

Programação de fim de ano na Catedral

A Primeira IPI de São Paulo preparou programação especial de final de ano, que será transmitida pelos canais no Facebook e no YouTube (veja endereço no rodapé desta newsletter). Participe e convide mais pessoas para assistir. Mesmo distantes uns dos outros, celebremos o nascimento de Cristo unidos em seu amor!



Programação de fim de Ano na Catedral

MESMO DISTANTES UNS DOS OUTROS, CELEBREMOS O NASCIMENTO DE CRISTO UNIDOS EM SEU AMOR!

20/12
9H30: ESCOLA DOMINICAL | 10H45: CULTO
19H: CULTO DAS LUZES

23/12 19H: CATEDRAL INSPIRAÇÃO

24/12 19H: CONCERTO DE NATAL

27/12
9H30: ESCOLA DOMINICAL | 10H45: CULTO

30/12 19H: CATEDRAL INSPIRAÇÃO

31/12 20H: CULTO DE VIGÍLIA

Natal e Ano Novo: atenção para a alimentação

Um novo ano vem chegando em meio a uma pandemia. As festas não poderão ser como em anos anteriores. Porém, não precisamos abrir mão dos alimentos que gostamos. A alimentação é a raiz mais forte que temos na vida. Nela encontramos momentos de prazer e lembranças de histórias.

Com pequenas e importantes mudanças, você pode iniciar o ano de 2021 com melhor qualidade de vida:

- Faça cinco refeições ao dia: Desjejum, Colação, Almoço, Lanche e Jantar.
- Reduza a quantidade de alimentos consumidos.
- Prefira alimentos naturais como: frutas, verduras e legumes.
- Evite alimentos industrializados.
- Adicione alimentos integrais ao seu cardápio.
- Cuidado com o excesso de carboidratos e gorduras.
- Beba no mínimo dois litros de água por dia.

As nossas escolhas devem ser feitas com sabedoria, seguindo sempre a orientação de Paulo: "Quer vo-

cês comam, quer bebam, quer façam qualquer outra coisa, façam tudo para glória de Deus" (1 Coríntios 10.31).

Que Deus nos conceda um 2021 abençoado!

Você se empolgou e foi um pouco além do que devia nas festas de fim de ano? Cuide de seu organismo com um carinho especial. Veja as dicas:

1. SUCO VERDE DETOX

200 ml de suco de laranja, 1 folha de couve manteiga, 1 colher de chá de gengibre picadinho, ½ unidade de maçã, ½ limão espremido.

2. SUCO ANTIOXIDANTE

200 ml de água, 4 folhas de hortelã, 2 colheres de sopa de mirtilos, 2 colheres de sopa de framboesa, ¼ unidade de beterraba.

Preparo dos Sucos: bata os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida. Alterne os sucos pelo período de 30 dias.



Dra. Gisele Rocha
Nutricionista
(11)97247-5713
@vidanutricaoiselerocha

Diretorias para 2021

CONSELHO DA PRIMEIRA

IPI DE SÃO PAULO

Presidente:

Rev. Valdinei Aparecido Ferreira

Vice-Presidente:

Presb. Ítalo Francisco Curcio

Secretária:

Presb^a Dorothy S. B. Maia

Tesoureiro:

Presb. Gilson Alves Coutinho

DIRETORIA DO

PRESBITÉRIO SÃO PAULO

Presidente:

Rev. Aury Vieira Reinaldet

Vice-Presidente:

Rev. Rodrigo Caetano Vieira

1ª Secretária:

Presb^a Esmaelita Vasconcelos

Moura Prado

2º Secretário:

Rev. Carlos Augusto

Prado de Oliveira

Tesoureiro:

Rev. Obidiel Sotério Pereira

Secretário Executivo:

Presb^o Paulo Henrique
de Siqueira Costa

MINISTÉRIO DE AÇÃO SOCIAL E DIACONIA

Presidente:

Márcia C. Ferrari Motta

Vice-presidente:

Lilian T. Aidar Pereira

1ª Secretária:

Miriam R. da Rocha Camargo

2º Secretário:

Adolfo Martins

1º Tesoureiro:

Daniel Pereira

2ª Tesoureira:

Sonia Mabel R. Romero

IPI do Valo Velho canta o Natal

Em 2019, a congregação do Valo Velho formou, pela primeira vez, um coral para as celebrações do Natal. Com o auxílio do maestro Cremilson dos Santos, os voluntários prepararam um bonito programa musical. Este ano, mesmo com toda dificuldade, eles repetiram a dose, ou melhor, ampliaram a quantidade de

participantes e a qualidade vocal. Com apenas dois ensaios, o coro preparou um musical com participação da soprano solista Vera Rol e do pianista Leonardo Córdoba. "Foi simples e emocionante. É um grupo bem dedicado, alegre e comprometido", diz o Rev. Geraldo. Deus abençoe a IPI do Valo Velho!

Catedral na quarentena

Erramos | Na Newsletter 16 a redação deixou de registrar o recebimento, no Culto das Primícias, dos novos membros: Márcia Cecília Marçal Assis (por profissão de fé e batismo), Maria Hilda Sousa e Silva (por profissão de fé), Carlos Donizeti de Moraes, Maria Luisa Kuntz L. Passerini (por transferência), e Paulo Marçal de M Assis (por jurisdição a pedido). Pedimos desculpas aos irmãos.

Falecimento | Com pesar comunica-

mos o falecimento de Milton Tiago Santana, ocorrido no dia 4/12/2020 por problemas cardíacos. Sr. Milton tinha 74 anos e era membro da 1ª Igreja desde 1982. Que Deus console os corações enlutados.

Doação | Para atender uma senhora enferma e seu filho (estudante), o MASD pede doação de uma máquina de lavar roupa e um computador, usados, em bom estado. Quem puder doar deve ligar para a secretaria da igreja e deixar recado com Cláudia.



UNIDOS
no amor de
CRISTO

R. Nestor Pestana, 136/152 – Consolação, São Paulo/SP
Telefone: (11) 3138-1600 | secretaria@catedralonline.com.br

www.catedralonline.com.br (clique para acessar)

Youtube: www.youtube.com.br/catedralevangelicadesp

Spotify: Procure por "Catedral Evangélica de São Paulo"

Facebook: www.facebook.com.br/catedralevangelicasp

Instagram: www.instagram.com/catedralevangelicasp

Contas correntes da Primeira Igreja para transferência bancária:

Bradesco – Ag: 0095 / CC: 118717-1

Itaú – Ag: 0189 / CC: 47530-4

Primeira Igreja Presbiteriana Independente de São Paulo
CNPJ. 62.648.803/0001-04

Chave PIX Bradesco: 62.648.803/0001-04

Chave PIX Itaú: (11)930298188