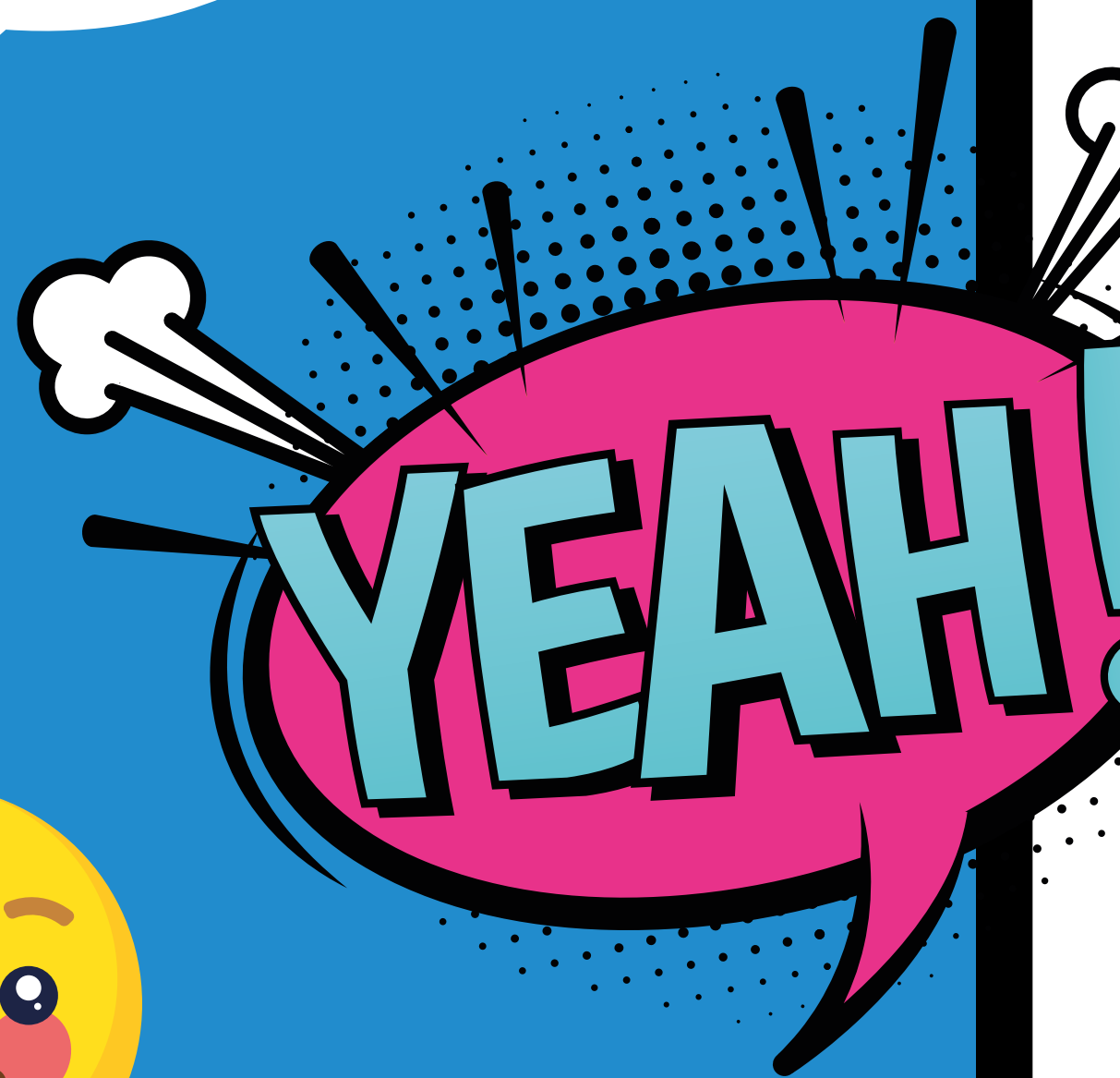
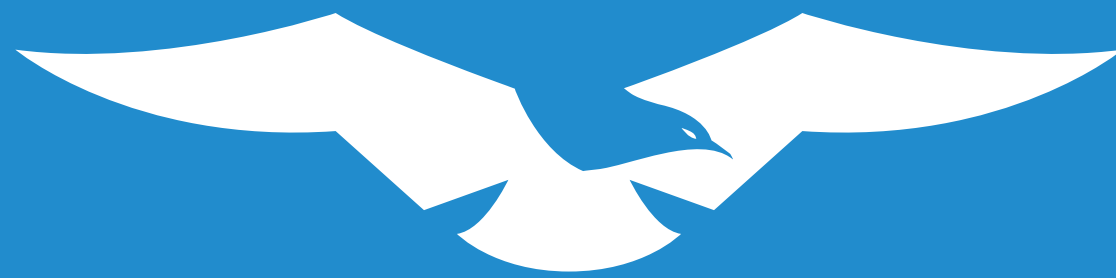


MANDALA



DIA DAS CRIANÇAS

**CHEGOU A HORA
DA CRIANÇADA!**

Saiba tudo o que vem por aí.
Relembre os últimos eventos
e fique por dentro do nosso
condomínio Mandala.

2022
EDIÇÃO
OUTUBRO





Nessa edição da
Revista Mandala, vamos ficar
por dentro do dia das crianças e
relembrar o que aconteceu por aqui.

A GENTE CUIDA

A primavera chegou!

CAPA

Dia das crianças

MELHORIAS

Nova brinquedoteca

VÉM AÍ

Booooooooo!!

ECONOMIA

Atitudes para o futuro

MÊS DE OUTUBRO

Legumes e verduras da estação

LEITURA

A gente compartilha

CULTURA

Dicas para a família

A GENTE VIU POR AQUI

Festa junina



A PRIMAVERA CHEGOU!

A estação mais bonita do ano começou, a partir de agora, o clima vai ficando mais quente e volta a florescer. Para garantir uma primavera bem florida no Mandala, é preciso cuidar bem dos nossos espaços.

Algumas pequenas atitudes ajudam a manter o ambiente:

- Não pisar nos canteiros
- Não arrancar flores e mudas (se vir alguém fazendo, denuncie)
- Não jogue lixos nos jardins
- Não deixe seus animais passearem pelos canteiros e jardins
- Recolha as fezes dos animais, elas não colaboram como adubo e sujam o ambiente





CHEGOU A HORA DA CRIANÇADA!



Vem aí o Dia das Crianças do Mandala! Chame toda a criançada e venha brincar com a gente. Vai ter brincadeira, música e muita animação para toda a Família Mandalense

WOW!

Clube Mandala
Dia 12/10/2022
A partir das 10h



BRINQUE- DOTECA

Enquanto o Dia das Crianças não chega, os pequenos já podem aproveitar a nossa nova brinquedoteca.





Todo mundo sabe que brincar é a melhor parte da infância. Além de divertido, favorece o desenvolvimento, o raciocínio, estimula a criatividade e a imaginação.

E agora, os pequenos mandalenses têm uma brinquedoteca pensada pra eles dentro do Clube Mandala.

O espaço conta com móveis para os pequenos, escorrega, piscina de bolas, tenda e piso emborrachado, além de diversos brinquedos.





Para melhor aproveitar as brincadeiras, seguem algumas orientações:

Regras da Brinquedoteca

- 1** Tire os sapatos e coloque embaixo do banco.
- 2** Aqui é lugar para brincar e brincar!
- 3** Crianças somente até 7 anos.
- 4** Adultos somente para orientar e cuidar!
- 5** Cuide dos brinquedos, eles são de todos!
- 6** Aqui, não se come!
- 7** Mantenha o lugar limpo!
- 8** Antes de sair, guarde os brinquedos





HALLOWEEN DO MANDALA

Assustador é ficar
de fora dessa!



BOOOOO!!!

Prepare sua fantasia mais
assustadora e venha aproveitar
as gostosuras e travessuras
do Halloween do Mandala.
Ingressos limitados na secretaria
do Clube Mandala.

**Dia 05/11 a partir das
21h no Clube Mandala**





ECONOMIA DE ENERGIA



Escolha lâmpadas LED.

Dê sempre preferência às lâmpadas LED. Elas consomem até 80% menos que as lâmpadas convencionais.

Evite deixar aparelhos eletrônicos em stand by.

Mesmo desligados, o aparelhos eletrônicos em stand by podem representar um gasto elétrico de até 12%.

Racionalize o uso do ferro elétrico e da máquina de lavar

Evite usar esses aparelhos, considerados de alto consumo, nos horários de pico. O consumo é maior e eles acabam puxando ainda mais, fazendo o relógio andar mais depressa.



Passe as roupas de uma única vez. Junte a maior quantidade possível de roupas para passar e sempre utilize a temperatura indicada para cada tipo de tecido.

Use a máquina de lavar com sua capacidade máxima. Evite utilizar a máquina de lavar para uma pequena quantidade de roupas, dando preferência para ligá-la apenas nos níveis máximos de uso.



Regule a temperatura da geladeira de acordo com a estação. Use o termostato da geladeira de acordo com a temperatura ambiente. No inverno, ao contrário do verão, ele não precisa ficar no máximo, ajudando a economizar energia. Cheque também a borracha de vedação da geladeira.





Tire os aparelhos da tomada no final do expediente.

Se você trabalha em casa ou usa algum cômodo com mais frequência, tire os aparelhos da tomada se só for usá-los novamente no dia seguinte.

Mantenha os filtros do ar-condicionado limpos.

O filtro sujo também faz o aparelho de ar-condicionado trabalhar mais seja acionado mais para manter a temperatura. Filtros bem higienizados também significam economia de energia em casa.

Atitudes conscientes transformam o nosso futuro. Contamos com você.





Halloween de patinação



Traga seu patins e
venha fantasiado
para se divertir
com a gente.

29/10 às 18 horas
Clube Mandala

Mais informações
com o professor Daniel
(21) 97236-4490





FEIRA DE OUTUBRO

FRUTAS E HORTALIÇAS

abacaxi, acerola,
banana-nanica,
banana-prata, caju,
manga, jabuticaba,
lima, alcachofra,
almeirão, aspargo,
berinjela, beterraba,
caqui, cebolinha,
coentro, ervilha,
espinafre, fava,
hortelã, mostarda,
pepino, tomate

Frutas, legumes e
verduras do mês pra
aproveitar o melhor
dos vegetais ;)

Receitas
do mês:

**SMOOTHIE DE
MANGA E BANANA
COM IOGURTE**



CLIQUE E VEJA

**PEIXE COM
BATATA E
ESPINAFRE**



CLIQUE E VEJA





17º TORNEIO DE INVERNO DE TÊNIS

No último dia 03 de setembro, o Clube Mandala sediou a etapa de duplas femininas do **17º Torneio de Inverno da Escola de Tênis Marcelo Redivo.**

Muito disputado, como sempre, o torneio teve como campeã a dupla Flávia Borges e Cássia Antunes. Em segundo lugar, ficou a dupla Kethlyn Yasumitsu e Carol Dutra.



**CLIQUE E VEJA AS FOTOS
DO TORNEIO**



BOLA PRA FRENTE

Os meninos do Basquete Marconi Paixão têm marcado presença nos jogos do Rio de Janeiro.



**ENTRE NO SITE
E SAIBA MAIS**



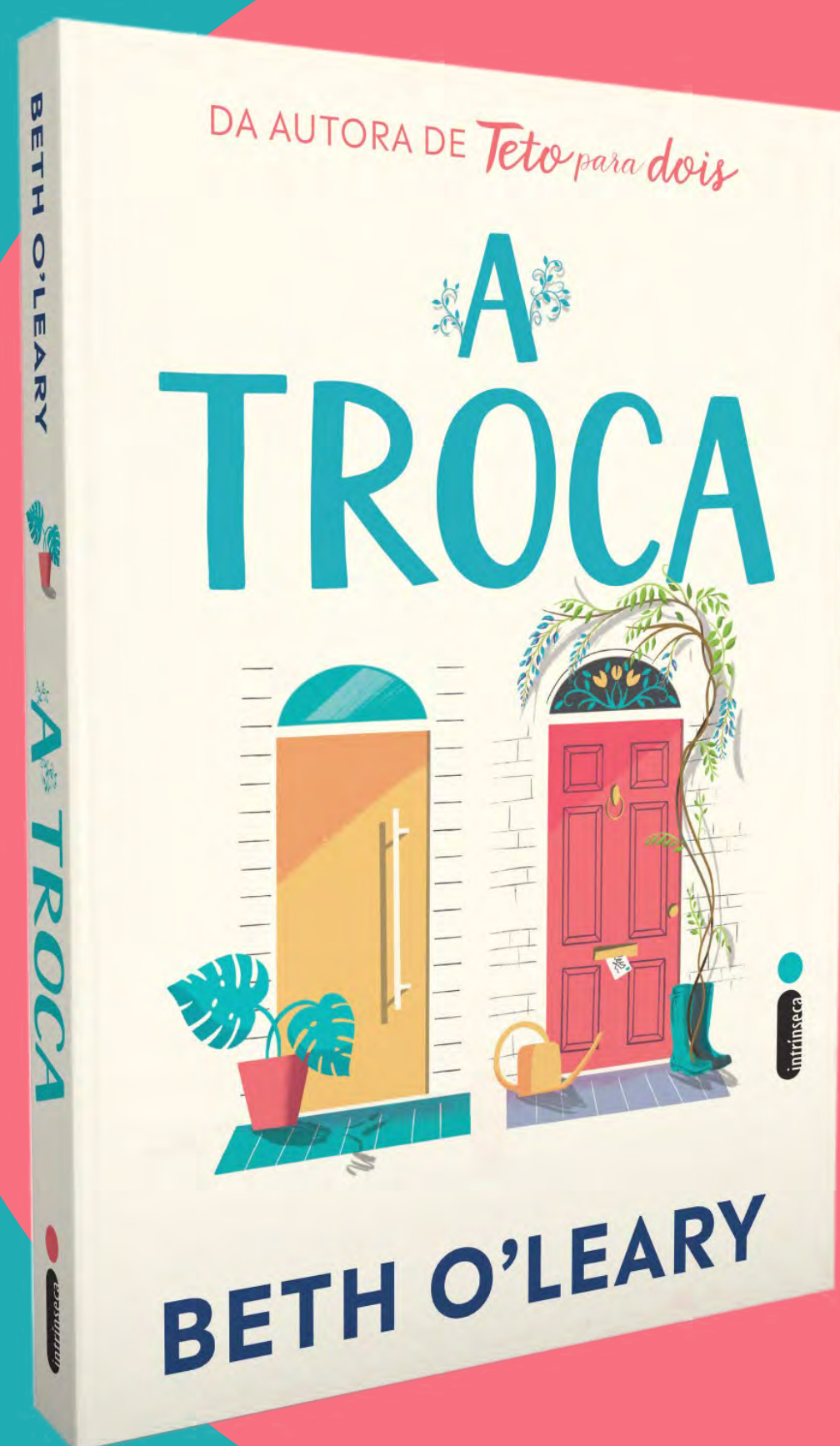
LEITURA

A TROCA

Uma mudança de ambiente pode mudar a vida de alguém? Leena Cotton tem 29 anos e sente que já não é mais a mesma. Eileen Cotton tem 79 e está em busca de um novo amor. Tudo de que neta e avó precisam no momento é pôr em prática uma mudança radical.

Então, para colocar suas respectivas vidas de volta nos trilhos, as duas têm uma ideia inusitada: trocar de lugar uma com a outra.

Ao trocar não só de casas, mas de celulares e computadores, de amigos e rotinas, Leena e Eileen vão descobrir muito mais sobre si mesmas do que imaginam. E se tudo der certo, talvez destrococar não seja a melhor solução.

**AUTOR**

Beth O'Leary

INTRÍNSECAR\$ **33,11**



FILME

AMSTERDAM

OUTUBRO NOS CINEMAS

Na Amsterdam dos anos 30, três amigos testemunham um assassinato, tornam-se suspeitos e ao tentar investigar o caso para se protegerem, descobrem uma das tramas mais ultrajantes da história norte-americana.

Estrelado por **Anya Taylor-Joy, Christian Bale, Margot Robbie, Zoe Saldana.**



CULTURA

UM POUCO MAIS DE VAN GOGH



COMPRA AQUI

Depois do enorme sucesso da exposição imersiva, o Rio ainda tem um pouco mais do pintor. Até o dia **02/11/2022**, o Barrashopping recebe a exposição “Van Gogh Live 8k”. Na mostra, mais de 200 obras do artista serão projetadas em tecnologia com resolução 8K jamais vista em mostras no gênero.





ARRAIÁ DO MANDALA

Em julho, tivemos nosso tradicional Arraiá. Foram dois dias de diversão, música e barracas de comidas juninas que todo mundo adora.

Os pontos altos da festa foram as apresentações de dança com dançarinos da equipe da Glaucia Geraldo, além da banda de forró.

As crianças puderam se divertir em vários brinquedos como pula-pula e escalada.



**CLIQUE E VEJA AS FOTOS
DO NOSSO ARRAIÁ**



GOSTOU DESSA EDIÇÃO? CONTA PRA GENTE!

Nós ajude a construir uma Revista ainda melhor. **Participe** com ideias, críticas e sugestões.



faleconosco@socima.com.br