



Que tal exercitar-se?

Para muitas pessoas a falta de tempo e de dinheiro são razões para não frequentar uma academia de ginástica. Mas para nós, colaboradores do Cesumar, a atividade física ficou acessível, desde que começou a funcionar a Academia de Ginástica.

O espaço, anexo às quadras cobertas, está moderno, amplo e muito bem aparelhado para as atividades de musculação. E o que é melhor: a mensalidade é super acessível, custa só R\$ 30 para funcionários e alunos da instituição.

Por enquanto, a academia atende só o público interno, funcionando das 6h30 às 21 horas, de segunda a sexta-feira. Formada em Educação Física pelo Cesumar, Lethícia Lombardi Barzaghi é coordenadora da academia e diz que a oportunidade está aberta para todos.

A academia é utilizada para a prática pedagógica de Educação Física e, além das professoras responsáveis (Lethícia e Valéria Ferreira), estagiários atuam no local.

As inscrições devem ser

feitas no próprio local e a mensalidade vem descontada em folha de pagamento ou, no caso de alunos, lançada nas mensalidades.

Segundo Lethícia, para dar oportunidade a um maior número de pessoas de praticar atividade física, o horário de aulas é fixo, devendo cada um escolher aquele que melhor se adapta ao seu dia a dia. A partir deste ano, o controle de entrada será feito por catracas e o uso de carteirinhas. Outras informações pelo ramal 1686.

Colégio Objetivo inicia programa de capacitação



Com foco na permanente qualificação do corpo docente, o Colégio Objetivo está dando início este mês ao Programa de Capacitação para Docentes, oferecendo aos professores bolsa de estudo integral para cursos de pós-graduação na área de educação, pela modalidade a distância.

O programa irá beneficiar todos aqueles que tiverem interesse em melhorar sua capacitação. Para a diretora do Colégio Objetivo, Yandara Sá Gomes, estudar constantemente é um dos fatores que garante a melhoria do desempenho profissional.

“Ao rever e conhecer con-

ceitos, o trabalho do professor fica mais seguro e confiável, mostrando que ele está melhor preparado. O Colégio Objetivo irá ganhar em qualidade de ensino com esse programa”, analisou a diretora.

De acordo com Yandara, os professores receberam a notícia com alegria. “Principalmente as professoras da Educação Infantil estão muito entusiasmadas”, disse a diretora. Dentre os cerca de 50 docentes do colégio, muitos já possuem ampla especialização e o programa de capacitação vem para reforçar ainda mais o conhecimento dos professores.

É notícia

Convite à música

A Orquestra de Câmara Cesumar participa, nesta quinta-feira (21), do projeto municipal Convite à Música. A apresentação está marcada para as 20h30, no auditório Luzamor, e servirá como atração de abertura da temporada 2013 do projeto cultural. O espetáculo tem previsão para durar uma hora e a entrada é gratuita.

Pós-graduação

Esta é a última semana de inscrições nos cursos de pós-graduação da instituição. São diversas opções nas diferentes áreas de atuação profissional. Aproveite essa oportunidade para melhorar o seu currículo e o seu desempenho profissional. A cartela de cursos e outras informações estão disponíveis em nosso site.

Cursos de extensão

Até o dia 30 de março, a Diretoria de Extensão estará recebendo propostas para os cursos de extensão de 2013. Os cursos deverão ter carga horária mínima de oito horas e ter aplicação prática nos laboratórios da instituição. O edital mais a ficha de inscrição da proposta do curso de extensão estão disponíveis em: <http://www.cesumar.br/prppge/extensao/editais.php>

Refeição

O preço do almoço servido na Cantina do bloco 5 foi alterado a partir desta terça-feira. O reajuste ocorreu porque os preços estavam defasados desde 2010, e também, em função da alta de custos dos alimentos e produtos utilizados na elaboração das refeições. Os valores atualizados são: Refeição completa: R\$ 5,50; 1/2 Refeição: R\$ 5,00; Refeição sem carne: R\$ 4,50, todas são com o Buffet livre.

Boa Dica**Fim do horário de verão**

Após terminar o horário de verão, o nosso organismo precisa novamente de um período para se adaptar, o que deve durar em torno de sete dias. A alteração afeta principalmente idosos e crianças. Há pessoas mais sensíveis que se deprimem com as mudanças de luminosidade, ficando tristes e sem energia quando há pouca luz, principalmente no inverno. Como a volta ao horário normal dá a impressão de que essa estação chegou mais cedo, pode ocorrer a chamada "depressão sazonal", um transtorno influenciado por essas mudanças no ambiente. Quem apresenta sinais do problema deve procurar um médico. Quem possui crianças e idosos em casa deve procurar conservar a rotina deles o máximo possível. Para os demais, é esperar que o corpo se adapte – dormindo, se alimentando bem e praticando exercícios físicos.

Fonte: Gazeta do Povo

Coluna do mestre**CBN Saúde**

A professora do mestrado em Saúde Mirian Ueda Yamaguchi foi a entrevistada desta semana do programa CBN Saúde, exibido segunda-feira de manhã. Ela tratou o tema "Promoção da Saúde", fazendo um panorama sobre tudo o que envolve essa questão para que as pessoas tenham uma melhor qualidade de vida.

Nova Coordenadora

Tânia Scatambulo Nerone acaba de integrar o corpo pedagógico do Colégio Objetivo. Ela irá coordenar as turmas do 3º ao 8º ano do Ensino Fundamental. Tânia tem especialização em orientação educacional, supervisão e administração escolar. Além de curso em mediação familiar, realizado na Itália.

Integração

Nesta sexta-feira (22), haverá a segunda fase do projeto de Integração de Novos Docentes. Será às 14h, no Auditório de Odontologia.

Aniversariantes...

20 Jádriel Longato Martins, Dilza Cardoso de Oliveira, Márcia Aparecida Andreazzi **21** Fernando Serrano Vicentin, Luana Lumi Fukuhara, Marivaldo da Silva Oliveira, Guilherme Cardoso Versolato, José Bernardes de Alcântara, Lisia Emi Nishimori, Sônia Regina Lizze **22** Edson Coresma, Claudenor José dos Santos, Daiara Pereira Passos, Beatriz Croti Soares **23** Márcio Roberto da Rocha, Gracielli Stemberg, Priscila Ferreira Stortte, Tamirys Aparecida Mori de Carvalho **24** Angela Cristina Flores, Tatiane Caparroz Santos Cruz, Francielly do Nascimento.

Informe RH**Super Ideias 2012**

Alguns dos vencedores do Super Ideias 2012 já usufruíram seus prêmios. Veja os registros:

Eliana Kuroda, do T.I., ganhou um final de semana no Hotel Fazenda Bandeirantes e desfrutou do conforto e as belezas do local (foto 1).

Franciele Aparecida Hergesell ganhou um jantar romântico no Villa Itália, que aproveitou ao lado do marido, Márcio José (foto 2).

**Mural do colaborador**

O Hilton Lee, do estúdio da EAD, aproveitou as suas férias no litoral paulista, visitando as praias de Ubatuba e Ilhabela, ao lado de Alessandra Borgonhoni.



O Luís Sérgio, coordenador de Relações Trabalhistas, viveu a grande emoção de ver a filha Marielle Priscila formar-se em Biomedicina, no último dia 7. Parabéns ao pai e à filha!



O Danilo Campassi, do Dep. de Marketing, esticou as férias até São Paulo e curtiu um ensaio da Escola de Samba Vai Vai ao lado da sobrinha Priscila Campassi.

Há Vagas!

Agente de Portaria | Assistente de Eventos | Aux. de Biblioteca | Aux. de Controladoria | Aux. de Coordenação | Aux. de Departamento Pessoal | Aux. Serviços Gerais | Aux. de Serviços Gerais | Aux. Financeiro | Aux. Técnico de TV | Bibliotecário | Call Center | Secretária de Clínica | Servente de Obras | Técnico de Laboratório de Análises | Técnico de Suporte Junior

Agenda**18-21****Exposição de Arquitetura**

Integral
Hall da Cantina do bl. 7

19**Trote Solidário**

19h-23h
Clínica de Fisioterapia

22**Encontro ABCC - Capelania**

18h
Salas do Lev Grill
Concurso da PM

21-22

Integral
Toda a IES

Participe do campus

Envie sugestões de reportagens e fotos para o e-mail: imprensa@cesumar.br ou fale conosco pelo ramal 1140 ou 1265.



facebook.com/cesumar



[@Cesumaroficial](https://twitter.com/Cesumaroficial)



youtube.com/Cesumaroficial

imprensa@cesumar.br