

Espaço
Ser em Movimento



- Pilates
- Yoga
- Gyrokinesis®
- Qi Gong
- Fisioterapia

☎ 2537-2200 / 2286-2020
Rua Voluntários da Pátria, 257 sobrado
Botafogo - Rio de Janeiro - RJ

Jornal do



CENTRO EMPRESARIAL RIO
CER

A N O X X V I • N º 2 7 7 • A B R I L D E 2 0 0 9

Cresce a adesão ao exercício de escape



max forma
ACADEMIA

Presos a uma FILOSOFIA:



SERVIR VOCÊ!!!

Venha malhar conosco!!!

Rua Clarice Índio do Brasil, 20 - Botafogo
Tel.: 2553-9966 - 2554-8034

site: www.maxforma.com.br

Foi realizado dia 24 de março, o exercício de escape semi-avisado do Edifício Argentina, com estimativa de 500 participantes. Em 25 minutos, todos os usuários desocuparam o prédio e se dirigiram aos pontos de reunião determinados pelo plano de escape.

De acordo com o Cel. Nerilson Martin, Oficial da Reserva do Corpo de Bombeiros e consultor do Condomínio, embora a adesão tenha crescido em relação à 2007, muitas empresas não compareceram ao exercício. "A comunidade predial precisa se conscientizar sobre a importância de sua participação. A simulação é um recurso essencial para o constante aprimoramento do plano de escape", explica o consultor.

Os avisos são realizados de forma setorizada. Para que o escape seja seguro e sem pânico, é necessário que os usuários sigam



atentamente as instruções e ordens de descida. Nerilson lembra ainda que as empresas que tiveram problemas no sistema de som e não escutaram as mensagens, devem procurar a Administração e relatar o ocorrido.

Segundo Jackson Alves, supervisor predial do CER, serão intensificados os projetos para sensibilização dos usuários, principalmente os novos. "Realizaremos encontros trimestrais com o Cel. Nerilson para

detalhamento do plano de escape, esclarecimento de dúvidas, apresentação de casos reais e apuração de sugestões para melhoria do exercício", explica o supervisor. A primeira reunião será dia 24 de junho, quarta-feira, no Pavimento de Convenções (horário a confirmar)

Independente das palestras agendadas, a Administração do Condomínio está à disposição para apresentações internas.

Não imobilize seu capital. Alugue móveis.

Afiliação à
CORT - Global Furniture Rental Network.
0800 771 5352
www.johnrichard.com.br

**John
Richard**

**Aluguel
de móveis**
para escritórios
e residências

AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

Como construir um futuro melhor

A próxima palestra gratuita da série Café Empresarial será dia 5 de maio, terça-feira, às 18:30h, com o Mestre em Ciências Navais, Raul Grumbach.

Diretor da Brainstorming Consultoria, Grumbach abordará "Cenários Prospectivos: como construir um futuro melhor", tema homônimo ao livro de sua autoria com Elaine Marcial, editado pela Livraria FGV. A apresentação destaca métodos de planejamento de futuro incerto, com destaque para o momento de crise econômica.



CAFÉ
EMPRESARIAL

"O momento atual é de grande incerteza e não conseguimos atribuir probabilidades aos eventos. A forma mais adequada de produzir informação sobre o futuro é imaginar o inusitado, desenvolvendo mini-cenários", diz Grumbach.

O evento tem apoio da Bonoso Consultoria, Caixa, Editora Atlas, Ester Stille Consultoria, Gráfica J. Di Giorgio, Livraria FGV, Melhoramentos, Profile Design, Qualivideo, Conquist Educação Corporativa e Scotton Buffet. Inscreva-se já: (21) 2554-8182 ou cafeempresarial@cerconvencoes.com.br.

Abranchs apresentou tendências da moda

26º Bureau de Estilo Renata Abranchs reuniu, no último dia 3 de abril, profissionais de moda interessados nas influências para primavera-verão 2009/2010. Após pesquisa no mercado europeu, Renata abordou a crise econômica e apresentou peças "2 em 1" como forte tendência da temporada. Mais informações: www.renataabbranchs.com.br.



Cremerj discute ética

Cremerj, através de sua Câmara Técnica de Radiologia, realizou dia 4 de abril o "Fórum de Debates – Ética em Diagnóstico por Imagem", que reuniu importantes advogados da área médica.

Mídias sociais

Grupo de Mídia Rio de Janeiro promoveu, dia 2 de abril, a palestra "O que não fazer em mídias sociais". Profissionais da agência DSONE abordaram seis casos reais de mídia social que não tiveram sucesso. Para ver os slides da apresentação, acesse: www.slideshare.com/dsone.

PAVIMENTO DE CONVENÇÕES DO CENTRO EMPRESARIAL RIO



Conheça nossas instalações versáteis e funcionais. Ligue (21) 2554-8182 e marque uma visita

Todo dia com você

Condomínio

- ▶ Claudio Dantas - gerente predial
✉ gp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Engº Renato Agonigi - gerente de manutenção
✉ gm.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Jackson Alves - supervisor predial
✉ jackson.alves@markbuilding.com.br
- ▶ Atendimento: ☎ 2ª a 5ª das 8h às 18h - ☎ 6ª das 8h às 17h
- ▶ ☎ 3534.2800 • Fax: 3534.2810
- ▶ ✉ cer@markbuilding.com.br • URL: www.markbuilding.com.br
- ▶ CENTRO EMPRESARIAL RIO
- ▶ Praia de Botafogo, 228 - Rio de Janeiro • RJ
- ▶ CEP exclusivo: 22250-906

Pavimento de Convenções

- ▶ Regina Balona - gerente: ✉ reservas@cerconvencoes.com.br
- ▶ URL: www.cerconvencoes.com.br
- ▶ Telefax.: 2554.8182

Jornal do CER - Expediente:
Publicação da Sociedade Civil Centro Empresarial Rio
Produção: Gurjão Jenné Comunicação Integrada Ltda.
Editora: Kiki Gurjão • Reportagem: Bruna de Frias
Projeto Gráfico: Luiz Muratori
Fotografia: divulgação / arquivo condomínio
Colaboração: Regina Balona
Tiragem: 2.000 exemplares.



Nova ferramenta online para usuários

A Mark Building, gestora do Condomínio, acaba de lançar na Internet o Portal do CER, uma ferramenta de consulta *online* para facilitar a comunicação entre usuários e gerência predial.

Com acesso restrito, através de login e senha próprios, o portal disponibiliza um conjunto de informações e imagens que mostram as características e os diferenciais do CER.

Na página inicial, o menu contém detalhes sobre as instalações internas e externas do complexo empresarial, bem como do seu entorno. Regulamento interno, sistemas integrados e serviços também chamam atenção para a modernidade do empreendimento.

Além disso, estão disponíveis documentos úteis como circulares, atas de assembleias,



demonstrativos financeiros e manuais internos. É possível ainda visualizar as últimas edições do Jornal do CER e ler avisos importantes,

que ficam em destaque na página principal.

O acesso ao Portal do CER é feito através do site da Mark Building. Confira o caminho: www.markbuilding.com.br/clientes/aceso aos portais. Selecione a opção "Condomínio do Edifício Argentina" e faça o login.

Para autorização de acesso, os usuários devem entrar em contato com a Administração pelo telefone 3534-2800.

Livraria FGV apoia Café Empresarial

A Livraria FGV, que completou 50 anos no último dia 2 de março, apoia, a partir de abril, a série de palestras gratuitas Café Empresarial, que acontece mensalmente no Pavimento de Convenções do CER.

Instalada na frente do prédio da Fundação Getúlio Vargas, na Praia de Botafogo, 190, a Livraria FGV marca presença no cenário cultural do Rio de Janeiro



e tem importância acadêmica para a formação de várias gerações.

A Livraria FGV disponibiliza em seu site (www.fgv.br/livraria-rio)

acesso imediato às principais referências bibliográficas da loja, organizadas por temas.

Além de títulos acadêmicos, a Livraria FGV também dispõe de livros de autores importantes nas áreas da arquitetura, arte, teatro, cinema, música, culinária e infantil.

Promoções - Até o final de abril, mais de 50 títulos estão à venda por

R\$10,00 cada, como por exemplo, *O Líder Samurai* (Bill Deiffenderfer), *Gerenciamento de Reuniões* (Nick Morgan), *MBA Definitivo* (Joel Kurtzman), *O Poder da Liderança Emocional* (Richard Boyatzis), *Os Segredos das Mulheres Francesas* (Mireille Guiliano).

A Livraria FGV funciona de 2ª a 6ª feira, das 9h às 19h30min. Telefones: 2559-5535 / 2559-5537.

La Mole lança menu de outono

La Mole lançou quatro pratos especiais para o outono, disponíveis em todos os restaurantes da rede. A loja de Botafogo funciona de domingo a 5ª, das 11h30 à 0h. Às 6ªs, sábados e feriados, das 11:30 à 1:30h.

Crepe de manjeriço recheado com frango desfiado e mussarela.



Mignonette ao limão tiras de filé mignon ao molho cremoso servidas com linguine.

Steak au Poivre ao molho marsala e pimenta verde, com arroz branco e batata noisette crocante.



Camarões crocantes da estação empanados com arroz à grega.

Para chamar o elevador, siga as instruções abaixo:



1. No terminal, digite o andar desejado. Ex.: 9. A tela mostrará o destino solicitado.

1. Enter the desired floor in the keyboard. Ex.: 9. The screen shows the requested destination.



2. Aperte a tecla CONFIRMA e dirija-se ao elevador indicado pelo sistema.

2. By pressing the CONFIRM key, you complete the operation and can go to the elevator indicated by the system.



3. Em caso de erro, tecla CANCEL e reinicie o processo.

3. If this is not the floor you are heading to, please press CANCEL and start the process again.

4. Para dirigir-se ao térreo, tecla 1.
4. To go to the ground floor, press 1.

IMPORTANTE:

Todos os passageiros precisam registrar suas chamadas individualmente.

All passengers must register their call individually.

Coluna do Condomínio

Pintura da CAG

Após a conclusão da modernização da CAG - Central de Água Gelada, foram executados serviços de pintura no espaço que abriga as máquinas do sistema de refrigeração, no subsolo do Edifício Argentina.



Treinamento Cipa

Dia 17 de março, cinco colaboradores da equipe predial, que atuam na Cipa do Condomínio, receberam certificado de conclusão no treinamento promovido pela Mark Building. O curso durou uma semana e abordou como evitar riscos no ambiente de trabalho.



CER terá engraxate



Para oferecer mais uma facilidade aos usuários, a Administração irá disponibilizar em breve uma cadeira de engraxate no hall térreo do Edifício Argentina. O móvel está sendo confeccionado sob encomenda para o Condomínio.

Novos colaboradores

Desde março, dois novos colaboradores deficientes integram a equipe predial do CER. A iniciativa faz parte de um projeto da Mark Building, gerenciadora do Condomínio, de incluir pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Douglas Nascimento dos Santos e Manoel Carlos de Oliveira Melo estão em fase de treinamento e atuam como mensageiro e agente predial noturno, respectivamente.

Atenção na garagem

Em função da modernização dos pavimentos de garagem, que, a partir de abril, receberão nova demarcação de vagas e nova pintura, algumas áreas serão isoladas para estacionamento e certas vagas sofrerão mudanças temporárias. Fique atento!



Hora do Planeta

A partir de sugestão da Companhia Financeira Otto, empresa usuária do CER, o Condomínio aderiu à Hora do Planeta e desligou a iluminação externa por 60 minutos no dia 28 de março. Cerca de um bilhão de pessoas participaram do ato simbólico mundial contra o aquecimento global, incluindo governos, empresas e população em geral.



ATENÇÃO:

AUTORIZAÇÕES para entrada de pessoas fora do horário comercial, ORDENS DE SERVIÇO (SOS), e Pedidos de Ar Condicionado Extra devem ser encaminhados dentro do horário de funcionamento.

HORÁRIOS DE CARGA E DESCARGA: 9h às 11h e 14h às 17h para pequenos volumes, 19h às 7h para grandes volumes.

BANCOS

- ITAÚ PERSONNALITÉ
CER SS.101
TEL.: 3003.3830
- BRADESCO
CER SS.102
TEL.: 3237.1100
- BANCO HSBC
CER LJ. 110
TEL.: 3237-6700
- BANCO ABN
AMRO REAL
CER LJS. 114 A 116
TEL.: 2553.7331

Guia de Serviços

CURSO

- INSTITUTO CULTURAL
BRASIL ARGENTINA
CER SOBRELOJA 202
TEL.: 2551-9446

Para Anunciar ligue (0xx21)

2541-1491 ou 2275-0310

Olga Banchik

ESTACIONAMENTO

- RIO PARK
EDIFÍCIO NOVE
DE JULHO
TEL.: 2237.8347

TABACARIA

- CAFÉ DO CER
CER TÉRREO
TEL.: 2554.8127

RESTAURANTES

- LA MOLE
CER LJ.101
TEL.: 3460-0800
- SALSALITO
CER LJ. 117
TEL.: 2554.5342
- SCOTTON
PAVIMENTO DE
CONVENÇÕES
TEL.: 2554.8734

