles e Eurípedes. Seus trabalhos influenciaram o teatro, a literatura e, posteriormente, o cinema de forma imensurável. Uma das obras mais célebres de cada um destes tragediógrafos estão reunidas neste volume: “Prometeu Acorrentado”, de Ésquilo; “Édipo Rei”, de Sófocles; “Medeia”, de Eurípedes.*



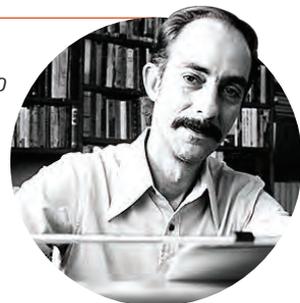
## ROMEU E JULIETA | WILLIAM SHAKESPEARE

*Não há, hoje, enredo romântico que não seja tributário desta obra. A tragédia “Romeu e Julieta” foi escrita entre 1591 e 1595, nos primórdios da carreira literária de William Shakespeare e narra a história de dois adolescentes cuja morte acaba unindo suas famílias, outrora em pé de guerra. Em mais de cinco séculos, desde sua primeira apresentação, a saga das casas Montéquio e Capuleto foi encenada e adaptada um sem número de vezes, além de invocar imagens vívidas à imaginação de toda a sociedade ocidental.*



## O PAGADOR DE PROMESSAS | DIAS GOMES

*Criada em 1960, a peça “O Pagador de Promessas” foi o maior sucesso do dramaturgo brasileiro Dias Gomes. Originalmente escrita para o teatro, a peça de Dias Gomes foi encenada pela primeira vez em 1960. O roteiro é dividido em três atos e conta a trágica trajetória de Zé-do-burro. A história atravessou fronteiras e foi adaptada para o cinema. O sucesso foi tamanho que a adaptação cinematográfica recebeu a Palma de Ouro no festival de Cannes em 1962.*







## CONTOS E CRÔNICAS

Alfran Caputi, vice-presidente de Cultura do Clube Dorés, 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 Dorés e, publicou os livros *Abrindo Arquivos e Reminiscências* – uma coletânea de crônicas e artigos de sua autoria.



# DURANTE A TERCEIRA DÉCADA

Ouvi de um amigo que está vivendo a década além dos vinte que esta é a casa das descobertas. É onde as ilusões da adolescência se desfazem, como a espuma das ondas na praia, e a realidade da vida nos atinge em cheio como um golpe de boxeador.

Será que alguém nesta idade já é suficientemente maduro? Depende, há pessoas que não estão maduras nem aos trinta, nem aos quarenta, nem aos cinquenta... Pessoas vivem décadas, décadas e mais décadas sem amadurecer, mas a realidade é que cada década vivida deixa suas marcas, calos e arranhões.

Aos poucos vai-se entendendo a lógica das relações humanas e percebendo que perdas e ganhos fazem parte da jornada. Ao mesmo tempo a gente vai percebendo que é preciso dar mais atenção a nossa própria saúde e aprende que cuidar do corpo não é simplesmente cuidar da estética e que a alimentação saudável é muito importante.

Vamos modificando a maneira de demonstrar aquela rebeldia intempestiva que tínhamos aos dezessete. Não por que você evoluiu muito como ser humano, mas porque já chegou à conclusão de que alguns desgastes não valem a pena e também porque sabemos que não temos as respostas para tudo. Coisa que não tínhamos dúvida aos dezoito anos.

Parece ser verdade que a gente começa a ficar mais seletivo – escolhe-se melhor as pessoas que merecem nossa amizade e os programas que valem nosso tempo. Aprendemos verdadeiras lições de vida a cada ressaca, pois seu corpo já não absorve tão bem os efeitos de uma bebedeira. Aquela bebida barata com que a gente se encharcava quando era novinho, agora cai como uma bomba no estômago. O melhor é, se vai beber, fazer a coisa certinha de tal forma que se consiga acordar dignamente no dia seguinte.

Na terceira década, já chegamos à conclusão de que bater de frente com os pais não prova que temos independência e maturidade, pelo contrário, é sinal de que ainda não conseguimos a autoafirmação. Concluímos que conflitos entre gerações são cansativos e desgastantes demais, e - não adianta querer mudar o mundo - cada geração seguirá com seus usos e costumes. Passamos a ouvir mais as pessoas que discordam de nós, não por que somos adultos, mas porque entendemos que agregar ideias diferentes é uma questão de sobrevivência.

A verdade é que aí pelos vinte e poucos muitas pessoas ficam mais perdidas do que nunca ao descobrir que a época de estudante é a fase dos sonhos e que a conclusão de um curso não resolve tudo. A partir daí existe o banho de realidade, quando passamos a entender que ainda não sabemos da vida de quase nada.

# O ASSOCIADO QUER SABER

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

## ESCOLINHAS ESPORTIVAS | FREQUÊNCIA, CANCELAMENTO E REMATRÍCULA

Difícilmente alguém pensa em assuntos como rescisão ou mesmo matrícula, quando pratica um esporte. Se gostamos da atividade a única preocupação costuma ser quando será a próxima aula.

Apesar de ser um assunto de exceção, é importante ter alguns pontos claros, ao participar das escolinhas esportivas do Clube Dorenses. Aproveitaremos a distância até o período de recesso para dar bastante tempo para você se informar e se programar.

### FREQUÊNCIA E CANCELAMENTO

Sempre que desejar deixar de participar de alguma atividade no qual está matriculado, é importante que você comunique à Secretaria

presencialmente ou via e-mail ([secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br)). *A não-cobrança da taxa só se dá com o pedido do associado.*

### RECESSO E REMATRÍCULA

Todas as escolinhas realizam recesso nos meses de janeiro e fevereiro, período no qual são realizadas as atividades do Projeto Verão. É importante lembrar que *não há matrícula automática*. Interessados em continuar praticando as atividades no ano seguinte devem ficar atentos às informações, que serão divulgadas no decorrer do ano. Fique atento!



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](mailto:distribuidora@gruposantalucia.com.br)  
RS 287 Km 240,6 nº 9400  
Bairro Camobi | Santa Maria – RS

# RODEIO, SARAU E REGIONAL DO ENART

No dia 20 de maio, o grupo de danças adulto do Departamento Tradicionalista Querência das Dores participou do 38º Rodeio Internacional de Osório. Com sua apresentação, os dorenses conquistaram o 5º lugar.

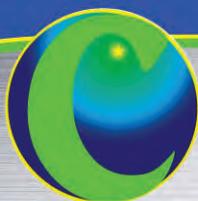
Já no dia 9 de junho, foi a vez dos tradicionalistas dorenses apresentarem-se no XXI Sarau Artístico do CTG M' Bororé, em Campo Bom. Desta vez, a invernada adulta classificou-se em 9º lugar.

## O MAIOR EVENTO TRADICIONALISTA DO RS

Nos dias 6 e 7 de julho, os integrantes das invernadas artísticas do Querência das Dores participaram da etapa regional do Encontro de Artes e Tradição Gaúcha (Enart). O evento foi na cidade de São Sepé.

Entre os dorenses, os classificados foram: **Giovana Teixeira da Silva** e **Luccas Maximiliano Brum Ferreira**, nas danças gaúchas de salão; **Daniela da Silva Araújo Martins**, como intérprete solista vocal feminina; **Alini Nascimento de Ávila** e **Gabriela Caetano da Silva**, na declamação feminino adulta; **Franciel da Silva de Souza**, na chula; **Jeferson Kuntzeler**, na trova mi maior de gavetão. Também classificaram-se os integrantes do grupo de danças adulto.

Os classificados na etapa regional de São Sepé voltarão a se apresentar na etapa interregional, que será realizada nos dias 28 e 29 de setembro, em Santo Ângelo. O Enart 2019 será entre os dias 15 e 17 de novembro, em Santa Cruz do Sul.



**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

# JANTAR DAS INVERNADAS E POSSE DAS PRENDAS E PEÕES



**10**  
**AGO** | **20h30min**  
**SALÃO**  
**QUERÊNCIA**

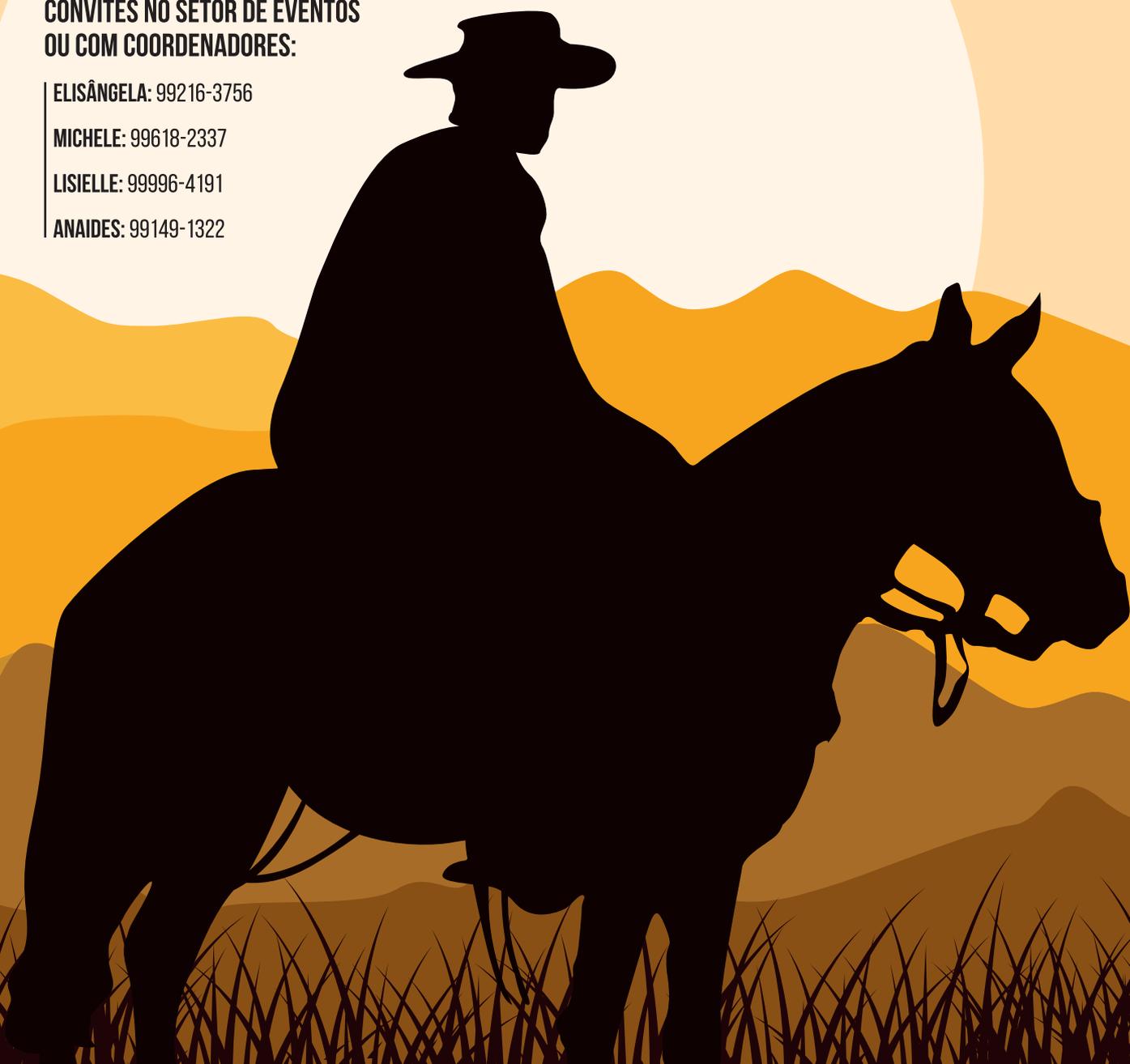
**CONVITES NO SETOR DE EVENTOS  
OU COM COORDENADORES:**

**ELISÂNGELA: 99216-3756**

**MICHELE: 99618-2337**

**LISIELLE: 99996-4191**

**ANAIDES: 99149-1322**



# UM JULHO MOVIMENTADO PARA O DT

Além das classificatórias para o Enart, o dia 7 de julho foi de atividades para o Departamento Tradicionalista Querência das Dores em São Sepé e em Porto Alegre.

Na capital, o intérprete **Igor Tadielo Cezar** participou do programa de televisão mais querido por todos os gaúchos. No Galpão Crioulo, os apresentadores Neto Fagundes e Analise Severo conversaram com o dorense sobre sua trajetória e a importância da música tradicionalista para a cultura local.

Como não poderia ser diferente, o músico dorense fechou sua participação com uma palhinha. Para quem perdeu o programa ou deseja rever, é possível acessar o vídeo completo no sítio virtual do Grupo RBS. Para facilitar, criamos um link curto para o associado dorense apreciar a participação de Igor (na legenda à direita).

## INVERNADA MIRIM FAZENDO BONITO

De volta à região central do Rio Grande do Sul, a meninada da invernada mirim do Departamento Tradicionalista Querência das Dores mostrou do que é capaz no 8º Circuito de Rodeios Artístico e 6º Circuito para Iniciantes da 13ª Região Tradicionalista. O evento foi realizado pelo CTG Ronda Crioula.



A garotada da invernada mirim participou do 8º Circuito de Rodeios Artístico e 6º Circuito para Iniciantes da 13ª Região Tradicionalista, na cidade de São Sepé.

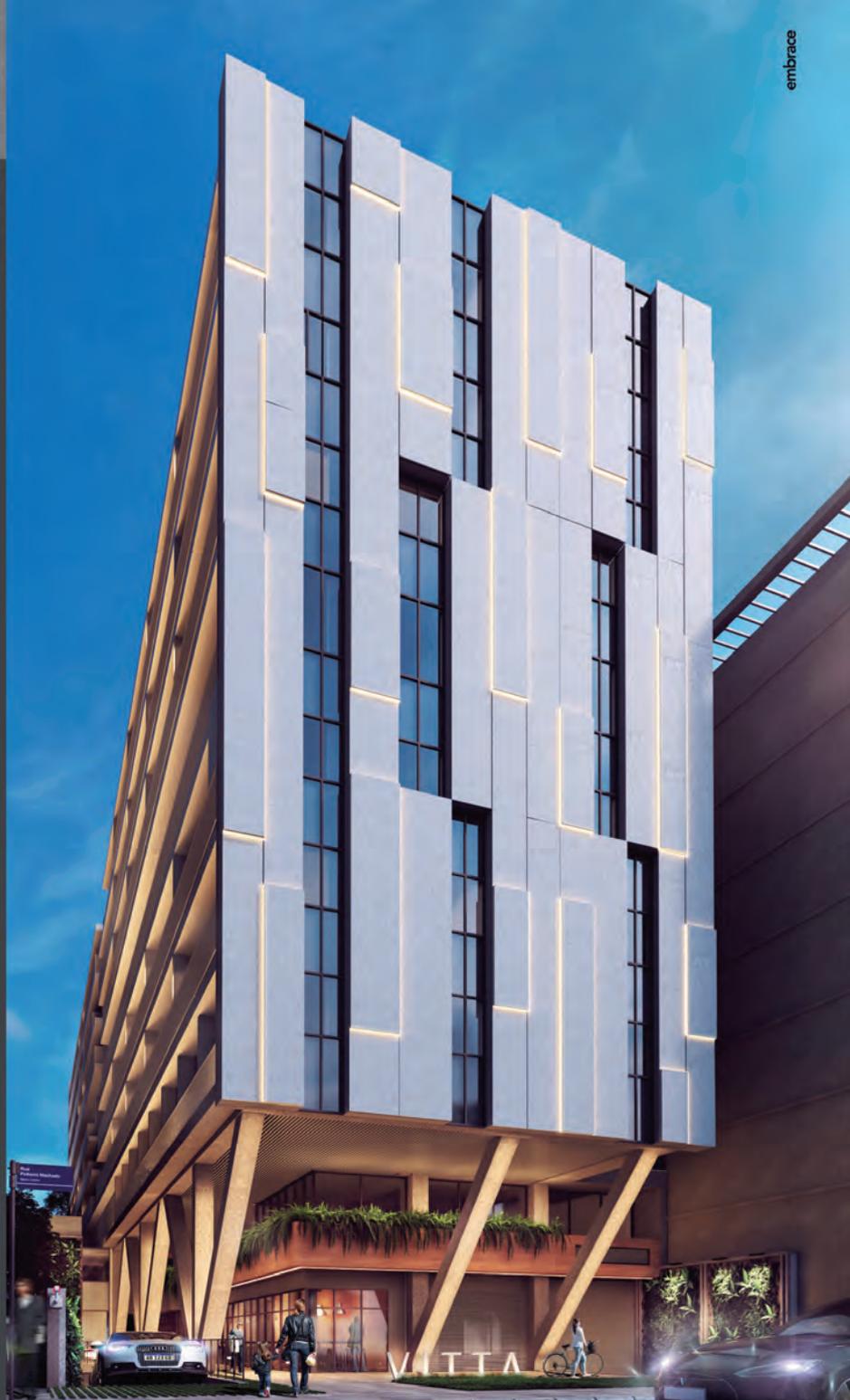
Igor apresentou-se junto ao violonista Rafinha no Galpão Crioulo, apresentado por Neto Fagundes e Analise Severo. Confira o vídeo em <http://abre.ai/igornogalpao> Acima, o dorense entrega um exemplar do livro “Clube Recreativo Dores: Paixão por Excelência” à apresentadora do programa.



# CONHEÇA O VITTA CENTER.

UMA SOLUÇÃO  
INOVADORA  
EM SAÚDE E BEM-ESTAR,  
QUE NASCE PARA SER  
REFERÊNCIA NA REGIÃO  
CENTRAL DO ESTADO.

UM EMPREENDIMENTO  
COM INFRAESTRUTURA  
COMPLETA,  
COMPOSTA POR MALL,  
CONSULTÓRIOS  
E CLÍNICAS, OFERECENDO  
EXPERIÊNCIAS ÚNICAS  
DE CONVENIÊNCIA  
E FUNCIONALIDADE  
PARA PROFISSIONAIS  
E PACIENTES.



## **RUA PINHEIRO MACHADO, 2366.**

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA: EM FRENTE AO  
HOSPITAL DE CARIDADE, NO CORAÇÃO DO  
COMPLEXO DE SAÚDE DE SANTA MARIA.

CONSULTE SEU CORRETOR DE CONFIANÇA.  
SAIBA MAIS EM  
**[EMPREENDIMENTOVITTACENTER.COM.BR](http://EMPREENDIMENTOVITTACENTER.COM.BR)**

# VITTA CENTER

# VETERANOS VISITAM TROPEIRO VELHO

No dia 21 de junho, a internada artística veterana do Departamento Tradicionalista Querência das Dores foi convidada pelo CTG Tropeiro Velho para abrilhantar o baile de posse de sua nova patronagem com uma apresentação.

Interessados em fazer parte do grupo veterano podem entrar em contato com a coordenadora Lisielle pelo telefone (55)9.9996-4191.



# PAINEL DE DANÇAS GAÚCHAS DORENSE



No dia 2 de julho, o Departamento Tradicionalista Querência das Dores realizou seu Painel de Danças Gaúchas de Salão. O evento foi no Salão Querência, na Sede Campestre.

*Confiança no que faz*

## QUÍMICA PAMPA LTDA

Produtos químicos e industriais

Credibilidade, preço acessível e assistência técnica

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

(55) 3226.1377 / 3225. 2704





# LEVE SEU CLUBE NA MALA!

## SEU CLUBE VIAJA JUNTO COM VOCÊ!

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

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

Aproveite e boa viagem!

### CLUBES QUE FAZEM PARTE DO CONVÊNIO INTERCLUBES

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



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

Apoio



**CONSELHO  
INTERCLUBES**



**FENACLUBES**  
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES

# PARA INVERNO FRIO, RECEITAS QUENTES

## CARNE DE PANELA DESFIADA

Essa receita é perfeita para receber um batalhão em casa: fica mais gostosa quando preparada na véspera, rende bem e é uma delícia. O segredo do sabor está no molho, preparado com tomate pelado e vinho tinto.



### PARA AS ISCAS DE PEIXE

#### INGREDIENTES

- 2 kg de coxão mole
- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 1 talo de salsa (sem as folhas)
- 4 dentes de alho
- 2 latas de tomates pelados em cubos
- 1 xícara (chá) de água fervente
- ½ xícara (chá) de vinho tinto
- azeite a gosto
- 3 folhas de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Corte a carne em pedaços de cerca de 7 cm – assim ela fica do tamanho certinho para desfiar. Deixe em temperatura ambiente para perder o gelo enquanto prepara os outros ingredientes.
2. Lave e seque a cenoura e o salsa. Descasque e pique fino as cebolas e os dentes de alho. Corte o talo de salsa em cubinhos. Descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador. Leve uma chaleira com um pouco mais de 1 xícara (chá) de água ao fogo alto.
3. Leve uma panela de pressão (sem a tampa) ao fogo alto. Atenção: para essa receita é necessário uma panela de pressão de pelo menos 6 litros. Quando a panela estiver bem quente, regue com 2 colheres (sopa) de azeite e coloque quantos pedaços de carne couberem, um ao lado do outro – doure a carne em etapas, se colocar tudo de uma vez só, vai cozinhar em vez de dourar. Só vire a carne com a pinça quando ela desgrudar do fundo da panela, isso leva cerca de 3 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto, diminua o fogo para médio e vá virando a carne para dourar todos os lados por igual.

4. Transfira os pedaços de carne dourados para uma travessa e repita com o restante, regando a panela com 1 colher (sopa) de azeite a cada leva e temperando a carne com sal e pimenta. Transfira a última leva de carne para a travessa e reserve.

5. Mantenha a panela em fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por 3 minutos, até murchar – raspe bem o fundo da panela com a espátula para ir dissolvendo os queimadinhos da carne, eles dão sabor ao preparo. Junte o salsa, a cenoura e o alho e refogue por 3 minutos até murchar.

6. Adicione o tomate pelado (com o líquido) e misture bem. Regue com o vinho e mexa raspando o fundo da panela. Junte as folhas de louro, tempere com 1 colher (chá) de sal e pimenta a gosto. Volte a carne à panela. Regue com 1 xícara (chá) da água fervente – o líquido total da panela deve cobrir três quartos do volume da carne, do contrário o molho pode ficar aguado. Tampe e deixe cozinhar em fogo alto. Assim que a válvula da panela começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos.

7. Desligue o fogo e deixe toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir. Com a pinça, transfira a carne para uma travessa e desfie os pedaços, ainda quentes, com dois garfos. Enquanto isso, mantenha o molho na panela (sem a tampa) em fogo baixo para encorpar.

8. Volte a carne desfiada para a panela e misture ao molho do cozimento. Sirva a seguir com mini-pão francês.

### PANELA DE PRESSÃO MENOR

Caso sua panela seja menor, doure todos os pedaços de carne e faça a deglaçagem com o refogado, o tomate e o vinho numa outra panela grande. Na hora de cozinhar na pressão, faça em duas etapas: divida a carne e molho do refogado em duas porções. Atenção à quantidade de água: complete até cobrir dois terços do volume da carne.

Se preferir preparar numa panela grande tradicional, deixe a carne cozinhar por mais tempo e vá regando com água quente quantas vezes for necessário para evitar que resseque ou queime.



## CREME DE ESPINAFRE COM PARMESÃO

Até com a mais trivial das receitas, sempre dá para reinventar na cozinha!. Esta versão de creme de espinafre leva noz-moscada, parmesão e folhas de espinafre congeladas - um super atalho na cozinha!

### INGREDIENTES

- 300 g de espinafre congelado fatiado
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, junte a farinha e mexa bem por 2 minutos, até ficar levemente dourada.
2. Adicione o leite de uma só vez e mexa vigorosamente com um batedor de arame para dissolver todos os gruminhos de farinha. Aumente o fogo para médio, tempere com noz-moscada a gosto e mexa até engrossar - cerca de 10 minutos.
3. Acrescente o espinafre congelado e mexa bem para descongelar e aquecer. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe sem parar de mexer por 10 minutos ou até atingir a consistência desejada. Desligue o fogo, junte o queijo ralado e misture bem. Transfira para uma tigela e sirva a seguir.

**Cantina  
Dorense**

**Terça-feira**

**Espetinhas**

55 99990.6060 | [anaameliaeeventos@gmail.com](mailto:anaameliaeeventos@gmail.com)

[f/Ana Amelia Saccol Eventos](https://www.facebook.com/AnaAmeliaSaccolEventos)

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

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



## GINÁSIO COBERTO DE TÊNIS

### NOVO RECANTO

Com a aprovação na Comissão de Obras, a construção do Recanto dos Esportes começará em agosto. Atualmente, a rua de acesso, necessária para a obra, foi concluída. Em anexo, está sendo preparado o local onde será construído um campo de grama sintética.

O Ginásio Coberto de Tênis está cada vez mais próximo de sua conclusão. No último mês, terminou-se de colocar as coberturas laterais (1A e B), deixando a parte externa praticamente pronta.

A parte das muretas laterais foi concluída, com a criação de passagens (2), para facilitar em momentos que os tenistas precisem buscar as bolinhas que escaparem para fora.

Na parte de funilaria, foram instalados corrimãos, guarda-corpos e grades de proteção (1A e B e 3). É importante salientar que todo o trabalho em metais é feito na Sede Campestre, pelos próprios funcionários do Clube Dores.

Na parte das quadras, a colocação e compactação do saibro estavam em fase avançada. Até o fechamento desta edição da revista, um dos lados estava completamente coberto (1A) e o outro estava praticamente pronto (1B). Até o final de julho, a previsão era de que esta parte do trabalho estivesse concluída.

Na parte externa, está sendo preparado o local (4, à esquerda) onde será colocada a cisterna (5).

No último mês, foram concluídos o encanamento e o passeio central. Os banheiros, depósitos e a iluminação do ginásio estão em fase avançada.





## GINÁSIO COBERTO DE PÁDEL

Entre junho e julho, as quadras para a prática do pádel foram entregues (6). Nas próximas semanas, será feito um trabalho de adequação e o local ficará pronto. No mesmo período, também iniciou a instalação da iluminação (7).

Na parte compartilhada entre os ginásios, a passarela foi concluída (8). Ainda na parte externa, avançam simultaneamente os trabalhos do passeio — colocação de concreto intertravado e meios-fios — e de paisagismo — canteiros e floreiras (9).

## GERADOR DE CLORO AQUATRONIC. BOM PARA VOCÊ. BOM PARA O CLUBE. BOM PARA A NATUREZA.

A **TECNOLOGIA AQUATRONIC** produz um cloro mais puro, com alto poder anti-séptico e menos agressivo à pele e às mucosas. O resultado é uma água mais limpa, leve e cristalina, indicada para as crianças e demais frequentadores das piscinas do clube.

Acesse [aquatronic.com.br](http://aquatronic.com.br) ou ligue (54) 3632.3688 para mais informações.

### BOM PARA VOCÊ

- Água sem cheiro de cloro
- Água com alto poder anti-séptico
- Água menos agressiva à pele

### BOM PARA O CLUBE

- Sem manuseio de cloro pelos funcionários
- Redução de custo operacional
- O clube fica autossuficiente em cloro

### BOM PARA A NATUREZA

- Não gera resíduos poluentes
- Sem armazenamento ou transporte de cloro
- Evita a contaminação do solo, pois não há descarte de embalagem

# AQUATRONIC

Tecnologias sustentáveis para a água

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

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



## ORLA DO LAGO

Foi realizada a concretagem de toda a orla do lago da Sede Campestre. Onde havia uma rua de calçamento com pedra irregular, agora há uma grande área concretada para atividades como caminhadas, skate, bicicleta ou patins. O calçamento começa ao lado do quiosque de informações e termina depois da pista de esportes radicais. Ainda serão definidos detalhes como pintura e regulamento de uso. Apesar disso, a área promete ser um espaço excelente para o lazer de toda a família.



## NOVOS BANHEIROS

Conforme divulgado duas edições atrás na Dorenses em Revista, foi iniciada a edificação dos novos banheiros, para uso dos associados que frequentam as proximidades das quadras sintéticas de futebol sete. Em julho, foram colocadas as estacas e vigas da fundação. Na metade do mês, foi iniciada a concretagem dos pilares, o que, em termos práticos, significa que a estrutura começou a ser “levantada”.



## CALÇADÃO JUNTO AO TÊNIS

O novo calçadão está com os contornos de sua forma final (12). Exceto por alguns detalhes, já na metade de julho toda a parte de vigas estava concluída (13), bem como a iluminação (13). Na parte de calçamento, a colocação do concreto intertravado está próximo da finalização. Também em fase final está o paisagismo. A próxima etapa será a realização de pintura e colocação de mesas e bancos para os associados curtirem o local.



Condomínio fechado com excelente localização:  
**Av. Walter Jobim, 240**  
 — ao lado do **BIG** —

CONDOMÍNIO  
**LA SPEZIA**



LA SPEZIA 240

**PRESTAÇÕES**  
 a partir de **R\$ 599,**

Aptos. **2** dorm. + **BOX** a partir de **R\$ 138.000,**

- Condomínio fechado com duas portarias e funcionamento 24 h.
- Prédios de 7 pavimentos com elevador.
- 2 salões de festa.
- 2 playgrounds.
- 3 praças de lazer.
- Quiosques com churrasqueiras.
- Piscina.
- Quadra poliesportiva com gramado.
- Baixo custo condominial.
- Medição de gás, água e luz individuais.
- Janelas de alumínio na cor branca.



Planta ilustrativa apartamento tipo 205  
 Área privativa: 47,45 m²  
 + vaga estacionamento



Planta ilustrativa apartamento tipo 206  
 Área privativa: 49,84 m²+ vaga estacionamento

Financiamento na planta pela **CAIXA**

Subsídios de até **R\$ 23.200,**  
 FGTS COMO ENTRADA

**VENDAS**

**JAIR BEHR**  
 ASSESSORIA IMOBILIÁRIA  
[www.jairbehr.com.br](http://www.jairbehr.com.br)  
 (55) 3301.9200  
 (55) 9.9622.6737

**CANCIAN**  
 IMÓVEIS  
 (55) 3033.7400  
 (55) 9.8421.4171  
[www.cancianimoveis.com.br](http://www.cancianimoveis.com.br)

INCORPORAÇÃO E CONSTRUÇÃO

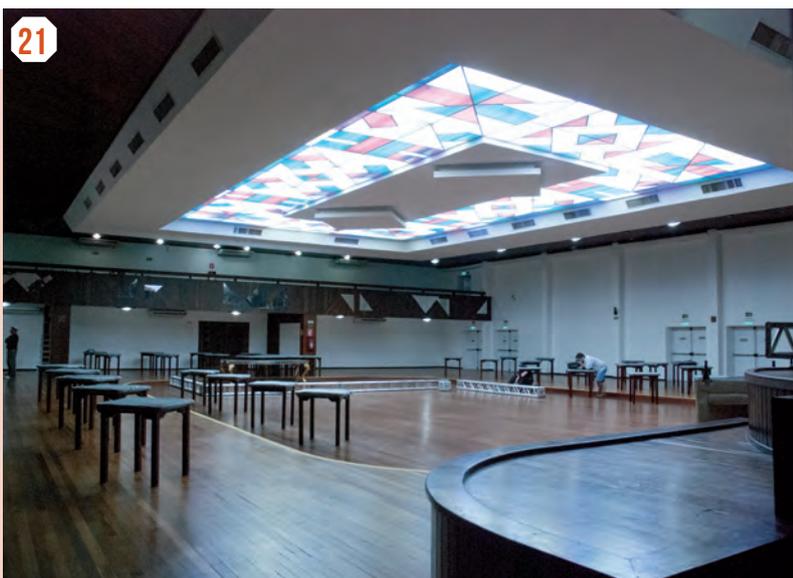
PROJETO

FINANCIAMENTO



# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

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



## SALÃO NOBRE

Uma série de ajustes vêm sendo feitos no principal salão dorense desde a construção das novas saídas de emergência. Uma das mais importantes e solicitadas adições foi a criação de um elevador, que levasse o associado do Hall até o Salão Nobre e o mezanino (17).

Mais do que um simples conforto, o elevador garante a acessibilidade no local. Em julho, o elevador foi montado e foi liberado para uso. Entre os últimos ajustes, foi colocado um painel decorativo na lateral da estrutura (18).

No primeiro semestre, foi realizada uma remodelação completa dos sanitários do Salão Nobre (19 e 20). Mais bonitos e funcionais, os novos espaços já foram usados nos eventos dos últimos meses. O último ajuste foi a colocação do mobiliário definitivo, em substituição ao provisório, que vinha sendo usado.

A mais nova mudança no Salão Nobre foi na parte de iluminação. Todas as lâmpadas usadas no salão foram trocadas por novas de LED. Além de mais econômicas, as lâmpadas novas proporcionam melhor iluminação.

Entre os principais resultados deste trabalho foi a redução do número de lâmpadas em 50%. Mesmo com metade dos focos de luz, a iluminação geral do salão está muito melhor e será imediatamente percebida por todos os associados. As selfies nos jantares agradecem!



22

## PINTURA EXTERNA

Paralelamente a outras frentes de trabalho, os funcionários da pintura vêm trabalhando na parte externa do edifício administrativo. Em julho, eles concluíram a lateral do prédio, junto à entrada do estacionamento e iniciaram o lado oposto, sobre a passarela que leva ao estacionamento.



23

## CENTRO AQUÁTICO E PISCINAS

Durante uma semana, as atividades nas piscinas foram interrompidas para manutenções. Quando os associados retornaram, encontraram todo o piso do complexo repintado com tinta especial. Para o início de agosto, está prevista a instalação de um novo desumidificador de ar para o local.



24

## ACESSO AO SALÃO LA SAGRA

Após a colocação do forro de madeira, está sendo feito o forro de gesso. Posteriormente, serão colocados o piso e um espelho na lateral direita.

## SUA VIDA COM EFEITOS ESPECIAIS!

Com a Massa para Efeitos Suvinil você cria texturas de mármore e concreto em seus ambientes, renovando os cenários da sua felicidade. Conheça essa novidade na sua loja Sul Cores.



© soluty

# SUL CORES®

Indicada por quem entende de pintura.

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

### 3 ENDEREÇOS EM SANTA MARIA:

AV. N.º S.ª MEDIANEIRA, 720  
**3026-6005**

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

AV. HÉLVIO BASSO, 390  
**3213-3030**

www.sulcores.com.br [f](#) sulcores [@](#) sul\_cores

# PROJETO DE NORMATIZAÇÃO AVANÇA COM APRESENTAÇÃO DE NORMAS

Em setembro do ano passado, foi contratada uma parceria entre um grupo de professores dos cursos de Administração e Ciências Contábeis da UFSM e a empresa Perfectum Auditoria. O objetivo era a elaboração de normas para um melhor funcionamento do Clube. Neste mês de julho, os primeiros resultados foram entregues.

A primeira reunião foi realizada com integrantes da Diretoria Executiva. Nela, foi apresentado o trabalho feito em relação à normatização e auditoria para o presidente dorense, Cleber Ruviano, e os vice-presidentes. Na ocasião, a equipe responsável pelo estudo apresentou as conclusões a partir dos dados coletados e as normas elaboradas, para que pudessem ser revisadas.

O passo seguinte será implantação das novas normas, que será feita a partir de seminários e reuniões com funcionários. Antes disso, contudo, cada vice-presidente do Clube receberá as normas de seus departamentos para que possam corrigir e adaptar o que julgarem necessário.

## UM SETOR QUE COMEÇA ORGANIZADO

O setor de Obras é um dos quais a implementação da normatização e auditoria será iniciada. O motivo é a reformulação recente do



Acima, o presidente, Cleber Ruviano, e o vice-presidente, Camilo Cervo, recebem as primeiras normas do projeto de normatização e auditoria.

departamento, devido à complexidade do setor, as funções e processos devem possuir otimização e clareza acima da média, uma vez que o setor foi montado sob a perspectiva de resolver demandas específicas.

Contudo, o trabalho de elaboração de normas pressupõe adequações à realidade e, dessa forma, adaptações são sempre necessárias. Para isso, os funcionários do departamento estiveram reunidos com a equipe responsável pelo projeto de normatização, ainda em julho.



Ao lado, a equipe do Departamento de Obras participa da reunião para a adequação e o início da implementação das novas normas em seu setor.



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

CLUBE RECREATIVO





# UM GIRO PELO PAISAGISMO DORENSE

O Clube Recreativo Dores possui uma Diretoria exclusivamente dedicada ao cuidado com o Meio Ambiente. Entre as atribuições do departamento, estão não apenas o cuidado e manutenção da flora nativa dos terrenos onde o Clube foi construído (especialmente no caso da Sede Campestre), mas tornar todos os ambientes alegres, harmonizando arborização, canteiros, floreiras e jardins às edificações. De certa forma, pode-se dizer que o Meio

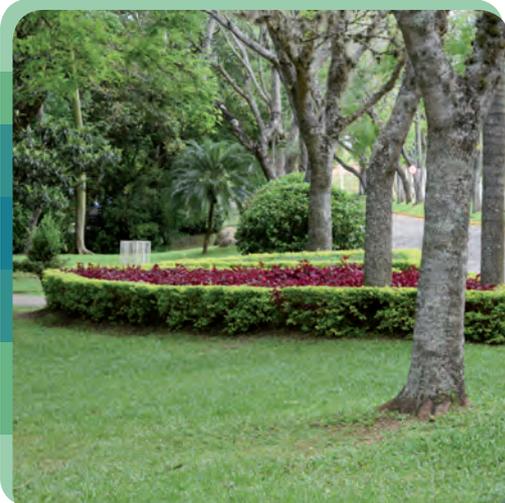
Ambiente, com o vice-presidente **Guido Zanatta**, e a Construção e Patrimônio, com o vice-presidente **Olavo Antoniazzi**, são forças complementares, que garantem o viço do Clube.

Independentemente do tempo, a pujança visual do Dores sempre é motivo de contemplação. Assim, entre os meses de junho e julho — em um inverno bastante atípico — captamos

algumas imagens de como o “balanço” entre construções e paisagismo “se comporta” sob diferentes condições de tempo e iluminação. O resultado, como você pode ver nesta seção, é de encher os olhos.

As lentes responsáveis por esta edição da sessão giro são dos funcionários **Elton Penna**, gerente de Manutenção da Sede Campestre, e **Fernando Camargo**, fotógrafo.







## UM PARAÍSO DE NATUREZA E MISTICISMO

OS ASSOCIADOS NEUSA FIGHERA E FLAMARION NEVES EXPERIMENTARAM ALGUNS DIAS DE UMA FORMA ALTERNATIVA DE LEVAR A VIDA. CONFIRA ESTE RELATO DE COMO FORAM ESTES DIAS DE MUITA LIGAÇÃO COM A NATUREZA E A ESPIRITUALIDADE.

Quer conhecer um lugar cercado por inigualável natureza, esoterismo e misticismo? Então seu destino é com certeza São Tomé das Letras. Localizada ao sul de Minas Gerais, a 1440 metros do mar, essa cidadezinha de aproximadamente 7 mil habitantes torna-se gigantesca quando seus atrativos são conhecidos.

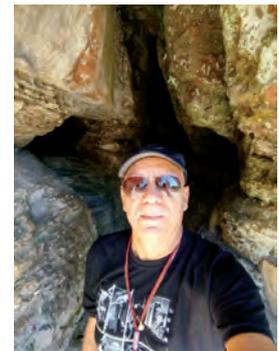
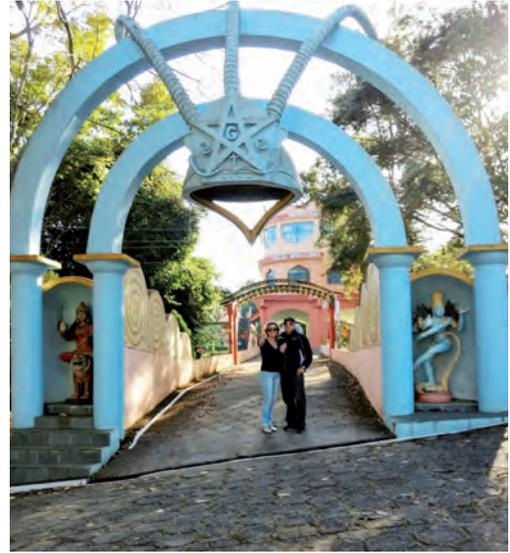
Para os amantes do ecoturismo não faltarão opções de aventuras. São dezenas de cachoeiras, grutas e montanhas para escaladas, que trazem beleza e energia incomum aos visitantes. Entretanto, o diferencial não está apenas aí. Nesta cidade há algo que nenhuma tem... duendes e bruxas, são apenas alguns seres que o

povo local afirma já ter visto e que, obviamente, alimentam as lendas que cercam de misticismo um lugar tão mágico.

Tal magia pode ser realmente sentida quando visitamos o Parque Antônio Rosa. Nele, há a Toca da Bruxa e a Casa da Pirâmide. Lugares imperdíveis, pois de lá vemos o mais lindo pôr do Sol, que é apreciado e literalmente recebido com uma salva de palmas por todos que o contemplam.

No centro da cidade, encontram-se os bares e restaurantes que servem comida mineira e, à noite, alguns com música ao vivo. Em torno da praça, várias lojinhas e feirinha com artesanato e muitas recordações místicas.

NESTA  
CIDADE HÁ ALGO  
QUE NENHUMA TEM...  
DUENDES E BRUXAS, SÃO  
APENAS ALGUNS SERES QUE  
O POVO LOCAL AFIRMA  
JÁ TER VISTO.



Em termos de hospedagem, não faltam opções de pousadas, que contemplam todos os gostos. Para quem quer verdadeiro descanso e encontro consigo mesmo, há a Fundação Harmonia. É o lugar ideal para acalmar a mente, meditar e ficar em contato com a natureza. Com acomodações muito simples, nos faz repensar valores e costumes, percebendo nossas reais necessidades. As refeições são ovolactovegetarianas, feitas pelos próprios moradores da Fundação com produtos plantados lá mesmo. Outro ponto favorável é o preço bem acessível, com diferentes tipos de acomodação que vão do *camping* aos chalés, passando quartos com banheiro compartilhados e suítes. Para quem viaja com crianças o lugar é fantástico, pois possui piscina, parquinho e quadras.

Ficou curioso por conhecer o Paraíso Místico? Então arrume suas malas e venha conhecer São Tomé, destino certo que lhe fará ter vontade de voltar inúmeras vezes.



**O ovolactovegetarianismo** é um tipo de dieta vegetariana em que, além dos alimentos vegetais, também é permitido comer apenas ovos e leite e derivados como alimentos de origem animal.

# 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.



LUISA  
BEVILACQUA

JOSÉ  
COSTA

Durante a maior parte do ano, a rotina agitada dos associados — trabalho e estudos — torna difícil aproveitar a Sede Campestre com a mesma intensidade do que é feito durante a temporada de verão, ou mesmo nas curtas férias de inverno. Assim, em dias úteis, especialmente em horário comercial, a Sede Campestre muitas vezes acaba por se tornar um paraíso de calma. Neste ambiente idílico, alguns associados dorenses realizaram seus cliques fotográficos e enviaram para o “Olhar Dorensense”.



JOANNE  
KETTNER



TATIELE  
CUSTÓDIO



PATRICIA  
PEZZINI



PROMOÇÃO

# PINTA NA CONSTINTA® E CONCORRA A PRÊMIOS

A CADA **R\$100,00** EM COMPRAS CONCORRA A

## 10 TVs 32"



RAINHA

Coral

Sparlack

ATLAS  
PINÇIS E FERRAMENTAS

3M

SHERWIN  
WILLIAMS

Metalatex

LAZURIL

AXALTA

FARBEN

f /CONSTINTA

WWW.CONSTINTA.COM.BR

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

# CONSTINTA

A loja mais completa da cidade

Av. Medianeira, 1133 | (55) 3223 3030

Av. Dores, 2357 | (55) 3286 1100

Santa Maria - RS

VISA

MasterCard

BENRI  
COMPRAS

Hipercard

SICREBI

Verde Card

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 01/08 A 18/12 DE 2019

CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO SECAP Nº 06.003347/2019

# AULA MASTER DE PILATES E YOGA

No dia 13 de julho, o Departamento de Recreação e Lazer realizou mais uma edição da Aula Master. O evento foi no Salão Nobre do Clube Dores, durante a tarde. Com mais de 60 participantes, o aulão tinha como proposta ofertar a experimentação das modalidades de yoga e pilates.

Após as aulas experimentais, todos os presentes curtiram um momento de interação. A ideia era trocar experiências e impressões entre colegas de atividade e com os professores. Para recuperar as energias enquanto conversavam, os associados receberam um delicioso lanche com sucos, chás, doces e salgadinhos, preparados pela equipe da Salute Eventos.

Ao final do evento, os alunos foram presenteados com brindes e receberam um informativo com os horários das novas turmas das modalidades experimentadas. Entre os mimos, foram distribuídas mudas de flores, oferecidas pelo vice-presidente de Meio Ambiente, **Guido Zanatta**.

## OPORTUNIDADE PARA EXPERIMENTAR

Entre os participantes da Aula Master, havia dois grupos principais: aqueles que buscavam uma atividade para abandonar o sedentarismo e aqueles que procuravam atividades complementares às já praticadas. A dorense **Amanda de Mello** participou pela segunda vez do aulão e aprovou. *“Esse ano tive a oportunidade de conhecer o yoga, já que o pilates eu já conhecia. Então, achei que foi bem legal para conhecer a modalidade, ver como é... a correção postural, do equilíbrio”,* avaliou.

Assim como Amanda, a dorense **Carolina Ribas** destacou o bem-estar físico, além do psicológico. *“Achei muito legal, porque mostrou bem como é a aula, trabalhou bem a flexibilidade e fortalecimento e também deu aquela relaxada”,* explicou.

**Janice Adriana Cardoso** não poupou elogios à aula. *“Eu fiquei muito admirada por a instrutora corrigir o tempo inteiro e os professores ficarem junto, ajudando. Eu amei, fiquei apaixonada”,* atestou.



## PRÁTICAS QUE TRANSFORMAM O VIVER

A doreense **Isis dos Santos** pratica pilates há oito anos e não perdeu a chance de participar do aulão. *“Mudou muito a minha postura e o meu corpo. Eu sempre fiz exercício físico, mas eu tinha muita dor nas costas. Com o pilates eu tenho uma postura melhor e não sinto mais dor nas costas e tenho mais força e equilíbrio para minhas atividades”*, contou.



Há três anos na prática, **Michele de Freitas** garantiu que a Aula Master foi ótima. *“O aulão é bem interessante para a gente ter uma ideia do que a gente não faz. Eu, por exemplo, faço pilates e não faço yoga. Achei bem interessante. Achei que os exercícios da yoga fossem mais fáceis. Vi que tenho muito ainda, na parte de flexibilidade e força para desenvolver”*, comentou a associada.

Assim como Michele, a doreense **Raquel Mortari** pratica pilates há anos e sentiu um desafio a mais ao experimentar o yoga. *“Adorei o aulão. Os exercícios são maravilhosos. Achei os exercícios da yoga puxadinhos... assim... doidinhos, mas gostei de tudo”*, destacou.

Testemunha viva dos benefícios proporcionados pelas modalidades,

o associado **Dion Lenon da Silva** iniciou o pilates em função de um problema de saúde. Após receber o diagnóstico, iniciou a prática de forma intensa e, logo, sentiu uma melhora significativa em sua qualidade de vida. *“Recebi elogios de alguns amigos, pois minha postura estava melhor, além de outros benefícios que o exercício oferece, como equilíbrio e força. Como tive uma melhora significativa, levei meu pai para conhecer o exercício e ele também ficou admirado com os benefícios!”*, atesta o doreense.

## NOVAS TURMAS

Para suprir a demanda de interessados, bem como para oferecer a oportunidade a quem descobriu as modalidades do yoga e do pilates na Aula Master, o Clube Dorenses abriu novas turmas. Confira mais sobre o assunto nas páginas 56 e 57 desta edição da Dorenses em Revista!



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



# BRITA PINHAL

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

# DORENSE É OURO NO ESTADUAL DE KARATE

No dia 15 de junho, o Grêmio Náutico União, de Porto Alegre, recebeu a edição 2019 do Campeonato Gaúcho de Karate - 2019. A competição faz parte do calendário da FGK (Federação Gaúcha de Karate), filiada à CBK (Confederação Brasileira de Karate). Em crescente evidência no cenário do esporte, o Clube Recreativo Dorens não apenas teve representação, como garantiu medalha.

Na competição de kata (rotinas de movimentos), o nome do Clube Dorens foi levado pela atleta **Maria Eduarda Kuntzler**. Com uma excelente apresentação, a carateca dorense garantiu o ouro da categoria sênior feminina.

Além de Maria Eduarda, o esporte dorense foi representado do lado



A associada Maria Eduarda Kuntzler participou da competição na categoria kata sênior feminino e sagrou-se campeã.

de fora dos ringues. O professor de karate do Clube, **Andrei Rolim**, integrou o corpo de arbitragem do Campeonato Gaúcho.

# SEMINÁRIO COM VICE-PRESIDENTE DA FGK



A Sala Dojo do Clube Recreativo Dorens sediou um importante seminário para os caratecas da cidade, no dia 20 de junho. Com realização da Associação Karate Sul, na qual o esporte dorense é filiado, foi realizado um treinamento com o vice-presidente da Federação Gaúcha de Karate, **Marcos Cruz dos Reis**.

O curso com o sensei Marcos foi realizado em duas partes. Pela manhã, foram treinados os katas básicos e bunkais (estudo das aplicações práticas de um kata.

Literalmente, significa: “análise” ou “decomposição”). Durante a tarde, o treinamento foi voltado para katas avançados, especialmente pensando nos alunos que prestariam exame de faixas na metade de julho.

Sediar o seminário foi mais uma das medidas da importância que o Clube Recreativo Dorens vem adquirindo no cenário do karate gaúcho. Além dos atletas dorenses, participaram do treinamento arte marcialistas oriundos de Santa Maria e de outras cidades da região.



# TORNEIO DE BOCHA DE DUPLAS MISTAS

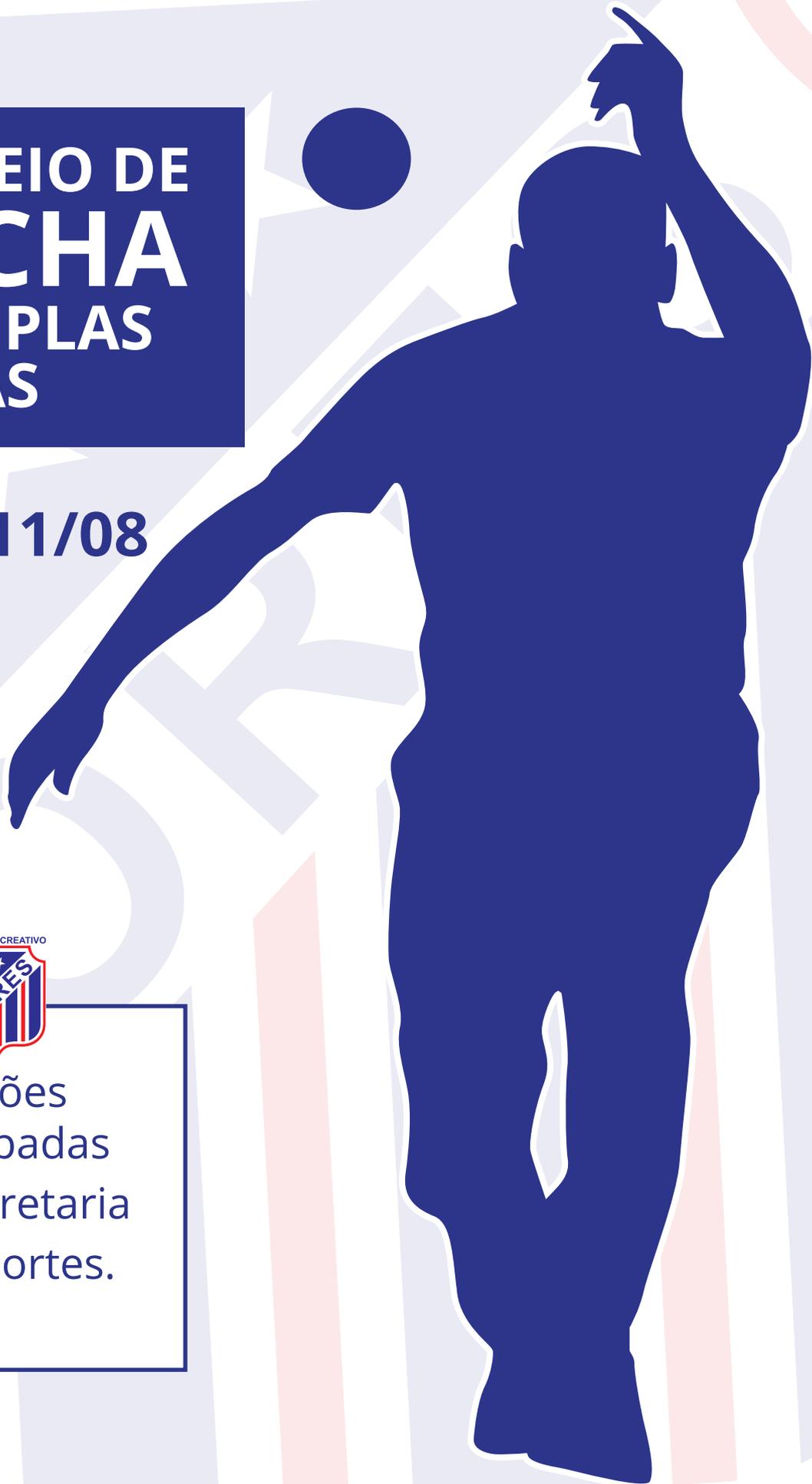


11/08

CLUBE RECREATIVO



Inscrições  
antecipadas  
na Secretaria  
de Esportes.





# DORES 55 MANTÉM HEGEMONIA NOS CAMPOS

No dia 6 de julho, o Estádio Presidente Vargas recebeu as equipes Clube Recreativo Dorenses e Assufsm para a grande final da Copa Construtora Jobim, organizada pela Afuvesma (Associação de Futebol de Veteranos de Santa Maria). Com um largo histórico de vitórias, a equipe dorense era favorita e, com um placar de 4 a 1, garantiu mais um título.

Na fase de pontos, a equipe dorense, treinada por **Eduardo Barrichello**, terminou em primeiro lugar, com cinco vitórias e um empate. Nos sete jogos classificatórios, o goleiro do Dorenses 55, **Ademar "Toco" Piovesan**, não sofreu um gol sequer.

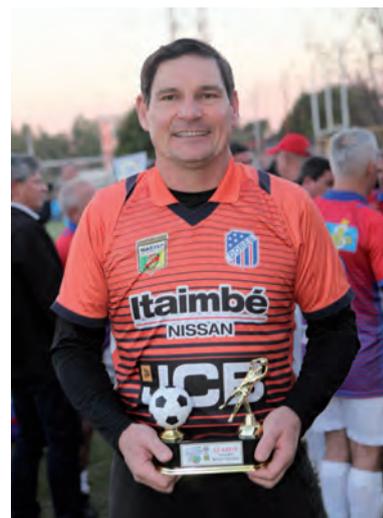
Nas quartas de final, o Dorenses enfrentou a equipe Xavantes, vencendo por 4 a 1, no jogo de ida, e por 3 a 0, no jogo de volta. Na semifinal, a adversária foi a equipe do Juventude. Com empate por 1 a 1 nos dois jogos, o Dorenses seguiu adiante por ter feito a melhor campanha.

Além de campeã, a equipe dorense teve a melhor defesa da competição. Pelo feito, o goleiro do Dorenses 55, Toco, recebeu o troféu de defesa menos vazada do campeonato.

## UM HISTÓRICO DE RECONHECIDO SUCESSO

Desde o ano de 2011, a equipe do Clube Recreativo Dorenses levou todos os campeonatos realizados pela Afuvesma na categoria 55 anos. Com o novo título, são 18 conquistas dorenses.

Em janeiro de 2017, o Dorenses recebeu uma de suas mais importantes adições. Com a chegada do técnico, Eduardo Barrichello, a equipe do Clube Dorenses iniciou uma sequência



Acima, o goleiro dorense, Ademar "Toco" Piovesan, comemora o título de goleiro menos vazado da competição. No topo, a equipe dorense enfrenta a Assufsm, no jogo de volta da final do campeonato. No destaque, à esquerda, o capitão do Dorenses 55, Fábio Litchina, ergue a taça da Copa Construtora Jobim, o 18º título consecutivo da equipe de veteranos.

de invencibilidade notável. São dois anos e meio sem perder nenhum jogo.

Conforme o coordenador de futebol dorense, **José Adelar Tâmbara**, o segredo do sucesso é realizar um planejamento organizado e sempre respeitar os adversários. Com a nova conquista de sua equipe, o coordenador aproveita a oportunidade para agradecer ao Clube Recreativo Dores por toda a estrutura e condições. O agradecimento também foi estendido à comissão técnica, sempre pronta a auxiliar a equipe, e, claro, ao grupo de atletas, que protagonizou mais um capítulo desta história de sucesso que é o futebol de veteranos do Clube Dores.

Para os veteranos do Dores 55, a bola voltará a rolar no dia 10 de agosto, pela Copa Amizade 2019. Apesar de todas as conquistas desde 2011, os dorenses não relaxarão e darão o seu melhor para trazer mais esta taça para o Clube Dores.



Acima, a equipe dorense comemora mais um título invicto. Ao lado, o treinador, Eduardo Barrichello (à esquerda), e o coordenador de futebol, José Adelar Tâmbara (à direita), posam com o troféu da Copa Construtora Jobim.



A GENTE TEM  
**TUDO**  
PARA A SUA  
**CASA.**

UM  
**MUNDO**  
DE **OFERTAS**

**BELTRAME**  
materiais de construção

**TUDO**  
MESMO!

**Centro:** Avenida Hélio Basso, 1279 | 55 3027.0700

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

# NOVAS TURMAS ABERTAS



## HIIT (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING)

O treinamento intervalado de alta intensidade ou HIIT é um modelo de treinamento de curta duração no qual são aplicados variados estímulos de alta intensidade, intercalados por recuperações em baixa intensidade ou parado. Atualmente, o HIIT vem sendo utilizado para diversos fins no universo das atividades físicas, inclusive na redução da gordura corporal.

Dessa forma, a literatura científica deixa transparecer que o treinamento intervalado de alta intensidade parece ser uma alternativa para melhora do

condicionamento cardiorrespiratório e emagrecimento.

O treinamento intervalado de alta intensidade tem sido considerado como uma estratégia eficiente na melhoria do aptidão física e na redução da gordura corporal quando comparado com o treinamento de intensidade moderada.

Esse tipo de treino revelou-se muito eficaz na melhoria da capacidade aeróbica e anaeróbica, no componente cardiovascular, na diminuição da resistência a insulina, da gordura abdominal, e conseqüentemente, no peso corporal.

## FUNCIONAL KIDS

O Funcional Kids é uma modalidade lúdica e dinâmica que tem por objetivo desenvolver as capacidades físicas das crianças, buscando fortalecer e aperfeiçoar movimentos naturais que devido ao sedentarismo e avanço tecnológico não são desenvolvidos com eficiência.

Tem como objetivo desenvolver, aprimorar as qualidades físicas com um método seguro e efetivo de condicionamento para crianças com várias necessidades, metas e capacidades. Diante do surgimento de novos hábitos de vida que ocasionaram o crescimento da obesidade infantil dentre outras patologias, o Funcional

Kids é uma aula onde a criança realiza exercícios baseados no dia a dia como correr, pular, empurrar entre outros.

Tem como benefícios: redução de lesões em esportes e atividades de recreação; desenvolvimento motor e aprendizagem motora; alto gasto calórico; regulação do sono e apetite; desenvolvimento sócio afetivo.

O profissional de educação física estimula as crianças através de exercícios de corrida, saltos, agilidade, velocidade, coordenação, força e equilíbrio, além de jogos competitivos e cooperativos.



## GINÁSTICA MULTIFUNCIONAL



É um programa de exercícios físicos que tem o objetivo de desenvolver todas as capacidades físicas e também as habilidades motoras, como correr, saltar, e arremessar de maneira integrada. Agilidade, coordenação, equilíbrio, força, resistência, velocidade, habilidades motoras e cognitivas, são alguns dos benefícios que os alunos adquirem através dos exercícios.

O treinamento é baseado em uma prescrição coerente e segura de exercícios que permitam a estimulação do corpo humano de um modo capaz de melhorar todas as qualidades do

sistema musculoesquelético, como força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, lateralidade, resistência cardíaca e neuromuscular.

O foco é trabalhar padrões de movimento como puxar, empurrar, agachar, recrutando mais unidades motoras. O treinamento funcional estimula o corpo humano de maneira a adaptá-lo para as atividades normais do cotidiano. Sendo que um aspecto essencial neste tipo de treinamento a ser bem explorado são os exercícios que estimulem a propriocepção, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o condicionamento físico.

# TURMAS PARA PERÍODO EXPERIMENTAL



## HIIT

---

HORÁRIO: 17h  
TER. E QUI.  
SALA DE GINÁSTICA  
20 VAGAS

## MULTIFUNCIONAL

---

HORÁRIO: 8h  
SEG. E QUA.  
SALA DE GINÁSTICA  
21 VAGAS

## HIIT

---

HORÁRIO: 19h  
TER. E QUI.  
SALA DE GINÁSTICA  
25 VAGAS

## FUNCIONAL KIDS

---

HORÁRIO: 10h  
SEG. E QUA.  
SALA FIT ALL,  
SALA DE GINÁSTICA  
E QUADRA C



# NOVAS TURMAS ABERTAS

## ALONGAMENTO

Os exercícios de alongamento muscular estão entre os mais comumente utilizados na reabilitação e na prática esportiva. São técnicas utilizadas para aumentar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo muscular e periarticular, contribuindo para aumentar a flexibilidade.

Os alongamentos, quando realizados de forma correta, relaxam a mente e o corpo. A prática regular acarreta na redução de tensões musculares e sensação de um corpo mais relaxado. Com benefícios para coordenação, já que os movimentos tornam-se

mais soltos e fáceis. E o aumento no âmbito da movimentação. Sem falar na contribuição para prevenção de lesões como distensões musculares.

Os indivíduos com boa flexibilidade tendem a sofrer menos dores e lesões musculares e articulares, particularmente na região lombar. Se o indivíduo tem o hábito de alongar periodicamente, pode aliviar a rigidez muscular, e eliminar alguns tipos de desconfortos musculares.

Bons níveis de flexibilidade são extremamente importantes para a realização das atividades de vida diária.



## IOGA



A ioga apresenta diversas linhas, no clube praticamos a ioga integral. Que é uma linha que segue de forma completa ásanas (posturas), pranayamas (respiração), meditação e relaxamento. A ioga tem como foco o ser em si, desta forma o indivíduo trabalha sua consciência e sua elevação ao eu superior. A sequência da aula proporciona uma melhora no condicionamento físico e mental, força e flexibilidade e melhora na capacidade respiratória. A ioga integral pode ser praticada por todos inclusive é recomendada para diminuição do estresse,

ansiedade e depressão. Os exercícios são sequenciais e vão avançando conforme o aluno apresenta melhora nas suas posturas. A aula é feita de forma dinâmica, trabalhando os pontos energéticos do corpo e respiração durante as posturas. Diferentemente do que as pessoas acreditam que as aulas de ioga são somente relaxamento, meditação e respiração, dentro da ioga integral ao trabalhar os ásanas haverá uma exigência simultânea de concentração, força, flexibilidade e equilíbrio que quanto melhor desenvolvidas, mais intenso se torna o trabalho realizado.

## PILATES

O método Pilates foi inicialmente conhecido por contrologia, criado por Joseph Pilates para auxiliar soldados feridos em batalhas. Esse método tem como base seis princípios (respiração, fluidez, concentração, controle, centro de força e precisão). O pilates utiliza-se de uma concentração e equilíbrio entre a mente e o corpo para sua execução, pois atua como um condicionamento físico e mental. A técnica pode ser praticada por inúmeros nichos de praticantes, assim como inúmeras patologias, pois cada aluno progride de forma individual e respeitando suas limitações. É indicado tanto para tratamento de

patologias como para prevenção, pois seus exercícios são direcionados para o fortalecimento do coração. Os exercícios podem parecer leves, mas são intensos, ativando a musculatura necessária para estabilizar a coluna. Como os exercícios exigem poucas repetições isso faz com que o aluno foque de forma mais consciente na execução. A variação de exercícios é enorme e a quantidade de acessórios para o trabalho do Pilates solo também, isso proporciona uma excelente diversificação de exercícios para atender a todas as patologias e a ativar a musculatura.



# TURMAS PARA PERÍODO EXPERIMENTAL



## YOGA

---

**HORÁRIO: 9h**  
**SEGUNDA-FEIRA**  
**SALA MULTI ESPAÇO**  
**25 VAGAS**

## YOGA

---

**HORÁRIO: 18h**  
**SEXTA-FEIRA**  
**SALA MULTI ESPAÇO**  
**25 VAGAS**

## YOGA

---

**HORÁRIO: 9h**  
**SEXTA-FEIRA**  
**SALA MULTI ESPAÇO**  
**25 VAGAS**

## ALONGAMENTO

---

**HORÁRIO: 9h**  
**SEG. E QUA.**  
**SALA FIT ALL**  
**30 VAGAS**



# III COPA INVERNO DE TÊNIS DORENSE

A terceira edição da Copa Inverno de Tênis mais uma vez foi marcada por altas temperaturas na sua primeira quinzena. Na segunda quinzena, as baixas temperaturas e o frio intenso marcaram as fases semifinais e finais da Copa.

O torneio, que tem o intuito de manter os tenistas ativos durante o período de inverno, foi realizado entre os dias 10 e 16 de julho. Ao todo, a competição reuniu 75 tenistas, distribuídos em seis categorias.

Conforme a professora da modalidade, **Juliana Appel Mortari**, a Copa Inverno visa ainda a integração dos tenistas, visto que eles têm autonomia para agendar seus jogos. *“Em quase todas as categorias, grupos de WhatsApp foram criados pelos tenistas para o agendamento dos jogos com maior praticidade. A integração e a socialização entre os tenistas dorenses, portanto, foi visivelmente alcançada”*, apontou a professora.

A premiação dessa edição foi além dos tradicionais troféus.

Os finalistas de cada categoria conquistaram o direito de realizarem jogos

festivos na inauguração do Ginásio de Tênis, que ficará pronto em breve.



## Categoria A

Campeão: Antonio Largura (à direita)

Vice-campeão: Maurício Mezzomo (à esquerda)



## Categoria B

Campeão: Carlos Mattos (à direita da foto)

Vice-campeão: Muriel Ddine



## Categoria C

Campeão: Alan Preigschadt (à esquerda)

Vice-campeão: Daniel Rangel (à direita)



## Categoria Sênior B

Campeão: Omar Dri (à direita)

Vice-campeão: José Santos (à esquerda)



## Categoria D

Campeão: Rafael Pauleski (à esquerda)

Vice-campeão: André Chagas Jr. (à direita)



## Categoria Sênior C

Campeão: Juliano Costa (à esquerda)

Vice-campeão: Carlos Heitor Moreira (à direita)

# TURMAS PARA PERÍODO EXPERIMENTAL



## FUTSAL

CATEGORIA SUB 9

---

**HORÁRIO: 9h**  
**SEG. E QUA**  
**QUADRA A**

## FUTSAL

CATEGORIA SUB 7

---

**HORÁRIO: 10h**  
**SEG. E QUA**  
**QUADRA A**

## FUTSAL FEMININO

8 AOS 14 ANOS

---

**HORÁRIO: 10h30 e 18h**  
**QUINTAS E SÁBADOS**  
**QUADRA C**



# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORENS

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

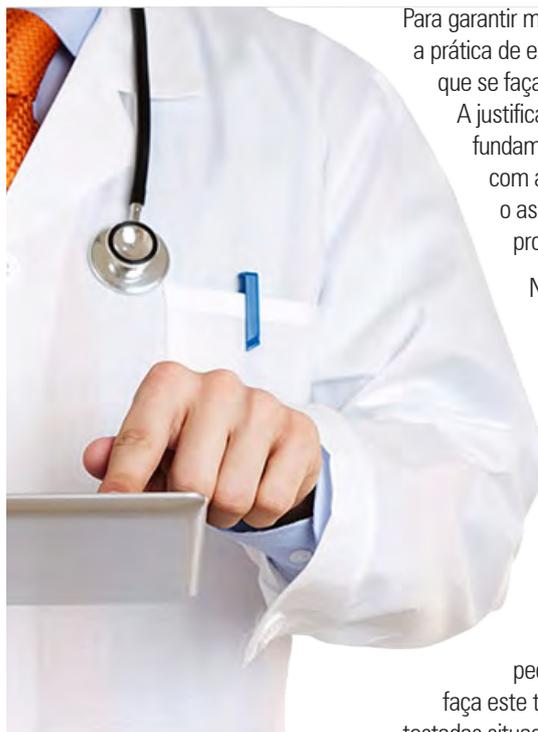


IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
15 anos +	4ª	7h	Sala Bike
15 anos +	6ª	7h	Sala Bike
15 anos +	2ª	17h	Sala Bike
15 anos +	4ª	17h	Sala Bike
15 anos +	6ª	17h	Sala Bike
15 anos +	2ª	19h	Sala Bike
15 anos +	4ª	19h	Sala Bike
15 anos +	6ª	18h	Sala Bike
15 anos +	3ª	18h	Sala Bike
15 anos +	5ª	18h	Sala Bike
15 anos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



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
Dança de Salão	12 anos +	3ª e 5ª	20h	Fit All
Dança de Salão	12 anos +	3ª e 5ª	18h	Sala de Ginástica
Baby class 1	2 a 4 anos	6ª	17h15min	Sala de dança
Baby class 2	2 a 4 anos	sáb	11h	Sala de Dança
Baby class 3	2 a 4 anos	sáb	10h	Sala de Dança
Infantil I A	4 e 5 anos	2ª e 4ª	17h	Sala de Dança
Infantil I B	4 e 5 anos	2ª e 5ª	18h	Sala de Dança
Infantil II	6 e 7 anos	3ª e 6ª	18h	Sala de Dança
Infantil III	8 a 10 anos	2ª e 4ª	19h 18h	Sala de Dança
Infantil IV	11 e 14 anos	2ª e 4ª	20h	Sala de Dança

## ATESTADO MÉDICO É A SUA SEGURANÇA



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

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

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

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

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

### MEU ATESTADO VENCEU, E AGORA?

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

# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES

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



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

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



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

# LUTAS



CURSO	IDADE	DIAS	HORÁRIO	LOCAL
Judô	4 a 14 anos	2ª e 4ª	18h15min	Sala dojô
Karate	6 a 14 anos	3ª e 5ª	19h	Sala dojô
Karate	15 anos +	3ª e 5ª	20h	Sala dojô



# NATAÇÃO

## HIDROGINÁSTICA

14 anos +

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

## TURMAS

6 meses a 2 anos

2 a 4 anos

5 a 8 anos

9 anos +

Adulta

Horários variados, consulte junto à Secretaria.



# CLICK DORENSE

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



FOTOS DE VIAGENS

# ATIVIDADES ESPORTIVAS

## VENHA PRATICAR NO DORES

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

# MUSCULAÇÃO



# PATINAÇÃO

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

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



# PILATES

# LAGARTEANDO

CLUBE RECREATIVO



*2ª edição*

**18\***  
AGOSTO

**14h**  
SEDE  
CAMPESTRE

- ✓ MATEADA
- ✓ BRINQUEDOS DE RECREAÇÃO
- ✓ HAPPY HOUR



\* Em caso de mau tempo o evento será realizado no dia 25/08, no mesmo horário.

# INFORMAÇÕES AOS ASSOCIADOS

## HORÁRIOS

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

## VALOR DA MENSALIDADE

Categorias	Idade	Valor
Efetivo A	< 21 anos	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\$ 2,00 para associado e R\$15,00 para não-associado; mensal, apenas para associado, R\$ 30,00;
- **Taxa da piscina térmica com exame médico dermatológico R\$12,00 (com validade de 30 dias), R\$24,00 (com validade de 60 dias), R\$36,00 (com validade de 90 dias);**
- Dentro das dependências do Clube, portar sempre a carteira social em dia;
- **Proibido entrar com animais nas sedes do Clube;**
- Ao encerrar atividades como academia, natação e/ou qualquer escolinha, solicite, imediatamente, o cancelamento da matrícula na secretaria;
- **Mantenha seus dados atualizados por meio do [www.clubedores.com.br](http://www.clubedores.com.br) (Área exclusiva para Associados). Caso não consiga acessar, envie para [secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br);**
- Em caso de perda da carteira social, comunique, imediatamente, a secretaria;
- **Sugestões, dúvidas, reclamações: [ouvidoria@clubedores.com.br](mailto:ouvidoria@clubedores.com.br).**

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

 LudforEnergia  ludforenergia

A MAIOR  
E MAIS TRADICIONAL  
EMPRESA DE  
GESTÃO DE ENERGIA  
DO SUL DO BRASIL

BENTO GONÇALVES | RS  
SÃO PAULO | SP



# Jetta GLI

O superesportivo  
disfarçado de sedan.

Faça o test drive  
e surpreenda-se!



Design



Tecnologia



Conforto



Segurança