

Guloseimas para Você

Sopa cremosa de legumes fácil

Ingredientes: 1 cenoura, 2 batatas, 1 chuchu, 1 mandioquinha ou mandioca, ½ cebola, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de azeite, sal, pimenta e ervas a gosto.

Modo de preparo:

1. Descasque todos os legumes e corte em pedaços médios, coloque os legumes e todos os outros ingredientes na panela de pressão elétrica e adicione água até cobrir, nem abaixo nem acima dos alimentos, apenas até cobrir.
2. Tampe a panela de pressão, coloque a válvula na posição de pressão e programe a função SOPA ou outra qualquer, ajustando o tempo para 20 minutos.
3. Quando estiver pronto retire a pressão virando a válvula



Foto: Divulgação

lentamente, abra a panela e triture tudo com ajuda de um Mixer de Mão e já pode servir, ou espere amornar e bata em um liquidificador, volte a mistura para a panela, reaqueça e sirva.

Rendimento: entre 5 a 6 porções.
Tempo médio de preparo: até 30 minutos.

Você encontra essa e mais receitas no portal Receitas Mondial.

Mensagens educativas com vozes de crianças serão veiculadas nos terminais municipais da capital

Foto: Roger Vesco, comunicação da Sambal



Mensagens sonoras gravadas por crianças para orientar os passageiros

Até este sábado (16), nos 21 terminais municipais serão veiculadas mensagens sonoras gravadas por crianças para orientar os passageiros como homenagem ao Dia das Crianças. Os áudios dão orientações sobre travessia segura, informam que crianças com menos de cinco anos não pagam tarifa, dúvidas sobre a localização das linhas podem ser

sanadas por um funcionário do terminal, entre outras.

As pessoas que passarem pelos terminais ouvirão as mensagens, em comemoração à Semana da Criança, nos terminais de ônibus: A.E. Carvalho, Bandeira, Campo Limpo, Capelinha, Cidade Tiradentes, Grajaú, Guarapiranga, Jardim Ângela, João Dias, Lapa, Mercado, Parelheiros, Parque

D. Pedro II, Pinheiros, Pirituba, Princesa Isabel, Sacomã, Santo Amaro, Sapopemba/Teotônio Vilela, Varginha e Vila Nova Cachoeirinha.

Além de homenageá-las, a SPTrans e a Socicam acreditam que vozes de crianças podem levar os adultos a prestar mais atenção às mensagens educativas.

Informações & Notícias

ASSOCIAÇÃO MORADORES DO CACHOEIRA - feira de artesanato, venha conhecer o belo trabalho dos Artesãos da nossa região. Teremos presentes criativos, produtos para casa, decoração, calçados coleção Primavera-Verão, guloseimas artesanais, tapetes, bolsas, maquiagens e muito mais. No dia 17 de outubro de 2021, das 13 às 17 horas, na Escola Estadual Professora Philomena Bayllá, que está localizada na Avenida Coronel Sezefredo Fagundes, 14.666. Haverá também uma palestra sobre Gestão Empreendedora em parceria com a Prefeitura de São Paulo, a ADE SAMPA.

CAMPANHA #TODOSPORELAS - em parceria com o Girl Up Brasil, movimento global da Fundação das Nações Unidas voltado à igualdade de gênero, o shopping center torna-se ponto de arrecadação de absorventes durante todo o mês, para contribuir com as jovens em situações de vulnerabilidade e que sofrem com a falta de acesso a produtos de higiene íntima e destaca os impactos da pobreza menstrual em suas mídias sociais. O Shopping Metrô Tucuruvi passa a receber doações de pacotes de absorventes higiênicos em seu ponto de arrecadação durante todo o mês de outubro, a partir do dia 1º. O site da Girl Up Brasil - <https://portuguese.girlup.org/> - também reúne conteúdo para quem busca saber mais sobre pobreza menstrual, inclusive com o documentário premiado pelo Oscar 2019, Absorvendo o Tabu, disponível também na Netflix. O empreendimento funciona de segunda-feira a sábado, das 10 às 22 horas, e aos domingos e feriados, das 14 às 20 horas. Rua Paranabi, 218-224 - Tucuruvi.

CONSEG CASA VERDE SANTANA - presidido por Vicente D'Errico Netto, informa que sua próxima reunião mensal acontece no dia 9 de novembro, a partir das 20 horas, na E.E. Padre Manuel da Nóbrega (Matão), localizada na Rua Santa Prisca, 122. As reuniões acontecem de forma presencial, porém até o momento apenas com sua diretoria e membros. Para maiores informações, contatar Romeu pelo e-mail: rafecto@uol.com.br

CURSO GRATUITO - a Fundação Paulista, da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Turismo está com as inscrições abertas para o curso gratuito de Assistente Administrativo do Programa FOCO, na Brasília, Zona Norte de São Paulo. O Programa é uma iniciativa da Fundação Paulista que, desde 2019 promove a qualificação profissional no setor de gestão empresarial. A edição vai acontecer no CEU Paz! As inscrições estão abertas pelo bit.ly/focoadmceupaz. As aulas presenciais começam no dia 13/10. Com a carga horária de 160 horas, o curso tem como objetivo qualificar profissionais para atuar nos setores: administrativos, contábeis, finanças, produção, logística, vendas e recursos humanos de instituições públicas ou privadas. Além disso, os alunos vão ter uma edição especial das oficinas do Elabora, programa da Fundação Paulista que dá orientações de como fazer um bom currículo e dicas para entrevistas de emprego e processos seletivos! Ao final do curso, os participantes recebem certificado de conclusão - Curtiu? Então se inscreva pelo www.bit.ly/focoadmceupaz

ASSOCIAÇÃO ABECL (CASA DA VÓ LIA) - a associação ABECL está precisando de ajuda, doações para fazer uma festa para a criançada. Estamos aceitando brinquedos, bolos refrigerantes, salgados e doces. Para ajudar só chamar no whatsapp ou ligar - (11) 98327-0897 - Eliane.

UM SOCORRO À MEIA NOITE - é uma plataforma de conteúdo que utiliza as redes sociais e principalmente o Instagram, @umsocorroameianoite, para informar, acolher e empoderar mulheres sobreviventes de qualquer tipo de violência. Também orienta mulheres de todo o Brasil com publicações de conteúdos didáticos e acessíveis, com representações imagéticas atrativas. Esses conteúdos são pautados em temas informativos sobre os diversos tipos

de violência contra as mulheres e como superá-la, sobre seus direitos, saúde mental, bem-estar e empoderamento feminino.

ABECL - Casa da Vó Lia, é uma instituição que atua no Jardim Líder e tem o objetivo de trabalhar em prol da comunidade carente. Entre suas atividades, está a distribuição de alimentos, doações recebidas e orientação jurídica. O trabalho da entidade pode ser visto no Instagram: abeclcasada. Para colaborar com esse trabalho, entrar em contato pelos telefones: 11 98327-0897 ou 96151-5783.

CASA DO CAMINHO - a chegada de um novo ser ao mundo é sempre um momento de emoção e amor, e também de preocupação para famílias carentes. Oferecer suporte e orientação às mulheres grávidas e às mães com filhos recém-nascidos faz parte do importante trabalho realizado pela Casa do Caminho do Mandaqui. Desde 1978, a Associação mantém além dessa outras atividades solidárias, o serviço de Assistência às Gestantes. Para apresentar as mães com roupas, fraldas e outros itens necessários para o acolhimento do bebê, a Casa do Caminho necessita de doações. Para participar da Campanha Enxoval de Bebê, veja as informações no quadro nesta página. Ou entre no site www.casadocaminho-mandaqui.com.br e conheça melhor o trabalho da associação.

RECANTO NOSSA SENHORA DE LOURDES - está com a horta cheia de produtos e por conta da pandemia não estão conseguindo vender muito. Passem lá e façam umas comprinhas!! Fica pertinho do Horto Florestal! Escola de Educação Especial em São Paulo - Endereço: Rua Luís Carlos Gentile de Laet, 1736 - Vila Rosa. Telefone: (11) 2203-0361.

DISTRIBUIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS - a Associação Casa do Caminho Mandaqui é uma das instituições que desenvolvem um trabalho assistencial em prol de famílias carentes na Zona Norte. Seu trabalho assistencial voltado, tanto para a distribuição de cestas básicas, quanto assistência a gestantes em situação de vulnerabilidade ou mesmo campanhas periódicas (arrecadação de cobertores ou material escolar), assim como outras necessidades sociais é realizado há mais de 45 anos. Todo esse trabalho é realizado através de doações, que podem ser feitas em alimentos, cestas, roupas (que seguirão para o bazar da instituição) ou qualquer valor em dinheiro. Denominada #AmorEmMovimento, a campanha voltada para a aquisição de cestas básicas recebe doações de qualquer valor, através de depósitos bancários. Maiores informações pelo tel.: (11) 2231-3827 ou pelo site: www.casadocaminhomandaqui.com.br

INSTITUTO ÊXITO DE EMPREENDEDORISMO - instituição sem fins lucrativos, está empenhado em reduzir os impactos sociais causados pela pandemia do novo coronavírus (Covid-19). O objetivo da campanha é arrecadar alimentos e doações em dinheiro para auxiliar a população que está passando por dificuldades neste momento crítico que estamos vivendo. As doações são ilimitadas e podem ser feitas no site www.institutoexito.com.br, onde o usuário será direcionado. No endereço, o doador poderá fazer transferência bancária e um Pix no valor que desejar. Vinte e três ONGs, de todas as regiões do país, fazem parte do Projeto Tamo Junto na Luta.

INSTITUTO TROVADORES URBANOS - lança a Campanha "Alimente a Família de Uma Mãe Carente". A pandemia tem muitos reflexos e um dos mais cruéis aqui no nosso país é a fome. Segundo uma pesquisa divulgada pela mídia, 19 milhões de brasileiros não tem comida na mesa. A fome no Brasil também tem cara e tem cor: mulheres da periferia, chefes de família, negras, com pouco estudo são as principais afetadas. Nós, do Instituto dos Trovadores Urbanos, estamos muito sensibilizados com

esses números e resolvemos criar a campanha: ALIMENTE A FAMÍLIA DE UMA MÃE CARENTE. O objetivo é comprar cestas básicas e distribuir para as mães que moram em comunidades carentes da cidade documentando e divulgando a todos os apoiadores. Todos podem participar! Conteúdo das cestas: 3 pacotes de Arroz Tipo - 1Kg, 1 pacote de Feijão Carioca - 1Kg, 1 pacote de Açúcar - 1Kg, 1 Óleo de Soja - 900ml, 2 pacotes de macarrão - 500g, 1 Molho de tomate pronto - 340g, 1 pacote de sal refinado - 1kg, 1 Leite em pó mistura láctea - 200g, 1 pacote de fubá - 500g, 1 pacote de café torrado e moído - 250g, 1 embalagem para os itens da cesta. Juntos faremos um verdadeiro ato de amor para presentear a muitas mães guerreiras que merecem ter paz em seus corações. Saiba como contribuir pelo whatsapp: (11) 97597-8132.

CAMPANHA - para arrecadar cestas básicas para 1.500 famílias, devido aos desdobramentos do Coronavírus (Covid-19), a Unibes (União Brasileiro Israelita do Bem-Estar Social), atuante há mais de 100 anos na cidade de São Paulo e considerada uma das instituições mais respeitadas do terceiro setor, acaba de lançar sua nova campanha de arrecadação e doação de cestas básicas para as mais de 1.500 famílias que dependem da instituição para realizar suas refeições diárias. O valor para a doação da cesta básica é de R\$140,00 e contempla uma cesta de alimentos e outra de produtos para limpeza e higiene pessoal, suficientes para suprir as necessidades básicas de uma família composta por quatro pessoas durante um mês. No entanto, as doações não terão um limite mínimo e nem máximo, sendo assim, caso queira colaborar com outro valor, acesse o link abaixo: https://unibes.doaracao.com.br/campanha/arrecadacao_de_cestas/

PARÓQUIA NOSSA SENHORA DA PIEDADE / COMUNIDADE SANTA CRUZ - localizada na Avenida Cel. Sezefredo Fagundes, 6.500 recebe doações todos os dias da semana. A paróquia tem cerca de 100 famílias assistidas que estão recebendo as cestas básicas. Para mais informações: (11) 93031-3124 Padre Luís Isidoro Molento. Facebook: <https://www.facebook.com/pnsenhorapiiedade15>

BASÍLICA DE SANT'ANA - precisam de alimentos que contêm em uma cesta básica: arroz, feijão, açúcar, sal, óleo, macarrão, molho, café, bolacha, leite, farinha de trigo. Procurar por: Padre Beto, Lourdes ou Flávia - Endereço: Rua Voluntários da Pátria, 2060 - Santana - Telefone: 2281-9085 - (Entregas em qualquer horário, pois temos a secretaria aberta e também o segurança que fica 24 horas - então pode entregar para qualquer funcionário).

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE CAUSADA PELA PANDEMIA: SETE AJUDAS PRÁTICAS DO SETOR JW.ORG - A pandemia de Covid-19 abalou o mundo de uma forma nunca antes vista e afetou muito o bem-estar emocional das pessoas em vários países. A ameaça de contrair e transmitir um vírus que pode matar, bem como a ansiedade e o isolamento social tiveram um profundo impacto em pessoas de diferentes formações. Para ajudar as pessoas a lidar com essa situação, o site oficial das Testemunhas de Jeová, jw.org, apresenta o vídeo Epidemias - O que você pode fazer?. Essa animação de três minutos fornece ajuda prática, emocional e espiritual para as famílias enfrentarem os efeitos da pandemia. Acesse: <https://www.jw.org/pt/ensinos-biblicos/paz-felicidade/epidemias-o-que-fazer-quadro-branco/>

TENHA UM VIVER EQUILIBRADO CONHEÇA A FILOSOFIA DO RACIONALISMO CRISTÃO
Rua Gabriel Piza, 313 - Metrô Santana
Reuniões 2ª, 4ª e 6ª feiras às 20 horas.
Termina às 21 horas.
ENTRADA FRANCA

Jardim Cachoeira

Associação de Moradores do Cachoeira promove evento para mulheres em situação de vulnerabilidade

Fotos: Luana Chumen



Luana Chumen e as mulheres que participaram do Chá das Panteras

Na sexta-feira (8), foi realizado um chá no bairro Jardim Cachoeira, o evento "Chá das Panteras" foi destinado às mulheres com o propósito de buscar uma conversa descontraída para que elas pudessem se sentir acolhidas.

O foco do chá era ter mulheres que não desistem de ir em busca dos sonhos e objetivos. Membros da Associação de Moradores do Cachoeira tiveram a ideia de fazer esse encontro piloto, para sentir como

as mulheres do bairro se sentiriam com um espaço para conversar sobre suas experiências e expectativas.

Cerca de 19 mulheres foram recebidas no local, e após o chá e conversa, elas receberam uma sacola-kit com alguns produtos de higiene, como: absorventes, camisinha feminina, sabonete corporal orgânico, sabonete para as mãos, creme dental, escova de dente, um bombom e um cartão com informações sobre a Campanha Outubro Rosa.

As camisinhas femininas foram doadas pelo posto de saúde do bairro Jardim das Pedras e os outros itens do kit foram doados pelo projeto "Chumen's Aquecendo com Amor e Amigos", o projeto e a Associação dos Moradores do Jardim Cachoeira estão recebendo doações. Para saber como doar, basta entrar em contato com a Luana Chumen pelo whatsapp (11) 99219-8928 ou levar as doações na Avenida Cel. Sezefredo Fagundes, 20.998.



Chá das Panteras com a mesa posta

Nossos rios estão em baixa devido a falta de chuva.

AJUDE A NATUREZA. ECONOMIZE ÁGUA.

Dicas!

- Fechem a torneira enquanto esfrega a louça.
- Seja breve no banho.
- Evite limpezas desnecessárias.