

redacao@jornalfloresta.com.br

# Campanha de Natal da Unimed Porto Alegre beneficiará entidades carentes

Árvores com pedidos estarão localizadas no Shopping Total e na sede da Cooperativa Médica

Jornal Floresta

A Unimed Porto Alegre deu início no dia 07 à sua Campanha de Natal 2009. Com foco em responsabilidade social, duas árvores compostas de post-its foram montadas no Shopping Total e na sede da cooperativa (Av. Venâncio Aires, 1040). Cada bilhete contém um desenho e um pedido de uma criança carente. A campanha, aberta à comunidade, busca realizar o desejo de crianças de oito entidades da Região Metropolitana neste fim de ano.

As pessoas que quiserem participar poderão escolher um bilhete e doar um presente àquela criança. Na véspera de Natal, o Papai Noel e seus ajudantes farão a entrega das doações nas entidades. As instituições beneficiadas serão: Lar da Criança Anne Frank, Associação As-



Árvore no Total possibilita a identificação de crianças para doações

sistencial Beneficente Niterói, Associação de Moradores da Vila Nair, Lar da Criança Menino Jesus de Pra-ga, Creche Vila Esperança Cordeiro, Lar Esperança, Lar Fabiano de Cristo, e AMAVTRON.

## SUGESTÃO DE CEIA

# Pastificio Italiano oferece cardápio requintado para os clientes

Divulgação

O Pastificio Italiano, casa de massas artesanais que conquistou o paladar dos gaúchos, preparou um cardápio especial para o Natal. A proposta é agilizar a vida da dona da casa que está oferecendo a ceia e servir pratos práticos e saudáveis. O cardápio diferenciado vai deixar a ceia em família ainda mais saborosa, bonita e agradável.

Ao todo, são nove opções requintadas e saborosas: Lasagna de Peru Defumado, Rondelli de Passas de Uva com Ricota e Nozes, Tortelloni de Salmão, Sorrentino de Porco e Ameixas Pretas, Sorrentino de Bacalhau, Sole Nero di Sépia com Salmão, Conchiglioni de Tomates Secos, Conchiglioni de Camarões e Anjo e Ravioloni de Damascos e Nozes. A Lasagna de Peru Defumado integra ingredientes como o peru defumado ao vinho branco, mozzarella de búfala, presunto royalle, molho bechamel, brócolis e pomodoro. O Conchiglioni de Camarões e Anjo

une a delicada massa do conchiglioni com camarão graúdo, peixe anjo desfiado, acompanhados de molho pomodoro e de queijos.

Para a sobremesa, a sugestão do Pastificio Italiano é o Arranjo de Frutas em pratos decorativos. Damascos, figos turcos, nozes, ameixas e outras frutas secas compõem o arranjo. Quem precisa apresentar um amigo ou um familiar, a casa de massas artesanais oferece a receita tradicional do Panetone e Cestas de Natal, onde cada cliente pode montar a sua, com vinhos, espumantes, sucos naturais, geléias, massas, biscoitos e bolachas, além das massas.

O Pastificio Italiano funciona de segunda a sábado das 9h às 20h e nos domingos e feriados o horário é das 9h às 14h. Encomendas podem ser feitas pelo telefone 3388-2911 ou diretamente na loja da Avenida Goethe, 300. Mais informações pelo site [www.pastificioitaliano.com.br](http://www.pastificioitaliano.com.br).



## Saúde & Bem Estar



### A fonte da juventude

Por David Sinhoreli

Sabe aquela lenda de encontrar dentro da montanha um lago de águas cristalinas e azuis, tão lindo que só de olhar já sabemos que estamos diante da fonte da juventude? Aquela a qual apenas por beber um gole de suas águas, através de um passe de mágica, ficamos vários anos mais jovens? Que maravilha... É tão perturbador o fato de que ao envelhecer perdemos condições físicas que podem levar nossa independência funcional embora. Na verdade tememos a forma como chegaremos aos 70 ou 80 anos, será que estaremos em boas condições físicas e mentais? Ah, se existisse mesmo esta tal fonte, daríamos tudo que temos por ela!

O que não nos damos conta é de que a fonte da juventude sempre existiu e assim para sempre o será, não existem segredos, basta apenas compromisso com este objetivo. A diferença é que não é tão simples como beber alguns goles de água, mas basta sim adotar compromissos diários e por toda vida, principalmente quando já passamos dos 40 anos de idade. Compromissos que tenham o real objetivo de nos tornar tão jovens aos 70 quanto como quando tínhamos 40. E acredite é realmente possível. Não é nenhum tipo de blasfêmia, ou conversa do tipo tenha fé e tudo se resolverá, é fato, comprovado cientificamente, em diversas partes do mundo, não importa muito as diferenças culturais, mas importa definitivamente o seu compromisso com este objetivo.

Pois bem, construa a sua fórmula da juventude eterna, sustentada sobre três principais pilares: 1) alimente-se salutarmente, a cada dia de sua vida, alimente-se para viver e não pelo simples prazer de degustar os alimentos; 2) mantenha ótimos relacionamentos, perceba, ÓTIMOS relacionamentos, esta história de ir levando acaba com você, esposa, amigos trabalhos, filhos, etc., esforce-se para ter ótimos relacionamentos; 3) agora o mais importante sobre o aspecto funcional e que garante realmente o nosso vigor físico e através deste nossa boa estima psicológica, PRATIQUE EXERCÍCIOS INTENSOS E BEM ORIENTADOS, por toda sua vida. Isto sim, praticar exercícios INTENSOS, associados aos dois primeiros quesitos descritos, manterá sua forma física e auto-estima dos 40 anos até os 70 ou 80. Exatamente assim, conforme a ciência já vem há algum tempo demonstrando, acredite, mas principalmente PRATIQUE estes hábitos, assumo o controle de sua velhice, esta deve ser a sua melhor fase da vida e não a mais temida. Comece já a realizar o caminho contra o inexorável tempo, a melhor hora é agora!

Tire suas dúvidas on line: [davidsinhoreli@yahoo.com.br](mailto:davidsinhoreli@yahoo.com.br)

\* Educador físico especialista em atividade física adaptada e saúde. Proprietário da DS Fitness - Academia para maiores de 40 anos. Mais informações pelos fones : 3337-7545 / 8422-6031.

### Copagra promove Natal Solidário

A concessionária Copagra promove até o dia 22 a campanha Natal Solidário. A empresa arrecadará brinquedos para serem doados à ONG Doe Brinquedos Adote Sorrisos, de Porto Alegre. Ao doarem os clientes ganham 5% de desconto (não acumulativo) em serviços na oficina. A Copagra está localizada na Rua Ramiro Barcelos, 430, na Zona Sul, na Av. Copacabana, 931, e também na Zona Norte, na Rua Edu Chaves, 330.



**BAZAR COLOMBO LTDA**  
Av. Cristóvão Colombo, 270  
Floresta - Porto Alegre -RS

Presentes - Miudezas - Ferragens  
Material Escolar e de Escritório  
Papeleria - Xerox  
Redução - Plastificação  
Fax - Carimbos

Fone/Fax: 3221.3868  
Não Fechamos ao 1/2 dia  
e fins de semana

**rádioweb**

Apoio: ABC

Criação Produção: CONSULT

www.marketing

**daGente**

www.radiowebdagente.com.br

Fones: 93159319 91838392

**ZAMBONI**  
CONTABILIDADE

Sua contabilidade precisa de ajuda? A gente faz pra você.

Rua Jerônimo Coelho, 85/302 - Centro  
Fone 51 3221-7701 Fone/Fax 51 3227-2828  
E-mail: [zambonicontabilidade@terra.com.br](mailto:zambonicontabilidade@terra.com.br)