







Ofereço-me - Para treinar acompanhantes junto a residências e clínicas, medicamentos, alimentação do paciente. Tel: 9672-2423/ 3272-8703, Simone

Ofereço-me - Para trabalhar em hospitais/ clínicas. Sou técnica de enfermagem. Tenho curso do SENAC. Tel: 3137-9213/ 8451-9924, Patricia

Ofereço-me - Para cuidar de idosos, experiência de 10 anos, disponibilidade imediata. Tel: 2436-2123/98072-4914. Maria Rosa

Ofereço-me - Para trabalhar como acompanhante em hospitais/ domicílio. Sou técnica de enfermagem. Tel: 3119-7368/ 8738-1179. Denize

Ofereço-me - Para trabalhar cuidando de idosos(as). Tel: 3459-9406(recado)/ 3352-9580/ 8664-9580/ 9102-5729

Ofereço-me - Para trabalhar cuidando de idosos, experiência comprovada na carteira, disponibilidade de dormir no local de trabalho. Tel: 2436-2123/8072-4914. Maria Rosa

Ofereço-me - Para trabalhar como motorista particular. Veículo próprio Saveiro Cross 1.6/2011. No Estado SP/MG/RJ. Tel:31586438/7884-4087/113\*78279. Cláudio.

Ofereço-me - Para trabalhar de motorista particular, categoria B, c/experiência, disponível p/ eventos em geral e viagens. Tel: 8114-1830 / 9868-2442, Luiz

Ofereço-me - Para trabalhar como acompanhante em hospitais/ domicílio. Sou auxiliar de enfermagem. Tel: 8199-3406. Rafael

Ofereço-me - Para trabalhar de serviços gerais, porteiros. Tel: (21)8022-4583 / (21) 8028-3407. Francisco de Assis

Ofereço - Carro c/ motorista p/ eventos sociais. Civic/ Corola e Mercedes 2011. Tel: 8432-8971. Wander

Professora - Música, aulas de canto, popular, lírico, teoria musical, para toda a família naval. Tel: (21)2592-2721/(22)8801-1667. Raquel

Podólogo - Unha encravada, fungos, pés diabéticos, colocação de órteses, massagem reflexologia. Tel: (21)8610-1036 - alexoprofeta@hotmail.com

Precisa-se - Militar da reserva para dar aula em academia em Niterói, bairro Maria Paula. judô, jiu-jitsu, muay tai, taekwondo, kung fu. Tel: 2617-2045

Plantio e recuperação - Arbóreas, acupuntura vegetal, plantios diversos, podas em geral, supressão emergencial. Tel: 8393-0390/ 8522-0787 - tonylisboa@hotmail.com

Renda Extra - Seja um Consultor ou Distribuidor OAK EAU DE PARFUM, 100% de lucro, cadastre-se. 4246. Tel: (21) 3852-4712 - www.oakcosmetics.com.br/. Henrique

Salgados - Congeladas para festas, eventos. R\$ 25,00 o cento. Encomendas no mínimo com sete dias de antecedência. Tel: 8618-4301. Cynia - ateliervitoriafazartes@ig.com.br

Selma Bordados - Avental, jalecos, bordo também uniforme e toalhas personalizadas. Tel: 3342-8545/ 8879-8545, Carlos/Selma. lca-selma@bol.com.br

Vendo - Purificador de água, aparelhos ULFER, manutenção, assistência técnica. Rio e Grande Rio. Tel: (21) 2653-5099. Sr.Góis

Vendo - Perfumes importados originais, diversas grifes, pronta entrega. Aceito cartão de crédito. Tel: (21)98216-6033/ (21)99334-9528/ (21)98515-8454. Jackson

Vendo - Perfumes importados e Nacionais, pronta entrega para todo o Brasil. Tel: 98590-7106/3714-3113 - gq2013@yahoo.coc.br / silviocontratipo@r7.com

Trabalho - Com reforma de móveis planejados em geral. Tel: 7862-4603/ 9743-9258-3774-0035/ 2654-6323. Antônio - paduamarceneiro@pop.com.br

Trabalho - Em biscuit e madeira. Tel: (21)2471-6380/ (21)9390-9539, Ana Cristina anacrisarts@yahoo.com.br (orkut)

Trabalho - Como mecânico de lanchas, reparos elétrico, máquina de lavar, ar condicionado, geladeiras. Tel: (21)3365-3523/ (21)8036-7172. Cavachini

Trabalho - Com entregas de panfletos, cartões e revistas, temos equipes especializadas. Tel: (21)9245-4800 / (21)8646-6368. SG Jovino/Elaine

WR Personal Saúde - Tenda, posto2, em frente ao Copacabana Palace, alongamentos, caminhadas personalizadas. Tel: 9565-7657/ 9565-7740. Wagner

Ofereço-me - Para trabalhar como motorista particular. Carteira AB. Para idosos, em qualquer área do Rio, faço qualquer viagem. Tel: (21) 3287-5038/ (21) 98027-8771. Djalma Salvador

Provençal - Para proteger sua privacidade, as imagens remotas desta mensagem foram bloqueadas. Exibir imagens/Aluguel de móveis Clean e rústico na ilha do governador. Tel: 3041-6171. facebook debora.MDprovençal

RESTAURANTE DA LILI - Localizado na Estrada da Barreira, 1070, centro de Guapimirim, Cachoeira, Poço de laje, acesso para cadeirante. 10% desconto. Tel: 2632-2060 (RESERVA).

## 4 Saúde e Medicina

Proteínas - Carboidratos, hipercalóricos, energéticos emagrecedores. Tel: (15) 3313-3030/ (15) 3232-4593/ (15)3229-8277 - www.corpobrasil.com.br

Terapias holísticas - Atendo Zen Shiatsu, massagem terapêutica com pedras quentes, Yogaterapia, Florais de Bach. Tel: 9955-4513, Eliane Costa

## 4 Transporte

Mudanças - Para todo o Brasil. Tel: 9763-6922, Roni Alves

Francisco Mudanças - Local, Interestadual Preço especial para a família naval. Tel: (21)2752-1416/ 3668-6077/ 6965-6147/ 8697-9546 - marcoslo-ghait@hotmail.com

Mudanças - Kombi pick-up, vai se mudar ou precisa de frete ligue para. Tel: 8074-1993/8074-1994/8749-0321. Miguel.

Alfa Rio - Mudanças locais/interestaduais, desAlfa Rio - Mudanças locais/iAlfa Rio - Mudanças locais/interestaduais, desmontamos, transportamos veículos. Tel: 2620-0052/ 9947-6829/ 7288-2448 -

alfariomudancas@hotmail.com

Luiz Fernando Mudanças - Transporte local e interestadual, embalagens em geral. Tel:3041-0831 / 99263-8011 / 9/8465-8922

Mudanças - Rio/ Ladário/ Rio. Tel: 2592-0334/ 8240-2415, Dilma. Mande relação de seus móveis para dilmatrab@hotmail.com

RR Vitória - Transportes e mudanças, locais interestaduais, desmontamos, embalamos, preços especiais à Família Naval. Tel: 2724-7567/ 8874-6916, Robson

Sanger Rio - Mudanças locais, interestaduais, embalagem em geral, automóveis, içamentos. Tel: 2580-6837/ 2580-6398/ 8713-8600

Transportes de veículos - Para todo o Brasil. Especializada no transporte de veículos, desconto para forças armadas. Tel:(71)9262-0566. Cláudio - www.transcintra.com

Transportadora Rio/ Brasília - Desmontamos, montamos, preços especiais para Brasília. Tel: 9504-2072, Andréa/ Geovane - geovanefs@ig.com.br

Trans-mar mudanças - Desmontamos, embalamos, montamos p/ todo Brasil, transportamos veículos. Tel: 3301-8643/ 3352-2654/ 98212-7812 - transmarmudancas@ig.com.br - Marinho

Transmenezes - Mudanças, segurança p/ Família Naval,desmontamos, montamos, temos guarda móveis. Tel:(21)2258-6024/ 7852-0142. Bruno

Transporte e mudanças - Interestadual e local, embalagens em geral, desmontagem. Tel:(21) 3013-7560/9263-8011/6818-9494/8465-8922. Luiz Fernando

Transporte e Mudanças - Faço frete/mudanças para todo Brasil! Desconto para militares. Tel: (21)2417-7993/9606-5912. Sr.Carimine

Luiz Fernando Mudanças, Brasília, Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo e Região dos Lagos, embalagens em geral, preços acessíveis pode conferir. Tel (21) 3041-0831, (21) 99263-8011, (21) 98465-8922

## 4 Turismo

NARATUR - Passeio Turísticos em grupo. Beto Carrero/Oktobertfest/praias/sítios Temáticos. Tel: 3134-4363/7957-5644. Cláudio Nascimento - nara\_tur@globo.com

## 5 Outros

Vendo - Um carrinho de bebe de três rodas, preto. R\$ 600,00. Tel: 2693-3725/98413-3648. Mesquita

Vendo - Mesa de escritório branca Tok-Stok. R\$300,00. Uma mesa para sala de jantar em madeira com 8 lugares. R\$3.000,00. Retirar no local. Tel: 98668-4054 Flávio

Vendo - Uma mesa para escritório com tampo azul, duas gavetas e estrutura em ferro. R\$ 120, 00. Tel: (21) 99924-8557 - jobegial@gmail.com

Vendo - Prancha de Surf - Fun board triquilha - ótimo estado, com capa. R\$ 800,00. Tel: 99871-7440. De Luca.

Vendo - Reboque para Cachorro Quente ou Carga, 120x100x60 cm, placa do DF, isento IPVA. R\$ 1.500,00. Tel: (61)9153-0966/(61)3429-1687. Stanzola

Vendo - Sofá de dois lugares. R\$800,00. Retirar no local. Tel: 98668-4054. Flávio

Vendo - Máquina Fazer Chinelo. (GRÁTIS Formas tamanho 23/24 ao 43/44+forma chaveiro+200 tiras+5 placas+ Máquina Ilhós). R\$ 2.500,00. Tel: (21)98936-0513. Ana Carolina

Maquina de Lavar Roupas Frigidaire importada - Com defeito, modelo ATFB7000SO, branca, 12kilos, sem ferrugem. R\$200,00 aceito oferta. Tel: 98103-2324

Vendo - Bonecos Batman e Superman, 79cm , articulado, importados. Cada boneco R\$ 200,00 ou os dois por R\$360,00. Tel: 97272-0819 / 98266-8605. Carlos ou Lucia

## Conheça os Planos PAME e Odontoprev. Fazem bem para você, sua família e seu bolso.

Agora você pode escolher o que há de melhor para sua saúde, da sua família e do seu bolso: os **Planos de Saúde da PAME** e os **Planos Odontológicos da Odontoprev** foram criados especialmente para você da Família Naval.

Então, aproveite e conheça todas as vantagens para fazer a sua adesão sem perder os benefícios que já possui. Agora são disponibilizados 7 tipos de planos de saúde e 3 tipos de planos odontológicos.

### Conheça a PAME

Com uma atuação de qualidade em quase 20 anos na assistência aos familiares, empregados, ex-empregados e aposentados da Embratel e da Telcel, representa hoje um verdadeiro modelo de cuidado e atenção à saúde de seus beneficiários. Com sede corporativa localizada na cidade do Rio de Janeiro, mantém, ainda, postos de atendimento distribuídos estrategicamente em diversas regiões do país.

### A oportunidade que você tem em fazer a sua adesão é agora! Conheça os seus novos benefícios e diferenciais incomparáveis:

#### A saúde do seu bolso

Foram criados Planos Médicos e Hospitalares com diferentes abrangências geográficas, redes de assistência diferenciadas, com acomodação em quarto individual ou enfermaria, com ou sem direito a acompanhante e com direito a tratamento de RPG em todos os planos e escleroterapia, esta somente no Plano Diamante.

#### Convidamos seu médico

Você pode continuar com o seu médico de confiança. Se você indicá-lo e ele aceitar, convidamos o seu médico para fazer parte da rede credenciada PAME. É a sua segurança e confiança sendo respeitadas.

### Conheça a Odontoprev

É a operadora do Grupo Bradesco, com 15 anos de liderança no mercado de Planos Odontológicos e que conta com mais de 6 milhões de beneficiários, realizando cerca de 500 mil tratamentos qualificados por mês. Para isso, conta com a maior rede de credenciados do país. A Odontoprev já obteve inúmeros "Prêmios Top of Mind" de assistência odontológica.

#### Grande e forte

Uma rede credenciada com os principais hospitais e laboratórios do país. Dependendo do plano, você terá acesso à toda rede D'Or, Clínica São Vicente da Gávea, Hospital São Vicente de Paulo, Hospital Pasteur, Prontocor, Hospital Israelita, Cardiobarra e muitos outros. Quer conhecer a lista completa? Então acesse o site [www.pame.com.br](http://www.pame.com.br) ou [www.abrigo.org.br](http://www.abrigo.org.br)

#### Ficar bem e fazer o bem

Aderindo a um dos Planos de Saúde e/ou Odontológicos você estará ajudando aos muitos projetos sociais administrados pelo Abrigo do Marinho.



O melhor em saúde hospitalar e odontológica para você e sua família.

**GARANTA OS BENEFÍCIOS QUE A FAMÍLIA NAVAL TERÁ COM OS PLANOS DE SAÚDE E ODONTOLÓGICOS FEITOS PARA VOCÊ. FAÇA JÁ A SUA ADEÇÃO.**



0800 025 1312  
(21) 2102 1312  
(Região Metropolitana-RJ)

