



CHEGOU O MOMENTO DE MATAR A SAUDADE!

Estamos de volta e ainda melhor.

Saiba quais foram as melhorias realizadas durante a quarentena e como estamos implementando os protocolos e normas de segurança contra a Covid-19.

ÍNDICE

- 03** Palavra do Presidente
- 04** Reabertura do Clube
- 07** Reabertura da academia
- 08** Desconto aos sócios
- 09** Recadastramento
- 09** Carteirinha
- 10** Obras
- 12** Resiliência: a palavra do ano
- 13** Kids
- 17** #TBE
- 18** Suco detox: o grande parceiro no calor
- 19** Palavra da Shirley
- 21** Fluxo Financeiro

JARAGUÁ NEWS

Revista do Jaraguá Country Club Gestão e Transparência:

Ano 22 - Edição 19
Julho - Setembro de 2020

Jornalista Responsável (direção e edição):

Rafaela Camargos
Gabriel Lacerda
Mariana Farias
Cláudia Costa
Igor Penaforte

Assessoria de Comunicação:

Marcelo Torres
Registro: 0010761/MG

Projeto Gráfico e Diagramação:

Igor Penaforte

Jornalismo/Marketing:

Colchete Digital

Revisão:

Marcelo Torres e Cláudia Costa

Administrativo:

Cláudia Costa

Fotos:

Denilson Soares, Túlio Barros e
Arquivos do Clube.

Redação:

Rafaela Camargos
Gabriel Lacerda
Mariana Farias

Tiragem:

Essa edição será impressa e
também estará disponível no
formato eletrônico.

Periodicidade:

Trimestral

Distribuição Gratuita

Impressão:

Essa edição será impressa e
também estará disponível no
formato eletrônico.

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Cláudio Gama

Vice-Presidente: Wendel Rios

Diretor 1º Secretário: Ronaldo Cardoso Alves

Diretor 2º Secretário: Eduardo Loureiro Veras

Diretor 1º Financeiro: Walmir de Andrade Fadul

Diretor 2º Financeiro: Ronaldo Martins Pacheco

Diretora Administrativa: Marília Ramos Batista

Diretor de Sede: Flaiton Vespoli

Diretor do Parque Aquático: Leonardo de Barros Vinte

Diretor de Futebol de Campo: Rui Remi Alvim

Diretor da Área do Tatu: Antônio Elias Nicomedes de Moraes

Diretor Social: Marcos Antônio dos Santos Júnior

Diretor de Esportes Especializados: Marcelo de Faria Peito

Diretor de Esportes Recreativos: Misael Alvarenga Filho

CONSELHO FISCAL

Mesa Diretora

Presidente: Márcio Fernando dos Reis

Secretário: Cristiano dos Santos Rodrigues

CONSELHO DELIBERATIVO

Mesa Diretora

Presidente: Wagner da Silva Sales

Vice-Presidente: Renato Bispo

1º Secretário: Francisco Monteiro Neto

2ª Secretária: Valéria Silveira Murta

CONSELHEIROS NATOS

Benito de Oliveira Mussolini

Celso Renato Alves Vasconcelos Lima

Felisberto Carvalho de Goes Neto

Hermes Andrade Ávila

Marco Antônio de Pádua Faria

Milton Miranda de Castilho

Ricardo de Melo Silva

SÓCIOS BENEMÉRITOS

Antônio Rocha Leal

Maria Lívia P. Chagas

Myrian de Lurdes M. Reis

PALAVRA DO PRESIDENTE

Prezada Família Jaraguense,

Depois de todos esses meses em que o clube esteve com o alvará de funcionamento e localização suspenso, finalmente nos foi permitido reabrir as portas e receber os associados. É uma alegria enorme poder ver o nosso Jaraguá “vivo” novamente, ver as crianças correndo, as quadras, campos e piscinas sendo usadas.

Claro, sabemos que a pandemia ainda não acabou e precisamos continuar com todos os cuidados e seguindo os protocolos determinados. E o Jaraguá está fazendo a sua parte. Espalhamos dispensers e totens de álcool em gel por todo o clube, estamos aferindo temperatura na entrada, fizemos a demarcação de distanciamento nas portarias, na distribuição de mesas e nossos colaboradores estão usando todos os equipamentos de proteção individual e foram capacitados para orientar sobre o uso da máscara e o cumprimento das determinações da Prefeitura de Belo Horizonte.

Toda a Diretoria Executiva se empenhou nesse período cuidando de melhorias em todas as áreas do nosso clube como piscina, nova quadra de squash, novas redes, campos de futebol, jardins, sinuca, academia, sauna e na estrutura de forma geral com pinturas e nova sinalização, para que ao voltar para o Jaraguá você tivesse a melhor impressão e experiência possível.

Também trabalhamos em conjunto com o Conselho Deliberativo para conceder descontos nas mensalidades, parcelamentos de débitos e atingir a totalidade dos sócios para que tivessem benefícios financeiros nesse momento que foi e ainda está sendo muito difícil para todos.

Esse período realmente foi complicado para todos nós. Mas acredito que estamos aos poucos conseguindo superá-lo e quem sabe muito em breve poderemos voltar à rotina que tínhamos antes da pandemia. Vamos torcer para que uma vacina chegue o mais rápido possível.

Na administração do clube, a Diretoria Executiva continua atuando forte e com foco na pro-



Cláudio Gama - Presidente

fissionalização, transparência e eficiência na gestão do Jaraguá. Desde janeiro, trabalhamos incansavelmente em nossas premissas de estruturação do quadro de funcionários e na austeridade com gastos, buscando a satisfação dos sócios.

Não abriremos mão de um clube familiar organizado, sólido progressivo e transparente. As finanças caminham controladas, a situação de inadimplência se apresenta em níveis muito melhores que a média dos demais clubes da Região Metropolitana de Belo Horizonte e o dia-a-dia do Jaraguá caminha no rumo da normalidade.

É importante também registrar a linha de conduta adotada pela Diretoria Executiva, que vem estabelecendo práticas e controles usando sempre a nossa qualidade e convivência social da comunidade Jaraguense. Não seremos tolerantes com falsas informações que possam visar a desestabilidade de nosso clube e não aceitaremos desrespeitos com as pessoas. Pregaremos o respeito ao sócio, aos funcionários e levaremos os valores da ética, da família e do respeito social. A sociedade Jaraguense prima pela premissa de cumprimento dos deveres de sócios para que possamos exigir nossos direitos de sócios.

Contamos com o apoio de todos para seguirmos na construção de um clube de EXCELÊNCIA.

Cláudio Gama

JARAGUÁ DE PORTAS ABERTAS

Trabalhamos intensamente para garantir que o retorno do Jaraguá fosse seguro para você e sua família.





Depois de 6 meses em que o clube teve o alvará de funcionamento e localização suspensos, finalmente recebemos a boa notícia da prefeitura de Belo Horizonte de que poderíamos reabrir o clube. Foram exatos 190 dias fechados, até que no dia 26 de setembro pudemos nos reencontrar.

No dia 20 de março tivemos que dar a triste notícia que o Jaraguá teria que suspender todas as suas atividades devido à pandemia. Nenhum de nós fazia ideia do quanto a situação duraria, nem de como seria difícil para todos. A cada semana nossa ansiedade aumentava. Ver o nosso clube sem a presença dos sócios foi algo que nos trouxe profunda tristeza.

Mas não nos deixamos abater e continuamos com o nosso compromisso de proporcionar entretenimento, diversão e saúde para os associados. No período em que ficamos distantes, fortalecemos nossos laços com os sócios através das nossas redes sociais e continuamos mostrando com transparência as ações do clube.

Nossa equipe continuou trabalhando duro para que no momento em que nos reencontrássemos o clube estivesse ainda melhor para vocês. Nesse período, todas as áreas do Jaraguá passaram por revitalização e melhorias. O clube também ganhou uma piscina nova, revitalizada. Pintamos quiosques e estacionamentos, renovamos toda a sinalização e melhoramos os jardins. Tudo pensado para os nossos associados.

Desde à reabertura estamos cumprindo rigorosamente os protocolos de segurança. Placas informativas com normas e regras foram instaladas em todas as áreas do Jaraguá e tapetes para a higienização dos calçados foram dispostos em todas as entradas das áreas fechadas. Estão espalhados ao longo do clube totens com álcool 70% e as arquibancadas foram demarcadas para garantir o distanciamento entre todos os presentes.

Logo na entrada, os sócios têm a temperatura aferida e no momento não estamos recebendo convidados. Nossos colaboradores estão treinados para garantir o cumprimento dos protocolos e todos permanecem todo o tempo com equipamentos de segurança.

A felicidade que sentimos pela família Jaraguá estar reunida mais uma vez é imensurável. Temos a consciência de que ainda não estamos no cenário normal ou ideal, mas acreditamos que o pior já tenha passado e que daqui para frente teremos juntos dias melhores.

Por todos esses motivos, contamos com a colaboração do associado no uso da máscara, no distanciamento de 2 metros e do cumprimento do protocolo em geral para que o clube permaneça aberto e possamos cada vez mais estarmos juntos.



JEEP FOR LIFE



4 ANOS DE GARANTIA

+

TAXA A PARTIR DE 0%

+

EMPLACAMENTO GRÁTIS

+

SUPERAVALIAÇÃO DO SEU CARRO USADO

4 anos de garantia válido para todos os modelos/versão de renegade e compass exceto renegade STD 18X e renegade PCD 10X para motorização flex e diesel, sendo 3 anos da montadora e um da Strada Jeep. Para isso todas as revisões deverão ser feitas rigorosamente de acordo com o manual do fabricante. Oferta válida para compras na modalidade varejo. Taxa 0% válido para compras na modalidade varejo válido para toda linha Jeep 0km com 80% de entrada e restante em 12 parcelas mensais. Emplacamento grátis para compra na modalidade varejo ou canal venda direta (produtor rural ou CNPJ) na cidade de Belo Horizonte. Super valorização em de acordo com a tabela de avaliação da concessionária. Valores podem sofrer alteração sem aviso prévio. Sujeito à disponibilidade de estoque. Aprovação sujeito ao agente financeiro Jeep Bank.

Strada | Jeep

AV. CONTORNO, 10.601 - BARRO PRETO
AV. ANT. CARLOS 6.366 - PAMPULHA

31 3478-0300

REABERTURA DA ACADEMIA

Funcionando com agendamento e todo suporte necessário para a sua segurança, a academia está aberta diariamente.

Na primeira quinzena de março precisamos suspender as atividades da nossa academia para a segurança de todos, seguindo as recomendações da Prefeitura. Naquele momento a cidade de Belo Horizonte passava por um momento crítico de contaminação.

No período em que ficamos afastados, trabalhamos duro para levar as atividades físicas até a sua casa, através dos nossos treinos funcionais on-line. Tivemos grande adesão nas atividades remotas e, graças à participação de vocês, foi um sucesso.

Foram longos 6 meses até que nós pudéssemos retomar nossas atividades de forma presencial. Enquanto isso, fizemos uma reformulação geral na nossa academia. Trocamos o piso, pintamos, fizemos a manutenção e substituição de equipamentos e, no dia 9 de setembro,

com a autorização da Prefeitura, retomamos as atividades.

Para a segurança de todos os nossos alunos, implementamos de forma rigorosa os protocolos e normas de segurança. Distribuímos por toda a área da academia dispensers com álcool em gel 70% e delimitamos o espaço para garantir o distanciamento social. Nossos colaboradores permanecem todo o tempo com equipamento de proteção e estão treinados para garantir que os protocolos sejam seguidos.

Hoje os treinos estão acontecendo em horário agendado.

A academia está aberta de segunda a sexta-feira, de 6h às 22h, sábado de 8h às 14h e no domingo de 8h às 12h. Informações pelos telefones: 3490 9125 / 9127.



DIRETORIA E CONSELHO DELIBERATIVO TRABALHAM PARA GARANTIR DESCONTO A 100% DOS SÓCIOS

Em reunião realizada no dia 30 de setembro, a Diretoria Executiva e a Mesa Diretora do Conselho Deliberativo do Clube Jaraguá discutiram novas possibilidades de descontos aos associados a partir de inúmeros debates nas reuniões do Conselho.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo apresentou então pleito à Diretoria Executiva para analisar a possibilidade de concessão de desconto em novembro e dezembro de 2020, além da concessão também para os associados que estejam inadimplentes, atingindo assim **100% DOS SÓCIOS** e abrangendo o período de 06 meses em que o clube permaneceu fechado.

A Diretoria Executiva sensível à situação e diante do retorno das atividades e consequente procura do sócio por renovação de dívida na última semana que o clube esteve fechado, além da análise da situação financeira do clube, concordou com o pleito apresentado pela Mesa Diretora e formalizará imediatamente as **propostas abaixo, para análise e apreciação do Conselho Deliberativo.**

a) Concessão de 10% de desconto para TODOS OS SÓCIOS nos boletos com vencimento em 15 de novembro e 15 de dezembro. Estes boletos poderão ser pagos até o último dia de cada mês vigente sem a cobrança de multas e juros.

b) Flexibilização do desconto também para os associados que estiverem inadimplentes com a taxa de condomínio a partir de abril (período de pandemia), podendo parcelá-la em até 24 meses, considerando os descontos:

o 16,5%boleto vencido em 15/07
o 16,5%boleto vencido em 15/08
o 16,5%boleto vencido em 15/09
o 16,5%.....boleto vencido em 15/10

Com esta proposta, todos os sócios do Clube serão atendidos e terão a concessão de 6 meses de desconto, equivalendo ao mesmo período que o Clube esteve fechado.

Os sócios que já realizaram o parcelamento, deverão procurar a Secretaria em data a ser divulgada posteriormente para adesão e formalização.

Os sócios que optaram pela quitação anual da taxa de condomínio terão os créditos proporcionais gerados que poderão ser compensados em futuros pagamentos a favor do Jaraguá.

Cuidado com o clube e associados

O Clube Jaraguá reabriu suas portas no último dia 26 de setembro, cumprindo todos os protocolos sanitários estipulados pela Prefeitura Municipal de Belo Horizonte e com novidades para os sócios.

Ao longo dos meses em que esteve com o alvará de funcionamento e localização suspenso, a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo trabalharam sempre unidos para buscar o melhor caminho para a gestão, prezando sempre pela transparência das ações.

A reabertura do Clube é um momento de extrema importância para a família Jaguareense e dá a certeza que seguiremos firmes para a conclusão do ano de 2020 buscando cada vez mais a melhor experiência para o sócio através do atendimento com excelência e a estrutura física em pleno funcionamento. Isso tudo com equilíbrio financeiro e o fortalecimento nas relações dos três poderes que fazem a gestão do Clube.

O Jaraguá reabriu e, de forma austera, preservou seu patrimônio durante a pandemia da Covid-19 que continua gerando impactos na economia mundial. Foram tomadas medidas para preservar ao máximo o emprego dos nossos funcionários, além de terem sido realizadas melhorias na estrutura do Clube e capacitações da nossa força de trabalho, o que só foi possível através do esforço do sócio em manter as taxas de condomínio em dia.

Prova disso é a redução da inadimplência para 14,28% no mês de agosto, que nos primeiros meses da pandemia chegou a 23% frente a uma média de 25% que atinge os demais clubes de Belo Horizonte.

Estamos e continuaremos sempre trabalhando de forma ágil, transparente e com o foco no bem-estar do associado e do Clube Jaraguá.

Cláudio Gama (Presidente da Diretoria Executiva)
Wagner Sales (Presidente do Conselho Deliberativo)

ENTRADA SÓ COM CARTEIRINHA

Mesmo após a liberação da biometria, item será obrigatório para acesso ao clube.

Durante o retorno gradativo das atividades, várias ações que visam a segurança dos associados e colaboradores foram adotadas pelo Jaraguá Country Club. Uma delas foi o desligamento temporário das cancelas com biometria como medida de prevenção à transmissão da COVID-19.



Para garantir o acesso dos titulares e dependentes, além do recadastramento obrigatório até 30 de novembro de 2020, os usuários deverão apresentar suas carteirinhas na portaria e não mais o número da cota e digital.

A medida visa impedir o acesso indevido de não cotistas ao clube, além do controle da lotação máxima permitida.

Tendo em vista minimizar o impacto das mudanças e garantir a satisfação do usuário, a confecção da segunda via da carteirinha é gratuita e deve ser solicitada na secretaria, mediante agendamento nos telefones (31) 3490-9109 ou (31) 3490 9110.

A medida já está em vigor e qualquer mudança será informada através dos canais oficiais do Jaraguá Country Club.

RECADASTRAMENTO

Acesso ao clube será permitido apenas aos usuários que atualizarem seus dados.

Iniciado em agosto de 2020, o recadastramento obrigatório está previsto no Estatuto Social do Jaraguá Country Club e possui diversos benefícios para os associados e dependentes.

Além de atualizar o sistema de dados, o recadastramento visa o maior controle de acesso ao clube, tendo em vista que os usuários deverão enviar fotos de titulares e dependentes, evitando assim, acesso indevido nas dependências.

Com os dados atualizados, a equipe de atendimento consegue contatar o titular de forma imediata ao detectar qualquer irregularidade, evitando surpresas ou acúmulo de multa e juros. O recadastramento é simples e pode ser feito através do site do Jaraguá, no www.jaraguclub.com.br, na área do sócio, até o dia 30 de novembro de 2020. Sendo assim, o acesso ao clube, a

partir do dia 1º de dezembro de 2020 será permitido apenas àqueles que concluíram a atualização das informações cadastrais.

Para os casais que vivem em regime de união estável, há modelos de declaração aceitos pelo Clube e disponíveis em nosso site. Para os casados, o documento aceito continua sendo a certidão de casamento.

Após o preenchimento e envio pelo site, o associado deverá agendar na secretaria do Clube a entrega da documentação exigida, através dos telefones (31) 3490-9109 ou (31) 3490 9110.

Manter seus dados em dia é obrigação do usuário e garantirá mais conforto e segurança ao desfrutar do melhor que o Jaraguá pode proporcionar.

OBRAS

Aproveitamos o período de fechamento para revitalizar e adaptar o Jaraguá para as novas normas de segurança.

Nos 190 dias que o Jaraguá esteve fechado para o público, nossa equipe continuou cuidando com carinho do nosso clube.

Todos os dias buscamos formas de trazer mais conforto e comodidade para os nossos associados. Para isso fizemos melhorias em diversas áreas do clube, que foram desde pintura, manutenção e revitalização, à construção de uma nova piscina.

QUIOSQUES

Os nossos quiosques passaram por uma completa revitalização. Tiveram melhorias estruturais e ganharam uma nova pintura.



PLACAS DE SINALIZAÇÃO

Todas as placas de sinalização do clube foram substituídas e placas novas foram instaladas em áreas que ainda não possuíam.



QUADRA DE TÊNIS

Um novo piso foi instalado nas quadras de tênis a pintura refeita.



CAMPO DE FUTEBOL

A grama dos campos de futebol foi inteiramente revitalizada. Ficou um tapete!



NOVA QUADRA DE SQUASH

Finalizamos as obras da quadra de squash. Mais um espaço para uma excelente experiência esportiva.



SUBSTITUIÇÃO DAS REDES DE TODAS AS QUADRAS E CAMPOS

Todas as redes esportivas foram substituídas, garantindo a qualidade durante os jogos.



ESTACIONAMENTO DE CARA NOVA

Com direito a novas placas de sinalização, foram remarcadas as vagas para idosos, grávidas e pessoas com mobilidade reduzida. Pedimos aos associados que respeitem a sinalização.



PISCINA COGUMELO

A piscina foi totalmente revitalizada. Já está prontinha para uso.



RESILIÊNCIA: A PALAVRA DO ANO

Todos esperavam um ano novo, mas 2020 trouxe lições e mudanças que devem ecoar por muito tempo

O ano de 2020 nos pegou de surpresa e diversos desafios nos foram apresentados. Nos reinventamos, tivemos que aprender a conviver com várias limitações e nossa resiliência e criatividade foram colocadas em prática. Mudamos nossa forma de trabalhar, de estudar e, principalmente, de nos entretermos.

Como clube, procuramos readaptar os momentos de lazer e diversão para a nova realidade. Foram várias ações realizadas pelos profissionais e parceiros do Jaraguá através dos canais oficiais do clube buscando ajudar as pessoas a conviverem com os obstáculos do isolamento social.

Os profissionais de educação física trabalharam para garantir o bem-estar, a saúde física e mental com exercícios que foram pensados para a prática em casa, respeitando as limitações de espaço, falta de equipamentos e condicionamento dos praticantes.

Com as oficinas do Tio Robson e do Tio Tadeu, muitas crianças colocaram a mão na massa e soltaram a criatividade nos trabalhos manuais. Além do estímulo mental que essas atividades promovem, as crianças foram conscientizadas sobre a reutilização de materiais que seriam descartados no lixo.

Estimulamos ainda mais o bom convívio nas relações familiares através das gincanas em fa-

mília. Vocês dançaram, jogaram, competiram e, mais que tudo, se divertiram e fortaleceram o vínculo com quem realmente importa.

Vários brindes foram sorteados, trouxemos notícias relevantes e procuramos nos manter sempre conectados a vocês, mesmo de longe, estimulando o sentimento de esperança e garantindo o entretenimento.

Neste último momento, levamos semanas estudando, reformando e adaptando o espaço físico para a nova rotina. Treinamos nossos colaboradores e demos todo o suporte necessário para que a retomada ao trabalho fosse segura e prazerosa.

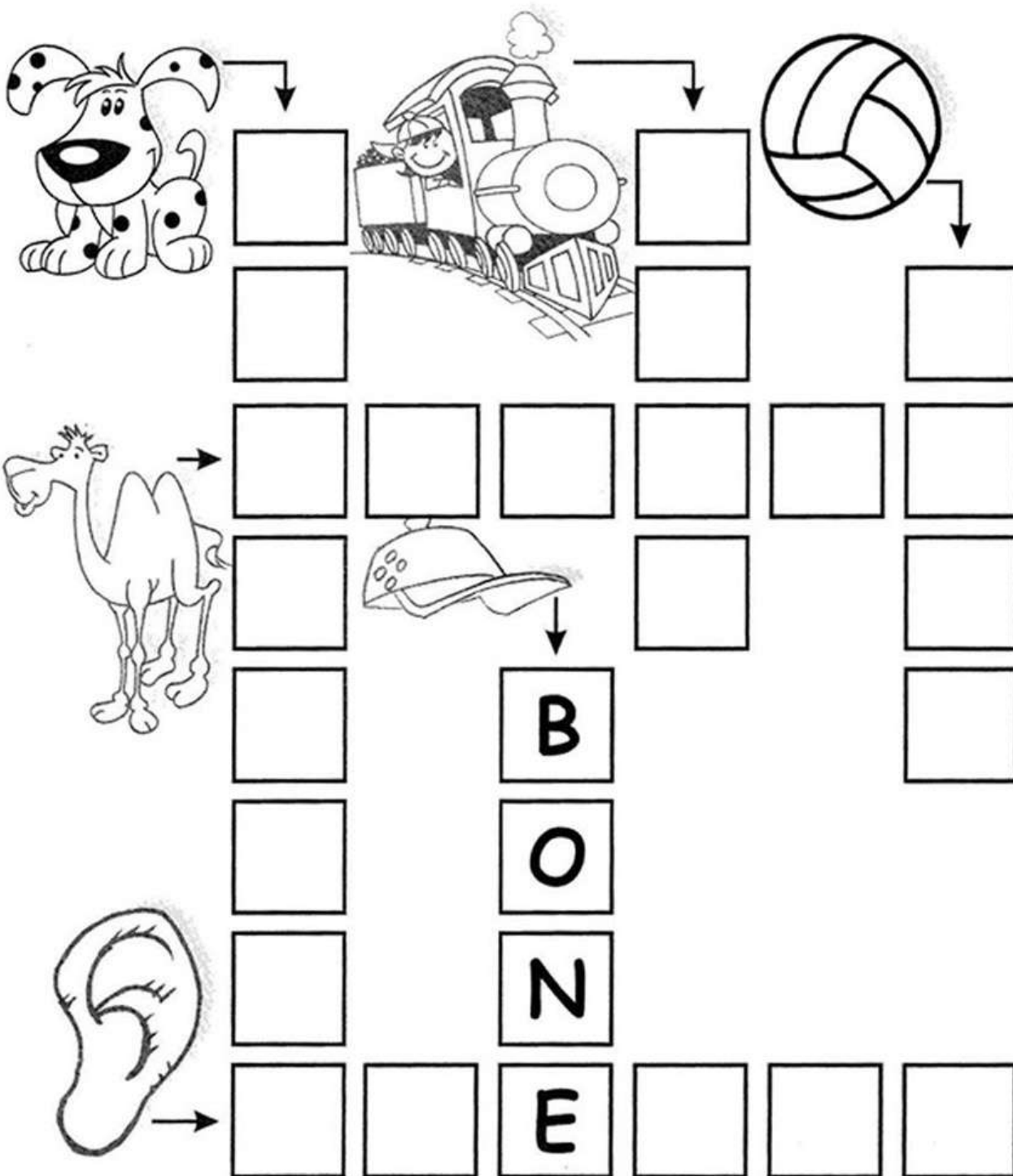
Os protocolos e normas estabelecidos pela Prefeitura de Belo Horizonte e Organização Mundial da Saúde são seguidos criteriosamente. Tudo para garantir conforto e segurança necessários nesse momento.

Reabrir nossas portas é muito mais que só adaptar e retomar nossas atividades. Significa que estamos vencendo juntos um obstáculo que vem impactando a vida de todas as pessoas ao redor do mundo. Esse importante capítulo na história do Jaraguá Country Club foi escrito com a sua ajuda. Esperamos continuar ao seu lado para encararmos os próximos capítulos.



ESPAÇO DA CRIANÇA!

Hora de exercitar o cérebro!
Preencha os quadradinhos abaixo com o nome de cada desenho.



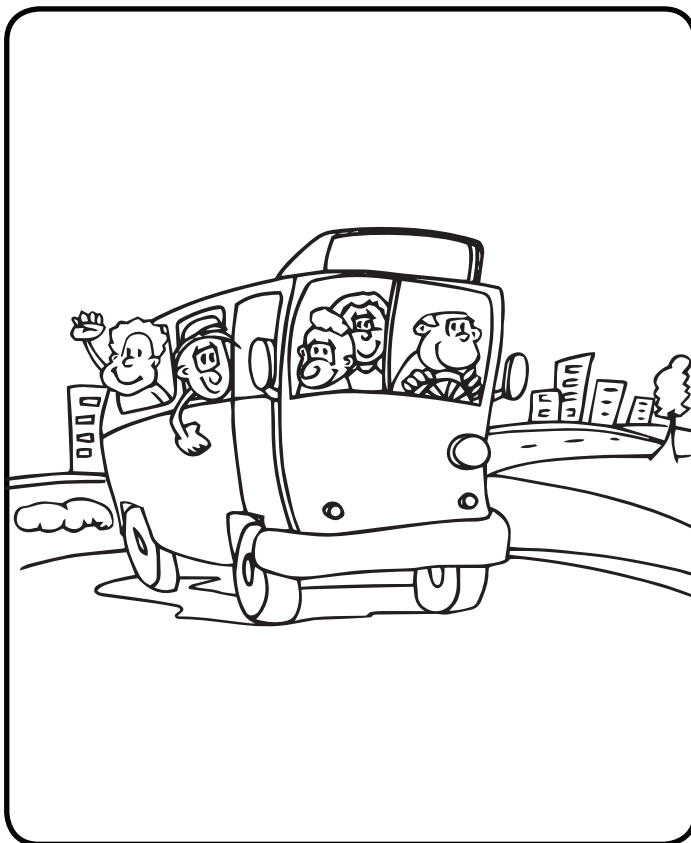
ESPAÇO DA CRIANÇA!

É hora de soltar a imaginação e usar toda criatividade para dar mais cor à fazenda de cogumelos!



ESPAÇO DA CRIANÇA!

Será que você consegue desvendar as diferenças entre as imagens?
Descubra quais são e depois pinte!



VEM AÍ O MASCOTE DO JARA!

A criançada vai ganhar um novo amiguinho e participar da escolha do nome do mais novo integrante da família jaraguense.



Fiquem ligados em nossas redes sociais, em breve iremos divulgar mais novidades.

Educando a
geração que
vai mudar o
FUTURO



ADMISSÃO DE NOVOS ALUNOS

Agende uma visita!

(31) 3497-6919

(31) 99662-0668

www.donaclara.com.br



#TBE - THROWBACK EVENTS

Relembrar o que foi bom é renovar os sentimentos que ficam.

Para que registramos nossos momentos de alegria se o que importa mesmo é vivê-los ao máximo? A resposta é simples: reviver as memórias despertam os sentimentos que estão ligados àquela experiência.

E quantas experiências boas registramos ao longo da história do Jaraguá Country Club, não é?!

No *Throwback Events* desta edição, lembramos alguns momentos marcantes para nós e nossos associados.



Jara Folia - 15 de fevereiro de 2020



Jara Folia - 15 de fevereiro de 2020



Jara Folia - 15 de fevereiro de 2020



Colônia de Férias - 27 de janeiro à 1 de fevereiro 2020



Colônia de Férias - 27 de janeiro à 1 de fevereiro 2020



Colônia de Férias - 27 de janeiro à 1 de fevereiro 2020

SUCO DETOX: O GRANDE PARCEIRO NO CALOR

Informação e criatividade são aliadas para uma alimentação saudável e prazerosa.



A primavera é a estação de transição entre o inverno seco e o verão quente e úmido. Neste ano, em particular, Belo Horizonte registrou a maior temperatura de sua história chegando a 38,4°C.

Manter o corpo hidratado e consumir alimentos leves são cuidados cruciais para manter-se disposto nessa rotina quente e desconfortável. Os sucos detox ficaram famosos por serem aliados no emagrecimento. Mas, mais do que isso, eles são excelentes formas de entregar vitaminas, fibras, minerais e água para o nosso organismo.

Com o mix certo de ingredientes é possível fazer várias combinações de sabores que vão agradar até os paladares mais exigentes.

Confira as dicas para fazer do suco detox um companheiro para o dia a dia:

Bendito seja o primeiro ser humano que achou água no coco! Essa maravilha, além de deliciosa, promove a hidratação imediata para quem consome. Possui aproximadamente 22 calorias a cada 100 ml, contém os minerais essenciais ao corpo humano e pode ser consumida por todas as pessoas, que não possuam alguma restrição, acima de 6 meses de idade. Usar a água de coco no seu suco detox vai torná-lo muito mais nutritivo e saboroso.

Maçã, melancia, abacaxi ou morangos. Use a sua fruta favorita e se escolher uma mais adocicada, nem vai precisar adoçar no final. Lembre-se que o suco detox deve ser gostoso e não apenas saudável.

Já as folhas verdes possuem enzimas digestivas, além de uma concentração de ferro tão alta quanto a carne. Agrião, couve, hortelã, espinafre... Escolha sua favorita e acrescente no liquidificador.

Incremento com linhaça, gérmen de trigo, pepino, erva doce ou cenoura. Escolha outros elementos para tornar seu suco ainda mais rico. Quando for fazer para toda a família, atente-se aos alérgicos e intolerantes. Canela e gengibre são muito bons, mas devem ser evitados por hipertensos, por exemplo.

Os sucos detox podem ser consumidos todos os dias, mas o ideal é alternar os ingredientes para gerar o rodízio dos nutrientes ingeridos. Com tantas opções vai ser fácil criar várias receitas.

Ah! Não espere milagres. Para uma saúde em equilíbrio é preciso praticar atividades físicas e se alimentar bem todos os dias.

Fonte: Catraca Livre

PALAVRA DA SHIRLEY



Após um longo período, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições, muitas vezes apavorantes (pela mídia), sair de casa seria a morte para todos.

A sala de estar virou palco das atividades físicas que antes eram feitas em academias, clubes e parques. Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda con-

tribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do coronavírus.

E é nesse sentido, olhando por esse prisma, que o Jaraguá reabriu suas portas para os associados, com todos os cuidados que se fizerem necessários à saúde dos frequentadores. Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar.

Trabalhamos para que os associados pudessem chegar e achar nosso clube bem cuidado, com todo o esforço que a equipe Jaraguá conseguiu realizar entre colaboradores, Diretores e Presidente, todos juntos num só objetivo: manter a casa arrumada.

Para quem está em home office durante a pandemia, é importante evitar longos períodos sentado. Levante-se de tempos em tempos para se movimentar. Venha para o Jaraguá, vamos atualizar nossos felizes encontros. Será uma melhora para uma retomada das atividades do Clube.

Com o retorno gradual das atividades econômicas, trabalhadores estão voltando a procurar uma colocação no mercado. E nossos colaboradores do clube também necessitam do trabalho.

Voltemos às nossas atividades, associados! A Diretoria do Jaraguá e a Presidência do Clube os receberá com muito carinho.

*“Se o mal é contagioso
O BEM também é
Deixemo-nos contagiar pelo BEM!!!”*

Papa Francisco

Shirley Gama

AS MELHORES SOLUÇÕES EM BATERIAS



Pedrinho Baterias®

Tele Entregas

Desde 1967

LÍDER DE VENDAS EM BH

ESCOLHA A NOSSA LOJA MAIS PERTO DE VOCÊ!

- **Renascença 3429-1000** Rua Jacuí, 1713
- **Planalto 3495-3737** Dr. Cristiano Guimarães, 1423
- **Sion 2511-7272** R. Grão Mogol, 941
- **Castelo 3565-7310** Av. Heráclito Mourão de Miranda, 3099
- **Contagem 3351-7747** Av. José Faria da Rocha, 1093

PLANTÃO NOTURNO

31 3421-2400

Seg a Sexta - 21 às 0h • Sábados 18 às 0h
Dom e Feriados 12 às 18h

RAPIDEZ ★ SEGURANÇA ★ CONFORTO



FLUXO FINANCEIRO - 1º TRIMESTRE

	JAN	FEV	MAR
RECEITAS	2.118.730,53	1.852.409,50	1.516.336,28
CONDOMÍNIO	1.239,898,20	1.230.047,22	1.191.033,47
ANUIDADE	577.629,94	319.897,92	9.834,00
MOVIMENTAÇÃO DE COTAS	31.397,39	32.943,22	20.193,11
EXPEDIÇÃO DE CARTEIRINHAS	1.106,51	765,30	866,27
RENDIMENTO DAS APLICAÇÕES FINANCEIRAS	6.630,05	6.678,76	10.942,68
VENDA DE CONVITES	10.040,58	13.575,49	4.646,44
ALUGUÉIS	35.971,56	25.896,34	30.938,10
ACADEMIA	55.359,19	52.870,25	63.111,60
ESCOLAS/ESPORTES	74.090,30	71.432,72	88.869,39
DIRETORIA DE FUTEBOL DE CAMPO	1.083,94	559,95	500,00
DIRETORIA ÁREA TATU	3.342,58	1.305,67	660,99
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	2.038,40	3.112,85	3.072,92
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	27.261,87	30.525,62	23.822,05
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	51.007,06	54.834,85	50.280,22
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-	6.571,73	-
VENDA DE BENS NO ATIVO IMOBILIZADO	-	-	-
RECEITA COM PATROCÍNIO E PUBLICIDADE	500,00	438,50	13.969,14
RECEITA COM MATERIAIS ESPORTIVOS	739,46	48,06	3.565,90
OUTRAS RECEITAS	633,50	905,05	30,00
DESPESAS	-1.604.363,14	-1.408.750,98	-1.087.043,24
PESSOAL	-862.387,11	-827.217,76	-558.660,58
MANUTENÇÃO	-60.069,28	-43.452,54	-48.241,36
INDENIZAÇÃO E PROCESSOS TRAB. E/OU TERCEIROS	-12.403,49	-35.106,43	-40.348,18
OBRAS E BENFEITORIAS	-19.022,48	-3.120,00	-1.560,00
DESPESAS ADMINISTRATIVAS	-196.052,88	-128.260,88	-138.787,17
SERVIÇOS DE TERCEIROS	-157.048,58	-135.998,25	-112.022,64
DESPESAS FINANCEIRAS	-10.278,15	-10.421,98	-11.418,32
DESPESAS TRIBUTARIAS	-133.869,09	-30.333,13	-31.472,43
CHEQUES DEVOLVIDOS	-	-9.834,00	-
DIRETORIA FUTEBOL DE CAMPO	-2.813,03	-	-7.586,56
DIRETORIA ÁREA TATU	-2.400,72	-	-6.663,60
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	-460,32	-	-2.449,98
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	-25.908,51	-17.349,57	-18.613,37
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	-117.609,96	-165.206,19	-99.960,44
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-4.039,54	-2.413,50	-9.245,00
ACADEMIA DE GINÁSTICA	-	-36,75	-13,61
SALDO MÊS	514.367,39	443.658,52	429.293,04

FLUXO FINANCEIRO - 2º TRIMESTRE

	ABR	MAI	JUN
RECEITAS	1.098.928,21	1.012.007,44	1.060.642,96
CONDOMÍNIO	1.028.842,68	975.411,87	1.032.209,77
ANUIDADE	-	-	-
MOVIMENTAÇÃO DE COTAS	10.485,82	13.076,18	16.059,98
EXPEDIÇÃO DE CARTEIRINHAS	1.633,87	483,21	32,59
RENDIMENTO DAS APLICAÇÕES FINANCEIRAS	8.083,10	7.111,38	6.484,92
VENDA DE CONVITES	1.231,14	258,94	135,66
ALUGUÉIS	293,42	5.055,00	3.480,00
ACADEMIA	4.371,76	1.213,96	123,64
ESCOLAS/ESPORTES	3.285,92	1.228,54	238,99
DIRETORIA DE FUTEBOL DE CAMPO	-	-	-
DIRETORIA ÁREA TATU	26,26	-	10,74
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	387,95	140,88	-
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	8.654,76	1.112,55	396,79
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	21.383,64	6.583,80	1.469,88
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-	-	-
VENDA DE BENS NO ATIVO IMOBILIZADO	5.000,00	-	-
RECEITA COM PATROCÍNIO E PUBLICIDADE	1.058,13	121,23	-
RECEITA COM MATERIAIS ESPORTIVOS	1.004,61	209,90	-
OUTRAS RECEITAS	3.185,15	-	-
DESPESAS	-1.317.883,83	-1.006.490,33	-775.543,70
PESSOAL	-981.883,81	-581.383,44	-513.911,62
MANUTENÇÃO	-42.789,10	-78.760,07	-60.826,34
INDENIZAÇÃO E PROCESSOS TRAB. E/OU TERCEIROS	-20.585,00	-	-
OBRAS E BENFEITORIAS	-5.878,00	-25.233,18	-4.140,00
DESPESAS ADMINISTRATIVAS	-125.018,99	-176.369,07	-105.114,54
SERVIÇOS DE TERCEIROS	-53.171,63	-45.753,29	-43.682,86
DESPESAS FINANCEIRAS	-10.925,77	-10.133,17	-11.436,65
DESPESAS TRIBUTARIAS	-28.196,43	-30.407,57	-36.386,99
CHEQUES DEVOLVIDOS	-	-	-
DIRETORIA FUTEBOL DE CAMPO	-2.398,00	-2.398,00	-
DIRETORIA ÁREA TATU	-2.309,00	-	-
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	-	-2.520,00	-
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	-9.152,60	-18.900,10	-44,70
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	-35.575,50	-32.650,82	-
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-	-	-
ACADEMIA DE GINÁSTICA	-	-1.981,62	-
SALDO MÊS	-218.955,62	5.517,11	285.099,26

FLUXO FINANCEIRO - 3º TRIMESTRE

	JUL	AGO	SET
RECEITAS	992.347,96	958.106,86	917.382,90
CONDOMÍNIO	968.586,40	914.529,54	869.356,38
ANUIDADE	-	-	-
MOVIMENTAÇÃO DE COTAS	12.679,24	24.273,88	24.218,99
EXPEDIÇÃO DE CARTEIRINHAS	27,52	7,06	113,39
RENDIMENTO DAS APLICAÇÕES FINANCEIRAS	5.123,72	4.309,87	3.233,82
VENDA DE CONVITES	45,06	42,84	309,96
ALUGUÉIS	3.480,00	12.680,00	5.450,00
ACADEMIA	186,08	126,89	238,55
ESCOLAS/ESPORTES	360,87	149,70	395,77
DIRETORIA DE FUTEBOL DE CAMPO	7,23	2,42	-
DIRETORIA ÁREA TATU	49,42	17,12	3,34
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	-	-	-
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	370,90	190,54	160,65
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	1.431,52	1.189,60	781,94
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-	-	-
VENDA DE BENS NO ATIVO IMOBILIZADO	-	-	-
RECEITA COM PATROCÍNIO E PUBLICIDADE	-	550,00	13.044,32
RECEITA COM MATERIAIS ESPORTIVOS	-	37,40	75,79
OUTRAS RECEITAS	-	-	-
DESPESAS	-668.105,05	-819.992,11	-830.120,67
PESSOAL	-457.145,86	-490.625,37	-501.723,65
MANUTENÇÃO	-51.163,01	-56.467,17	-65.026,95
INDENIZAÇÃO E PROCESSOS TRAB. E/OU TERCEIROS	-	-	-
OBRAS E BENFEITORIAS	-9.645,40	-41.723,36	-64.208,35
DESPESAS ADMINISTRATIVAS	-87.191,94	-125.196,21	-117.971,41
SERVIÇOS DE TERCEIROS	-45.096,31	-52.582,68	-66.956,35
DESPESAS FINANCEIRAS	-10.843,66	-10.366,68	-7.287,08
DESPESAS TRIBUTARIAS	-6.750,88	-42.830,64	-6.946,88
CHEQUES DEVOLVIDOS	-	-	-
DIRETORIA FUTEBOL DE CAMPO	-	-	-
DIRETORIA ÁREA TATU	-	-	-
DIRETORIA ESPORTES ESPECIALIZADOS	-	-	-
DIRETORIA ESPORTES RECREATIVOS	-	-200,00	-
DIRETORIA ATIVIDADES SOCIAIS	-267,99	-	-
DIRETORIA PARQUE AQUÁTICO	-	-	-
ACADEMIA DE GINÁSTICA	-	-	-
SALDO MÊS	324.242,91	138.114,75	87.262,23



 /clubejaragua  @clubejaragua
jaraguclub.com.br