

4. 23 a 29 de novembro

Lazer & Cultura



Exposição Esporte sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, e sábado, das 9h às 14h. Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro. 3921-4112



CMAF Centro de Medidas e Avaliação Física Agende testes gratuitos: 3941-6813 (norte), 3932-8650 (sul), 3923-2538 (leste)



O histórico Vicentina Aranha

Localizado próximo à área central da cidade, entre as avenidas 9 de Julho e São João, o Parque Vicentina Aranha atrai muitas pessoas por suas belezas naturais, práticas esportivas e a movimentada agenda cultural e recreativa.

O Vicentina Aranha é tombado como patrimônio histórico pelo COMPHAC (Conselho Municipal

de Preservação do Patrimônio Histórico, Artístico, Paisagístico e Cultural do Município de São José dos Campos) e CONDEPHAT (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e turístico).

Inaugurado em 1924, como Sanatório Vicentina Aranha, um dos maiores centros para tratamento de tuberculose da América Latina,

teve seu projeto arquitetônico creditado a Francisco de Paula Ramos de Azevedo, um dos arquitetos mais importantes do Brasil.

Após ter encerrado suas atividades na década de 80, permaneceu fechado até 2007.

www.pqvicentinaaranha.org.br
www.fccr.org.br

REABERTURA

Em dezembro de 2006, a Prefeitura assinou a desapropriação amigável do local, de propriedade da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, pelo valor de R\$ 22 milhões referente a uma área de 84.645,61m². O Parque Vicentina Aranha foi então instituído oficialmente em 27 de julho de 2007, aniversário da cidade, abrangendo área de terreno de 84.500 m² e 11.080,83m2 de construção. O Parque está aberto todos os dias, das 5h às 22h.

GESTÃO

Em 2011, a AJFAC – Associação Joseense para o Fomento da Arte e da Cultura assumiu a gestão do Parque e desde então vem trabalhando com a conservação, manutenção e o restauro das edificações. Isso além de realizar as programações locais, que geralmente são realizadas em parceria com a Prefeitura, por meio da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (Fccr).

AGENDA



MUSICA Orquestra Sinfônica de São José dos Campos

Dia 30/11, às 11h, a Orquestra se apresenta com a Orquestra Jovem de Guarulhos, no Pavilhão do Centro da Juventude, 3932-8600 ou 3911-7090.

Baile Sertanejo Do Projeto Baile Aberto, do Centro da Juventude. Dia 25/11, das 19h30 às 21h30, com Eder & Sacconi. Informações, 3932-8600.

Manfredini Blues Band – Blues Tothobonne Dia 30/11, das 11h às 12h, no Quiosque São João. O show traz em seu repertório releituras de clássicos do Blues Tradicional, Rockabilly, Jazz e Rock

Clássico. No Parque Vicentina Aranha, 39117090.

TEATRO Bola de Meia 25 anos Temporada de apresentações da Cia. Cultural Bola de Meia em comemoração aos 25 anos de existência do grupo. Dia 22, às 15h, Canoa Minha Canoa. Dia 30, às 15h, Brinca Brasil. Auditório do Sesc. 3904-2000.

Funarte Arte nas ruas De 25 a 28/11, às 15h, na Oficina Cultural Altino Bondesan. Ação artística utilizando artes circenses,

de forma descentralizada. FCCR, 3924-7300.

NO CENTRO DA JUVENTUDE | 3932-8600 Vem Brincar Todo domingo, às 9h, espaço dedicado às crianças, pais e familiares com brinquedos, jogos e animação.

Piquenique da leitura Todo domingo, das 10h às 10h30, contação de histórias e atividades lúdicas (atividade infantil aberta).

JORNAL DO CONSUMIDOR | Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, CEP 12209-530 | 2º subsolo | (12) 3947-8072 | jconsumidor@sjc.sp.gov.br

Assessor de Planejamento de Comunicação: Odersides Almeida • Diretora de Comunicação: Deborah Costa
Chefe da Divisão de Imprensa: Eustáquio de Freitas • Editor: Antonio Bibiano dos Santos
Textos: Antonio Bibiano dos Santos, Lucila Guedes • Produtor gráfico: Carlos Eduardo Torres
Fotos: Antonio Basilio, Charles de Moura, Claudio Capucho • Estagiária: Aline Sanches



Prefeitura de SÃO JOSÉ DOS CAMPOS Trabalho que toca a cidade

NOV | ANO 22 | Nº 951 | 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
23	24	25	26	27	28	29

o movimentado **Vicentina Aranha** página 4

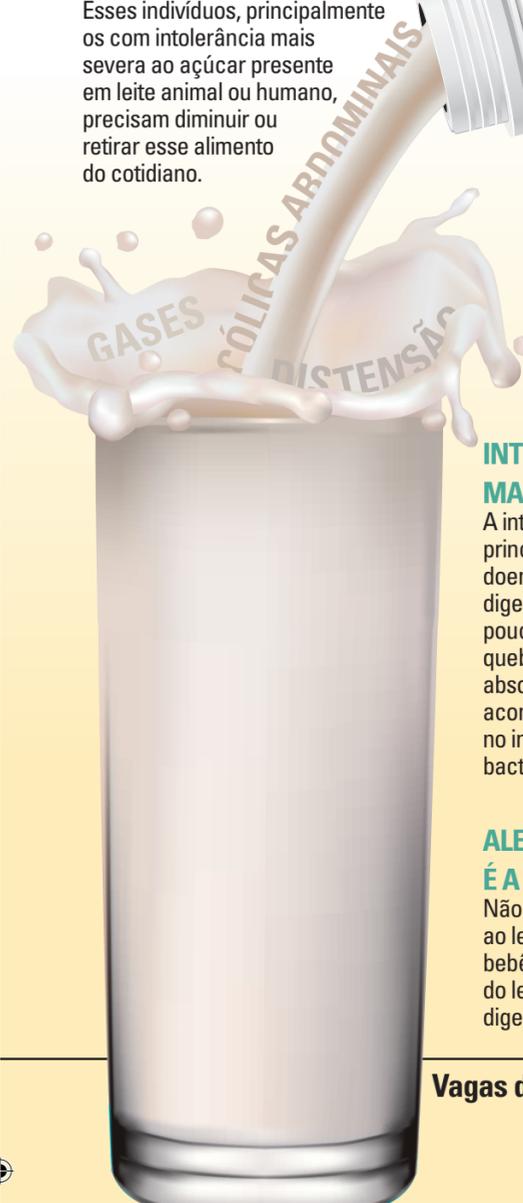
JORNAL DO CONSUMIDOR

Para os 37 milhões de brasileiros que têm algum grau de intolerância à lactose, alimentos como sorvete, chocolate ou pão de queijo podem causar sintomas como gases, distensão ou desconforto abdominal.

Esses indivíduos, principalmente os com intolerância mais severa ao açúcar presente em leite animal ou humano, precisam diminuir ou retirar esse alimento do cotidiano.

Intolerância à lactose

É uma condição alimentar que atinge muitas pessoas que consomem leite e derivados. Não é uma doença. Mas é preciso atenção.



INTOLERÂNCIA NÃO É DOENÇA, MAS DESORDEM DIGESTIVA

A intolerância à lactose, que ocorre principalmente em adultos, não é uma doença, mas uma desordem do aparelho digestivo ocasionada pela ausência ou pouca produção da enzima lactase. Ela quebra a lactose, permitindo que seja absorvida pelo corpo. Quando isso não acontece, esse carboidrato permanece no intestino, onde é fermentado por bactérias, causando mal-estar.

ALERGIA AO LEITE NÃO É A MESMA COISA

Não confunda intolerância com alergia ao leite, que acomete principalmente bebês e está relacionada às proteínas do leite de vaca, e não à dificuldade de digestão da lactose.

OPÇÕES ALTERNATIVAS

Coma vegetais verdes para ingerir cálcio; leia sempre os rótulos, pois a formulação pode sofrer alterações; lembre-se que há lactose em alguns adoçantes; consuma bebida de soja, leite sem lactose, leite de coco, ovos, mel, frutas e carnes; com orientação médica, corte leite, creme de leite, queijos, chocolate, sorvete e manteiga.

RECEITAS ALTERNATIVAS

Para facilitar quem tem intolerância à lactose, separamos um receita de pão de queijo sem queijo. Confira na página 3.

Proteste

www.proteste.org.br

Vagas de emprego? Confira no site da Prefeitura: www.sjc.sp.gov.br

Precisa de crédito para empreender?



3923-4363 | www.bejcredito.com.br



PAT promove palestras de orientação ao emprego

As inscrições para o ciclo de palestras promovido pelo PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) poderão ser feitas todos os dias, na Casa do Trabalhador. Para atender os interessados, o PAT aceitará inscrições enquanto houver vagas para participação nas palestras gratuitas.

As palestras envolvem temas de interesse do trabalhador como "Elaboração de currículo", "Dicas para participar de entrevistas e dinâmicas de grupo" e "O perfil do profissional competente".

Para participar é preciso ter 16 anos. As inscrições são feitas no 2º andar da Casa do Trabalhador (Praça Afonso Pena 175, no Centro), de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h. Para se inscrever, basta apresentar o original do RG. O ciclo vai até 17 de dezembro e os participantes saem com certificação do Senac, parceiro do PAT nesta atividade.

A programação, que pode ser consultada no site da Prefeitura. Cada palestra tem uma hora de duração.

O candidato pode assistir três palestras, que são realizadas em dois horários: pela manhã, das 9h às 10h e, no período da tarde, das 14h às 15h.

- CONHEÇA A CASA DO TRABALHADOR**
- Vagas de emprego (PAT)
 - Qualificação profissional
 - Carteira de trabalho
 - Seguro desemprego
 - Apoio à mão de obra autônoma
- Praça Afonso Pena, 175 Centro
3923-5770

OPORTUNIDADES

- CONCURSOS**
- INMETRO**
Esta autarquia federal vinculada ao Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior, abriu 80 vagas em cargos de níveis superior, médio e técnico. Inscrições até dia 22/12, no site <http://www.concursosnobrasil.com.br/concursos/br/2014/11/concurso-inmetro.html>
- DPU**
A Defensoria Pública da União abriu certame para provimento de 58 vagas, além de formação de cadastro de reserva no cargo de Defensor Público Federal de Segunda Categoria. O aprovado que for contratado receberá subsídio de R\$ 16.489,37. Inscrições até 08/12 no site www.cespe.unb.br/concursos/dpu_14_defensor
- CURSOS**
- Cursos Sesi – 3919-2000**
- ▶ Bolos decorados (de andar) – dia 25 de novembro, das 14h às 17h20
 - ▶ Ceia de Natal – Dia 24 de novembro, das 13h às 16h20 e dias 20, 21 e 27, das 8h às 11h20.
- Cursos Sesc – 3904-2000**
- ▶ Oficinas de artes com tintas e tecidos – dias 25 e 26 de novembro (terça e quarta), às 14h. Criação de diversas estampas para compor mandalas, calendários de mesa e de parede, entre outros objetos.
 - ▶ Arte em palha – dia 29 (sábado), às 10h30. Objetos de decoração utilizando fibra

- de bananeira, taboa e palha de milho.
- PALESTRAS**
SEBRAE | 3922-2977
▶ Planejamento: o primeiro passo para começar seu negócio Apresenta conceitos da constituição de uma empresa, abordando as necessidades do microempreendedor, do empreendimento e da parte legal. Dias 25/11, 02/12, 09/12 e 16/12. No Sebrae. Palestra gratuita. Informações e inscrições.
- VESTIBULAR**
FEI
Inscrições: Até 28/11/2014. Site: www.fei.edu.br
- CÁSPER LÍBERO**
Inscrições: Até 28/11/2014. Site: www.casperlibero.edu.br
- BELAS ARTES**
Inscrições: Até 24/11/2014. Site: www.belasartes.br
- SANTA CASA DE SÃO PAULO**
Inscrições: Até 11/12/2014. Site: www.fcmscsp.edu.br
- UNIVERSIDADE IBIRAPUERA (UNIB)**
Inscrições: Até 28/11/2014. Site: www.ibirapuera.br
- UNITAU**
Inscrições até 1º/12/14. Site: www.unitau.br

- Dias e locais das feiras livres**
- Terça-feira**
 - Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pque. Santos Dumont
 - Esplanada 2 • Uirá
 - Altos da Serra 2
 - Quarta-feira**
 - Vila Maria • São Dimas • 31 de Março • Satélite (Rua Polar) • Parque Industrial (Rua Turiaçu) • Jardim das Flores • Parque da Cidade | Noturna
 - Quinta-feira**
 - Santana (Rua Raul Ramos de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das Indústrias • Vila Paiva

Vacinação antirábica vai até 17 de dezembro
Confira os locais no 156 ou <http://ow.ly/E7Kth>



Prefeitura reabre inscrições para educação infantil

A Prefeitura reabriu dia 17, o período de inscrições para quem ainda busca vagas nas unidades escolares de Educação Infantil para o próximo ano letivo. O prazo anterior foi encerrado em 10 de outubro.

As inscrições prosseguem até **fevereiro de 2015**, em qualquer **escola da rede municipal**.

Todas as crianças de 0 a 5 anos, que ainda não fizeram inscrição para 2015, devem ser cadastradas, mesmo as que já possuem inscrição. Isso porque, neste ano, o processo muda e passa a ser unificado.

O pai ou responsável efetuará uma única inscrição e nela apontará as unidades de sua preferência (quatro opções), sem a necessidade de ir pessoalmente a várias escolas. A regra é válida para toda a rede municipal de Educação Infantil, que atende atualmente mais de 25 mil crianças de 0 a 5 anos nas unidades diretas e conveniadas.

DOCUMENTOS PARA A INSCRIÇÃO

- ▶ Certidão de Nascimento da criança (original e cópia);
- ▶ CPF do responsável legal;
- ▶ Comprovante de endereço domiciliar;
- ▶ Extrato atualizado do Bolsa Família, caso a família seja beneficiária;
- ▶ Declaração de Escolaridade para transferência de alunos matriculados;
- ▶ Certidão de Nascimento dos irmãos.

PARA PERÍODO INTEGRAL, APRESENTAR TAMBÉM

- ▶ Holerites de todos os membros que compõem a renda familiar, ou comprovantes de contribuição do INSS
- ▶ No caso de Microempresário Individual (MEI) o registro de com comprovação de renda familiar
- ▶ carteira de trabalho, ou declaração de trabalho do empregador com firma reconhecida em cartório comprovando renda e carga horária semanal
- ▶ Mães trabalhadoras sem vínculo formal apresentar: declaração emitida pelo Núcleo de Serviço Social da Educação Infantil da Secretaria de Educação.

www.sjc.sp.gov.br
3901-2007 | 3901-2167 | 3901-2208

Evite o desperdício de água.



Você economiza e preserva a natureza.

A Receita é Sua

PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO (SEM GLUTEM E LACTOSE) Envie sua receita: agenda@sjc.sp.gov.br



INGREDIENTES

1 xícara de (chá) de batata doce cozida e amassada, 1 colher (sopa) cheia de polvilho azedo, 2 colheres de (sopa) cheias de polvilho doce, 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva, 1 colher (sopa) de sementes de chia, 1 colher de (chá) de orégano, 1 colher de (chá) de açafraão em pó, Sal a gosto (mas sem excesso).

MODO DE PREPARO

Misture tudo até a massa ficar homogênea e soltar das mãos. Faça bolinhas semelhantes ao pão de queijo e asse em forno pré aquecido a 180°C, por 30 a 40 minutos ou até ficarem douradas.

- Sexta-feira**
 - Vila Ema • Jardim da Granja
 - Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu
 - Aquarius
- Sábado**
 - Esplanada (feira de produtos orgânicos)
 - Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco
 - Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteiros)
 - Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1
- Domingo**
 - Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu
 - Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia
 - Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial
 - Novo Horizonte • Campos de São José