

# Dorensense

*em Revista*



## DEBUTANTES 2024

CONHEÇA AS MENINAS QUE REALIZARÃO SEUS SONHOS NA 36ª EDIÇÃO DO BAILE DE DEBUTANTES DO CLUBE DORES

## SEMANA FARROUPILHA

CONFIRA A PROGRAMAGAÇÃO RECHEADA DE ATRAÇÕES QUE O DT QUERÊNCIA DAS DORES PREPAROU PARA VOCÊ

# UNICRED PONTO CAPITAL COOPERAR É O PONTO



**01 COROLLA CROSS HYBRID**

**60 IPHONES 15**

## VOCÊ PODE GANHAR UM COROLLA CROSS

 **COTA  
CAPITAL**

A CADA  
R\$ **250**  
investidos

=  
**5** Números  
da Sorte

 **INDICAÇÃO**

Indique  
**01 novo**  
cooperado

=  
**10** Números  
da Sorte

 **ASSOCIAÇÃO**

Todos os  
atuais e novos  
cooperados

=  
Começam com  
**10** Números  
da Sorte

**Seja um Cooperado Unicred, Invista, Indique e  
concorra a prêmios incríveis!**

Atendimento via chat Unicred Mobile **WHATSAPP ENTERPRISE**  
24 horas por dia, 7 dias por semana +55 800 647 1819

Escaneie o QR Code e  
entre em contato



Entre em contato e saiba mais

**UNICRED**   
PONTO CAPITAL

# PALAVRA DO PRESIDENTE



OLAVO LUIZ  
MONTAGNER  
ANTONIAZZI

Presidente  
Clube Recreativo Dores

Saudações a todos os associados!

Nesta nossa mensagem, queremos comunicar os eventos acontecidos ou que acontecerão em nosso Clube e que merecem destaque:

- No mês de julho, recebemos a visita de Clubes de Passo Fundo e de Santo Ângelo, que vieram conhecer o funcionamento administrativo do nosso Clube, bem como os nossos investimentos. Ambos mostraram-se felizes e agradecidos por terem conhecido um dos maiores Clubes sociais do Brasil. Também, destacaram o bom atendimento dos nossos gerentes ao visitarem os diversos setores do Clube;

- Já no dia 17 de agosto tivemos o "Lagarteando" na Sede Campestre, com a participação de muitos associados e familiares, principalmente crianças;

- A Comissão Social tem realizado constantes reuniões, na tratativa dos diversos eventos, entre eles o Jantar A Gosto, com cardápio típico italiano, realizado dia 17 de agosto, com a animação musical de Ricardo Barros e Banda, que foi um grande sucesso;

- Também, o Baile de Debutantes, um evento de muito significado para o Clube e para as meninas participantes, que ocorrerá no dia 19 de outubro;

- A comissão está encaminhando os preparativos para mais uma edição do Baile do Chopp, festa muito desejada por nossos associados, agendada para o dia 26 de outubro e que visa repetir o sucesso alcançado em 2023;

- Para a Semana Farroupilha são grandes os preparativos do DT Querência das Dores para a comemoração da data magna do Rio Gande do Sul, entre eles:

13.09: abertura com a chegada da "chama crioula" e Jantar Fandango, com animação do Grupo Mate Novo;

De 14 à 20 de setembro muitas atrações, com destaque para o Jantar Fandango de 17.09, animado pelo Grupo Manotaço;

Dia 18 de setembro, teremos a Missa Crioula, seguida de jantar;

Dia 20, após o desfile, tradicional churrasco de encerramento.

Confira na íntegra a programação em nossas redes sociais e nas páginas centrais desta edição da Dorense em Revista.

- Durante o mês de julho, também tivemos grandes campeonatos de padel, bolão e bocha, todos com muito sucesso;

- Registramos, também, que nossa Comissão de Obras e a Comissão Técnica de Engenharia estão com muitas obras em execução e também reformas. Parabenizamos e agradecemos aos participantes destas Comissões.

Continuamos pedindo a proteção da Padroeira do Clube, Nossa Senhora das Dores, a toda a Grande Família Dorense!

Abraço a todos!

Olavo Luiz Montagner Antoniazzi  
Presidente da Diretoria Executiva

CLUBE RECREATIVO



PATRONO DO CLUBE - CELESTINO DA CÁS

## DIRETORIA

DIRETORIA EXECUTIVA 2024/2026:

PRESIDENTE - OLAVO LUIZ M. ANTONIAZZI

VICE-PRESIDENTE - CLEBER RUVIARO

VICE-PRESIDENTES/DEPARTAMENTOS:

EVENTOS SOCIAIS - ADÃO JOSÉ FIGHERA

FINANÇAS - FRANCISCO BARACCHINI HUBNER

JURÍDICO - MARCELO CARLOS ZAMPIERI

PATRIMÔNIO - CARLOS MEDEIROS DE FARIAS

RECREAÇÃO E LAZER - NILTON FABBRIN

BOCHA - GILMAR CRUZ ARRUDA

BOLÃO - CARLOS EDUARDO DA CAS

CULTURA - ALFRAN LUIZ M. CAPUTI

DANÇAS - ONEIDE SERRO

FUTEBOL - WORNEY DELLANI MENDONÇA

MEIO AMBIENTE - GUIDO ZANATTA

TECNOLOGIA - GIULIANO JOSÉ FORGIARINI

TÊNIS - RICARDO LUIZ P. DAL PONTE

TRADICIONALISMO - ZENO JOSÉ F. DE SOUZA

ASSESSORES DAS VICE-PRESIDÊNCIAS

JURÍDICO - LUCIANO DA CAS SIMA

SOCIAL - TIAGO GAY LIMA

TRADICIONALISMO - PAULO ROBERTO BOMICIELI

PISCINAS - RAUL FABBRIN

SAUNA - CLÊNIO COMIN LONDERO

CANASTRA - ROBERTO LENCINA GALARÇA

SINUÇA - JOSÉ HAMILTON GUEDES

VÔLEI - SIMONE POZZOBON DA SILVA

PADEL - GUSTAVO CERVO

TÊNIS - WALDOMIRO AITA JUNIOR

BEACH TENNIS - PAULO ROBERTO BISOGNO

FUTEBOL DE CAMPO - GENTIL OTACILIO DA ROSA

FUTEBOL SETE - ROGÉRIO FERIGOLLO

FUTSAL - HOMERO LIMA MENEZES JUNIOR

PATRIMÔNIO - SIMONE POZZOBON DA SILVA

CONSELHO DELIBERATIVO 2023/2025:

PRESIDENTE: JULIO CEZAR COPETTI

VICE-PRESIDENTE: MICHEL BALCONI BEVILAQUA

1º SECRETÁRIO: FABRICIO BATISTIN ZANATTA

2º SECRETÁRIO: FABIAN LUIZ ALVES DA CAS

ASSESSOR JURÍDICO: RÉGIS POZZOBON

MEMBROS NATOS:

Celestino Da Cas - Cleber Ruviaro - Pedro Mezzomo - Valnei Vieira

**CONSELHEIROS ELEITOS:** Adão Jose Fighera; Adir Parzianello; Alberi Vargas; Alfran Luiz Mendonça Caputi; Amauri José Londero; Antonio Roberto Bisogno; Ari Carlos Da Cas; Armando Ribas Neto; Camilo Cervo; Carlos Alberto C. Londero; Carlos Alberto Rigo; Carlos Biacchi Emanuelli; Carlos Eduardo Da Cas; Carlos Medeiros de Farias; Carlos Sergio Silva Lima; Cesar Valmor M. de Camargo; Cezar Augusto Copetti; Cezar Domingos Trevisan; Claudemir da Costa Silveira; Cláudio Emanuelli; Clenio Comin Londero; Daniel Streher Pedroso; Diego da Rocha Caneda; Dilomar Piovan Copetti; Edevar da Silva; Eduardo Rosa Biacchi; Élcio Antonio Maffini; 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; Gilmar Cruz Arruda; Gilson Alberto Da Cas; Girnei Roberto Da Cas; Giuliano Gorski Trevisan; Giuliano José Forgiarini; Gregório Tadeu R. Gavião; Guido Zanatta; Gustavo Cervo; Gustavo Della Mea Londero; Homero Lima Menezes Junior; Ildomar Miguel Pasa; Jaci Jerônimo Da Cas; Jaime Thomas; Jairo Antonio Libraga; João Alberto Sangoi; João Mariano Rossato; Jorge Adão da Costa; Jorge Caffarate Ardais; Jose Antonio Budel; Jose Celestino M. Antoniazzi; José Dinarte Buzzatte; José Ery Camargo; José Francisco Silva Dias; Jose Hamilton Guedes; José Mariano Ravanello; Julio Cezar Copetti; Luciano Da Cas Sima; Luis Gustavo M. Antoniazzi; Luiz Carlos Da Cas; Luiz Fernando M. Camargo; Luiz Mario Tolfo; Marcelo Carlos Zampieri; Marcelo Refosco; Marco Antonio Ravanello; Mario Augusto B. Antoniazzi; Mario Augusto S. Ravanello; Máximo José Trevisan; Michel Balconi Bevilaqua; Milton José Brondani; Milvo Cervo; Natalício Luiz Antonello; Nelci Vicente Da Cas; Nelson Ferreira Vitalis; Nilton Fabbri; Nilton Rocha Martins; Olavo Luiz M. Antoniazzi; Oneide Serro; Osvaldo Vicente L. 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; Roberto Lencina Galarça; Rodrigo Maurer Da Silva; Rodrigo Olmedo Ribas; Ronaldo Pozzobon; Sergio Albino Beltrame; Sergio Antonio Da Cas; Sérgio Iran Pomnitz; Sergio R. Severo De Medeiros; Tiago Gay De Lima; Valcir José Forgiarini; Valdenir de Souza Machado; Valnei Beltrame; Vergilio M. Da Cas Neto; Vilson Marcimino Serro; Worney Dellani Mendonça, Zeno Bittencourt Souza Junior e Zeno José F. De Souza.

CONSELHO FISCAL 2024/2026:

PRESIDENTE - CEZAR DOMINGOS TREVISAN

VICE-PRESIDENTE - CLAUDEMIR DA COSTA SILVEIRA

SECRETÁRIO - EDEVAR DA SILVA

EFETIVOS - ARI CARLOS DA CAS, JOÃO MARIANO ROSSATO, NILTON ROCHA MARTINS E GILBERTO VASCONCELLOS DA SILVA



*Uma grande festa que mistura o melhor da cultura alemã com a alegria dorense!*



# Baile do Chopp

**26 DE OUTUBRO**  
**às 23h no Salão Nobre**

**Mais informações no Setor de Eventos**

**CLASSIFICAÇÃO 18+**

# EDIÇÃO 189



**Foto:** Fernando Camargo

**Capa:** Magali Etges Rodrigues

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.

## EXPEDIENTE

**Expediente:**

**Edição 189. Ano 20 - Setembro/Octubro 2024**

Dorenses em Revista

Órgão Informativo Clube Recreativo Dorenses

**Comissão Editorial**

Jornalista responsável:

**Sabrina Rodrigues Cáceres Mtb 19287**

[revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)

Gestora de mídias eletrônicas:

**Caroline dos Santos**

[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: 10.000 mil exemplares

Impressão: **Gráfica e Editora Pallotti**

## ÍNDICE

- 15 DEBUTANTES DORENSES 2024: CONHEÇA AS MENINAS QUE PARTICIPARÃO DESSE MOMENTO
- 20 LAGARTEANDO: UM SÁBADO EM FAMÍLIA DE DIVERSÃO E MUITA BERGAMOTA
- 26 ASSOCIADO: 800KM DE CAMINHADA, VEJA COMO FOI A JORNADA DESSES DORENSES
- 36 SEMANA FARROUPILHA: CONFIRA O QUE O DT PREPAROU PARA ESSE ANO
- 46 KARATÊ: DORENSES PARTICIPAM DE EXAME DE TROCA DE FAIXA
- 12 Jantar A Gosto: confira o grande sucesso que foi a tradicional festa italiana do Clube Recreativo Dorenses!



- 66 Atividades no Clube Dorenses! A Dorenses em Revista detalhou algumas das muitas atividades oferecidas para os nossos associados. Confira!



JANTAR  
INFANTIL

#PARTIUDORES

A Diretoria Social do Clube Recreativo Dores, os pequenos anfitriões e a Rainha de Festas Infantil, Emília Comasseto Antoniazzi convidam você a participar do Jantar Infantil #partiuDores

**DIA 30 DE NOVEMBRO 2024  
ÀS 19H30 NO SALÃO NOBRE**

**BUFFET COM SOBREMESA  
BRINQUEDOS DE RECREAÇÃO  
DIVERSÃO E MÚSICA**

**MAIS INFORMAÇÕES NO SETOR DE EVENTOS**

CLUBE RECREATIVO





## Eventualmente... na sexta

A nossa querida festa “Eventualmente na sexta” está a todo vapor fazendo muitos associados felizes. O evento é uma oportunidade maravilhosa de encontrar os amigos, ouvir música boa, dançar e namorar, tudo em um ambiente diferenciado.

Desde a última edição da Dorensense em Revista tivemos duas edições dessa festa tão amada, uma no dia 19 de julho, animada por Nilton Nascimento, e outra no dia 23 de agosto com sonorização de Patrick Cortez e Aline Freire, veteranos das noites dorenses. Ambas as festas foram no Salão Nobre e iniciaram às 21h.

Bateu a vontade de fechar a semana com uma noite memorável entre casais de amigos? O Eventualmente é um evento mensal e está com suas datas marcadas para o restante do ano. Assim, não faltarão novas oportunidades de aproveitá-lo.

A entrada no evento é liberada para associados. Entretanto, caso queira convidar os amigos de fora do Clube, o Eventualmente tem ingressos para venda na hora. Tanto para associados como para não associados, a entrada é permitida apenas para maiores de 18 anos de idade.

Agora que você já sabe como funciona o Eventualmente... na Sexta, é só convidar seu companheiro ou companheira, chamar os amigos e aproveitar uma noite de sexta-feira memorável. Voltar para casa? Só no sábado!

Foi na festa? Confira as fotos em nosso site:

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

### CHAME OS AMIGOS!

Próximo Eventualmente:  
6 de setembro com Patrick e Aline

**Datas:** as datas do  
“Eventualmente...na Sexta”  
podem sofrer alterações.  
Fique atento às redes sociais  
do Clube ou contate o Setor  
de Eventos.

CLUBE RECREATIVO DORES

# EVENTUALMENTE NA SEXTA

## PROGRAME-SE:

**06/09** Patrick e Aline

**04/10** Tchê Folia

**08/11** Tchê Folia

**13/12** Patrick e Aline

**Horário: 21 horas**

**Local: Salão Nobre**

Associados têm entrada **GRATUITA** apresentando a carteira social em dia.

Convites para não associados serão vendidos na hora.

Mesas compartilhadas e por ordem de chegada.

**Traje: Esporte**

**Classificação: 18 anos**

\*Datas podem sofrer alterações.  
Confira sempre nossos canais digitais

# OS EMBALOS DE SÁBADO À NOITE



CONFIRA COMO FOI A FESTA “OS EMBALOS DE SÁBADO À NOITE” EM UMA DAS NOITES MAIS FRIAS DO INVERNO DE 2024!

Música boa, ambiente agradável e muita animação. Se você tivesse uma chance para adivinhar de qual festa estamos falando, você, provavelmente acertaria: **Os Embalos de Sábado à Noite!**

Nossa festa aconteceu no dia 13 de julho, e apesar dos termômetros marcarem temperaturas quase negativas naquele sábado, nossos festeiros fiéis vieram, curtiram muito e, claro, aproveitaram para se esquentar dançando nos ritmos da discoteca.

Comandada pela DJ **Juliana Druzian**, a festa tocou o melhor dos anos 70, 80 e 90, e os dorenses esquentaram a pista do Salão Nobre com danças que marcaram época.

E você? Curtiu a noite e se divertiu para valer? Confira a galeria de imagens completa do evento acessando nosso site <https://clubedores.com.br/fotos/>.



## VOCÊ NO FOCO

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

FOTOS DE ASSOCIADOS

# CONECTE

a sua vida



# AUTOMATIZE

a sua residência com energia solar

# DIRIJA



seu carro com energia solar



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



[solarcell@solarcell.com.br](mailto:solarcell@solarcell.com.br)



[@solarcelll](https://www.instagram.com/solarcelll)



55 99649-4595



## SolarCell

Soluções em Energia  
Residencial | Empresarial | Industrial | Rural

# JANTAR A GOSTO: UMA HOMENAGEM À CULTURA ITALIANA



No dia 17 de agosto foi realizado no Salão Nobre do Clube Recreativo Dores o tradicional Jantar A Gosto, ou jantar italiano, como também é conhecido.

Já na chegada, as lindas Rainhas de Festas Emilia Comassetto Antoniazzi (infantil) e Isabela Pereira Machado (adulta) recepcionaram todos os convidados com muita beleza e simpatia.

Antes do jantar, foram servidos deliciosos aperitivos como salame, copa, queijo colonial, caponata, cuca e torradas. Todos muito variados e saborosos, mas apenas uma preparação para o que veio depois.

Primeiro uma sopa de agnoline

para começar os trabalhos, depois um risoni de parmesão com tomate seco maravilhoso e, então, o buffet foi servido. Risoto de frango, bife à milanesa, tortei, fortaia foram apenas algumas das opções do delicioso jantar assinado por Ana Amélia Eventos.

Depois, a fila disputada para servir as maravilhosas sobremesas tradicionais, como sagu, ambrosia, arroz de leite e pudim, já indicavam o quanto todos se deleitavam com o jantar.

Todos levaram a sério a cultura italiana da união, especialmente os nossos queridos casais anfitriões, enchendo o Salão Nobre e fazendo do Jantar A Gosto um grande evento.

Após o jantar, o vice-presidente Social Adão Fighera fez o uso da palavra para

Um evento tradicional que exalta e celebra as origens italianas tanto do Clube Dores quanto do bairro Nossa Senhora das Dores.



Acima, o Presidente da Diretoria Executiva Olavo Antoniazzi e sua esposa Eunice com as Rainhas de Festas Emilia Comassetto Antoniazzi (infantil) e Isabela Pereira Machado (adulta).

Fotos: Jesus Cristo de Oliveira



agradecer a presença de todos, especialmente das autoridades doreses e também santamarienses, e falar sobre a importância desse tradicional evento que exalta as origens tanto do Clube Recreativo Dores quanto do bairro Nossa Senhora das Dores. Após a fala do vice social, as Rainhas fizeram a sua entrada oficial, desfilando deslumbrantes, para anunciar a abertura da pista para a festa comandada por Ricardo Barros e Banda.

A banda animou todos os presentes e a festa foi até altas horas com todos se divertindo muito e aproveitando esse maravilhoso evento que é o Jantar A Gosto.

Nos vemos ano que vem! Ci vediamo dopo, ragazzi!



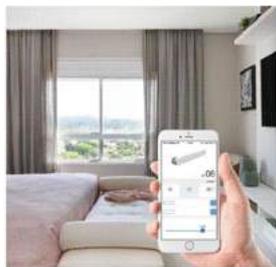
No topo, à esquerda, o desfile das Rainhas de Festas Emilia Comassetto Antoniazzi (infantil) e Isabela Pereira Machado (adulta). Acima, Ricardo Barros e Banda, e o público se divertindo ao som do grupo musical.

Trabalhamos com cortinas e tapetes de alta qualidade e com uma variedade de modelos que com certeza trarão um melhor conforto para o seu espaço.

Nossos produtos a um clique de distância Motor Wi-Fi: quais as vantagens para cortinas, persianas e toldos?

-Mais conforto e praticidade  
-Maior durabilidade das cortinas e até dos móveis

Quer saber mais? Entre em contato



Confira nossas cortinas blackout

**VERSA**  
DECORAÇÕES

Somos especializados em vendas, manutenção e higienização de



tapetes



persianas



cortinas



papel de parede

tapeter  
fão Carlos

RARO REQUINTE

persol  
persianas

jvn  
carpetes

WK  
WILER-K

# DORES RECEBE VISITAS DE CLUBES DO ESTADO



## CLUBE COMERCIAL DE PASSO FUNDO

O Clube Comercial de Passo Fundo realizou uma visita ao Clube Recreativo Dores no dia 09 de julho e trouxe vários representantes da sua Diretoria para conhecer nossa estrutura e conversar com nossa equipe Executiva e Administrativa.

Presidido por Domingos Justen, o Clube Comercial de Passo Fundo é um clube social e esportivo. Fundado em 1912 com o objetivo de congregar a classe comercialista, conta atualmente com uma estrutura de 03 Sedes, mais de 30 modalidades esportivas e um quadro de aproximadamente 15.000 associados entre titulares e dependentes.

Apesar do grupo ter vindo em uma das semanas mais frias do ano, eles conseguiram aproveitar o passeio e prestigiar tudo que oferecemos de melhor para o nosso associado dorense.

Ao lado, junto ao Presidente dorense Olavo Antoniazzi, Domingos Justen, Presidente do Clube Comercial de Passo Fundo.



## CLUBE GAÚCHO DE SANTO ÂNGELO

No dia 24 de julho, o Clube Gaúcho de Santo Ângelo, um clube de 122 anos, muito tradicional na sua cidade e região. Representantes da nossa Diretoria Executiva e da nossa Administração guiaram a visita que se iniciou pela manhã na Sede Central e se encerrou à tarde da Sede Campestre.

O Presidente do Clube Gaúcho, Augusto César Prestes Motta e seus demais companheiros de Clube tiraram muito proveito das conversas e de nossas belíssimas instalações durante o dia de visita. Sejam sempre bem-vindos ao Clube Dores!



## CLUBE JUVENIL DE PASSO FUNDO

No dia 03 de julho, o Clube Juvenil de Passo Fundo veio até o Clube Dores com o propósito de uma visita bem técnica, entender o funcionamento de nossas piscinas. Representantes da Diretoria do Clube fizeram a visita guiada pela nossa Administração com todos os detalhes e tiveram uma ótima troca de experiências e aprendizados.



# DEBUTANTES DORENSES

2024

# 19

DE OUTUBRO

*O Presidente da Diretoria Executiva, Olavo Antoniazzi, a Diretoria Social e sua Rainha de Festas, Isabela Pereira Machado, juntamente com as 11 debutantes convidam para a 36ª edição do grande baile, a se realizar no Salão Nobre do Clube Dores. Mais informações no Setor de Eventos.*





*Isadora Gracioli*  
Filha de Thaís Gracioli e  
Luís Alberto Gracioli



*Carolina Maschio Costenaro*  
Filha de Marina Maschio Costenaro e  
Adriano Costenaro



*Bárbara Freitas Moreira Reichert Fleig*  
Filha de Nara Mariza Freitas  
Moreira Fleig e Pedro Noberto Fleig



*Sara de Moraes Azambuja*  
Filha de Ana Carolina do Amaral de  
Moraes e Robledo de Souza Azambuja



*Luíza Ferreira de Freitas*  
Filha de Carmen Janaína D. F. Rodrigues  
e Marlon Salbego Pereira



*Melissa Brasil Bassaco*  
Filha de Vandreia Brasil  
e Cristiano Bassaco



*Martina Scremin Dalla Corte*  
Filha de Paula Xavier Scremin e  
Marcelo Leal Dalla Corte



*Helena Cebalhos Braibante*  
Filha de Camila M. Cebalhos e  
Henrique Fortes Braibante



*Camille Victoria Sant'Ana Cortabitart*  
Filha de Tainara Paz Sant'Ana e  
Marcelo Cortabitart



*Ana Clara Camargo Coelho*  
Filha de Catia Camargo Coelho e  
João Carlos Coelho Junior



*Paola Camilotti Dalmora*  
Filha de Luciana Paola Camilotti  
e Zoé Dalmora

# Picnic



DORES

5 de outubro 2024  
15h | Sede Campestre

- Distribuição de doces para as crianças;
- Mateada;
- Happy hour;
- Brinquedos de recreação.

EM CASO DE CHUVA, SERÁ REALIZADO DIA 12 DE OUTUBRO.



# DOAÇÕES SÃO REALIZADAS À INSTITUIÇÕES DE CARIDADE

No dia 13 de agosto, foi doada mais uma remessa de itens do Achados e Perdidos. Como sempre, no Clube Dores fazemos uma triagem com os itens esquecidos e perdidos há mais de 06 meses, que não são de valor, e a partir disso são reunidos e distribuídos para instituições de caridade de Santa Maria.



Além dos itens do Achados e Perdidos, também foram repassadas as doações reunidas no “Aqueça essa Ideia” campanha do agasalho dorense.

Dessa vez, conseguimos reunir cinco cargas que foram para as seguintes instituições: Escola Diácono João Luiz Pozzobon, Associação da Vila Oliveira e Babilônia, Aapecan, Mulheres Unidas da Zona Sul (Vila Portelinha e Travessa Gramado) e Paróquia Nossa Senhora das Dores (que atende as Vilas Maringá, Favarin e Schirmer).

Continue doando, a campanha “Aqueça essa Ideia” é permanente! Basta deixar suas doações na recepção da Sede Central!



## SANTA LÚCIA DISTRIBUIDORA:

*Não importa o caminho,  
temos o **combustível** que  
faz a vida acontecer*



Saiba a localização de nossos postos, acesse nosso site e nos siga nas redes sociais





# LAGARTEANDO 5° EDIÇÃO

No dia 17 de agosto, aconteceu a 5ª Edição do Lagarteando. Um evento para curtir a Sede Campestre e aproveitar as frutas mais queridas da estação: as bergamotas. Mas apesar de estarmos na estação mais fria do ano, o nosso evento foi em um dia de temperaturas mais amenas na Sede Campestre.



Quem chegou cedo ao evento, especialmente as crianças, aproveitavam a pouca fila para se divertir nos brinquedos infláveis como se não houvesse amanhã. Como sempre, a Cris Recreações proporcionou tudo de melhor para os nossos pequenos. Pula pula, cama elástica, piscina de bolinhas e muitas outras atrações.

A estrela do evento, a bergamota, foi distribuída em grande escala, cerca de 350kg, pelas lindas Rainhas de Festas Emilia Comassetto Antoniazzi e Isabela Pereira Machado. Além disso, o food truck funcionou a todo vapor para servir os associados com as mais diversas delícias.

Para o fechamento desse divertido evento, o Happy Hour não poderia ter sido melhor com toda a animação do grupo de pagode Tudo di Bom. Essa atração foi proporcionada através da participação do Departamento de Cultura que sempre apoia os eventos recreativos e de lazer para os associados dorenses.





Foi só a música começar que todo mundo se animou e se aproximou do palco para curtir um bom pagode. E, assim, mais de 5 mil curtiram a lagarteada em um lindo dia de sol, regado de "bergas" e ao som da boa música da Tudo di Bom. Que tenhamos mais dias como esse na nossa amada Campestre!



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

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



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

55 3015.3234 55 99155.5090 britapinhal

# VOCÊ NO FOCO

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



**1** No dia 15 de junho, a dorense Bruna Tasquetto De Oliveira comemorou o seu aniversário de 15 anos no Clube Dores. Os orgulhosos pais, Paula e Luciano, fizeram questão de enviar o registro desse dia especial para a Dorense em Revista. Parabéns, Bruna!

**2** O dia 13 de julho foi especial, a nossa associada Gabriela Valença Lemes comemorou seus 15 anos no Salão Colinas, na Sede Campestre. A jovem festejou ao lado de sua família e amigos esse incrível momento. Parabéns, Gabriela!

**3** O pequeno Carlos Renato Bitencourt Alves em mais uma noite de treinos na escolinha de futsal na categoria Sub 7. Momentos que ficam gravados na memória e no coração, quem envia a foto são os orgulhosos papais Israel Alves e Juliana Alves

**4** As pequenas dorenses e amigas Mirella Favarin de Quadros e Bibiana Copetti curtiram muito o Lagarteando na Sede Campestre. Uma tarde de muitas bergas e diversão!

**5** O domingo do dia dos pais foi perfeito para ser aproveitado na Sede Campestre. Muito sol, diversão e carinho do papai Roberson Costa com seu filho Gabriel.



**6** O Grupo Futebol Sogima é um grupo de futebol que joga segundas e quartas-feiras, às 20:15, e além de jogar, realizam confraternizações mensais na Sede Campestre, eles deixam o convite: para participar do grupo basta entrar contato no Instagram @sogimafutbol. Bora jogar e se divertir!

**7** O pequeno Heitor Werlang se divertindo na Sede Campestre. A mãe, Shanna, contou que o filho apaixonado por leitura, tem 4 aninhos e sempre aguarda ansioso cada Doreense em Revista para olhar as figuras e fazer a sua leitura do seu jeitinho. Agora tu estás na revista, Heitor!

## SUA OBRA, NOSSO COMPROMISSO.

Encontre **tudo o que você precisa** para o sucesso do seu projeto na **Beltrame Materiais de Construção**.



# BELTRAME

materiais de construção

[@](#) [f](#) beltrame\_materiaisdeconstrucao

### Matriz

RS 509, 4060, km 06  
Camobi  
(55)3026-5000

### Filial

Av. Hélvio Basso, 1279  
Bairro N. Sra. Medianeira  
(55)3027-0700

# CLICK DORENSE

A Dorensense possui um espaço para divulgação de fotos dos associados 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 da sua Revista! Ao enviar sua foto, o associado está autorizando o Clube a usá-la em suas publicações. E-mail: revista@clubedores.com.br



## PASSEIO E TRABALHO NO RIO DE JANEIRO

A associada dorensense Gabriela

Karsten curtiu o inverno bem longe do frio. A associada viajou a trabalho para a cidade maravilhosa, mas sempre dá tempo para turistar e aproveitar o calor. E, os lugares clássicos não podem faltar: Cristo Redentor e o Pão de Açúcar. Essa viagem rendeu belos clicks!

## ARTE NAS RUAS DE LISBOA

A associada Cristina Rigão, fez em maio uma viagem por Lisboa, em Portugal. A obra que Cristina posa ao lado é o Lince Ibérico Bordalo II, de António Guterres, um monumento feito de lixo.

Essa obra está localizada no Parque das Nações, mas há ainda outras peças em Loures, Vila Nova de Gaia, Covilhã e Estarreja.



## GRAMADO EM FAMÍLIA

Andressa, William e a pequena Antonella aproveitaram muito as férias na sua viagem para Gramado. A serra já era um lugar conhecido pelo casal, mas dessa vez foi a hora da pequena dorensense conhecer e se divertir. A família Cardoso curtiu muito as suas férias na cidade mais turística do estado.



## DE FÉRIAS EM MACEIÓ

Em julho, a nossa associada dorensense Fernanda Rossatto aproveitou muito as férias em Alagoas. A dorensense fugiu do frio polar de Santa Maria e foi curtir o calor do Nordeste. Nas fotos, Fernanda passeia no Mirante Tabor, em Maragogi, e posa nas falésias da Praia do Gunga, em Maceió.



Quem pode participar do

**MERCADO LIVRE**

de **energia?**

Empresas conectadas em **alta tensão**,  
com **demanda** (potência) a partir de  
**30 kW** podem participar.

Quer saber se seu **negócio** pode

**comprar energia**

diretamente do gerador?

Entre em **contato** com nossos  
**especialistas** e saiba mais!

# OS CAMINHOS DE SANTIAGO DE COMPOSTELLA



ASSOCIADOS DORENSES PERCORREM O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELLA E CONTAM COMO FOI ESSA EXPERIÊNCIA!

O casal Leandro e Raquel Costa Beber Figueira, realizaram um sonho há muito tempo planejado. Em setembro de 2022, fizeram o Tradicional Caminho de Santiago de Compostella Francês, onde durante 33 dias, fizeram mais de 800 quilômetros de caminhada, de Saint-Jean-Pied-de-Port, na França até Santiago de Compostella, na Espanha. Acompanhe como foi a trajetória dos nossos associados dorenses.

Para conquistar o Certificado em Espanhol e em Latim, que é entregue para os peregrinos que concluem o Caminho de Santiago, o casal aventureiro iniciou sua jornada saindo de Santa Maria, passando por Porto Alegre, por Lisboa, em Portugal, Madri e Pamplona, na Espanha, até chegar em Saint-Jean-Pied-de-Portn na França. Esse é o ponto de partida do Caminho Francês, com 800km a serem percorridos. Além desse, há também o Caminho Português, que atravessa o nordeste de Portugal, e ainda o Caminho Inglês, que vem pelo norte, mas a maior parte dos caminhos liga-se ao francês, que também é mais tradicionalmente utilizado pelos peregrinos.

O casal conta que, já de início, enfrentaram um trecho de cerca de 28 km de muita subida, com algo em torno dos 1500



metros de altitude no plano mais alto até Rocenvalles, na Espanha.

Em uma caminhada de 33 dias, com certeza há desafios e dificuldades. Os peregrinos nos contam que as maiores dificuldades foram na primeira semana, especialmente com relação à adaptação do corpo à caminhada, “por mais que tivéssemos nos preparado fisicamente e até mentalmente, lá é muito diferente. Novas trilhas, novas sensações, novas descobertas, que de início mexe muito com a gente e nosso corpo sente muito, mas aos poucos íamos assimilando e nos adaptando a tudo isso”, conta Leandro.

Para conseguir fazer todo o caminho, é necessário muito planejamento: “iniciávamos a caminhada cedo, por volta das 6h da manhã, e chegávamos ao nosso destino do dia no início da tarde. Ao final, deu uma média de 25km diários, descansando a cada 5 ou 10km e seguindo a caminhada novamente até completarmos nosso destino do dia”, explicam.

O objetivo do casal, além de realizar o próprio caminho, era conhecer outros peregrinos, outras culturas e trocar experiências. E foi isso que eles fizeram. “Ficávamos em Albergues compartilhados e chegamos a ficar em alguns com mais de 100 peregrinos, de diferentes partes do mundo.”

Mas, além disso, eles precisavam descansar e se alimentar para poder continuar a viagem. “Nos albergues lavávamos nossas roupas, preparávamos nossas refeições e tudo para o dia seguinte, Nas cidades, íamos conhecer um pouco do local, às vezes conhecer restaurantes locais. E, no outro dia cedo, iniciávamos novamente nossa jornada”, conta Leandro.

Esse é um tipo de aventura que necessita de muita motivação para ser encarada, então perguntamos ao casal qual era a motivação deles. Eles nos responderam que para cada peregrino o caminho tem uma motivação e um significado diferente. “Penso que são muitas as lições que



o Caminho nos dá, proporcionando uma conexão com nós mesmos nos permite olhar para dentro, refletir sobre para onde estamos indo, o que queremos, o que realmente precisamos e com quais pessoas desejamos compartilhar tudo isso”, contam. São 800km de muita reflexão, de muitos desafios, aprendizados, superação e descobrimentos. E, como completa Leandro, “talvez sejam todos esses os motivos dos milhares de peregrinos percorrem a séculos o Caminho de Santiago de Compostella”.

# BIBLIOTECA

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



**DOADORES DE LIVROS:**

**TUANY DE LACERDA  
DIEGO MARTINS  
ROSELI M. VALCAMOVER  
NEUSA CANABARRO**



## A GAROTA DO CABELO VERMELHO - Buzzy Jackson

Quando os alemães invadem os Países Baixos em 1940, Hannie Schaft é uma jovem estudante de Direito cheia de planos para o futuro. À medida que a ameaça nazista avança, colocando em risco a vida de suas melhores amigas, ambas judias, ela sente que não pode ficar parada e se junta à Resistência.

Movida pelo amor e pela indignação, Hannie descobre que dentro dela mora uma mulher capaz de roubar documentos, transportar armas e até matar à queima-roupa nazistas e colaboracionistas.

Enquanto o mundo desmorona ao seu redor, Hannie se apaixona por um companheiro da Resistência e luta para não perder a humanidade – uma promessa cada vez mais difícil de cumprir.

Mergulhada numa rede de conspirações, disfarces e assassinatos, a jovem se torna conhecida entre seus companheiros e inimigos. Ninguém sabe como ela se chama, apenas que é “a garota do cabelo vermelho”. Uma combatente à altura de qualquer soldado nazista. Uma ameaça real. E um troféu a ser capturado pelo Reich. Sustentado por uma pesquisa primorosa, este livro traz à luz personagens reais que contribuíram – muitos deles com a própria vida – para combater o fascismo num dos períodos mais tenebrosos da história.



## A REDE DE ALICE - Kate Quinn

Em 1947, no caótico fim da Segunda Guerra Mundial, Charlie St. Clair é uma universitária grávida, sem marido e prestes a ser expulsa de casa por sua família. Ela também nutre uma esperança desesperada de que sua prima Rose, desaparecida durante a ocupação nazista da França, ainda possa estar viva. Então, quando os pais de Charlie a levam para a Europa para cuidar de seu “probleminha”, Charlie foge para Londres, determinada a saber o que aconteceu com a prima que ela ama como a uma irmã.

Em 1915, Eve Gardiner quer lutar contra os alemães na Primeira Guerra Mundial. Ela recebe essa chance ao ser recrutada como espiã e enviada à França, onde é treinada por Lili, a rainha das espiãs, que gerencia uma vasta rede de informantes bem debaixo do nariz dos inimigos. Trinta anos depois, assombrada pela traição que desmantelou a Rede de Alice, Eve passa seus dias bêbada em sua casa em Londres, até que uma jovem aparece falando um nome que ela não ouvia há tempos - e a lança em uma missão atrás da verdade.

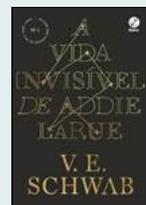


## O VENTO SABE MEU NOME - Isabel Allende

Viena, 1938. Samuel Adler tem cinco anos quando seu pai desaparece durante a Noite dos Cristais. À medida que a segurança de seu filho se torna cada vez mais difícil de garantir, a mãe de Samuel consegue uma vaga para ele no trem Kindertransport, da Áustria nazista para a Inglaterra. Sozinho, o menino embarca levando apenas seu violino e o peso da solidão e da incerteza, que o acompanharão ao longo de sua vida.

Arizona, 2019. Oito décadas depois, Anita Díaz e sua mãe embarcam em um trem, fugindo dos perigos iminentes em El Salvador e em busca de refúgio nos Estados Unidos. Mas a chegada delas coincide com a nova política de separação familiar, e Anita, de sete anos, se vê sozinha em um acampamento para crianças refugiadas. Assustada, ela se refugia da realidade em um lugar que só ela conhece: Azabahr. Um mundo mágico. Enquanto isso, Selena Durán, uma jovem assistente social, e Frank Angileri, um advogado de sucesso, lutam para reunir a menina e sua mãe, e proporcionar um futuro melhor para ela.

Em O vento sabe meu nome, passado e presente se entrelaçam para contar o drama do desenraizamento, da compaixão e do amor. Um romance atual sobre os sacrifícios que os pais fazem pelos filhos, sobre a surpreendente capacidade de algumas crianças de sobreviver à violência sem parar de sonhar e sobre a tenacidade da esperança, que pode brilhar mesmo nos momentos mais sombrios. Uma história sobre as feridas profundas que a migração forçada produz e as pessoas que lutam para curá-las.



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 obras diferentes chegam ao acervo dorense. Escolha seu gênero preferido e boa leitura!



**PALLOTTI**  
GRÁFICA



**Livros**



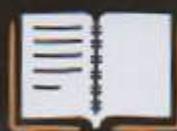
**Revistas**



**Informativos**



**Catálogos**



**Apostilas**

**Há mais de um século empenhamos nossas mãos e corações para transformar arte, cultura e palavras naquilo que mais gostamos de fazer: PROJETO EDITORIAIS.**

Seguimos guiados pela missão de contribuir com excelência e tecnologia para o sucesso daqueles que fazem dos impressos gráficos sua forma de comunicação, educação ou seu instrumento de trabalho.

(55) 3220.4500 | [www.graficapallotti.com.br](http://www.graficapallotti.com.br) |   [graficapallotti](https://www.facebook.com/graficapallotti)

   [colégiopallottism](https://www.instagram.com/colégiopallottism)

INFANTIL • FUNDAMENTAL • MÉDIO

**AQUI É O  
TEU LUGAR**

Agende sua entrevista



**Pallotti**  
COLÉGIO ANTÔNIO ALVES RAMOS



## COLUNA

Alfran Caputi, vice-presidente de Cultura do Clube Dores, cronista e articulista, já publicou em vários jornais da cidade e região mais de mil crônicas e artigos.

# APRENDA A SE CONTROLAR

Lendo jornais ou nas notícias de rádio e televisão, tomamos conhecimento de acidentes, crimes, brigas, agressões, enfim, todo o tipo de violência, infelizmente, tão comum em nossos dias. Um componente está quase sempre presente naqueles eventos – a bebida alcoólica. Mas o que se pode fazer? Proibir a fabricação e a venda, já se sabe, não deu certo. Entre 1920 e 1933, a chamada Lei Seca, nos Estados Unidos, proibia a fabricação e a venda de bebida alcoólica em todo o seu território. Essa lei provocou o surgimento das grandes quadrilhas de contrabandistas e fabricantes clandestinos, aumentando, ainda mais, a violência em torno da fabricação, comercialização e consumo do álcool.

No Brasil, segundo pesquisas feitas há alguns anos, pelo menos 30% dos crimes são cometidos por pessoas embriagadas. Em São Paulo, 20% dos homicídios ocorrem dentro de bares ou nas proximidades. Na Inglaterra, 32% dos casos de violência doméstica, isto é, agressões à esposa, filhos, pais, irmãos e outros são atribuídos à ação do álcool nos indivíduos.

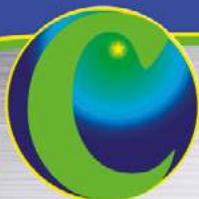
Seria ingenuidade atribuir a escalada da violência e da criminalidade exclusivamente à ingestão excessiva de álcool. A criminalidade está intimamente ligada às chamadas causas sociais: falta de educação, falta de saúde, falta de moradia digna e a péssima distribuição de renda. A tendência é de que, com a melhoria dessas causas sociais, a violência e a criminalidade diminuam. Como isso só poderá ser

conseguido a longo - muito longo - prazo, torna-se necessário que as autoridades tentem combater o aumento do consumo de bebidas de todas as maneiras.

O maior problema, à primeira vista, é o conhecimento que cada um deve ter de seus limites, isto é, da resistência do indivíduo aos efeitos que o álcool provoca em cada pessoa. Esses efeitos são particulares, cada um reage de uma maneira. Uns ficam alegres, outros ficam tristes, outros agressivos, enfim, várias são as maneiras de o álcool agir nos consumidores.

Você gosta de tomar uma “bebidinha” socialmente? Aproveite para saboreá-la com prazer. Sem excesso, pois tenho certeza de que, ao ingerir a sua bebida predileta em excesso, você não mais estará sentindo o sabor. Você estará ultrapassando seus limites e bebendo compulsivamente, o que não trará nada de bom, e muito menos para aqueles que gostam de você. Não sente mais o sabor? Então para que continuar bebendo? Chega por hoje. Deixe para beber novamente noutro dia e poder assim desfrutar do sabor e dos prazeres que ela poderá lhe dar.

Além de tudo isso, já se chegou à conclusão - faz muito tempo - de que o maior problema daqueles que vão procurar a solução de seus problemas no “fundo de um copo”, é constatar que lá não encontrará, e que depois, passado o “porre”, os problemas continuam os mesmos, se não foram agravados.



**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

# HOMENAGEM A VALTER PICCINO



O Clube Recreativo Dores presta suas condolências à família e aos amigos do Dr. Valter Piccino, consultor jurídico do Clube Dores, falecido na sexta-feira do dia 19 de julho.

Respeitado advogado, Dr. Valter dedicou sua carreira ao segmento clubístico. Sua vasta experiência foram pilares para esclarecer dúvidas jurídicas, administrativas e contábeis aos dirigentes de diversos clubes do Brasil ao longo do tempo.

Além de seu profissionalismo exemplar, Piccino será lembrado pelo compromisso, deixando um legado de integridade e dedicação que continuará a inspirar aqueles que tiveram a honra de conhecê-lo.

O Presidente da Diretoria Executiva Olavo Antoniazzi presta sua solidariedade: "Nesse momento de dor, a família dorense se junta a sua, para honrar a memória do nosso grande profissional e amigo Dr. Piccino".

procurou? tá no **guiacidade**



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



## Serviço de Informações

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



## Guia Impresso

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



## Guia Mobile

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



## Guia OnLine

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

# DT QUERÊNCIA DAS DORES SEDIA A FASE REGIONAL DOS CONCURSOS DE PRENDAS E PEÕES



Nos dias 28 e 29 de junho, o DT Querência das Dores sediou um evento regional de grande destaque no âmbito da cultura gaúcha, a 54ª Ciranda Cultural de Prendas, o 36º Entrevero Cultural de Peões - fase regional, e o 2º Concurso Regional de Prendinhas e Piazzitos. O DT Querência das Dores teve o privilégio de sediar a fase regional destes concursos devido ao fato de a 1ª Prenda ser representante da nossa entidade.

Com início na tarde do dia 22 de junho, no CTG Farroupilhas, aconteceram as provas do concurso regional de prendinhas e piazzitos e à noite ocorreu o jantar de apresentação das concorrentes e despedida da gestão regional. Nesta noite despediu-se do cargo a 1ª Prenda Adulta da 13ªRT – Bruna Campos que representava o DT Querência das Dores. Como forma de agradecimento pelo excelente trabalho desenvolvido na gestão regional, o DT ofereceu de presente a prenda uma placa de reconhecimento, além de flores em sua homenagem.

Ao lado, pós resultado, os peões, piazzitos e prendas ostentando suas faixas de atuais representantes da 13ªRT.

Nesta mesma noite, foi apresentada a representante na categoria mirim do DT Querência das Dores, que concorreu com as prendinhas das demais entidades, a jovem Laura de Moura Arend.

Com abertura oficial no dia 28 de junho, às 18 horas no Salão La Sagra do Clube Dores, teve início oficialmente a 54ª Ciranda Cultural de Prendas e o 36º Entrevero Cultural de Peões, fase regional. Na solenidade estiveram presentes, entre outras autoridades, a Secretária de Cultura de Santa Maria, o Vice presidente de cavalgada do MTG, Conselheiros do MTG, o 1º Peão do RS, o Coordenador da 13ªRT, o Patrão do DT Srº Zeno de Souza, o presidente do Clube Dores, Srº Olavo Antoniazzi e a 1ª Prenda da 13ªRT, Bruna Campos. Este

Na galeria acima, a solenidade de abertura do evento, algumas prendas posando na mostra cultural e concorrentes aos títulos realizando a prova escrita.



momento foi de congratulações e desejos de um bom evento a todos. Na sequência, teve início, no salão térreo do Clube, a Mostra Folclórica das prendas, nas categorias mirim, juvenil e adulta.

Durante todo dia 28, aconteceram no DTG Noel Guarany as provas campeiras das categorias piá, guri e peão.

Na manhã do dia 29, no Salão Antares do Clube, aconteceram as provas escritas. Já no período da tarde, no salão La Sagra, aconteceram as provas oral e artística da ciranda e do entrevero. À noite, no Salão Nobre, ocorreu o jantar fandango, de resultado dos concursos, com animação do Grupo Tchê Kakareko.

Como resultado positivo deste concurso, nossa prendinha mirim Laura de Moura Arend foi consagrada 3ª Prenda Mirim da 13ª RT. Desejamos a ela muito sucesso em sua jornada como prenda regional.



Na galeria acima, o jantar fandango que celebrou os resultados, a nossa prendinha Laura de Moura Arend, 3ª Prenda Mirim da 13ª RT, ao lado Bruna Campos passando a faixa e acima Bruna recebendo uma homenagem da nossa patronagem.

## ALMOÇO DANÇANTE SOLIDÁRIO DO DT



No dia 16 de junho de 2024, foi realizado um almoço dançante solidário, iniciativa do Departamento Tradicionalista Querência das Dores, para arrecadar doações para suprir as diversas necessidades que os atingidos pelas enchentes sofriam naquele momento.

O evento teve uma enorme adesão, enchendo o Salão Querência das Dores, na Sede Campestre, de pessoas dispostas a ajudar e contribuir com o que podiam. Estiveram

presentes, o Presidente da Diretoria Executiva, Olavo Antoniazzi, a patronagem do DT e outros membros da Diretoria que foram prestigiar esse evento solidário.

Afim de celebrar a união e a força do povo gaúcho, após o almoço todos foram para o centro do salão dançar e cantar, um momento para também aliviar a tensão que todos nós passávamos, preocupados com nossos irmãos.

Parabéns DT, pela bela iniciativa.

Ao lado e acima vemos como a solidariedade lotou o Salão Querência das Dores, abaixo os presentes o momento para se divertir com os seus familiares e amigos.

# 72° CONGRESSO TRADICIONALISTA GAÚCHO

Nos dias 26 e 27 de julho, aconteceu em Ijuí (9ª RT), no CTG Clube Farroupilha, o 72º Congresso Tradicionalista Gaúcho. Nele estavam, representando o DT Querência das Dores, a vice-patroa, Srª Cristina Iop e a Conselheira Benemérita Srª Dinara Xavier da Paixão.

O evento teve início com a cerimônia de chegada da Chama Crioula, oriunda de Alegrete, município que sediou a 71ª edição do Congresso.

Na sessão solene de abertura, as diversas autoridades deram as boas vindas e desejaram um evento muito produtivo. Na sequência, aconteceu a palestra "Ijuí: Capital Mundial das Etnias e Berço do Tradicionalismo", proferida pelo professor José Augusto Fiorin.

Durante o segundo dia, foram feitas apresentações artísticas das diversas etnias que estão representadas no município de Ijuí, demonstrando a grandeza da cultura municipal.



Aconteceram três sessões plenárias, onde foram discutidas e votadas as proposições encaminhadas pelos congressistas. Entre as propostas aprovadas, está a do tema anual do MTG em 2025 que tem como título: "Regionalismo, bairrismo e identidade campeira: a preservação dos grupos locais para a valorização da herança cultural." Como proposta complementar ao tema quinquenal do MTG - RS

2024/2028: "Jovens de outrora, jovens de agora: o legado da juventude tradicionalista construído através do tempo", foi levado o tema proposto para 2025 – 40 anos da existência do concurso estadual de prendas (atual Ciranda) como evento independente, a partir de sua desvinculação do Congresso Tradicionalista, em 1985. A proposta complementar tem entre seus autores a vice-patroa do DT, Cristina Iop e também a Conselheira Benemérita Dinara da Paixão.



À esquerda, Dinara Paixão, à direita, Cristina Iop posam com o banner que dava boas vindas aos congressistas.

## CIRCUITO ARTÍSTICO E REGIONAL DO ENART

Nos dias 06 e 07 de julho ocorreu o Circuito Artístico e Regional do ENART, no Sentinela da Querência. O DT Querência das Dores participou em categorias individuais e de grupos.

Na declamação feminina, participou Lourdes Morales Dalacosta, em Interprete solista feminino tivemos Ana Júlia Hanauer. Na Dança gaúcha de salão e nas danças de par do circuito artístico a nossa dupla Nicolas Kuntzler e Bianca Menezes representaram muito bem e foram campeões na modalidade.

Além disso, o grupo adulto se classificou para a Inter-Regional do ENART que aconteceu entre os dias 31 de agosto e 01 de setembro, após o fechamento desta edição da Dorensense em Revista.



Acima e ao lado vemos a dupla campeã, Nicolas Kuntzler e Bianca Menezes que representaram lindamente o DT Querência das Dores.

# GRUPO DE DANÇA ADULTO SE APRESENTA EM ARROIO DO TIGRE

No dia 26 de julho, o grupo de danças adulto do Departamento Tradicionalista Querência das Dores, foi convidado para se apresentar na posse da nova gestão da patronagem do CTG Pousada das Carretas, em Arroio do Tigre!

O convite foi feito ao instrutor do grupo, Paulo Chervenski, e o grupo, muito honrado, foi e deu show. Além das danças tradicionais, apresentaram uma coreografia com a temática: lida do campo, a dança da chula, danças dos facões, boleadeiras de chão e de fogo.

Sempre muito dedicados e originais, os nossos dançarinos deram um show de beleza e tradicionalismo. Parabéns a nova patronagem do CTG Pousada das Carretas e, claro, ao nosso grupo de dança!



sejaamigo.com.br

## Se conecte e descubra um mundo de possibilidades

Ultavelocidade e diversão  
para você explorar o melhor da internet

INTERNET 100% FIBRA ÓPTICA

**350**  
MEGA

**500**  
MEGA

**700**  
MEGA

Paramount+

AO ASSINAR VOCÊ GANHA



LEVE JUNTO TAMBÉM O PARAMOUNT PLUS  
E ACOMPANHE MILHARES DE FILMES, SÉRIES  
E A LIBERTADORES AO VIVO

Assine agora

0800  
645 4200



**AMIGO**  
INTERNET

TV  
CÂMERA  
FONE

# PROGRAMAÇÃO DA SEMANA FARROUPILHA

*Você é nosso convidado para esta semana*



**DIA : 13/09/2024 | Sexta-feira às 17h**

## CHEGADA DA CHAMA CRIOULA E SOLENIDADE DE ABERTURA

Recebimento da chama crioula com solenidade de abertura oficial da SEMANA FARROUPILHA DO DEPARTAMENTO TRADICIONALISTA QUERÊNCIA DAS DORES e troca de faixas e crachás das prendas e peões da entidade.

## JANTAR FANDANGO: Animação GRUPO MATE NOVO.

Traje: PILCHA OU SOCIAL. (não será permitido dançar de: jeans, tênis, legging e mini-saia)

**JANTAR:** Churrasco, galetto, arroz branco, maionese e saladas.

Hora: 20h30

Valor: Adulto associado R\$ 45,00

Adulto não associado R\$ 60,00

Criança associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

Criança não associada R\$ 30,00 (de 6 a 12 anos)

Só Baile R\$ 30,00

**Dia: 14/09/2024 | Sábado**

## NOITE DO GRUPO DE DANÇAS MIRIM

**JANTAR:** galetto, risoto, saladas e cuca.

Hora: 20h30

Valor: Adulto associado R\$ 40,00

Adulto não associado R\$ 50,00

Criança associada R\$ 20,00 (de 6 a 12 anos)

Criança não associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

Haverá apresentações Artísticas a cargo do grupo de danças Querência das Abelinhas

**Dia 15/09/2024 | Domingo | Show artístico**

**ALMOÇO:** Churrasco, salsichão, arroz branco, mandioca e saladas

Hora : 12h

Valor: Adulto associado R\$ 50,00

Adulto não associado R\$ 60,00

Criança associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

Criança não associada R\$ 30,00 (de 6 a 12 anos)

**13h: Copa Farroupilha de Futebol de mesa**

## NOITE DO GRUPO DE DANÇAS ADULTO E VETERANO

**JANTAR:** Strogonoff de carne, arroz branco, batata palha e saladas

Hora: 20h30

Valor: Adulto associado R\$ 40,00

Adulto não associado R\$ 50,00

Criança associada R\$ 20,00 (de 6 a 12 anos)

Criança não associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

Haverá apresentações Artísticas

Todas as atividades da SEMANA FARROUPILHA serão realizadas no Salão Querência, na Sede Campestre do Clube Dores.

**Dia: 17/09/2024 | Terça-feira**

**JANTAR FANDANGO COM O GRUPO MANOTAÇO**

**NOITE DO GRUPO DE DANÇAS ADULTO**

JANTAR: Churrasco de gado, carne de porco assada, arroz branco, batata-doce, cuca e saladas.

Hora: 20h30 | Logo após terá início o Fandango

Valor: Adulto associado R\$ 60,00

Adulto não associado R\$ 75,00

Criança associada R\$ 35,00 (de 6 a 12 anos)

Criança associada R\$ 45,00 (de 6 a 12 anos)

Só baile R\$ 50,00

Traje: PILCHA OU SOCIAL: (não será permitido dançar de jeans, tênis, legging e mini-saia)

**Dia 18/09/2024 | Quarta-feira**

**MISSA CRIOULA**

Hora: 20h

JANTAR: feijão campeiro, carreteiro, couve, farofa e saladas.

Valor: Adulto associado R\$ 40,00

Adulto não associado R\$ 50,00

Criança associada R\$ 20,00 (de 6 a 12 anos)

Criança associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

**DIA 19/09/2024 | Quinta-feira**

**NOITE DO GRUPO DE DANÇAS | SHOW COM ARTÍSTICA DA CASA**

Hora: 20h | LOGO APÓS JANTAR

JANTAR: língua ao molho, arroz branco e saladas.

Valor : Adulto associado R\$ 35,00

Adulto não associado R\$ 45,00

Criança associada R\$ 20,00 (de 6 a 12 anos)

Criança associada R\$ 25,00 (de 6 a 12 anos)

**2ª Maratona Literária Gaúcha**

**DIA : 20/09/2024 | Sexta-feira**

**ALMOÇO FARROUPILHA APÓS O DESFILE NA AVENIDA MEDIANEIRA**

ALMOÇO: Churrasco, salsichão, risoto ,maionese, saladas e cuca.

Hora: 12h30

Valor: Adulto associado R\$ 50,00

Adulto não associado R\$ 65,00

Criança associada R\$ 30,00 (de 6 a 12 anos)

Criança não associada R\$ 35,00 (de 6 a 12 anos)

**HAVERÁ SHOW MUSICAL DURANTE O ALMOÇO, COM JÚNIOR BENADUCE**

**INFORMAÇÕES E RESERVAS:**

Paulo Bomicieli - 55 9.9971-7273 | Anáides Maycá - 55 9.9149-1322

Setor de Eventos - 2103-2835/ 2103-2836

# GASTRONOMIA

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



## NHOQUE DE BRÓCOLIS

Ingredientes:

Massa:

300g de farinha

250g de brócolis

2 colheres de chá de sal

Molho:

250g de grão de bico

2 dentes de alho

200g de purê de tomate

100g de extrato de tomate

Ervas italianas / Pimenta

Coberturas: manjericão e parmesão.

Preparação:

1. Cozinhe os brócolis até ficarem macios e amasse;
2. Sove com farinha e sal até formar uma massa firme;
3. Com a tesoura, corte a massa direto em água fervente, deixe cozinhar por 5 minutos e depois escorra;
4. Frite o alho e o grão de bico, junte o purê de tomate e o extrato de tomate, tempere a gosto.
5. Com o molho pronto, junte ao nhoque de brócolis, finalize com o manjericão e o parmesão de sua preferência.
6. Bom apetite!



<https://www.instagram.com/comidaveganasimples/>



## PUDIM DE CHIA TIRAMISU

### Ingredientes:

- 1/4 colher sementes de chia
- 3/4 colher de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- 2 tâmaras
- 1 colher de pó de cacau
- Pitada de sal

### Ganache:

- 1/4 colher de iogurte grego
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de leite de amêndoa
- Gotas de cacau (opcional para cobertura)

### Método:

- 1) Misturar todos os ingredientes suavemente, raspando os lados conforme necessário;
- 2) Dividir entre 2 frascos, selar e colocar na geladeira por 2 horas para engrossar;
- 3) Quando estiver pronto para comer, junte os ingredientes da cobertura e coloque por cima. Cubra com gotas de cacau ou algo de sua preferência (castanhas, frutas, etc.)

\*Rende um frasco grande ou dois pequenos.

**CiAO** PIZZERIA  
NAPOLETANA

**Agora você sabe  
onde encontrar  
a verdadeira  
pizza napoletana.**

Av. Nossa Senhora das Dores, 270.  
ou faça seu pedido via whatsapp  
**99123-1393**

@pizzeriaciao www.ciaopizza.com.br

# OBRAS E REVITALIZAÇÕES

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



## GINÁSIO FUTSETE

A construção do Ginásio de Futsete segue a todo vapor.

Foi finalizada a instalação da grama sintética para os dois campos (1), e iniciada, no dia 12 de agosto, a instalação das redes de fechamento do perímetro dos campos.

Foi dada continuidade nos trabalhos de acabamento na estrutura civil interna do ginásio (2), com revestimentos com massa nas paredes dos banheiros e salões de festas. Além disso, foram feitas as redes de água fria, quente, esgoto e pluvial. E, também o trabalho nas instalações elétricas internas e externas. Por fim, foi concluída a estrutura e os fechamentos com a alvenaria de vedação das paredes.

Não vemos a hora de poder entregar essa incrível estrutura para nossos associados!



## USINA FOTOVOLTAICA

Continuam os trabalhos de execução da fundação para a estrutura metálica e das estacas e blocos de fundação, pavimentação e terraplanagem (1).

Está previsto que o início da montagem da estrutura metálica que irá receber os módulos fotovoltaicos de cobertura seja ainda para esse mês de setembro.

As obras da nossa Usina Fotovoltaica seguem em andamento para o benefício de todos os associados!

# Sulmeta®

Soluções em Estruturas Metálicas

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



## Obrigado por fazermos parte da história de um dos maiores clubes recreativos do país

O megacomplexo poliesportivo com mais de 10 mil metros quadrados de área coberta, espaços gourmet, academia, espaço kids, banheiros, vestiários, duas quadras de futebol 7 de grama sintética e dois salões para confraternizações é um exemplo de como juntos podemos construir um futuro promissor.



## Confira mais algumas obras em andamento:

Tramontina  
Carlos Barbosa / RS

Assaí São Luís  
São Luís / MA

BAT Brasil  
Mafra / SC

TOEX  
Paranaguá / PR



São mais de 900 obras concluídas pelo Brasil e outros países como Argentina, Paraguai, Uruguai, Chile, Peru, EUA, Angola e República Yemen.

Rodovia RS 324, nº 544, Km 281,15 - Bairro Industrial - Nova Bassano / RS - CEP: 95340-000 - Fone: +55 (54) 2120 1000

## PISTA DE CAMINHADA

Com o fim dos períodos de chuva foi possível acessar os trechos mais afetados da pista de caminhada. Com isso, entraram as máquinas pesadas e foi executado o reforço de fundação da estrutura dos muros de divisa do Clube. Além disso, estão sendo refeitas partes da delimitação da pista que foi danificada (1).

Após essa etapa ser finalizada, o setor responsável pela recuperação do paisagístico do Clube já estará trabalhando para a recuperação das áreas verdes. Logo, a pista estará como nova!



## VESTIÁRIOS GINÁSIO POLIESPORTIVO

Estão em execução os revestimentos com massa nas paredes em preparação para receber o revestimento cerâmico de piso e parede (1).

Também estão sendo feitas as redes de água fria de abastecimento, esgoto e pluvial.

Logo os vestiários estarão prontos!



## PASSARELA METÁLICA - SEDE CENTRAL

Foi feita a estrutura da passarela metálica de ligação na Sede Central do Clube. Essa estrutura faz a ligação entre o 2º andar do Centro Aquático com o 2º andar do Ginásio Poliesportivo.

Depois do término da instalação da estrutura metálica, foram feitas as redes elétricas de alimentação para luminotécnico e o piso argamassado (1). Após esse processo, a estrutura deve receber o piso laminado e as esquadrias de fechamento lateral da passarela.



## AV. DOS GINÁSIOS SEDE CAMPESTRE

A Avenida dos Ginásios da Sede Campestre está em obras. Está sendo feita a troca do piso existente pelo intertravado de concreto.

Foi realizada a remoção do piso antigo, com reforço da pavimentação em locais onde é necessário (1), e assentamento do bloco intertravado de concreto para camada final da pavimentação (2).

Em paralelo está sendo feita a calçada e a rede elétrica enterrada para substituição dos postes de média tensão e iluminação da rua, com isso, toda a rede elétrica da aérea ficará enterrada.



**Qualidade &  
Confiança**



Terraplanagem | Pavimentação | Saneamento

55 3212 2881

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

Vitória Savian Reginato, 360.  
Bairro São João  
Santa Maria - RS

# DORES VAI A TORNEIO DE CÂMBIO EM SANTA ROSA



No dia 03 de agosto, o Clube Dores, representado pelas equipes de câmbio Senior e Super-Senior, participou do Torneio de Câmbio promovido pela Federação Gaúcha de Jogos Adaptados para Idosos (FGJAI) na cidade de Santa Rosa. Esse torneio foi uma das fases classificatórias para a final do Campeonato Gaúcho de Jogos Adaptados para Idosos que ocorrerá na cidade de São Leopoldo nos dias 13 e 14 de outubro de 2024.

Havia mais de 15 equipes disputando as três vagas para a final do campeonato Gaúcho conseguindo nossa equipe se classificar, garantindo uma vaga para a final através da equipe Super-Senior.

Essa modalidade de esporte para a terceira idade, chamada de Câmbio é uma adaptação do jogo de vôlei, iniciado no Clube em setembro de 2023, e foi a primeira vez que a equipe participou de um campeonato.

Hoje o esporte na maturidade é uma realidade, sendo importante na prevenção de doenças e promoção da saúde, contribuindo para um envelhecimento mais

saudável. Combate o sedentarismo, proporciona mais agilidade, melhora na coordenação motora, apropriação de técnicas e táticas de jogo.

Há uma melhora na qualidade de vida, atenuando sequelas e até fazendo desaparecer doenças como diabetes, hipertensão, obesidade e depressão, significando ganhos para a autoestima dos idosos.

Os jogos de integração do idoso se apresentam como alternativa para a inclusão na política de esporte e lazer, que, segundo a Política Nacional do Idoso (Lei 8.842 de 04.01.94) e estatuto do Idoso (Lei 10.741), é um dos direitos Sociais das pessoas com mais de 60 anos.

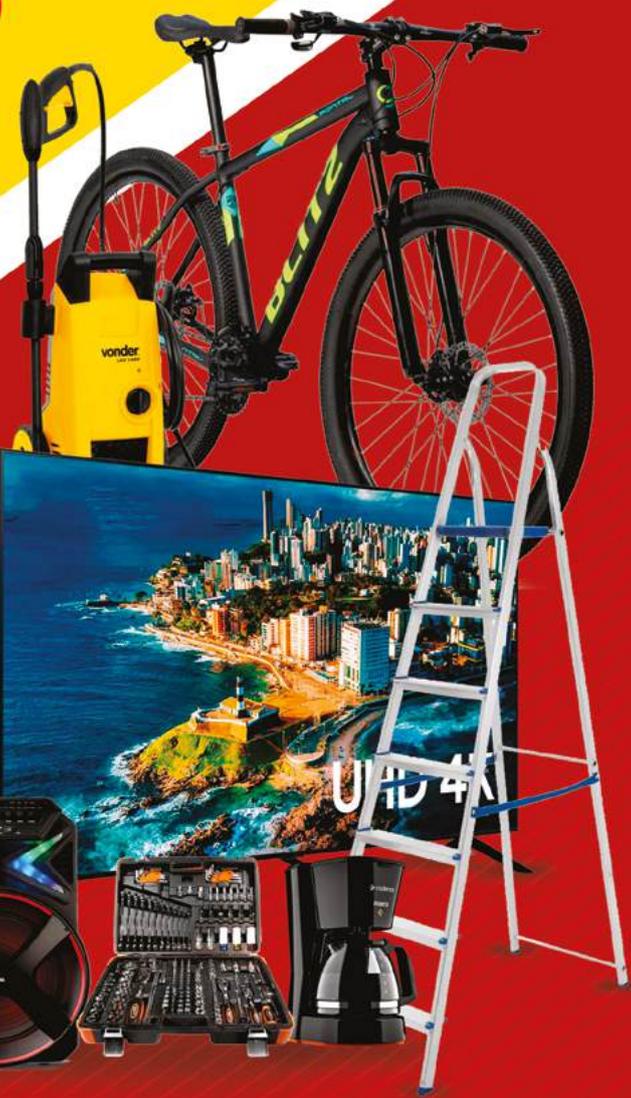
Viva o Esporte!



PINTA NA



E CONCORRA  
PRÊMIOS



Imagens meramente ilustrativas

A cada **R\$ 300,00** em compras você recebe 1 cupom  
e para você **pintor** temos prêmios também!



f /CONSTINTA  
i /CONSTINTARS

COMPRA ONLINE [WWW.CONSTINTA.COM.BR](http://WWW.CONSTINTA.COM.BR)  
SANTA MARIA | SANTO CRISTO  
NOVO HAMBURGO

# CONSTINTA

A loja mais completa da cidade

Av. Ângelo Bolsson, 523 | (55) 3223 3030  
Av. Dores, 2357 | (55) 3286 1100  
Santa Maria - RS





## KARATECAS DORENSES NA TROCA DE FAIXAS

O dia 28 de junho, foi um dia especial para alguns dos nossos pequenos dorenses, pois foi realizado o exame de faixa das turmas da escolinha de karatê. A noite de sexta-feira foi de muito nervosismo e emoção para nossos karatecas, que colocaram a prova tudo que aprenderam, até o momento, com o professor Andrei Rolim e o monitor Murilo Ardais. Nossos atletas foram avaliados por Jucieli Momolli, que os avaliou conforme conteúdo programado pela Confederação Brasileira de Karatê (CBK) e Federação Gaúcha de Karatê (FGK).

Realizaram o exame os seguintes alunos:

**Benicio da Silva Borges**  
**Benjamin da Silva Borges**  
**Bibiana Copetti**  
**Cassiano Ramos Martins**  
**Helena de Lima Falleiro**  
**Lis Vieira de Mello**  
**Pietro Vieira de Mello**  
**Heitor da Cunha Pierre Dornelles**  
**Conrado Santana Guimarães**  
**Benicio Morcelli Gil**  
**Felipe Paranhos da Silva**  
**Pedro Vilibaldo de Barros Backmann**  
**Daniele Almeida de Araujo**  
**Eduarda Zavareza Arnoud Oliveira**  
**Pietro Candaten**

Após realizar todo exame chegou o momento tão esperado: o resultado. O professor Andrei fez um grande mistério, o que deixou alguns de nossos pequenos ansiosos, mas para alegria geral, todos os alunos foram aprovados.

O professor aproveitou o momento para homenagear os pais, pedindo que os alunos fizessem um salva de palmas para eles que, incansavelmente, faça chuva ou sol, calor e frio, cansados ou não, estão sempre acompanhando nossos pequenos atletas, o que emocionou os presentes.

A disciplina é algum muito importante, ensinado para os karatecas aplicarem dentro e fora do tatame. O professor Andrei Rolim destaca

Na galeria acima, alguns momentos do exame de troca de faixas dos nossos karatecas dorenses.

“O nervosismo faz parte não só no karatê mas em qualquer etapa da vida de cada um deles, (...) lidar com esse tipo de emoção acaba moldando eles para a vida.” - Andrei Rolim

como trabalha isso com os alunos. “Eu sempre falo a eles que eu vou brincar na hora de brincar, mas quando for pra falar sério vamos falar muito sério, porque sempre vou extrair o melhor deles. Caso algum dia qualquer um deles for treinar em outro dojo em qualquer parte do Brasil ou do mundo, eles consigam acompanhar qualquer aula seja ela de alunos novos ou avançados”, fala Andrei.

Em um momento tão importante como esse para os pequenos atletas deve ser difícil lidar com o nervosismo, mas segundo o professor Andrei faz parte e ensina “o nervosismo faz parte não só no karatê mas de qualquer etapa da vida de cada um deles, sei que essa sensação é muito estranha para eles, mas lidar com esse tipo é emoção acaba moldando eles para a vida para aprender a lidar com as alegrias, as frustrações que envolvem muito nossa vida e nosso esporte”.

É uma responsabilidade ser um mentor, mas para Andrei é uma honra, “agradeço aos pais e aos alunos por me deixarem guiá-los por esse caminho de altos e baixos”, conclui o professor.

À esquerda, no topo, os alunos e seus avaliadores. Ao lado, da esquerda para a direita: Murilo Ardais, Jucieli Momolli e Andrei Rolim.



# PIZZA NO ALMOÇO?

Agora também ao meio dia!

EXCLUSIVO NA LOJA CENTRO



WWW.TODAHORA.PIZZA

PEÇA ONLINE

© TODAHORAPIZZA

CENTRO:  
Av. Presidente Vargas, 1749.  
☎ 3317.4555 ☎ 99194.8595

CAMOBÍ:  
Av. Prefeito Evandro Behr, 6489.  
☎ 3290.6489 ☎ 99174.7535

simplexa\*

# ATLETAS DO CLUBE DORES EM AÇÃO NOS TATAMES



No dia 03 de agosto o professor Andrei Rolim e os atletas dorenses Murilo Berlese Ardais e Eduarda Zavareze Arnoud Oliveira participaram da primeira parte do Campeonato Gaúcho de Karatê, que foi realizado no Ginásio Municipal Oricindo Azevedo Karosso, em Pelotas. Desde o ano passado a Federação Gaúcha de Karatê adotou o modelo de dividir o campeonato em duas partes. Em agosto competiram as categorias Júnior, Sênior e Master, quando nossos atletas participaram, já as categorias Sub8 a Cadete será realizado em setembro.

Confira como os nossos atletas se saíram:

## Murilo Berlese Ardais

- \* Kata Individual Júnior 2° Kyu acima 16/17 anos Divisão Especial - 3° Lugar
- \* Kumite Individual Masc. Júnior 2° kyu acima 16/17anos Divisão Especial -60kg - 2° Lugar

## Eduarda Zavareze Arnoud Oliveira

- \* Kata Individual Fem Júnior 7° a 3° Kyu 16/17
- \* Kumite Individual Fem Júnior 7° a 3° Kyu 16/17 Anos +50kg - 3° Lugar

## Andrei Rolim

- \* Kumite Individual Masc. Sênior 2° kyu acima 18 anos e acima +84kg Divisão Especial
- \* Kumite Individual Masc. Master 1 2° kyu acima 32/43 anos +75kg Divisão Especial - 3° Lugar

Kumite Equipe Master Masc. 32 anos e acima - 1° Lugar.

Sobre o desempenho no evento, o professor Andrei Rolim deu uma declaração bastante forte. "Para mim, as 4 medalhas que trouxemos para o Clube, diante de tudo que Santa Maria e o estado passaram, tem um gosto de superação de um povo que jamais se entrega sem lutar, e os nossos atletas mostraram muito bem esse espírito", falou ele.

O professor tem grandes planos para a escolinha de karatê, "o trabalho de base que temos feito nas escolinhas até eles chegarem na equipe vem sendo muito bem feito. E, a nossa intenção é intensificar cada vez mais os treinos para que mais alunos passem da escolinha para equipe, pois temos condições de ter uma equipe ainda maior e mais forte". Além disso, com os resultados dos atletas do Clube a Associação Desportiva Karatê Sul conquistou o 2° Lugar geral no quadro de medalhas.

Parabéns para os nossos atletas!



\*Infelizmente não temos registros do pódio do Murilo recebendo a prata em kumite nem o bronze da Eduarda em kumite.

Na galeria à esquerda, uma das apresentações de Murilo. Na galeria acima e à direita Murilo e Andrei no pódio.



## BABY CLASS ESPECIAL DIA DOS PAIS



Um dia tão especial não poderia passar em branco nas turmas de Baby Class do Clube Recreativo Dorens. O dia dos Pais, celebrado no dia 11 de agosto neste ano, foi comemorado na semana anterior pelas turmas das pequenas bailarinas coordenadas pela professora Fabiana Avila. Na tarde do dia 03 de agosto, as turminhas de baby class homenagearam os papais com uma atividade recreativa na quadra de esportes.

Com muito alegria, brincadeiras, dança e amor realizamos gincana pais e filhas repleta de atividades lúdicas e uma aula de dança, onde os papais puderam junto com as pequenas bailarinas vivenciar um pouco do ballet.

No final da uma hora e meia de duração, foram presenteados com um mimo que dizia "Meu papai vale ouro".

Muitos beijinhos, abraços e carinhos destinados aqueles que amamos e merecem todas as homenagens no seu dia.



**TUDO DIA É DIA DE COMEÇAR**  
**INGLÊS NA WIZARD**  
by Pearson

☎ (55) 99640-3464

📷 @wizardsantamariacentro

📍 R. Venâncio Aires, 988



**MATRICULE-SE E GANHE UMA WIZ.PEN**



\* promoção válida para matrículas no curso WizKids

**WIZARD WIZKIDS**  
by Pearson Só podia ser Wizard.

# FESTA JUNINA DO LAÇOS DE AMIZADE



No dia 28 de junho, o grupo Laços de Amizade realizou a sua grande confraternização junina no Salão Poliesportivo com a presença dos membros do grupo, além de amigos e familiares.

A recepção dos convidados foi realizada pela Rainha de Festas do grupo, Maria Helena Massoco, após a chegada de todos, foi feita uma mensagem de acolhida pela presidente do Laços de Amizade, Terezinha Botton.

Para animar o público, não pode faltar as já tradicionais apresentações de dança e de canto, primeiro foi a vez do grupo de canto "Haja Coragem" performar a canção Pula a Fogueira, na sequência, aconteceu a apresentação da quadrilha pelo grupo "Dança e Qualidade de Vida", ensaiado e coreografado pela professora Mauren, ambas as apresentações muito aplaudidas pelos presentes.

Fechando a parte inicial da confraternização, houve homenagem aos aniversariantes do primeiro semestre pelo grupo de canto e pela Presidente com a entrega de mimos.

A festa se encaminhou para o delicioso chá da tarde, com muitas guloseimas típicas juninas e quentão. Após o chá, houve ainda uma palestra super informativa sobre saúde na maturidade e incontinência urinária por Ana Heinz.

Como sempre a animação e alegria foi contagiante na festa do grupo Laços de Amizade, parabéns a todos!

ALIMENTÍCIA



HOSPITALAR



ACESSÓRIOS



LAVANDERIA



AUTOMOTIVA



INDUSTRIAL



INSTITUCIONAL



HOTELARIA



EPI



Descubra nossas soluções e traga  
mais praticidade para o seu dia a dia.

**Sua limpeza merece produtos de excelência!**

# 4ª COPA DORENSE DE BOCHA – TRIOS

REGRA SULAMERICANA (BOCHA 950 G)



Entre os dias 28 e 30 de junho, aconteceu a 4ª Copa Dorense De Bocha – Trios – Regra Sulamericana (Bocha 950 G) no Clube Recreativo Dorens. Nesse evento tivemos a participação de 40 trios.

Os trios foram divididos em 20 grupos, onde através de uma partida com os componentes do grupo, definiria o 1º e 2º lugar do grupo. Posteriormente foram realizadas mais 20 partidas, onde enfrentavam-se o vencedor de um grupo versus o perdedor de outro grupo, em nossa primeira fase de eliminação.

No domingo, restaram 20 trios para a continuidade da competição. No início da manhã foi realizado o sorteio onde se definiram 10 partidas a serem disputadas, restando 10 trios vencedores, em um segundo momento foi realizado um novo sorteio onde ficou definida as cinco partidas e com o resultado dessas partidas restaram cinco trios. Com esses cinco trios foi realizado um novo sorteio e iniciamos as fases finais.

O Clube Dorens já se sagrou campeão do torneio por três edições, esse ano a equipe do Cultiva merecidamente ficou com o título. Além do título por equipes, os prêmios de Melhor Ponteiro, Meio e Batedor também

foram faturados pelos bochófilos do Cultiva.

O Departamento de Bocha, através de seu Vice Presidente de Bocha, Gilmar Arruda, agradece a participação de todos em mais um evento e faz um agradecimento especial ao Setor de Eventos Esportivos e de Recreação pela organização.

Confira na página ao lado quem foram os vencedores desse torneio!



Campeões - Cultiva



2º Lugar - Três Vendas



3º Lugar - Progresso



4º Lugar - Clube Dores

Melhor Ponteiro -  
Marcos FloresMelhor Meio -  
Luis DonaMelhor Batedor -  
Guilherme Costa

## O mais avançado Sistema de Monitoramento do Mercado.

Nossos sistemas de segurança utilizam **Inteligência Artificial para identificar ameaças em tempo real**, através da análise de padrões complexos de comportamentos suspeitos, agilizando a reação a incidentes ao **alertar imediatamente os operadores sobre ameaças potenciais**, permitindo uma intervenção rápida e certa.

**Fale com a Manutec e receba uma proposta.**

### Outros serviços Manutec:

Monitoramento 24h | **Sistemas de Alarme** | Sistemas de Circuito Fechado de Televisão | **Cercas Elétricas** | **Concertinas** | Sistemas de Interfone | Controle de Acesso | **Movimentadores de Portão** | Fechaduras Eletrônicas | Alarmes de Incêndio.

**Acesse:** [www.manutecseg.com.br](http://www.manutecseg.com.br)

☎ (55) 3222-3333

📍 Rua Venâncio Aires, nº 164, Passo D'Areia, Santa Maria.



# TORNEIO INTERNO DE BOCHA - TRIOS SORTEADOS



No dia 21 de julho ocorreu o Torneio Interno De Bocha – Trios Sorteado, nas canchas de bocha da Sede Central do Clube Recreativo Dores. Nesse evento, contamos com a participação de mais de 70 associados, formando 26 trios, todos definidos através de sorteio.

Além dos trios, a definição dos jogos também aconteceu através do sorteio. Na primeira fase da competição foram realizadas 13 partidas e, até o fim da competição, foram realizadas 27 partidas, extremamente disputadas, proporcionando aos associados um torneio de um ótimo nível técnico e competitivo.

Na parte da manhã, foi realizada a Primeira Rodada da Competição, e na parte da tarde foram realizadas as 2ª e 3ª fases. Já no decorrer da noite, foram realizadas a semifinal e a final.

O Departamento de Bocha, através de seu Vice Presidente de Bocha, Gilmar Arruda, agradece a participação de todos os associados e associadas em mais um evento e faz um agradecimento especial ao Setor de Eventos Esportivos e de Recreação, responsável pela organização de mais esse evento de sucesso realizado para os nossos bochófilos dorenses.



Campeões: José Correa, Roberto Pedroso e Neiverson Pagnosin



2º Lugar: Marcia Somavilla, Claudio Borck e Liberto Aguilar



3º Lugar: Fátima Dias, Rogério Scherer e Henzo Pilar



4º Lugar: Neisa Barbosa, Gilberto Muraro e José Garcia

# SEGASP SPORT

Um único acidente pode minuar a saúde financeira de um clube e até de seus dirigentes, independentemente de culpa. E isso é mais comum do que se imagina.

Aceita um conselho? Faça Seguro, mesmo que não seja o nosso. Agora, se você busca preço acessível, contratação desburocratizada e incomparável cobertura, tem que ser o SEGASP SPORT. Ele é o único desenhado exclusivamente para este segmento, com planos específicos para cada demanda. Confira.

- **RC Clubes:** é o Seguro de Responsabilidade Civil que, em caso de acidente com associados ou visitantes, garante as devidas indenizações, salvaguardando a integridade do clube.
- **RC Dirigentes:** dá segurança jurídico-financeira aos gestores, quando apontados como responsáveis por danos a terceiros no desempenho de suas funções.
- **Seguro Atleta CBI:** um plano perfeito - e obrigatório pelas normas do CBC - para os Clubes que pleiteiam recursos para projetos de formação. Único que cobre o Segurado 24h por dia e em qualquer lugar do mundo.

## 1.200 Clubes já contrataram!

Não espere precisar  
para entender  
o porquê.

☎ 11 2161.0800

📞 11 99506-9246

✉ sport@segasp.com.br

🌐 segaspsport.com.br



# RANKING DE PADEL - 2º ETAPA

A 2ª etapa do Ranking Dorense de Padel aconteceu entre os dias 27 e 30 de junho, nas quadras do bellissimo Centro Esportivo da Campestre. Os 492 padelistas, 75 duplas femininas e 171 duplas masculinas, protagonizaram a maior participação que já tivemos no ranking de padel e, como sempre deram um show. Confira os grandes campeões dessa etapa!



## 1 Open Feminina

Campeãs: Michele Potters e Eduarda Soares

Vice-Campeãs: Amanda Rossi e Fernanda Pasetto

## 2 3ª Classe Feminina

Campeãs: Carolina Sussenbach e Tician Fontana

Vice-Campeãs: Gabriela Martins Falcão e Evelise Martins

## 3 4ª Classe Feminina

Campeãs: Marcia De Souza e Jociane Bolegon

Vice-Campeãs: Bianca Peres e Jaiana Farias

## 4 5ª Classe Feminina

Campeãs: Carla Minuzzi e Luiza Adaime

Vice-Campeãs: Karoline Streb e Julia Marques

## 5 6ª Classe Feminina

Campeãs: Camila Monego e Nicole Blaya

Vice-Campeãs: Cris Raquel M. Alves e Caroline O. Rangel

## 6 7ª Classe Feminina

Campeãs: Marta Campos e Bruna Pretto

Vice-Campeãs: Janaina Massiner e Carolina Gomes

## 7 Iniciantes Feminina

Campeãs: Leticia L Poitevin e Caren Andressa Saccol

Vice-Campeãs: Valentina Gadret e Estela Marquezan



**1 Open Masculina**

Campeões: Fabrício Zamberlan e Moisés Camilo

Vice-Campeões: Giuliano Laporta e Rafael Pereira

**2 2ª Classe Masculina**

Campeões: Rafael Leal e Lucas Ziani

Vice-Campeões: Hamilton Sartori e Sávio Werlang

**3 3ª Classe Masculina**

Campeões: Dilcir Cortina e Carlos Cauduro

Vice-Campeões: Lucas Machado e Fabio Lemos

**4 4ª Classe Masculina**

Campeões: Lucas Pelisser e Samuel Pelisser

Vice-Campeões: Leonardo Marcuz e Pedro Frasson

**5 5ª Classe Masculina**

Campeões: Marco Polo e Vinícius Torbitz

Vice-Campeões: Giovane Dos Santos e Jean Machado

**6 6ª Classe Masculina**

Campeões: Glauber C. Ortiz e Roberto Maurer

Vice-Campeões: Lucas Antonello e Rodrigo Mitidieri

**7 7ª Classe Masculina**

Campeões: Marcos Dergam Silveira e Tiago Belém Domingues

Vice-Campeões: Augusto Moreira e Francisco Lima

**8 Iniciantes Masculina**

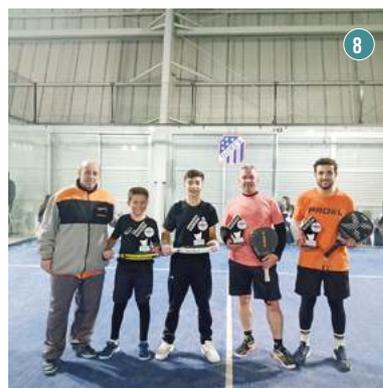
Campeões: Davi Schwarzbold e Matheus Pigatto

Vice-Campeões: Mateus Rodrigues Mazzoleni e João Israel Ribas

**9 45b Masculina**

Campeões: Vitor Antonio Pigatto e Julio Garcia

Vice-Campeões: Hivarton Cunha e Ricardo Marcuz



# RANKING DORENSE DE PADEL



**Calendário Ranking de Padel Feminino e Masculino 2024**

**1ª ETAPA**

**18 A 21 DE ABRIL**



**2ª ETAPA**

**27 A 30 DE JUNHO**



**3ª ETAPA**

**12 A 15  
DE SETEMBRO**



**ETAPA MASTER**

**21 A 24  
DE NOVEMBRO**

MAIS INFORMAÇÕES NO SETOR DE EVENTOS ESPORTIVOS  
E RECREAÇÃO, TELEFONE 55 2103-2825



# EQUIPE MASTER É CAMPEÃ DO TORNEIO DA LIGA GAÚCHA DE VÔLEI

No dia 23 de junho, a equipe feminina master do Clube Recreativo Dorenses, participou do Torneio de Voleibol Master da Liga Gaúcha de Voleibol. Equipes de Santa Maria, Cachoeira do Sul e Santiago se enfrentaram na quadra do ginásio do SEST SENAT- SM, num dia cheio de jogos.

A equipe dorense teve 100% de aproveitamento, vencendo todas as partidas. No jogo da final enfrentou a equipe União, de Santa Maria, e com uma excelente performance conquistou o título máximo do Torneio. Além do troféu de Campeãs, as atletas destaques da competição, foram as dorenses:

Heloisa Villa Maior - melhor levantadora

Ana Paula Poerschke - melhor atacante

Eva Castro Torriani - líbero destaque

Parabéns pela conquista, equipe dorense!



As atletas destaque: Heloisa Villa Maior, Ana Paula Poerschke e Eva Castro Torriani.

## Bem-estar e saúde em cada detalhe.

Na **Harmonia do Corpo**, acreditamos que o cuidado com o corpo e a mente é essencial para uma vida plena e saudável. Nossa clínica, localizada no coração de Santa Maria, oferece uma **ampla gama de serviços de fisioterapia e estética, todos voltados para promover o seu bem-estar além de uma experiente equipe multidisciplinar e ambiente acolhedor.**

Acesse nossas redes sociais e conheça nossos serviços:

@HarmoniaDCorpo  

R. Pinheiro Machado, 2494 - Centro, Santa Maria



# DORES É CAMPEÃO DE BOLÃO DA SÉRIE PRATA MASTER



## CLUBE DORES VENCE E É CAMPEÃO INÉDITO DA SÉRIE PRATA MASTER MASCULINO DE BOLÃO

Na final da competição, disputada entre os dias 02 e 04 de agosto, nas canchas da Sociedade Ginástica Novo Hamburgo, de Novo Hamburgo, o Clube Recreativo Dores venceu praticamente de ponta a ponta e conquistou o título inédito da competição, com a participação de 15 equipes.

Na decisão de domingo (04), numa disputa digna de uma grande final, as 15 equipes realizaram um duelo intenso e de muito equilíbrio. Tanto que alternaram bons momentos desde o início do jogo. Contudo, o time dos bolonistas dorenses, numa crescente constante, foi mais

homogêneo e focado, não dando margem aos seus adversários na busca pelo título.

O Clube Dores assinou 1.691 pinos no jogo, a sua melhor performance na competição, conquistando o Campeonato de forma legítima e incontestável. Com o resultado, a nossa equipe alcançou a classificação para a disputa do Campeonato Estadual Série Ouro da categoria, que ocorrerá de 20 a 22 de setembro, nas canchas da Sociedade Recreativa Ipiranga, de São Leopoldo.

Além disso, nosso time campeão também conquistou um dos principais troféus individuais da competição, o Braço de Prata, com o atleta Paulo Celso Holzschuh, com 523 pinos (174 + 1 pino de média).

Parabéns aos nossos bolonistas!

# BOLONISTAS DORENSES NO REGIONAL

## BOLONISTAS DISPUTARÃO SÉRIE OURO



Esporte Clube União Corinthians de Santa Cruz do Sul, local da última rodada da Chave 6.

No dia 20 de julho, no Esporte Clube União Corinthians, em Santa Cruz do Sul, venceu na tarde deste sábado (20), aconteceu a 6ª e última rodada da Chave 6 pelos Regionais de Bolão Masculino de 2024.

A equipe do Clube Recreativo Dorenses foi a campeã dessa chave com 32 pontos, e, com isso, garantiu vaga na principal competição estadual de Bolão da categoria, a Série Ouro, que ocorrerá no mês de novembro,

em local ainda a ser definido.

A Sociedade de Bolão São Miguel, de Restinga Sêca, e a Associação Campestre dos Motoristas, de Venâncio Aires, disputarão o Campeonato Estadual Série Prata, e as equipes da Sociedade de Bolão Gaúcho, de Santa Cruz do Sul, e Sociedade de Bolão 10 de Novembro, de Paraíso do Sul, irão competir na Série Bronze.

Parabéns aos bolonistas dorenses!



Foto ilustrativa

## EQUIPE FEMININA VAI COMPETIR NA SÉRIE PRATA DA CATEGORIA

No dia 14 de julho, na cidade de Santo Cristo, aconteceu a 4ª e última rodada da Chave 6, Região Noroeste e Central, dos Regionais de Bolão Feminino de 2024.

A equipe dorenses feminina ficou em 3º lugar nessa rodada e na tabela de classificação geral, as nossas bolonistas do Clube Dorenses, chegaram ao final do torneio em quarto lugar, com 6 pontos. Sendo assim, a equipe feminina segue para a disputa do Campeonato Estadual Série Prata da categoria.

Organizados pela Federação de Bolão do Rio Grande do Sul, o Campeonato Estadual Série Prata ocorre de 18 à 20 de outubro e da Série Ouro, de 22 à 24 de novembro, em locais ainda indefinidos.

Parabéns, meninas!

## EQUIPE DE CASAIS SE CLASSIFICA PARA SÉRIE OURO



Equipe Unidorenses.

No dia 21 de julho, na cidade de Ijuí, a 3ª e última rodada da Chave 5 pelos Regionais de Bolão de Casais de 2024 e reuniu as três equipes integrantes da Chave: Grupo Eles e Elas (SOGI), Grupo Só Alegria (São Martinho) e a nossa equipe dorenses, a Unidorenses.

Embora tenha ficado em 3º lugar nessa rodada, obteve a segunda vaga para a principal competição estadual de Bolão de Casais, o Estadual de Bolão Série Ouro, ao somar 6 pontos.

A última rodada contou com os seguintes resultados:

1º Lugar: Eles e Elas - 2.621 pinos (327 + 5 pinos de média).

2º Lugar: Só Alegria - 2.584 pinos (323 pinos de média).

3º Lugar: Unidorenses - 2.473 pinos (309 + 1 pino de média).

O Campeonato Estadual de Bolão Série Ouro de Casais ocorrerá de 29 de novembro a 01 de dezembro, em locais ainda indefinidos. Parabéns, casais!



## RANKING DE SINUCA - 1º ETAPA

No dia 06 de julho aconteceu a 1º etapa do Ranking de Sinuca do Clube Dorens. No evento tivemos a participação de 19 associados divididos nas duas categorias, Sinuca Brasileira e Sinuca Bola 8.

Na modalidade Bola 8 foram realizadas 14 partidas, os associados foram divididos em 3 grupos, onde disputaram entre si as classificações. Posteriormente foi realizada a fase semifinal e final. Já na modalidade Sinuca Brasileira, tivemos a participação de 10 associados, divididos em dois grupos para buscar a classificação às fases finais. Após o encerramento da fase de grupo, foram realizadas as fases Quartas de Final, Semifinal e por último a Fase Final, totalizando 18 partidas.

A cada realização de etapa, os atletas receberam pontuações conforme as suas colocações, os melhores pontuados, após o encerramento das etapas, classificam-se para a Etapa Final.

Confira na página ao lado como ficou a classificação da 1º etapa do Ranking em cada uma das categorias!



# SINUCA BRASILEIRA



1º Lugar - Roberto Lopez



2º Lugar - Gregório Tadeu



3º Lugar - Gabriel Gamarra



4º Lugar - William Loreto



5º Lugar - Dilon Fabício



6º Lugar - Ardoni Bertoldo

# SINUCA BOLA 8



1º Lugar - Terso Castro



2º Lugar - Mauricio Pires



3º Lugar - João Victor Oliveira



4º Lugar - Gelson De Amarante



5º Lugar - Edemar Da Rosa



6º Lugar - Christian Ravazi

# SALA DE SINUCA COMPLETA 19 ANOS E COMEMORA COM TORNEIO

Em julho de 2005, foi entregue e inaugurada a Sala de Sinuca. Palco de tantos torneios e belas disputas, o aniversário desse local merecia uma comemoração e nada melhor para comemorar que jogar! Sendo assim, no dia 19 de julho foi realizado o Torneio alusivo aos 19 anos da Sala de Sinuca organizado pelo Departamento de Recreação e Lazer.

Depois de disputas de alto nível tivemos como primeiro colocado o Sr. Daniel, na segunda posição o Sr. Francelino e em 3º lugar o Sr. Bertoldo. O Sr. José Hamilton Guedes, Assessor da sinuca, agradeceu a participação de todos, e nós desejamos vida longa à sala de sinuca!



No topo, os participantes do Torneio de Aniversário da Sala de Sinuca - 19 anos, logo acima, o pódio formado nesse torneio, da esquerda para direita: Francelino, Daniel e Bertoldo.



Android iOS

Inscrições  
no App

# RANKING

## DE TÊNIS | ETAPAS 2024

**CATEGORIAS:**  
Masculina  
Feminina  
Juvenil

**IV ETAPA**  
**16 a 19/10**

**ETAPA MASTER**  
**04 a 09/11**

As datas poderão  
sofrer alterações

Mais informações no Setor de Eventos  
Esportivos e de Recreação, 55 2103-2825.

# CONHEÇA AS ATIVIDADES FUNCIONAIS DO CLUBE

## VOCÊ SABE O QUE É TREINO FUNCIONAL?

O treinamento funcional é uma modalidade de exercícios que visa melhorar a funcionalidade do corpo, focando em movimentos que imitam as atividades diárias. Ele se concentra em exercícios compostos, que recrutam múltiplos grupos musculares e articulações simultaneamente. O treinamento funcional envolve movimentos dinâmicos que melhoram a flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação. Diferentemente dos exercícios isolados, o funcional prepara os músculos e articulações para as demandas do dia a dia, reduzindo o risco de lesões e promovendo a saúde das articulações.

Essa atividade é adequada para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Pode ser adaptado para iniciantes e também desafiador o suficiente para atletas experientes. Se você deseja melhorar sua capacidade de realizar tarefas cotidianas com facilidade, o treinamento funcional é uma excelente escolha. O treinamento funcional cria coordenação poderosa entre os sistemas nervoso, cardiovascular, respiratório e musculoesquelético, melhorando a força, a flexibilidade, a estabilidade e o equilíbrio.



Confira alguns benefícios:

- **Melhoria da funcionalidade:** O foco em movimentos naturais ajuda a melhorar a funcionalidade do corpo.
- **Prevenção de lesões:** O treinamento funcional fortalece os músculos de maneira integrada, reduzindo o risco de lesões.
- **Adaptação a diferentes situações:** Os exercícios funcionais preparam você para lidar com diferentes demandas físicas.
- **Eficiência de tempo:** Os treinos podem ser curtos e eficazes.
- **Variedade:** Pode ser realizado em qualquer lugar, com ou sem equipamentos.

**Veja o depoimento de algumas alunas!**

*O que você pode relatar de benefícios ao praticar a sua modalidade?*

**Aluna 01:** Além da perda de peso, melhora geral na disposição; melhora nas dores de coluna, pois fico muito tempo sentada; melhora na labirintite; o coleguismo/amizade entre as alunas e a professora Cassandra é insubstituível, uma excelente profissional, pois foi sensível às minhas limitações e sempre adaptou os treinos a minha condição.

**Aluna 02:** É tudo de bom, estou ficando mais disposta até me ajudou a dar uma emagrecida e, para a mente é muito bom porque acabo interagindo e fazendo amizades.

**Aluna 03:** Mais disposição, melhora da saúde física e mental, emagrecimento, glicose, colesterol e triglicérides controlados.



# VAMOS TREINAR GAP?

Treino GAP é uma modalidade de exercícios que visa fortalecer e tonificar os músculos do glúteo, abdômen e pernas. O nome GAP é uma sigla para “Glúteos, Abdômen e Pernas”, representando as áreas do corpo que são trabalhadas durante essa atividade.

Quem pode fazer?

O treino GAP é indicado para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Ele pode ser adaptado para o público iniciante.

Benefícios:

- Fortalecimento muscular: O GAP foca em áreas específicas, ajudando a fortalecer os músculos do glúteo, abdômen e pernas.
- Tonificação: Os exercícios ajudam a tonificar essas regiões, proporcionando um corpo mais firme e definido.
- Melhora da postura: O fortalecimento do abdômen e dos músculos das costas contribui para uma postura melhor.
- Prevenção de lesões: Músculos fortes e flexíveis são menos propensos a lesões.
- Queima de calorias: O treino GAP pode ser uma ótima opção para quem deseja queimar calorias e melhorar a composição corporal.



Imagem: Freepik



Imagem: Freepik

# CONHEÇA O HIIT E SEUS BENEFÍCIOS!

O HIIT (High Intensity Interval Training) é um método de treino que alterna períodos curtos de exercícios de alta intensidade com intervalos de descanso ou exercícios de baixa intensidade. Essa modalidade é reconhecida por maximizar o gasto calórico e melhorar a capacidade cardiovascular em sessões rápidas, geralmente de vinte a trinta minutos. Por essa razão, é uma excelente opção para associados que buscam resultados eficientes em pouco tempo, sem comprometer a qualidade do treino.

Os benefícios do HIIT incluem o aumento da queima de gordura, a melhora da resistência cardiorrespiratória e o fortalecimento muscular, além de contribuir para o controle do peso e a saúde metabólica. Estudos, como os realizados por Gibala et al. (2012), comprovam que o HIIT pode ser tão eficaz quanto os exercícios aeróbicos de longa duração, mas em uma fração do tempo. Isso faz com que o HIIT seja uma escolha ideal para quem deseja otimizar seus resultados em um curto período, especialmente considerando a rotina acelerada de muitos associados dorenses.

Este tipo de treinamento pode ser adaptado para diferentes níveis de condicionamento físico, permitindo



que tanto iniciantes quanto praticantes mais avançados possam se beneficiar. A orientação adequada e o acompanhamento de profissionais capacitados garantem que os associados pratiquem o HIIT de forma segura e eficaz, alcançando seus objetivos de forma mais dinâmica e motivadora.

**Veja o depoimento de algumas alunas!**  
*O que você pode relatar de benefícios ao praticar a sua modalidade?*

**Aluna 01:** Eu não conhecia o HIIT, e como a maioria das pessoas, eu pensava que se tratava de uma dança, o que não é verdade. Gosto muito porque trabalhamos força e aeróbico de um forma divertida, em grupo e com a professora sempre nos auxiliando para tirar o melhor proveito do exercício, corrigindo possíveis erros e adaptando o exercício para a nossa condição física. Sinto que evolui muito nesses últimos meses. O HIIT me ajuda tanto para desenvolver as minhas atividades diárias, como também serve como fortalecimento para outras modalidades esportivas que eu pratico como a corrida e o beach tennis.

**Aluna 02:** Proporciona bem estar físico e mental. Houve diminuição do estresse, melhorou minha postura e condicionamento físico, com maior fortalecimento dos músculos, da região



lombar e redução de medidas. As aulas são ministradas com muita energia/bom humor e estímulo, além do cuidado na explicação da execução de cada exercício e atenção enquanto se está executando, o que me proporciona segurança ao fazer os exercícios.

**Aluna 03:** Desde que comecei a modalidade sinto uma melhora no meu condicionamento físico, queima de gordura significativa e troca por massa muscular magra. Me trouxe muito mais disposição na minha rotina.

**Aluna 04:** Os benefícios desta modalidade são inúmeros, dentre eles posso destacar

o fortalecimento muscular, melhora de condicionamento físico, melhora a resistência cardiovascular, além de provocar um bem-estar geral. Essa atividade melhora o corpo e traz consequentemente benefícios para a mente.

**Aluna 05:** Eu gosto muito das aulas, pois a professora é muito dinâmica, oferecendo atividades variadas que exploram diversas partes do corpo, fazendo com que eu me mantenha ativa, em forma e ainda permite que eu conheça pessoas novas e compartilhe experiências, saindo um pouco da rotina.

## CROSS TRAINING DORES, VENHA CONHECER!

O treino de Cross Dore é uma modalidade de exercícios que combina diferentes tipos de treinamento para criar um programa de condicionamento físico completo. Ele envolve a realização de exercícios de força, cardiovascular e flexibilidade, proporcionando uma abordagem abrangente para melhorar o desempenho físico e a saúde. O Cross Dore é indicado para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico.

Confira alguns benefícios:

- Variedade de exercícios: O Cross Dore oferece uma variedade de atividades, como levantamento de peso, corrida, ciclismo, saltos e alongamentos. Isso mantém o treino interessante e evita o tédio.
- Melhoria do desempenho geral: Ao trabalhar diferentes grupos musculares e sistemas do corpo, o Cross Dore ajuda a melhorar a força, resistência e flexibilidade.
- Prevenção de lesões por uso excessivo: A diversidade de exercícios reduz o risco de lesões repetitivas.
- Superar platôs de condicionamento: Quando você



atinge um platô em sua rotina de exercícios, o Cross Dore pode ajudar a superá-lo.

- Recuperação ativa: Alternar entre diferentes tipos de exercícios permite que os músculos se recuperem enquanto outros grupos são trabalhados.
- Motivação: A variedade mantém o treino estimulante e ajuda a manter a motivação.
- Desenvolvimento de habilidades: O Cross Dore envolve movimentos funcionais que podem ser aplicados na vida cotidiana.

Segundo uma aluna do Cross Dore, ela teve melhora na disposição, diminuição nas dores de coluna e de cabeça.

# BENEFÍCIOS DO PILATES

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA A SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL, POR MAUREN DAMYANI BASSOALDO RAMOS, INSTRUTORA DE PILATES DO CLUBE RECREATIVO DORES.

Exercícios físicos são essenciais para a saúde do corpo, mas a mente também precisa de cuidados, e a prática de Pilates une ambas as coisas. Essa prática foi criada em 1914, durante a Primeira Guerra Mundial, por Joseph Pilates, que era prisioneiro de guerra. Para manter o próprio corpo e o de seus colegas prisioneiros, ele improvisou aparelhos com as camas para poderem se exercitar no pouco espaço. O Pilates é praticado desde então pelo mundo e traz inúmeros benefícios, tanto para o corpo como para a mente.

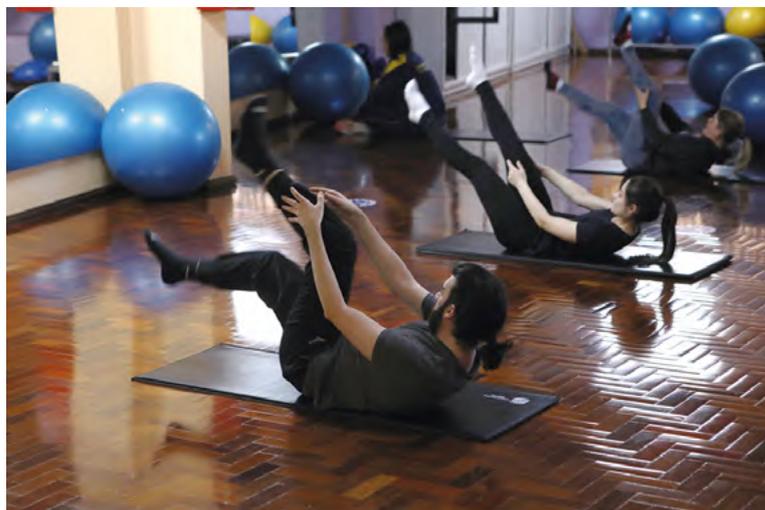
Para quem não conhece, a ideia de se tem de Pilates pode fazer parecer que é uma prática com pouco esforço, mas não é bem assim. É um grupo de exercícios de baixo impacto, o que significa que articulações não sofrem tanto, mas essa atividade exige muita consciência corporal, principalmente no Pilates solo, onde é “você e o seu corpo”, o que se torna mais desafiador.

Hoje, são 34 posturas oficiais solo, e cada uma tem seus desdobramentos e evoluções que são aprendidas em aula e desenvolvidas a medida que a turma vai evoluindo. Cada corpo é um corpo, para uns as posturas fluem mais rápido em suas execuções, para outros pode se dar de maneira mais lenta, pois temos que “destravar” regiões como a lombar ou quadris, algo analisado caso a caso pela professora. A força corporal, consciência corporal e todos seus benefícios se dão através da prática regular.

## Confira alguns benefícios físicos e mentais do Pilates:

### *Força muscular*

Mesmo com o baixo impacto, os músculos são exercitados. Os aparelhos de Pilates modernos são versões aperfeiçoadas dos que Joseph Pilates improvisou e ainda mantém o foco nos mesmos princípios, focando o exercício em força, equilíbrio, flexibilidade e união de cuidados do corpo com a mente.



### *Flexibilidade e equilíbrio*

A flexibilidade é um dos pontos fortes da atividade. Com ou sem aparelhos, os exercícios exigem flexibilidade do praticante e permitem que ele melhore nesse aspecto. Em poucos meses, já é possível sentir grandes mudanças.

### *Densidade óssea*

Pilates é um exercício que fortalece os músculos, mas também tem efeito positivo nos ossos. Nosso esqueleto é parte viva de nosso corpo e também sofre mudanças em decorrência de exercícios. Especialmente se combinado com uma dieta rica em cálcio, o Pilates pode aumentar a densidade óssea, o que é uma proteção contra fraturas e dores. Além disso, o fortalecimento ósseo ajuda as articulações que, no Pilates, ficam protegidas de altos impactos.

### Postura

O Pilates também ajuda a melhorar a postura. Ele serve para garantir um corpo saudável como um todo, e uma coluna ereta é importante para isso. Especialmente no caso de pessoas que passam muito tempo de seu dia sentadas, a manutenção da postura através de exercícios como o Pilates é uma excelente ideia, em qualquer idade.

### Benefícios para a mente

Além das vantagens físicas que a prática traz, também é possível ter benefícios mentais. Durante o exercício, você controla a respiração, que é parte importante da prática. Diferente de exercícios aeróbicos, que usam muito oxigênio rapidamente, o Pilates é uma prática geralmente anaeróbica. Entretanto, o oxigênio ainda é usado e parte do esforço vai para o controle da respiração.

### Concentração e foco

Controlar a respiração exige concentração e quanto mais você pratica, melhor fica. Essa habilidade pode ser levada para outras áreas, como estudos, leitura e projetos, além de outros exercícios que podem se beneficiar do foco, mesmo usando a respiração de maneira diferente.

### Alívio de ansiedade e estresse

A prática de qualquer exercício por si só já libera hormônios e neurotransmissores que reduzem estresse e ansiedade. Somado a isso, o Pilates tem ao seu lado as técnicas de respiração e foco, que ajudam a focar no momento e aliviar crises de ansiedade.



Na imagem, a aluna Lúcia Silver Tedesco, realizando a postura ControlBalance.

### Aumento da disposição

A prática de exercícios físicos frequentes traz uma melhora da disposição, isso é rapidamente notado e é um dos principais benefícios do Pilates. Junto de todos os outros benefícios, a prática, como um todo, é excelente tanto para o corpo como para a mente!

## VAMOS PRATICAR YOGA?

A Yoga tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, realizando exercícios que auxiliam no controle da ansiedade, dores no corpo e estresse. Para

ter todos os benefícios que ela proporciona, é preciso que as práticas sejam feitas regularmente e de preferência com ajuda de profissional.

### Alguns dos benefícios do yoga são:

- Diminui estresse e ansiedade.
- Promove a sensação de paz e harmonia.
- Promove foco e concentração.
- Promove equilíbrio físico, mental e emocional.
- Melhora o condicionamento físico.
- Promove consciência corporal.
- Promove flexibilidade e soltura do corpo.
- Promove fortalecimento muscular.
- Melhora da circulação sanguínea e linfática.
- Auxilia na desinflamação do corpo.
- Alívio das dores.
- Auxilia na manutenção do peso.
- Aumento da capacidade respiratória.
- Auxilia no controle da pressão arterial.
- Diminuição da fadiga.
- Melhora capacidade respiratória.
- Melhora da função cognitiva.

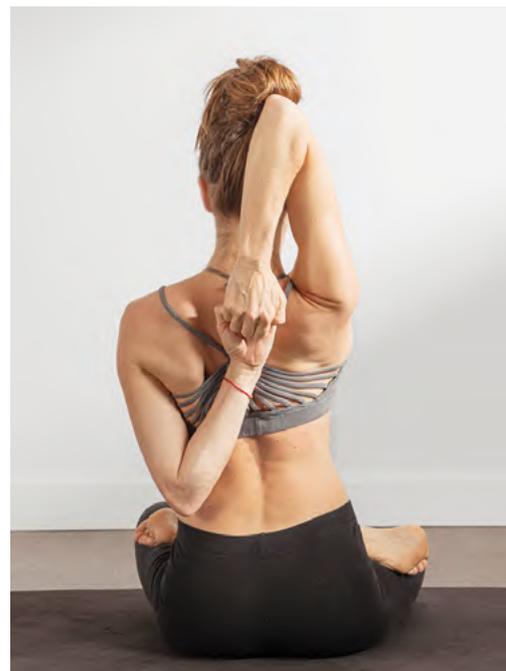


Imagem: Freepik

# TRABALHE EM UM DOS MAIORES CLUBES DO BRASIL!

Se interessou? Deixe seu currículo com o Departamento Pessoal na Sede Central, sempre estamos abrindo vagas em diversos setores





## ATENÇÃO ASSOCIADO!

A partir de janeiro de 2024 a Doreense em Revista impressa será entregue apenas para quem avisar que quer recebê-la.

Se você quer receber a sua Doreense impressa em casa, envie um e-mail para o endereço [secretaria@clubedores.com.br](mailto:secretaria@clubedores.com.br) fazendo o pedido. Não tem custo nenhum, a nossa revista é gratuita!



LEMBRANDO QUE A DORENSE EM REVISTA ESTÁ SEMPRE DISPONÍVEL EM NOSSO APP E EM NOSSO SITE TAMBÉM!

Prefere dar a sua opinião por escrito ou não tem como enviar e-mail? Destaque essa parte da página e leve preenchida até a Secretaria.

Contamos com a sua colaboração!

Nome: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Você quer receber a revista impressa?  Sim  Não

# INFORMAÇÕES AOS ASSOCIADOS

Todas as mensalidades/taxas são cobradas com valor atualizado;

**Dia de vencimento das mensalidades/atividades: 10 de cada mês;**

Bancos conveniados para débito em conta: Banco do Brasil, Banrisul, Santander, Sicredi, Itaú, Bradesco, Caixa Federal;

**Autorização/cancelamento de débito em conta deve ser realizado até dia 3 de cada mês;**

Estacionamento: 6 horas, R\$ 3,00 para associado e R\$20,00 para não-associado; mensal, apenas para associado, R\$ 30,00;

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).**

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

## SEDE CAMPESTRE

Rua César Trevisan, 1400

## SEDE SOCIAL

Rua Bento Gonçalves, 400

Bairro N<sup>o</sup> Sra das Dores-CEP: 97050-090

Santa Maria / RS

Fone: (55) 2103.2828 | (55) 2103.2801

## Administradores

Geral: **Carlos A.C. Londero**

Secretaria: **Ildomar Miguel Pasa**

Obras: **Lamartine Souza Filho**

## Supervisores

Sede Campestre: **Marcos Maciel**

Sede Central: **Gelson Della Mía**

[revista@clubedores.com.br](mailto:revista@clubedores.com.br)

[visual@clubedores.com.br](mailto:visual@clubedores.com.br) | 2103-2818

[biblioteca@clubedores.com.br](mailto:biblioteca@clubedores.com.br) | 2103-2810

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

[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**

Departamento Pessoal: **Elisandra Carvalho**

Financeiro: **Andressa Daiane dos Santos**

Compras: **Júlio César de Oliveira**

Esportes: **Adriana Corrêa**

Limpeza/Central: **Andrea Stoever**

Recreação e Lazer: **Eliana Venturini Arosemena**

## Gerentes da Sede Campestre

Portaria/Campestre: **Paula Tatiane Díaz**

Obras: **Querivelto Francisco dos Reis**

Parque Aquático: **Luis André Rodrigues**

Categorias	Idade	Valor
Efetivo A	< 21 anos	127,50
Efetivo B	> = 21, <24 anos	191,25
Efetivo C	> =24, <70 s/depend.	255,00
Efetivo D	> =70 anos	191,25
Efetivo E	> = 24, <70 anos c/dep.	382,50
Individual A	< 21 anos	127,50
Individual B	> = 21, <24 anos	191,25
Individual C	> =24, <70 anos	255,00
Individual D	> =70 anos	191,25
Patrimonial A	< 21 anos	127,50
Patrimonial B	> = 21, <24 anos	191,25
Patrimonial C	> =24, <70 anos	255,00
Patrimonial D	> =70 anos	127,50
Patrimonial A/N	dois títulos	127,50
Patrimonial Especial A	< 21 anos	127,50
Patrimonial Especial B	> = 21, <24 anos	191,25
Patrimonial Especial C	> =24, <70 anos	255,00
Patrimonial Especial D	> =70 anos	127,50
Taxa de dependente		31,00

## HORÁRIOS DO CLUBE

### SEDE CENTRAL

Seg a Sex: 6h às 24h

Sáb/Dom.e feriado: 7h às 24h

### Secretaria

Seg a Sex: 8h às 20h

Sáb: 8h às 14h30

### Secretaria de Esportes

Seg a Sex:14h às 20h

Sáb: 9h às 10h

### Academia

Seg a Sex: 6h às 17h55 | 18h às 22h

Sáb: 8h às 20h | Dom: 14h às 20h

### Academia Master

Seg a Sex: 6h às 17h55 | 18h às 22h

Sáb: 8h às 12h

### Piscina Térmica

Seg a Sex: 6h às 22h

Sáb, Dom e feriados: 8h às 22h

### Biblioteca

Seg a Sex: 14h às 20h

Sáb: 8h às 14h

### Sauna

Ter a Dom: 14h à 22h

### Kids e Games

Seg a Seg: 15h às 21h

### Cantina Dorense

Seg a Seg: 9h às 23h

### Achados e perdidos

Seg a Sex: 10h às 11h45 | 13h30 às 18h30

Sáb: 10h às 13:30h

### SEDE CAMPESTRE

Seg. a Seg.: 7h às 23:30h

### Academia Campestre

Seg a Sex: 7h às 17h55/

18h às 22h

Sáb: 8h às 20h

Dom.e feriados: 14h às 20h



# SANTA MARIA SE ENCONTRA AQUI:

Acesse KTO.com

Faça seu cadastro

Use o promocode

**DORESKTO**

e aproveite **20%** de bônus  
no primeiro depósito

**KTO**

**CADA JOGO  
É ÚNICO**



Acesse KTO.com  
e divirta-se!



Site para maiores de 18 anos  
Jogue com responsabilidade.



Paz no trânsito começa por você

# MUITO PRAZER, NOVO T-CROSS

Conheça a nova geração do  
SUV mais vendido no Brasil.

---



**Pampeiro**

Pampeiro, Rua Serafim Valandro, 1133, Centro, Santa Maria. RS