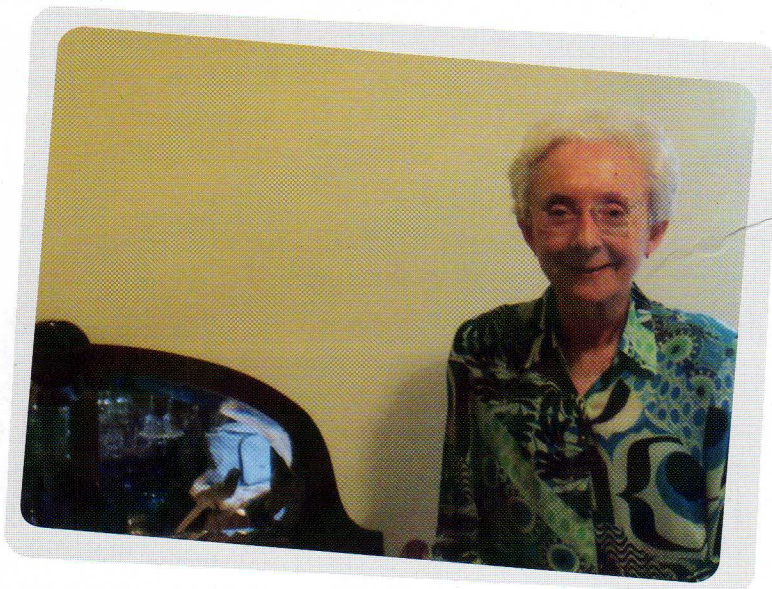


Associado



Porque o que é bom, tem de acabar?

A história da aposentada Leatrice com a Usiminas começou com um passeio pela rua Timbiras, no centro de Belo Horizonte. Ela estava caminhando quando avistou a placa que dizia: Usinas Siderúrgicas de Minas Gerais S.A – Usiminas e resolveu tentar uma vaga como datilógrafa. Não demorou muito tempo e Leatrice foi admitida, no ano de 1963. Leatrice lembra como se fosse ontem de seu primeiro dia na empresa, “Ao me conduzirem ao setor em que trabalharia, levei um susto. A sala, muito grande, estava repleta de quase só japoneses, todos iguais”, diz Leatrice com um sorriso memorável.

O tempo foi passando e os planos de expandir a Usiminas eram iminentes. Leatrice assistiu todo este processo de perto, pois era ela a responsável pelos relatórios mandados para o BIRD, banco internacional, que iria ceder o empréstimo para a empresa realizar as obras de expansão.

Com a vinda do financiamento do BIRD, Leatrice diz que começou a ter trabalhos dobrados, mas bem prazerosos, ao ser transferida para trabalhar com os americanos da Booz Allen & Hamilton, empresa líder mundial em consultoria de gestão e de tecnologia. “Extremamente profissionais e amáveis, esses executivos conciliavam trabalho com amenidade. Havia grande interesse em pronunciar o português corretamente. Mr. Thomas, Mr. Wood, por exemplo, esforçavam-se para falar Ruque Rossi (Executivo da Usiminas), raspando a garganta, conforme eu fazia. Mr. Williams pelejava para acertar na pronúncia de paralelepípedos e cabeleireiro. Fiquei frustrada. Os treinos nada valeram”, explica Leatrice.

A Usiminas dava um novo passo e com isso Leatrice poderia colocar em prática seus anos de estudos da língua inglesa. Nesta época, ela estudava letras na PUC Minas em Belo Horizonte.

Editorial

E o que ficou?

Esta edição é a última em que teremos contato..., antes do Natal. Na próxima, já teremos passado esta festa que nos une, que nos aproxima.

Momento em que o mais frio dos mortais, é tocado por uma energia positiva e de boa vontade com os outros. Energia que envolve a todos e se irradia.

É neste momento que paramos para a reflexão. Como diz a bela mensagem de Natal: momento em que dizemos um ‘oi’ especial para aqueles que nos acompanham e tantas vezes não damos a devida atenção.

Reconhecedores que somos, da enorme importância que todos os associados tem para a AAPCEU, queremos reforçar, nesta hora, este entendimento. Agradecer com uma ótima festa de conagraçamento é a nossa intenção - o ano bom que tivemos juntos, nos momentos em que foram possíveis esta convivência.

E possíveis estão se tornando cada vez mais estes momentos. Através dos nossos eventos, do nosso novo site e do nosso Informe, cada vez mais a AAPCEU quer se tornar mais presente e dar este ‘oi’, lhe dizendo: conte conosco!

A todos aqueles que passaram pela nossa associação, esperamos ter podido trazer soluções. Esta é a nossa razão de existir.

Uma ótima festa de Natal e ótimo tempo de reflexão juntos aos seus!

Esperamos todos na próxima edição, com o espírito renovado!

Boa leitura!!

Acabando o contrato, Leatrice foi chamada para mudar-se para os Estados Unidos, mas não aceitou.

O Brasil vivia uma época de insegurança, pois passava pelo período da ditadura e Leatrice não queria deixar sua família sozinha em tempos difíceis.

Depois disso, quase no fim da ditadura, Leatrice foi chamada para trabalhar com o Diretor de Operações, José Barros Cota. O segundo andar parecia a ONU. Ali transitavam alemães, ingleses, italianos e japoneses. Todos querendo “vender o seu peixe”, diz

Leatrice.

Terminado o curso de Letras, Leatrice foi trabalhar no Centro de Informações Técnicas - CIT. Ali permaneceu por quatro anos, vindo a trabalhar com os presidentes da empresa, Rondon Pacheco e Ademar de Carvalho Barbosa. Mas em 1986, Leatrice foi novamente requisitada para voltar a trabalhar no CIT. Leatrice ficou neste setor até 1991, o ano em que aposentou-se.

Passados 17 anos, Leatrice relembra os velhos tempos de Usiminas. “Sinto

saudades de todos do meu tempo na Usiminas, essa grandiosa empresa. Para amenizar tais ausências, apego-me ao privilégio alcançado: a aposentadoria, nem sempre conquistada por muitos. A alegria que sinto não é estática. Duas forças a renovam: a Associação dos Aposentados e a Caixa dos Empregados da Usiminas. “Atualmente procuro ter novos ouvidos para uma nova música; novos olhos para as coisas mais distantes”, finaliza Leatrice, citando uma bela frase do filósofo alemão Friedrich Nietzsche.

13º SALÁRIO

2ª Parcela do 13º terá IR

A segunda parcela do 13º salário do INSS, será paga em dezembro, juntamente com o benefício mensal.

Esta parcela será menor que a primeira para as pessoas que não estão isentas de pagar o IR, pois, sobre aquela, não incidiu o IR.

Esta é a terceira vez que o INSS paga antecipadamente o décimo terceiro salário. A primeira foi em 2006, e pelo

acordo com entidades representativas dos aposentados e pensionistas, a antecipação será mantida até 2010.

Veja as regras:

- Os segurados que estão em auxílio-doença também recebem uma parcela menor, já que o benefício é temporário;

- O valor correspondente ao IR será descontado na segunda parcela - isso claro, para quem está acima do limite de

isenção - a ser paga em dezembro;

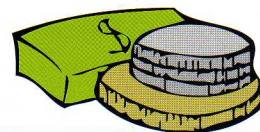
- Não têm direito ao abono os benefícios de amparo previdenciário do trabalhador rural, renda mensal vitalícia, amparo assistencial ao idoso e ao deficiente, auxílio suplementar por acidente de trabalho, pensão mensal vitalícia, abono de permanência em serviço, vantagem do servidor aposentado pela autarquia empregadora e salário-família.

INPC - Reajuste de Suplementações da C.E.U

O INPC - Índice Nacional de Preços ao Consumidor de outubro foi de 0,50%. O valor acumulado de novembro/07 a

outubro/08 é de 7,257%. Lembramos que o reajuste das suplementações da Caixa, que deverá ocorrer em novembro é

baseado neste índice.



Congraçamento

Última chamada - dia 10 está aí!

Que tal uma ótima noite, acompanhada dos antigos amigos dos tempos da Usiminas, regado a boa música, um delicioso jantar e uma saborosa sobremesa?

Ainda está em tempo de retirar seu convite com direito a um acompanhante, para mais este animado evento promovido pela AAPCEU.

Participem e façam o congraçamento, melhor e mais animado, com a sua participação.



Novos sócios

Com entusiasmo, continuamos nossa Campanha para Novos Sócios.

Estamos esperando sua participação. Indique um novo sócio. Você traz

conosco do ambiente saudável da nossa Associação e ainda ganha bônus de três mensalidades e uma linda camisa pólo como brinde alusivo à Campanha.

vindas aos novos sócios:

Gérson Rodrigues Machado

Lahir Silveira Lage

Pietro de Lena

Medo. Este é o fator apontado pela maioria dos idosos, ao responderem por que não acessam a internet. A maioria deles se sente velha para aprender. É o que relata, por exemplo, o aposentado João Honorato, 71 anos, do Rio de Janeiro: “o medo eu até já perdi”. Mas ele ainda diz que internet, só quando tiver “sabendo mexer”.

Alguns recorrem aos filhos e parentes para aprender, mas, e quando estes não estão dispostos a ensinar? Ou ainda, quando não se tem a quem recorrer? Estas são perguntas que começam a ser respondidas.

O medo devido a falta de conhecimento, deixará de ser um problema, se depender da Secretaria de Ciência e Tecnologia, do governo estadual do Rio de Janeiro. Ela, em parceria com a COPPE/UFRJ, montou tendas na orla de Copacabana e desde o lançamento do projeto, Orla Digital, em julho deste ano, disponibilizará até o mês de novembro, aulas gratuitas para idosos.

Iniciativas como esta, se espalham por todo o Brasil. Cada vez mais, organizações, grupos e associações diversas procuram encontrar um meio de fazer essa inclusão digital. Como a própria AAPCEU, promovendo cursos na área.

É o caso também da ONG Cidadão Brasil, que lançou ainda em 2006 o site Portal 3ª idade. A Internet é um ambien-

te público e para que continue assim, o seu conteúdo deve ser mais democrático. “A terceira idade tem o direito de ocupar esse espaço público, mas muitas vezes não encontra um bom motivo para acessar a internet. Por isso, decidimos criar uma página com conteúdo segmentado”, conta Tony Bernstein, coordenadora geral do projeto. (Reprodução).

Um novo perfil

Pesquisa Ibope/NetRatings, publicada em abril de 2008, mostra que o número de idosos na internet não pára de crescer. Os usuários de internet com 65 anos ou mais já somam 350 mil. Foi o grupo com o maior aumento percentual de fevereiro para março, com +17%.

Segundo a pesquisa, eles chegam a 1,67% dos usuários residências de internet, que somam um total de 22,7 milhões. A banda larga, é o grande propulsor deste aumento.

Necessidades especiais, facilidade de acesso, comodidade e baixo custo, são os fatores apontados pelos entrevistados para o uso da internet. A maioria dos idosos, 89% deles, usa a internet para se comunicar, ficando lazer e busca de informações com 88% e 87%, respectivamente, segundo outra pesquisa realizada em 2007.

O Recurso Skype, programa de áudio

e vídeo que usa a tecnologia VoIP, é o mais usado por internautas nesta idade, depois que descobriram que este recurso pode reduzir significativamente a conta de telefone e os custos de comunicação em geral. “Falo sempre com as minhas filhas que moram longe pelo MSN. Uso a webcam e posso ver como elas estão. Uma delas vive em São Paulo e a outra na Europa. A tecnologia ajuda a encurtar distâncias e a reduzir as contas de telefone”, comenta a professora aposentada Neuza Fabiano, 64 anos, que vive em Rio Verde, Goiás. (Reprodução).

Comunidades

A quantidade de comunidades destinadas a terceira idade e criadas por pessoas com mais de 65, aumenta a cada dia. Hoje existem comunidades discutindo os mais diversos assuntos em seus tópicos, com um índice de participação muito maior em seus eventos.

Exemplos de algumas comunidades são “Esta é a turma do enta”, “Velho é o seu preconceito” e “Amigas até na terceira idade”, que está com mais de 8.000 participantes.

Seja para se divertir, para comprar ou para se comunicar, entre neste maravilhoso mundo, onde tudo fica ao seu lado.

Dicas de Saúde - Força na terceira idade

O avanço da ciência e da medicina que geram tratamentos mais eficazes para muitas doenças, somado à diminuição das taxas de natalidade e a uma tomada de consciência sobre os reflexos na saúde de hábitos mais saudáveis, está provocando um aumento da expectativa de vida em quase todos os países do mundo.

Só que o envelhecimento do corpo provoca a redução gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos em realizar de maneira eficaz as suas funções. Mas isso também pode ser evi-

do não apenas por este, mas também pelo estilo de vida dos indivíduos.

E através de um programa de treinamento com pesos, idosos obtêm melhora bastante significativa na resistência e na força muscular, na agilidade e no equilíbrio.

Este aumento da força no organismo dos idosos, contribui ainda para tornar mais fácil a realização de atividades simples, mas que muitas vezes são uma dificuldade para eles, como se vestir, tomar banho, passear pela rua, preparar sua própria refeição e se alimentar cor-

nho.

Então, ao procurar uma atividade física, lembrem-se também da musculação, como opção. (Reprodução)

Fonte: www.receitinhas.com.br/dicas_de_saude/38/or-ccedil-a-na-terceira-idade



Mensagem de Natal

Amanhã é Natal

Os dias se sucedem tão rápidos que nem nos damos conta... E amanhã já é Natal outra vez.

Foram tantos os obstáculos... Mas as forças foram ainda maiores, que permitiram superá-los.

Os desentendimentos não foram poucos... Mas a fraternidade foi maior.

O lar, tão tranqüilo outrora, esteve ameaçado... Quase sucumbiu... Mas os laços fortes do amor o sustentaram...

A enfermidade nos visitou, mas a confiança e a dedicação conseguiram afastá-la.

Enfim, foram tantas dores, tantos amargores... Mas também tantas alegrias, tantas vitórias...

Amanhã é Natal...

E Natal é tempo de fraternidade, perdão, solidariedade...

E porque amanhã é Natal, reunamos

todos os que lutam juntos, na alegria e na dor, e que apesar de tudo permanecemos unidos.

Olhemos para a mãezinha, e digamos: mãe, o que seria da minha vida sem você? Eu a amo mãezinha querida.

Ao pai, e falemos com carinho: olá, paizão! Apesar de não ter o costume de dizer, eu o amo!

Acerquemo-nos daquele irmão, olhemos nos seus olhos e falemos: olá, mano! Que bom ter você no meu caminho!

Amanhã é Natal...

E, porque amanhã é Natal... Olhemos para nosso patrão e falemos o quanto ele tem sido importante em nossa vida, pois nos ajuda a ganhar o pão de cada dia.

E, porque amanhã é Natal...

Busquemos um lar pobre, onde a fome insiste em se fazer presente e a expulsemos, ainda que por um dia...

Levemos uma alimentação saborosa, temperada com o nosso mais puro afeto e permaneçamos por algum tempo junto aos seus habitantes.

E, porque amanhã é Natal... Lembremo-nos do Aniversariante mais ilustre de que a Terra teve notícias...

Mostremos ao Aniversariante que a Sua vinda à Terra não foi em vão...

Pedimos que nos perdoe por tê-Lo crucificado... E deixemos que Ele nos abrace e nos aconchegue junto ao Seu coração magnânimo...



Culinária - Receitas de Natal

Duas receitas: uma salgada e uma doce, para um Natal bem temperado

Arroz de Natal

Ingredientes - 5 xícaras de chá de arroz cozido com sal, óleo e cebola; 1 colher de sopa de margarina; 200g de ameixa preta sem caroço picada; 200g de uva passa sem caroço; 50g de damasco picado; 2 maçãs-verdes picadas; 2 cenouras picadas.

Junte - Em um recipiente 2 colheres de sopa de óleo; ½ Kg de tomate sem pele e sem semente; 100g de azeitonas verdes picadas; 200g de presunto em tirinhas; 1 vidro de palmito 400g; 1 lata de ervilha; cheiro verde a gosto; 1 cebola ralada e sal a gosto.

Para cobrir - 200g de provolone ou mussarela.

Modo de preparo: Cozinhar o arroz com óleo, cebola e sal (sem alho). Refogar na margarina a ameixa, a cenoura, a uva passa, o damasco e a maçã todos devem estar picados (não utilizar sal).

Em outra panela refogar no óleo a cebola, os tomates, o palmito, a ervilha, as azeitonas (esses primeiros picados) e o presunto cortado em tiras finas, desligar o fogo e acrescentar o cheiro verde.

Em um recipiente, fazer camadas começando pelo arroz, depois o recheio de frutas, o recheio salgado, o arroz, recheio de frutas, repetindo novamente as camadas. Colocar o queijo (mussarela ou provolone, ou até os dois misturados) ralado grosso sobre o arroz, levar ao forno para derreter o queijo. Servir a seguir.

Panetone de Natal (segundo a lenda, o Pão do Toni)

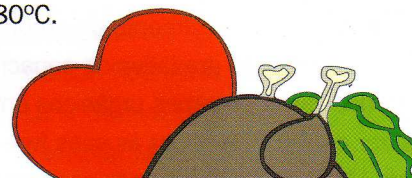
Ingredientes - 1 Kg de farinha de trigo; 100g de fermento biológico; 200g de manteiga; 200g de açúcar; 15g de mel; 8 gemas; 10g de sal; 250g de frutas cristalizadas; 150g de uvas passas embebidas no rum; 1 pitada de aroma de baunilha; raspas e suco de laranja; água.

Modo de Preparo - Misture 100g de farinha, o fermento e um pouco de água em um recipiente, deixando a massa com a aparência de uma esponja.

Deixe a massa descansar por 15 minutos e logo após adicione o restante dos ingredientes.

Deixe para colocar as frutas cristalizadas e as uvas sempre por último, formando uma massa bem macia. Coloque um pano sobre todo o panetone e deixe por aproximadamente 20 minutos. Em seguida, faça os modelos, coloque nas formas e deixe descansar outra vez até que a massa tenha crescido e atingido o dobro de seu tamanho inicial.

Coloque para assar em uma assadeira ou forma de papel num forno pré-aquecido a uma temperatura média de 180°C.



SEJA UM ASSOCIADO!

E DESCUBRA TODAS AS VANTAGENS QUE A AAPCEU OFERECE!

Tornando-se um membro da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas, você vai ter várias oportunidades para curtir sua aposentadoria ao máximo! A AAPCEU oferece cursos, excursões, viagens maravilhosas e ótimas festas!

Isso sem falar na defesa dos interesses dos associados, programas de saúde e muito mais.

E o melhor de tudo: sempre na companhia dos amigos!

Na AAPCEU, você vai descobrir que a melhor idade pode ser ainda melhor!



Curtas Saiba Mais

Adote um PET

Pesquisas realizadas na Austrália e na Suíça mostram que quem tem um animal de estimação gasta menos com médicos, previne problemas cardíacos e se recupera melhor de cirurgias. Em vários países, hospitais já admitem a presença deles para auxiliar no tratamento dos pacientes.

"Eles podem ser o fator fundamental de cura para doenças físicas e emocionais além de melhorar a auto-estima, o bom humor e os relacionamentos", afirma Dennis Turner, presidente da Associação Internacional das Organizações de Interação Homem-Animal (Iahaio), com sede em Washington (EUA).

Chá, prazer do preparo ao frescor

A gente coloca a água para ferver e espera uns minutinhos. A água quase fervendo, algumas folhinhas, e ela aparece. Uma bebida perfeita que limpa, hidrata, aquece e reconforta. Aquece ou refresca, excita ou acalma. Vai depender da erva que você escolher.

O chá é nosso velho conhecido. Como é bom preparar e tomar um chá, sabendo que ele nos trará benefícios e bem-estar!

Hábito milenar, o chá tem muitas variedades e podemos usá-lo em várias situações.

Escolha o seu: mate, verde ou de frutas, e sinta o prazer que mais lhe apetece.

Projeto Maioridade

Neste programa, desenvolvido pela UFMG, estão previstas aulas expositivas e práticas, destinadas a pessoas com mais de 60 anos. As atividades objetivam informar os participantes sobre qualidade de vida na terceira idade, através da FUNDEP.

Com a assessoria da FUNDEP (Fundação de Desenvolvimento da Pesquisa), todos os cursos de extensão da UFMG, são abertos à comunidade. São cursos em diversas áreas e pra vários públicos. Acesse o site e veja os que mais te interessam.

Saiba mais: www.fundep.ufmg.br

Revisão de aposentadoria

O Direito à Revisão de Benefício Previdenciário pode ser exercido a qualquer tempo. O direito à revisão não prescreve. A prescrição ocorre em razão das parcelas resultantes desse direito.

Assim, quem teve aposentadoria concedida "por tempo de serviço" a partir de Agosto de 1985 e pretende a revisão dos benefícios relativos a essa aposentadoria, pode entrar em Juízo. Os cálculos de revisão vão contemplar todo o período, desde Agosto de 1985, data do início do benefício. Entretanto, o aposentado somente receberá as diferenças contadas a partir da entrada da ação, retroagindo cinco anos. Portanto, ainda que seja revisado o valor da renda mensal inicial da aposentadoria concedida, o direito ao recebimento das parcelas contempladas com a diferença, só incidirá como valores atrasados, sobre os cinco anos anteriores à entrada da ação na Justiça Federal.

O período que excede os cinco anos contados da entrada da ação está prescrito. Este entendimento é pacificado nos tribunais.

Várias são as possibilidades de se obter a revisão de aposentadoria. Há que se observar o tipo de aposentadoria que

garantiu o benefício e a data de início de concessão do benefício.

É sempre bom ter a cautela de se informar sobre os direitos para que não se tenha a ilusão de entrar em juízo com vistas à revisão para recuperação do poder aquisitivo, comparando-se o número de salários mínimos recebidos à época da aposentadoria com o salário mínimo de hoje.

A Justiça Federal recebe os pedidos de revisão independentemente de o aposentado ter o acompanhamento de um advogado. Entretanto, é recomendável que ao se fazer o pedido, o aposentado saiba qual a razão de sua revisão.

Procure orientar-se para saber de seu direito para não gerar expectativa sem fundamento. Ou até mesmo, não sonhar com valores maiores que seu direito.

Em 1988, quando da promulgação da atual Constituição Federal, os benefícios foram equiparados ao número de salários mínimos que correspondiam à época da concessão da aposentadoria. De lá para cá, não há correspondência entre o aumento do salário mínimo e o aumento de quem recebe benefício previdenciário de valor maior que 01 (um) salário mínimo.

Vê-se com facilidade que a cada ano, as aposentadorias maiores que um salário mínimo estão rapidamente desvalorizando para equiparar-se a 01 (um) salário mínimo.

É comum a lembrança de que se contribuiu com 20 (vinte) salários mínimos e que hoje não se recebe nem 5 (cinco) salários mínimos. É importante chamar atenção que esta comparação não procede. As leis que estabeleceram essas relações foram modificadas, alteradas e conseqüentemente também foram modificados os critérios de cálculo do valor dos benefícios.

A restituição de valores pagos há mais de cinco anos, considerados como pagos a maior, não tem amparo legal. Não há também qualquer razão para se restituir contribuição de INSS, salvo nos casos comprovadamente pagos a maior (caso de mais de uma fonte pagadora).

No Juizado Especial Federal, não são rápidas as conclusões dos processos como se esperava, e o motivo é simples: enorme volume de processos, e muitos pedidos até mesmo sem amparo legal.

Programação do mês de dezembro

Memorial da Imigração Japonesa

Data: 12 de dezembro de 2008

"O Japão que há em Minas - Uma Ode à Amizade". O

Memorial será uma intervenção artística e arquitetônica no espaço do Parque Ecológico da Pampulha, área que integra o Conjunto Arquitetônico da Pampulha.

www.espseguros.com.br

Corretores a seu serviço

Presente na hora em que você mais precisa.

Preços especiais para associados e familiares.

PEÇA SEU CÁLCULO
FONES - 30478371 - 32248200

ESP Corretora de Seguros