

Para anunciar ligue

(021) 2541-1491

ou 2275-0310

Olga Banchik



ANO XXVII • Nº 295 • OUTUBRO DE 2010

Treinamento anual de escape será realizado em outubro

O Condomínio do Edifício Argentina realizará, na última semana de outubro, mais um treinamento de escape, envolvendo toda a população predial. A operação tem como objetivo instruir e capacitar usuários e equipes de serviços para casos de emergência, em que haja necessidade de desocupar a edificação.

Para a execução do plano de escape transcorrer com disciplina e segurança, serão realizadas reuniões preparatórias com os brigadistas setoriais e prediais.

Dia 19 de outubro, das 9:30h às 12h, no auditório do Centro de Convenções,

acontecerá a reunião para os brigadistas setoriais novos, ou seja, responsáveis das empresas usuárias delegados para a função que nunca participaram de um exercício de escape antes.

Dia 20, das 9:30h às 11h, no mesmo local, haverá o encontro de reciclagem para os brigadistas setoriais que já conhecem o procedimento. As instruções, ministradas pelo Cel. Nerilson Martin, oficial da reserva do Corpo de Bombeiros e consultor do CER, incluirão rotas de fuga, pontos de encontro, equipamentos e recursos de prevenção



e combate a incêndio disponíveis na edificação, além da importância de cada função no plano de escape. A presença de todos é imprescindível para o sucesso do treinamento.

A brigada predial, composta por colaboradores das

empresas prestadoras de serviços ao Condomínio, participará, dia 23, de palestra explicativa e customizada para cada área.

O exercício de escape contará com apoio da Polícia Militar, CET Rio, Guarda Municipal e do Corpo de Bombeiros. "É de extrema importância a participação e colaboração de todos, ficar atento às circulares e agir com seriedade durante o exercício para o bom aproveitamento do mesmo e a segurança coletiva e individual", destaca Jackson Alves, gerente predial do CER.

Não imobilize seu capital. Alugue móveis.

Afiliada 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

“A arte da negociação” encerra a temporada 2010 do Café Empresarial

Para encerrar a temporada 2010 da série de encontros Café Empresarial, dia 9 de novembro, às 18:30h, será promovida a palestra “A arte da negociação”, com Victor Duarte.

Consultor com 16 anos de vivência na área de vendas e liderança de equipes, pós-graduado em Marketing pela FGV e autor do livro “Sem limite para vencer”, Victor falará sobre a importância da negociação no meio empresarial, abordando tópicos como: por que, quando e como negociar.

Victor Duarte



O evento tem apoio das empresas Profile Design, ZGS Tecnologia, Gráfica J. Di Giorgio, Bonoso Consultoria, Qualivideo, Platinum Investimentos, Masster Saúde, Meio Ambiente & Segurança, Baryx Coopers, Armazém do Café, Chantyx e Scotton Restaurante.

Para obter mais informações ou fazer sua inscrição ligue para (21) 2554-8182 ou envie e-mail para cafeempresarial@cerconvencoes.com.br.

Agora com degustação de drinks de café!

Medicina Intensiva

A Faculdade Redentor, em parceria com a Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB), oferece o curso de Pós-graduação Lato Sensu em Medicina Intensiva, reconhecido pelo MEC. Com início em março de 2011, as aulas são ministradas em palestras mensais, durante 18 meses, às sextas e sábados, com foco na atualização científica e na terapia intensiva, em diferentes áreas da medicina. As vagas já estão abertas. Informações e inscrições através do site www.redentor.edu.br ou telefone (22) 3811-0111.

Conferência Conquist

A Conquist, empresa especializada em educação corporativa, consultoria e pesquisa, realizou, no último dia 6 de setembro, a II Conferência Rio como Pólo de Telesserviços. O evento reuniu executivos, empresários e autoridades públicas no debate sobre o desenvolvimento das centrais de atendimento. Os incentivos dados ao setor no Rio de Janeiro e casos de sucesso nas relações com os consumidores também foram apresentados. Para conhecer a Conquist acesse www.conquist.com.br.

Pavimento de Convenções do Centro Empresarial Rio



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

Todo dia com você

Condomínio

- ▶ Jackson Alves - gerente predial • gp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Engº Renato Agonigi - gerente de manutenção
gm.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Denise Coutinho - concierge
sp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Amanda Medeiros - supervisora financeira
af.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Flávio Ferreira - supervisor de manutenção
sm.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Atendimento: ☎ 2º a 5º das 8h às 18h - ☎ 6º das 8h às 17h
- ▶ ☎ 3534.2800 • Fax: 3534.2810
cer@markbuilding.com.br • URL: www.markbuilding.com.br
- ▶ Praia de Botafogo, 228 - Rio de Janeiro • RJ • 22250-906

Pavimento de Convenções

- ▶ Letícia de Freitas e Castro - gerente
reservas@cerconvencoes.com.br
- ▶ Telefax.: 2554.8182 ▶ URL: www.cerconvencoes.com.br

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



Meditação Sahaja Yoga e palestras gratuitas no Centro de Convenções

Com o objetivo de trazer novidades e contribuir para o bem-estar dos usuários, o Centro Empresarial Rio oferece gratuitamente o segundo ciclo de meditação Sahaja Yoga. Iniciada em junho de 2010, a iniciativa terá continuidade a partir do dia 25 de outubro, sempre às segundas-feiras, às 19h.

A Sahaja Yoga traz ao CER um programa exclusivo de 12 semanas, com diferentes abordagens de temas relacionados aos elementos que compõem o sistema sutil do ser humano. Ao final de cada palestra, é praticada meditação com o método Sahaja Yoga.

A contemplação mental é conhecida com um importante e eficiente meio de combate ao



Shri Mataji Nirmala Devi

A meditação é conhecida como um importante e eficiente meio de combate ao estresse

estresse, através da busca pela harmonia e equilíbrio interior, podendo ser praticado por pessoas de todas as idades.

“Estou muito contente de continuar essa parceria e oferecer aos usuários mais esse benefício”, comenta Leícia de Freitas e Castro, gerente de eventos do Pavimento de Convenções.

A Sahaja Yoga foi desenvolvida pela líder e reformadora espiritual Shri Mataji Nirmala Devi, que iniciou o movimento em 1970, na Índia e tem dedicado sua vida à difusão de sua mensagem de amor e beleza pelo mundo inteiro.

Duas vezes indicada ao Prêmio Nobel da Paz, Shri Mataji Nirmala Devi foi aclamada com solenidade pelo Congresso dos Estados Unidos e tem recebido numerosas honras e prêmios por sua contribuição para a paz, a saúde e o bem-estar do ser humano

As atividades são gratuitas e as vagas limitadas. Obtenha mais informações e faça sua inscrição através do e-mail reservas@cerconvencoes.com.br.

Novidade

Novos ingredientes para a Primavera

La Mole lançou seu menu de primavera com pratos que combinam com o clima alegre e colorido do período.

De entrada, a sugestão é a salada de quinoa com frango no espetinho, acompanhada de cogumelos, castanha-do-pará, tomate-cereja e cenoura. Para quem prefere massa, a opção é o Fusilli com camarão e capponata de berinjela, abobrinha, pimentão amarelo, tomate-cereja, azeitonas verdes e manjeriço, finalizada



com azeite de coentros. Outro ingrediente inédito é o arroz negro, que acompanha o salmão ao molho de maracujá. Há ainda o Picadinho com quibebe de abóbora e agrião refogado e batatas coradas.



Para finalizar, Morangos grelhados em calda de balsâmico com sorvete de creme (R\$ 6,95).

O La Mole Botafogo fica na loja 102 do CER e funciona diariamente, de 11h30 à meia-noite. Tel.: 3460-0800.

Para descer ao Térreo ou caso não observe no display da catraca o elevador que irá atendê-lo, 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.

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 CANCELA 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

Nova colaboradora da Qualidade



Com foco na ISO 14000, a engenheira ambiental Thatiana Vale passou a integrar a equipe do Centro Empresarial Rio. A profissional atuará como trainee da Qualidade, ao lado de Aline Fiuza.

Sipat será em novembro

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho – SIPAT acontecerá de 8 a 12 de novembro, no CER. O evento, voltado para a conscientização, educação e prevenção de acidentes do trabalho e doenças ocupacionais, é uma das atividades obrigatórias das Comissões Internas de Prevenção de Acidentes do Trabalho – CIPAs. O evento será organizado pelas CIPAs do CER e da Mark Building.

Limpeza do ar condicionado

Conforme previsto em lei, foi realizada dia 26 de setembro, a limpeza de todos os dutos de ar condicionado do Pavimento de Convenções e do Restaurante Scotton. Para total higienização do local, um robô aspirou os detritos. O serviço foi feito pela empresa especializada Hidro Lab.

Bicicletário em alta

Com a reforma do estacionamento e a disponibilização de espaços apropriados para bicicletas e motos, cada vez mais usuários têm aproveitado para mudar seu meio de transporte. "O número de bicicletas e motos no estacionamento, aumentou muito", comenta Renato Agonigi, gerente de manutenção do CER. Para uso do espaço entre em contato com a Administração pelo telefone 3534-2800 ou e-mail gp.cer@markbuilding.com.br.

Capacitação e reciclagem

A eletricista Camila Rodrigues da Silva e o encarregado predial Marcos Raimundo de Macena, participaram, conforme a Norma Regulamentadora 33 – NR33, do curso Formação em Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados. Cada profissional cumpriu uma carga horária total de 40 horas e recebeu um certificado de conclusão.

Recuperação dos sprinklers



Com foco na segurança, foi realizada a manutenção e recuperação de toda a rede de sprinkler da cobertura do Edifício Argentina. Diferentes trechos, que apresentavam corrosão causada pelo tempo, foram renovados.

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
CURSOS DE
ESPAÑHOL E TANGO
CER SOBRELOJA 202
TEL.: 2551-9446

Para Anunciar ligue (0xx21)
2541-1491 ou 2275-0310
Olga Banchik

ESTACIONAMENTO

- RIO PARK/ESTAPAR
EDIFÍCIO NOVE
DE JULHO
TEL.: 2237.8347

TABACARIA

- CAFÉ DO CER
CER TÉRREO
TEL.: 2554.8127

RESTAURANTES

- LA MOLE
CER LJ.102
TEL.: 3460-0800
- SALSALITO
CER LJ. 117
TEL.: 2554.5342
- SCOTTON
PAVIMENTO DE
CONVENÇÕES
TEL.: 2554.8734
- CAFÉ DA PRAIA & CIA.
CER LJ. TÉRREO
TEL.: 2553.7711
- ZACKS
CER LJ. 101
TEL.: 2552.3644

