

GUIA

DA SEMANA

TODOS OS DIAS



20%
DESCONTO

ICBEU

Séries para treinar idiomas na quarentena

Confira dicas para quem está aprendendo espanhol, francês e inglês

O aprendizado de uma nova língua se torna muito mais prazeroso com a ajuda do entretenimento, não é mesmo? Pensando nisso, os professores da escola de idiomas ICBEU, sugeriu alguns seriados como ferramenta útil para o treino. Confira as indicações:

INGLÊS	FRANCÊS
'O Código Bill Gates' - Netflix	'Chef Table' - Netflix
'The Good Place' - Netflix	'Fais pas ci, fais pas ça' - Prime Video
ESPAANHOL	No instituto, membros do Clube +OVALE têm desconto de 20% nas mensalidades de todos os cursos.
'As Telefonistas' - Netflix	
'O Ministério do Tempo' - Netflix	

TODOS OS DIAS

Saiba como deixar a memória afiada depois dos 60

O envelhecimento, o estresse e o excesso de atividades são as principais causas para a perda de memória. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas com quadros de demência no Brasil deve triplicar até 2050. Contudo, a boa notícia é que existe "remédio" para postergar o aparecimento dessas doenças. Segundo o método Supera, instituição especialista em desenvolvimento do cérebro, cuja unidade de Jacareí é parceira do **Clube+ OVALE**, o segredo é tirar o cérebro da zona de conforto, com atividades que proporcionam desafio crescente.

Vestir-se de olhos fechados, trocar o lado do mouse no computador e andar para trás dentro de casa são algumas das dicas.

"Tais exercícios também ajuda na concentração, no raciocínio lógico e na criatividade", afirmou a diretora acadêmica Solange Jacob. Para conferir outras dicas acesse o app do **Clube+ OVALE** ou o link: clubeovale.com.br.

Na instituição membros do clube têm desconto de 30% nas mensalidades e matrícula. Na r. Rui Barbosa, 551, região central de Jacareí. ■



30%
DESCONTO

Supera
Ginástica para o Cérebro

TODOS OS DIAS



15%
DESCONTO

Dois Irmãos
Bom Preço

Diversão em casa: papel, lápis e muita imaginação

Criatividade, paciência, algumas folhas em branco e lápis de cor são suficientes para garantir divertidos momentos em família. E foi pensando nisso que a papelaria Dois Irmãos resolveu criar kits de artes indicados para crianças a partir dos três anos. "Essa é uma forma de auxiliar no bem-estar mental e emocional das pessoas que estão vivendo em isolamento social, além de, claro, dar um 'up' nos negócios", disse Gustavo Ramos, gerente comercial da papelaria. Nos kits você encontra blocos de

desenhos, folha sulfite A3, massa de modelar, pintura a dedo, gizão de cera, pastilha aquarela, cola, guache, pincel de pintura, apontador e lápis de cor. Gostou da ideia? Na loja, membros do **Clube +OVALE** têm desconto de 15% em todos os produtos, exceto nas vendas de atacado. E mais: nas compras acima de R\$ 100 o delivery é gratuito. A papelaria fica na r. José Molina, 99, Vila Industrial, São José dos Campos. Para fazer o pedido, entre em contato pelo telefone 3929-1098. ■