



OMUX
Estética & Beleza

Cabeleireiro, maquiagem, design de sobrancelhas, manicure, pedicure, depilação, limpeza de pele com peeling de cristal, drenagem linfática e massagem corporal.

Visite-nos e ganhe 15% de desconto

Ambiente aconchegante, profissionais qualificados, materiais descartáveis e auto lavados.

Praia de Botafogo 210 sl. 205
Tel.: 2552 7993



Quer receber o Jornal do CER no seu e-mail? Escreva para cadastro@cerconvencoes.com.br e solicite.

Auditoria confirma qualidade do sistema de gestão ambiental

Nos dias 24 e 25 de março, o Sistema de Gestão Ambiental (SGA) da Mark Building implantado no CER foi aprovado na segunda auditoria externa de manutenção do certificado ISO 14001:2004. Também foi recomendada a recertificação, que acontecerá em janeiro de 2015.

Além disso, o SGA mostrou que está em contínuo processo de melhoria e recebeu as seguintes indicações positivas:

- ✓ Projeto de substituição de lâmpadas fluorescentes por LED, que possibilita impactos benéficos no consumo de energia e na redução da geração de resíduos classe I;
- ✓ Melhoria na determinação de responsabilidades e competências ambientais;
- ✓ Plano de treinamentos;
- ✓ Comprometimento da equipe;
- ✓ Estudo de viabilidade para etiquetagem PBE Edifica.

“Tudo isso só foi possível em função do compromisso e da dedicação de todos os colaboradores”, comemora Thatiana Vale, analista de SMS.



A manutenção da certificação representa que o SGA está de acordo com as melhores práticas da norma ISO 14001:2004 e comprova preocupação em minimizar impactos ambientais em processos, produtos e serviços. O selo simboliza o respeito em atender os requisitos legais e os princípios éticos que regem a relação com o meio ambiente, uso de recursos naturais e destinação correta de resíduos.

“A participação dos usuários do prédio também é essencial para otimizar todos os processos envolvidos”, comenta Thatiana.



Procurando agilidade, pronta entrega e qualidade em aluguel de móveis?

0800 771 5352

John Richard. Rapidez e facilidade em aluguel de móveis.

www.johnrichard.com.br

John Richard Aluguel de móveis para escritórios e residências

AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

Café Empresarial + Web In abordam a metodologia Design Thinking em maio

O CER e a Arteccom se uniram para realizar a edição especial do Café Empresarial + Web In – Conferência de Inovação e Negócios sobre Design Thinking. O evento acontece dia 13 de maio, a partir das 18h, com entrada franca.

A metodologia Design Thinking adapta ferramentas do design à gestão de negócios e propõe o equilíbrio entre o pensamento intuitivo, que gera a inovação, e o pensamento analítico, que reduz os riscos.

A programação se inicia com as palestras “O futuro da minha época”, com João Batista, “Design Thinking para startups inovadoras e sustentáveis”, com Heloisa Moura, e “Cases de sucesso no Brasil: Mapfre e Coca-cola”, com Isabel Krumholz Adler. Após o coffee-break, às 20:30h, será realizado o *brainstorming* “Design Thinking na prática”, com o facilitador Victor Gonçalves. Conheça o time da noite:



João Batista - Engenheiro, consultor e CEO da J2B Innovation. Foi Diretor Geral do Fórum Global da ECO 92. Realizador de vários eventos de negócios no Brasil e nos EUA. É Diretor de Relações Institucionais, membro do board e Service Thinker da EISE – Escola de Inovação em Serviços (SP).



Heloisa Moura - Pós-doutoranda em Ciência da Computação pela PUC-Rio e doutoranda em Design Estratégico pelo Illinois Institute of Technology – um programa que integra business e design thinking. Sócia-diretora da Consultoria Ganthe.



Isabel Krumholz Adler - Diretora de Inovação na MJV Tecnologia e Inovação. É formada em Design pela ESDI (UERJ) com mestrado em Design Estratégico na Universidade de Tecnologia de Delft, Holanda, e MBA Executivo na COPPEAD/UFRJ. É também autora do livro Design Thinking: Inovação em Negócios.



Victor Gonçalves - Designer Estratégico na ADDTECH e membro profissional do Interaction Design Foundation. Gerenciou projetos com foco na inovação de serviços em plataformas digitais para empresas como L'Oréal, CPqD, SEBRAE, Golden Cross, Leader Card, Eletronuclear, entre outras.

O Café Empresarial tem apoio da Gráfica J. Digiorgio, Qualivideo, Restaurante Scotton e Bonoso Consultoria e, nesta edição, conta com o patrocínio da Fotolia e do Infnet Instituto. Inscrições *online* no site www.cerconvencoes.com.br. Participe!

Pavimento de Convenções do Centro Empresarial Rio

Marque uma visita e conheça nossas instalações versáteis e funcionais.
Ligue (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
- ▶ Wagner Carvalho - supervisor predial
sp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Amanda Medeiros - gerente financeira
financeiro.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Eduardo Bento Felipe - supervisor de manutenção
sm.cer@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
- ▶ Praia de Botafogo, 228 - Rio de Janeiro • RJ • 22250-906

Pavimento de Convenções

- ▶ Leticia de Freitas e Castro - gerente de eventos
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 condominio
Tiragem: 2.000 exemplares.



Novidade

La Mole cria menu temático para o outono

Além dos pratos que já fazem sucesso há mais de 50 anos no cardápio tradicional, cinco novas opções estão disponíveis no menu temático de outono do restaurante La Mole.

Frango recheado com ricota e gorgonzola, servido com salada mix



de alface, damasco, cenoura e maçã em lascas.



Filet mignon ao molho de funghi ao vinho com risoto de rúcula de arroz arbóreo.



Penne com camarões salteados em um cremoso molho com alho poró.

Salmão grelhado ao molho de mostarda com alcaparras, acompanhado



de arroz de castanha e quiche de espinafre.

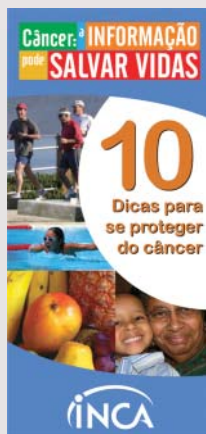
Brownie de chocolate e sorvete de creme com calda quente de morangos frescos.



Os pratos estão disponíveis por tempo limitado. Aproveite!

Dia Mundial do Combate ao Câncer

Em 8 de abril foi celebrado o Dia Mundial de Combate ao Câncer, data que tem o objetivo de chamar a atenção da sociedade para o crescimento dos índices da doença. Segundo o Instituto Nacional do Câncer, cerca de 80% a 90% dos casos estão associados a fatores externos. Veja como se prevenir.



- 1 Não fume.
- 2 Tenha uma alimentação saudável.
- 3 Faça 30 minutos diários de atividade física.
- 4 Controle o peso com boa alimentação e mantenha-se ativo.
- 5 Faça exame clínico das mamas e mamografia.
- 6 Faça exame ginecológico e de próstata regularmente.
- 7 Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas.
- 8 Examine suas fezes a cada um ou dois anos.
- 9 Evite exposição ao sol entre 10h e 16h.
- 10 Faça diariamente a higiene oral.

Feliz Páscoa!



Elevadores do CER - Para se deslocar entre os pavimentos



Digite o andar desejado e aperte a tecla CONFIRMA.
Enter the desired floor and press the CONFIRM key.



Dirija-se ao elevador indicado. Se errar, tecla CANCELA e reinicie o processo.
Go to the elevator indicated. If you make a mistake, press CANCEL and restart the process.

Para ir ao Térreo, tecle 1.
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



Área de fumantes evita multas e sujeira

A Alameda Florida do CER dispõe de mesas, cadeiras e bituqueiras para os fumantes. Lembre-se de que de acordo com a Lei Estadual nº 5.517, de agosto de 2009, é proibido fumar em recintos de uso coletivo fechados, sob pena de aplicação de multas que variam entre R\$ 3 mil e R\$ 30 mil. A Administração do Condomínio conta com a cooperação de todos.

Rotativo 24 horas disponível no CER

Ao lado do Edifício Argentina, o Edifício Garagem 9 de julho, operado pela Estapar, funciona durante 24 horas por dia com vagas rotativas e para mensalistas. De segunda a sexta-feira depois da meia-noite e aos sábados, domingos e feriados, o acesso ao estacionamento é pela Praia de Botafogo.

Coleta seletiva de lixo é atitude sustentável

O programa de coleta seletiva de lixo do CER vem crescendo a cada dia. Para participar é necessário separar os resíduos recicláveis dos não recicláveis e o lixo seco do lixo úmido. Se a quantidade de material reciclável for grande, basta entrar em contato com a Administração e solicitar a coleta. Participe e ajude a preservar o meio ambiente.



HORÁRIOS DE CARGA E DESCARGA:

Dias úteis - 9h às 11h e 14h às 17h (pequenos volumes) 19h às 7h (grandes volumes).
Sábados, domingos e feriados - 24 horas.



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 da Administração.

sugestão, crítica, reclamação? escreva para:
sac.cer@markbuilding.com.br

*impresso com
selo FSC*

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 SANTANDER
CER LJS. 114 A 116
TEL.: 2559.6500

Guia de Serviços

CURSO

- INSTITUTO CULTURAL BRASIL ARGENTINA CURSOS DE ESPANHOL E TANGO
CER SOBRELOJA 202
TEL.: 2551-9446

PARA ANUNCIAR:
21 2554-8182 ou
publicidade@cerconvencoes.com.br

ESTACIONAMENTO

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

TABACARIA

- CANTO DO CAFÉ
CER TÉRREO
TEL.: 2554.8127

RESTAURANTES

- ZACKS
CER LJ. 101
TEL.: 2552.3644
- LA MOLE
CER LJ.102
TEL.: 3460-0800
- SALSALITO
CER LJ. 117
TEL.: 2554.5342
- STARBUCKS
CER LJ. 120
TEL.: 2551.0599
- SCOTTON PAVIMENTO DE CONVENÇÕES
TEL.: 2554.8734

