

CIDADE JARDIM

EM REVISTA

ANO VIII - Nº 91 | DEZ 22 | JAN 23

Papai Noel chegou!

E trouxe muitas alegrias e brincadeiras para as famílias do bairro. Uma festa tradicional que mexe com o coração dos pequenos e desperta a magia que mora em cada um de nós. Boas festas, Cidade Jardim!

Porque escolher o



O OBJETIVO BARRA

Nós somos quatro professores que se juntaram com um sonho de mudar o mundo através da educação. Para construir esse caminho entre o ensino e a aprendizagem, é preciso investir. Investir tempo, tecnologia e recursos. Investir nas pessoas. Porque são as pessoas que mudam o mundo para melhor. É dessa forma que abrimos as portas, todos os anos, para receber nossos alunos: com a certeza de que há um universo de novidades que os aguarda, com a expectativa de fazermos trocas e também aprendermos; com a alegria de quem acredita em um futuro promissor para cada um deles.

ESTRUTURA

- Sala Google
- Quadra
- Q. Interativo
- Laboratório
- Parquinho
- Elevador
- Sala de Artes
- Cantina
- Salas de aula

UM POUCO DA HISTÓRIA DO OBJETIVO

Fundado em 1965 pelos estudantes de medicina João Carlos Di Genio e Dráuzio Varella e os médicos Roger Patti e Tadasu Itto como um pequeno curso preparatório para as faculdades de Medicina, o Curso Objetivo se tornou um dos maiores da cidade em menos de um ano. A intenção sempre foi o desenvolvimento de um projeto educacional mais abrangente; por isso, a partir do pequeno curso preparatório, o Objetivo transformou-se na maior instituição de ensino do Brasil.

PARCEIROS



Edify

Um programa de educação estendida em língua estrangeira que repensa modelos de ensino e de aprendizado, co-criando soluções em inglês. Com carga horária de cinco tempos semanais e material próprio, a Edify oferece a facilitação do ensino da língua inglesa dentro do ambiente escolar.



isaac

Um time de apoio na gestão financeira da nossa escola, ou seja, enquanto eles facilitam e flexibilizam a experiência de pagamentos das mensalidades, nós focamos em outra parte muito importante também: a Educação dos nossos estudantes.



zoom

Education for life

A Zoom oferece aulas de robótica onde o aprendizado se torna mais estimulante para aguçar a curiosidade de crianças e adolescentes. Através de conjuntos de soluções, seu filho estará conectado com a Educação Tecnológica e inserido na Cultura Digital rumo a uma jornada significativa.



movimento fitness

Uma assessoria esportiva personalizada, trazendo para dentro do ambiente escolar as atividades extra curriculares de esportes. A empresa é composta por uma equipe multidisciplinar com profissionais especializados e capacitados em cada área de atuação.



BAIXE O EDITAL

2023

www.objetivobarra.com.br

@objetivobarra @objetivobarra (21) 3400-8144 (21) 99645-8144



EDITORIAL

2023

O melhor ano de nossas vidas

4

Muito bom começar um novo ano acreditando que será o melhor de todos. Insuperável, o divisor de águas, o realizador de todos os sonhos.

Esperança, fé, superstições, simpatia, vale tudo na busca por esse momento mágico, aquele segundo em que você realmente acredita, que fecha os olhos e se entrega.

Pular sete ondas, levar oferendas para Iemanjá, comer 7 uvas, ou qualquer outra receita que conheça para conquistar um novo amor, obter

prosperidade, saúde, alegria ou outro desejo que lhe venha ao coração.

Mas tão bom quanto acreditar no que vem pela frente, é agradecer o que já passou. Todas as bênçãos, provações e superação.

Agora é vibrar por si, pela sua família, cidade, país e o mundo. Energia em movimento, pensamento positivo, fazer parte da corrente do bem e acreditar sempre. A esperança é sagrada e poderosa.

Boas festas!



www.grupocoruja.com

DIRETORA ADMINISTRATIVA
Rebeca Maia

EDITORA-CHEFE
Tereza Dalmacio
editora@grupocoruja.com

DIREÇÃO DE ARTE
Rachel Sartori

FOTOGRAFIA
Lourayne Lima

COLABORADORES
Duda Prado
Stephanie Muzi

REVISÃO
Laila Silva

COMERCIAL
(21) 3471-6799

PRESIDENTE
Claudio Mandelblatt

GERENTE ADMINISTRATIVA E
DE COMUNICAÇÃO.
Luciana Garcia

AUXILIAR DE COMUNICAÇÃO
João Lucas Barbosa



QUEM DISSE QUE O MELHOR É O MAIS CARO?

DESAFIO
NACIONAL
ACADÊMICO

1º lugar do
estado do RJ*
2º ano consecutivo

96,29%
de aprovação em
concursos às Escolas
Técnicas e Militares

367
aprovados entre os três
primeiros colocados
(Entre 2015 e 2020)

ENEM
Média entre todos
os alunos,
em redação
865



3392-5120

www.tamandare.com

• TAQUARA • PECHINCHA
• PEDRO CORRÊA • RECREIO

Faça um tour virtual por
nossas unidades:



1º
lugar
feminino do
Brasil no
Colégio
Naval



Quer ver mais
resultados?

Maria Antonia
Nogueira Moreira

BOLSÃO
2023

CURSOS PARA:
EEAR/ ESSA/ AFA/ EFOMM
E. NAVAL/ ESPCEX/
C. NAVAL/ EPCAR/ E. TÉCNICAS

Preços a partir de:

Educação Infantil	R\$ 466,28
Ensino Fundamental I	R\$ 466,28
Ensino Fundamental II	R\$ 616,92
Ensino Médio	R\$ 714,18

Cursos online a partir de R\$ 149,90

Atendimentos aos sábados, das 8h às 13h.

Preços divulgados com 25% de desconto, oferecido para alunos que conquistam média 5 (cinco) no Bolsão 2023, em conformidade com o edital e válidos para pagamento até a data de vencimento. Os preços podem variar de acordo com as unidades. Para turmas preparatórias ou cursos preparatórios presenciais, consulte nossas recepções. Os resultados informados tratam-se, exclusivamente, de aprovação nos exames intelectuais, não necessariamente classificação, portanto, não consideram exames médicos, físicos e sorteios. O percentual de aprovação na EPCAR, em 2019, trata das provas objetivas, antes da correção das redações, na unidade Pedro Corrêa e os dados referentes ao ENEM foram apurados de acordo com os resultados obtidos, na aplicação do exame em 2019, pelos alunos da unidade Taquara. Os resultados apurados no IFRJ e no C. Pedro II tratam, exclusivamente, dos testes escritos, considerando a classificação, apenas, pelo resultado obtido no exame intelectual, sem eventuais critérios de desempate porventura existentes. Os resultados obtidos no Desafio Nacional Acadêmico foram obtidos

Cidade Jardim é sede da Copa do Mundo Bartô Galático

No fim de novembro aconteceram as finais da primeira Copa do Mundo do Cidade Jardim, que teve como patrocinador master o Bartô Galático. O campeonato foi promovido pela Liga de Condomínios (LDC), projeto que está em vigor há aproximadamente 5 anos.

A proposta da Liga é levar o futebol ao “quintal de casa” das pessoas e foi exatamente isso o que aconteceu: Uma verdadeira Copa do Mundo dentro do Cidade Jardim, com direito a torcida e uma série de patrocinadores de alto nível. O Presidente da LDC, Clauber Nascimento, ressaltou que um dos grandes objetivos do projeto é aumentar a qualidade de vida das pessoas pro-

movendo algo que apenas atletas profissionais tiveram a oportunidade de experimentar.

Nesta edição, a grande campeã foi a equipe da Nigéria, que venceu o Brasil com o placar de 5 a 3. Em terceiro lugar ficou a Espanha, após superar o Japão em uma partida disputada, que terminou em 3 a 2. Além disso, a Alemanha venceu o México por 7 a 2 e conseguiu se manter na Série A. A Inglaterra derrotou a França com o placar de 3 a 1, também ficando na Série A. Com isso, México e França ficaram na Série B da Liga Cidade Jardim.

Portanto, em primeiro lugar ficou a Nigéria, em segundo o Brasil, em terceiro a Espanha e em quarto o Japão.



Nosso Coração se enche de orgulho!

A Lopes Rio vence o prêmio ADEMI e é eleita a imobiliária do ano no Rio de Janeiro.

Em 2022 lideramos o mercado imobiliário Carioca pelo 5º ano consecutivo, período em que levamos muito a sério esse negócio de realizar sonhos. Cada conquista nos desafiou a ir além e a sintonia entre a equipe e nossos clientes ficou cada vez mais forte e verdadeira. Assim conseguimos levar 7.000 famílias a novos lares e intermediar mais de 5 bilhões em valor geral de vendas.

Agradecemos a todos os nossos Clientes, Corretores Associados, Colaboradores e Parceiros que a cada dia tornam possível nossas realizações. Esse prêmio é nosso!



Pelo 5º ano consecutivo líder de intermediações imobiliárias do Rio de Janeiro





Clauber Nascimento e Rodrigo Coelho, Presidente da LDC e integrante da comissão e organização do torneio.



Marcelo Cordeiro (Maayan) conheceu a Liga de Condomínios por causa de alguns amigos que jogavam tênis junto com ele. Após tomar conhecimento do projeto, começou a participar das competições e entrou como patrocinador com a sua empresa Centro de Fisioterapia Marcelo Cordeiro. Hoje, além de parceiro, ele também é Conselheiro e parte da comissão.



Participante e patrocinador da LDC desde sua estreia, Thyago Grotti (Majestic) não deixou de elogiar o evento: "a organização tem melhorado a cada edição, tem ficado mais profissional e sempre tem uma novidade a cada Liga". Ele levou o MK Beauty Center como parceiro da Liga e, nesta edição, ficou em quarto lugar com a equipe do Japão.



Das 7 ligas que já tiveram, Geraldo "The King" (Reserva Jardim) foi campeão de três. Nesta edição, ele garantiu a medalha de terceiro colocado com a Espanha. Geraldo joga desde a primeira LDC e hoje é um dos patrocinadores com a Diarista Gold. Ele contou que adorou o projeto desde que começou a jogar e por isso entrou como parceiro, além de ressaltar que: "quem é da Liga, consome da Liga".



Na foto, Luciana Monte (Maayan), Cristina Frota (Reserva do Parque), Eliane Mendes (Maayan) e Sandra Macedo (Reserva do Parque). As amigas aproveitaram um espaço cedido pela organização da Liga de Condomínios para divulgar o projeto social Luz em Ação, que nasceu em outubro. Elas tiveram a iniciativa para arrecadar brinquedos e fazer o Natal das crianças da comunidade Asa Branca mais feliz, mas este foi apenas o projeto-piloto. Além delas, as amigas Rubilane Moraes e Vera Lucia Pereira também fazem parte do Luz em Ação.



Leonardo Borges (Majestic) participa da LDC desde sua primeira edição, mas começou como patrocinador com a Aham Forneria, quando teve a oportunidade em 2021. Ele é morador do Cidade Jardim e conta que a ideia era patrocinar um evento local. "A Liga acabou unindo todos e trouxe harmonia e confraternização dentro e fora de campo", contou.



Fabio conta que um cliente da sua empresa Treino Extra o apresentou ao Clau-ber, Presidente da Liga, e assim começou a participar do projeto. "A integração é ótima, e o ambiente é muito familiar", disse Thais. "Muita gente que jogava, mas não praticava atividade física frequentemente começou a treinar com a gente", revelou Fabio. Hoje eles são patrocinadores e esta é a sétima edição em que participam. Na foto, Fabio e Thais Coelho (Reserva Jardim).



Essa foi a segunda Liga de Evandro Soares (Maayan) como atleta e a primeira como patrocinador com a Family Brokers Imobiliária. Ele conta que decidiu fazer parte da LDC por achar que é válido investir em projetos locais, além de fortalecer a imagem em outros condomínios.



Weber Pereira (RIO2) veio com a Bravo Burger patrocinando a Série B da Liga do Cidade Jardim. Ele conta que conheceu o projeto ao assistir pelo YouTube e ter a indicação de alguns amigos. Desta forma, o interesse em participar surgiu pela possibilidade de *networking* com a empresa, além de poder desfrutar do futebol.



Além de ser atleta da Liga, Flávio Carvalho (Reserva do Parque) também é patrocinador com a RIO4PACK Brindes. Ele conta que mora no Cidade Jardim há bastante tempo e não conhecia muitas pessoas, por isso viu na LDC uma oportunidade. "Comecei a jogar ano passado e pretendo jogar por muito tempo", disse.



Fabio Campos (Reserva Jardim) joga na Liga e passou a patrocinar o projeto. No início, ele levou o Werner para ajudar na arrecadação de fundos, mas hoje conta que se tornou um grande agregador, pois o salão fica localizado no Shopping Metropolitano, ao lado do Cidade Jardim, e por isso consegue trazer uma série de promoções junto aos integrantes da LDC.



Maurício Moura (Reserva Jardim) conta que começou a jogar na Liga há um ano e que nesta edição veio como patrocinador com a Pousada dos Meros, para divulgar sua empresa e ajudar a LDC. Ele não poupou elogios ao projeto e disse que um dos pontos fortes é a organização. "A Liga é muito bem-organizada", falou.



Marcio Atitude (Verano) participa da LDC desde o princípio, e desta vez veio patrocinando o projeto com a empresa Observador. Para ele, a Liga é um evento que forma novas amizades. "Um aspecto forte da Liga é a de formar a famosa resenha, pois todos querem vir se encontrar, até para sair da correria do dia a dia", comentou.

Nasce um novo bairro



A região do bairro planejado Cidade Jardim está inserida em um espaço que ganhou fôlego e toda infraestrutura desde as Olimpíadas de 2016: duplicação de pista, construção do Parque Olímpico, novas lojas, comércio forte e a cada dia chega mais gente para morar nessa área privilegiada.

O crescimento foi tão grande que provocou o surgimento de um novo bairro na cidade. E oficialmente será o 166º da sua lista oficial e se chamará: Barra Olímpica. Formada com a divisão de áreas da Barra, Camorim e Jacarepaguá, na região do entorno do Riocentro e Parque Olímpico.

Essa proposta tramitava na Câmara de Vereadores do Rio desde 2010 e sempre foi bem polêmica desde a época dos Jogos Olímpicos. Mas, recentemente, foi aprovada pelos vereadores e vetada pelo Prefeito. Em seguida, os vereadores derrubaram o veto e, agora, foi publicada a lei que cria o bairro. O projeto é do Presidente da Câmara, Carlo Caiado, com coautoria de Tânia Bastos e do ex-Vereador Tio Carlos.

A Carvalho Hosken, que há décadas investe na região e sempre apostou em bairros planejados com conceito de ocupação urbana integrado e de alta qualidade, celebra.



"O novo bairro Barra Olímpica é o coroamento da união de esforços realizados entre o poder público e a iniciativa privada, para que se elegesse o Rio de Janeiro como a cidade-sede dos Jogos Olímpicos de 2016. Nesse sentido, acreditamos que o nosso trabalho urbanístico nesta região e a participação fundamental das associações de moradores dos nossos bairros planejados, foram de capitular importância para que chegássemos aos dias de hoje. Essa região, sem dúvida, será o novo centro metropolitano da cidade do Rio de Janeiro", profetizou Carlos Fernando de Carvalho, Presidente do Conselho da Carvalho Hosken.



"A nossa história se une com a da Barra pela valiosa contribuição que a empresa ao longo desses anos vem promovendo no bairro, não apenas por meio dos bairros planejados como também pelas intervenções no entorno dos empreendimentos. Temos ciência de que a criação da Barra Olímpica só foi possível por conta dos bairros planejados e de toda urbanização desenvolvida com extrema qualidade na região", comentou Carlos Felipe de Carvalho, CEO da Carvalho Hosken.

Serviços

- Companhia, conversa e apoio nas tarefas do dia;
- Apoio na locomoção, deslocamento e acompanhamento;
- Cuidado com a higiene pessoal, banho e outras necessidades;
- Cuidados permanentes (12 e 24 horas);
- Acompanhamento das doenças crônicas;
- Cuidadores profissionais.

Novo Cuidar
O seu bem estar é nossa prioridade

www.novocuidar.com.br
21 3251-1959 | 21 97952-5508

Juliana Maia

PSICÓLOGA - CRP 05/30225
Crianças, adolescentes e adultos

ATENDIMENTO TAMBÉM ONLINE

A psicoterapia é uma grande aliada para quem busca a melhora de aspectos emocionais.
Identifique seus sentimentos e garanta uma transformação significativa em sua vida.

ADULTO

ADOLESCENTE E CRIANÇA

AGENDE SUA CONSULTA

(21) 98226-4941 | psicologa_julianamaia
Email: jmpsicologa@yahoo.com.br
Estrada Coronel Pedro Corrêa, 740 - Sala 327 PRIME DESIGN OFFICES
JACAREPAGUÁ - PRÓXIMO AO RIO2

Festas de fim de ano: *tempo de moderação*

14



O final do ano chegou e esta é a época que mais coloca a nossa boa forma em risco. Isso porque, além de as festas de confraternização serem mais frequentes, os alimentos normalmente consumidos são extremamente calóricos: castanhas, nozes, panetones, sobremesas cremosas e muita bebida alcoólica, esse é o cardápio básico.

Uma ceia de Natal regada a vinho, farofa e sobremesa pode passar de mil calorias, ou seja, praticamente a metade do que uma pessoa sau-

dável deve consumir em um dia inteiro. Muitas pessoas mantêm um plano alimentar saudável durante todo o ano, logo não há “perigo” algum consumir alimentos diferentes nessas festas, e até mesmo bebida alcoólica, mas tudo com moderação!

Helois Rocha, cardiologista especializada em medicina ortomolecular, dá algumas dicas importantes para se manter na linha no Natal e no Ano-Novo. Aproveite!

Não entenda uma festa de Natal como um momento no qual a comida é o centro das atenções. A ocasião foi criada com o objetivo de confraternizar com amigos e familiares.

- Sirva-se em pratos pequenos, e se você é o anfitrião, coloque como entradas canapés light, com ricota, damasco, ameixa, muçarela de búfala etc. Troque o doce por frutas, a farinha de mandioca por farofa de aveia e a maionese por salada de iogurte. Retire sempre a pele das aves, misture o arroz com vegetais (arroz com brócolis, por exemplo) e faça uma salada bem caprichada para acompanhar os pratos. Quanto aos doces em calda, prefira o pêssego e o figo, principalmente se a calda for feita de frutose. Uma boa alternativa é fazer uma cesta bem colorida com frutas frescas e uma bandeja de frutas secas. São nutritivas, ricas em vitaminas, minerais, fibras e aumentam a saciedade. Aves (chester, peru e frango) são ideais para o seu cardápio. Como acompanhamentos, purê de maçã, legumes sauté ou refogados. Lombo de porco sem gordura permite como acompanhamentos frutas frescas (abacaxi, manga, ameixa, laranja e maçãs verdes), uva-passa e limão.

- Prefira os salgados assados aos fritos.

- Sempre faça da alimentação e da segurança no trânsito uma prioridade (Lei Seca). Se não puder evitar as bebidas alcoólicas, pois além de aumentarem o apetite, contribuem em muito com calorias e retenção de líquidos. Intercale-as com água, sucos ou mesmo refrigerantes diet ou light.

- Cuidado com castanhas, nozes, amendoins e passas em excesso, pois são muito calóricos, apesar de serem saudáveis (gorduras essen-

15



ciais). Para se ter uma ideia, cada castanha possui mais ou menos 20 calorias.

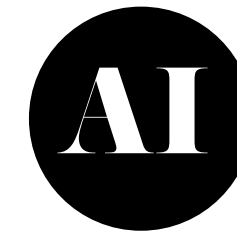
- Cuidado com a farofa, pois cada colher das de sopa contém mais ou menos 150 calorias.
- Tempere a salada com limão ou vinagre balsâmico. Evite a maionese e o azeite em excesso.
- Dê preferência a panetones com recheio de frutas cristalizadas, e não com recheio de chocolate. Mas sem exageros!
- No intervalo das festanças, faça alguma atividade para gastar calorias. Pode ser uma caminhada, um jogo de frescobol, uma pedalada ou mesmo uma chegada à academia. Aproveite o final de ano para começar definitivamente uma atividade física.
- Nos dias que se seguem às festas, mantenha o seu cardápio: não é porque exagerou ontem que

não precisa cuidar das refeições do dia seguinte. Sucos mais elaborados são uma ótima opção, já que no verão não é interessante acordarmos com o corpo inchado no dia seguinte. Crie e prepare sucos diversos: abacaxi com hortelã, melancia com limão e laranja com maracujá.

- Cuidado com esta frase: “Vou sair da dieta uma vez por ano!”. Você já reparou quantas vezes essa frase é pronunciada? Em aniversários, casamentos, festas etc. Agindo assim, você notará que saiu da dieta várias vezes, comprometendo seus objetivos de perda de peso, e não somente uma vez ao ano.
- Procure alimentar-se em casa com metade das calorias a que você tem direito naquela refeição; o restante poderá ser completado com os alimentos servidos na festa.

16

Lembre-se: moderação é a chave. Não exagere nas doses de vinhos e champanhes, pois uma boa parte deles contém açúcares. Opte por vinho branco, de preferência com água gaseificada, lembre-se de que o álcool se transforma diretamente em triglicerídeo (gordura).



ASCIJA INFORMA

1. ABRIGO:

O ponto secundário do bairro, próximo ao Reserva Jardim, recebeu cobertura e bancos, que vão ajudar o morador a esperar o ônibus com mais conforto e comodidade.



2. TREINAMENTO:

Novembro foi o mês de treinamento para os motoristas que atendem o Cidade Jardim. Eles tiveram acesso aos registros de reclamações e também dos elogios enviados pelos usuários do transporte. Com essa informação,

foi possível explicar e mostrar os pontos que merecem atenção e assim melhorar o atendimento ao morador.



3. LIMPEZA:

A equipe de limpeza retirou lixo e terra nas laterais da Av. Imperatriz Leopoldina e de outros pontos do bairro, minimizando o efeito das chuvas dos últimos tempos.



17

18

Chegada do Papai Noel



O Natal desperta os mais nobres sentimentos e também a magia. Para a criança, é tempo de muita alegria e realizações. Aqui, a tradição se repete: o bom velhinho vem direto do Polo Norte para os gramados da ASCIJA receber cartinhas e o carinho dos pequenos.

Este ano, o bom velhinho pousou por aqui no dia 17 de dezembro fazendo a alegria de todos. A recepção do Noel contou com muita diversão com brinquedos infláveis, carrinhos elétricos, personagens, animação, guloseimas e sorteio de brindes do Shopping Metropolitano Barra para as crianças.

E para quem queria que a família crescesse, ainda teve a presença da ONG Segunda Chance com alguns pets para adoção. Além disso, opções de alimentação para todos os gostos: lanche, refeição, sobremesa e muito mais.



Moradores do Reserva do Parque, Camila e Antônio levaram a pequena Antonela (1 ano e meio) para assistir a chegada do Papai Noel e tirar foto com o bom velhinho. É o segundo Natal da família no bairro e, para eles, uma ótima oportunidade de diversão de qualidade na porta de casa.



Luana disse que não poderia perder a oportunidade de trazer o Théo (2 anos) para esse dia tão especial em família. "Estamos adorando, mas a melhor parte foi a foto com o Papai Noel", comentou a lojista da Fábrica de Bolos.



A família Almeida (Reserva Jardim) participa todo ano, não perdem a oportunidade de curtir bons momentos juntos, e, claro, não poderia faltar a foto com o Papai Noel. Na foto à esquerda, Mônica e Murilo (7 anos), e à direita estão os primos Luis Henrique (11 anos) e em cima com a dupla de Bernardos (4 e 5 anos, respectivamente).



Isabel (1 ano e 10 meses) adorou os personagens. A mamãe Olívia fez questão de levar a pequena para tirar foto com o visitante do Polo Norte. "Ele foi muito simpático. Foi a primeira vez que ela viu o Papai Noel e eu tenho certeza que esse momento vai ficar na memória dela para sempre", disse a moradora do Maayan.



Ana Paula e Jimmy moram no Mayan, há dois anos a família cresceu com a chegada da Nina e não parou aí. Há 45 dias nasceu Joaquim. Para o casal as festas do bairro são uma ótima oportunidade de entretenimento em local aberto e seguro para toda a família.



Fernanda conta que a família não chegou a tempo para assistir o pouso do bom velhinho, mas que ainda assim, a confraternização de fim de ano no bairro é sempre uma boa oportunidade para a família com um diferencial importante, a segurança. Na foto, a família completa, moradores do Reserva Jardim: à esquerda, Fernanda e a pequena Júlia (7 anos), e à direita, o marido Julio com Gabriel (13 anos).



Carla (Reserva Jardim) contou que adora as festas do bairro e, desta vez, foi mais especial, porque, além do marido Felipe e Giovanna (9 anos), eles receberam os amigos, Marcia com o marido também Felipe e a pequena Luna (2 anos e 9 meses).



A família Guimarães foi completa para a foto com Papai Noel: à esquerda, o casal Ana Carolina e Júlio com o doguinho da família, Cara; e a direita, Leila e José Francisco (6 anos). Para o morador do Reserva do Parque, o evento é diversão para toda a família!



Para Natália (à esquerda), moradora do Maayan, não podia faltar a foto da família completa com ele. No registro, ela está acompanhada de Luciane (em cima), Guilherme (6 anos), Julia e Nicole (13 anos).



Kelly Cristine (Reserva do Parque) levou o pequeno Noah (1 ano) para a festa. "Ele adorou o Papai Noel, mas ficou mais encantado mesmo foi com os personagens. Enzo (8 anos), não saiu dos brinquedos, nem para vir aqui tirar foto com a gente. Estamos adorando", disse.



(1 ano) para a festa. "Ele adorou o Papai Noel, mas ficou mais encantado mesmo foi com os personagens. Enzo (8 anos), não saiu dos brinquedos, nem para vir aqui tirar foto com a gente. Estamos adorando", disse.



ONG Segunda Chance.



Festa boa é festa com os amigos, não é? Assim foi a chegada do Papai Noel da Bruna (Reserva do Parque) com os amigos da escola da pequena Lavínia (6 anos). No registro da confraternização estão, da esquerda para direita: em cima, Bruna, Marlene, Raimundo, Juliana e Sandra; embaixo, Lavínia, Yan (9 anos), Isabela (6 anos), Laura (6 anos) e Maria Flor (6 anos).

2023, pode vir com tudo!



Flávio e Suellyn (Maayan) desejam que após termos os últimos anos difíceis, que haja melhoras em relação à saúde e melhorias no país em todas as áreas, principalmente em relação às oportunidades. Na foto, o casal está com os pequenos Pedro (6 anos) e Esther (1 ano).



Mariana Rahman e Malu (3 anos) são moradoras do Reserva do Parque. Os desejos para 2023 são de mais união entre as pessoas, mais saúde, respeito entre todos e pensamentos no coletivo.



Thaiane deseja um 2023 mais leve, com mais oportunidades para quem precisa e valorização da educação. Na foto, ela, que é professora (Reserva Jardim), está com o marido Leandro e os pequenos Gustavo (4 anos) e Rafael (1 ano).



Em família, Waleska, que mora no Majestic, deseja a todos um ano repleto de esperança e muitas coisas boas para todos. Na foto em família estão, da esquerda para direita: em cima, Antônio Carlos, Emília e Waleska; abaixo, Valentina (4 anos), Filomena e Sofia (8 anos).



Os moradores do Reserva do Parque, Tomás, Evelyn e Théo (6 meses) desejam para o próximo ano muita harmonia, saúde e ambientes saudáveis como esse para que as crianças cresçam com saúde e liberdade para serem felizes.



Thiago e Deborah moram no Maayan e desejam mais tranquilidade, liberdade e festas assim para que possam curtir em família e com segurança. Ah! Thiago tem um pedido especial: Botafogo campeão em 2023!

Solidariedade mais educação: *a conta perfeita.*

Originada no francês *solidarité*, solidariedade significa se identificar com o sofrimento do outro e, principalmente, se dispor a ajudar a solucionar ou amenizar o problema.

24

É sobre isso, sobre estar presente na vida de quem mais precisa. Assim nasceu o projeto Luz e Ação, criado por quatro amigas do Cidade Jardim, em outubro: Eliane Mendes, Luciana Monte, Vera Pereira (moradoras do Maayan) e Cristina Frota (Reserva do Parque).

A educação é a ferramenta de transformação para crianças da comunidade próxima ao bairro, a Asa Branca.

O projeto social, que hoje tem aproximadamente 210 beneficiados, acompanha crianças de 0 a 12 anos de idade no seu processo de alfabetização e aprendizagem, além de ajudar a comunidade.

Todo o processo foi desenvolvido meses atrás, entre encontros na hidroginástica e ioga. Elas já demonstravam interesse em ter um projeto social no condomínio e que de alguma forma



pudesse ajudar quem mais precisa. Então, visitaram comunidades ao redor e contaram com todo apoio e suporte da ASCIJA.

O objetivo do Luz e Ação dá voz à comunidade, incentiva a cultura, fornece apoio educacional, faz parcerias com cursos profissionalizantes, possibilita reforço escolar e garante o crescimento pessoal dos beneficiados. Além de entender o que os moradores necessitam, como creches, saneamento básico e transporte até escolas próximas.

Morador, você também pode participar

E todo o Cidade Jardim pode contribuir de alguma forma, seja em doações ou como voluntários nas ações realizadas.

O projeto, que foi criado há três meses, já mostrou que Cidade Jardim é solidário com causas sociais. A primeira ação realizada contou com a doação de muitos moradores.

Outra participação eficiente é a doação de livros. Vera Pereira, uma das organizadoras do projeto, deseja montar uma biblioteca ambulante na comunidade e já está arrecadando material. “É fundamental para a criança o hábito da leitura”, comentou Vera.

A outra fundadora, Eliane Mendes declarou: “ao se tornar voluntário de um projeto social, todos os lados saem ganhando; quem recebe e quem doa. Essa troca, praticar a empatia, ser sensível ao problema e à dificuldade de outras pessoas é fundamental para a vida de todos. A união leva ao sucesso e a construção de novos caminhos”.



Vera Pereira, Eliane Mendes, Luciana Monte (Maayan) e Cristina Frota (Reserva do Parque).

25



As organizadoras agradecem todo o apoio do condomínio, moradores e em especial a ASCIJA, Paladare Coffee Shop, Delli Jardim, Salão Lolla e Dry Cleaning. Mais informações sobre o projeto e para quem deseja contribuir de alguma forma, o Instagram é @projeto_luz_em_acao.

LANCHOS DE FRANGO



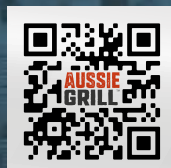
AUSSIE GRILL™

A CHEGADA



Ablab

BROTEI NO 2º PISO DO NEWYORKCITYCENTER
LANCHES SUCUENTOS E CROCANÇÕES PRA QUEM É FRANGO FRITO LOVER!
PARTIU CONHECER?



SEGUE A GENTE
NAS REDES!



Imagens meramente ilustrativas.



PRESENTÃO DE OFERTAS SEM SAIR DE CASA!

Quer mais economia e comodidade neste Natal?
Peça já no Delivery Costazul!
Tudo para sua ceia e frete grátis de presente na primeira compra.

Agende o horário para receber seu pedido em casa ou retire suas compras na loja. Vamos separar e embalar tudo com o carinho que você merece.

Baixe já o App Clube Costazul ou acesse o site
www.costazulsupermercados.com.br, consulte seu CEP e aproveite.
Boas festas e boas compras!



- CAIXAS LACRADAS
- BOLSA TÉRMICA PARA OS CONGELADOS
- CUIDADO NA SEPARAÇÃO DOS PRODUTOS E EMPACOTAMENTO
- PONTUALIDADE NAS ENTREGAS

CURICICA: ESTRADA DOS BANDEIRANTES, 7.150 - CURICICA

ÁREA DE ABRANGÊNCIA: BARRA DA TUUCA, ITANHANGÁ, RECREIO, VARGEM GRANDE, VARGEM PEQUENA, JACAREPAGUÁ (CURICICA, CAMORIM, TANQUE, PECHINCHA, FREGUESIA, GARDÊNIA AZUL E ANIL). CONSULTE SEU CEP.

ITABORÁ: AV. 22 DE MAIO, 4.908 - RIO VÁRZEA - ÁREA DE ABRANGÊNCIA: AMPLIAÇÃO, AREAL, CENTRO, CALUGE, CALUNDU, JOAQUIM DE OLIVEIRA, JARDIM IMPERIAL, NANCILÂNDA, NOVA CIDADE, OUTEIRO, RETIRO, RETIRO SÃO JOAQUIM, RIO VÁRZEA, SOSSEGO, VENDA DAS PEDRAS E ADJACÊNCIAS.

CAMPO GRANDE: AV. CESÁRIO DE MELO, 5.400 - CAMPO GRANDE - ÁREA DE ABRANGÊNCIA: BARRA DE GUARATIBA, CAMPO GRANDE, COSMOS, INHOAÍBA, PACIÊNCIA, SANTA CRUZ, SENADOR CAMARÁ E SEPETIBA.

SÃO PEDRO DA ALDEIA: RJ-140, Nº3.000 - NOVA SÃO PEDRO - ÁREA DE ABRANGÊNCIA: SÃO PEDRO DA ALDEIA, DISTRITO 1 DE CABO FRIO E PARTE DE IGUAUA GRANDE.

NOVA IGUAÇU: AV. CARLOS MARQUES ROLLO, 995 - VILA NOVA - ÁREA DE ABRANGÊNCIA: NOVA IGUAÇU, BELFORD ROXO, MESQUITA, ANCHIETA E NILÓPOLIS.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
SEGUNDA A DOMINGO, 24 HORAS POR DIA.
HORÁRIO DE ENTREGAS: SEGUNDA A SÁBADO,
EM 3 TURNOS: DAS 10H ÀS 14H, DAS 14H ÀS 18H E DAS 18H ÀS 21H.

www.costazulsupermercados.com.br • sac.delivery07@costazulemcasa.com.br



RECEBA NOSSAS OFERTAS NA HORA, PELO CELULAR!
SE PREFERIR, ACESSE:
WWW.MEUCOSTAZUL.COM.BR/WHATSAPP



ACEITAMOS TAMBÉM PAGAMENTO ON-LINE:



PAGAMENTO NA ENTREGA (ALIMENTAÇÃO/VOUCHER):



PAGAMENTO ONLINE (SOMENTE CRÉDITO):



PAGAMENTO NA ENTREGA (CRÉDITO E DÉBITO):



SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

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

Natal no Uptown!



*Para decorar,
presentear
e confraternizar.*

 **UPTOWN**

www.uptownbarra.com.br
@uptownbarraoficial
@mercadodeprodutores
#meumercado

Av. Ayrton Senna, 5.500,
Barra da Tijuca, Rio de Janeiro

BEBE COM MODERAÇÃO. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

★ ★ ★
ARENA
★ ★ ★
UPTOWN

Torcida no Mercado

TRANSMISSÃO DE TODOS OS JOGOS*

TELÕES DE ÚLTIMA GERAÇÃO

MÚSICA AO VIVO APÓS OS JOGOS DO BRASIL

ATIVIDADES INTERATIVAS

Local: Mercado de Produtores Uptown

 **UPTOWN**

EU 
UPTOWN

COMITÊ GESTOR
**MERCADO DE
PRODUTORES**
UPTOWN

*Confira a programação completa em nosso site: www.uptownbarra.com.br