

INFORME NO. 119
Novembro/2001

CONGRAÇAMENTO

À semelhança de anos anteriores, a Associação promoverá grande CONGRAÇAMENTO entre Associados e seus familiares e amigos, criando uma oportunidade descontraída e sadia para todos "baterem" um PAPO-AMIGO, matando saudades e se confraternizando neste final de ano.

Data => Dia 12 de dezembro de 2001, quarta-feira, a partir das 17 horas até 22:00 horas, com ou sem chuva.

Local => RANCHO FUNDO, consagrado restaurante situado no bairro BURITIS, Av. Prof. Mário Werneck nº 1000, pertinho da BHTRANS e da UNI-BH (ex Mendes Júnior) e da Escolinha de Futebol do ZICO.

Acessos => Ônibus nº 8203, 8207, 8208, 9206 e 5201, respectivamente, RENASCENÇA/BURITIS, MARIA GORETI/ESTRELA DALVA, SÃO CRISTOVÃO/UNI-ESTORIL, VERA CRUZ/BURITIS E DONA CLARA/BURITIS, todos com trânsito pelo centro, especialmente Rua Curitiba; e de carro, pelas avenidas Barão Homem de Melo, Raja Gabaglia e José Duarte Pereira ou pelo Anel Rodoviário, conforme a procedência do interessado. Fácil estacionamento nas adjacências.

Espaço => A Direção do Rancho Fundo colocou à nossa disposição suas áreas "Engenho", "Varanda I, II e III", "Alpendre", "Vendinha" e "Quintal".

Evento => A oportunidade desse PAPO-AMIGO durante 5 horas será: 1) agraciada com a música de CELINO e MICHEL (4 horas de sambas, boleros, blues, forró, etc.) para ouvir, cantar e dançar; 2) acompanhada por um cardápio completo de CALDOS (diversos), PETISCOS (torresmos, fritas, lingüiça, etc.), FRIOS (saladas, lombo canadense, salaminho, etc.), GRELHADOS (costelinha, frango, pernil, dobradinha, etc.); 3) animada por água mineral, sucos, refrigerantes, cervejas (ANTARCTICA/BAVÁRIA) e caipirinhas; 4) fortalecida pela presença amiga de todos que lá comparecerem criando um ambiente ímpar de amizade e espontaneidade.

Não haverá designação de mesas, de forma a facilitar a aproximação e movimentação; ninguém precisa se preocupar, uma vez que o espaço será suficiente para todos.

Sorteios => Serão sorteados diversos brindes entre os Associados presentes.

Ingresso => Nominal e intransferível, ao preço de cinco reais (R\$5,00) por Associado que, por sua vez, terá direito a hum (1) Acompanhante, pelo mesmo preço (R\$5,00). Qualquer outro Convidado será bem-vindo ao preço de dezessete reais (R\$17,00).

Adesões => Na secretaria da Associação, com Nadir ou Adriana, até 17 horas do dia 7/DEZ/01, sexta-feira, contra o recebimento de INGRESSO individual.

Traje => Passeio.

Entrada => Pela portaria da Av. Prof. Mário Werneck contra a apresentação do INGRESSO. A pessoa terá direito à diversão e a todos os comes e bebes contratados.

A Associação conta com sua presença: ela será gratificante para nós. VAMOS NOS APROXIMAR!

EXCURSÕES

I) A Associação esgotou todos os caminhos normais para viabilizar a excursão a GRAMADO/RS, cujos entendimentos tinham sido iniciados em agosto. Fatos recentes intervieram nas negociações, tornando-as infrutíferas. Foram eles:

- a) atraso na definição do calendário dos festejos do NATAL LUZ;
- b) aumento das tarifas aéreas em decorrência da situação internacional;
- c) indefinição de preços;
- d) falência da SOLETUR que refletiu de modo geral em todo o mercado turístico;
- e) aumentos descabidos dos preços dos HOTÉIS que estão esperando grandes lucros com milhares de turistas argentinos que virão ao Sul do Brasil na temporada.

II) Por outro lado, nossa política de excursões - instrumento eficaz de aproximação e convívio - continua sem alteração, vale dizer, propiciar excursões de curta duração e outras de maneira a oferecer constantes oportunidades a todos os nossos Associados. Para março/2002, estamos iniciando contatos objetivando uma excursão à praia a fim de aproveitarmos o final do verão. Voltamos a solicitar aos Associados interessados em excursões, a se manifestarem na secretaria da Associação facilitando, assim, os futuros contatos indispensáveis.

INPC

O Índice Nacional de Preços ao Consumidor - INPC - apresentou variação de 0,94% no mês de outubro, acima do resultado de 0,44% de setembro. Nos últimos 12 meses a variação situou-se em 8,16%. Portanto as suplementações de aposentadorias e pensões mantidas pela Caixa deverão ser reajustadas em 8,16% a partir de 1º de novembro de 2001 para todos que tem mais de um ano de aposentadoria. Para os que tem menos de um ano o reajuste será proporcional.

ABONO ANUAL

Como informado no site da Caixa, o abono anual (13º) será pago nas seguintes datas: primeira parcela em 30 de novembro (sexta-feira) e a segunda parcela em 17 de dezembro (segunda-feira).

O CUIDADO COM A SAÚDE

Dr. Carlos Henrique Soares nos oferece mais um artigo sobre saúde: a arte de relaxar. É surpreendente que tão poucas pessoas conheçam a arte de relaxar. Relaxar é mais do que livrar-se da tensão de um dia de trabalho, e é mais do que a ausência de "stress". É algo positivo e agradável. É uma sensação na qual se experimenta paz de espírito. Para relaxar de verdade, é necessário tornar-se sensível às próprias necessidades fundamentais de paz, autoconhecimento, reflexão. As pressões constantes da vida cotidiana causam grande prejuízo ao bem-estar físico e mental de milhões de pessoas todos os anos. Pesquisas médicas sobre as origens de doenças comuns, como hipertensão arterial, doenças cardíacas, úlceras e enxaquecas, demonstram a relação entre o "stress" e o desenvolvimento destes distúrbios.

Dicas de relaxamento:

- 1- Tenha em mente duas regras importantes quando escolher atividades para relaxar: não tenha medo de tentar algo novo e diferente. Escolha atividades que você realmente goste, não atividades que você acha que outros gostariam que você praticasse.
- 2- Considere a prática de exercícios como caminhar nas proximidades de sua casa ou em parques, andar de bicicleta, dançar, nadar, praticar jardinagem, jogar boliche, etc.
- 3- Atividades criativas como pintura, desenho, cerâmica, carpintaria, tricô e mesmo arte

culinária por prazer, podem lhe dar também um sentido de realização, paralelamente ao tranqüilizante relaxamento de se concentrar em algo que você deseja fazer.

4- Lembre-se: os nossos desejos não têm idade para aparecer e desaparecer, explore as suas emoções, as suas potencialidades, independente da sua idade cronológica.
