

Photography by Li Di Mi

**Amantes da
Música e
Poesia**



**Nada nesse mundo faz
sentido se não
tocarmos o coração
das pessoas.**

**Se a gente cresce com
os golpes duros
da vida,
Também podemos
CRESCER COM OS TOQUE
suaves da alma.**

Cora Coralina

Programação do Ano!



Diretoria

Presidente	REGINA P. LEITE BICUDO	re.bicudo@hotmail.com	3023-0729	98106-6644
Vice Presidente	MARILANDI F. DE ANGELIS	marilandi.angelis@uol.com.br	5522-4807	99625-5552
1° Tesoureira	LUCILENE OLIVEIRA P. BARROS	lucilene249@gmail.com	3887-9704	99841-4641
2° Tesoureira				
1° Relações Públicas	CARMEM CALDEIRA	cliliacc@yahoo.com.br	3836-9252	97113-9735
2° Relações Públicas	BEATRIZ CARMEN HERERRA	beatrizcarmenhererra@gmail.com	2132586877	97227-9853
1° Secretária	LUCINDA MARIZA DE S. PINTO	lucinda.mariza@hotmail.com	3044-0317	96421-3053
2° Secretária	LEONOR LOPES MUNIZ	leonor.muniz@hotmail.com	3743-4800	99984-8392
Consultora Jurídica	NEYDE DE AZEVEDO M. TRENCH	nftrench@hotmail.com	3078-6639	98369-9248
1ª Diretora Exposição	MARILANDI F. DE ANGELIS	marilandi.angelis@uol.com.br	5522-4807	99625-5552
2ª Diretora Exposição	LUCILENE OLIVEIRA P. BARROS	lucilene249@gmail.com	3887-9704	99841-4641

Chefes e Tesoureiras

Grupos	Chefes	Telefone	Celular	Email
02-Azaléias	Maria Candida Brandão	3898-3085	99931-0128	mcandidabrandao@gmail.com
03-Margaridas	Marília Rabelo Renault	3064-1258	99132-8369	mariliarenault@terra.com.br
04-Orquídeas	Darcy de Almeida I. Puga	3032-5757	98484-6677	dealmeidadarcy@gmail.com
05-Angélicas	Darcy de Almeida I. Puga	3032-5757	98484-6677	dealmeidadarcy@gmail.com
06-Rosas	Iris Alonso/Marlene	99606-9017	99606-9017	icalonso@uol.com.br
07-Alecrins	Maria Thereza Gelaim	5667-5834	99942-4196	mtgelaim@hotmail.com
08-Jasmins	Graciela Avila/Renata P.	3758-1899	98426-9744	Re.pasqua@gmail.com
09-Primaveras	Iris Alonso/Marlene	99606-9017	99606-9017	icalonso@uol.com.br
10-Clívias	Maria Clara Marrey (Caia)	3034-4061	99555-6735	caiamarrey@gmail.com

Atividades 2022

1º SEMESTRE									
MARÇO		ABRIL		MAIO		JUNHO		JULHO	
Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa
02	Reunião Diretoria/Chefes de grupos	06	Reunião Diretoria/Chefes de grupos	01	Dia do Trabalho	01	Reunião Diretoria/Chefes de grupos e após (Reunião apenas das chefes de grupo)		
09	Reunião de grupos	13	Reunião de grupos	04	Reunião Diretoria/Chefes de grupos	08	Reunião de grupos		RECESSO
16	Palestra	15	Feriado Sexta Feira da paixão	11	Reunião de grupos	16	Feriado Corpus Christi		
23	Troca de Plantas	20	Palestra	18	Palestra	22	Palestra		
30	Visita ao Mercado das Flores	21	Feriado de Tiradentes	25	Passeio p/Santo Antonio do Pinhal	29	Passeio		
		27	Visita ao Jardim / Lucilene P. Barros						
2º SEMESTRE									
AGOSTO		SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO	
Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa	Dia	Programa
03	Reunião Diretoria/Chefes de grupos	07	Feriado Independência do Brasil	05	Reunião de Diretoria e chefes e após (Reunião apenas das chefes de grupos)	02	Feriado Finados	07	Assembléia Geral
10	Reunião de grupos	14	Reunião de grupos	12	Feriado N. Sra. Aparecida	09	Reunião Diretoria/Chefes de grupos		
17	Palestra	21	Palestra	19	Reunião de grupos	15	Feriado Procl.Republ.		FÉRIAS
24	Passeio	28	Passeio	26	Palestra	20	Feriado Consciência Negra		
31	Reunião Diretoria/Chefes de grupos					23	Almoço final		

Obs.: Quaisquer alterações nas datas das programações acima expostas, serão comunicadas com antecedência pela diretoria do CPJ.

Programação dos Grupos!

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL

Dia 7 – Reunião da Diretoria e Chefes de Grupo

Dia 13 – Reunião de Grupo

Dia 27 – Visita ao jardim de Lucilene

	<i>Reuniões de Grupos</i>
Azaléias	Dia 13 – 14h (atenção ao horário) Local: Residência de Maria Cândida Brandão Rua: Padre Manuel, 1.178 Apto. 111 A - Cerqueira César Fone: 99931-0128 Tema: Conversar sobre o grupo
Margaridas	Dia 13 - 14h30min Local: Residência: Marília Renault Rua: Rio Preto, 56 Apto. 81 - Cerqueira César Fone: 99132-8369 Tema: Programação do grupo para o 1º semestre
Orquídeas/Angélicas	Dia 13 – às 14h(atenção ao horário) Local: Residência de Adelina Barone Guidotti Rua Carlos Cyrillo Jr. 333 – Morumbi Fone: 99119-1735 Tema: Conversar sobre o clube
Primaveras /Rosas	Dia 13 – às 15h (atenção ao horário) Local: Residência de Marlene Wysling Rua: Tabapuã, 1525 Apto. 61 – Itaim Bibi Fone: 96400-4414 Tema: Programação do do grupo para o 1º semestre
Jasmins	Dia 13 – às 14h(atenção ao horário) Visita à Exposição de Sebastião Salgado Local: Sesc Pompéia Rua Clélia, 93 Água Branca
Alecrins	Reunião na Residência de Elena M. G. Migliori Tema: Confraternização após dois anos de pandemia
Clívias	Confirmar Programação com chefe de grupo.

Tema: Visitar seu Jardim

Encontro na Residência de Lucilene Paes de Barros

**Rua: Profº Filadelfo Azevedo, 249 – Casa
Vila Nova Conceição**

Dia 27 de Abril – A partir das 13h

**ATENÇÃO: Confirmar Presença com Márcia
Fone – 98682-2880**

27/04/2022



Jardinagem e o futuro

E se a jardinagem pudesse contribuir para preservar o planeta? No Chelsea Flower Show de Londres, uma das maiores feiras de horticultura do mundo, o jardim de amanhã responde aos desafios da mudança climática.

"Basta ligar a televisão todos os dias para ver as mudanças ambientais, seja a desertificação, a segurança alimentar ou o desmatamento, e para nos conscientizarmos de que sem as plantas vamos ter problemas", explica à AFP Tom Dixon, que apresenta um jardim ambiciosamente batizado de "A jardinagem salvará o mundo".

Enquanto nos estandes adjacentes da feira, celebração anual do gênio da jardinagem britânica, brilham as cores de peônias, lírios e rosas, à primeira vista seu jardim em dois níveis parece menos espetacular.

Em enormes vasos colocados sobre uma grande estrutura metálica, um oásis composto de uma variedade de árvores, flores e plantas guarda um laboratório com luz artificial onde crescem ervas e plantas comestíveis sem terra e com muito pouca água.

O criador quis mostrar que "as plantas são fundamentais para a nossa existência e podem ter vários usos, além da função decorativa. Um uso alimentar, certamente, mas também ecológico, médico e terapêutico".

Jardinagem e o futuro

Na parte do laboratório se usam técnicas de cultivo sem terra como a hidroponia ou a aeroponia, que utilizam menos água que os métodos tradicionais.

A hidroponia - o cultivo em um substrato neutro regularmente irrigado por uma solução que fornece sais minerais e nutrientes essenciais, "se estendeu em cidades como Nova York e Paris, onde é utilizada em túneis e armazéns", explica Dixon. "É uma tendência crescente mas ainda não muito visível".

- Muro comestível -

Assim, há alguns anos, foi instalada uma horta em um abrigo antiaéreo da Segunda Guerra Mundial em Clapham, um bairro do sudoeste de Londres. Alfaces e verduras crescem graças a uma luz artificial e abastecem restaurantes locais.

Dixon espera assim seduzir os visitantes do Chelsea Flower Show, que abrirá para o público na terça-feira.

"Todo mundo pode cultivar coisas", afirma, recordando seus tempos de estudante quando fazia germinar grãos de mostarda sob um algodão.

"Não é necessário ter um jardim" para ser jardineiro, diz à AFP Jody Lidgard, criador de um espaço destinado às crianças: um muro comestível mistura alfaces, ervas aromáticas, morangos e cogumelos, enquanto mais longe crescem tomates, acelgas e espinafres graças à hidroponia.

Jardinagem e o futuro

"Consumir uma ou duas refeições por ano com alimentos que você mesmo cultivou pode representar uma diferença", afirma Lidgard, citando o impacto na melhora da qualidade do solo e na fauna.

Segundo um informe do grupo de especialistas das Nações Unidas sobre a biodiversidade (IPBES) publicado no início de maio, 75% das terras e 66% dos oceanos foram gravemente modificados pelas atividades humanas.

Para Barbara Isaacs, da associação educativa Montessori St Nicholas, trata-se também de conservar o vínculo das crianças com a natureza.

"Muitas crianças pensam que as verduras vêm do supermercado porque nunca tiveram a oportunidade de plantá-las ou colhê-las", afirma.

Flores e plantas na rota da sustentabilidade

Um setor de flores e plantas mais sustentável é possível. Com esta ideia, o Instituto Brasileiro de Floricultura (Ibraflor) quer saber

como anda a sustentabilidade em toda a cadeia da floricultura nacional e para qual cenário os produtores de plantas e flores ornamentais, distribuidores, atacadistas, pontos de venda e demais envolvidos com o setor devem estar preparados para um futuro cada vez mais próximo.

Jardinagem e o futuro

A sustentabilidade é a tônica do futuro. A comunidade global tem refletido sobre os impactos negativos causados pelos antigos modelos e está se mobilizando, cada vez mais, para a promoção do desenvolvimento sustentável por se tratar de uma solução viável e positiva, tanto para o meio ambiente quanto para a economia e o setor privado. Para o setor de flores e plantas a tendência também se aplica. “Os modelos de negócios sustentáveis, inclusive, têm apostado no reaproveitamento de insumos e recursos para diminuir os custos da produção e no conseqüentemente aumento do lucro. Por isso, O Ibraflor que discutir com todos os elos da floricultura nacional as implicações que os projetos sustentáveis podem trazer para a diminuição de custos ao mesmo tempo que reduz os impactos ambientais, as vantagens competitivas, a melhoria na relação com o consumidor.



Jardinagem e o futuro

Consumidor mais exigente

Há uma preocupação crescente e mundial: o consumidor está cada vez mais exigente quanto aos produtos que leva para a o seu lar.

“Desta forma, precisamos estar preparados para produzir as flores e plantas de forma sustentável, criar e desenvolver novos métodos que garantam a sustentabilidade dentro do crescimento econômico, abrangendo assim o desenvolvimento sustentável, e frisando a sua essencialidade nos dias de hoje, que é medida pelo quão importante é o meio ambiente na vida do homem”.

Para o setor, trata-se de um grande desafio que deve ser posto em prática no seu cotidiano. “Para isso, devemos conhecer algumas mudanças que permitam um crescimento saudável em nossa cadeia de flores e plantas, no qual todos os elos devem estar envolvidos e trabalhar de forma responsável!”.



FOTOS

30/03/2022

Visita ao Mercado das Flores E troca de plantas!



FOTOS

30/03/2022

Visita ao Mercado das Flores E troca de plantas!



FOTOS

30/03/2022

Visita ao Mercado das Flores E troca de plantas!



FOTOS

30/03/2022

Visita ao Mercado das Flores E troca de plantas!



Como plantar

Cerejeira

1

Abra as cerejas e retire as sementes.



2

Lave as sementes.



3

Retire o excesso de água com um papel toalha.



4

Envolva-as em uma folha de papel toalha seca e deixe descansar por 24 horas.



REMEDIO-CASEIRO.com.br



Prepare o vaso para as mudas colocando um pouco de **cascalho** sobre o fundo.



Coloque as sementes espaçadamente e cubra-as com 2cm de terra.



Regue diariamente, uma vez ao dia, pela manhã.

REMEDIO-CASEIRO.com.br



Em 60 dias de plantio você terá suas mudinhas de cerejeira.

5 benefícios da cereja para a saúde

O consumo regular do fruto é capaz de trazer inúmeros ganhos, graças à baixa caloria e o alto valor nutricional. Segundo a nutricionista Adriana Pantaleão, “a cereja é rica em frutose e glicose, compostos fenólicos, vitaminas do complexo B, e vitaminas A, C, E e K e alguns carotenoides, em particular o beta-caroteno”.

A nutricionista acrescenta que, em menores doses, ela contém luteína e zeaxantina, e também cálcio, magnésio, fósforo e potássio. E tem um alto poder antioxidante, diminuindo o processo oxidativo e prevenindo contra doenças crônicas, como: diabetes, câncer e obesidade e doenças cardiovasculares.



5 benefícios da cereja para a saúde

Cereja fruta



3 formas de usar objetos inusitados como vasos



3 formas de usar objetos inusitados como vasos



3 formas de usar objetos inusitados como vasos



Receitas

Tagliolini Gratinado

Ingredientes

- 120 g de tagliolini fresco;
- 200 g de molho bechamel;
- 60 g de manteiga;
- 40 g de presunto cozido, cortado em cubos pequenos;
- 60 g de queijo parmesão.
- Molho bechamel
- 80 g de manteiga;
- 80 g de farinha de trigo;
- 1 l de leite;
- Sal.



Modo de Preparo:

1. Para o molho bechamel, cozinhe a manteiga e a farinha de trigo rapidamente e vigorosamente, sem que tome cor, para formar o roux.
2. Coloque o leite e misture bem, até levantar fervura.
3. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, para engrossar, mexendo de vez em quando. Reserve.
4. Refogue o presunto em cubos na manteiga.
5. Cozinhe a massa por 30 segundos (se usar massa seca, cozinhe por um minuto a menos do indicado na embalagem).
6. Junte a massa na panela com a manteiga e presunto, adicionando uma colher da água de cozimento, refogando por 1 minuto.
7. Passe a massa para uma travessa rasa, espalhando bem, e cubra com uma camada de bechamel e de parmesão.
8. Leve ao forno para gratinar por 4 minutos.



Dicas de Filmes

Contra o Gelo (2022), Peter Flinth

Onde assistir: Netflix

Contra o Gelo é um filme dinamarquês que apresenta uma expedição à Groenlândia em busca de um mapa perdido, o que faz com que dois homens tenham que lutar pela sobrevivência. O longa é baseado em uma história real de 1909, na Dinamarca.

Naquele Fim de Semana (2021), Sarah Alderson

Onde assistir: Netflix

Em uma viagem de férias a Croácia, depois que sua melhor amiga desaparece, Beth precisa provar sua inocência. Mas suas tentativas para descobrir a verdade revelam segredos sombrios que envolvem pessoas bem próximas a ela, quando se dá por conta está envolvida em uma rede de mentiras.

Baseado no livro "Naquele Fim de Semana" de Sarah Alderson.



Dica de Série

Inventando Anna (2022) - Netflix

Empreendedora ou trapaceira? Uma jornalista investiga a forma como Anna Delvey (Julia Garner) convenceu a elite de Nova York de que era uma herdeira alemã. Criada por Shonda Rhimes, a série é baseada em fatos reais.



Olhai os Lírios do Campo Érico Veríssimo

A felicidade versus a segurança, o que é mais importante para você? Este é o tema central desta obra icônica da literatura brasileira, uma reflexão sobre os verdadeiros valores da vida.

O livro narra a história de Eugênio Fontes, um jovem estudante de medicina que se apaixona por Olívia, mas vira às costas para o seu verdadeiro amor e casa-se com Eunice, uma mulher rica e capaz de lhe dar a estabilidade que sempre sonhou.

Este livro vai além do romance, mas também nos obriga a refletir sobre as escolhas e as importâncias que damos a certas coisas ao longo da vida. O tempo não volta... Pense nisso.

Dica de Livro

Olhai os lírios do campo



Feliz Páscoa!

É ÉPOCA
DE RENOVAÇÃO,
ACOLHIMENTO E FELICIDADE

Feliz Páscoa

