

REVISTA

IMPERADOR

MARÇO | 2019 Edição 14

EDIÇÃO ESPECIAL DIA DA MULHER

AQUI O TEMPERO É O AMOR!

Cozinhar é uma arte que exige muito amor e dedicação e isso essas magníficas cozinheiras do Dom Pedro têm de sobra. Conheça um pouco desse universo e se encante com a história da coordenadora de cozinha, Conceição.

Página 20





Colégio
Nazaré
DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO



90%

**DE APROVAÇÃO
NOS VESTIBULARES**



TRADIÇÃO E QUALIDADE

TRAZENDO SEMPRE OS MELHORES RESULTADOS!

O números comprovam! O Colégio Nazaré sai sempre na frente em qualidade de ensino e confiança nas melhores colocações de seus alunos em universidades. Tivemos ótimas colocações nas aprovações: UFV, PUC, FUMEC, UNICID, ESTÁCIO, UEMG, UNIPITAN, NEWTON PAIVA, DON HELDER, FASEH, FADIP, UFMG, UFU, University of Central Flórida e Flórida International University

O COLÉGIO NAZARÉ FOI O PRIMEIRO COLOCADO EM LAFAIETE NO ENEM PELO SEGUNDO ANO CONSECUTIVO!

E O SEGREDO PARA ESSE SUCESSO?

**União da Escola-Aluno | Corpo docente de alto nível
Equipe comprometida e envolvida em todos os processos
VENHA FAZER PARTE DO MELHOR ENSINO DA CIDADE!**

PARABÉNS A TODOS APROVADOS DO COLÉGIO NAZARÉ, CORPO DOCENTE E TODA EQUIPE ENVOLVIDA NESSE PROCESSO DE SUCESSO!

3764.8400

Pça Madre Teresa Grillo Michel, 176
Centro, Conselheiro Lafaiete - MG

- 03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
- 04 | PALAVRA DA DIRETORIA
- 06 | ESPORTES
- 10 | SECRETARIA
- 12 | PATRIMÔNIO
- 16 | SOCIAL
- 20 | MATÉRIA DE CAPA
- 22 | COMIDA DE BUTECO
- 24 | PEGADA SUSTENTÁVEL
- 24 | TESOURARIA
- 25 | MEMÓRIA DO CORAÇÃO
- 25 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
- 26 | PROGRAMAÇÃO SOCIAL

DIA DA OUVIDORIA

- Acontece, sempre na 2ª quarta-feira do mês, o "Dia da Ouvidoria", no horário de 14h às 16h.
- O sócio interessado em dar sua opinião deverá fazer sua inscrição na secretaria do clube e informar o tema a ser abordado.
- As chamadas serão feitas seguindo a sequência da listagem da secretaria e serão recebidos oito sócios com disponibilidade de 15 minutos para cada.
- Os sócios serão recebidos pelo presidente, diretores disponíveis e gerentes das áreas citadas.



PALAVRA DO PRESIDENTE

Queridos associados e colegas de trabalho, nessa edição venho falar sobre algo muito especial, e não poderia ser diferente. No dia 8 de março comemora-se o dia internacional das mulheres, e ainda que ao meu ver todos os dias sejam delas, preciso, nesse momento, agradecer-las e homenageá-las.

Queria então, dedicar minha fala às nossas associadas, nossas funcionárias, diretoras, e também à minha estimada esposa e às esposas de todos os funcionários do clube. Agradeço por todo trabalho prestado com tanto zelo, amor e competência, por trazerem mais leveza para os nossos dias e por tanta dedicação dispensada ao Dom Pedro.

Certa vez ouvi uma frase e hei de concordar: "É no espírito de luta e na força do seu instinto que reside o verdadeiro poder de uma mulher", mas devo acrescentar que este poder também está na competência inata de agregar e unir aqueles que ama, de resolver com maestria problemas que, aos nossos olhos, parecem impossíveis, e na delicadeza que as cerca a cada instante.

Mais uma vez obrigado por tudo e parabéns, não só pelo dia de hoje, mas também por todos os outros dias do ano!



Milton Soares Ferreira
Presidente

TRAGÉDIA NO NINHO DO URUBU

Queria também aproveitar a oportunidade desta fala para dizer que, nós, do Clube Dom Pedro II, nos sentimos consternados com a tragédia que aconteceu, em fevereiro, no Ninho do Urubu. Nos solidarizamos com os familiares dos falecidos e estamos na torcida pela rápida recuperação, física e emocional, dos atletas sobreviventes. Não conseguimos dimensionar a dor de tantas perdas. Oferecemos, então, nossos mais sinceros pêsames.

Deixo ainda registrado, meu mais profundo pesar pelo falecimento do estimado sócio Anderson Luiz da Silva, vítima do rompimento da Barragem de Brumadinho e por todas as outras vidas perdidas nessa grande catástrofe. Despeço-me, nesta edição, dedicando meu abraço amigo à todos que sofreram com essas tragédias, e a todas as mulheres, pelo seu dia!

EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretoria Executiva do biênio 2019/2020 do Clube R. Dom Pedro II
Milton Soares Ferreira - Presidente
Edmar Roberto T. de Rezende - Vice-Presidente
Dimas Fabiano Gonçalves Marques - 1º Diretor Secretário
Izaura Mirtes Vieira Neves - 2ª Diretora Secretária
Humberto Alves Vieira - 1º Diretor Tesoureiro
Ricardo José de Souza Nogueira - 2º Diretor Tesoureiro
Marcelo Sávio de Assis Pereira - 1º Diretor Social
Mônica Tavares - 2ª Diretora Social
Ailton Lopes de Assis - 1º Diretor de Esportes
Gilmar Ribeiro - 2º Diretor de Esportes
Leonardo Bellavinha - 1º Diretor de Patrimônio
Luiz Carlos Gomes Beato S. - 2º Diretor de Patrimônio
Edia Luciene M. de C. Neto - Diretora Social Adjunta

CONSELHO DELIBERATIVO

Conselho Deliberativo do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Márcio Melillo - Presidente
Maysa Vieira Borba - Vice-presidente
Gilberto Soares Leijoto - 1º Secretário
Antônio Maurício Mendes Ferraz - 2º Secretário
Adriano de Almeida
Carlos Alberto de Oliveira
Edinilson Vieira
Elmo de Andrade
Flávio Aloísio da Silva
Flávio Felipe Teixeira Nery
Haraken Moreira Franco
Jesner José Barbosa
João Luiz Alves Figueiredo
José Geraldo Carvalho Coelho
José Silvestre Vieira
José Soares Medeiros
Luiz Flávio Villela
Luiz Mendes Filho
Maria Vera Sabará Souza
Maurício Peixoto de Araújo
Newton Guimarães Peixoto Jr.
Roberto Alves de Matos
Ronaldo da Silva Lana
Sebastião Alencar Dala Vedova
Telma Cristina Amorim P. Condé
Valter André Lopes da Silva
Wagner Augusto C. Moreira

SUPLENTES

Amintas Wagner Baêta
Antonino Leão Dutra
Antônio Raymundo Machado Borges
Claudirene da Silva Biagioni
José Cruz Siffert
Luiz Carlos Alves Borges
Luiz Ramalho de Almeida
Ronaldo de Oliveira
Ronei Dominato da Paz
Sérgio José Mariosa
Valter César Prado
Waldir José Cardoso
Witson Baêta

CONSELHO FISCAL

Conselho Fiscal do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Zulmair Dias da Silva (Presidente)
Jairo Bittencourt (Secretário)

SUPLENTES

Pedro Alexandrino Pena Jr.
Paulo Roberto de Oliveira

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing Empresarial
Jornalista Responsável: Camila Assumpção Ávila
Edição: 14
Diagramação | Design: Mathues Fernandes
Contato | Publicidade: 31 98507-9767
Email Comercial | Anúncios: comercial@magicaempresarial.com
Tiragem: 5 mil
Periodicidade: Mensal
Distribuição gratuita

CLUBE DOM PEDRO II

Endereço: Rua Floriano Lopes Franco, 10
Conselheiro Lafaiete - MG - CEP 36.406-106

Tel: 31 3769-2375

E-mail: dsecretaria@clubedompedroii.com.br

TELEFONES ÚTEIS

Geral: 31 3769-2375
Secretaria: 31 3769-2375
Assessoria de Comunicação: 31 3769-2380
Academia: 31 3769-2385
Dep. Esportes: 31 3769-2384
Financeiro: 31 3769-2379
Departamento Social: 31 3769-2380





Édia Luciene M. de Carvalho Neto

Diretora Social Adjunta

Caros associados, nesta edição da Revista Imperador, estamos comemorando o Dia Internacional da Mulher, e nesse sentido venho falar um pouco sobre minha experiência e opinião sobre ser mulher e tudo que isso significa.

Sou casada, mãe de 02 filhos, servidora pública ocupando o cargo de Coordenadora do Cerimonial da Câmara Municipal de Conselheiro Lafaiete; membro do Lions Clube de Lafaiete Centro, ocupando o cargo de coordenadora do Clube de Mães e 2ª Secretária da Central da Solidariedade, neste trabalho voluntário me realizo plenamente.

Além disso, atuo no Clube Dom Pedro II como Diretora Social Adjunta e em 2017, quando ainda não fazia parte da diretoria, tive a grata satisfação em ser a primeira mulher a presidir a Assembleia Geral Ordinária para a eleição dos membros do Conselho Deliberativo e Conselho Fiscal.

Hoje o Clube é uma das maiores empresas geradoras de emprego no Município, e conta com muitas mulheres no seu quadro de funcionários que desenvolvem suas tarefas com muito profissionalismo e eficiência.

Na Diretoria e no Conselho Deliberativo do Dom Pedro as mulheres tem voz ativa, trazendo muitas novidades e competência para o exercício das respectivas funções.

Atualmente podemos observar claramente uma expansão e destaque das mulheres no mercado de trabalho, já que não são mais cerceadas pela padronização da sociedade, que ditava a regra: mulher trabalha dentro de casa e homem trabalha fora de casa.

A partir do momento que mudou este padrão, as tarefas da casa passaram a ser responsabilidade de toda a família, o que infelizmente em alguns casos não ocorre, fazendo com que a mulher se desdobre em dupla jornada de trabalho, ficando assim sobrecarregada e com um sentimento de culpa, o que não deve deixar acontecer.

Aproveito a oportunidade para parabenizar todas as mulheres pelo Dia Internacional da Mulher comemorado no dia 08 de março, deixando uma frase do Papa Francisco.

Quando não há mulher, falta a harmonia. Nós dizemos, falando: mas esta é uma sociedade com uma forte atitude masculina, e isto, não? Falta a mulher. 'Sim, sim: a mulher é para lavar a louça, para fazer...' Não, não, não: a mulher é para trazer harmonia. Sem a mulher não há harmonia. Não são iguais, não são um superior ao outro: não. Só que o homem não traz harmonia: é ela. É ela que traz a harmonia, que nos ensina a acariciar, a amar com ternura e que faz do mundo uma coisa bela".

(Papa Francisco – Missa Santa Marta 09/02/2017)



Izaura Mirtes Vieira Neves

Segunda Diretora de Secretaria

Queridos associados, nessa edição especial para o Dia Internacional das Mulheres, venho deixar minha palavra amiga, para dar ainda mais força e apoio à luta que é ser mulher. Casei-me em 1979 e tive 2 filhas, em 1998 perdi meu marido e me vi sozinha tendo que dar conta das responsabilidades profissionais e do lar. Trabalhei no INSS e me aposentei em 2018. Durante todo esse tempo procurei educar minhas filhas dentro da moral, da ética e dos bons costumes. Sempre dediquei muito mais do tempo exigido em meu trabalho para cumpri-lo a tempo e a hora e atualmente considero que a minha missão foi cumprida.

Conto isso para dizer que entendo os bônus e os ônus de ser mulher. Procuramos sempre cumprir nosso papel dentro e fora de casa com maestria e sem esmorecer.

Após toda essa vivência, chegou até mim a oportunidade de trabalhar na diretoria do Clube Dom Pedro II e, como de praxe, encarei o desafio e tenho tido um imenso orgulho em fazer parte desse time. Observo que tanto a diretoria quanto os funcionários do clube D. Pedro sempre trataram com muito respeito seus sócios e funcionários, independentemente de sexo ou quaisquer outros motivos. E é justamente isso que me entusiasma em estar colaborando junto à diretoria. Além disso, nesse tempo, também

tive oportunidade de fazer muitas amizades, pois considero importante iniciar e manter bons relacionamentos, e nesse cenário conheci pessoa incríveis. Sou grata ao Clube por todas as boas surpresas que têm me proporcionado.

As mulheres deixem meus sinceros parabéns. Somos guerreiras e tudo o que nos propomos a fazer, fazemos com muita competência e amor, seja no âmbito profissional ou familiar. Conseguimos educar nossos filhos com todo o zelo e carinho e nos sentimos felizes quando os vemos bem e criando suas próprias asas. Além disso, cuidamos da nossa casa com amor e dedicação e, no trabalho, demonstramos nossa força e competência. Tudo isso sem descer do salto!

Tendo isso em vista, nós, mulheres, devemos ser muito valorizadas por assumirmos um papel tão importante para que a engrenagem da sociedade funcione de forma fluida e contínua. Carrego comigo a esperança de que irá chegar o dia em que todas as mulheres terão suas qualidades mais valorizadas e reconhecidas!

Findo aqui minha homenagem e deixo um carinhoso abraço a todos!



Mônica Tavares

2ª Diretora Social

Estimados associados, nesta edição, mais do que especial, fui convidada a dar uma palavrinha com vocês. Dia 8 de março comemora-se o Dia Internacional da Mulher e acho importante e pertinente uma reflexão neste momento.

Sendo mulher me sinto privilegiada por estar inserida no mercado de trabalho, como servidora pública federal concursada, desde muito jovem, logo após terminar a graduação em Direito. Como mãe e esposa, orgulhosa por ter constituído uma família que é a base da felicidade que me transformou numa mulher de sucesso profissional e num ser humano realizado em todos os sentidos.

Nós, mulheres, fazemos parte de uma luta histórica que tem avançado cada vez mais, mas que ainda não chegou ao seu objetivo de conquistar a igualdade e equidade que buscamos. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) diz que, nas atividades de afazeres domésticos, as mulheres trabalham, em média, pelo menos o dobro que os homens. No Brasil, essa diferença é ainda mais expressiva. Enquanto os homens dedicam aproximadamente onze horas semanais a afazeres domésticos, entre as mulheres brasileiras, a média de horas dedicadas a essas atividades é em torno de vinte e seis horas. No mercado de trabalho, os homens brasileiros trabalham, em média, quarenta e três horas por semana, enquanto as mulheres trabalham em torno de trinta e seis horas por semana. Considerando o total de horas trabalhadas, a média para as mulheres, 62 horas semanais, é superior a dos homens.

Além disso, embora todas as conquistas em séculos de luta, a violência contra a mulher ainda é uma sombra que acompanha a humanidade, e é um problema social e de saúde pública que atinge

todas as classes sociais, religiões, etnias e escolaridade. Trata-se de uma violação dos direitos humanos e liberdades fundamentais, por isso esse tipo de violência não pode ser ignorado. Precisamos denunciar e continuar lutando para que seja findada.

Considero-me uma mulher de sorte por ter conquistado em minha vida a liberdade, igualdade e respeito que sempre busquei, e desejo isto a todas as mulheres do mundo.

Entre estas conquistas está a de atuar como Diretora Social do Clube Recreativo Dom Pedro II. Nosso quadro de funcionários é formado por um grande número de mulheres, inclusive eu fui a primeira mulher, juntamente com outra sócia, a ser convidada para participar do Conselho Deliberativo do clube, e atualmente para a Diretoria. Hoje somos 7 mulheres fazendo parte do Conselho e da Diretoria, ou seja, uma grande vitória, se considerarmos que na história deste clube, quase centenário, até poucos anos só havia a participação de homens.

Um dos desafios, nesse sentido, foi, e está sendo, o de reverter o quadro da desigualdade salarial, principalmente entre homens e mulheres, e para isto implantou-se o plano de cargos e salários. O Clube aplica ainda aos seus colaboradores o direito fundamental do indivíduo, insculpido no art. 5º da Constituição Federal de 1988, que é o da igualdade entre todos. Garantindo a igualdade no local de trabalho, asseguramos que todas as pessoas que trabalham conosco sejam tratadas com respeito.

Despeço-me deixando a todos um abraço e parabenizando todas as mulheres não só pelo dia 8 de março, como também por todos os outros dias do ano.

VEM AI

**EMPRESÁRIO
JUNTE-SE
A NÓS NESSA
CAUSA!**

Para ser uma empresa amiga entre em contato conosco: (31) 3061.2580



**CORRIDA PELA VIDA
SALVE O JOÃO MIGUEL**



**QUER RECEBER
O SELO DE EMPRESA
AMIGA DO JOÃO MIGUEL
E AINDA TER UM MONTE
DE BENEFÍCIOS PARA A
SUA MARCA?**

FUTSAL

Está rolando o Campeonato Interno de Futsal na categoria adulto. Nos últimos anos a competição ganhou destaque entre os associados, se tornando um dos principais eventos do Clube. Em 2014 eram 14 times na disputa, o número de participantes foi crescendo ano a ano e em 2019 a competição conta com 27 equipes na briga pelo título. Os jogos são realizados de terça a domingo no salão de eventos do Clube. Confira a programação completa e classificação no site clubedompredoi.com.br.



DANIEL AVELAR É CAMPEÃO DE PETECA EM GUARAPARI

Foi realizado, de 24 a 27 de Janeiro, o 34º torneio AMIGOS DA PETECA em Guarapari –ES. O Clube Dom Pedro teve dois representantes na competição, Daniel Avelar e Rauber Augusto (Veron). Participaram do certame mais de cinquenta atletas de varias localidades, incluindo o berço da Peteca, a cidade de Belo Horizonte.

Já são dois anos consecutivos que o titulo de campeão é mantido no clube Dom Pedro II. No ano passado (2018) Hernani Avelar venceu na categoria principal, e esse ano (2019) foi a vez de Daniel Avelar conquistar o lugar mais alto do pódio.



FUT7

A primeira competição da modalidade no ano está a todo vapor. O Torneio Verão, nas categorias veterano (35 anos ou mais), cinquentão (50 anos ou mais) e sessentão (60 anos ou mais), está agitando os finais de semana do Clube. O Torneio Verão é uma competição com o objetivo de confraternização entre os adeptos da modalidade, incentivo à prática do fut7 e promoção da qualidade de vida dos atletas. As partidas são realizadas nas sextas-feiras e sábados, de acordo com programação disponível nosite do Clube.



EQUIPE TORPEDRO

A natação já iniciou seu ano de competições. Em março nossa equipe tem dois eventos, o Meeting Natação Master, que acontece no Clube Bom Pastor, em Juiz de Fora, dia 23 e a Copa MG de Natação, em BH, no Jaraguá Country Club, no dia 30.

Estamos na torcida para que a Equipe Torpedro tenha mais um ano de destaque e sucesso!





BEATRIZ BAETA É DESTAQUE NA NATAÇÃO DO CLUBE DOM PEDRO II

Mais de 100 medalhas fazem parte da coleção da nadadora mirim Beatriz Nepomuceno Baeta, 12 anos, que treina e compete pelo Clube Dom Pedro II.

A atleta, que está no sétimo ano, iniciou na escolinha de natação do clube quando tinha apenas 4 anos de idade. Seu primeiro contato com a modalidade aconteceu com a professora Fátima e quem teve a ideia de colocá-la nas aulas foi sua mãe, Erika Baeta. "Como eu gostava muito de brincar na água, minha mãe me colocou na aula para que eu pudesse aprender a nadar", conta.

ATLETA DE DESTAQUE

Bia adora água e gosta muito de praticar esportes, e essa união fez com que se tornasse uma atleta de destaque para o Dom Pedro. "Aos poucos fui me desenvolvendo nas aulas de natação e mudando de raia. Após as aulas da professora Fátima fui aprender mais com o Marcos, e nesse momento tenho feito as aulas com o Marcelo, que me colocou para fazer os treinos com outros atletas e incentivei minha participação nas competições", afirma. A atleta conta ainda que disputou pelo clube na Copa Mineirinho de Natação, na Copa MG de Natação, da FAN e da Copa Brasil.

ROTINA E INCENTIVO À PRÁTICA DE ESPORTES

Beatriz diz que pode treinar até 4 vezes por semana, sendo uma hora de treino a cada dia. Acrescenta que quer continuar competindo e, quem sabe, no futuro, se profissionalizar. "Para profissionalização é preciso ter um acompanhamento com fisioterapeuta, nutricionista, médico ortopedista e etc, e no momento fica difícil estando aqui em Lafaiete. Para isso preciso ir para outra cidade, como Belo Horizonte, por exemplo", explica. Os maiores incentivadores da atleta mirim são, sem dúvida, os pais Alexandre José Baeta e Erika Nepomuceno Baeta. Para eles a prática de esportes é extremamente importante para o desenvolvimento das crianças e trazem inúmeros benefícios para a saúde. "A prática de esportes ajuda tanto na saúde física e mental quanto no desenvolvimento da coordenação motora. Além disso colabora com os resultados escolares, com o desenvolvimento emocional e social, sem falar que o esporte ensina a esportiva, a lidar com o ganhar e perder e incentiva o surgimento de novas amizades e o desenvolvimento do espírito de equipe e união. Tudo isso muda sensivelmente a maneira de ser criança", comenta Erika.

CLUBE DOM PEDRO II

O clube Dom Pedro faz parte da vida da atleta desde que nasceu. E, hoje em dia, é o lugar que mais gosta de ir com as amigas, seja para nadar, jogar vôlei, ou até mesmo para fazer nada. Perguntada se pretende continuar competindo pelo clube, Bia é enfática "Claro que pretendo continuar competindo pelo Dom Pedro, pois é o clube do meu coração. Esse ano teremos mais competições, aguardem".

Alguns dos títulos que já conquistou vestindo a camisa do Dom Pedro, são: 1º lugar na Copa Mineirinho de Natação nos anos de 2015, 2016, 2017 e 2018, sendo recordista do pré-mirim, mirim e petiz. 1º lugar estilo Craw e 2º lugar na modalidade Borboleta, no campeonato realizado no Minas Tênis Clube em Belo Horizonte. Vice-campeã, modalidade Petiz, em 2018 na Copa MG de Natação. 3º lugar na modalidade mirim II em 2017 na Copa MG de Natação, campeã na modalidade mirim I em 2016 na Copa MG de Natação e vice-campeã na modalidade pré-mirim em 2015 na Copa MG de Natação.

Beatriz aproveitou a oportunidade para fazer um agradecimento, "Quero agradecer ao Clube, bem como a diretoria e professores, pelo incentivo e apoio que nos dá nas viagens e competições que realizamos", conclui.

CAMPEONATO DE BURACO

Chegou ao fim mais uma competição interna de buraco em duplas, e para finalizar com chave de ouro aconteceu o jantar de premiação. Foi uma noite agradável e de confraternização entre os inscitos no certame. Confira a classificação final:

SÉRIE OURO

Campeão: Pinheirense
Vice: Tico e Teco
Terceiro: Passa Tempo

SÉRIE PRATA

Campeão: Xeque Mate
Vice: Lua de Cristal
Terceiro: Sai de Baixo





JUDÔ E JIU-JITSU, LUTAS QUE VALEM A PENA

Geraldo Peixoto Filho, Educador físico e pós-graduado em Fisiologia dos Exercícios de atletas de alto nível, atua no Clube Dom Pedro II como instrutor de judô e jiu-jitsu. Peixoto conta que conheceu o Judô através da faculdade e teve um maior contato com a modalidade por meio de um amigo, lutador, que reside em Belo Horizonte. Já o Jiu-Jitsu, segundo ele, foi amor primeira vista, e hoje o instrutor faz parte da equipe Gracie Barra BH. Atuando no Clube há 10 anos, Peixoto conta quais foram os gatilhos que o fizeram se dedicar às lutas, “Minhas escolhas foram feitas pensando em controlar a minha ansiedade e ajudar a ter um melhor controle emocional. Além disso, atuar na socialização que as modalidades proporcionam, no incentivo ao respeito e conscientização a cerca das regras que devem ser cumpridas em sociedade, é o que me move”.

TREINO E DEDICAÇÃO

Para o professor, a palavra chave para se dar bem em ambas as modalidades é dedicação. Segundo ele, é preciso ter uma rotina de treinos bem estruturados e uma alimentação balanceada para conseguir galgar passos largos e conquistar pódios. Pautado nesses valores, Peixoto conta que seus alunos participam de várias disputas e campeonatos, e que vários deles já se consagraram campeões. Nesse sentido, ele mesmo está apertando

TORNEIOS DE ANIVERSÁRIO

Em abril o Clube Dom Pedro II completará 92 anos. Para comemorar esta data especial, o Clube está programando um mês recheado de atividades esportivas para os associados. Fique atento nas redes sociais do Clube, em breve estarão abertas as inscrições para as competições em várias modalidades.



os treinos e se preparando para voltar ao tatame. “Estou retomando as competições. Sempre gostei de competir, já fui tri campeão Brasileiro; hexa campeão Mineiro; vice-campeão Mundial, em Florianópolis e campeão Open em BH de jiu-jitsu. Fui campeão também na modalidade judô na Copa Dangai em Ipatinga”, relata.

JUDÔ E JIU-JITSU

O Judô foi criado pelo Mestre Jigoro Kano, no Japão e o Jiu-jitsu foi iniciado na Índia e trazido para o Brasil pelo mestre Koma, para família Gracie. Segundo o professor, as diferenças entre as modalidades são mínimas. “O judô dá ênfase a luta em pé, já o jiu-jitsu no solo. Além disso, as regras e a forma de pontuar são um pouco diferentes, e o judô, hoje em dia, é um esporte olímpico”, explica.

DOM PEDRO

“Nesses dez anos em que atuo no Clube, só tenho a agradecer. Tenho muito orgulho em poder disseminar os ensinamentos dessas lutas às quais me dediquei por tanto tempo e conquistei faixa preta 3º grau em ambas. É muito bom trabalhar com o que amamos”, diz.

Peixoto também se dedica à academia do Clube como instrutor e se diz muito honrado com a oportunidade. Aproveita ainda para agradecer a todos do departamento de esportes do Dom Pedro, à presidência e diretoria do Clube e aos amigos colegas de trabalho. Aos sócios que querem participar de suas aulas, em qualquer uma das modalidades, é preciso ir até a secretária para inscrição e posterior início nos treinos. As aulas de Judô acontecem às quartas e sextas-feiras, de 18h às 20h. Já às terças e quintas-feiras ocorrem os treinos de Jiu-jitsu, das 19h às 20h.

O professor conclui incentivando a prática do esporte “Esses esportes são maravilhosos! As lutas em geral, mas principalmente o Judô e Jiu-jitsu, proporcionam bem-estar, qualidade de vida, socialização, controle do stress e mais saúde para viver bem, por isso indico e pratico esses esportes”.

CORRIDA PELA VIDA

Vem aí a corrida pela vida em prol da campanha AME João Miguel. Aguardem as novidades!

“Quando ajudamos os outros plantamos o bem para colher um mundo melhor.”



PROJETO PEDRINHO

O Pedrinho voltou a receber a criançada para se divertir no Clube Dom Pedro II.

Nas manhãs das sextas-feiras que têm Projeto, o Clube acorda mais animado, pois abre suas portas para receber crianças de instituições públicas (escolas e projetos sociais) que têm a oportunidade de conhecerem o Dom Pedro. Os monitores, sempre animados e na expectativa de proporcionar o melhor projeto para a meninada, sempre escutam suas histórias de como ficam ansiosas na véspera do passeio e muitas vezes nem dormem direito.

Nossos visitantes se encantam com os peixes da lagoa e perguntam se é lá que vão nadar, seus olhos brilham quando veem o parquinho, e a alegria toma conta de todos quando sobem ao varandão e se deparam com a enorme piscina olímpica. No frio nem acreditam que pode existir uma piscina com a água quente igual a do chuveiro.

Jogar bola no campo de grama sintética se torna muito mais legal, da capoeira todos participam e, com muita animação, aprendem sobre os instrumentos, nomenclaturas e os movimentos da arte. Na dança se divertem aprendendo coreografias de músicas atuais e quando sobem ao palco dão um show. Na hora do lanche recarregam a energia para continuar as atividades com muita alegria.

De 8:30h às 12h as crianças aproveitam cada minuto do Projeto Pedrinho e vão embora deixando saudade e um gostinho de quero mais.

O Projeto atende uma média de 60 crianças por vez, com preferência de idade entre 8 a 12 anos, sempre na parte da manhã, nas sextas-feiras. Pede-se aos acompanhantes responsáveis da

instituição que sempre estejam atentos e auxiliem os monitores do projeto com as crianças. Estas devem estar com roupa confortável para prática de atividade física e trazer roupa de banho (toalha, chinelo, biquine, maiô ou sunga) para a hora da piscina.

Para trazer sua instituição é só deixar na secretaria do clube um ofício solicitando participar do Projeto Pedrinho, que marcamos uma data e ligamos avisando com antecedência de 15 dias. Os ofícios que não são atendidos no ano, caso esteja cheia a agenda, são marcados para o próximo ano.

Participe você também do Projeto Pedrinho!



dia
i n t e r
n a c i o
n a l
d a

Mulher
08 DE MARÇO

MOTIVOS NÃO FALTAM
PARA SE ORGULHAR
DE QUEM VOCÊ É

ELAS fazem a diferença

Existe uma força que domina, encanta, envolve, contagia, transforma, se transforma, ensina, ilumina, conquista, aparece, cresce, fortalece, embeleza e torna o mundo um lugar mais belo para se viver.

Uma Homenagem do **Clube Recreativo Dom Pedro II** a todas as Mulheres!!!

MU
LH
ER



BOLETOS

TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS SOBRE O BOLETO DO CLUBE DOM PEDRO E FAÇA JÁ SEU CADASTRAMENTO.

COMO FUNCIONA?

Os boletos são gerados com a mensalidade do clube e das atividades do mês corrente.

POR ONDE O SÓCIO RECEBERÁ O BOLETO?

O sócio receberá o boleto pelo e-mail cadastrado e também estará no DDA caso o sócio tenha essa função ativa em sua conta bancária.

Nesse período de envio o sócio tem que ficar atento se o e-mail com o boleto não caiu no spam ou na lixeira.

QUE DIA CHEGA A FATURA?

A fatura chega até o 4º dia útil de cada mês.

A FATURA É REFERENTE AO MÊS EM QUE CHEGOU OU AO SUBSEQUENTE?

É referente ao mês corrente com vencimento para todo dia 10.

QUAIS AS VANTAGENS DO BOLETO?

Tem a comodidade de pagar em qualquer lugar, pelo internet

banking, caixa eletrônico ou aplicativo de banco. Não precisa vir ao clube pagar e tão pouco enfrentar filas. O sócio virá ao clube apenas para se divertir.

VENCEU E O SÓCIO NÃO PAGOU, E AGORA?

O boleto pode ser pago até 20 dias após o vencimento, dentro desses 20 dias o sócio pode pagar o boleto vencido sem tirar segunda via, pois o banco já calcula a multa e os juros.

CADASTRAMENTO, COMO EFETUAR?

O cadastramento pode ser feito por telefone através dos números, 3769-2369 e 3769-2368, pelo email cobranca@clubedompedroi.com.br e na secretaria. É necessário confirmar o CPF, RG, Endereço completo, telefones de contato e endereço de e-mail.

É sempre muito importante manter os dados cadastrais sempre atualizados para não haver problemas com o recebimento do boleto.

EÍ SÓCIO!

Já se cadastrou para efetuar o pagamento das mensalidades via boleto bancário?



Basta ligar para os números 3769-2368 ou 37692369 Ou se cadastrar através do e-mail cobranca@clubedompedroi.com.br

Para efetuar o cadastro e receber o boleto das mensalidades do clube ligue para: **3769-2368 ou 3769-2369**

Ou se cadastrar através do e-mail cobranca@clubedompedroi.com.br

Os documentos necessários são: CPF, RG, confirmar o endereço, telefone para contato e e-mail do sócio.



BOLETOS

Os boletos referentes às mensalidades são enviados no e-mail do sócio cadastrado até o 3º dia útil. Passou a data de vencimento e não efetuou o pagamento? Não é necessário retirar segunda via do boleto para atualizar o percentual da taxa de juros. O pagamento pode ser feito normalmente com o mesmo boleto.



AUTOATENDIMENTO

VOCÊ JÁ CONHECE ESSA NOVIDADE?

O Autoatendimento está localizado na entrada da secretaria, onde o sócio poderá realizar pagamentos e atualizações cadastrais sem a necessidade de esperar por atendimento. Além dessas, outras funções serão disponibilizadas ao longo do tempo.

Dois terminais foram instalados para dar mais agilidade às filas. Com uma interface fácil de usar, os terminais possuem telas sensíveis ao toque facilitando o acesso às opções de tarefas a serem realizadas.

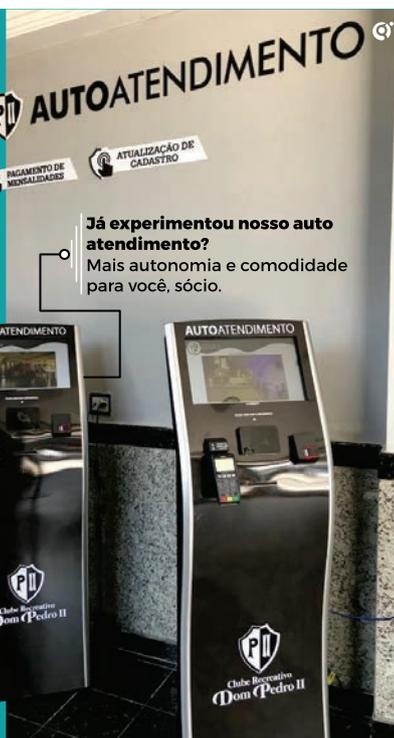
O Sócio que for utilizar terá três formas de autenticação: através da digital, carteirinha ou digitando a matrícula e senha.

A senha é padrão, para todos os sócios foram colocados os 6 primeiros dígitos do seu CPF.

AGORA FICOU MUITO MAIS FÁCIL ATUALIZAR DADOS CADASTRAIS E PAGAR A MENSALIDADE DO CLUBE.

Em breve, além das funções de pagamento e atualização de dados, outras funcionalidades serão incorporadas.

EXPERIMENTE ESSA NOVIDADE!



Crie seus próprios caminhos.

Estude em modernos laboratórios, com metodologias inovadoras de ensino, e conquiste o mercado de trabalho.

BOLSAS

— DE ATÉ —

25%¹

PARA TODO O CURSO

Conheça os cursos² da Una Lafaiete:

Administração de Empresas
Agronomia | Biomedicina
Ciências Contábeis | Comércio Exterior
Educação Física | Engenharia Civil
Engenharia de Produção
Engenharia Elétrica | Engenharia Mecânica
Estética e Cosmética | Farmácia
Gestão Comercial | Gestão da Qualidade
Gestão da Segurança Privada
Gestão da Segurança Pública
Gestão de Recursos Humanos
Gestão Financeira | Gestão Pública
Logística | Marketing | Nutrição
Processos Gerenciais



Clínicas e laboratórios de atendimento ao público externo



Metodologias ativas
Discussão de soluções reais para sua profissão

+ de
55

anos de tradição e excelência no ensino superior mineiro

Inscreva-se em:

una.br/vestibularagendado
(31) 4005-9163

TUDO ISSO
É PRA VOCE

Conheça também nossos cursos de pós-graduação e de curta duração.

Cursos de graduação na modalidade educacional prevista no Decreto 9.057/17, que regulamenta os cursos a distância no Brasil, e cursos de pós-graduação presencial e a distância, a serem oferecidos na unidade acadêmica de Conselheiro Lafaiete, de acordo com a grade curricular do curso que pode ser acessada no site una.br/vestibular.

¹Bolsa não cumulativa com demais descontos e/ou financiamentos, exceto Fies e Prouni. Caso o aluno venha a obter o Fies, o desconto será mantido; caso obtenha o Prouni, os descontos se acumularão. Consulte as condições para seu curso e sua unidade no site ou em nossos canais de atendimento. ²A oferta de cursos pode sofrer alteração sem aviso prévio.

ESTATUTO

Neste mês nosso informativo irá salientar o **Artigo 13** letra 'i' – “São deveres do Sócio: *exibir, sempre que lhe for exigido, o cartão de identidade social ou documento que comprove sua condição de sócio.*” Baseado neste item do estatuto solicitamos aos associados que sempre portem sua carteirinha do clube para quando houver algum problema com a leitura da digital. Essa medida se faz necessária para que o sócio seja identificado e tenha o acesso ao clube facilitado, evitando assim aborrecimentos. Caso não possua a carteirinha, favor adquiri-la na secretaria no valor de R\$10,00 (dez reais). Esteja sempre atento aos seus direitos e deveres que constam no Estatuto Social. Para saber mais sobre o Estatuto e Regimento Interno do clube, basta entrar no site (www.clubedompedroii.com.br)

MONITORAMENTO

O Clube Dom Pedro II preza pela segurança de todos os associados e funcionários, por isso instalamos 160 câmeras de monitoramento em nossas dependências, a fim de garantir que situações que gerem desconforto, ao clube e aos envolvidos, não aconteçam. Em nossa sala de monitoramento contamos com painéis onde conseguimos ver as imagens captadas pelas câmeras para que qualquer situação possa ser resolvida de forma justa e eficiente. Sabemos que contamos, em nosso Clube, com pessoas de bem e muito bem-educadas, tomamos essa providência como forma de prevenção a qualquer dano que possa ser causado em nosso recinto e para maior segurança de todos.



TABELA DE CONVITES PARA O CARNAVAL 2019

DIAS	IDADES	TIPO	VALOR
1 DIA	3 a 10 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 60,00 R\$ 30,00
	11 a 15 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 80,00 R\$ 40,00
	16 a 65 anos	Inteira Meia entrada	R\$ 130,00 R\$ 65,00
2 DIAS	3 a 10 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 90,00 R\$ 45,00
	11 a 15 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 130,00 R\$ 65,00
	16 a 65 anos	Inteira Meia entrada	R\$ 200,00 R\$ 100,00

3 DIAS	3 a 10 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 110,00 R\$ 55,00
	11 a 15 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 150,00 R\$ 75,00
	16 a 65 anos	Inteira Meia entrada	R\$ 240,00 R\$ 120,00
4 DIAS	3 a 10 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 130,00 R\$ 65,00
	11 a 15 Anos	Inteira Meia entrada	R\$ 160,00 R\$ 80,00
	16 a 65 anos	Inteira Meia entrada	R\$ 260,00 R\$ 130,00
	0 a 2 Anos	Isento	R\$ -
	acima 65 anos	Isento	R\$ -


PATRIMÔNIO

BRINQUEDOS PARA CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

O Clube, com intuito de satisfazer o bem estar de todos os seus associados realizou no parquinho a inclusão de brinquedos para crianças com necessidades especiais. Brinquedos esses que têm o objetivo de socializar as crianças, com e sem necessidades especiais, a brincarem juntas ao ar livre. Porque não há coisa melhor do que ver as crianças brincando alegremente.



PALCO É CONSTRUÍDO NA ÁREA VERDE PARA LEVAR MAIS DIVERSÃO AOS SÓCIOS

Para uma maior comodidade dos associados foi construído um palco onde estão sendo realizadas diversas recreações e shows, próximo à área verde do clube e à piscina. Foi uma novidade muito bem recebida pelos associados. Além de ser um ótimo local para realizar os shows à beira da piscina, nos finais de semana, contamos também com uma diversidade de estilos musicais para transmitir uma energia positiva, com muita dança e alegria.



SEGURO DE VIDA

Proporciona tranquilidade e segurança para família na falta do provedor da renda e garante proteção ao segurado em caso de invalidez e doenças graves.

SOLICITE-NOS UM ORÇAMENTO

(31)98777-5466

(31)3721-5466

@corretorapreferencial

www.corretorapreferencial.com.br



CONSULTAS



CENTRO CIRURGICO/ INTERNAÇÃO



EXAMES



ATENDIMENTO EMERGENCIAL



(31) 99987 . 9091



(31) 3721 . 1530

Rua Duque de Caxias, 352 - Chapada
Conselheiro Lafaiete - M.G.



/veterinariasaofranciscolafaiete



@vetsaofrancisco01

PRONTO
ATENDIMENTO

24H

CRIAMOS ALGO SIMPLES: CONFIANÇA



FORTALECER A MARCA



AUMENTAR VENDAS



EXPANDIR MERCADO

f @magicaempresarial

11
anos



MÁGICA
EMPRESARIAL

AGÊNCIA FUNDAMENTADA NA CONFIANÇA

(31) 3061-2580 | 99127-3871

Av. Telésforo C. Resende, 111 - Sala 201 | Cons. Lafaiete-MG

Mês das Mulheres

O Clube Dom Pedro II preparou uma programação especial para homenagear todas as associadas no mês de março. Confira:

ARNALDO MORENO

No Dia Internacional da Mulher, 08/3, sexta, a partir das 21h30, o clube traz o cantor Arnaldo Moreno para tocar o que há de melhor do "modão sertanejo". Traga sua turma e aproveite essa noite preparada especialmente para vocês!!!!



SAMANTHA CARPINELLI

No dia 10/3, traremos aos nossos palcos Samantha Carpinelli, um trio formado somente por mulheres. Natural de Teófilo Otoni - MG, Samantha cresceu em São Paulo, onde acompanhou a carreira de sua mãe, cantora, nas noites paulistanas. Em 2012, estreou o time do Lulu Santos no programa The Voice Brasil. Em 2013 conquistou o prêmio de melhor vocalista, integrando a banda Maria Bunita no WebFestValda, que levou o prêmio de banda revelação pela Sony Music, no Rio de Janeiro, sendo protagonista de toda a campanha de divulgação dos produtos da linha Valda 2014.

Venha e curta com sua turma!!



BOATE COM SANDRO ÉDER

Para você que curte dançar a dois, o clube traz no dia 16/03, a partir das 22h, no Espaço Multiuso, Sandro Éder. Em seu repertório, músicas românticas, boleros, sertanejos, clássicos internacionais dentre outras, para que todos aproveitem a noite e dançam bastante. Venha e aproveite com seus amigos!!

Obs: Evento para maiores de 18 anos.



COMÉDIA PECADO DE COMADRES

O clube traz, em homenagem a todas as mulheres, a comédia "Pecado de Comadres", que será realizada no Auditório do Espaço Multiuso, dia 09/3, sábado, a partir das 20h.

A peça conta que o ser humano por si só é cheio de pecados. Há quem enumere os sete pecados capitais como os mais comuns. Na peça PECADO DE COMADRES, estes pecados se evidenciam, repetindo cenas do cotidiano, onde sem perceber cometemos os mais comuns, transformando o ato de pecar em ações rotineiras e até engraçadas das nossas vidas. As comadres Afrânia, Nadica, Roxa e Jacira são o estereótipo de todos nós em algum momento de nossas vidas. Elas pecam tanto e tantas vezes que viraram peça de teatro e continuam pecando até na morte.

Grupo: Casa do Teatro

Texto e Direção: Geraldo Lafayette

Elenco: Marcos Ottoni, Gustavo Andrade, Guilherme Modesto e Geraldo Lafayette

Obs: Para essa peça não será necessário adquirir cortesia gratuita na secretaria. Lotação máxima: 195 pessoas

Entrada para maiores de 12 anos.



ZÉ DA GUIOMAR

Formado por Márcio Souza (voz e violão), Valdênio Martinho (cavaquinho), Renato Carvalho (sax), Totove Ladeira (percussão) e, tendo como músicos convidados, o trombonista Marcos Flávio, o violonista Gustavo Monteiro e os percussionistas Alexandre Batista e Rodrigo Martins, Zé da Guiomar se transformou em um dos grupos mais bem sucedidos de Minas Gerais. A fórmula: um instrumental eficiente, arranjos criativos e um repertório cuidadosamente escolhido, que mescla temas próprios e clássicos de várias épocas e tendências. O grupo, que iniciou sua trajetória em 2000, tem como repertório o melhor do nosso samba com inserções na bossa nova e no choro. Foi também um dos principais responsáveis pelo fortalecimento e renovação do samba na capital mineira.

Venha e curta!! Espaço Multiuso, 22/3, a partir das 21h30.



CARNAVAL KIDS

Será realizado no Clube Dom Pedro II, no Espaço Multiuso, o Carnaval kids nos dias 02, 03, 04 e 05 de março, a partir das 15h, com apresentação da Banda Serpentina e animação da Tia Rita Recreações. Venha se divertir em família e traga sua criança fantasiada para o Carnaval 2019 do Clube Dom Pedro II.



NOVIDADE PARA O CARNAVAL

Esse ano, o clube traz no Carnaval, pela 1ª vez, os Baianas Ozadas, dia 4/3 (segunda-feira), a partir das 22h.

O Baianas Ozadas foi criado em 2012 pelo baiano radicado em BH, Geo Cardoso, que convidou um grupo de amigos para sair como uma ala no carnaval da capital. Desde o primeiro ano, todos homens e mulheres se vestem com saias, turbantes e colares de baianas em reverência às tradicionais baianas, de forma bem-humorada e compondo um visual peculiar.

No ano seguinte, a ala deu origem ao bloco. E desde então, ele cresceu vertiginosamente ano a ano, se tornando o maior do carnaval de Belo Horizonte. Em 2017, o público ultrapassou o número de 500 mil pessoas. Para 2019, o Baianas Ozadas prepara um repertório com clássicos eternos do Carnaval e ritmos baianos que vão empolgar todos os foliões



CARNAVAL 2019 CLUBE DOM PEDRO II

Esta chegando a festa mais animada do ano: Prepare-se para pular, se divertir e gastar muita energia! E o melhor: com muita segurança para você e sua família.

O Clube Dom Pedro II, preparou uma grande festa para animar nossos foliões e seus convidados. Serão 5 dias de muita folia com atrações para todas as idades. Confira a programação:

01/03 - Sexta - Toninho Moreira - Espaço Multiuso - 21h

02/03 - Sábado - Carnaval Kids - 15h
Banda W.A - Área da Piscina - 17h
Recreação com Prof. Tamara - 17h30
Toninho Moreira - 19h
Banda Samor e Cia - (Marchinhas de Carnaval) - 22h

03/03 - Domingo - Recreação na Piscina - 11h
Grupo Axtral - Área da Piscina - 14h
Carnaval Kids - Espaço Multiuso - 15h
Grupo Parte do Alto - Espaço Multiuso - 19h
Banda Serpentina (Marchinhas de Carnaval) - Espaço Multiuso - 22h

04/03 - Segunda - Recreação na Piscina - 11h
Pagode do Dadim - Área da Piscina - 14h
Carnaval Kids - Espaço Multiuso - 15h
Recreação com Prof. Tamara - 17h30
Sambatucada - Espaço Multiuso - 19h
Baianas Ozadas - Espaço Multiuso - 22h

05/03 - Terça - Recreação na Piscina - 11h
Grupo Mescla Samba - 14h
Carnaval Kids - 15h
Sambathois - 19h
Arrastão com a Banda Serpentina (Marchinhas de Carnaval) - 22h



CONVÊNIOS PARA OS ASSOCIADOS E FUNCIONÁRIOS

Conheça algumas empresas parceiras que oferecem descontos em seus estabelecimentos para os associados e funcionários do clube. Confira a lista completa e os benefícios, acessando o aplicativo do Clube Dom Pedro II.

Os descontos serão efetuados com apresentação do cartão de associado do clube e/ou recibo do mês + documento de identidade.

***As empresas interessadas em oferecer benefícios aos associados e aos funcionários do clube devem entrar em contato com a secretaria ou obter informações pelo telefone 3769-2375.*

Centro de formação de condutores São Cristóvão

- Descontos de 20% em serviços de auto escola podendo ser dividido em 5 vezes.
Rua Drº Moreira nº 52 - São Sebastião -
Conselheiro Lafaiete - MG - Tel: 3761-1600

Humanlab Laboratório Ltda –ME

- De 15% a 30%, sobre o valor dos exames, além de descontos especiais para checkup que poderão ser pagos em até 6 (seis) vezes sem juros nos cartões de crédito.
Avenida Prefeito Mário Rodrigues Pereira, 158
Tel. 3939-3772

Supera Ginástica para o Cérebro

- Desconto de 10% (dez por cento) sobre o valor das mensalidades e 20% (vinte por cento) no valor da matrícula. Desconto de 35% (trinta e cinco por cento) nos serviços prestados
Av. João Pessoa, nº 181 – Bairro Centro
Tel: 3763-9285

Ótica Sonho Meu

- Descontos de 15% para pagamento à vista e 5% a prazo.
Rua Deputado Antônio Franco Ribeiro nº 11 lj 05
Tel.: 3763-1250

TERÇA DANÇANTE COM FESTIVAL DE PRÊMIOS

O Jantar Dançante está de volta e com cara nova!!!!
 A Banda que irá animar nossa festa será Samor e Cia, a partir das 20h, no dia 26/3, terça-feira, no Domp's Scotch Bar.
 Não haverá venda de convite e nossos associados poderão comprar nossos tiragostos que serão servidos à quilo.
 Daremos uma pausa na dança às 21h30 para sorteio do nossos prêmios.
 Participe e traga sua turma!!!
Obs: Entrada para maiores de 18 anos.



QUARTAS HOMENAGEIAM TODAS AS ASSOCIADAS

As quartas do Comida de Buteco, serão apresentadas somente por vocalistas femininas, a fim de homenagear todas nossas associadas no seu mês. Confira a programação:

- 13/03 - Lurdinha Carvalho e Juninho Queiroz (MPB, samba, pop, bossa nova)
 - 20/03 - Joyce Gonçalves (MPB, sertanejo, samba)
 - 27/03 - Wanessa Teixeira (MPB, pop rock, axé)
- Os shows serão realizados no Espaço Multiuso, às 19h.

 GALINHADA	 BOLINHO DE BACALHAU E MOLHO BRANCO	 BACALHOADA COM ARROZ	 MEDALHÃO DE FRANGO ACEBOLADO COM MOLHO AGRIDOCE
LURDINHA CARVALHO E JUNINHO QUEIROZ		JOYCE GONÇALVES	

 GALOPE, ARROZ E ANGU	 BOLINHAS DE QUEIJO E MOLHO ROSÉ
WANESSA TEIXEIRA	

SEXTOU!!!

Junte sua família e seus amigos e venha curtir aqui no Domp's, uma programação especialmente preparada pra você!!

- #VemPraCá e Confira:
- 08/03 - Arnaldo Moreno
 - 15/03 - Anacrônico - Pitty cover
 - 22/03 - Zé da Guiomar
 - 29/03 - Texas Flood Rock N' Blues

Todos os shows serão realizados no Espaço Multiuso, a partir das 21h30.

 ARNALDO MORENO	 ANACRÔNICO - PITY COVER
--	---

 ZÉ DA GUIOMAR	 TEXAS FLOOD ROCK N' BLUES
--	---

SÁBADOS PRA LÁ DE ESPECIAL!!!

Atendendo a pedidos dos sócios, realizaremos, no mês de março, músicas ao vivo aos sábados.

Confira a programação:

- 09/03 - Pedro Vidal Trio
- 16/03 - Grupo Karikatura
- 23/03 - Fernanda Sant'Anna
- 30/03 - SAMBA A DOIS

Todos os shows serão realizados no Espaço Multiuso, a partir das 17h.

 PEDRO VIDAL TRIO	 GRUPO KARIKATURA
 FERNANDA SANT'ANNA	 SAMBA A DOIS

DOMINGOS

Confira o que o clube preparou na programação de domingo:

- 10/03 - Samantha Carpinelli (ritmos variados)
- 17/03 - Bruno Falcão (pop rock, MPB, sertanejo e forró)
- 24/03 - Franciele Karen (sertanejo, samba e pagode)
- 31/03 - Grupo Papo de Samba

Todos os shows serão realizados no Espaço Multiuso, a partir das 14h.

 SAMANTHA CARPINELLI	 BRUNO FALCÃO
--	--

 FRANCIELE KAREN	 GRUPO PAPO DE SAMBA
--	---

 /bia.plussize.1

 @biaallcurves

 (31) 97501-4512

Biaplussize

Bia
Plus Size

31 3769-2964

Rua José Nicolau de Queiroz, 150
Centro - Conselheiro Lafaiete

COZINHA TEMPERADA COM AMOR



Cozinhar é um modo de amar os outros, é isso que nos ensina Maria da Conceição de Freitas, que há 21 anos atua na cozinha do Clube Dom Pedro. Apaixonada pelo que faz, Conceição tempera a vida com muita força, alegria e competência, por isso é tão admirada e querida por seus colegas de trabalho, que garantem “A comida dela é de lamber os beijos”.

“Desde pequena a cozinha se faz presente em minha vida, é hereditário. Venho da roça e lá aprendi a cozinhar com minha avó e tias. Comecei muito nova e ajudava uma vizinha no preparo de quitutes para casamento. Sempre trabalhei com isso, é o que eu amo fazer”, conta a coordenadora de cozinha do Clube.

CAPACITAÇÃO

Além da experiência que conquistou ao longo da vida, Conceição trabalhou em hotéis, empreiteiras e outras cozinhas. Nesse tempo teve oportunidade de fazer cursos profissionalizantes e se aperfeiçoar naquilo que ama fazer: cozinhar e comandar a cozinha.

Mas para ela o segredo é não parar de aprender nunca, “ Todos os dias eu estou ensinando e aprendendo. Às vezes, quando chega para trabalhar aqui alguém que já trabalhou em outras cozinhas, eu gosto de aprender também, deixo que a pessoa ensine técnicas que talvez eu não conheça. É uma troca diária muito gratificante e importante para nosso aperfeiçoamento”.

CLUBE DOM PEDRO

Conceição conta que iniciou o trabalho no Clube como ajudante de cozinha e que, com o tempo, foi conquistando seu espaço até chegar onde está hoje. Contou também que muita coisa mudou desde que iniciou, “Desde que cheguei no Clube tudo mudou para quem trabalha na cozinha. O clube cresceu, as demandas aumentaram e a infraestrutura hoje é muito diferente e melhor do que era no início”.

O trabalho que acontece na cozinha, principalmente quando o público a ser atendido é numeroso, necessita de organização e sincronia entre a equipe, e nesse sentido a coordenadora conta como lida quando está no comando “olha eu começo trabalhando com os limites e capacidade de cada um, procuro entender e apurar na pessoa aquilo que ela faz de melhor, e dessa forma montamos uma cozinha completa onde cada um tem a sua função e executa seu trabalho muito bem”.

Perguntada sobre os segredos do seu tempero, Conceição diz que não segue uma receita e comenta que cada um tem seu jeito de cozinhar, um apuro de paladar, e que isso deve ser respeitado. Na cozinha do Clube, diz estar ensinando e aprendendo o tempo todo. “O que um faz todos provam e ajustam e, juntos, entendemos a melhor maneira de fazer dar certo”. Mas uma coisa Conceição deixou escapar, a comida saborosa que serve no clube tem segredos especiais que, segundo ela, são: dedicação e muito amor!

Entre os pratos preferidos da cozinheira estão o Fricassê e o Salpicão. “Chega a dar água da boca”, comenta uma colega. “Quero aproveitar para agradecer ao Clube Dom Pedro pela oportunidade. Estou aqui há 21 anos, já aposentei há 5 anos e continuei porque amo o que faço. As pessoas com quem eu trabalho aqui são uma extensão da minha família, é com elas que passo a maior parte do meu dia e tenho um enorme carinho por todos”, conclui.

COZINHA DAS MULHERES

O time que trabalha na cozinha do Dom Pedro é formado apenas por mulheres, e a união entre elas e o trabalho em equipe é que faz tudo funcionar perfeitamente, mesmo quando há imprevistos. São 14 mulheres determinadas, unidas e talentosas que fazem das refeições do Clube um grande sucesso.

“Uma vez tivemos que fazer um almoço para 135 pessoas, houve um equívoco e fomos avisados em cima da hora. Unimos nossas forças e com muito carinho e determinação conseguimos servir um delicioso almoço. Foi importante termos o senso de união para essa tarefa e a cumprimos muito bem”, conta.

O AMOR ESTÁ NA COZINHA

Dizem que a cozinha é o coração da casa, e Conceição concorda com esse conceito. Foi na cozinha onde cresceu em meio aos familiares e onde desenvolveu a paixão pelo que faz hoje em dia. Foi lá também que conviveu com mulheres fortes e trabalhadoras e onde aprendeu a lutar pelo que queria. Foi esse o ambiente que formou a mulher forte e determinada que ela é hoje. “Ser mulher é difícil, o que eu diria se eu pudesse falar com todas as mulheres é: tenham coragem, não desanimem, tem que lutar sempre”, diz.

Questionada sobre o que a culinária representa em sua vida, Conceição abre um doce sorriso e diz “A cozinha para mim é tudo”.

Um só lugar
REUNINDO OS
melhores sabores

- ✓ **À La Carte**
De quarta a sábado a partir das 18:30h e aos domingos de 12:00h às 16:00h.
- ✓ **Restaurante Self-service**
De segunda a sábado de 11:00h às 14:30h.
- ✓ **Boutique de carnes**
De segunda a domingo acompanhando os horários do restaurante.



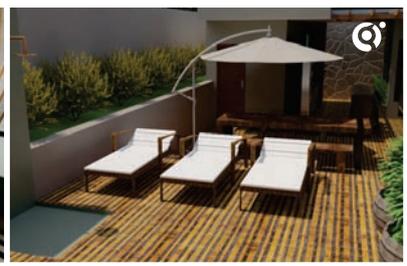
☎ **31 3721-5048**

Av. Professor Manoel Martins | 415 | Centro | Conselheiro Lafaiete

📱 @beefsteakhouse

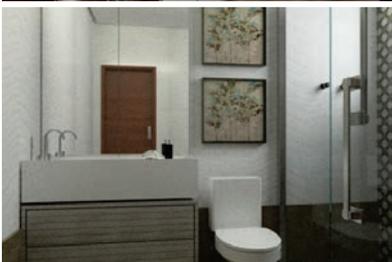


*Imagens ilustrativas.



10 ANOS
de atuação no mercado de
Conselheiro Lafaiete

FABIANO MARQUES
EDIFICAÇÕES E
DESIGN DE INTERIORES



(31) 3721-5854 | (31) 9 9673-0418
Rua José Dutra de Almeida - 25, Lourdes / Conselheiro Lafaiete, MG





COMIDA de Buteco

CLUBE RECREATIVO DOM PEDRO II

13/03 (Quarta) - 19H

- GALINHADA
- BOLINHO DE BACALHAU E MOLHO BRANCO

20/03 (Quarta) - 19H

- BACALHOADA COM ARROZ
- MEDALHÃO DE FRANGO ACEBOLADO COM MOLHO AGRIDOCE

27/03 (Quarta) - 19H

- GALOPE, ARROZ E ANGU
- BOLINHAS DE QUEIJO E MOLHO ROSÊ

03/04 (Quarta) - 19H

- FILÉ DE PEIXE, PURÊ E ARROZ
- LINGUIÇA DE PERNIL ACEBOLADA



Temporada Mineiro

TEMPORADA X 2019

02/03 (Sábado) - 11H30
FEIJOADA

09/03 (Sábado) - 11H30
MEDALHÃO DE FRANGO AO
MOLHO QUATRO QUEIJOS

16/03 (Sábado) - 11H30
VACA ATOLADA

23/03 (Sábado) - 11H30
PEIXE E PURÊ DE BATATAS

30/03 (Sábado) - 11H30
COXINHA DA ASA EMPANADA
AO MOLHO TÁRTARO

**TODO SÁBADO
UM PRATO
DIFERENTE
PARA VOCÊ!**



Março
Espaço Multiuso

Aqui tem muuuuuuito mais

velocidade!

são até

150Mb

PLANOS

SEM FRANQUIA*

*Consulte condições.

**INSTALAÇÃO
GRÁTIS**

Não vai perder tempo, né? Assine agora:

☎ 3769-2000 📞 98423-0056 🌐 viareal.com.br

📍 Rua Horácio de Queirós, 419, Rosário, C. Lafaiete

 **iareal**

**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**

104.7
Colonial FM

colonialfm.com.br

98969-1400



MULHER E SUSTENTABILIDADE



No ano passado, perto do dia internacional da mulher, um relatório foi lançado pela ONU mulheres, apontando que o movimento sustentável e a efetiva proteção do planeta, só aconteceria junto a um processo de igualdade de gênero. Ou seja, a equidade de direitos entre os sexos é pré-requisito para um verdadeiro avanço sustentável. O que pode ser visto com maior clareza e detalhamento no documento *“Transformando promessas em ação: Igualdade de Gênero na Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”*.

O estudo conclui que a desigualdade entre homens e mulheres ameaça a estrutura e estabilidade social e política, é uma barreira para a economia, além de ser um obstáculo para que os direitos humanos sejam inteiramente respeitados e a pobreza erradicada. Esta é uma questão estrutural que vem sendo discutida já há algum tempo e tem avançado, ainda que pouco e vagarosamente. A industrialização e movimentos feministas ajudaram as mulheres a integrar o mercado de trabalho. Anteriormente mulheres serviam estritamente à casa, ao marido e aos filhos, famoso patriarcalismo.

No entanto, a inserção da mulher no mercado tem ganhado cada vez mais força, e isso se fez e faz possível devido à resistência e luta por igualdade, valorização das competências e direito de ocupar postos anteriormente geridos apenas por homens.

Vale ressaltar que boa parte dessas mulheres que “trabalham fora” tem sua jornada de trabalho dobrada devido à cultura arraigada de que os cuidados com a família e os afazeres domésticos são obrigação apenas delas.

Apesar de ainda haver diferença no tratamento entre os gêneros, o feminino se destaca cada vez mais e vem ocupando vários espaços que não eram comuns às mulheres. A conquista e tomada do seu “lugar de fala” vem demonstrando o poder de liderança, inteligência estratégica e sensibilidade da mulher, favorecendo uma inclusão cada vez maior no mercado.

Por tudo isso, hoje, as mulheres têm se destacado e ocupado diversos cargos, em diversas áreas, distanciando-se do processo inicial onde ocupavam cargos apenas na linha de produção.

CLUBE DOM PEDRO II

O Clube Dom Pedro corrobora com a luta das mulheres e incentiva a entrada e crescimento delas no mercado de trabalho. Por isso, tem inserido cada vez mais mulheres em seu corpo trabalhista, em diversos cargos e hierarquias.

Para o clube, a competência das mulheres é complementar a dos homens, sendo necessário que haja um equilíbrio de gêneros em cada setor. Além disso, o Clube incentiva o crescimento e empoderamento feminino, e prega o respeito e a igualdade dentro e fora da instituição.

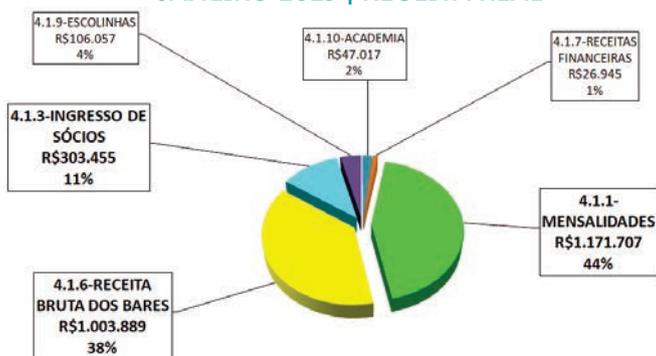
Camila de Assumpção Ávila

Jornalista e entusiasta da causa ambiental.

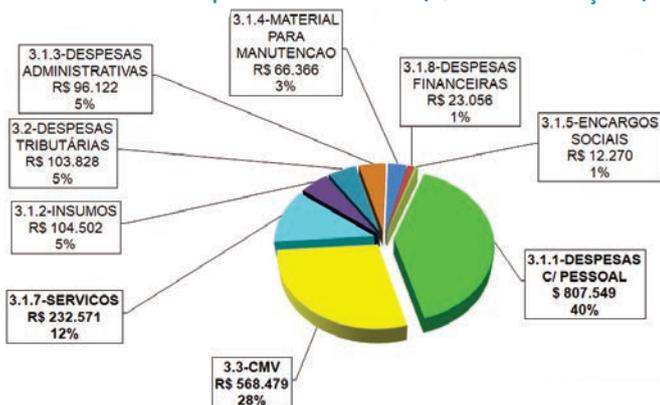


TESOURARIA

JANEIRO 2019 | RECEITA REAL



JANEIRO 2019 | DESPESA REAL (S/DEPRECIÇÃO)



NOVA ERA DE GRANDES SHOWS

A partir de agora, shows de repercussão nacional terão um valor simbólico para os associados. E para começar, o Clube Dom Pedro traz o cantor **Alexandre Pires**, apresentando o **Baile do Nêgo Vêio**, com **3 horas** de duração e um repertório variado que vai agradar a todos.

Data: 20/4 - 23h, no Salão de Eventos.

Valores: Sócios : R\$20, até dia 10 de abril e R\$30 até 20 de abril.

Convidados dos sócios R\$130 até 10 de abril e R\$160 até 20 de abril.

Estudantes e pessoas acima de 60 anos pagam meia.

Vendas a partir do dia 07/03/2019.





**Baile Oficial das
Debutantes 27
de julho de 1974**
Sede Social
Clube Recreativo
Dom Pedro II

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

DICAS DE COMO MANTER SEU CORPO HIDRATADO NO VERÃO



No verão nosso corpo acaba por perder muito mais água do que o normal, aumentando assim os casos de desidratação. Caso não haja a reposição, nosso corpo pode dar sinais de alerta, como: sede, pele seca, sonolência, cansaço, boca seca, dor de cabeça, prisão de ventre e tonturas. Para evitar que isso ocorra é simples, basta manter o corpo hidratado! Siga as dicas e curta a estação mais gostosa do ano!

• **Beber muita água!**

Pode parecer óbvio, mas a ingestão de água é a melhor maneira de manter seu corpo hidratado. Lembre-se de tomar ao menos 2 litros por dia. Vale andar com garrafinha e se ela for de plástico, não deixá-la exposta ao sol.

• **Outros líquidos também ajudam a manter o corpo hidratado!**

Água de coco, chás gelados, sucos (dê preferência aos naturais diluídos em água), além de serem deliciosos nos ajuda a manter o corpo hidratado.

• **Acrescente na sua dieta alimentos ricos em água em sua composição nutricional e ainda vêm repletos de vitaminas e minerais:**

Melancia, pêra, melão, abacaxi, morango, tomate, rabanete cru, cenoura, couve-flor e outros...

• **Está com fome?**

Faça alimentação mais leve! Comidas muito gordurosas ou saladas em excesso contribuem para a retenção de líquidos.

• **Vai tomar sol?**

Não fique muito tempo exposto ao sol. Os grandes períodos de exposição ao sol contribuem para perda de líquidos do seu corpo. Procure os horários do dia em que a temperatura estará menor e a radiação solar também e durante todo esse período hidrate-se, isso vale também para as atividades físicas praticadas ao ar livre, são super válidas e uma delícia de serem feitas, apenas capriche na hidratação e nos cuidados com o filtro solar.

• **Use roupas leves e fresquinhas!**

Roupas mais leve e confortável ajudam a controlar melhor a temperatura corporal e a transpirar menos. Assim, você se mantém hidratado por mais tempo.

Hoje em dia é possível encontrar roupas com proteção solar, ótimas para praia, piscina e praticas de atividades físicas ao ar livre! Aproveite a estação mais quente e colorida do ano!!

Georgiana Martins

Nutricionista | CRN9 : 3507

Pós-graduanda em Nutrição Esportiva pela UCAM, graduada em Nutrição pela UNIPAC- BARBACENA (2005) e nutricionista do Clube Dom Pedro II

E-mail: georgiana.martins@bol.com.br

Março
2019



PROGRAMAÇÃO
social



CONTAGIA
ENERGIA
QUE



- 01 - SEXTA** | Toninho Moreira | Espaço Multiuso - 21h
- 02 - SÁBADO** | Carnaval Kids | 15h
Banda W.A | Área da Piscina - 17h
Recreação com Prof. Tamara | 17h30
Toninho Moreira | 19h
Banda Samor e Cia | (Marchinhas de Carnaval) - 22h
- 03 - DOMINGO** | Recreação na Piscina | 11h
Grupo Axtral | Área da Piscina - 14h
Carnaval Kids | Espaço Multiuso - 15h
Grupo Parte do Alto | Espaço Multiuso - 19h
Banda Serpentina | (Marchinhas de Carnaval) - Espaço Multiuso - 22h
- 04 - SEGUNDA** | Recreação na Piscina | 11h
Pagode do Dadim | Área da Piscina - 14h
Carnaval Kids | Espaço Multiuso - 15h
Recreação com Prof. Tamara | 17h30
Sambatucada | Espaço Multiuso - 19h
Baianas Ozadas | Espaço Multiuso - 22h
- 05 - TERÇA** | Recreação na Piscina | 11h
Grupo Mescla Samba | 14h
Carnaval Kids | 15h
Sambathois | 19h
Arrastão com a Banda Serpentina | (Marchinhas de Carnaval) - 22h

08 - SEXTA	HOMENAGEM AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER COM ARNALDO MORENO	ESPAÇO MULTIUSO - 21H
09 - SÁBADO	PEDRO VIDAL TRIO	ESPAÇO MULTIUSO - 17H
09 - SÁBADO	COMÉDIA ADULTO PECADO DE COMADRES CENSURA 12 ANOS (NÃO SERÁ NECESSÁRIO ADQUIRIR CORTESIA)	AUDITÓRIO DO ESPAÇO MULTIUSO
10 - DOMINGO	SAMANTHA CARPINELLI	ESPAÇO MULTIUSO - 14H
13 - QUARTA	COMIDA DE BUTECO COM LURDINHA CARVALHO E JUNINHO QUEIROZ (MPB, SAMBA, POP, BOSSA NOVA)	ESPAÇO MULTIUSO - 19H
15 - SEXTA	ANACRÔNICO - PITY COVER	ESPAÇO MULTIUSO - 21H30
16 - SÁBADO	GRUPO KARIKATURA	ESPAÇO MULTIUSO - 17H
16 - SÁBADO	BOATE COM SANDRO ÉDER	ESPAÇO MULTIUSO - 22H
17 - DOMINGO	BRUNO FALCÃO (MPB, SERTANEJO, FORRÓ)	ESPAÇO MULTIUSO - 13H30
20 - QUARTA	COMIDA DE BUTECO COM JOYCE GONÇALVES (MPB, SERTANEJO, SAMBA)	ESPAÇO MULTIUSO - 19H
22 - SEXTA	ZÉ DA GUIOMAR (SAMBA)	ESPAÇO MULTIUSO - 21H30
23 - SÁBADO	FERNANDA SANT'ANNA	ESPAÇO MULTIUSO - 17H
24 - DOMINGO	FRANCIELE KAREN (SERTANEJO, SAMBA E PAGODE)	ESPAÇO MULTIUSO - 14H
26 - TERÇA	TERÇA DANÇANTE COM FESTIVAL DE PRÊMIOS - SAMOR & CIA (ENTRADA PARA MAIORES DE 18 ANOS)	DOMP'S SCOTCH BAR
27 - QUARTA	COMIDA DE BUTECO COM WANESSA TEIXEIRA (MPB, POP ROCK, AXÉ)	ESPAÇO MULTIUSO - 19H
29 - SEXTA	TEXAS FLOOD ROCK N' BLUES	ESPAÇO MULTIUSO - 21H30
30 - DOMINGO	SAMBA A DOIS	ESPAÇO MULTIUSO - 17H



ESCOLA FLAMENGO

LAFAIETE - MG



FUTEBOL DE CAMPO
PARA **MENINOS E MENINAS**
DE 5 A 16 ANOS

VÁRIAS CATEGORIAS
COPA FLA
PENEIRAS OFICIAIS
E MUITO MAIS

Agora já é realidade. Conselheiro Lafaiete já possui uma Escola de Futebol com toda a estrutura e apoio de um Clube Profissional.

Inaugurada no dia 09 de fevereiro a **ESCOLA FLAMENGO LAFAIETE**, contou com a participação de todos os seus alunos matriculados e a presença de pais e familiares em uma manhã histórica para nossa cidade.

Recepcionados pelos representantes da **BN ESCOLA DE ESPORTES**, a inauguração teve a presença do ex-atleta e ex-técnico do MENGÃO, Andrade, que abriu o evento em uma mini palestra para os alunos e presentes contando um pouco da sua trajetória como atleta e como técnico.

Dando sequência ao cerimonial tivemos o desfile dos alunos divididos por categoria, entrada das bandeiras e execução do Hino Nacional Brasileiro e a palavra do representante da BN e coordenador geral da Escola Flamengo Professor Breno Bontempo que enfatizou como característica principal do trabalho a parceria entre clube/escola e família para o sucesso da Escola Flamengo em Conselheiro Lafaiete.

Após o cerimonial a bola rolou em atividades voltadas para todos os alunos durante toda a manhã, mostrando um pouco do que seria o trabalho a ser prestado pela Escola Flamengo. Paralelo a bola rolando o convidado especial Andrade esteve a disposição de todo o público para fotos e autógrafos e também para a famosa resenha esportiva com os presentes.

Interessados poderão ao longo de todo o ano se inscreverem para fazer parte da Escola Flamengo.

As atividades acontecem diariamente no Campo do Centroluz Esporte Clube, situado á Rua Djalma 226, bairro Jardim Alvorada, informações podem ser obtidas através do telefone (31) 99280-8022.

Acompanhem todas as informações da Escola Flamengo nas redes sociais:

@escolaflamengolafaiete.



31 99280.8022



ef.lafaiete@gmail.com

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



 **freitas**
FARMÁCIA MAGISTRAL

 **51**
ANOS


*Te encontro
na Freitas*
Especial de Aniversário

Esperamos você para conhecer nossa nova estrutura e comemorar conosco os 51 anos da Freitas Manipulação.

DATA _____
12 DE MARÇO

HORÁRIO _____
8h às 17h

LOCAL _____
Praça chiquito furtado, 48, centro.

Delicie-se com a degustação dos nossos produtos.

WhatsApp **31 9 9799.6500** Manipulação **31 3769.5566**