



JBC

Jornal Building Conectores

Informativo oficial do GRUPO BUILDING

Ano: 13

n° 66

Agosto 2016

PARABÉNS! ANIVERSARIANTES SETEMBRO

Eugênio (Qualidade) Empresa: Builtrade	01/09
Gilberto (Montagem) Empresa: MNL	01/09
Lucivaldo (Manutenção) Empresa: ECM	02/09
Caroline (Qualidade) Empresa: Building	04/09
Paulo (Vendas) Empresa: Building	05/09
Dário (Almoxarifado) Empresa: Building	08/09
Douglas (Injetora) Empresa: Builtrade	14/09
Diogo (Montagem) Empresa: MNL	16/09
Samuel (Injetora) Empresa: Building	19/09
Claudinei (Ferramentaria) Empresa: Building	27/09
Henrique (Contábil)	29/09

Participe do jornal!

Nascimento de filho, casamento e outros assuntos também podem ser compartilhados aqui com seus colegas! Procure o Alessandro (TI) ou a Giselle (Marketing).

O jornal é de todos nós!

Este jornal e outros conteúdos estarão disponíveis nas nossas redes sociais abaixo.



Visite o nosso Blog:

www.tomadasblux.com.br

Término da instalação da Cabine Primária

Com o funcionamento dos dois geradores para alimentar os três prédios da fábrica, faltava apenas instalar os cabos que alimentarão o prédio 3, onde fica o departamento administrativo. Sua instalação foi finalizada este mês, resultando na desativação das 3 caixas de energias convencionais.

Para esta última instalação foram adquiridos 205 metros

de cabos medindo 41 metros cada lance, sendo 3 lances na cor preta do cabo 120 mm², para fazer a fase, 1 lance do cabo de 95mm² na cor verde para fazer o terra e 1 lance do cabo 95mm² na cor azul para fazer o neutro.

A ativação do prédio 3 operando com esta nova instalação ocorreu em um Sábado e durante a semana a Eletropaulo pôde assim dar início à

leitura nos equipamentos instalados dentro da cabine primária.

Neste período notou-se uma melhora nos picos de energia e daqui a alguns meses o resultado será visto com a diminuição na conta de energia. Já foi feito o pedido para a Eletropaulo retirar os cabos antigos e isto deve ser feito até o final do mês.

Parque Burle Marx é opção de lazer para a família

Idealizado pelo paisagista Roberto Burle Marx, o tranquilo parque de quase 170 mil m² é uma boa opção de passeio para a família. O local possui um conjunto de esculturas ao ar livre, um lago e uma área preservada de mata nativa, onde circulam diversos animais silvestres.

Venha passear com a família por entre as trilhas do Parque Burle Marx e saborear os melhores Food Trucks de São Paulo na Área de Piquenique do parque. O Food Truck é aberto todos os Sábados e Domingos (inclusive feriados), das 10h às 18h, trazendo diversas opções de salgados e doces.



As trilhas para caminhada e jogging no interior da mata são um dos grandes diferenciais. Os caminhos circundam os lagos e levam o usuário a uma verdadeira experiência sensorial dentro da mata.

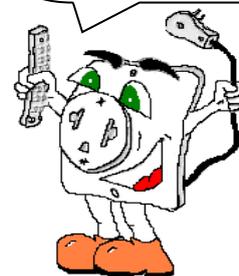
A trilha "A - dos lagos" possui 350 m, e é aconselhada para iniciantes por ser mais plana. A trilha "B - da nascente" possui 850 m, e possui o declive leve. Já trilha "C - dos macacos" possui 1.050 m e é aconselhada para pessoas com bom preparo físico por apresentar alta declividade.

Além disso, possui atividades gratuitas como aulas de Zumba, todo Sábado, às 9h, no Jardim Burle Marx. Para quem quiser experimentar uma aula de Crossfit terá esse Sábado (27/08/16), às 10h30, no Gramado Central e neste local aos Domingos, das 8h30 às 11h tem aulas de aquarela. Em caso de chuva as atividades do dia são canceladas e

não necessitam de cadastro. A fim de preservarem a fauna e flora, lá não é permitido levar animais domésticos, fazer piquenique ou praticar esportes. Consulte o regulamento completo no site para não ter problemas.

O parque está localizado na Av. Dona Helena de Moraes, n° 200, no bairro Panamby, em uma saída da Marginal Pinheiros, logo após a ponte do Morumbi e pouco antes da ponte João Dias. Telefone: (11) 3746-7631 parqueburlemarx.com.br

Sinta infinita gratidão a tudo e a todos!



Mascote Building

Tempo de Casa

Nesta edição o destaque é para

Valdecy de Jesus Araujo

Valdecy iniciou sua carreira em 11/11/2011 como motorista e continua até hoje atuando no setor de logística.

Agradecemos por seu desempenho, perseverança e dedicação!



Valdecy no seu posto de trabalho

Futebol Feminino no Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo

O Sindicato dos Metalúrgicos de São Paulo convida as colaboradoras do Grupo Building, que gostam de futebol, para fazer parte do time de futebol amador feminino. Este convite se estende também para as esposas e filhas dos metalúrgicos do Grupo Building que integrarão o time com outras metalúrgicas, assessoras e diretoras do Sindicato. Os treinos são realizados todas as

“este convite se estende também para as esposas e filhas dos metalúrgicos”

Terças-feiras, das 19h às 20h30, na Soccer Brasil, localizada na Avenida Dr. Francisco Mesquita, nº 1.750, no bairro do Ipiranga (com acesso também pela Av. do Estado), próximo ao Central Plaza Shopping, estação Tamanduateí do metrô e trem metropolitano.

Esta atividade tem a intenção de integrar as mulheres que participarão de jogos amistosos e eventos esportivos promovidos pelo Sindicato e outros torneios fora do meio sindical.

Mais informações falar com a Diretora Leninha.

Telefones: 3388-1017 e 97018-0031
euzilene@metalurgicos.org.br



Exercícios recomendados para quem trabalha sentado

Abaixo iremos descrever 6 formas de se alongar. Estes exercícios são recomendados para pessoas que passam muito tempo sentadas e é preciso manter-se na posição de cada um por apenas 10 segundos. Os benefícios que obterá tirando 1 minuto do seu dia é que estes alongamentos ajudam a evitar dores e corrigem a postura. Caso tenha dificuldade de entender como fazer, visualize o passo-a-passo através das ilustrações que estão disponíveis no **infográfico “Exercícios para quem trabalha sentado”** no nosso Blog.

1-) Em pé ou sentado, com a postura ereta, cruze os dedos acima da cabeça, com as palmas viradas para cima e estenda os braços.

2-) Em pé, coloque o braço atrás da cabeça, até a mão encostar no meio das costas. Depois, segure o cotovelo

e puxe-o até o seu limite. Repita com o outro lado.

3-) Em pé, com os joelhos flexionados, entrelace os dedos das mãos atrás das costas, apontando a palma das mãos para o chão e fazendo a extensão dos cotovelos.

4-) Sentado, com a postura ereta, aponte o queixo para um dos ombros, mantendo em rotação máxima. Repita a mesma operação para o outro lado.

5-) Em pé ou sentado, com a coluna ereta, abaixe a cabeça até alongar os músculos da nuca e costas. Realize um movimento circulatório com a cabeça, para os dois lados.

6-) Sentado ou em pé, com uma das mãos, force a inclinação lateral do pescoço em direção ao ombro do

mesmo lado da mão. Repita o movimento do outro lado.

Fonte: Revista Viva Saúde

