

variedades

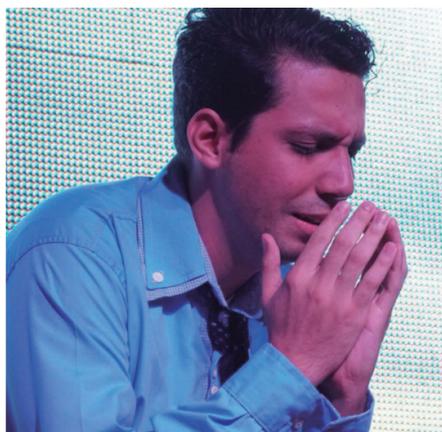


Musical Haja Luz!

Na noite do último domingo, 17, a Igreja Batista esteve repleta na apresentação do Musical de Natal "Haja Luz". Foram momentos de reflexão, emoção e de encantamento com a linda mensagem do musical.

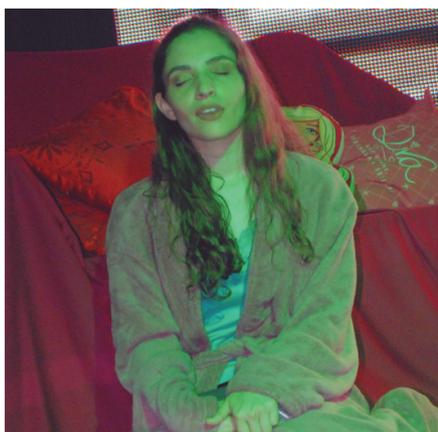
Este ano a Igreja inovou em sua tradicional Cantata de Natal, que sempre teve o coral a frente. Desta vez o grupo de adolescente teve uma atuação das mais destacadas, interpretando e cantando enquanto o coral fez as amarrações das cenas, encerrando com as crianças cantando a última música do Musical de Natal "Haja Luz".

Diferente do que o público esperava ou-



vir, ou seja, as tradicionais músicas de Natal. Este ano o tema central foi Jesus que é a luz que veio ao mundo para iluminar e aquecer cada coração e dar sentido a vida. "Por isso o Natal é mais que a lembrança de que houve luz para o mundo, é um convite para que haja luz no mundo".

As fotos são do Musical de Natal.



Desejamos a todos clientes e amigos um **Natal** repleto de muita Luz.

New Time

Toda loja em até **10X** no cartão ou **20%** a vista!!!



No Calçadão da Av. Francisco Scarpari
☎ 3522-5552

Dr. Eduardo Otani

Formação e Especialização na USP

Dicas de Saúde

1. As pessoas que querem praticar um esporte como forma de ter uma atividade física, deve fazê-lo pelo menos 3 vezes por semana, porque menos do que isso, a chance de se machucarem é grande.
2. Se você por variados motivos não consegue ou não quer praticar um esporte, faça caminhadas diárias de 1 hora, iniciando com passos lentos.
3. Para começar a pratica do esporte (no caso, o jogo), devemos aquecer bem o corpo e realizarmos um alongamento leve, depois da partida, também alongamentos leves, porém os alongamentos normais devem ser realizados todos os dias 2 vezes por dia.
4. Respeite a sua idade e os limites do seu corpo, comece as caminhadas, os exercícios físicos e a pratica do esporte de uma forma lenta e gradativa.
5. Mantenha as pernas e coxas sempre fortes, principalmente se você é um esportista ou tem uma idade acima dos 60 anos. Não perca a capacidade de andar por falta de musculatura.
6. O grande segredo para a longevidade: coma somente o que pode, não fique irritado no seu dia a dia e jamais deixe de andar.

HOSPITAL SANTA MARIA www.otani.med.br
Av. Bento Munhoz da Rocha ☎ 3522-1144



PROMOÇÃO

ME LEVA

Copacol SUPERMERCADOS

#MINHAFAMILIANONORDESTE

5 viagens

3 Você mais Acompanhantes

7 Dias no Nordeste!

A cada R\$ **50,00** em compras

Você ganha **1 CUPOM** para concorrer

1 VIAGEM **3** ACOMPANHANTES para aproveitar

Certificado de Autorização CAIVA nº 6-8402/2017