

REVISTA

IMPERADOR

MARÇO | 2020 Edição 26

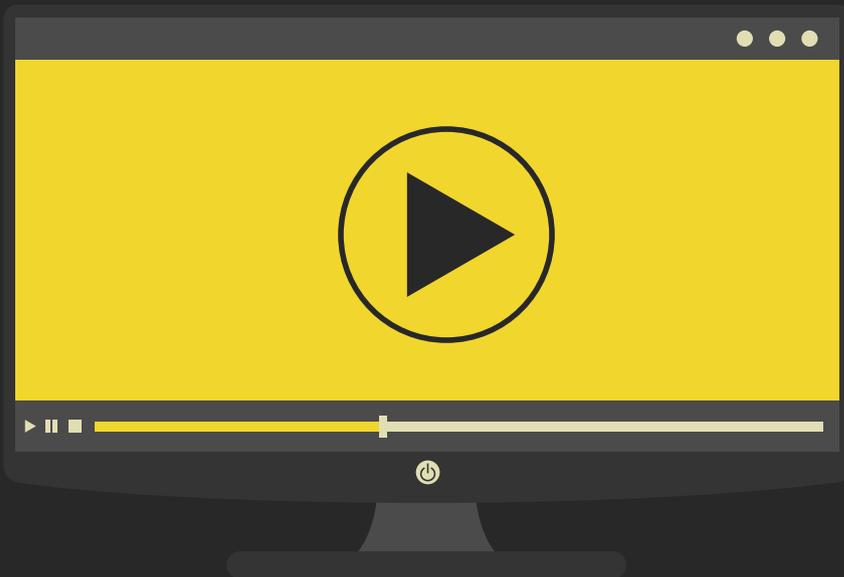
**CONHEÇA AS MELHORIAS E
MANUTENÇÕES DO PATRIMÔNIO
DO CLUBE E AJUDE A MANTÊ-LAS
CONSERVADAS**

Página 04

Carol
Gonçalves
FOTOGRAFIA



TV'S INDOOR



ONDE ESTAMOS?

- Loteria da Praça (em frente a Prefeitura)
- Loteria em frente Hotel Rhud's
- Loteria ao lado do Correio da rodoviária
- Loteria da rua Melo Viana
- Loteria da rua Marechal Floriano
- Loteria do São João próximo ao Supermercado Santana
- Loteria em Lamim
- Loteria em Catas Altas da Noruega
- Terminal Rodoviário lado Esquerdo
- Terminal Rodoviário lado Direito

INSERÇÕES:

14.112

FLUXO MENSAL:

32.000

**APENAS
R\$500/MÊS**


MÁGICA
EMPRESARIAL

- 03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
- 04 | MATÉRIA DE CAPA
- 06 | ESPORTES
- 10 | PALAVRA DO CONSELHO
- 12 | SOCIAL
- 16 | INOVAÇÃO E TECNOLOGIA
- 16 | PALAVRA DO ASSOCIADO

- 18 | SECRETARIA
- 20 | SEGURANÇA EM FOCO
- 20 | TESOUREARIA
- 22 | GALERIA DE FOTOS
- 24 | AGENDA
- 26 | PAISAGISMO EM FOCO
- 26 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

Dia da ouvidoria

A ouvidoria é o canal direto que o associado tem com o clube. Nele poderá enviar sugestão de melhoria, reclamação, denúncias e outros. Basta acessar nosso site: www.clubedompedroii.com.br e clicar na aba FALE CONOSCO>OUVIDORIA e preencher o formulário.



Palavra do Presidente

Caros associados e leitores, como vocês já sabem, buscamos sempre melhorar para que todos possam aproveitar tudo de melhor que o Clube tem a oferecer. Sendo assim, nesta edição venho abordar os investimentos feitos em nosso patrimônio através de diversas obras de manutenção.

Visando o conforto e a segurança de nossos associados, estamos investindo em inúmeros projetos de manutenção, tanto preventiva quanto corretiva, para aumentar, ainda mais a sensação de bem-estar dentro de nossas instalações.

O trabalho em conjunto entre a diretoria e os associados é fundamental para o desenvolvimento do Clube, dessa forma, para solicitar ou sugerir manutenções para a melhoria do Clube, basta o associado preencher o formulário de ocorrência que se encontra na portaria ou participar da ouvidoria disponível nas redes sociais.

Ainda no que diz respeito à colaboração dos associados para a melhoria de nossas acomodações, venho frisar que a cooperação



Milton Soares Ferreira
Presidente

de todos é fundamental para a conservação do Clube, visto que temos registrado diversos atos de vandalismo em nossas dependências.

No mais, espero que vocês estejam satisfeitos com o trabalho que estamos desenvolvendo e sintam-se à vontade para sugerir e opinar, afinal de contas, tudo que fazemos é buscando levar cada vez mais conforto aos associados. Finalizo mandando um forte abraço a todos vocês! Até a próxima edição!

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
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
Gilmair Ribeiro - 2º Diretor de Esportes
Leonardo Bellavinha - 1º Diretor de Patrimônio
Luiz Carlos G. B. Sobrinho - 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
Florian 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
Márcia 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
Antônio Raymundo Machado Borges
Claudirene da Silva Biagioni
José Cruz Siffert
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
Jairo Bittencourt (Presidente)
Zulmair Dias da Silva (Secretário)
Paulo Roberto de Oliveira (Secretário)

SUPLENTES
Pedro Alexandrino Pena Jr.

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing
Empresarial
Jornalista Responsável: Amanda Rodrigues
Revisão: Carolina Fernandes Melo
Edição: 26
Diagramação | Design: Matheus 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
Marketing: 31 3769-2363
Academia: 31 3769-2385
Dep. Esportes: 31 3769-2384
Financeiro: 31 3769-2379
Departamento Social: 31 3769-2380





Gestão e zelo pelo associado, toda obra do Clube começa por esses fatores

O Clube Recreativo Dom Pedro II, nos seus quase 93 anos de história, conta hoje com uma área de 44 mil metros quadrados, composta por: salões de eventos, auditórios, bares, restaurantes, salas direcionadas para esporte, quadras de tênis, peteca, vôlei, campos de Fut 7, academia, piscinas, saunas, banheiros, ginásio poliesportivo, pista de caminhada, espaços para sinucas, tênis de mesa, pebolim, parquinho, sala de estudos e escritórios. E para que tudo isso permaneça impecável é preciso muito trabalho de uma das diretorias mais importantes do Clube: o Patrimônio. Sem contar com a conscientização dos associados para manter o Clube preservado.

O Presidente do Clube, Milton Soares Ferreira, afirma que a Diretoria de Patrimônio tem uma responsabilidade grandiosa com todos aqueles que frequentam o local: "Cuidar e manter o nosso imenso patrimônio é uma tarefa que exige muita dedicação e disponibilidade de todos". Milton ainda enfatiza que todos

os trabalhos executados praticamente todos os dias pelo setor são de grande importância devido ao fator preventivo que elas acarretam para o Clube.

O SETOR

Para que tudo permaneça em ordem e pronto para o uso dos associados é preciso muito trabalho das 94 pessoas que pertencem a equipe da Diretoria de Patrimônio, divididas em: equipe elétrica, hidráulica, civil, serralheria, marcenaria, limpeza, monitores, serviços gerais, piscineiros, entre outros.

O Gerente de Manutenções, Luiz Carlos Borges, conta que toda a equipe, somente no ano de 2019, realizou cerca de 12 grandes obras e 700 manutenções em toda extensão do Clube. "Durante as semanas, registramos uma média de 60 manutenções de todos os tipos: elétrica, civil, hidráulica, pintura, jardinagem, serralheria, carpintaria e limpeza", acrescenta.

PRESERVAÇÃO

Atualmente, são mais de 20 mil associados que diariamente frequentam o Clube para se divertir nas piscinas, nas festas, ou ainda usufruem da academia, das aulas esportivas, participam dos campeonatos, entre outras inúmeras atividades que o Dom Pedro propõe. E, apesar do Patrimônio contar com uma grande equipe, ainda assim o Clube necessita da ajuda de todos para manter tudo em ordem e preservado.

O Presidente afirma que apesar de muitos associados terem a consciência de ajudar a manter o Clube em perfeito estado, infelizmente são recorrentes os casos de vandalismo em toda sua extensão: "Registramos vários vandalismos nas dependências do Clube como: papéis jogados nos lavatórios, suportes de shampoo danificados, saboneteiras quebradas, jardins detonados e outros".





O Artigo 13 (dos sócios), do Estatuto Interno do Clube Dom Pedro deixa claro nos itens “f” e “n”, que é dever dos associados: “cooperar para o desenvolvimento do Clube, seu progresso e disciplina” e “zelar pela conservação dos bens patrimoniais do Clube”, respectivamente. Ou seja, todos que frequentam o espaço devem cuidar dos bens do Clube, caso contrário, estarão sujeitos a penalidades estipuladas no Capítulo V, Artigo 20, parágrafo 1º itens “a” e “g”: “As penas de advertência e/ou suspensão de 360 dias, poderão a critério da Diretoria Executiva, serem aplicadas aos associados que: infringirem qualquer disposição desse Estatuto, ou quaisquer normas internas em vigor”, “a pena de suspensão ou advertência será cumulativa quando a falta resultar em dano material ao Clube, sendo imputado ao faltoso o ressarcimento dos prejuízos que tiver causado”.

Desse modo, Milton reforça o pedido para que todos cuidem do patrimônio do Dom Pedro: “Faço o apelo ao associado para nos ajudar a cuidar do Dom Pedro II. Infelizmente muitos não tem a menor preocupação em ajudar a cuidar e zelar pelo patrimônio do Clube”. Qualquer pessoa que presencie um ato de vandalismo deve imediatamente comunicar a Diretoria de Patrimônio para que as devidas providências sejam rapidamente

te tomadas.

SUGESTÕES OU RECLAMAÇÕES

Todos os associados também podem contribuir para as manutenções do Clube. Quaisquer sugestões ou reclamações podem ser documentadas por meio de formulários disponíveis na Secretaria ou na Ouvidoria online do Clube. Para isso basta acessar o site: clubedompedroii.com.br e ir até a aba “Ouvidoria”.

“Toda demanda e solicitação passa por nós. Desde uma simples reforma como trocas de alambrados, lâmpadas ou chuveiros queimados, até grandes obras como o bar da tenda e troca da subestação”, finaliza o Gerente do setor, Luiz Carlos Borges.



Futsal

A bola está rolando pelo Campeonato Interno de Futsal na categoria Adulto. Ao todo, 25 equipes disputam o título da competição. As partidas são realizadas de terça a domingo no Salão de Eventos. Está disponível no site a programação dos jogos do certame. Confira as equipes participantes:

GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
Leão do Norte	Us Bakanas	Guadalajara	Astra
Red Bull	Pharmavity	Decreto	Schalke 04
Primos F.C.	Bayeranos	Bokka	Real Madruga
Futsal	Real Matilde	Laranja Mecânica	Audax
Real Lyons	Remo	Naturebas	Cachoeirinha
São Bento	CBFC	Olympiacos	Familia Kuru Kuru
Bangu			



Torneio Verão

Para começar a temporada de competições na modalidade, está em andamento o Torneio Verão de Fut7. O certame é disputado em 3 categorias, sendo elas: veterano (acima de 35 anos), cinquentão (acima de 50 anos) e sessentão (acima de 60 anos). Os jogos são realizados nas tardes de sábado e manhãs de domingo. Confira a tabela no site do Clube e venha prestigiar o torneio.



Fut7

Já montou sua equipe para o campeonato mais tradicional do país? Em breve estarão abertas as inscrições para a 45ª edição do Campeonato Interno de Fut7 do Clube Dom Pedro, fique atento nas redes sociais do Clube para mais informações.



Torneio Relâmpago Truco

Aconteceu entre os dias 14 e 15 de dezembro o Torneio Relâmpago de Truco.

Confira os campeões:

1º lugar- Rats boys



2º lugar- Sinaleiros



3º lugar- Dona Euzébia da Sinuca



CURSO FDCL *por elas*



FDCL POR ELAS: em busca de autodeterminação e equidade

04, 18 e 25
de abril
sábados

Módulo I – Gênero: Conceito e perspectivas

Módulo II – Direito e Gênero

Módulo III – Violências e Corporalidades.

Investimento:

R\$ 40,00
(cada módulo)

28
de março
AULA INAUGURAL
- entrada franca -

O projeto tem como objetivo promover o conhecimento, reflexão e desenvolvimento do pensamento crítico sobre as relações de gênero na sociedade, sob uma abordagem interseccional de raça/etnia e diversidade sexual.

Para tanto, a Faculdade de Direito de Conselheiro Lafaiete, convida alunos, ex-alunos, funcionários, toda a comunidade externa e demais interessados a

participarem do curso FDCL por elas.

O curso será estruturado a partir de três módulos: Gênero – conceito e perspectiva; Direito e Gênero; Violências e Corporalidades. Serão discutidos textos e filmes/documentários em caráter interdisciplinar, bem como serão disponibilizados acesso a fontes primárias para estimular a participação e envolvimento das/os participantes do curso.



INSCRIÇÕES: de 04/03 a 03/04

31 3769.1919

@faculdadefdcl • www.fdcl.com.br

MÊS DA
MULHER

Integratta
medicina & odontologia

Dr. Bruno Ferreira de Araújo Antunes
CRM | MG 43819 - Cirurgia Geral e Estética

Dra. Flávia Luciana F. A. Dogakiuti
CRO | MG 27610 - Cirurgiã Dentista

Dr. Márcio Henrique S. Dogakiuti
CRM | MG 27755 - Cirurgião Dentista

Dra. Raísa Paula Ferreira de Araújo
Médica

Dra. Vanessa C. Santos Barbosa
CRM | 13696 -
NutriEndocrinologia Funcional

3762-6300

98865-9473

@@clinicaintegratta

toda
mulher
merece ter uma
BOA
qualidade!
de **VIDA**

Possuimos uma **equipe multidisciplinar** altamente qualificada, proporcionando a você um **atendimento único e eficiente!**

R. Cel. José Joaquim Queirós Júnior, 115,
4º Andar - Campo Alegre, Cons. Lafaiete



Seleção sub 15 foi Vice Campeã da Copa BH de Base

No dia 14 de dezembro de 2019 a Seleção de Futebol 7 Sub 15 do Clube Dom Pedro participou da grande final da "Copa BH de Base Fut7", disputando o caneco com a equipe Atenas Minas Clube. O jogo aconteceu na Arena Caiçaras, em Belo Horizonte, em um jogo muito acirrado, no qual a equipe do Dom Pedro perdeu a partida pelo placar de 5 x 3. Mas isso não tirou o brilho dos nossos atletas, que tiveram uma excelente atuação durante todo o campeonato.

Parabéns a Seleção Sub 15 do Dom Pedro pelo Vice Campeonato da Copa BH de Base Fut 7!



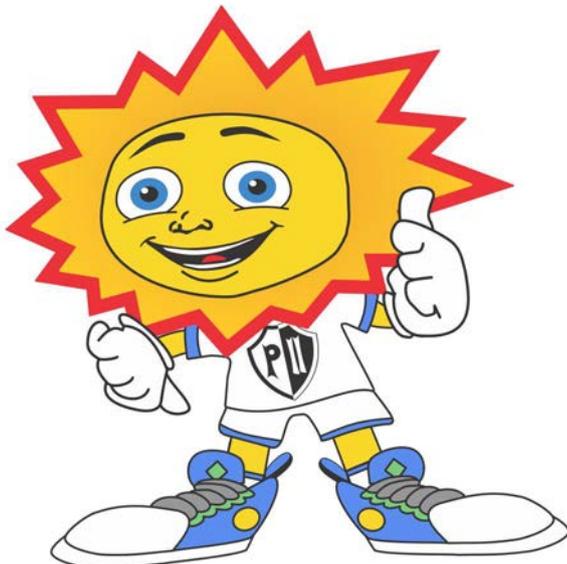
Projeto Pedrinho

No dia 21 de fevereiro, o nosso amigo Pedrinho recebeu a primeira escola de 2020 a participar desse projeto tão especial.

O Clube Dom Pedro recebeu a Escola Municipal Pedro Resende, que já havia participado, no ano anterior, de uma gincana promovida pelo Larmena, através do projeto socioambiental "Óleo que Ampara Vidas", que visou trabalhar cidadania e conscientização ambiental com os estudantes.

A gincana teve o propósito de coletar óleo vegetal usado para ser encaminhado à reciclagem e venda. A renda obtida foi destinada à manutenção do serviço de acolhimento de crianças realizado pelo Larmena.

Uma das premiações às escolas vencedoras foi a visita dos estudantes ao Projeto Pedrinho.



Torneios de Aniversário

Fique ligado! Para comemorar os 93 anos do Clube Recreativo Dom Pedro II, haverá uma programação especial de competições em várias modalidades, em breve mais informações sobre os eventos nas redes sociais do Clube.

Ernani vence em Mariana

A primeira vitória da temporada 2020 do atleta Ernani de Souza veio no SSA Trail Run disputada no dia 9 de fevereiro em Mariana. O atleta lafaietense, logo nos quilômetros iniciais, já se destacou mantendo-se no pelotão da frente. Com o decorrer do percurso, manteve o ritmo moderado e ao final intensificou o ritmo, ultrapassando os adversários e garantindo a primeira colocação geral no trajeto de 32 km do evento. O próximo compromisso do atleta será no dia 8 de março para a disputa do RTR Trail Run em Barroso.



Festival de Dança

Aconteceu nos dias 07 e 14 de dezembro de 2019, o Festival de Dança das escolinhas de Ballet e Jazz, com a participação dos alunos da Escola de Dança de Salão.

A Escola de Ballet apresentou o espetáculo "Floresta Encantada" e a de Jazz "Alice no País das Maravilhas". Um grande público esteve presente nos dois dias de apresentação se emocionando em cada dança e acompanhando as histórias interpretadas pelas alunas. Veja um pouquinho do festival:





Marcos Alcântara
Educador Físico

Modalidades aquáticas e seus benefícios

Marcos Alcântara trabalha como educador físico do Clube Dom Pedro II desde 2011 e está envolvido nas áreas de Natação e Hidroginástica, além de ser um dos treinadores da equipe de natação do Clube, Torpedro.

Formado em Educação Física e pós graduado em Esportes e Atividades Físicas Inclusivas para Pessoas com Deficiência, Fisiologia e Cinesiologia do Exercício e Aspectos Biodin micos do Movimento Humano, ele ainda traz em seu currículo diversos cursos na área de Natação e Hidroginástica.

O educador está envolvido com atividades aquáticas desde 2003, e conta que se apaixonou pela área após a oportunidade de um estágio, no qual descobriu que além de ser uma modalidade que pode ser praticada por diversas faixas etárias, indo da primeira infância até a melhor idade, os benefícios são inúmeros.



Sendo alguns deles:

- Ajuda no processo de emagrecimento;
-   uma atividade de baixo impacto;
- Trabalha todos os músculos do corpo;
- Melhora e fortalece a musculatura;
- Melhora a flexibilidade;
- Aumento da capacidade respiratória;
- Ajuda na evolução espacial e temporal;
- Ajuda no sistema circulatório;

Quando começou no Clube, Marcos atuava nas atividades de Muscula o e Natação, e hoje ministra 34 aulas semanais, num total de 17 turmas. Essas aulas acontecem no período diurno e noturno, tendo alunos a partir dos 6 meses de idade.

Por fim, ele deixa uma mensagem: "Gostaria de agradecer ao Departamento de Esporte pelo apoio e toda confiança depositada em nosso trabalho, aos meus amigos e professores (treinadores) Alan Nascimento, Eliane Ferraz e Marcelo Vigar pelo companheirismo e dedicação e todos os alunos e atletas pelo respeito e comprometimento." Ele continua: "Com esse time tornamos referência nas atividades aquáticas em nossa região, sendo assim reconhecido por todo estado de Minas Gerais, conquistando vários troféus e tendo atletas campeões Brasileiros e Mineiros. Tenho orgulho de fazer parte desse time, obrigado!"

PALAVRA da conselheira



Maria Vera Sabará Souza
Conselheira do Clube

Maria Vera Sabará Souza, pedagoga especializada em Pedagogia Empresarial, e atualmente aposentada,   uma das quatro mulheres que fazem parte do Conselho Deliberativo do Clube. Sua experiência vem da época em que prestava serviços ao município de Conselheiro Lafaiete, na qual dedicava parte do seu tempo   participação de conselhos.

Contudo, esta   sua primeira vez atuando no Clube com essa responsabilidade, e ela é só elogios aos colegas conselheiros:

"Estou bastante satisfeita em participar do grupo junto com conselheiros bastante experientes e comprometidos com a missão e deveres de conselheiros." E continua: "Estou satisfeita e agradecida pela liberdade de a o e respeito que a presidência e toda a sua diretoria, que trabalha com as decisões do conselho. Para mim, acho que é uma responsabilidade muito grande acordar decisões de uma institui o deste tamanho que irão impactar no futuro e no desenvolvimento do nosso Clube."

Quando perguntada sobre sua rela o com o Clube, ela responde: "O Clube Dom Pedro para mim, é completo. É onde me socializo, busco saúde através das atividades físicas, relaxo, me alimento, onde tenho até um cantinho para fazer minhas orações e reflexões em contato com a natureza." Ela ainda diz: "Minha atividade atualmente no Clube   Hidroginástica, e aproveito o momento e deixo meus parabéns a excelente equipe de professores."

Ela deixa, por fim um agradecimento: "Agradeço a toda a equipe do conselho a confiança que me foi depositada nesta missão e me coloco a disposi o pra continuar sempre trabalhando para o sucesso do nosso Clube."



Lafaiete
MÁRMORES E GRANITOS

MÁRMORES E GRANITOS
SINTÉTICOS, NACIONAIS E IMPORTADOS
QUALIDADE NO ACABAMENTO
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
E PONTUALIDADE NA ENTREGA

Lafaiete Mármore e granitos 

@lafaietemarmores 

lafaietemarmores@gmail.com

3761-8179 / 98791-5412

Rua Cristóvão Sena, 630 A - Gigante - Cons. Lafaiete



AGORA EM
CONSELHEIRO
LAFAIETE

ÓTICAS CAROL, A MAIOR
REDE DE ÓTICAS DO BRASIL

ÓTICAS | CAROL

   oticascarollafaiete



Av. Pref. Telésforo Cândido de Rezende, 415 - Centro | **31 3721.1774 - 31 98660.8795**



Aconteceu em Fevereiro

Carnaval das Cores 2020

O Carnaval das Cores 2020 foi um grande sucesso. O clube investiu em grandes atrações que agitaram o Carnaval de BH, além de várias bandas da cidade e de nossa região que fizeram de nosso carnaval uma grande folia! Além dos shows, montamos uma bela estrutura de tenda e piso no Campo II que trouxe grande comodidade para nossos associados e seus convidados. Para nossos pequenos foliões, realizamos matinês todos os dias de carnaval e logo após, as crianças puderam se divertir em brinquedos montados no Salão de eventos.

Confira os clicks do evento na próxima edição.

Cleiber Tarcísio - 07/02

Cleiber, cantor congonhense que reside em Portugal, veio a Lafaiete e não poderia deixar de tocar no clube. Seu repertório impecável passou por Almir Sater/Renato Teixeira, o melhor da bossa nova e fechou o show com grandes clássicos internacionais. O público presente pode matar a saudade da voz do cantor e na próxima vinda dele ao Brasil, com certeza estará presente na nossa programação.



Velotrol - 14/02

A Banda Velotrol agitou a sexta, 14, com o melhor do rock e do blues. Com repertório diversificado com grandes clássicos dos Beatles, Creedence, Pink Floyd, The Doors, Led Zepellin, Queen, Raul Seixas, Mutantes e muitos outros, fez a noite dessa sexta inesquecível. Liderada por Elvis Krause, a apresentação teve muita energia e interação do público.



16 de Fevereiro - Bloco do Baffo

O Bloco do Baffo agitou a tarde do domingo com muita animação e energia. O grupo Sambatucada mostrou o melhor dos hits do carnaval fechando o evento com chave de ouro.



Clube Dom Pedro firma parceria com o projeto Nutribrinq

O Clube Dom Pedro em parceria com a Nutribrinq traz para os associados mirins a oportunidade de aprender um pouco mais sobre os alimentos e a ter uma alimentação saudável.

As atividades iniciam no dia 13 de março e ocorrerão sempre às sextas-feiras de 8:30 às 9:30 para crianças de 6 a 10 anos e de 9h45 às 10h45 para crianças de 3 a 6 anos, no próprio Clube.

O valor das mensalidades é R\$ 100,00 já incluso o material didático mais R\$ 30,00 para a compra do kit (touca, avental, bolsa). E tem mais: quem fechar o pacote de três meses, ganha 10% de desconto na mensalidade.

As vagas são limitadas e as inscrições ocorrem com as nutricionistas do projeto pelos telefones:

Betânia: 9 9916-7706

Gabriela: 9 8231-5544

Haverá uma palestra sobre alimentação saudável e explicação do projeto no dia 3 de março, às 19h no clube Dom Pedro, onde poderão ser feitas as inscrições.



INOVAÇÃO EM MEDICINA VETERINÁRIA



A São Francisco sempre pensando no melhor para o seu pet, adquiriu o moderno microscópio cirúrgico, ele é utilizado em micro cirurgias como oftálmicas, vasculares e do trato urinário com o objetivo de aumentar o campo de visão do médico cirurgião.

Seu pet merece o melhor tratamento!



@vetsaofrancisco01

@veterinariasaofranciscolafaiete

31 3721-1530 | 31 9.9987-9091 (Emergência)

Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete | MG



Centro Veterinário
SÃO FRANCISCO



**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400





Sextas Musicais é a nova atração social do Dom Pedro

O mês de março vem chegando com muitas novidades no Clube Dom Pedro. A partir de agora, as noites de sexta-feira e também o terceiro sábado de cada mês serão especiais para que os associados aproveitem ao máximo tudo que o Clube tem a oferecer. O Clube inicia neste mês os projetos Sextas Musicais e Sábado Show, respectivamente.

A coordenadora de eventos, Fábia dos Santos Campos, explica que a intenção é diversificar as atrações sociais do Clube: "A programação tem o propósito de trazer para o Clube diversos ritmos musicais para que todos associados sejam atendidos. A Diretoria Social, junto com a Presidência, decidiu realizar nos shows de sexta-feira, um 'cardápio musical' fixo, para que todos saibam que ritmo musical tocará, podendo se programar com antecedência".

COMO VAI FUNCIONAR

Para promover a variação dos estilos musicais apresentados no Clube, a Diretoria Social definiu que: na primeira sexta-feira do mês será o dia dedicado aos cantores e bandas ligados ao estilo sertanejo. Nas segundas, será a noite do bom e velho rock and roll, e nas terceiras sextas serão os dias de descobrir novos talentos musicais.

Já as últimas sextas-feiras do mês, haverá atrações surpresas, conforme explica Fábia: "Poderá ser axé, pagode, MPB, viola caipira, reggae e etc. Nessa sexta, o estilo musical será livre. E caso o mês

possua cinco sextas-feiras, caberá à Diretoria repetir algum dos estilos citados acima ou, quando houver um feriado na sexta, o estilo musical referente a esta, será remarcado para o dia da atração surpresa".

SÁBADOS

As novidades não ficam restritas somente às sextas-feiras, sempre no terceiro sábado ocorrerão shows especiais do projeto "Sábado Show". "Queremos que nossos associados tenham uma opção musical aos sábados à noite. Escolhemos o terceiro, mas dando certo, estenderemos para outros também. Neste dia, tocarão aqui no clube grandes bandas de estilos variados, que pode ser sertanejo, rock, MPB, pagode e etc. Colocaremos bandas que os associados já conhecem e que tem uma boa aceitação de público", conta a coordenadora. Para abrir o projeto, no dia 21 de março, Arnaldo Moreno se apresenta a partir das 20h30 no Espaço Multiuso.

COMO SE APRESENTAR NO CLUBE

Caso alguém tenha o interesse em se apresentar no Dom Pedro em um dos projetos especiais, Fábia lembra que é preciso enviar material para o Clube: "A Diretoria Social avalia todo material de banda recebido e caso seja aprovado, tentaremos agendar uma possível data na 3ª sexta do mês. Se o associado quiser indicar alguma banda, poderá enviar link para o e-mail:

social@clubedompedroii.com.br".



Clube celebra 93 anos com o retorno dos Grandes Shows

No próximo mês, o Clube Dom Pedro completa 93 anos de muita história. E para agitar as comemorações, será retomado o projeto dos Grandes Shows. Quem abre a nova temporada será a banda Skank, que chega ao Clube no dia 11 de abril com a turnê "Os três primeiros", que marca a despedida do grupo após 30 anos de carreira. Você não pode perder, em breve todas as informações serão divulgadas acompanhe nossas redes sociais e também o site.

Março: mês dedicado às mulheres

Março é um mês muito especial, pois em todo o mundo o dia 8 marca o Dia Internacional da Mulher. Data oficialmente reconhecida pela ONU em 1975, mas que muitos anos antes já marcava a luta pelo direito e igualdade de gênero.

A ORIGEM

Os marcos que originaram a data são muitos, entretanto no Brasil é comum relacioná-lo ao dia 25 de março de 1911, no qual um incêndio em uma fábrica de Nova York (EUA) matou 146 trabalhadores, destes 125 eram mulheres. A tragédia expôs para o mundo inteiro as péssimas condições de trabalho em que as operárias eram submetidas.

BRASIL

Atualmente no Brasil, o dia 8 de março marca manifestações em diversas cidades reivindicando a igualdade entre os gêneros tanto no meio social quanto no meio profissional. A data pede também o fim da violência contra a mulher que, infelizmente, ainda registra muitos casos atualmente.

Nós do Clube Dom Pedro II, aproveitamos a ocasião para homenagear as nossas guerreiras, associadas e funcionárias, que estão sempre lutando pelos seus ideais, por aquilo que querem e, acima de tudo, pelo respeito.

O Clube Dom Pedro II deseja Feliz Mês Internacional da Mulher!



TIREÓIDE: TIRANDO SUAS DÚVIDAS por Dr. Gustavo Neto

A TIREÓIDE

A tireóide é uma glândula em formato de borboleta, localizada na região anterior do pescoço, logo abaixo da região popularmente conhecida como "gogó". Ela é responsável por diversas funções e seu perfeito funcionamento é fundamental para o equilíbrio do nosso corpo. Crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, regulação da fertilidade e ciclos menstruais, memória e concentração, estabilização do humor e das emoções e regulação do metabolismo são algumas das funções atribuídas à tireóide. A tireóide é responsável pela produção dos hormônios tireoidianos T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina) e, quando seu funcionamento está inadequado, pode produzir/liberar hormônios em excesso (hipertireoidismo) ou em quantidades insuficientes (hipotireoidismo).

HIPOTIREOIDISMO

O corpo começa a "funcionar devagar". Diminuição da frequência cardíaca, hábito intestinal lento, comprometimento do crescimento, déficits de memória e concentração, cansaço excessivo, sonolência, aumento de peso, queda dos cabelos, aumento dos níveis de colesterol e sintomas depressivos são comuns quando a produção de hormônios tireoidianos é insuficiente.

HIPERTIREOIDISMO

Quando a síntese de hormônios tireoidianos é excessiva, temos o contrário. O corpo "funciona acelerado": aumento da frequência cardíaca, agitação e euforia, tremores das mãos, perda de apetite, emagrecimento, alterações do ciclo menstrual, fraqueza muscular, insônia e cansaço.

NÓDULOS DA TIREÓIDE

Outro fator que gera dúvida e temor na população em geral são os nódulos da tireóide. Estima-se que 60% a 70% da população adulta apresente esses nódulos. Felizmente, mais de 90% dos casos de nódulos tireoidianos são benignos. O câncer da tireóide é raro e, em sua maioria, quando descoberto precocemente, o tratamento é eficaz e os pacientes têm excelente sobrevida.

TIREÓIDE, GESTAÇÃO E FERTILIDADE

Tanto o hipertireoidismo, quanto o hipotireoidismo não tratados levam a uma dificuldade em engravidar e um risco maior de aborto. O ideal é que o hipertireoidismo tenha sido resolvido antes da concepção e, na maioria das vezes, é necessário aumento da dose de hormônio tireoidiano nas pacientes portadoras de hipotireoidismo que estejam grávidas. O acompanhamento com endocrinologista é de suma importância.



Dr. Gustavo Neto | CRM-MG 49.967

Endocrinologia e Metabologia
☎ (31) 97116-1020



Cultura da inovação em um mundo de possibilidade!

O Clube Dom Pedro vem trazendo inovações para todas as suas áreas. A diretoria vem apoiando e idealizando, junto a gestão, diversos projetos que facilitam e auxiliam os associados no seu dia-a-dia no Clube. Um desses projetos, é a implantação de um novo sistema de gestão, a partir de março de 2020 iremos iniciar o processo de migração.

O novo sistema trará as seguintes vantagens e comodidade aos associados: portal do associado e aplicativo, que contarão com as funções de pagamento de mensalidade, compra de convites, matrículas em atividades esportivas, entre outros. Além de facilitar a gestão interna do Clube, que reflete no dia-a-dia do associado.

Este será o primeiro momento da implantação, e para que corra da melhor maneira possível, e para que os associados usufruam dos benefícios da melhor maneira, é necessário realizar o recadastramento dos dados de todos os associados.

Esse processo é de extrema importância, pois a tecnologia que será implantada exige uma renovação nos dados, consequentemente da biometria utilizada. O recadastramento ocorrerá entre os meses de março e maio. Aos associados, a orientação do Clube é para se anteciparem, e realizarem o quanto antes o processo, pois, sem ele, a entrada no Clube por biometria não será possível, a partir de maio.



PALAVRA *do associado*



José Ângelo Alves Nogueira
Associado do Clube

José Ângelo Alves Nogueira, 59 anos, é sócio do Clube há mais de trinta anos, quando ainda havia um campinho de terra nas instalações. Desde então, frequenta o Clube juntamente com seus dois filhos, participando principalmente dos eventos esportivos.

Quando questionado a respeito do que mais gosta no Clube, ele responde: "Bem, poderia enumerar muitas coisas: os campeonatos de futebol, as atrações musicais, a diversidade de ambientes, e outras coisas mais. Acho que a resposta abarcaria um pouco de tudo. Talvez possa sintetizar em ser a diversidade de atividades e oportunidades que os associados possuem para se divertir."

Segundo ele, muitas boas memórias foram criadas, e entre as mais memoráveis ele coloca os super shows, que trouxeram como

atrações grandes artistas, que têm conquistado a simpatia dos associados. Porém, para José, nossa região também possui seus talentos, e ele afirma seu apreço pelos shows rotineiros promovidos pelo Clube.

Boa parte de sua família e de seu ciclo de amigos também são associados ao Dom Pedro. Seja no futebol ou prestigiando os eventos, ele está sempre acompanhado para curtir as instalações e bater um papo.

Ele ainda deixa um recado: "Bem, sabemos que em um grande Clube, como o que se nos apresenta o Dom Pedro, existem, por evidente, divergências de opiniões, críticas e elogios acerca de tudo o que ali ocorre. E isso é interessante para o crescimento do Clube. Porém, acho interessante ressaltar que, via de regra, todas as diretorias, aqui inseridos os Conselhos, que passaram pela gestão do Clube, emprestaram seu tempo e sua disposição para o engrandecimento do nosso Dom Pedro. Sem esquecer que isso passa, necessariamente, pelos funcionários, sempre solícitos e atenciosos. Então, o que se pode desejar é que possamos, sempre, de uma forma ou outra, emprestarmos um pouco de nós para que o nosso Dom Pedro possa ser cada vez melhor." E continua: "Agradeço a oportunidade de ocupar esse espaço, e aproveito para parabenizar a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram e contribuem para que possamos fazer parte, hoje, de um dos melhores Clubes do interior de Minas."

**SEGURO
VEICULAR**

Verifique se seu veículo está
segurado para garantir sua
tranquilidade e segurança.

**FAÇA SUA
COTAÇÃO**

(31) 98777-5466

(31) 3721-5466

@corretorapreferencial

www.corretorapreferencial.com.br

Um só lugar
REUNINDO OS
melhores sabores

31 3721-5048

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

@beefsteakhouse



- ✓ **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.



Horários de funcionamento do Clube

SECRETARIA

Segunda-feira: 08 às 17h
Terça, quarta e quinta: 08h às 20h
Sexta-feira: 08h às 22h
Sábado: 08h às 18h
Domingo: 8h às 13h

SINUCA

Terça a Quinta-feira: 14h às 21h30
Sexta-feira: 14h às 23h30
Sábado: 08h às 20h30
Domingo: 08h às 18h

SAUNA FEMININA

Quinta-feira: 17h às 21h
Domingo: 10h às 14h

PISCINA AQUECIDA

Segunda-feira: Fechado
Terça e Quinta:
- 11h10 às 12h10
- 14h às 16h15
- 18h30 às 21h
Quarta-feira: 10h às 13h
Sexta-feira: 14h às 21h
Sábado: 08h às 20h
Domingo: 08h às 16h

PRAÇA DE ESPORTES

Segunda-feira: Fechado
Terça, quarta e quinta: 08h às 22h
Sexta-feira: 08 às 0h
Sábado: 08h às 21h
Domingo: 08h às 18h

SAUNA MASCULINA

Segunda-feira: Fechado
Terça à sexta: 17h às 21h
Sábado: 14h às 20h
Domingo: 10h às 14h

PISCINAS FRIAS

Terça a quinta-feira 8h às 21h
Sexta-feira 10h às 21h
Sábado 8h às 20h
Domingo 8h às 17h

Errata referente aos convites especiais

Item 'm' onde se lê: "Cada associado poderá retirar 01 (um) convite especial por mês, além dos 12 (doze) convites, para pessoas acima de 65 (sessenta e cinco) anos, no valor de R\$15,00 (meia entrada do convite especial), não sendo válidos para eventos mencionados na alínea 'j'. Ao utilizar este convite, o mesmo convidado poderá frequentar o clube 3 (três) vezes ao ano;" leia-se "Cada associado poderá retirar 01 (um) convite especial por mês, além dos 12 (doze) convites, para pessoas acima de 65 (sessenta e cinco) anos, no valor de R\$15,00 (meia entrada do convite especial), não sendo válidos para eventos mencionados na alínea 'j'. Ao utilizar este convite, o mesmo convidado poderá frequentar o clube 3 (três) vezes ao ano. Nos meses de janeiro e fevereiro serão válidos de terça a sexta-feira. Sábados, domingos e feriados o valor será o mencionado na alínea 'w';"

EMIÇÃO DE CONVITES

O Clube Dom Pedro passou por reformulações nas regras de emissão de convites, assim como reajustes nos valores. As informações detalhadas das novas normas já estão disponíveis em nosso site:

No mesmo endereço você encontra também as informações sobre os procedimentos para a emissão dos convites especiais. Para isso acesse a aba SERVIÇOS/DOCUMENTOS/PROCEDIMENTO CONVITES ESPECIAIS.

Segundo leilão de bens inservíveis

Realizamos no dia 29 de janeiro, o segundo leilão de bens inservíveis do Clube Dom Pedro, com o objetivo de reconhecer e descartar os materiais que são considerados inservíveis no patrimônio do Clube, propomos uma melhor destinação aos mesmos. Tendo em vista a grande quantidade de materiais e diferentes tipos de artefatos a serem inutilizados, o Clube Dom Pedro tem a preocupação com o destino que este material tem no Meio Ambiente. Foram considerados em estado de inservibilidade, patrimônios que não tem mais condições de uso e serão retirados de suas funções originais. Todos estes bens são recursos que podem ser melhor reaproveitados ao invés de se proceder com um simples descarte no lixo comum.

A atitude de conciliar um destino correto aos bens em estado de inservibilidade é também uma ação ambiental, assim surgiu a necessidade de promover o Leilão dos Bens, uma forma transparente e responsável de destinação para itens que não tem mais utilidade para o Clube.

Com a realização do leilão foram arrecadados mais de R\$41.000,00 (quarenta e um mil reais), dando a oportunidade de 96 associados/funcionários adquirirem esses bens. O valor arrecadado, será aplicado integralmente na manutenção e desenvolvimento dos objetivos sociais do Clube.

Atenção aos novos horários da secretaria

A partir do dia 1º de abril, a Secretaria do Clube terá novos horários de funcionamento, confira:



Segunda-feira:
8h às 17h;



Terça a sexta-feira:
8h às 20h;



Sábado:
8h às 17h



Domingo:
8h às 13h

De olho no estatuto

Você sabe quais são seus deveres de associado e que é muito importante estar munido com os documentos exigidos?

No capítulo II do Estatuto, mais especificadamente no Artigo 13, há uma série de deveres que o associado deve cumprir nas dependências do Clube. Entre elas está o item "i", o qual diz:

"Exibir, sempre que lhe for exigido, o cartão de identidade social ou documento que comprove a sua condição de associado".

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.clubedompedroi.com.br



BANDA LARGA FIBRA COM
ULTRA
VELOCIDADE
DE VERDADE.

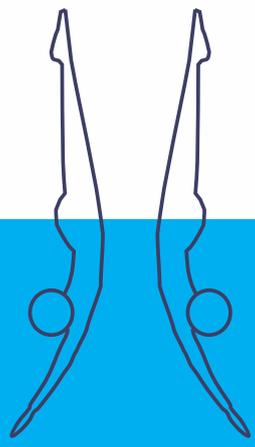
(31) 3769-2000
verointernet.com.br

vero

Internet
de verdade

PISCINA TRATADA COM OZÔNIO

*Equipe altamente qualificada,
para melhor atendê-los!*



HIDROTHERM

f /academiahidrotherm

ig @hidrothermacademia



3763-5505

RUA PEDRO ASSIS SILVA, 50. MANOEL CORRÊA

NATAÇÃO | HIDROGINÁSTICA | HIDROBIKE | PERSONAL TRAINER

Posse da Cipa - Gestão 2020

No mês de janeiro, foi empossada a CIPA - Comissão Interna de Prevenção a Acidentes - Gestão 2020. Estiveram presentes na posse os membros da Gestão 2019, Diretoria, Gerentes e funcionários. Os cipistas empossados têm desafios e metas para alcançarem durante o ano de 2020, é de extrema importância a gestão dos riscos e o fortalecimento da Cultura de Segurança na empresa.

JANEIRO BRANCO – SAÚDE MENTAL

No mês dedicado a SAÚDE MENTAL vale ressaltar a importância dos cuidados com o corpo e a mente, e o Clube, pensando nos associados e empregados, promoveu ações voltadas para o tema. No dia 26/01/2020, os associados foram convidados a participarem de uma aula de Yoga, em parceria com o Núcleo Prana Satya, ministrada pela professora Alice Antonucci. Os funcionários também não ficaram de fora, tivemos dois dias de beleza com a representante e diretora da Mary Kay - Sheine Carlesso, com atividades como limpeza de pele, maquiagens e sorteio de brindes de cuidados com o cabelo com a representante Ana Paula Pinto, além de dinâmicas para ressaltar a importância de se sentir bem consigo mesmo. O assunto foi abordado durante o mês nos Diálogos Diários de Segurança. Não devemos deixar a saúde mental passar em branco, cuide sempre do corpo e da mente.

FEVEREIRO ROXO E LARANJA – PREVINA-SE

O mês de fevereiro traz duas cores fortes para conscientizar as pessoas sobre os cuidados com a saúde do corpo. A cor roxa foi escolhida para simbolizar o combate ao Lúpus, Fibromialgia e Mal de Alzheimer, sendo duas dessas doenças autoimunes e uma degenerativa, que têm muita relevância e são "silenciosas" em seus sintomas e de progressão gradual.

Lúpus é uma doença inflamatória de origem autoimune que pode afetar múltiplos órgãos e tecidos, tais como pele, articulações, rins, cérebro e outros órgãos, causando sintomas como fadiga, febre e dor nas articulações. Fatores de risco para o Lúpus são o excesso de exposição aos raios ultravioletas, além do uso de anticoncepcionais e histórico familiar positivo para a

doença. Alguns dos sintomas do Lúpus são dores nas articulações, febre, queda de cabelo, manchas avermelhadas (em especial no rosto, pescoço, peito e cotovelos) e feridas na boca. No Brasil, não dispomos de números exatos, mas as estimativas indicam que existam cerca de 65.000 pessoas com lúpus, sendo a maioria mulheres. Acredita-se assim que uma a cada 1.700 mulheres no Brasil tenha a doença.

A Fibromialgia ataca especificamente as articulações, causando dores por todo o corpo, principalmente nos músculos e tendões. A síndrome também provoca cansaço excessivo, alterações no sono, ansiedade e depressão.

O Mal de Alzheimer tem como principal característica a perda de memória progressiva. No Brasil, estima-se que existam cerca de 1,2 milhão de pessoas com Alzheimer – são cerca de 100 mil novos casos por ano. Não se sabe a causa da doença, mas o modo de ação dela vem normalmente de uma proteína chamada betamilóide, que se deposita no cérebro em algumas áreas específicas, vai formando placas e causando danos na comunicação dos neurônios.

Já a Campanha do fevereiro laranja, visa conscientizar a população sobre a importância de atentar para os sintomas relacionados à Leucemia e a importância de ser doador de medula óssea. É uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida. Tem como principal característica o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais. Os sintomas incluem anemia, palidez, sonolência, fadiga, palpitação, manchas roxas na pele ou pontos vermelhos, bem como gânglios linfáticos inchados, perda de peso, febre e dores nas articulações e ossos.

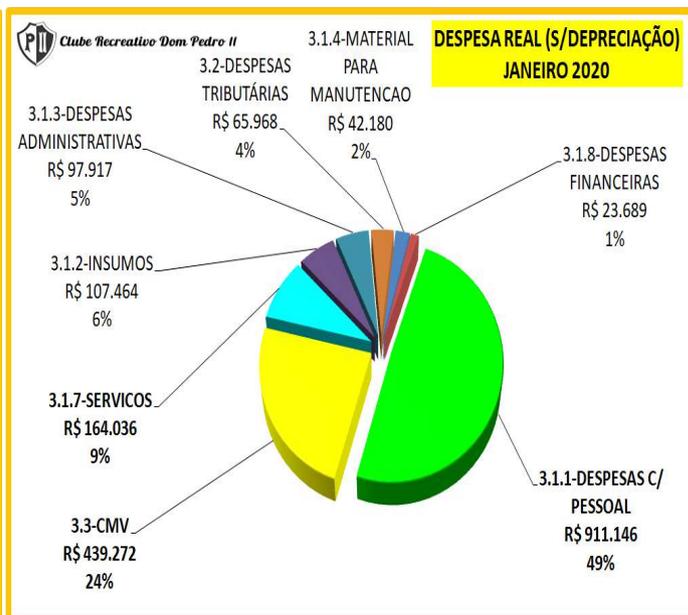
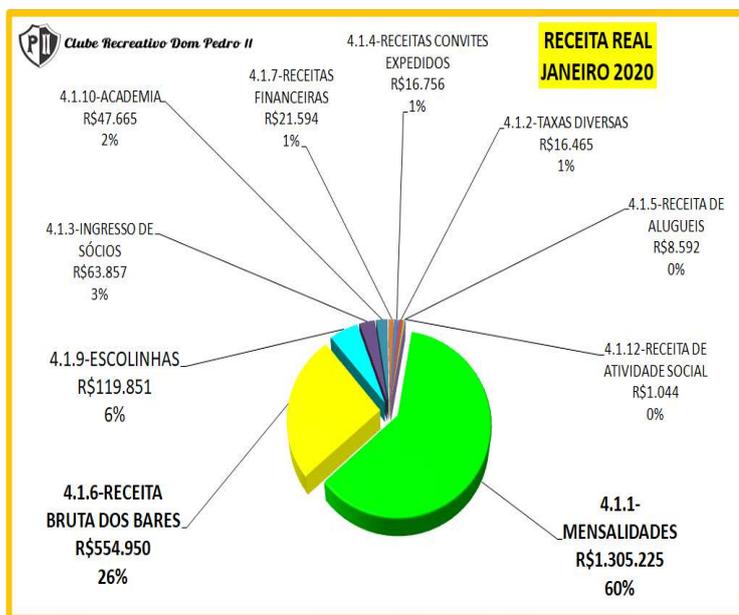
Devemos estar sempre alertas com os sinais do nosso corpo e buscar tratamento para as enfermidades.

*Fonte: www.corensc.gov.br

Informações: Sociedade Brasileira de Dermatologia, Fibromialgia.com.br e INCA

Gerência de RH – Segurança do Trabalho

Tesouraria





Bia

Plus Size

© @biaallcurves

f /bia.plussize.1



☎ 31 97501.4512

📍 Rua José Nicolau de Queiroz, 150, Centro - Cons. Lafaiete



Galeria de Fotos

Grupo Parte do Alto + Baianas Ozadas - 25/01



Sambathois - 26/01



Geoharri Rock Duo - 31/01



Cleiber Tarcísio - 07/02



Velotrol - 15/02





Agenda de Março

DOMINGO 01	<p>🎸 Ana Flávia em A Ana (Bossa e o Samba) Espaço Multiuso, 13h30.</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 8h30</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 9h</p>	SÁBADO 14	<p>🍷 Tempero de Mineiro Moqueca de peixe. Espaço Multiuso, 11h30</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 13h</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 13h</p>
TERÇA 03	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>	DOMINGO 15	<p>🎸 Bills Balaidgato (Pop Rock) Espaço Multiuso, 14h</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 8h30</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 9h</p>
QUARTA 04	<p>🍷 Comida de Buteco com Mary Resende (Sertanejo) - Lagarto recheado ao molho madeira, arroz e fritas - Almôndegas ao molho e torradas Espaço Multiuso, 19h</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>	TERÇA 17	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>
QUINTA 05	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>	QUARTA 18	<p>🍷 Comida de Buteco com Mateus Baêta (Sertanejo) - Bacalhoadada - Bisteca, arroz, couve e tutu de feijão Espaço Multiuso, 19h</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>
SEXTA 06	<p>🎸 Felipe e Nando Espaço Multiuso, 21h30</p>	QUINTA 19	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>
SÁBADO 07	<p>🍷 Tempero de Mineiro Feijoada - Espaço Multiuso, 11h30</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 13h</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 13h</p>	SEXTA 20	<p>🎸 Stallions Band (Rock N' Roll) Espaço Multiuso, 21h30</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>
DOMINGO 08	<p>🎸 Samantha Carpinelli Trio (Estilos Variados) Espaço Multiuso, 13h30.</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 8h30</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 9h</p>	SÁBADO 21	<p>🍷 Tempero de Mineiro Strogonoff bovino - Espaço Multiuso, 11h30</p> <p>🎸 Arnaldo Moreno Espaço Multiuso, 20h30</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 13h</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 13h</p>
TERÇA 10	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>	DOMINGO 22	<p>🎸 Grupo Karikatura (Pagode) Espaço Multiuso, 14h</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 8h30</p> <p>⚽ Torneio Verão de Fut7 Veterano Campo 1, 9h</p>
QUARTA 11	<p>🍷 Comida de Buteco com Fred Santos - Peixe ensopado - Isca de pernil com mandioca frita Espaço Multiuso, 19h</p> <p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>	TERÇA 24	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>
QUINTA 12	<p>⚽ Campeonato Interno de Futsal Salão de Eventos, 19h</p>		
SEXTA 13	<p>🎸 Banda Urbana 2 Cover (Legião Urbana) Espaço Multiuso, 21h30</p>		

QUARTA
25

Comida de Buteco com Adaiás Maurício
(Mpb, Rock, Reggae)
- Isca de peixe empanada e purê de mandioca
- Frango ao molho madeira e arroz
Espaço Multiuso, 19h
Campeonato Interno de Futsal
Salão de Eventos, 19h

QUINTA
26

Campeonato Interno de Futsal
Salão de Eventos, 19h

SEXTA
27

Sambathois
Espaço Multiuso, 21h30

SÁBADO
28

Tempero de Mineiro
Escondidinho de bacalhau - Espaço Multiuso, 11h30
Campeonato Interno de Futsal
Salão de Eventos, 13h
Torneio Verão de Fut7 Veterano
Campo 1, 13h

SÁBADO
28

I Etapa do Campeonato Mineiro Six Red
Salão de Sinucas

DOMINGO
29

Fernando Nogueira (Sertanejo)
Espaço Multiuso, 14h
Campeonato Interno de Futsal
Salão de Eventos, 8h30
Torneio Verão de Fut7 Veterano
Campo 1, 9h
I Etapa do Campeonato Mineiro Six Red
Salão de Sinucas

QUARTA
01

ABRIL
Comida de Buteco
- Alcatra ao molho de cerveja preta e batatas douradas
- Escondidinho de bacalhau
Espaço Multiuso, 19h

SEXTA MUSICAL
SERTANEJO



FELIPE E NANDO
⌚ 21h30
📍 Espaço Multiuso

SEXTA MUSICAL
ROCK



BANDA URBANA 2 COVER
⌚ 21h30
📍 Espaço Multiuso

*Cover Legião Urbana

SEXTA MUSICAL
NOVOS TALENTOS



STALLIONS BAND
⌚ 21h30
📍 Espaço Multiuso

SEXTA MUSICAL
ATRAÇÃO SURPRESA



SAMBA THOÍS
⌚ 21h30
📍 Espaço Multiuso



Paisagismo em foco



Mariana Figueiroa
Paisagista do Clube

Sobre as folhas

Para se ter um jardim e vasos bonitos é preciso que as espécies estejam saudáveis. Para isso, é preciso que as pragas e fungos fiquem bem longe dos jardins e vasos e que as necessidades de luminosidade, nutrientes e irrigação sejam supridas. Esse é um tema muito vasto e impossível de se falar a fundo em tão pouco espaço, mas hoje vamos perceber que se ficarmos atento às folhas das nossas plantinhas podemos identificar facilmente suas carências e suas preferências.

- Quando as folhas ficam desbotadas ou amolecidas: Falta de luz;
- Quando as folhas estão murchas ou secas: Falta de água;
- Quando as folhas estão murchas e amareladas: Excesso de água;
- Quando as folhas estão amareladas no centro e as novas estiverem necrosadas: falta de cálcio;
- Quando as folhas da parte de baixo estiverem castanhas ou amareladas e as superiores verde-claras: falta de nitrogênio;
- Quando as nervuras da folha estão amareladas, com aspecto de velhas: falta de magnésio.
- Quando as nervuras estão verdes e a folha amarelada: falta de ferro
- Quando as folhas estão pequenas e deformadas: falta zinco.
- Quando as folhas estão escuras e com as bordas negras: falta potássio.
- Quando as folhas novas estão amarelas: falta ferro

Essas observações são uma forma simples, porém muito eficiente de se observar as plantas e poder atender todas suas exigências para que elas atinjam todo seu potencial de crescimento e beleza.



Nutrição e Alimentação



Georgiana Martins
Nutricionista do Clube

Alimentos da estação

A estação do ano influencia diretamente na qualidade dos ingredientes que colocamos nos pratos e no preço final que você paga por ele. Faça uma lista de compras incluindo os alimentos da safra.

Benefícios para o organismo

Cada hortaliça, legume ou fruta tem um período propício para cultivo. Esse período é chamado de safra, os alimentos apresentam melhor qualidade e são colhidos em maior quantidade, e seu valor de mercado torna-se mais acessível. Além de ficarem esteticamente mais bonitos e maiores, o valor nutricional também é favorecido. Pela tendência de se desenvolverem melhor, eles contêm mais vitaminas e minerais, já que as sementes encontram solo e ambiente propícios para crescerem saudáveis.

Variedade no prato, economia na casa.

Quem já tentou comprar morango fora de época, por exemplo, sabe que o preço da fruta pode ficar muito caro. Isso acontece em função da oferta e da procura. Quanto menos itens disponíveis no

mercado, mais caros eles tendem a se tornar. Por isso, se você comprar alimentos que estarão em alta, seu preço será mais em conta e a economia você sentirá no fim do mês, além de que o planejamento incentiva a variação dos pratos.

Planejar seu cardápio e acrescentar os alimentos de safra tornará seu cardápio mais variado, pois haverá ingredientes diferentes todos os dias no seu prato, e isso tornará sua alimentação mais saudável.

Mais comida natural, menos quilos na balança

Os alimentos industrializados são ricos em gordura, sódio e contêm muitas químicas e açúcar. Por isso, podem atrapalhar o processo de emagrecimento. Em compensação, as refeições preparadas com ingredientes naturais contribuem para o trânsito intestinal, reduzem os picos de glicemia e a produção de gordura no corpo. Por isso, seu consumo deve ser sempre priorizado.

PREPARE A PRÓXIMA LISTA DE COMPRAS E ABUSE DA FRUTAS, LEGUMES E HORTALIÇAS.



APROVEITE SEM MEDO OS MOMENTOS DA VIDA!

Blanc®
ODONTOLOGIA ESTÉTICA

Dentadura fixa

Apesar de ser prática e devolver um resultado satisfatório logo de imediato, a dentadura convencional pode trazer desconforto e insegurança para alguns pacientes na hora de falar ou mastigar. Visando contornar essa situação, a tecnologia odontológica desenvolveu a dentadura fixa, conhecida como “Protocolo” ou “Prótese fixa sobre implantes”.

○ “Protocolo” é um tipo de prótese fixa instalada sobre 6 a 8 implantes, seja na maxila ou mandíbula. ○ tratamento é indicado para pacientes que está em via de perder todos os dentes ou para àqueles que já usam a dentadura e querem torná-la fixa.

Conforto, segurança e bons resultados estéticos são vantagens desse tipo de tratamento, possibilitando que o paciente realize sem medo as suas rotinas comuns do cotidiano, como o simples ato de morder uma maçã :)

Quer saber mais? Entre em contato e tire suas dúvidas!

 (31) 99502-0649

 (31) 3762-0649

 @clinicablanc

 facebook.com/clinica.blanc

 www.clinicablanc.com.br

 contato@clinicablanc.com.br

MAKE!
MARKETING INTELIGENTE



A Freitas quer ficar *mais íntima* de você



-  CLAREADOR ÍNTIMO
-  VOLUMIZADOR ÍNTIMO
-  REJUVENESCEDOR ÍNTIMO
-  DESODORANTE ÍNTIMO
-  SABONETE ÍNTIMO

Intimidade gera confiança e confiança você encontra aqui!



 /FarmaciaFreitas

Manipulação

31 3769.5566

WhatsApp

31 99799.6500

Praça Chiquito Furtado, 48 - Lj 01, Centro, Cons. Lafaiete

R. Dep. Antônio Franco Ribeiro, 85 - Lj 04, Centro, Cons. Lafaiete