



FESTA DE CONGRAÇAMENTO

Um sucesso!... Assim pode ser definida a nossa festa de Congraçamento realizada no último dia 12 no Raja Grill. Compareceram 450 pessoas, que se divertiram a valer ao som do Betho Gibson. Aguardem o próximo ano, que tem mais!



△ **Flagrante da confraternização**



▽ **A diretoria da Caixa dos Empregados da Usiminas prestigiou nossa festa**

CAMPANHA DE NOVOS SÓCIOS

Com entusiasmo, continuamos a nossa Campanha para Novos Sócios. Estamos esperando sua participação. Indique um novo sócio. Você traz mais um colega para compartilhar conosco do ambiente saudável da nossa Associação e ainda ganha bônus de três mensalidades e uma linda camisa polo como brinde alusivo à Campanha.

Aproveitamos para dar as boas vindas aos novos sócios:

- Antônio Resende do Indaiá
- Ivan de Souza Oliveira
- João Arthur de Faria
- Máгда Almeida Monte Alto

CORAL

O nosso Coral Usicanto fez uma maravilhosa apresentação para a diretoria da Associação, dia 16/12/07, quando nos brindou cantando músicas com enfoque Natalino de diversas regiões.

A diretoria da AAPCEU agradece ao coral por mais este gesto de carinho.



EXCURSÃO A PORTO SEGURO

Estamos programando uma excursão a Porto Seguro no dia **24 de fevereiro**, domingo, de 2008. Será realizada através da São José Turismo, com hospedagem no Éden Praia Hotel. Serão 8 dias, com 5 pernoites ao preço de R\$458,00 por pessoa, (com meia pensão) divididos em 6 parcelas. Para podermos acertar com a empresa, precisamos da manifestação dos Associados até o próximo dia **10/JAN/08**, quinta-feira, a fim de definirmos o tipo de ônibus, a quantidade de apartamentos, etc. Solicitamos aos interessados que se manifestem o mais rápido possível.

NOTÍCIA DO PLANO DE SAÚDE

Você que é beneficiário do PLANO DE SAÚDE DA FSFX deve ter recebido, ou irá receber proximamente, sua nova carteirinha atualizada, um Catálogo de Credenciados do USISAÚDE, também atualizado, e um Manual do Beneficiário.

Acompanha estes documentos uma carta do USISAÚDE com importantes esclarecimentos acerca de algumas alterações introduzidas no nosso Plano que passam a vigorar a partir de janeiro de 2008.

Chamamos a atenção dos nossos associados no sentido de que leiam atenta e cuidadosamente a referida carta e também o Manual a fim de que fiquem inteirados destas alterações e que são de nosso maior interesse. Ressaltamos:

a) a possibilidade da inclusão dos genros e noras como Vinculados do Beneficiário Titular;

b) substituição da terminologia FUNDO DE SAÚDE, até então em uso, para SISTEMA DE CONTRIBUIÇÃO FIXA;

c) separação do Manual entre Empresas (com ou sem participação) e entre Empregados e Aposentados.

No Manual do Beneficiário você encontrará explicações sobre cada um destes itens.

A inclusão de genros e noras é, sem dúvida, a maior novidade e existem prazos que precisam ser observados para o uso desta concessão. É para estes prazos que chamamos sua atenção.

Em caso de dúvida procure nossa Secretaria que teremos prazer em dirimí-las.

Lembramos ainda que o USISAÚDE possui um telefone para chamadas grátis que pode ser acessado dia e noite. O número é 0800 283 0040 e está na Carteirinha do Plano de Saúde.

SEU DIREITO

ESTATUTO DO IDOSO

O Estatuto do idoso é a Lei nº 10.741 de 2003, que trata dos direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Esta lei determina que os Conselhos Nacional, Estaduais, do Distrito Federal e Municipais criados por outra lei desde janeiro de 1994 zelarão pelo cumprimento dos direitos dos idosos.

Na verdade, estas leis procuram dar ênfase a proteção dos idosos. São direitos que asseguram à pessoa idosa a "liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais garantidos na Constituição e nas leis".

Assim, esses direitos já existem. Portanto, é imprescindível que o idoso, sempre que se sentir prejudicado, deve e precisa fazer uso de seus direitos.

A seguir, alguns dos direitos dos idosos determinados na lei:

Alimentos - "Se o idoso ou seus familiares não possuírem condições econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao Poder Público esse provimento, no âmbito da assistência social."

Assistência Social: "Aos idosos, a partir de 65 (sessenta e cinco) anos, que não possuam meios para prover sua subsistência, nem de tê-la provida por sua família, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário-mínimo, nos termos da Lei Orgânica da Assistência Social - Loas."

Saúde: "Incumbe ao Poder Público fornecer aos idosos, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como prótese, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação."

Na página da Internet do Governo do Estado de Minas Gerais, tem a seguinte informação sobre saúde do idoso:

"Atendimento gratuito, pelo telefone **0800 283 8583**, de segunda à sexta-feira, das 8:00h às 16:00h. Qualquer pessoa pode obter informações sobre doenças que acometem pessoas na terceira idade, e sobre o fornecimento gratuito de medicamentos para essa faixa etária da população. O serviço é prestado por médicos residentes e especialistas em geriatria."

Na página da internet da Prefeitura de Belo Horizonte, tem a seguinte informação: Apoio Psicológico ao idoso - Grupo de Psicoterapia Breve - Grupo de Psicoterapia Breve oferece, com número definido de sessões, suporte psicológico ao idoso, trabalhando a partir da linha cognitiva as questões emergenciais relacionadas ao resgate do processo de envelhecimento saudável. É necessário ter idade a partir de 50 anos. Realizar entrevista prévia. Fazer inscrição pelo Disque Idoso: **3277-4646**.

Educação, Cultura, Esporte e Lazer: "A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais."

Trabalho: "O Poder Público criará e estimulará programas de estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho."

Transporte: "Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos, fica assegurada a gratuidade dos transportes coletivos públicos urbanos e semi-urbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares."

Faça valer seu direito.
Urduan Antônio Furtado

SAÚDE

VERÃO: SOL, CALOR, DIVERSÃO E ATENÇÃO REDOBRADA À ALIMENTAÇÃO

O verão é a estação do ano mais celebrada, e é a cara do Brasil. Férias, praias, viagem com a família... As pessoas passam o ano inteiro sonhando com isso. Mas, para que tudo ocorra como o planejado, é de extrema importância evitar que certos problemas aconteçam. Fique esperto: cuidar da alimentação é fundamental para garantir uma boa diversão.

DICAS PARA APROVEITAR BEM O VERÃO

Recomenda-se a ingestão de, no mínimo, três litros de líquido por dia. Mantenha seu organismo bem hidratado e abuse de água, sucos naturais e bebidas isotônicas, repondo assim os sais perdidos com a transpiração. Tente evitar sucos industrializados, pois eles contêm grande quantidade de açúcar e conservantes.

Consuma à vontade legumes, verduras e frutas. Eles são de fácil digestão e causam menos aquela sensação pesada que pode comprometer sua disposição para as atividades. As saladas cruas são excelentes opções para obtenção de energia de forma leve e saudável, e devem ser temperadas com azeite, vinagre e limão. Importante: a malonose pode ser perigosa nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, favorecendo a ocorrência de diarreia.

Os alimentos que são ricos em carboidratos complexos, como os cereais integrais, frutas, verduras, arroz, feijão e batata, são uma ótima fonte de energia e ajudam a regular a quantidade de açúcar no sangue. Evite o consumo de açúcar e doces em geral, pois eles são absorvidos rapidamente, elevando a quantidade de açúcar no sangue, o que não é recomendável.

Evite alimentos ricos em gorduras, como manteiga, creme de leite, margarina, bacon, óleo vegetal. Além disso, mantenha distância de petiscos e aperitivos calóricos (os famosos "tira-gostos", como o amendoim, salgadinhos industrializados, condimentados e batatas fritas). Uma opção é substituí-los por legumes temperados e cortados (como pepinos) ou queijo branco temperado com azeite e orégano.

Sanduíches naturais são deliciosos, porém não substituem uma refeição e devem ser preparados na hora que forem consumidos. Eles podem ser uma opção nos lanches durante a manhã e à tarde, como acompanhamento aos sucos.

Os alimentos ricos em vitamina C têm propriedades antioxidantes e ajudam a manter a pele saudável, combatendo os radicais livres. Recomenda-se a ingestão de frutas cítricas (acerola, kiwi, laranja, limão, maracujá e morango) e vegetais verde-escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre, rúcula).

O betacaroteno ajuda na obtenção e manutenção de um bronzeado mais intenso, por isso recomenda-se iniciar a ingestão de alimentos ricos nessa substância 15 dias antes da data desejada, mantendo a ingestão durante todo o verão. Esses alimentos são: a cenoura, a abóbora, o damasco, a laranja, o mamão, a manga e o pêssego.

Preparados com açaí são uma ótima maneira de resfriar o corpo e repor as energias gastas com o excesso de atividades físicas. No entanto, evite o consumo exagerado de açaí, pois ele é muito gorduroso e de difícil digestão, devendo ser ingerido após o treino e não antes do treino, como é comum. Além disso, se você pratica exercício físico, esteja mais atento à reposição de líquidos e sais minerais; uma opção é o consumo de bebidas isotônicas durante o exercício.

Lembre-se que sua saúde é o mais importante, por isso não a sacrifique, aderindo à dietas milagrosas que colocam em risco seu bem-estar. Invista na reeducação alimentar.

E divirta-se, afinal de contas você só pode aproveitar o verão uma vez por ano!

Fonte: boasauade.uol.com

► Informamos que as fotos da nossa última festa no Quiosque Grill já estão em nosso site: www.aapceu.com.br

AAPCEU

ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS

Av. Amazonas, 298 - Sala 1401 - 14º andar - Cep: 30180-001 - Tel.: (31) 3271-6049 - Fax: (31) 3212-4241 - BH - MG

e-mail: aapceu@aapceu.com.br

homepage: <http://www.aapceu.com.br>