

# FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO

## Não deixe que sua diversão se torne um pesadelo

**D**e dezembro definitivamente é a época mais festiva do ano. Sem contar as festas tradicionais de Natal e Ano Novo, o mês também é agitado pelas confraternizações entre amigos de trabalho ou colegas de escola. É comum marcar um dia para comemorar o final de mais um ano.

E como dezembro é verão, mês de sol e de calor, é propício que as confraternizações (principalmente as de trabalho) sejam marcadas para locais onde haja área ampla para um bom churrasco e, preferencialmente, que tenha piscina e muito verde.

Mas se a intenção do encontro é proporcionar uma chance de descanso e descontração depois de um ano inteiro de trabalho e preocupações, é lógico que ninguém quer "colocar a mão na massa" nesse dia. Por isso, vale tudo pela comodidade.

**EMPRESAS ESPECIALIZADAS –**



Pensando nisso, muitas empresas vêm se especializando nesse tipo de serviço: o de organização de eventos. Basta que o grupo defina qual tipo de festa deseja (café da manhã, churrasco, almoço), local, data, número de convidados, e pronto.

Todo o resto fica por conta da empresa, que normalmente oferece inúmeras sugestões para atender as expectativas de todos, como, por exemplo, o cardápio, a bebida e até mesmo um karaokê ou uma banda para embalar o evento. No dia escolhido é só chegar e aproveitar.

**PREÇOS DIFERENTES** – O preço cobrado por essas empresas varia de acordo com o número de convidados e tipo de serviço que será oferecido. Um jantar mais requintado certamente fica mais caro do que um café de manhã, por exemplo.

Muitas empresas mantêm locais próprios para os eventos (como chácaras, fazendas ou salões de festas). Porém, as que não os têm, quase sempre fazem parceria com os proprietários de imóveis que podem ser alugados para a festa de confraternização.

Cada empresa tem sua forma de receber pelo serviço prestado, mas a maioria delas cobra por pessoa. Criança, geralmente, paga meia (dependendo da idade). Se a festa for agendada com antecedência, é possível tentar parcelar o pagamento até a data do evento.

## EVITE ACERTOS VERBAIS E FAÇA UM CONTRATO PELOS SERVIÇOS PRESTADOS

Já pensou contratar uma empresa para organizar a festa de confraternização de seu grupo, pagar pelo evento e no dia acertado não receber o serviço prometido?

Imagine contratar um churrasco por oito horas e no meio do dia acabar a carne ou a bebida. Ou então optar por um jantar e a comida ser servida fria. O que era diversão pode acabar em pesadelo, não é mesmo?

Para que esse tipo de coisa não ocorra com seu grupo, o Procon de São José dos Campos orienta para que seja feito um contrato entre as partes envolvidas, ou seja, entre a empresa prestadora do serviço e

os representantes do grupo que fará a confraternização.

"Uma empresa que não oferece contrato já deve ser vista com ressalvas, pois o contrato é uma segurança tanto para o consumidor quanto para a própria firma. Os acordos feitos verbalmente são difíceis de ser comprovados e devem ser evitados", orienta o diretor do Procon, Sérgio Werneck.

**LEIA COM ATENÇÃO** – Werneck salienta que caso haja algum problema durante ou após o evento, sem o contrato fica praticamente impossível registrar qualquer queixa. Normalmente, pelas dificuldades de comprovar que não houve o atendimento ao prometido, acaba ficando o "dito pelo não dito".

Por isso, leia com atenção todas as cláusulas do contrato, observando especialmente a redação, principalmente daquelas que dizem respeito à responsabilidade do contratante no caso de ser danificado ou extraviado algum utensílio, como talher e copo.

Geralmente as empresas exigem um cheque-caução para evitar possíveis prejuízos. O mesmo vale para o aluguel do espaço onde será realizado o evento. Verifique o que consta no contrato sobre possível desistência e cobrança de danos materiais.

### DICAS IMPORTANTES

- Faça pesquisa de preços
- Procure recomendações de quem já conhece o serviço
- Verifique se a empresa está legalmente registrada
- Sempre que possível, visite as instalações da empresa
- Também procure ir pessoalmente até o local onde será realizada a festa e lá faça uma vistoria em todas as instalações (nada de acreditar apenas em fotos)

**PARA RECLAMAR** PROCON - Rua Vilaça, 681, Centro  
Telefones: 3922-1044 e 3922-1134

## • MERCADO DE TRABALHO

## São José terá Centro do Empreendedor para incentivar iniciativas de alunos e comunidade

São José dos Campos terá um Centro do Empreendedor com mais de 1.300 metros quadrados no bairro Floradas de São José, na região do Jardim Satélite e próximo ao Centro de Ensino Profissional Hélio Augusto de Souza (Cephas).

O centro servirá para incentivar a cultura empreendedora na rede municipal de ensino e na comunidade. Após o processo de licitação, a obra deverá ser

concluída em 210 dias.

O espaço será administrado pela Secretaria de Educação da prefeitura, que utilizará as salas para palestras sobre o assunto, capacitação de professores que trabalham com o tema na rede municipal e, também, para abrigar os trabalhos das miniempresas.

“No Centro do Empreendedor, alunos, professores e comunidade terão acesso aos trabalhos, oficinas e palestras que serão apresentados

no local”, enfatiza a secretária de Educação, Maria América.

**PERFIL** – O Centro do Empreendedor terá um auditório com 250 lugares e uma biblioteca com obras voltadas para o empreendedorismo. Também terá uma sala de internet, copa, almoxarifado, sanitários, vestiários e salas para o setor de administração e os conselheiros. Um galpão com 370 metros quadrados será modulado com divisórias para a criação de salas.

## BEJ oferece curso para novos empreendedores

O Banco do Empreendedor Joseense (BEJ) está com inscrições abertas para o curso Aprender a Empreender, que será realizado nos dias 1º, 2 e 3 de dezembro, das 9 às 17 horas, na sede da Associação Comercial e Industrial (ACI) de São José dos Campos. O curso é gratuito.

O curso tem parceria do Sebrae e da ACI e é voltado às pessoas que queiram abrir um novo negócio e empreendedores que necessitem de orientação empresarial. As inscrições serão recebidas até o preenchimento das 20 vagas disponíveis.

**ONDE FICA:** ACI – Rua Francisco Paes, 56, Centro. Telefone: 3923-4363.



## • EMPREGO

## Curso ensina como se preparar para concorrer a uma vaga de emprego

O Sindicato do Comércio Varejista está realizando, neste mês, um curso de orientação profissional que ensina como as pessoas devem se preparar para concorrer a uma vaga de emprego.

O curso é destinado a pessoas que estão à procura de emprego e profissionais que desejam disputar uma oportunidade no mercado de trabalho.

Os participantes recebem informações – teóricas e práticas – sobre marketing pessoal, empregabilidade, programação neurolinguística e dinâmica de grupo.

“O profissional que estiver mais preparado leva vantagem sobre os demais”, enfatiza a psicóloga Rita de Cássia Monteiro, que ministra o curso. Ela é especializada na área de recrutamento e seleção.

**INSCRIÇÕES** – O curso tem duração de 4 horas e é realizado toda quinta-feira, das 18 às 22 horas. As próximas datas são dias 20 e 27. As vagas são limitadas a 30 pessoas e as inscrições podem ser feitas pessoalmente ou pelos telefones 3904-7121 e 3904-7132.

**ONDE FICA:** Sindicato do Comércio Varejista – Avenida 9 de Julho, 211, Vila Ady Ana.

## Prefeitura está com inscrições abertas para admissão de 13 médicos residentes

A Prefeitura de São José dos Campos está com inscrições abertas para admissão de 13 médicos residentes (primeiro ano).

Os profissionais serão contratados para trabalhar a partir de 2004 nas áreas de cirurgia geral (3), clínica médica (3), pediatria (3) e anestesia (4).

As inscrições vão até o dia 12 de dezembro e devem ser feitas no setor de recrutamento e seleção da prefeitura, no primeiro andar do Paço Municipal, de segunda a sexta-feira, das 9 às 16 horas. A taxa é de R\$ 50,00. O edital minucioso da seleção está à disposição dos candidatos no local de inscrição.

**DOCUMENTOS** – No ato da inscrição o candidato precisa apresentar original e cópia da cédula de identidade profissional, cópia do currículo devidamente documentado, com cópias dos comprovantes das atividades extracurriculares, habilitação em medicina válida em território nacional e comprovante de pagamento da inscrição.

**ONDE FICA:** Paço Municipal  
Rua José de Alencar, 123, Centro  
**MAIS INFORMAÇÕES:**  
0800-7709156 ou [www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br)

## • EXPEDIENTE



TOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNECK DE ALMEIDA • PROCON: RUA VILAÇA, 681 - CENTRO • E-MAIL: [procon@sjc.sp.gov.br](mailto:procon@sjc.sp.gov.br) • TELEFONES: (12) 3922-1134 e 3922-1044 • IMPRESSÃO: GRÁFICA MUNICIPAL DA PMSJ/CAM-

• JORNAL DO CONSUMIDOR - PUBLICAÇÃO SEMANAL DA PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS • TEXTOS: AGNES PEREIRA ROGÉRIO, CLÁUDIO FERREIRA RIBEIRO E SOLANGE MORAES • EDIÇÃO: ÁVELINO ISRAEL • DIAGRAMAÇÃO: HUGO NOZAKI • CHEFE DE DIVISÃO DE IMPRENSA: JOSÉ FRANCISCO PEREIRA FILHO • CONSULTOR JURÍDICO: SÉRGIO AUGUSTO WERNECK DE ALMEIDA

POS • TIRAGEM: 45 MIL EXEMPLARES • O JORNAL DO CONSUMIDOR PUBLICA ARTIGOS ASSINADOS, QUE SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.

### • SAL SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR

• PAÇO MUNICIPAL: RUA JOSÉ DE ALENCAR, 123, CENTRO. CEP: 12209-530 • TELEFONES: (12) 3947-8067, 3947-8072, 3947-8298, 3947-8235 • FAX: 3947-8039 • E-MAIL: [jconsumidor@sjc.sp.gov.br](mailto:jconsumidor@sjc.sp.gov.br)

VIDA SIM, DROGAS NÃO!

**Banco do Empreendedor Joseense**

Rua Vilaça, 476, Centro  
Telefone: 3923-4363  
De segunda a sexta-feira, das 9 às 17 horas  
[www.bej.com.br](http://www.bej.com.br)

• SAÚDE

# DIA NACIONAL DO DOADOR VOLUNTÁRIO DE SANGUE NOVE PESSOAS SERÃO HOMENAGEADAS NO DIA 25

**D**oador voluntário, o melhor amigo da vida”. Este é o slogan adotado pelo Serviço de Hematologia e Hemoterapia (SHH) de São José dos Campos para comemorar o Dia Nacional do Doador Voluntário de Sangue, em 25 de novembro.

Está prevista uma homenagem aos nove doadores mais assíduos do SHH, que será realizada no dia 25, às 17h30, na Câmara Municipal. Também haverá distribuição de camisetas com o slogan adotado.

Entre os homenageados estará o vigilante da Fundação Hélio Augusto de Souza (Fundhas) Milton Rosa Góes Filho, de 44 anos, e o auxiliar de prótese, Celso Luís Carvalho de 41 anos. Os dois já doaram sangue 30 vezes.

“Costumo doar sangue de três a quatro vezes por ano. Se todos doassem nunca faltaria. Cuido sempre da minha saúde para continuar ajudando aqueles que precisam”, comenta Milton Rosa.

As doações no SHH podem ser feitas de segunda a sexta, das 7h30 às 12h30.

**MENOS DE 2%** – A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que de 3% a 5% da população doe sangue anualmente. No Brasil, “menos de 2% da população doa



sangue”, explica o hematologista Cláudio Pessoa de Melo, responsável pelo Serviço de Hematologia e Hemoterapia.

Comparativamente, os Estados Unidos estão em melhores condições: conseguiram atingir o patamar de 3%, já que 8 milhões de americanos são doadores. Finlândia e Holanda são os países com os mais altos índices de doação: 8%.

## QUEM PODE DOAR

- Pessoas saudáveis acima de 18 anos
- Homens acima de 50 quilos
- Mulheres acima de 55 quilos
- Não ingerir bebida alcoólica no dia anterior
- Não ingerir alimentos gordurosos, leite e derivados

## Por mês, são quase 1.800 doadores e 3 mil transfusões

Mensalmente, o Serviço de Hemoterapia recebe quase 1.800 doadores e realiza 3 mil transfusões. O SHH também atende 31 hospitais e clínicas em São José dos Campos, Jacareí, Taubaté e Paraibuna.

Além do contato pessoal com o doador e nos hospitais, os profissionais do SHH ministram palestras em empresas, escolas e instituições para tirar dúvidas e conquistar novos doadores.

**ONDE FICA:** Serviço de Hematologia e Hemoterapia – Rua Antônio Saes, 425, Centro. Telefone: 3921-3766.

## Saúde recomenda vacina contra o sarampo para quem vai ao exterior

Com a proximidade das férias, a Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Saúde recomenda a vacina contra sarampo para as pessoas com até 39 anos que vão viajar para países onde houve recente circulação do vírus da doença, inclusive com ocorrência de surtos e epidemias.

Os países que se enquadram nesta recomendação são: Venezuela, Colômbia, Japão, Coreia do Sul, Alemanha, Itália, Reino Unido, Irlanda, Filipinas, Paquistão, Haiti, República Dominicana, Quênia, Papua-Nova Guiné e Índia.

A vacinação também é recomendada para profissionais que mantêm contato com viajantes oriundos desses países. Além deles, também devem tomar a vacina os que trabalham na área de turismo, motoristas de táxi, agentes da polícia federal e aeroviários.

A vacinação deve ser realizada, preferencialmente, com 15 dias de antecedência da viagem para que se obtenha o máximo efeito protetor. Esta recomendação objetiva manter a eliminação da circulação do vírus selvagem do sarampo no território brasileiro.

Em São José dos Campos todas as unidades básicas de saúde fazem a aplicação gratuita da vacina.

## • TRÂNSITO

### Motociclistas terão curso de capacitação no dia 24 de novembro

Cerca de 400 motociclistas de São José dos Campos deverão participar de um curso gratuito de capacitação, que será realizado pela Secretaria de Transportes da prefeitura no dia 24 de novembro, das 16 às 19 horas, no Vale Sul Shopping.

O curso faz parte do programa “Trânsito Seguro”, desenvolvido pela secretaria e que já atingiu motoristas de ônibus, alternativos, fretados, escolares, veículos de tração animal, alunos da educação infantil a ensino médio, imprensa e empresas da cidade.

O encontro tem apoio do Sindicato dos Trabalhadores em Veículos, Motocicletas, Motonetas e Similares de São José dos Campos, Vale do Paraíba e Região.

**ESTATÍSTICA** – O número de motociclistas em São José é de 25.668, ou seja, 12,4% da frota total de veículos, que é de 207 mil. Dos 934 acidentes ocorridos com motos, 637 provocaram vítimas no ano passado, das quais 31 morreram.

## • PESQUISA DE PREÇOS

### Wal Mart fica com menor valor totalizado

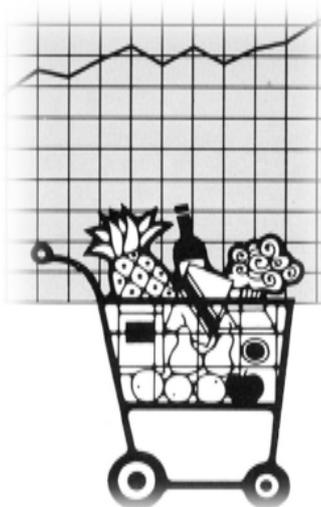
Esta semana o Supermercado Wal Mart apresentou o menor valor totalizado da semana, de R\$ 66,62, em relação aos demais estabelecimentos pesquisados. Na mesma comparação, o Villareal teve o maior valor totalizado da semana, de R\$ 75,48.

Em relação ao dia 4, apenas Wal Mart e Coop Santana apresentaram valores totalizados menores no dia 11. As diferenças ficaram em – R\$ 2,16 e – R\$ 0,57, respectivamente. Carrefour, Pão de Açúcar e Villareal tiveram diferenças de + R\$ 0,63, + R\$ 3,70 e + R\$ 0,13.

DIA/ MÊS NOVEMBRO	SUPERMERCADOS/VALORES TOTALIZADOS EM R\$				
	Carrefour	Pão de Açúcar	Wal Mart	Coop Santana	Villareal
Dia 4	72,17	67,92	68,78	71,59	75,35
Dia 11	72,80	71,62	66,62	71,02	75,48
DIFERENÇA	+ 0,63	+ 3,70	- 2,16	- 0,57	+ 0,13

**OBSERVAÇÃO:** A pesquisa de preços é realizada semanalmente pela Divisão de Abastecimento da prefeitura e pode ser conferida na internet sempre a partir de quarta-feira: [www.sjc.sp.gov.br](http://www.sjc.sp.gov.br) (clique no ícone Jornal do Consumidor).

**ONDE FICA:** Divisão de Abastecimento – Rua Felício Savastano, 120, Vila Industrial. Telefones: 3947-8295 e 3929-7518. E-mail: [abastec@sjc.sp.gov.br](mailto:abastec@sjc.sp.gov.br)



## Selo garante autenticidade e qualidade dos produtos do distrito de São Francisco Xavier

**P**rodutos de artesanato e de alimentação originários do distrito de São Francisco Xavier passarão a ter um selo de identificação, que garantirá sua autenticidade e qualidade. O selo tem a imagem estilizada do macaco muriqui – símbolo do distrito – e visa, principalmente, incentivar o turismo local.

A iniciativa de criação do selo partiu dos próprios produtores, que receberam apoio do Banco do Empreendedor Joseense (BEJ), Sindicato Rural de São José, Banco do Brasil, Conselho Municipal de Turismo (Comtur) e Escola Cooper Rural Cotia.

Para ter o selo em seus produtos, o produtor precisa participar de cursos de orientação sobre produção, correta manipulação dos alimentos, artesanato, higiene, entre outros. Os cursos têm duração de até três horas e serão ministrados por especialistas.

O selo foi lançado durante um festival de produtos locais realizado no distrito. Os cursos também tiveram início no mesmo período. Entre tantos produtos do distrito – como queijo, mel, doces em compota, orgânicos e ervas medicinais –, o shiitake é um dos mais conhecidos.

**INSCRIÇÕES** – Os produtores interessados em participar dos cursos devem se inscrever na Casa de Cultura de São Francisco Xavier, na Praça Cônego Antonio Manzi. As inscrições são gratuitas, mas somente moradores e produtores de São Francisco Xavier podem participar dos cursos.

• Mais informações pelo telefone 3926-1123



## Prêmio Sesc de Literatura tem inscrições até 30 de dezembro

**E**stão abertas no Sesc de São José dos Campos as inscrições para o Prêmio Sesc de Literatura, que objetiva premiar romances inéditos, escritos em língua portuguesa por autores brasileiros ou estrangeiros residentes no Brasil. As inscrições vão até 30 de dezembro e são gratuitas.

Cada concorrente pode participar apenas com uma obra, sendo que o autor não pode ter mais de dois livros publicados, seja por conta própria ou por editoras.

As obras recebidas passarão por uma pré-seleção, em São Paulo, que será realizada por uma subcomissão julgadora, formada por professores, críticos literários e escritores.

Os textos escolhidos serão encaminhados para o Rio de Janeiro, onde a comissão julgadora, composta por professores e escritores escolhidos pelo Sesc e pela Editora Record, fará o julgamento final.

**VENCEDOR** – O vencedor do prêmio terá sua obra publicada e distribuída pela Editora Record e terá direito a 10% do valor de capa da comercialização em livrarias. Parte dessa primeira edição será distribuída para a rede de bibliotecas do Sesc e outros espaços culturais.

No lançamento, o autor receberá os direitos autorais correspondentes à venda de mil exemplares. A premiação, prevista para maio de 2004, será no Rio de Janeiro, em seminário no qual haverá palestras, leituras da obra vencedora e outras programações literárias.

**ONDE FICA:** Sesc de São José dos Campos – Rua Coronel José Monteiro, 275, Centro. Sesc da Vila Mariana – Rua Pelotas, 141, São Paulo (CEP: 04012-000). Informações pelos telefones (12) 3904-2014 e (11) 5080-3000.

## AGENDA

NOVEMBRO DE 2003

**EVENTO: Encontro dos auxiliares de odontologia** – Dias 26 e 27. Avenida São João, 89, Centro. Telefone: 3922-3044.

**FEIRA DE NATAL:** Início no dia 22, das 10 às 22 horas. Entrada franca. Avenida São José, 926, Centro.

**INSTRUMENTAL: Aquilo Del Nisso** – Dia 19, às 20h30. Venda de Ingressos no Sesc (até dia 18, das 8 às 18 horas, e dia 19, até as 17 horas) e no Teatro Municipal (dia 19, a partir das 18 horas). Teatro Municipal. Rua Rubião Júnior, 84, Centro. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

**MÚSICA: Jô Holtz** – Dia 21. **Rosemberg e Marcelo** – Dia 28. Vale Sul Shopping. Avenida Andrômeda, 227, Jardim Satélite. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

**MÚSICA: Celsão e Paulo Henrique** – Dia 22. A partir das 14 horas. Shopping Centro São José. Telefone: 3904-2013.

**PALESTRA: Viva mais Feliz e Melhor Agora** – Voltado ao público idoso. Dia 19, às 14 horas.

Vagas limitadas. Sesc. Rua Coronel Monteiro, 275, Centro. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

**SIMPÓSIO: Empreendedores do Vale do Paraíba** – Dia 22. Luso Brasileiro. Telefone: 3937-8160.

**TEATRO: O Mistério Perdido no Mar** – Dia 19, às 10h30. Escola Estadual Ilga Puspatais. Rua Uberlândia, 465, Jardim Ismênia. Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

**TEATRO: Prêt-à-Porter 5** – Dia 20, às 20 horas. Fundação Cultural Cassiano Ricardo (entrada pelo Parque da Cidade). Telefones: 3904-2021 e 3904-2031.

## CURSOS

NOVEMBRO DE 2003

**ARTESANATO: Papel machê, tingimento e reciclagem de roupas, velas, sabonetes** – Rua das Seringueiras, 242, Jardim das Indústrias. Telefone: 3937-9556.

**ARTESANATO: Sabonetes terapêuticos, caixas para presente, biscuit, perfumaria, flores em meia de seda, incensos de vareta e bonecas de porcelana** – Avenida Pedro Álvares Cabral, 919, sala 10, Jardim Paulista.

Telefone: 3021-1076.

**ARTESANATO: Sais de banho e hidratantes** – Dia 19. **Sabonete líquido** – Dia 27. Sempre às 8h30, 13h30 ou 17h30. Rua Vilma Fátima de Oliveira, 682, Jardim Morumbi. Telefones: 3934-1291, 3934-2102 e 3937-8433.

**BELEZA: Técnicas de maquiagem** – Inscrições abertas. Rua José Bento de Moura, 133, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-1318.

**CONSTRUÇÃO CIVIL: Pintura para leigos** – Dia 20. **Pintura para profissionais** – Dia 27. Rua Bacabal, 540, Parque Industrial. Telefones: 3937-7970 e 3937-7107.

**COSTURA: Montagem, modelagem e acabamento** – Inscrições abertas. Rua José Bento de Moura, 133, Bosque dos Eucaliptos. Telefone: 3936-1318.

**DIVERSOS: Economia doméstica** – Dias 19 e 26, às 14 horas, e 22, às 9h30. **Biscuit** – Dia 21, às 14 horas. **Guirlandas aromatizadas** – Dia 27, às 14 horas. **Sabonetes** – Dias 28, às 14 horas, e 29, às 9h30. **Cosméticos** – Dia 29, às 14 horas. Telefone: 3913-6848.

**DIVERSOS: Meia de seda e moldes de silicone** – Rua Ademir Prisco da Cunha, 326, Bosque dos Eucaliptos. Telefones: 3917-4231 e 3916-4317.

**EDUCAÇÃO: Formando filhos**

**para a vida** – Dias 17 e 19, às 19h30. Rua Ipanema, 388, Jardim Satélite. Telefone: 3941-5487.

**EDUCAÇÃO: Orientação vocacional** – Rua Sebastião Humel, 635, Centro. Telefone: 3923-8804.

**MOTIVAÇÃO PESSOAL:** Rua Nelson César de Oliveira, 78, 1º andar, Jardim das Indústrias. Telefone: 3902-4501.

**NEGÓCIOS: Ética profissional** – Dia 22, das 9 às 18 horas. Rua Presidente Bernardes, 73, Jardim Paulista. Inscrições na Rua Madre Paula de São José, 98, Vila Ema. Telefone: 3942-8304.

**OFICINA: Culinária diet**: Dia 20, às 14 horas. Vagas limitadas. Shopping Centro São José, 2º piso, sala 70. Telefones: 3904-2000 e 3904-2031.

**ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: Aprenda a se preparar para concorrer a uma vaga de emprego** – Dias 20 e 27. Aulas às quintas-feiras, das 18 às 22 horas. Inscrições abertas. Vagas limitadas. Sindicato do Comércio Varejista. Avenida 9 de Julho, 211, Vila Ady Ana. Telefones: 3904-7121 e 3904-7132.

**SAÚDE: Pais gestantes** – Às quartas e sextas-feiras. Início no dia 21, às 20 horas. Hospital Antoninho da Rocha Marmo. Avenida Heitor Villa-Lobos, 1961, São Dimas. Vagas limitadas. Telefone: 3922-0777.