



# Dorensense

em Revista

Revista mensal do Clube Recreativo Dores - Março 2014 - Ed. 93 - Santa Maria - RS

# NOVA DORENSE

VIRE A PÁGINA E DESCUBRA UMA NOVA DORENSE EM REVSTA, MAIS MODERNA E ATUAL...

**COLABORADOR DORENSE**



**ANA LUIZA CAMARGO**



**LECHMARA DE VARGAS**



**LUIS ANTON SOARES DE SANTOS**

**EU, DORENSE!**



**WALTER HELIO BOLZANO**

**RECEITAS DE VERÃO, COM ANA AMELIA SACCHI**



**ANALUIZA DE PEIXO DE FRANGO DEFRUMADO**



**STEFANIE ROLIN KRIES**



**RECEITAS DE VERÃO**



**HIDROGINÁSTICA**  
TODOS OS MOTIVOS PARA FAZER

Praticar hidroginástica é uma ótima opção para quem quer manter o corpo em forma e melhorar a circulação sanguínea. Além disso, é uma atividade que pode ser feita em qualquer lugar, desde que haja uma piscina ou um espaço adequado para a prática.



**PATRONO DO CLUBE: CELESTINO DA CÁS****DIRETORIA EXECUTIVA 2012/2014:****PRESIDENTE - ADEMIR ANTÔNIO POZZOBON****VICE-PRESIDENTE - CAMILO CERVO**

Vice-Presidentes/Departamentos:

**Secretaria** - Astrogildo Pedrosa**Patr. e Construção** - Olavo Luiz M. Antoniazzi**Social** - Cleber Ruviano**Recreação/Lazer** - Nilton Fabbrin**Bolão** - Carlos Eduardo Da Cas**Tênis** - Ricardo Luiz P. Dal Ponte**Meio Ambiente** - Guido Zanatta**Cultura** - Alfran Luiz M. Caputi**Bocha** - Gilmar Cruz Arruda**Tradicionalismo** - Zeno José F. de Souza**Jurídico** - Marcelo Carlos Zampieri**Financeiro/interino** - Camilo Cervo

Coordenadores:

**Futebol** - João Alberto Sangoi**Musculação** - Fabian Luis Alves Da Cás**Tradicionalismo** - Marino Tex Vasconcellos

Assessores:

**Natação** - Giuliano Forgiarini/ **Piscinas** - Raul Fabbrin / **Social** - Oneide Serro/ Christiane Marin, Tiago Gay de Lima e Clebiana Lima/ **Social jovem** Bárbara Caroline Gomes da Silva/ Bárbara Neis Ruviano/ Gabriela Dellavechia Palma/ Giovanna Da Cas/ Isadora Hubner Brondani/ Mariana Souque Soares/ Rafael Avello Moreira/ **Futesete** - Jaime Thomas/ **Futebol Onze** - Roberto Bisogno, Irio Figueiredo, Elpidio Ayres, Adelar Tâmbara, Robson Centurião, Victor Hugo Da Cás / **Bocha** - Arioli Toniolo Righi/ **Canasta** - Adir Jesus dos Santos Ribeiro/ **Sauna** - Agenor Brum Marques, Clênio Comin Londero/ **Sinuca** - José Hamilton Guedes

**Patrono da Bocha** - João Hugo Da Cás**Patrão de Honra Tradicionalismo** - Domingos Da Cás**Conselho Fiscal 2012/2014:****Presidente** - João David Felin**Vice-presidente** - Carlos Sérgio S. Lima**Secretário** - João Mariano Rossato**Efetivos** - Nilton Rocha Martins, Valcir José Forgiarini, Ivo Felin Londero e Cezar Domingos Trevisan.**Conselho Deliberativo 2013/2015:****Diretoria****Presidente: Valnei Vieira****Vice-Presidente: Élcio Antônio Maffini**

1º Secretário: Francisco Barracchini Hubner

2º Secretário: Júlio César Copetti

Assessor Jurídico: Régis Pozzobon

**Membros Natos:** Ademir Antonio Pozzobon - Celestino Da Cas - Pedro Mezzomo

**Conselheiros eleitos:** Adão José Figuera - Adir Jesus dos Santos Ribeiro - Adir Parzianello - Alberi Vargas - Alfran Luiz M. Caputi - Amauri José Londero - Antonio Jorge D. De Albuquerque - Antonio Roberto Bisogno - Arcangelo Luiz Da Cas - Ari Carlos Da Cas - Ary Forgiarini - Astrogildo Pedrosa - Atair Jose M. Antoniazzi - Auri Machado De Oliveira - Camilo Cervo - Carlos Alberto C. Londero - Carlos Alberto Rigo - Carlos Eduardo Da Cas - Carlos Sérgio Silva Lima - Cezar Domingos Trevisan - Claudemir Da Costa Silveira - Cláudio Emanuelli - Clayton Marinho Camargo - Cleber Ruviano - Clenio Comin Londero - Dagoberto Rechia - Daniel Strehler Pedrosa - Domingos Da Cas - Edevar Da Silva - Eduardo Rosa Biacchi - Élcio Antonio Maffini - Elio Jorge Pozzobon - Elpidio V. B. Ayres - Ênio Angelo Dotto - Erni Jose Milani - Fabian Luis Alves Da Cas - Fernando Frizzo - Fernando Zamberlan Da Silva - Francisco Barracchini Hubner - Francisco Luiz Bianchin - Gilberto Luiz P. Dal Ponte - Gilberto Vasconcellos Silva - Gildo Refosco - Gilmar Cruz Arruda - Gilson Alberto Da Cas - Gimeir Roberto Da Cas - Giuliano José Forgiarini - Gregório Tadeu R. Gavião - Guido Cechella Isaia - Guido Zanatta - Ildomar Miguel Passa - Ildio Antônio Biacchi - Irio De Paula Figueiredo - Itamar Antonio Taschetto - Ivo Felin Londero - Jaci Jerônimo Da Cas - Jaime Thomas - João Alberto Sangoi - João David Felin - João Hugo Da Cas - João Mariano Rossato - Jorge Adão Da Costa - Jorge Caffarate Ardais - Jose Celestino M. Antoniazzi - José Dinarte Buzzatte - José Ery Camargo - José Francisco Silva Dias - José Hamilton Guedes - Jose Luis Stein - José Mariano Ravanello - Julio Cezar Copette - Luciano Vlademir De A Rocha - Luiz Fernando M. Camargo - Luiz Fernando Sangoi - Marcelo Zampieri - Marco Antonio Ravanello - Mario Augusto S. Ravanello - Máximo José Trevisan - Milton José Brondani - Mulford Moreira Dos Santos - Natalicio Luiz Antonello - Nelci Vicente Da Cas - Nelson Ferreira Vitalis - Nilo Eduardo R. Fialho - Nilton Fabbrin - Nilton Rocha Martins - Olavo Luiz M. Antoniazzi - Paulo Norberto Brandt - Paulo Roberto C. Bormicelli - Pedro Leonel F. Da Costa - Rafael Cechella Isaia - Raul Fabrin - Régis Pozzobon - Ricardo Luiz Dal Ponte - Robson Retamoso Centurião - 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 - Valmir Beltrame - Valnei Beltrame - Valnei Vieira - Vergílio M. Da Cas Neto - Victor Hugo Da Cas - Vilson Kozoroski - Vilson Marcimino Serro - Zeno José F. de Souza



## PALAVRA DO PRESIDENTE

Amigos dorenses

Estamos quase no final de mais uma temporada de verão. No mês de fevereiro – talvez devido às altas temperaturas que se fizeram sentir em Santa Maria – nossos parques aquáticos receberam grande número de dorenses. Foi uma beleza constatar famílias inteiras, usufruindo de toda a infraestrutura que o Clube Dorenses faz questão de oferecer a seus associados. São ocasiões como essa que temos plena certeza de que vale a pena trabalhar cada vez mais para que tenhamos um Clube que possa orgulhar a todos que nele convivem.

Temos uma reportagem nesse número de nossa revista que mostra a festa que foi a escolha da Garota do Sol 2014. No dia 2 de fevereiro, com grande número de inscritas, tivemos mais esse maravilhoso evento, envolvendo diversos departamentos do clube, associados, dirigentes, familiares e convidados. Envio os parabéns a todas as participantes e um abraço forte àquelas que foram as escolhidas.

Por outro lado, com a chegada do final das férias escolares, tivemos a volta às aulas de nossa pré-escola Doritos. É sempre com muita alegria que recebemos novos aluninhos e também o retorno de nossos "veteranos". Temos certeza de que teremos mais um ano de muito proveito para nossas crianças.

Contamos, para isso, com a eficiência e dedicação da equipe coordenada pelas professoras Marilene e Michelle.

Outra matéria que tratamos nessa edição é a volta das mais diversas modalidades de escolinhas esportivas. Nesse período de férias, muitos frequentadores viajam e interrompem suas atividades. É hora daqueles que já eram alunos retornarem e de que novos praticantes façam suas inscrições. Será mais um ano de muita atividade em nosso Clube.

Como despedida, deixo algumas palavras a respeito de nossa parte administrativa e departamento de obras. Tudo corre dentro do planejamento feito pela Direção. Nossas novas obras estão em andamento, e a manutenção de nossa infraestrutura, como sempre, foi executada com muito cuidado. Nossas diversas comissões continuam em plena atividade, sempre com a intenção de proporcionar o melhor para o associado dorense.

Ademir Antônio Pozzobon  
Presidente do Clube Recreativo Dorenses





Capa: Cássio Aguiar

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

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

- Gerentes:**
- Administradora: [administradora@clubedorens.com.br](mailto:administradora@clubedorens.com.br)
  - Financeira: [financeira@clubedorens.com.br](mailto:financeira@clubedorens.com.br)
  - Recursos Humanos: [recursos@clubedorens.com.br](mailto:recursos@clubedorens.com.br)
  - Relações Públicas: [relacoes@clubedorens.com.br](mailto:relacoes@clubedorens.com.br)
  - Marketing: [marketing@clubedorens.com.br](mailto:marketing@clubedorens.com.br)
  - Atendimento ao Cliente: [atendimento@clubedorens.com.br](mailto:atendimento@clubedorens.com.br)
  - Segurança: [seguranca@clubedorens.com.br](mailto:seguranca@clubedorens.com.br)
  - Manutenção: [manutencao@clubedorens.com.br](mailto:manutencao@clubedorens.com.br)
  - Limpeza: [limpeza@clubedorens.com.br](mailto:limpeza@clubedorens.com.br)
  - Aluguel: [aluguel@clubedorens.com.br](mailto:aluguel@clubedorens.com.br)
  - Outros: [outros@clubedorens.com.br](mailto:outros@clubedorens.com.br)

- Administradores:**
- Administradora: [administradora@clubedorens.com.br](mailto:administradora@clubedorens.com.br)
  - Financeira: [financeira@clubedorens.com.br](mailto:financeira@clubedorens.com.br)
  - Recursos Humanos: [recursos@clubedorens.com.br](mailto:recursos@clubedorens.com.br)
  - Relações Públicas: [relacoes@clubedorens.com.br](mailto:relacoes@clubedorens.com.br)
  - Marketing: [marketing@clubedorens.com.br](mailto:marketing@clubedorens.com.br)
  - Atendimento ao Cliente: [atendimento@clubedorens.com.br](mailto:atendimento@clubedorens.com.br)
  - Segurança: [seguranca@clubedorens.com.br](mailto:seguranca@clubedorens.com.br)
  - Manutenção: [manutencao@clubedorens.com.br](mailto:manutencao@clubedorens.com.br)
  - Limpeza: [limpeza@clubedorens.com.br](mailto:limpeza@clubedorens.com.br)
  - Aluguel: [aluguel@clubedorens.com.br](mailto:aluguel@clubedorens.com.br)
  - Outros: [outros@clubedorens.com.br](mailto:outros@clubedorens.com.br)

## EDIÇÃO 93

- 18 ENTREVISTA - A DORENSE QUE É SECRETARIA DE CULTURA
- 44 SAÚDE - BENEFÍCIO E DICAS DE COMPORTAMENTO NA SAUNA
- 48 HIDROGINÁSTICA - MODALIDADE ESPORTIVA E SUCESSO ENTRE OS DORENSES
- 54 ESPORTES - AGENDE-SE PARA AS ESCOLINHAS 2014

## 8 BELEZA



Concurso Garota do Sol revela a beleza doreense

## 30 PATRIMÔNIO



O lago é o ponto central da Campesite

## 34 EDUCAÇÃO



Tem início o ano letivo da Escola Doritos

### NOVIDADE

**38** **NOVIDADE** - O clube lançou uma nova modalidade esportiva, a Hidroginástica. Esta modalidade é uma mistura de ginástica com natação, sendo realizada em piscinas aquecidas. É uma ótima opção para quem quer se exercitar sem se machucar. A Hidroginástica é indicada para todas as idades e níveis de condicionamento físico. É uma atividade que pode ser realizada em grupo ou individualmente. É uma ótima opção para quem quer se exercitar sem se machucar. A Hidroginástica é indicada para todas as idades e níveis de condicionamento físico. É uma atividade que pode ser realizada em grupo ou individualmente.

### COLABORADOR DORENSE



### EU, DORENSE!



### RECEITAS DE VERÃO



### HIDROGINÁSTICA

TOCOS OS MOTIVOS PARA FAZER



**MARÇO****1º- SÁBADO**

O que: Carnaval  
Onde: Salão Nobre e La sagra

**2- DOMINGO**

O que: Happy Hour - Patrick Cortez  
Onde: Sede Campestre

**2- DOMINGO**

O que: Almoço Ana Amélia Eventos  
Onde: Salão Querência

**2- DOMINGO**

O que: Carnaval  
Onde: Salão Nobre e La sagra

**3- SEGUNDA**

O que: Carnaval  
Onde: Salão Nobre e La sagra

**4- TERÇA**

O que: Carnaval  
Onde: Salão Nobre e La Sagra

**9- DOMINGO**

O que: Almoço Ana Amélia Eventos  
Onde: Salão Querência

**14- SEXTA**

O que: Eventualmente... Na Sexta!  
Onde: La Sagra - animação Nilton Nascimento

**16- DOMINGO**

O que: Almoço Ana Amélia Eventos  
Onde: Salão Colina

**ABRIL****5- SÁBADO**

O que: Jantar Infantil Baixinhos em Ação  
Onde: Salão Nobre

**11- SEXTA**

O que: Eventualmente... na Sexta!  
Onde: La Sagra

**26- SÁBADO**

O que: Jantar Baile/Acalentos de Outono  
Onde: Salão Nobre

**30- QUARTA**

O que: Fandango de Aniversário do DT  
Onde: Salão Nobre

**MAIO****15 A 17 - QUINTA A SÁBADO**

O que: Ciranda de Prendas  
Onde: diversos ambientes do Clube Dores

**23- SEXTA**

O que: Eventualmente na Sexta...  
Animação: Trio Serrano  
Onde: La Sagra

**ASSEMBLÉIA EXTRAORDINÁRIA****Convocação**

O Conselho Deliberativo do Clube Dores, de acordo com o Art. 23, letra "a" do Estatuto Social, convoca os associados aptos a votar, de acordo com o Art. 37, para Assembléia Geral Extraordinária, a realizar-se no dia 27 de março de 2014, às 19h, em primeira chamada, e 19h30, em segunda chamada, no Salão La Sagra, da Sede Central do Clube Recreativo Dores, sito à Rua Bento Gonçalves, 400.

Ordem do dia:

a) Apreciação e deliberação sobre alteração estatutária para adequação ao Decreto-Lei 7984/13.

Certos de contar com sua presença, agradecemos

Atenciosamente,

Valnei Vieira  
Presidente

Francisco B. Hubner  
1º Secretário

Art. 37. Para estar apto a votar, o associado deverá, cumulativamente:

- Ser associado titular com, no mínimo, dois anos de efetividade;
- Ser maior de 18 anos ou emancipado;
- Estar em dia com a tesouraria.

**Anuncie**  
em um produto  
**diferenciado**

- Revista **mensal**
- Tiragem **16.500 ex.**
- **65 mil** leitores

Departamento Comercial

**Sérgio Da Cas**

**(55) 9618.6259**

[sergio.dacas@hotmail.com](mailto:sergio.dacas@hotmail.com)



# A BELEZA DORENSE NA PASSARELA

O Concurso Garota do Sol aconteceu no domingo, 2 de Fevereiro, no palco da Sede Campesite. Belas meninas mostraram a beleza dorense nas categorias mirim, infantil, infante-juvenil, juvenil e adulta. Foram 45 candidatas, desfilando para o júri composto por: Denis Valente, cirurgião plástico, Onide Sero, administradora do Santa Maria Shopping, Víceu Godoy, coordenador de jornalismo da TV Pampa, Raíabela Zanella, mss Brasil 2008 e dermatologista, e Vergílio Da Cas Neto, cirurgião plástico.



O evento contou com as presenças do casal presidente do Clube Dorens, Ademar e Tereza Pozzobon, da Rainha das Princesas Juvenil de Santa Maria, Marcela Charão, da Rainha Infantil do Carnaval dorense, Maria Lucia Fleig Araujo, das Garotas do Sol 2012 Mirim, Infantil e Infante-Juvenil, respectivamente Bianca Bandeira, Eduarda Palma e Mariana Eduarda Latchina, e do casal vice-presidente Social, Cleber e Ana Ruviano. A abertura do evento se deu com homenagem e aplausos do público às dorenses Mirrela Rosa da Cruz e Kellen Karstien Favaret, vitimas na tragédia da boate Kiss e que haviam conquistado os títulos de Garota do Sol e Rainhas do Carnaval do Clube Dorens anos atrás.

As candidatas iniciaram a tarde com desfile coletivo. Depois, apresentaram-se divididas por categorias. A categoria infantil foi a que teve maior número de inscritas (13). "Utilizo como critério para escolha das candidatas a harmonia geral do conjunto, simpatia e desenvoltura", comentou o jurado Vergílio Da Cas.



## GAROTA DO SOL 2014 VENCEDORAS

- MIRIM**  
1º lugar - Bianca de Avila Colvero  
2º lugar - Julia Callegaro Rodrigues
- INFANTIL**  
1º lugar - Izabela Correa Fortes Veigas  
2º lugar - Suelen Bianchini Bertolo
- INFANTE-JUVENIL**  
1º lugar - Fernanda da Costa Rodrigues  
2º lugar - Laize Ferraz da Silva
- JUVENIL**  
1º lugar - Natália de Campos Barcelos  
2º lugar - Giovanna Teixeira da Silva
- ADULTA**  
1º lugar - Amanda Brenner Rodrigues  
2º lugar - Ana Karolina de Deus Procopio

## OS Clássicos SÃO PRECIOSOS



O melhor ponto de venda Ray-Ban de Santa Maria e região.



www.pontelli.com.br | Acampamento, 235 | Acampamento, 145 | Bozano, 1178



# BIBLIOTECA

Horário de funcionamento:

Segunda a Sexta, das 14h às 20h

Sábado, das 8h às 14h

Informações 2103.2810



## A casa do céu - Amanda Lindhout

Quando criança, Amanda escapava de um lar violento folheando as páginas da revista National Geographic e imaginando-se em lugares exóticos. Aos 19 anos, trabalhando como garçomete, ela começou a economizar o dinheiro das gorjetas para viajar pelo mundo. Conheceu vários países castigados pela guerra e foi seqüestrada em uma estrada de terra na Somália.



## Demi Lovato 365 dias do ano - Demi Lovato

Para a estrela Demi Lovato, a vida tem sido uma jornada — de conquistas impressionantes e perdas arrebadoras. Cantora recordista de vendas, apresentadora de TV e atriz, ela enfrentou batalhas com a depressão e a dependência, tudo isso sem desistir de encontrar a felicidade e a si mesma.



## Retrato do artista quando jovem - James Joyce

O romance de estreia do escritor irlandês, publicado em 1916, é o despertar intelectual de um dos personagens literários mais célebres. Semi-autobiográfico, o livro conta o processo de transição do jovem Stephen Dedalus para a maturidade e o autoconhecimento. Ele deseja profundamente ser um artista, mas, primeiro, precisa vencer as forças que reprimem sua imaginação.



## Outros livros novos

A Menina que Semeava - Lou Aronica  
O Mundo pelos olhos de Bob - James Bowen

A Jornada - Erin E. Moulton  
Inferno - Dan Brown

Você é o Próximo - Gregg Hurwitz

Ai Meu Deus, Ai Meu Jesus - Carpinejar

A Luz entre Oceanos - M.L. Stedman

A Redenção de Gabriel - Sylvain Reynard

Fazendo Meu filme - Paula Pimenta

A Invenção das asas - Sue Monk Kidd

Por toda a eternidade - Kristin Hannah

## Doadores:

Pedro Dalhn Ribeiro, Cristiane Almeida Xavier, Ana Marisa Weigert, Lucia Gorete da Silva Fragoso, Laura Moreira Bordin, Daltro Adão Schopf, Vera Lucia Machado Muller, Marlene albrecht, Christina Jaskulki, Vera Maria da Silva Estivales



Chegou o up! Tudo nele é up.  
Venha conhecer.

up!

Faça um  
TEST-DRIVE  
no up!



Banco Volkswagen



/PampeiroSA

PAMPEIRO



Rua Serafim Valandro, 1133  
Santa Maria RS

Fone/Fax: (55) 3220.6000

www.pampeiro.com.br

Respeite os limites de velocidade.





Em sua coluna na Doreense em Revista, **Alfran Caputi**, vice- presidente da cultura e escritor, divertirá e emocionará você com um texto, normalmente em forma de crônica, sobre acontecimentos pitorescos ocorridos no Clube Dores.

## CONTOS E CRÔNICAS

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

### CONCERTO DA NATUREZA

Esta história se passa em meio ao lirismo de fontes murmurando, do rumorejar das cascatas da capela de Nossa Senhora das Dores, e com muitas redes preguiçosas estendidas entre árvores. Contrastando a estapafúrdia paisagem urbana, aqui na sede campestre do Clube Dores ouve-se gritinhos e risos de crianças por todos os lados. Saltitantes, comemoram suas prazenteiras brincadeiras, aproveitando ao máximo todo o espaço e beleza que nossos recantos proporcionam. Quando já chegava a hora do sol descer, o poente pintava-se de cores múltiplas, era também a hora de chegada de nosso visitante diário, todas as tardes, no mesmo lugar. Na mesma árvore.

– Lá vem ele! Sempre tem alguém que o vê primeiro... E fica todo orgulhoso, como se tivesse ganhado um prêmio.

O aguardado ator, como se já soubesse que a platéia o espera ansiosa, não se faz de rogado. Seu repertório está mais do que ensaiado e o show da hora do chimarrão já vai começar.

Com suas lindas plumas avermelhadas no peito, elegante e dono de uma imponência que só vendo, lá está o majestoso sabiá. Seu cantar inebriante com notas bem afinadas faz juntar toda família para assistir ao espetáculo. Nessas horas, meus pensamentos são levados para minha antiga casa, onde meus pais assistiam com o mesmo embevecimento ao show dos sabiás que faziam de palco a touceira de taquara que havia no fundo do pátio. Minha mãe, fã número um, e meu pai, fã número dois, ficavam naquela posição de "gargarejo" – como nos teatros – para admirar em silêncio a bela sinfonia que o magnífico pássaro apresentava. Ainda hoje, ainda que os espectadores sejam outros e os sabiás também, o encanto fascinante e de magia quase indescritível daquele melodioso concerto, contagia a todos. Alguns, entre um canto e outro, arriscam um comentário.

– Esse cantar apaixonado mexe com a alma da gente, faz aumentar o nosso amor. O coração fica cheio, e o pensamento viaja.

– É verdade, ou talvez ele esteja a lamentar um amor perdido. Quem sabe? A noite chegou de mansinho e, assim como tudo se acaba nesta vida, o show terminou, deixando nossos corações cheios de saudades...

**RÁDIO GUARATHAN,  
O NOME DA INFORMAÇÃO**



**RÁDIO  
guarathan**  
10 KW 860KHZ

ao vivo na Internet  
Acesse o site!

Ouçã o  
informativo  
doreense na radio  
de Segunda a Sexta  
às 21h

guarathan@terra.com.br  
www.guarathan.com.br

**3025.5755**  
**3025.5756**  
**3025.5757**  
**3025.5758**

Calçada Salvador Isaias, 1336  
3º andar  
Gal. do Comércio  
Centro- Caixa Postal 278  
Santa Maria - RS



# GLICK DORENSE

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



## RIO DE JANEIRO

Os associados Norton Camara Canto, Denise Flores Canto e Giovana Flores Canto visitaram o Rio de Janeiro e adoraram o passeio de barco pelo região dos lagos. Na foto, estão em Angra dos Reis.



## NATAL - RN

O dorense Andy Cioquetta Pres, de 12 anos, visitou a cidade de Natal, no Rio Grande do Norte. O pequeno ganhou a viagem em comemoração ao seu aniversário, que acontece dia 13 de fevereiro.



## FOZ DO IGUAÇU

Os dorenses Silvia, Giulia e Julio Cesar Zappo curtindo as belezas naturais de Foz do Iguaçu.

A associada Helena Stefani aproveitou uma divertida e cultural viagem pela Europa. Ela destaca as belezas da Itália, dentre as quais o Coliseu romano.



## LAS VEGAS

O dorense Ivar Adriano César Assolin fez pose na movimentada Las Vegas, no Estado americano de Nevada.



## NATAL - RN

A dorense Patricia Fonseca faz uma homenagem a sua irmã, a também associada Carla Fonseca, que esteve na Praia Ponta Negra, em Natal (RN).



Os melhores roteiros estão a

## Páscoa em Punta Cana

De 18 a 15 por pessoa aérea ida e volta. 7 noites no Bel-Lin Grand Palm Royal All Inclusive e cartão de médica internacional. A partir de

**US\$ 1.768,00**

entrada de 30% + 5x \$1juros



## Páscoa em Santiago do Chile

De 17 a 21 por pessoa aérea ida e volta. 05 noites Porto Alegre, 4 noites Príncipe de Asturias, 3 noites Príncipe de Asturias, cartão de assistência médica internacional. A partir de

**US\$ 1.064,00**

entrada de 30% + 5x \$1juros



## Bloqueios Dia do Trabalho

De 30 a 04 por pessoa aérea ida e volta. 04 noites Porto Alegre, 4 noites cidade e traslado.

Salvador a partir de **10x R\$**

Panamama Praia Hotel (Av. R\$ 1

Maceló) A partir de **10x R\$**

Marelas Maceló Hotel (Av. R\$ 1



## Rodoviários VIP Travel Mix

**Buenos Aires Páscoa**

Saída: 17h00. Ônibus Super Lento, 03 noites de hotel e 4\* - 03 cidades de manhã, city tour, almoço, city tour em Punta Arenas, serviço ao bordo, coordenador a bordo. A partir de

**US\$ 467,00**

Dólares americanos.

**Circuito Urug Páscoa**

Saída: 17h00. Ônibus Lento, 3 noites em hotel (Ct. Turismo), 03 manhãs, city tour em Punta Montevideo e Colonia Del Sacramento e serviço ao bordo. A partir de

**US\$ 377,00**

Dólares americanos.

**travelmix**  
Sua referência em Turismo

rede

Santa Maria  
Av. Madriera, 1845  
551 3222 3322

Porto Alegre  
Rua Rn. Chopin, 240 2402  
51 3222 3377

www.travelmix



# KID ABELHA

Personalidades ilustres que estiveram no Clube Recreativo Dores e assinaram nosso Livro de Autógrafos

Kid Abelha (antes Kid Abelha e os Abóboras Selvagens e, depois, Kid) é um grupo vocal-instrumental brasileiro, carioca, que faz sucesso no Brasil desde a década de 1980. É composto por Paula Toller, George Israel e Bruno Fortunato. Eles já venderam 9 milhões de cópias de discos, somente no Brasil. Em 1981, Paula Toller conhece Leoni na faculdade. Ambos estudavam na PUC-Rio e começaram a namorar. Com isso, Paula passou a visitar os ensaios da banda "Chrisma", formada por Leoni (voz e baixo elétrico), Carlos Beni (bateria) e Pedro Farah (guitarra). Os garotos sempre convidavam Paula a ingressar na banda, porém, ela sempre recusava, alegando ser tímida. Suas visitas aos ensaios a motivaram a cantar. George Israel, por sua vez, foi visto tocando saxofone em Búzios, Rio de Janeiro, e convidado por um amigo de Leoni a conhecer a tal banda

que este liderava. George aceitou o convite e se uniu à banda, pouco tempo depois conhecida como Kid Abelha e os Abóboras Selvagens, nome escolhido durante uma transmissão ao vivo na Rádio Fluminense FM. A primeira demo executada pela extinta rádio foi *Distração*. O sucesso foi imediato, a banda passou a fazer shows no Circo Voador e, com isso, participam do LP *Rock Voador*, com duas faixas: *Distração* e *Vida de Cão é Chato pra Cachorro*. Pedro Farah foi o primeiro integrante a abandonar a banda, logo no início do sucesso, para morar nos Estados Unidos. Com isso, Bruno Fortunato assume a guitarra do Kid em definitivo. Beni, que mais tarde seria produtor da banda carioca *Biquini Cavado*, foi o segundo integrante a sair do Kid, sendo substituído por bateristas contratados.



*Sua vida no lugar certo*

*Residencial Hübner*

Localizado no Bairro Nossa Sra. das Dores.

- Elevador.
- Central de gás.
- Hidrômetros individuais.
- Revestimento parcial da fachada com pastilhas.
- Aberturas em alumínio anodizado bronze.

- Apartamentos de 2 dormitórios.
- Apartamentos de 2 dormitórios c/ suite.
- Sacadas com churrasqueiras.
- Salas com 2 ambientes.
- Todos os apartamentos com estacionamento.
- Próximo a mercado e shopping.

**DC2**  
engenharia

Fone:  
55 3219.00



# EU, DORENSE!

A Doreense em Revista apresenta o perfil de alguns associados. Queremos conhecer melhor quem são nossos leitores e membros da família doreense, quais são seus setores de preferência e com que frequência participam de atividades no Clube Dores.

## VALTER HÉLIO BOLIVAR



**Idade:** 66 anos · **Doreense desde:** 1983 · **O que mais gosta no Clube Dores:** academia, natação, biblioteca e Sede Campestre · **Quando está por aqui:** diariamente

## NELCI PINTO RIBEIRO



**Idade:** 72 anos · **Profissão:** aposentada · **Doreense desde:** 2011 · **O que mais gosta no Clube Dores:** gosta de tudo, aproveita as piscinas, assiste aos jogos de Bocha, acompanha os netos no futebol, vai com a família passar o dia na Sede Campestre, onde chega logo cedo, por volta das 6h da manhã, para garantir mesa · **Quando está por aqui:** 3 a 4 vezes por semana

## STEFANIE ROLIN KNIES



**Idade:** 18 anos · **Profissão:** estudante · **Doreense desde:** 2012 · **O que mais gosta no Clube Dores:** academia · **Quando está por aqui:** diariamente

## ANDRES LEAL FOLETTO



**Idade:** 23 anos · **Profissão:** estudante · **Doreense desde:** 2008 · **O que mais gosta no Clube Dores:** academia e piscinas · **Quando está por aqui:** diariamente, nas férias

## ANA KAROLINA DE DEUS PROCÓPIO



**Idade:** 16 anos · **Profissão:** estudante · **Doreense desde:** 2013 · **O que mais gosta no Clube Dores:** academia e piscinas · **Quando está por aqui:** todos os dias



# DESAFIOS COM ARTE

Marília Chantune Teixeira não tem medo de mudanças e novos desafios. Entre abandonar a faculdade de Engenharia em sua terra natal, Minas Gerais, e se tornar secretária de Cultura em Santa Maria, a artista plástica esteve sempre aberta aos desafios da vida por seguir outros caminhos, práticos por alegria e bom gosto.



associada do Clube Doreas desde que se mudou para Santa Maria, há 25 anos, Marília logo se acostumou ao soltaque e os hábitos súbitos. Casada com o gráfico Marcelo Assis Moro da Rocha, ela sabe preparar e é fã de um bom churrasco. Antes da mudança para a Boca do Monte, em pit stop na cidade maranhense, foi na Universidade Federal do Rio de Janeiro que cursou Pintura e Restauração, e foi lá onde nasceram seus primeiros filhos, **Fabiano e Bernardo**. O capô, **Marcelo Filho**, é santa-mariense. **Marília** fez especialização em História da Arte na cidade espanhola de Palma de Maiorca e trabalhou no Rio durante alguns anos com a pesquisa de arte e como curadora de exposições no Museu de Arte do RJ.

ente à Secretaria da Cultura do município, **Marília** numerou a gama de atividades culturais presentes em Santa Maria, como música, artes plásticas, artes visuais, dança, tradicionalismo, cultura popular, teatro, e acredita que o título de Cidade Cultura cabe bem a nossa Terra. No arripo, ela coordena uma equipe que atua em diversas frentes, como arquivos, museus de arte, Casa de Cultura, Biblioteca Municipal, atividades focas como Feira do Livro, e festividades culturais referentes ao Natal, ao mês de

aniversário de Santa Maria, ao mês da cultura (agosto), Festa Junina, entre outras. “Desenvolvemos políticas públicas para atividades culturais descentralizadas e, dentro do orçamento de que dispomos, apoiamos outros projetos, como foi o caso do Marcondo Circus e da Terúlia, que aconteceram na Gare, espaço importante de democratização cultural, por ser de fácil acesso e que tem energia e clima de lugar histórico, muito significativo na história da cidade”. Comunicativa, **Marília** já participou dos programas de rádio Jogo de Cultura e Sala de Debates, como convidada do jornalista Claudemir Pereira, falando sobre cultura.

**“O CLUBE DOREAS PROPORCIONA APEREÇAMENTO E FOMENTAÇÃO CULTURAL AOS ASSOCIADOS, COM AS ESCOLAS DE DANÇA E PINTURA, A BIBLIOTECA, OS ESPAÇOS DE Lazer... E UM ORÇÃO AO FAZER PARTE DA FAMÍLIA DOREENSE E APROVEITÁ-LO BASTANTE”**

## SER THYSSENKRUPP ELEVADORES É SER SUSTENTÁVEL

Atuados com a responsabilidade socioambiental e um futuro mais saudável, adotamos diversas práticas de sustentabilidade, reunidas em um Programa de Eficiência Sustentável. Ele compreende ações como a Gestão Ambiental, a Eficiência Laboral, o desenvolvimento de produtos ecoeficientes, a participação em empreendimentos Green Building, entre muitos outros. Com atitudes assim, trabalhamos para garantir um amanhã melhor para todos nós.

Rua Duque de Caxias, 2240  
Santa Marias - Tel: (51) 3219-2045  
www.thyssenkruppelevators.com.br



No Clube Doreas, a artista faz diferentes atividades esportivas, como Avei, Natación, Bike Indoor, e sempre que pode curte o sol na Sede Campestre. Nas horas vagas, sua grande paixão é o ciclismo. E com orgulho que conta de sua 5ª colocação, em 2011, no Campeonato Gaúcho de Mountain Bike, ocorrido em Itaera. “O Clube Doreas é um orgulho para Santa Maria, em termos de administração e resultados, além da estrutura para o associado. Acompanho a história do Clube e vejo seu bom desempenho em todos os setores, o apoio à comunidade na abrangência de eventos, como o Santa Maria em Dança. O Clube acolhe a comunidade com competência de segurança e estrutura para grandes eventos”, conta **Marília**, que é responsável pela identidade visual do Santa Maria em Dança há 18 anos.

Mesmo com diversas atividades sob sua responsabilidade, **Marília** continua dando aulas em seu ateliê. À noite, e promovendo exposições. Das técnicas desenvolvidas em sua formação, a artista tem preferência pela aquarela e pela temática de cenas urbanas. Presidente da Associação dos Artistas Plásticos por 4 gestões e membro do Conselho Municipal de Cultura por 8 anos, ela disponibiliza seu trabalho no blog [mchantune@blogspot.com](mailto:mchantune@blogspot.com). Alguns de seus telas podem ser vistas no Clube Doreas, na Copa, no Restaurante Nostro Canto e na Sala de Dança. Dos momentos marcantes em sua carreira de artista plástica, destaca os prêmios nas Bienais Latino-Americanas, a medalha de ouro no Salão Nacional de Belas Artes, e a coordenação do I Encontro Internacional de Escultores, em Santa Maria.



VISUALIZE OS PAINEIS EM

TEMPO REAL



Av. Doreas: Venâncio Aires  
Posto Barão: André Marques  
Fz. Nova de: Camêli - 95 297  
Av. Medianeira: Av. F. Ferrari  
Posto Cooper: Posto Cooper

[effectorypainéisdeled.com.br](http://effectorypainéisdeled.com.br)

HOME • PONTOS • Escotilha o Patine!

FAÇA COMO ESSES CLIENTES



Rua Niederauer, 1437 - Centro - Santa Maria  
(55) 3317.1156 - (55) 3317.1157 - (55) 9177.10



# COLABORADOR DORENSE

Vamos conhecer um pouco de cada um dos funcionários que ajudam a fazer do Clube Dorés o sucesso que é. Desempenhando suas funções com dedicação, nos diferentes setores do Clube, os colaboradores mantêm o padrão de organização, limpeza e eficiência característico do Clube Dorés, e que os associados merecem.



## ANA LUÍSA CAMARGO

Idade: 40 anos  
Tempo de serviço: 2 anos  
Função: porteira



## CARLOS MOISÉS VIEIRA TRINDADE

Idade: 37 anos  
Tempo de serviço: 10 anos  
Função: auxiliar de manutenção do horto



## LUCIMARA DE VARGAS

Idade: 41 anos  
Tempo de serviço: 3 anos  
Função: auxiliar de limpeza



## EDERSON SILVEIRA GONÇALVES

Idade: 46 anos  
Tempo de serviço: 10 anos  
Função: servente



## LUIS AIRTON SOARES DE SANTOS

Idade: 31 anos  
Tempo de serviço: 2 anos e 8 meses  
Função: servente de pedreiro



## EVERSON DOMINGUES LORENTZ

Idade: 33 anos  
Tempo de serviço: 8 meses  
Função: servente de pedreiro





**Piscina com Ondas**  
**Toboáguas**  
**Water Playground**  
**Lazy River**  
**Cenografia**

Experiência, tradição, qualidade e grandes recordes em projetos e equipamentos para parques aquáticos, clubes, hotéis, prefeituras (áreas públicas de lazer), residência e outros.



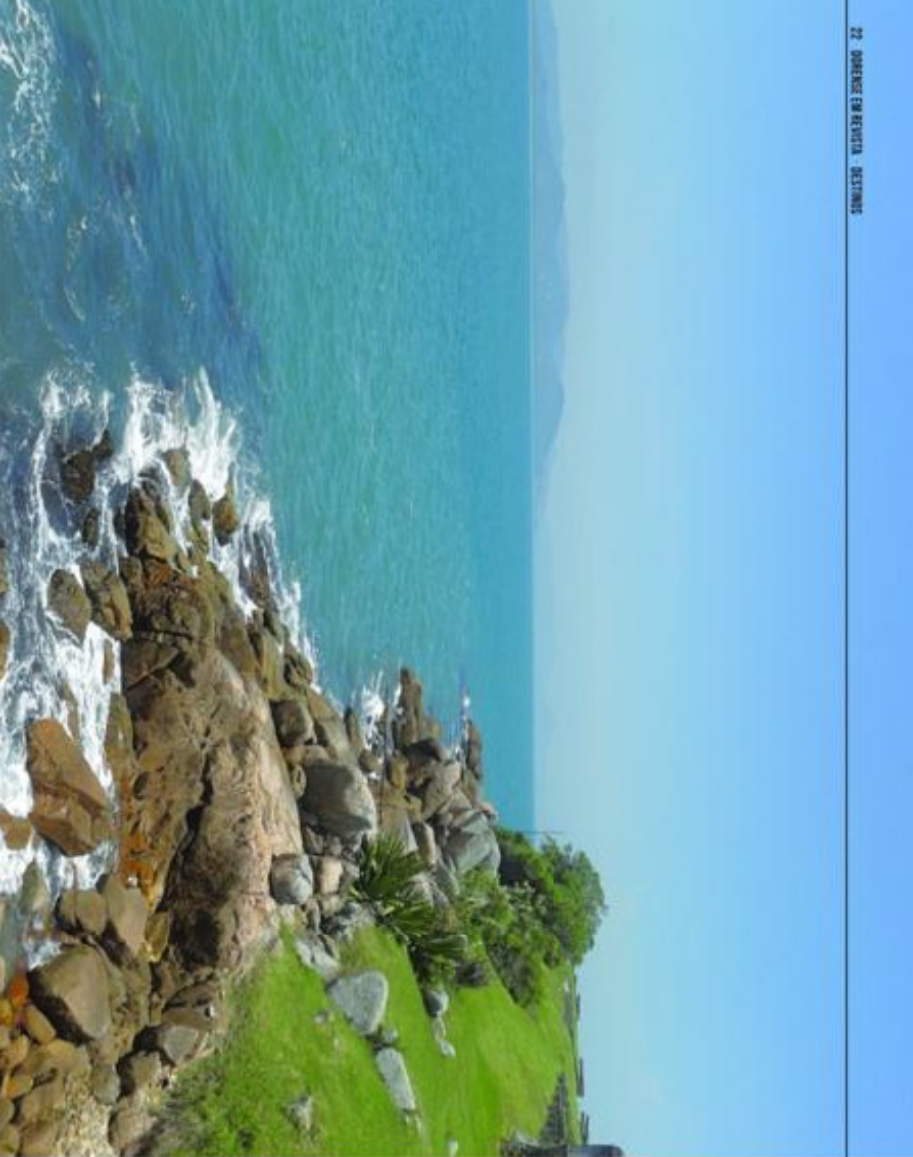
Planejamos, fabricamos e instalamos atrações de última geração.

Fone: (62) 3207-4000 - Fax: (62) 3207-3999 - Goiânia - Goiás - Brasil  
[www.bluewave.com.br](http://www.bluewave.com.br) - [parques@bluewave.com.br](mailto:parques@bluewave.com.br)



Waterpark Equipments





# FLORIANÓPOLIS

Os associados **Carla Azevedo** e **Jorge Antônio Born** levaram os filhos **Laura** e **Bernardo** para curtir as férias em Florianópolis. Eles aproveitaram para conhecer algumas das 42 praias que formam a região da capital catarinense e se hospedaram em Canasvieiras que, segundo Carla, oferece diversas opções de passeios e atrações para todas as idades.

Uma das principais diferenças em relação às praias gaúchas é em relação à limpeza e calma do mar. Na água verdejante, o pessoal garante que consegue enxergar os pés. É a ausência de buracos e repuxo na beira-mar deixa as famílias que viajam com crianças mais tranquilas para a garizada brincar a vontade. "Tem muitos brinquedos disponíveis para as crianças, escorregador e parede de escada infláveis dentro d'água, entre outros", comenta a doense. Outra diferença de Canasvieiras para as principais cidades praias do RS é o calçadão arborizado próximo à faixa de areia. Sem impedir o sol para quem quer garantir o bronzeado, a faixa arborizada proporciona sombra a partir de certo horário, tornando os passeios pela orla mais agradáveis.

Sobre os moradores locais, a família doense só tem a agradecer. "São muito receptivos, simpáticos e sempre prontos para dar informações. É a quantidade grande de turistas na alta temporada, inclusive muitos argentinos, não atrapalha os passeios e é boa oportunidade para se fazer novos amigos", confirmam **Carla** e **Bernardo**.

Bem sinalizada, a cidade oferece variadas opções de acomodações. Carla conta que chegaram lá sem reservas, mas que foi fácil encontrar casa para alugar. A proximidade entre as praias permite que, em um mesmo dia, os turistas se desloquem por várias. Há opção de vans para quem preferir não dirigir até as praias mais distantes. Nos dias de chuva, a dica da doense é visitar os dois shoppings próximos a Canasvieiras.

## BARCO PIRATA

O Barco Pirata é um passeio que dura, em média, seis horas, com saída do porto no centro de Canasvieiras às 11h e retorno no fim da tarde. Com ingressos de R\$ 50,00 para adultos e R\$ 25,00 para menores de idade, consiste em um traslado por algumas ilhas, com amarração garantida por guias treinados como piratas, que cantam e colocam os turistas em um verdadeiro clima de festa. "Mesmo quem está viajando sozinho se diverte no barco", comenta Carla. A parada para o almoço acontece em uma ilha de pescadores. O restaurante do local oferece cardápio rico em frutos do mar, com buffet fixe por R\$ 20,00 por pessoa. Outra oportunidade para degustar casquinha de sal, cantando a 4 quilos e outras delícias com frutos do mar. Depois da refeição, o barco segue viagem rumo ao recanto dos golfinhos.



## BANANA-BOAT

Desidamente equipados com coletes salva-vidas, Laura, Carla e Bernardo em um dos passeios mais divertidos: a banana boat. O barco-banana para numa ilha e o pessoal tem tempo de descer e brincar na água.



## FORTE DA ILHA DE ANHATOMIRIM

A família doense com a mãe de Carla, Marlene, no Forte da Ilha de Anhatomirim



## FORTALEZA DE SANTA CRUZ

A Fortaleza de Santa Cruz era uma das três fortalezas que formavam o esquema defensivo de Florianópolis, no Século XVIII



## PERSONAGENS

Bernardo garantiu um click com um Jack Sparrow quase igual ao original - personagem do filme Piratas do Caribe



Curta o que o mundo de melhor e viaje co



Grécia e Turquia - 16 dias

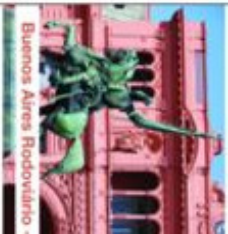
Saída 16/março  
Aterris: Santorini, Rodas  
Capadócia e Istambul

Tour com hospedagem nas  
um roteiro no interior da Tur  
com ingressos inclusos e m  
Entrada US\$ 1691 + 5x US\$



Disney - 15 dias

Saída 14/julho  
Grupo com acompanhame  
Santa Maria  
8x US\$ 599



Buenos Aires Rodoviário

Saída 17/abril  
Embarque em Santa Maria,  
de turismo.  
10x US\$ 46,70

Roteiros disponíveis em n

\*Tabela de endereços não incluída nos  
\*Ingressos por passagem sem embarque  
\*Câmbio variável para levantamento d  
\*Disponível a alteração e disponibilidade

Telefone: 55 3222 7772  
www.planetalurismo.com.br  
Rua Venâncio Aires, 23  
Santa Maria/RS

Planet  
Turismo



# RAINHA DAS PISCINAS 2014 É DORENSE



O Concurso Rainha das Piscinas 2014, promovido pelo Jornal A Razão, aconteceu no dia 8 de fevereiro, no Avenida Tênis Clube. Além da Rainha adulta **Amanda Brenner Rodrigues (1)**, são representantes do Clube Recreativo Dorenses a 1ª Princesa Juvenil, **Natália Campos Barcellos (2)**, a 2ª Princesa Infantil, **Fernanda da Costa Rodrigues (3)**, a 1ª Princesa Mirim, **Izabela Correa Fortes Vargas (4)**. A melhor torcida (5) também foi escolhida a do Clube Dorenses.

As representantes dorenses haviam sido eleitas Garota do Sol, respectivamente, nas categorias Adulta, Juvenil, Infante-Juvenil e Infantil. Ao promover o Rainha das Piscinas, o Jornal A Razão tem como objetivo a integração entre os clubes e associações recreativas da cidade. Vinte candidatas participaram do Concurso, nas categorias Mirim, Infantil, Juvenil e Adulta, representando Grêmios de Subtenentes e Sargentos de Santa Maria, Avenida Tênis Clube, Clube Atirador Esportivo, Clube Recreativo Dorenses, Cassino dos Suboficiais e Sargentos da Base Aérea, Inter de Santa Maria e Clube Caixeiral. Ao todo, o Concurso elegeu 12 garotas, que representam a beleza da menina-moça no Coração do Rio Grande.

Acostumada a participar de competições de beleza, a dorense **Amanda**, 17 anos, garante que os concursos são oportunidades de fazer novas amizades e ressalta a importância e o orgulho que sente ao representar o Clube Dorenses, instituição em que participa desde os 3 anos.



FOTOS: FILIPE SCHAURICH

Faça como o **Clube Recreativo Dorenses**:  
25 anos de parceria com a **FORZA INFORMÁTICA**



- Sem perda de dados em troca de sistemas (aproveita dados e fotos de outros sistemas)
- Ilimitado uso de estações de trabalho (não importa quantos computadores o clube possui)
  - Biometria, convênio de celulares e controle de biblioteca
  - Sistema para controle de campeonatos de futebol
  - Sistema de pontuação para as pessoas que mais utilizam o clube
- Módulo internet (pagamentos, extratos, acertos de dados cadastrais, consulta de reservas de dependências, reservas de mesas para eventos, reservas de quadras esportivas)

Agende uma visita **sem compromisso e sem custo.**

**SAC**  
SAC

**FORZA**  
INFORMÁTICA



# VOGÊ NO FOCO

O associado que participa, usufrui, se destaca e se integra no Clube Dorcas tem seu espaço na Doreense em Foco! Não perca o foco! Entre foto e dados de seu grupo, de suas vivências e experiências dentro do Clube! Não deixe de ser parte integrante da família doreense! Contatar: [revista@clubedorcas.com.br](mailto:revista@clubedorcas.com.br)



- Neste verão, a doreense **Elisa de Sousa Elgart** chegou sempre cedo na Sede Campeste, garantiu sua cadeira em frente ao lago e curtiu muito com brincadeiras e lançinhos deliciosos.
- Este bonito foi estagiário da Doreense em Revista e graduou-se recentemente em Jornalismo, pela Unifra. **Vinicius Rodrigues Martins**, os pais **Clairir e Aldaci**, e a irmã **Vanessa** receberam os amigos no Salão La Sagra.
- Com sol ou com chuva, este quarteto marcou presença na Sede Campeste todos os dias, durante as férias. São os doreenses **Arthur Rodrigues**, **Mateus Bevilacqua**, **Aaron Schott** e **Lucas Machado**, amigos em qualquer tempo!
- A doreense **Aline Tomazetti Denardi** se tornou em Psicologia, pela Unifra, dia 8 de janeiro. Para comemorar a conquista, a formanda, juntamente com seus pais **Ildemar e Eunice Denardi**, e a mana **Natália**, receberam os convidados, no dia 18 de janeiro, no Salão Colina, Parahensil!



A doreense **Carmen Bordignon Viero** estava com sua família na Sede Campeste, comemorando o aniversário da mãe, nas churrasqueiras próximas às quadras sintéticas, quando percebeu que estavam sendo observados por um bicho! "Foi uma surpresa! Isso mostra que, apesar de termos invadido o espaço deste animal nativo, a Sede Campeste mantém condições de preservação ambiental".



Os doreenses **Janete Saizen** e **José Ferreira Saizen** do Amarelo. O garoto de 12 anos encenou 2013 como o primeiro no Colégio Militar de Santa Maria. Como recongruente, recebeu a promoção a Aspirante Aluno Comandante do 7º ano do Colégio. "Desde muito cedo **Alexandre** demonstra sua dedicação nos estudos e o quanto é uma pessoa especial", considera **Ferreira**. Aos 10 anos, quando se preparava para ingressar no Colégio Militar, era na área de lazer, nas churrasqueiras da Sede Campeste, que pai e filho relembram os conteúdos. O resultado foi uma felicidade: 1º lugar entre os 280 candidatos. Outro motivo de orgulho para a família foi a Medalha de Prata na Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas (OBMEP), realizada em agosto do ano passado.



**Orgatec**  
Contabilidade

[orgatec.sm@terra.com.br](mailto:orgatec.sm@terra.com.br) / [www.contabilidadeorgatecsm.com.br](http://www.contabilidadeorgatecsm.com.br)

**Amauri José Londero**  
CONT. CRC/RS 38.968/0-2

**Michel Balconi Bevilacqua**  
CONT. CRC/RS 073248/0-3

Contabilidade Organizadora e Assessoria Empresarial Consultoria Contábil e Tributária

Empresas Assessoradas



MODA HOMEEM



**TEM SEMPRE UM BELTRAME PERTINHO DE VOCE.**  
INCLUSIVE NA INTERNET.

#receitabeltrame  
#discoverfransus



[FACEBOOK.COM/BELTRAMESUPERMERCADOS](https://www.facebook.com/beltramesupermercados)



**Beltram**  
SUPERMERCADO  
Exatamente como você



• Loja 1 - Rua Escolas da Cunha, 1579 | Dorei | 3028 9460 • Loja 2 - Rua Venâncio Aires, 2650 | Passo d'Arela | 3027 4622

• Loja 3 - Rua Maranhão, 814 | Parque Primavera (Machado) | 3028 0500



# NOVOS! DORENSES!



Os associados **Giana Friedrich e Luis Fernando Jacob** apresentam o novo dorense **MATHEUS FRIEDRICH JACOB**, nascido em 8 de outubro. Ele já frequenta as dependências do Clube Dorens com o mano Felipe e os dois se divertem pra valer!



Os associados **Tainise e Mauricio Tonheli** apresentam seu primeiro filho: **MARCELO**, que nasceu no dia 31 de dezembro, para encerrar o ano da família com chave de ouro!



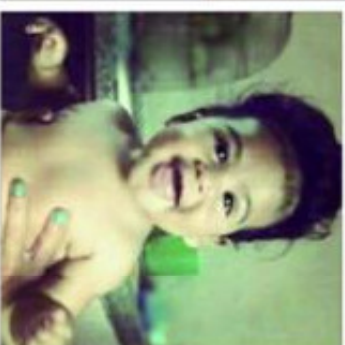
Bem-vinda a nova dorense **WENDY DA SILVA MARCEL**. Ela tem 4 meses e 6 a alegria dos pais: **Silvana da Silva e Antônio Nardel Maciel**.



Um dos primeiros passeiros da nova dorense **LINA SIMONEKAI SANTOIA** foi à Sede Central do Clube Dorens. Com apenas 10 dias, ela veio fazer o seu cadastro de associada com a mana **Alicia**, a mãe **Alessandra** e o pai **Lucifio**.



Saudações à nova dorense, **ALICE SILVA CARDOSO**, nascida em 7 de dezembro, filha dos associados **Carlos Saicol Cauduro e Adriana Tavares da Silva Cauduro!**



Bem-vindo o novo dorense **MARCO DANIEL DA SILVA CARDOSO**, filho dos associados **Marcia da Silva Cardoso e Sedenir Silveira Pereira**.



Centro: **Angelo Uglione, 1629. Centro. CEP 97110-000. Fone: (55) 3220-5200. morotin@morotin.com.br**



www.morotin.com.br

Localização Central  
92 apartamentos confortáveis e suites com  
arte-sala e garagem própria.

**Hotéis Morotin: o conforto que você merece.**

84 apartamentos: luxo e 6 suites temáticas

Os hotéis Morotin dispõem de rede de internet  
sem fio Wi-Fi em toda a sua complexo.

www.morotin.com.br



RST 267 Km 6,2 - Bairro Camobi - CEP 97110-600 - Fone: (55) 3220-1600 - park@morotin.com.br

Tel fixo 0800 600 5500



## Seu estilo em 4 Lojas Bellart

Eternizando emoções

A Bellart alia tecnologia e qualidade no seu laboratório ótico para que você veja melhor as coisas boas da vida. Para celebrar momentos especiais, a Bellart oferece a grande variedade de óculos, jóias e relógios para presentear as pessoas que trazem momentos únicos na sua vida.



Duquepedre: (55)3224-4150, Acampamento: (55)3223-1828, Domalt: (55)3226-8090, Royal Plaza: (55)3028-8828



Bellart Óptica



# VOLTA ÀS AULAS DORITOS



Após o término do Verão Doritos, na semana que antecedeu o início do ano letivo, a Escola Doritos promoveu mais uma semana de formação pedagógica docente para toda a equipe de profissionais que compõem a Escola. "Foi uma semana muito produtiva, pois foram abordadas temáticas imprescindíveis para a excelência no atendimento às famílias e aos alunos da Escola. A diretora **Marilene Moraes** deu início à semana de formação pedagógica conversando sobre a proposta curricular da instituição, bem como aspectos relevantes para o sucesso do ano letivo de 2014", explica a coordenadora pedagógica **Michelle Turra**.

Partindo da filosofia da Escola, que tem uma gestão democrática, as profissionais puderam abordar temas de seus interesses, que colaboram para o processo coletivo da formação docente continuada. "Esta semana nos fortaleceu e nos uniu ainda mais, pois todas conversamos, estudamos e partilhamos nossas vivências", enfatizou **Marilene**. O ano letivo na Doritos iniciou no dia 24 de fevereiro. Os pequenos chegaram muito felizes e entusiasmados com seus materiais escolares novos e observaram atentos cada detalhe da infraestrutura preparada com muito amor e carinho pela equipe da Escola Doritos para recebê-los neste momento tão importante de suas trajetórias escolares.

Este ano, o projeto que norteará, de forma interdisciplinar, a prática pedagógica, trará muitas surpresas à toda comunidade escolar, pois a cada mês os pequenos irão descobrir juntos a temática que encantará o processo lúdico de ensino/aprendizagem ao longo do mês de aula. Neste mês de março, por exemplo, os educandos irão comemorar os 10

anos da Doritos! A diretora **Marilene** ressalta que será uma forma divertida de contemplar as vivências e realidade de cada aluno, a partir do conhecimento da instituição de ensino da qual fazem parte e são muito importantes. "A proposta abordará, neste primeiro mês, aspectos necessários para o início do trabalho em cada nível de desenvolvimento de nossas crianças, sendo um deles a adaptação dos alunos novos, que é realizada com muito comprometimento, amor e carinho pelos profissionais de nossa escola".

Nos níveis posteriores, as professoras realizam dinâmicas lúdicas, pedagógicas e recreativas de integração, socialização e sondagem do nível de desenvolvimento dos educandos para que o processo de ensino/aprendizagem seja um sucesso ao longo do ano letivo. "Além de aprender brincando, os pequenos são muito felizes em nossa instituição", considera **Michelle**.



## Matrículas Abertas

Dê a seu filho a oportunidade de fazer a diferença, pois restam poucas vagas.

Agende uma visita: 2103 2825

# MADEMAX<sup>®</sup> pneus

A LOJA MULTIMARCAS QUE MAIS VENDE!



Aceitamos os cartões:



ATENDEMOS AOS  
SÁBADOS  
ATÉ ÀS 17H

## CONFIRA NOSSOS SERVIÇOS:

- MECÂNICA DE SUSPENSÃO
- GEOMETRIA
- FREIOS
- CONERTO DE RODAS DE LIGA LEVE



(55) 3028 1550

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

BR 392, nº 2050 trevo de acesso  
à fx. de São Sepé – Santa Maria



# Fantar Infantil

"BAIXINHOS EM AÇÃO"

POSSE DA NOVA RAINHA DE FESTAS - INFANTIL

CAPACIDADE POPULACIONAL: 962  
PPOM: 3/9/3  
ALVARÁ EM TRAMITAÇÃO

5 DE ABRIL  
19H30  
SALÃO NOBRE  
TGR SONORIZAÇÕES

A gente faz a melhor festa pra você fazer a festa!

  
**Babette**  
by Denise

buffet para festas | decoração | locação de materiais | buffet ao meio-dia na Pres. Vargas, 2081



# CURSO DE SOCORRISTA

Em abril a Cruz Vermelha Santa Maria abre outra turma de socorristas de primeira resposta.  
 O curso, que está com inscrições abertas na Livraria da Mente do Calçadão, acontece nos dias 25, 26 e 27 de abril, e 2, 3 e 4 de maio, no SEST/ SENAT. A carga horária é de 60h/aula e o investimento é de R\$ 300,00 à vista, ou 3X de R\$ 110,00.  
 Vagas limitadas. Inscrições não transferíveis. Após efetuado o pagamento, o valor não será devolvido, em caso de desistência.  
 Informações pelos telefones (55) 3027-4510, 9958-2500 ou 9181-0916, pelo e-mail [cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br](mailto:cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br), ou no site [www.cruzvermelhasm.org.br](http://www.cruzvermelhasm.org.br)

**ajude**  
 + a hora é agora

(55) 3027.4510 - 9958.2500 - 9181.0916  
 Doe R\$ 1,00 faz a diferença:  
 Banco do Brasil Ag. 0126-0 CC 53771-3  
 Banrisul Ag 0351 Cta Poupança 411287140-1

**10**  
 +  
 CRUZ VERMELHA BRASILEIRA  
 FILIAL SANTA MARIA  
[cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br](mailto:cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br)



CRUZ VERMELHA BRASILEIRA  
 FILIAL SANTA MARIA

# PROMOVE CURSO de SOCORRISTA



DE PRIMEIRA RESPOSTA

**Inscrições Abertas**  
 Em Sta. Maria inscrições na Livraria da Mente  
**Data:** 25, 26, 27 de abril e 02, 03, 04 de maio de 2014  
**Local:** SEST SENAT - SANTA MARIA  
**Carga Horária:** 60 h/aula  
**Valor:** R\$ 300,00 ou parcelado em 3 x de R\$ 110,00

Número de vagas limitadas. Inscrições são intransferíveis. Após efetuado o pagamento não será feita devolução de valores.

**ENDEREÇO:** RUA DUQUE DE CAXIAS, 2784, BAIRRO MEDIANEIRA  
**CIDADE:** SANTA MARIA - RS CEP 97060-210  
**FONE:** (55) 3027- 4510 / 9109-1804 / 9145-6418  
**www.cruzvermelhasm.org.br**  
**e-mail:** [cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br](mailto:cruzvermelhasm@cruzvermelhasm.org.br)

INSCRIÇÕES:  
 LIVRARIA DA MENTE  
 Santa Maria - RS

# ALUGUEL DE MÁQUINAS DE TODOS OS TIPOS.



MARCENARIA • CONSTRUÇÃO • ANDAIMES • GERADORES • CAMPO E JARDIM

Av. Medianeira, 398  
**55 3222 7565**  
[www.lokarmak.com.br](http://www.lokarmak.com.br)







**A**Serluz Metalúrgica aposta no desenvolvimento e inovação. Sua mão de obra é sinônimo de qualidade, pois possui uma equipe especialista na invenção, manejo e aplicação de tecnologias próprias, elaboradas especificamente para trazer praticidade, rapidez e modernidade aos projetos de nossos clientes, além da economia em todos os aspectos da obra.

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

“Voz sois a luz do mundo;  
não se pode esconder uma cidade  
edificada sobre um monte;”  
São Mateus 5;14





# REELEITO COORDENADOR DA 13ª RT

casal Patrão do Departamento Tradicionalista Quererência das Dores; Zeno José Fernandes de Souza e Anairides Aycyá de Souza, e o casal 1º Capitão, Paulo Antonio Souza e Antonina Enelita Souza, participaram da posse do lido Wagner como Coordenador reeleito da 13ª Região Tradicionalista e demais integrantes da coordenação: Paulo Sousa foi eleito presidente da Comissão de Ética, e Enelita Sousa, diretora do Departamento Social.



13ª RT tem sede em Santa Maria e conta com 89 entidades filiadas, atualmente. É composta pelos seguintes municípios: Agudo, Dilemanto de Aguiar, Dona Francisca, Aníbal do Soturno, Formigueiro, Itaíra, Ivora, Nova Palma, Ararico do Sul, Restinga Seca, Santa Maria, São João do Sul, Silesvine, São Martinho da Serra, São Pedro do Sul, São José, Silveira Martins e Via Nova do Sul.



ITAGERS



1st floor



## DT QUERÊNCIA DAS DORES É ENTIDADE PADRÃO A 2014

O DT Quererência das Dores tem ampla participação no Movimento Tradicionalista Gaúcho, fazendo-se presente na maioria dos eventos realizados pela 13ª Região Tradicionalista.

Sendo assim, somou 180 pontos com a participação e realização de eventos e logrou a denominação de entidade plena. Com essa pontuação, recebeu o troféu denominado "Triciclado Padrão A 2014", atribuído pela 13ª RT, no dia 18 de janeiro, em São Pedro do Sul. O troféu foi originosamente recebido pelo Patrão Zeno José de Souza.



## 44ª CIRANDA CULTURAL DE PRENDAS

Na mesma ocasião da entrega do troféu "Entidade Padrão A 2014", recebido pelo DT Quererência das Dores, e da posse do coordenador da 13ª RT, foi apresentada oficialmente a Comissão Executiva que terá a responsabilidade de realizar a 44ª Ciranda Cultural de Prendas, que será sediada pelo DT Quererência das Dores e realizada pelo 1º Prenda do Rio Grande do Sul, senhoria Teymara Hella Moraes Ouriques, e 13ª Região Tradicionalista, nos dias 15, 16 e 17 de maio deste ano. A Comissão ficou assim composta:

- Ildo Wagner - presidente
- Zeno J. F. de Souza - vice-presidente
- Luciana de Vasconcelos - secretária
- Rodrigo Gonçalves - divulgação
- Luciano Viana - recepção interna
- Everson Feltrin - recepção externa
- Maurício Ouriques - capacitação de recursos
- Luis Sérgio Fastinides - tesoureiro
- Taymara Hella Moraes Ouriques - 1ª Prenda do Rio Grande do Sul



**WALTER BELTRAME**

ESTE É O NOME EM MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO!

MAIS DE 20.000 ITENS DA CONSTRUÇÃO AO ACABAMENTO COM GRANDES OFERTAS!



130088

**MARITZ**  
Rua Santana Krieger, 395 - Primavera  
fones 3027-0950

**FIJAL 1**  
Rua José Bonifácio, 2005 - Centro  
fones 3218-2569

**FIJAL 2**  
Rua RS 509, 6505 (Pra. Velha) em Camobi  
fones 3228-1266



www.farmainservice.com.br

0800.0516288



O medicamento ao seu



# JANTAR FANDANGO

ANIVERSÁRIO DO DEPARTAMENTO QUERÊNCIA DAS DORES

NÃO É PERMITIDO: CALÇA JEANS, MINI-SAIJA, BAMBACHA FEMININA, CHIRIPÁ, BAMBACHA CAMPEIRA.



LOCAL: SALÃO NOBRE  
DIA: 30 DE ABRIL  
HORÁRIO: 21H  
TRAJE: PILCHA OU SOCIAL

CAPACIDADE: 962 PESSOAS  
PPCI: 379/3  
ALVARA: EM TRAMITAÇÃO



FACAS  
**COQUEIRO**<sup>®</sup>  
INDÚSTRIA BRASILEIRA

Aproveite o melhor do verão  
com a Coqueiro ao seu lado.

RUA PE. DOMINGOS NOSTRO, N° 1000 | ARROIO GRANDE | SANTA MARIA | 55 3227-5151 - 55 3227-5127  
[www.facascoqueiro.com.br](http://www.facascoqueiro.com.br) | [facascoq@terra.com.br](mailto:facascoq@terra.com.br) | [facebook.com/facascoqueiro](https://facebook.com/facascoqueiro)



# AGENDA ESPORTIVA



**ZUMBA FITNESS** – Aula aberta ao público  
Data: 22 de março  
Local: Sede Central – Sala de Multiespaço 2  
Aula de ritmos latinos - nova modalidade a ser implantada

## 1º FESTIVAL DE MINI VÔLEI DO CLUBE RECREATIVO DORES

Dia: 12 de abril  
Local: Sede Central – Poliesportivo  
Com participação da escolinha do Clube e de escola convidadas  
Atividades: 8h – Início dos jogos

## 20º FESTIVAL DE NATAÇÃO INTERNO

Dia: 11 de abril  
Local: Sede Central – Centro Aquático  
Aberto a todos os associados  
19h – Início da competição

## 3º WELNESS TOTAL

Dia: 29 de março  
Local: Sede Central – Sala Multiespaço 2  
Atividades: diversas modalidades esportivas existentes no Clube  
Horário: 15h

## TARDE DANÇANTE DA MELHOR IDADE

Dia: 27 de abril  
Local: Sede Central – Salão Antares  
Uma tarde com venda de doces, salgados, bebidas e muita dança  
Início às 14h

## 1ª EDIÇÃO - CAMPEONATO REGIÃO CENTRAL DE FUTSAL

Dia: 29 de março  
Local: Sede Central – quadra poliesportiva  
Horário: 15h

## CAÇA AO COELHO – SEDE CAMPESTRE

Dia: 13 de abril  
Local: Sede Campestre  
Atividades: Coelho, parede de escalada, brinquedos de recreação, pintura facial, torneio de futset (7 aos 13 anos, aberto a todos os associados), aulão de tênis (7 aos 12 anos- não é necessário levar raquete). Mateada com Ervateira Santiago e distribuição de guloseimas.  
15h - Início das atividades

Se você procura uma excelente refeição, venha conhecer a Cia do Sabor



Há 20 anos fornecendo refeições comerciais, viandas e refeições coletivas que por sua excelência atende as maiores empresas de Santa Maria.

Telefones: (55)3027- 1513 ou (55)3222-0503

E-mail: ciadosaborsm@hotmail.com

Avenida Fernando Ferrari, 2160. Santa Maria-RS

Conta com uma equipe de Nutricionistas Implantando Boas Práticas.





# SAUNAS: COMPORTAMENTO E DICAS

Se nunca experimentou os efeitos de uma sauna, só podemos dizer que... não sabe o que está perdendo! Trata-se de uma experiência revigorante, ao mesmo tempo que permite relaxar e recuperar e garante consagrados efeitos positivos para a saúde.

Talvez você esteja hesitante por não saber ao certo como se portar no ambiente da sauna. Quanto tempo deve ficar lá dentro? O que é que não deve fazer em qualquer caso? Para que não lhe reste qualquer dúvida, aqui ficam algumas informações e dicas úteis.

Para começar, convém interior-se dos dois tipos diferentes de sauna, úmida e seca. Ambas variam na intensidade e sobretudo na temperatura, mas não se pode dizer que uma seja mais indicada que outra; a decisão dependerá sobretudo do gosto. Por isso, a melhor forma é conhecer uma e outra, e experimentar por si!

A sauna úmida, ou a vapor, é utilizada há milénios, por todas as culturas. Consiste em receber banhos intensos de vapor gerado através de mecanismos próprios. A temperatura habitual nesta modalidade oscila entre os 40°C e 42°C, e tem a vantagem adicional de lhe permitir respirar o vapor, com benefícios para as vias respiratórias.

Quando à sauna seca, trata-se de uma terapia relaxante, pois onde ainda hoje é extremamente popular e para muitos um hábito diário. Neste caso, o calor é gerado através de pedras quentes, nas que se deita ocasionalmente água para aumentar a temperatura. Na sauna seca, a pressão é sobretudo a temperatura que ultrapassam os 60°C.

## Que passos seguir?

Em primeiro lugar, tome uma ducha rápida antes de entrar na sala da sauna. O calor intenso irá fazê-lo suar imensamente, abrindo os poros da pele e atuando como agente purificador. Por isso, certifique-se de não entrar na sauna com as impurezas do cotidiano, que na sua maioria não são sequer visíveis.

Em seguida, existe uma regra de ouro: ao entrar (ou sair) da sauna, nunca abra a porta durante mais tempo do que o estritamente necessário. Sempre que o faz, provoca uma queda da temperatura, que será tanto maior quanto mais tempo deixar a porta aberta. É isso apenas que criará "temingos"...

Uma vez dentro da sauna, resta-lhe desluzar a experiência, relaxando o máximo que conseguir. Inspire fundo de forma regular e pausadamente – sobretudo no caso do vapor.

Quanto à duração da sessão, o tempo dentro da sauna dependerá da tolerância de cada pessoa. Cada organismo tem um metabolismo diferente, e algumas pessoas aguentam mais do que outras. O melhor será ouvir o seu próprio corpo, já que este se encarregará de lhe dizer se já foi suficiente. Se o calor começar a incomodar, experimente refrescar-se com água fria.

Se desejar, pode mesmo sair da sauna para tomar um banho frio, alternando altas e baixas temperaturas. Pode fazer isso tantas vezes quanto quiser, uma vez que se trata de algo bastante saudável!



## Algumas dicas úteis:

Apesar de todos os benefícios para a saúde, as altas temperaturas da sauna podem causar algum perigo para pessoas com problemas cardíacos, devido ao esforço que impõem. O mesmo pode também aplicar-se a pessoas com problemas de pressão arterial alta, por isso é importante sempre consultar previamente o seu médico.

Deve-se evitar refeições e bebidas alcoólicas antes de ir para a sauna. Após a sessão deve-se repor os líquidos do organismo, mas limite-se a refeições leves, como uma salada.

Por questões de higiene, sente-se sempre numa toalha ou estrado, mesmo que esteja fazendo saunas com roupa de banho!

Como a sauna do Clube é um ambiente coletivo, evite atitudes que podem pôr a sala e constringer os demais usuários, como retirar da cadeiras e pedras, e corte de unhas.

## Curiosidades

Uma vez dentro da sauna, você já reparar que esta tem assentos em vários níveis de altura. Quanto mais alto se sentir, mais alta será a temperatura a que está sujeito.

Quando em sauna particular, o ambiente pode ser aromatizado, bastando para isso colocar aromatizadores ou velas e plantas na sala de sauna. No caso da sauna seca, deve-se antes adicionar a essência despejada à água, ou em alternativa colocar as plantas ou velas em cima das pedras quentes.

Nos países nórdicos é comum fazer reuniões de trabalho em saunas. O que é certo é que a sauna é também um meio de socialização especial. Experimente realizar algumas sessões com amigos e/ou família, e verá como o ambiente tem efeitos positivos nas suas relações pessoais.

No final da sessão, dê tempo para o seu corpo recuperar a temperatura original e evite vestir logo as roupas.

CLUBE PROMANIDAS

## MUDÂM A HISTÓRIA E NOSSAS HISTÓRIAS



Uma homenagem as mulheres que transformam nossos vidas em um lugar de amor e aconchego.



**estilo** *Mundo Casa*

CAMA  
MESA  
BANHO

051 2024-7144  
Dr. Barreto, 1100  
Serra Morena - RJ

Estilo Mundo Casa  
@estilomodocasa





# A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA NO TRABALHO

Empresas, funcionários e gerentes têm se interessado, cada vez mais, pela a segurança no ambiente de trabalho, ou seja, têm dado importância a uma série de medidas preventivas contra todo e qualquer tipo de imprevisto. O técnico em Segurança no Trabalho do Clube Dores, **Rodrigo Cezar Silva**, explica que uma empresa segura é benefício também para o empresário, que pode ficar tranquilo com o bem estar de seus colaboradores. "Estar atento à segurança no trabalho promove condições melhores de trabalho e profissionais mais produtivos e satisfeitos. Quando a empresa investe em segurança, o ambiente fica mais leve,

harmonioso e agradável, melhorando a relação entre patrões e funcionários". A Comissão Interna para Prevenção de Acidentes (CIPA) é uma das importantes ferramentas de prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, ajudando na divulgação e cumprimento das normas de segurança, e estimulando o interesse dos funcionários pela prevenção de acidentes e doenças ocupacionais. "É de extrema importância que a empresa invista na capacitação dos membros da CIPA, para que possam analisar o ambiente de trabalho e identificar os riscos a que os demais profissionais podem estar expostos", considera **Rodrigo**.



O técnico em segurança do trabalho do Clube Dores ajuda a empresa a incentivar o trabalho dos cipeiros para que o grupo possa trabalhar da melhor maneira. Os resultados já começam a aparecer com menos acidentes de trabalho e maior produtividade por parte dos colaboradores

# SUL CORES® EM ATÉ 5x<sup>(1+4)</sup> SEM JUROS



Agora com 2 lojas em Santa Maria:  
**3219-4600** | **3026-6005**  
 Br. 287, Km 235, nº 6410 | Av. Nº Sª Medianeira, 720  
 Faixa Nova - B. CAMOBI | em frente a Basílica  
[www.sulcores.com.br](http://www.sulcores.com.br) | **sulcores**







# HIDROGINÁSTICA

## TODOS OS MOTIVOS PARA FAZER

A hidroginástica foi criada na Europa, para realinhar soldados feridos em guerra. A partir dos anos 70, os americanos passaram a utilizá-la com todos os grupos de pessoas, como uma atividade física. Em meados da década de 1990, chegou ao Brasil. No Clube Dores, a hidroginástica é oferecida aos associados desde a inauguração do Centro Aquático, em 2004. Hoje, está entre as práticas esportivas mais procuradas pelos dorenses, reunindo cerca de 600 praticantes, em média, por mês.

A profissional doreense de Educação Física, **Eliana Venturini Arosemena**, professora de hidroginástica há 14 anos, elenca alguns dos benefícios do esporte: melhora o condicionamento cardiovascular e neuromuscular; aumenta a circulação periférica; reduz a sensibilidade à dor; facilita a mobilidade articular; gera equilíbrio; melhora o equilíbrio; a concentração motora e a consciência corporal; aumenta a autoconfiança; destressora a coluna vertebral; auxilia no controle do peso corporal; aumenta a flexibilidade; relaxa a musculatura; reduz os riscos de doenças coronárias

(hipertensão, colesterol elevado, obesidade, diabetes, sedentarismo e estresse), e melhora a qualidade do sono. Além de ser super divertido, por se tratar de um exercício na água.

A hidroginástica é indicada a pessoas a partir de 12 anos. **Eliana** explica que essa idade é determinada em função da profundidade das piscinas e da maturidade para os exercícios. Mas ressalta que trata-se de uma atividade acessível a todos os públicos, inclusive gestantes. "Podem se formar grupos heterogêneos, pois na mesma turma é possível haver pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico, que irão acompanhar a intensidade dos exercícios de acordo com suas possibilidades". A professora lembra que a água oferece maior resistência do que o ar. Dependendo do condicionamento da pessoa, é possível perder de 400 a 800 Kcal por aula de 50 minutos.

As contraindicações à prática da hidroginástica são para os portadores de hipertensão crítica, e para hipertensos, diabéticos e

cardíacas que estejam sem acompanhamento médico regular. Com controle médico e fazendo uso da medicação recomendada, no entanto, essas pessoas podem se beneficiar dos exercícios na piscina térmica.

"Os exercícios na água são bons para os diabéticos porque esses pacientes costumam ter grande sensibilidade nos pés e, por isso, se beneficiam da redução de impactos e artilho que acontece nos exercícios dentro da piscina", explica Eliana.

Para aumentar a resistência com o meio líquido, os professores fazem uso de equipamentos em alguns momentos das aulas. Como todos as atividades físicas realizadas no Clube Dores, para ser aluno é preciso atestado médico. Além de uma touca para o cabelo, os associados precisam apenas de roupa para banho: maiô para mulheres (biquini é desconfortável para realizar os exercícios) e sunga ou calção para homens.



**LEMBRE-SE:**  
A PROFESSORA ELIANA MERTHOFF ALUNAS DORES PARA OS ALUNOS DE HIDROGINÁSTICA

- Faça uma refeição leve 1 hora antes de iniciar a aula;
- Beba um copo d'água antes de iniciar a aula, e em abundância após o término da aula;
- Não coloque nada na boca durante os exercícios, como goma de mascar;
- Em caso de fadiga extrema, cansaço excessivo, náuseas ou tontura, afilie seu treino.

CONTATE OS INSCritos: 201 4000-1111  
CONTATE COM ELAS PARA TROCAR SEM SINAL.

- Ana Beatriz Loureiro
- Ana Suelen Mendes
- Eliana Venturini Arosemena
- Guilherme Seniger
- Luciana Fernandes
- Rosirine Jaeger
- Shana Faldun

## TROCA DE ÓLEO



## + FILTRO

Sintético ou semi-sintético nos Postos Santa Lúcia da Faixa de São Pedro e no Posto Ipiranga da faixa de São Sepé

Sintético ou semi-sintético nos Postos Santa Lúcia da Faixa Nova de Cambó



## COMPROU GANHOU

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





# HIDROGINÁSTICA

## TODOS OS MOTIVOS PARA FAZER

A hidroginástica foi criada na Europa, para realinhar soldados feridos em guerra. A partir dos anos 70, os americanos passaram a utilizá-la com todos os grupos de pessoas, como uma atividade física. Em meados da década de 1990, chegou ao Brasil. No Clube Dores, a hidroginástica é oferecida aos associados desde a inauguração do Centro Aquático, em 2004. Hoje, está entre as práticas esportivas mais procuradas pelos dorenses, reunindo cerca de 600 praticantes, em média, por mês.

A profissional doreense de Educação Física, **Eliana Venturini Arosemena**, professora de hidroginástica há 14 anos, elenca alguns dos benefícios do esporte: melhora o condicionamento cardiovascular e neuromuscular; aumenta a circulação periférica; reduz a sensibilidade à dor; facilita a mobilidade articular; gera benefícios; melhora o equilíbrio; a concentração motora e a consciência corporal; aumenta a autoconfiança; destressora a coluna vertebral; auxilia no controle do peso corporal; aumenta a flexibilidade; relaxa a musculatura; reduz os riscos de doenças coronárias

(hipertensão, colesterol elevado, obesidade, diabetes, sedentarismo e estresse), e melhora a qualidade do sono. Além de ser super divertido, por se tratar de um exercício na água.

A hidroginástica é indicada a pessoas a partir de 12 anos. **Eliana** explica que essa idade é determinada em função da profundidade das piscinas e da maturidade para os exercícios. Mas ressalta que trata-se de uma atividade acessível a todos os públicos, inclusive gestantes. "Podem se formar grupos heterogêneos, pois na mesma turma é possível haver pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico, que irão acompanhar a intensidade dos exercícios de acordo com suas possibilidades". A professora lembra que a água oferece maior resistência do que o ar. Dependendo do condicionamento da pessoa, é possível perder de 400 a 800 Kcal por aula de 50 minutos.

As contraindicações à prática da hidroginástica são para os portadores de hipertensão crítica, e para hipertensos, diabéticos e

cardíacas que estejam sem acompanhamento médico regular. Com controle médico e fazendo uso da medicação recomendada, no entanto, essas pessoas podem se beneficiar dos exercícios na piscina térmica.

"Os exercícios na água são bons para os diabéticos porque esses pacientes costumam ter grande sensibilidade nos pés e, por isso, se beneficiam da redução de impactos e arto que acontece nos exercícios dentro da piscina", explica Eliana.

Para aumentar a resistência com o meio líquido, os professores fazem uso de equipamentos em alguns momentos das aulas. Como todos as atividades físicas realizadas no Clube Dores, para ser aluno é preciso atestado médico. Além de uma touca para o cabelo, os associados precisam apenas de roupa para banho: máio para mulheres (biquini é desconfortável para realizar os exercícios) e sunga ou calção para homens.



**LEMBRE-SE:**  
A PROFESSORA ELIANA MERTHOFF ALUNAS DORES PARA OS ALUNOS DE HIDROGINÁSTICA

- Faça uma refeição leve 1 hora antes de iniciar a aula;
- Beba um copo d'água antes de iniciar a aula, e em abundância após o término da aula;
- Não coloque nada na boca durante os exercícios, como goma de mascar;
- Em caso de fadiga extrema, cansaço excessivo, náuseas ou tontura, afilie seu treino.

**EMPRE ENVIAR DE PROFESSORES DE HIDROGINÁSTICA COME COM ELAS PARA TREINAR SEM SUAR.**

- Ana Beatriz Londero
- Ana Suelen Mendes
- Eliana Venturini Arosemena
- Guilherme Seniger
- Luciana Fernandes
- Rosirine Jaeger
- Shana Faldun

## TROCA DE ÓLEO



## + FILTRO

Sintético ou semi-sintético nos Postos Santa Lúcia da Faixa de São Pedro e no Posto Ipiranga da faixa de São Sepé

Sintético ou semi-sintético nos Postos Santa Lúcia da Faixa Nova de Cambói



## COMPROU GANHOU



## Havoline



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



# GRUPO DE FUTSET

## COMEMORA 14 ANOS

O grupo dorense de Futsal GELM – Grupo de Esporte e Lazer Master – completa 14 anos no dia 5 de março. Entre os mais de 50 componentes, atletas de futebol entre 45 e 70 anos.

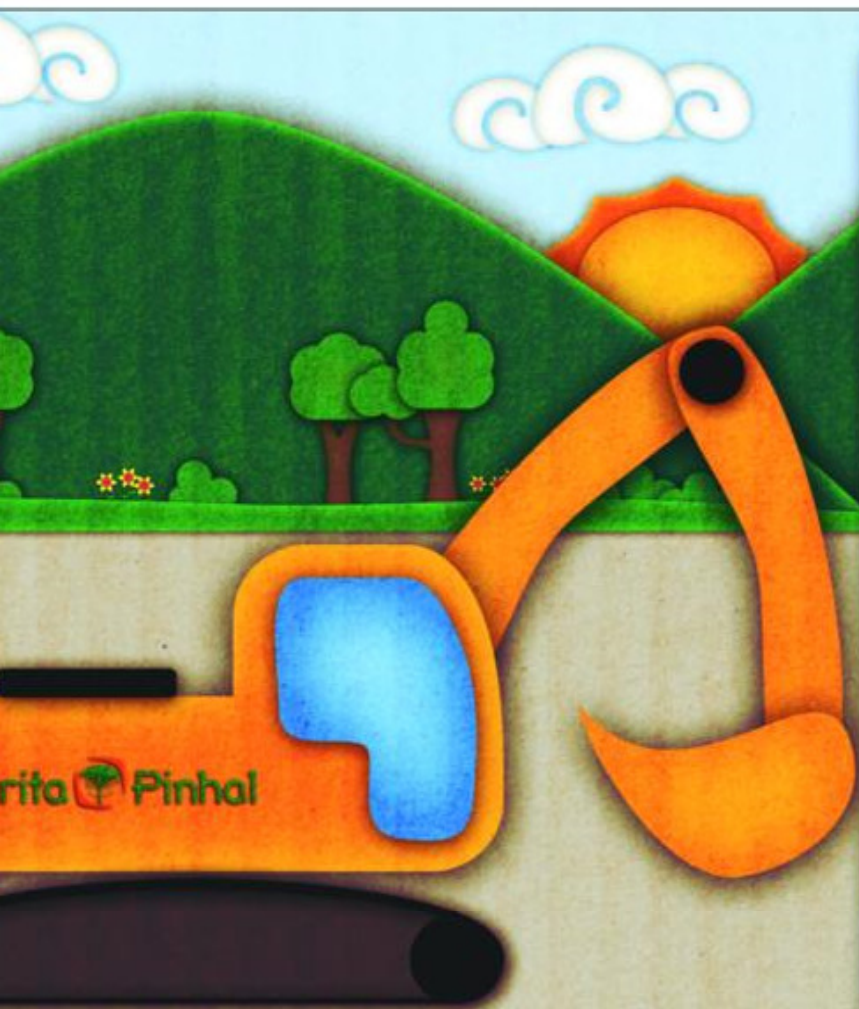
O coordenador do grupo, **Rui Carlos Barcelos Beuich**, conta que o Grupo se reúne toda quinta-feira, no Refúgio dos Boleiros, para bater uma bola, fazer um churrasco, jogar canastra e também curtir

um som. “Nosso grupo musical é formado por 8 componentes do GELM, com violão, gaita, teclado e voz. Somos ecléticos quanto aos ritmos, mas tocamos principalmente samba, sertanejo, músicas nativistas e MPB”.

O ramo musical do GELM ajuda entidades de filantropia, animando gratuitamente eventos beneficentes. Há 5 anos, adotaram a Aapecan, onde



desenvolvem aulas de música, sempre na primeira semana de cada mês, e participam de atividades recreacionais com os pacientes e seus familiares.



Para abrir caminhos,  
é preciso ir fundo

O serviço de escavações abre os  
caminhos da Brita Pinhal

Pavimentação | Escavação

Terraplenagem | Saneamento

Muros de contenção | Comércio de brita

Usina de asfalto | Pontes

**Brita Pinhal**  
abrindo caminhos, construindo histórias

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



# JOGOS DE VERÃO - RESULTADOS



## TORNEIO DE BASQUETE

Aconteceu dia 29 de janeiro, na Sede Central.

Categoria: Livre

**Campeão:** Charles Manzoni/ Willian Galina  
Vieiro/ Gabriel Reichert Blume

**Vice:** Konrad Erich Kork/ Raphael Salbego/  
Juan Quesada Tavares



## TORNEIO DE TRUÇO DE DUPLAS

Ocorrido nos dias 3 e 5 de fevereiro.

**Campeão:** Eder Jonatas Amaro Nasciemnto  
E Thiago Ferreira Prestes Santos

**Vice:** Vitor Bevilaqua Dalcol/ Arthur Laval Dias



## TORNEIO DE VÔLEI DE DUPLAS

Aconteceu dias 8 e 9 de fevereiro, na Sede Campestre

Categoria: acima de 15 anos

**Campeão:** Douglas de Brito/ Romulo de Oliveira Fraga

**Vice:** Thiago Rodrigues Marqui/ Kalledy Borges Teixeira

Categoria: Livre

**Campeão:** Marcelo Dias/ Giuliano Laporta

**Vice:** Bruno Tiri Pires / Pedro Trindade



## TORNEIO DE TRIOS DE BOCHA

Teve início no fim de semana do dia 18 de janeiro, com continuidade nos dias 25 de janeiro, 1º, 8, 15 e 22 de fevereiro. A grande final será 9 de março. Se você não participou, corra que ainda dá tempo!

Trios já classificados:

18 de janeiro: Jaime/Basso/Hugo e Elvio/Vico/Jandir

25 de janeiro: Aloísio/ Cleber/ Moacir e Ricardo / Jr./ Jussara

1º de fevereiro: Amarante/Fabício/Valandro e Righi/Aguilar/Bruninho

8 de fevereiro: Garcia/Amauri/Ana e Roncato/Paulinho/Rogério

**Sua  
segurança  
merece  
uma atenção  
especial.**



- **Monitoramento 24 Horas**
- **Cercas Eletrificadas**
- **Movimentadores de Portões**
- **Porteiros Eletrônicos e Videoporteiros**
- **Sistemas de Alarmes**
- **Concertinas**
- **CFTV**



# DORENSES PARTICIPAM DE TORNEIO DE VETERANOS

Os associados **Gelson Amarante, Arioli Righi e Jaime Lima** representaram o Clube Recreativo Dores no segundo Torneio de Veteranos, realizado no dia 2 de fevereiro, na comunidade Três Mártires, segundo distrito da cidade de Júlio de Castilhos. Os dorenses fizeram bonito e conquistaram o vice campeonato.



Deseja reduzir custos e melhorar o desempenho da infraestrutura de TI e Telecom da sua empresa ?



Faça mais com menos.

**ÁVATO**  
AGILIDADE, INOVAÇÃO E RESULTADOS EM TI

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





# INÍCIO DA TEMPORADA DO BOLÃO DORENSE



O torneio de confraternização do início das atividades bolonísticas dorenses aconteceu no dia 4 de fevereiro, com a participação de 13 duplas. O evento terminou com o seguinte resultado:

1º Iuri/ Carina - 178/ 171

2º Douglas/ Fátima - 178/ 161

3º Anderson/ Marli - 179/ 153

Em breve serão realizados novos torneios, visando as competições.

Fizeram parte da organização:

James, Clovis Assis e Thuani. Os organizadores agradecem a participação de todos os dorenses.



## RESIDE IMÓVEIS

### COMPRA, VENDA E ALUGUEL

SEGURANÇA QUE VOCÊ ESPERA COM A QUALIDADE QUE VOCÊ SEMPRE DESEJOU!



\*Empréstimo Consignado

\*Abertura de Contas

\*Financiamento Habitacional

\*Cartão

\*Consórcio

\*Cheque Especial

ENTRE EM CONTATO COM UM CORRETOR RESIDE IMÓVEIS

AV. MEDIANEIRA, 1489 - NÃO FECHAMOS AO MEIO DIA

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

(55) 3027-7989 / 9972-4651 / 9907-4651









**AULAS DE DANÇA DE SALÃO** | Todos os Estão!

Dias: terças e quartas  
Horário: 20h  
Local: Ipiranga  
Professora: Fabiana e Rafael

**AULAS DE AERÓBIO**

Dias: terças e quartas  
Turma 1 - 5 a 10 anos Horário: 18h10  
Turma 2 - 11 a 14 anos  
Horário: 19h  
Local: Sala do Daji  
Professor: Felipe

**AULAS DE MUITO E ADO**

Dias: terças e quartas  
Turma dos 15 anos  
Horário: 20h  
Local: Sala do Daji  
Professor: Felipe

**AULAS DE KARATÊ**

Dias: segundas e quartas  
Turma 1 - 6 a 8 anos  
Horário: 19h  
Turma 2 - 9 a 14 anos  
Horário: 20h  
Turma 3 - juvenil e adulto  
Horário: 20h  
Local: Sala do Daji  
Professor: André Maracchin

**AULAS DE VÔLEI MINI MIRIM VASCOLO**

Dias e horários: segundas às 19h,  
quartas às 17h, e sextas às 19:30.  
Idade: 7 a 13 anos  
Professora: Caroline

**AULAS DE VÔLEI MINI MIRIM FEMININO**

Dias e horários: terças, quinta, sexta às  
18h  
Idade: 7 a 13 anos  
Professora: Caroline

**AULAS DE BASQUETE MINI MIRIM MISTO**

Dias e horários: terças e quintas às 17h  
Idade: 7 a 13 anos  
Professora: Caroline

**AULAS DE TÊNIS**

Dias: segunda à sexta  
Individual podendo ser de meia hora ou  
uma hora

**Grupo Infantil**

6 a 8 anos - sábado das 15h às 16h  
9 a 11 anos - sábado das 16h às 17h

Professora: Juliana Mortari

**AULAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA**

Turma iniciantes 1 (4 a 7 anos)  
Dias: terças e quartas  
Horário: 19h

Turmas iniciantes 2 - (8 a 12 anos)

Dias: terças e quartas  
Horário: 18h

Turmas iniciantes 3 - (8 a 12 anos  
c/experiência)  
Dias: segundas e quartas



Horário: 19h

Turma iniciantes 4 - (8 anos em diante)

Dias: segundas e quartas  
Horário: 9h

Turma Intermediário (Ter mais de 4 anos  
de experiência)

Dias: segundas e quartas  
Horário: 18h

Turma Avançados (acima dos 12 anos c/  
3 anos de experiência)

Dias: segundas e quartas  
Horário: 17h

Professora: Fernanda

**AULAS DE BIKE INDOOR**

Turma 1 - segunda-feira, 17h  
Turma 2 - segunda-feira, 19h  
Turma 3 - segunda-feira, 20h  
Turma 4 - terça-feira, 18h  
Turma 5 - terça-feira, 19h  
Turma 6 - quarta-feira, 7h  
Turma 7 - quarta-feira, 17h  
Turma 8 - quarta-feira, 19h  
Turma 9 - quarta-feira, 20h  
Turma 10 - quinta-feira, 18h  
Turma 11 - quinta-feira, 19h  
Turma 12 - sexta-feira, 7h  
Turma 13 - sexta-feira, 17h  
Turma 14 - sexta-feira, 19h

Professores: Luciana, Guilherme e Rafael



Professores: Fábio, Matias e Wilson

**ESCOLA DE FUTSAL**

Categorias:  
Sub 5 - Ago 09 - 5 anos  
Sub 7 - Ago 07/08 - 6 e 7 anos  
Sub 9 - Ago 05/06 - 9 e 8 anos  
Sub 11 - Ago 03/04 - 11 e 10 anos  
Sub 13 - Ago 01/02 - 13 e 12 anos  
Sub 15 - Ago 99/00 - 15 e 14 anos



**VIZARREAL**  
24 hs Seguros

PRESERVAR PATRIMONIOS E NOSSA MISSÃO • FONES: (51) 3225.2424 • 322224

OPERAMOS COM SEGUROS DE:  
Automóveis, Residência, Empresarial, Vida,  
Carta Verda, Responsabilidade Civil e outros.

Av. Itaipembém, 654 • Centro • Santa Maria  
E-mail: seg.24h@terra.com.br



**KOWALSKI**  
ODONTOLOGIA

kowalskiodontologia.com.br

Dr. Rafael Kowalski - CRM 13697  
Clínica Implodontologia Kowalski RS-EFAP - 3647  
Especialidade Implodontologia

Serviços:

- Implantes dentários
- Próteses
- Dentística
- Endodontia
- Periodontia
- Enxerto Osseos
- Plástica Perioral





# Informações úteis ao associado



- 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, HSBC.
- Autorização/cancelamento de débito em conta deve ser realizado até dia 3 de cada mês.
- Estacionamento: associado R\$ 2,00 para 6 horas ou mensal R\$ 30,00; não-associado: R\$15,00 para 8 horas
- Exame médico dermatológico R\$10,00 - validade: 30 dias
- Convite para um dia - Sede Campestre - R\$ 50,00
- 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 e-mail 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](mailto:ouvidoria@clubedores.com)

## Atenção! Valor da mensalidade a partir de 11/06/2013:

Categoria	Idade	Valor R\$ 2013
Efetivo A	< 21 anos	53,00
Efetivo B	> = 21, < 24 anos	79,50
Efetivo C	> = 24, < 70 s/ dependente	106,00
Efetivo D	> = 70 anos	79,50
Efetivo E	> = 24, < 70 anos	159,00
Individual A	< 21 anos	53,00
Individual B	> = 21, < 24 anos	79,50
Individual C	> = 24, < 70 anos	106,00
Individual D	> = 70 anos	79,50
Patrimonial A	< 21 anos	53,00
Patrimonial B	> = 21, < 24 anos	79,50
Patrimonial C	> = 24, < 70 anos	106,00
Patrimonial D	> = 70 anos	53,00
Patrimonial A/N	dois títulos	53,00
Patrimonial Especial A	< 21 anos	53,00
Patrimonial Especial B	> = 21, < 24 anos	79,50
Patrimonial Especial C	> = 24, < 70 anos	106,00
Patrimonial Especial D	> = 70 anos	53,00

Taxa de dependente R\$ 13,00

Obs: Todas as mensalidades, inclusive atrasadas, serão reajustadas ao novo valor. Juntamente com as mensalidades, também serão reajustadas as taxas das atividades que o Clube oferece, tais como academia, hidro, modalidades esportivas...

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Feriados
Clube Centro	06h às 24h	06h às 24h	06h às 24h	06h às 24h	06h às 24h	07h às 24h	07h às 24h	07h às 24h
Clube Campestre	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h	08h às 23h
Restaurante Centro	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h
Restaurante Campestre	10h às 22h	10h às 22h	10h às 22h	10h às 22h	10h às 22h	09h às 24h	09h às 24h	09h às 24h
Secretaria	09h às 21h	09h às 21h	09h às 21h	09h às 21h	09h às 21h	08h às 16h	Fechado	Fechado
Escritório Copa Central	08h às 12h	08h às 12h	08h às 12h	08h às 12h	08h às 12h	Fechado	Fechado	Fechado
	13h às 19h	13h às 19h	13h às 19h	13h às 19h	13h às 19h			
Biblioteca	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	14h às 20h	09h às 16h	Fechado	Fechado
Dores Games	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	Fechado	Fechado	Fechado
Dores Kids	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	15h às 21h	Fechado	Fechado	Fechado
Secretaria de Esportes	09h às 12h	14h às 21h	09h às 12h	14h às 21h	09h às 12h	09h às 12:30	Fechado	Fechado
	14h às 21h		14h às 21h		14h às 21h			
Exame Dermatológico Sede Central e Campestre	10:45 às 11:45	10:45 às 11:45	10:45 às 11:45	10:45 às 11:45	10:45 às 11:45	14h às 16h Central	14h às 18h Campestre	14h às 18h Campestre
	19h às 20:30	19h às 20:30	19h às 20:30	19h às 20:30	19h às 20:30	14h às 18h Campestre		
Dores Fitness	06h às 17:45	06h às 17:45	06h às 17:45	06h às 17:45	06h às 17:45	08h às 20h	Fechado	Fechado
	18h às 22h	18h às 22h	18h às 22h	18h às 22h	18h às 22h			
Sauna	Fechado	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h	15h às 22h
Lojinha	9h às 12:00	9h às 12:00	9h às 12:00	9h às 12:00	9h às 12:00	14h às 19h	Fechado	Fechado
	13h às 21:00	13h às 21:00	13h às 21:00	13h às 21:00	13h às 21:00			