

ZONA SUL | O GLOBO | 33  
Quinta-feira 28.9.2017

DIVULGAÇÃO/NIL CANINÉ

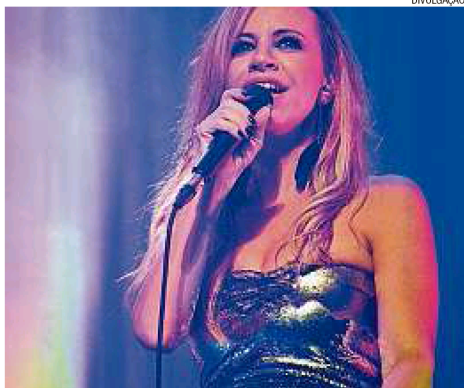


## Modernidade x maturidade

Depois de 20 anos morando em Paris, a atriz Maria Adélia (foto) está de volta aos palcos cariocas no monólogo "EUS". Escrito por ela e pelo filósofo Luiz Estellita Lins, a peça fala com humor sobre os desafios inadiáveis quando se chega à maturidade, como aprender a se compreender e a se perdoar. O espetáculo também reflete sobre temas como sexualidade, felicidade e solidão. "EUS" está em cartaz no Sesc Copacabana (Rua Domingos Ferreira 160, Copacabana). A temporada termina no domingo. Hoje, amanhã e sábado, às 21h. Domingo, às 20h. Ingresso: R\$ 25.

## Cimi e a canções de 'Um sim'

A cantora carioca Cimi faz show inspirado em seu CD autorial, "Um sim" amanhã, no Audio Rebel (Rua Visconde Silva 55, Botafogo), às 20h30m. Além de canções autorais, no repertório ainda há espaço para Tom Zé ("Dor e dor"), Rita Lee ("Doce vampiro") e Caetano Veloso ("De noite na cama"). Cimi sobe ao palco acompanhada dos músicos Marcos Kinder e Rito. O ingresso custa R\$ 20.



DIVULGAÇÃO

*Você é desses que canta no chuveiro, no carro ou na caminhada? Saiba que essa prática faz bem à sua saúde física e mental!*

*A Cantoterapia é uma aula de canto mais abrangente. Trabalhamos voz, corpo e emoção. Venha aprender a cantar e se exprimir com liberdade vencendo sua resistência e inibição.*

*Método inovador que fortalece a autoestima e a autoconfiança.*



\*Tels.: 2259.8887 / 2274.3258 / 99984.7714 • Gávea • [www.cantoterapia.com.br](http://www.cantoterapia.com.br)

**Cantoterapia**  
**Sonia Joppert**



## Alimentos totalmente aproveitados

**UTILIZAR CASCAS DE FRUTAS E LEGUMES É NUTRITIVO E REDUZ A PRODUÇÃO DE LIXO ORGÂNICO**

**O PROJETO AJO AMBIENTAL ESTÁ SEMPRE BUSCANDO NOVAS ALTERNATIVAS PARA DIMINUIR O LIXO QUE AUMENTA A CADA DIA E PROVOCA TANTOS IMPACTOS NO MEIO AMBIENTE. O NOSSO OBJETIVO É MOSTRAR QUE PODEMOS REDUZIR O LIXO, VALORIZANDO AS CASCAS DE FRUTAS E LEGUMES QUE TÊM VITAMINAS E NUTRIENTES, MAS NA NOSSA CULTURA ELES ACABAM SENDO JOGADOS FORA, CONTRIBUINDO PARA AUMENTAR O LIXO ORGÂNICO.**

As nossas experiências começaram em 2012, quando desenvolvemos algumas receitas feitas com as cascas de frutas e de legumes, e desde então elas vêm sendo testadas e degustadas em eventos.

No final do ano passado começamos a investir na ideia de guloseimas feitas de cascas de frutas e a primeira experiência comercial de produtos caseiros aconteceu em um evento de empreendedorismo feminino no início de dezembro de 2016. Levamos minicocada de casca de melancia; geleia de casca de maracujá e semente com um toque de canela; tirinhas cristalizadas de casca de laranja e com um toque de chocolate; bolo de banana com casca, aveia, ameixa e passas, e bolo de casca e semente de maracujá com um toque de chocolate. Todos os produtos foram muito bem aceitos pelo público e fizeram sucesso. Importantes palestras com foco no empreendedorismo feminino foram realizadas durante o evento e o Projeto AJO Ambiental falou sobre mudança de hábitos com ênfase nos 3R's (reduzir, reutilizar e reciclar) em prol da sustentabilidade, mostrando que é possível driblar a crise financeira, o desemprego e a falta de oportunidade, usando a criatividade, sempre com um olhar mais comprometido e sustentável.

Maria Odete A. Pinho  
Idealizadora e Gestora do Projeto AJO Ambiental

Imóveis: venda

Administração: condomínio e locação

Administração Online:

CondNet / FolhaNet, LocNet,

Remuneração do Saldo Credor



Copacabana: Av. N. Sra. de Copacabana, 374 B - Tel. 2548-9045

Tijuca: Praça Saens Peña, 45 sobreloja 226

Tel. 2569-0333 - Fax: 2565-7953

Centro: Rua Debret, 23 - 14º andar - Tel. 3147-6666

[www.palmaresadm.com.br](http://www.palmaresadm.com.br) | [palmaresadm@palmaresadm.com.br](mailto:palmaresadm@palmaresadm.com.br)