

Associado



Quase quarenta anos de história

José Ruque Rossi nasceu na cidade de São Sebastião do Paraíso. Aos 14 anos mudou-se para Belo Horizonte para estudar. Completou o curso de bacharel em Ciências Contábeis e Atuarias em 1954 pela Faculdade de Ciências Econômicas da UFMG. Quatro anos mais tarde, a graduação lhe abre as portas para o que seria início de sua vida profissional. Mas antes que isso acontecesse o graduando juntamente com seus colegas de classe resolveram comemorar a formatura do curso a bordo de um navio italiano com destino a Buenos Aires, e lá conheceu sua futura esposa, Gilda. A cidade famosa por sua elegância e romantismo propiciou que o casal iniciasse o namoro, que viria a ser um casamento dois anos mais tarde, em 1956.

Neste mesmo ano, enquanto José Ruque trabalhava como contador na extinta Companhia Ferro Brasileiro na cidade de Caeté, a Usiminas estava iniciando suas obras e precisava de um profissional nas áreas contábil e financeira em Ipatinga. No início de 1959 Ruque foi convidado para trabalhar na cidade de Ipatinga como responsável pela área financeira. Acompanhou todo o processo de crescimento da grande empresa, "Eu vivi o crescimento da Usiminas, estive presente em todas as fases, nos bons e nos momentos de dificuldades pelos quais a empresa passou", afirma José. Os anos vividos em Ipatinga foram muito bem vividos segundo sua esposa Gilda, "Foi muito prazeroso o período em que moramos em Ipatinga. Tínhamos uma casa onde

Editorial

Faltarão poucos dias para a virada do ano, quando estiverem lendo este editorial.

E no apagar das luzes, no levantamento anual que fazemos do nosso desempenho durante o mesmo, planejamos o que pode ser mudado, para melhor, claro, para o ano que se inicia.

Para a AAPCEU, como foi dito no editorial anterior, o ano foi muito promissor, com aumento no número de associados, com vários eventos realizados para o conagraçamento e o principal de todos, o nosso jantar anual, que é tema de destaque nesta edição e, com a conquista de benefícios e a manutenção de outros.

Sendo assim, era para nos sentirmos bem tranquilos e realizados. Mas não é assim. Nas palavras de nos-so presidente, queremos ainda realizar muito mais: "...é hora de renovar esperanças,...prosseguir na tarefa de servir. Servir pelo prazer de servir, pelo amor à causa que nos uniu na AAPCEU."

Posto isso, a AAPCEU espera contar com a participação de todos, durante todo o ano de 2009, já antecipando, que estará pronta para apoiar e lutar pelos direitos dos associados, levando adiante o sonho de quem primeiro levantou a bandeira de uma comunhão, em uma associação atuante e responsável.

Um ótimo ano de 2009!
Boa leitura!

as crianças podiam brincar e conhecemos muita gente, que temos como amigos até hoje.

Mas logo em 1965, com a chegada da empresa Booz Allen para fazer a reestruturação da Empresa, continuou em Ipatinga até 1966, quando foi transferido para Belo Horizonte para ocupar o cargo de Superintendente de Controladoria, cargo que ocupou até 1972, ano em que foi transferido para a Usiminas Mecânica (USIMEC) para a função de Diretor Financeiro, tendo antes disso sido emprestado pela Usiminas ao BEMGE, onde foi diretor para um mandato de dois anos. Na USIMEC trabalhou por seis anos. De 1968 a 1970, foi

também professor na Escola de Engenharia da UFMG, sem prejuízo do trabalho na Usiminas.

Em 1979, o Sr. José Ruque mudou-se para Brasília para trabalhar na holding do sistema siderúrgico SIDERBRÁS, onde foi diretor financeiro até completar seu segundo mandato em 1985. Após trabalhar no Distrito Federal, o aposentado retornou a Belo Horizonte. E em 1994 passou a exercer a Diretoria Financeira da Caixa dos Empregados da Usiminas até abril de 2008.

José Ruque resumiu dizendo: "Quem já trabalhou na Usiminas veste a camisa da Empresa, para não mais tirá-la

Curtas Saiba Mais

Terceira idade - legislação aplicada ao idoso

O idoso além de ser um cidadão e ter seus direitos assegurados pela nossa constituição, em alguns casos, ainda tem a cobertura de leis regulamentadoras e decretos.

As leis e decretos que asseguram ao idoso algumas "vantagens", que lhe são devidas por razões óbvias, nada mais fazem, que cumprir uma obrigação nossa, da sociedade, com estes que tanto já nos deram em troca.

Conheça as principais:

Lei nº 10.741 DE 1 DE OUTUBRO DE 2003 - Dispõe sobre o Estatuto do Idoso; Lei nº 8.842, DE 4 DE JANEIRO DE 1994 - Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências; decreto nº 1.948, DE 3 DE JULHO DE 1996 - Regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, e dá outras

providências. Princípios das Nações Unidas para o Idoso - Resolução 46/91.

Consulte, leia, conheça!!

AIDS, novo grupo vira alvo das campanhas

A população acima de 50 é o foco da campanha contra a epidemia, no ano de 2008. Para tanto, no Dia Mundial de Luta Contra a AIDS, 01/12, foram realizadas ações em praças públicas e associações de idosos em todo o país.

Este direcionamento se dá pelos levantamentos feitos, em que os resultados demonstram que esta população tem tantas dúvidas em relação a sexo, quanto os adolescentes. Este comportamento, acrescido de preconceito contra o uso de preservativos e o acesso a remédios contra disfunção erétil, contribuem para o aumento de casos nesta faixa etária.

Fragil

As quedas, grandes causadoras de

complicações como contusões, torções e fraturas nos idosos, podem ser evitadas com algumas medidas de segurança:

Escolha sapatos fechados e com solados mais aderentes

Áreas como os banheiros, áreas de serviço e cozinhas devem ter tapetes de borracha anti-derrapantes.

Quanto ao transporte, cuidado redobrado ao embarcar e desembarcar de veículos, só efetuando o mesmo quando o veículo estiver parado

Elimine objetos como: móveis, tapetes espalhados pela casa e que sirvam de obstáculos facilitando tropeços

No piso, evite materiais lisos e escorregadios, bem como o uso de ceras e polimento e desniveis ou degraus desnecessários

Em locais mais sensíveis como banheiros e escadas, proceder a instalação e uso de corrimão.

Óbitos

Com pesar, noticiamos o falecimento de nossos Associados:

23/11 - Rubens Brandi, foi Analista de Custo em Ipatinga.

25/11 - Manoel Moacélio de Aguiar

Mendes, foi um dos Sete Samurais e Presidente da Siderbrás.

05/12 - Mário Rodrigues da Costa, trabalhou na Seção de Planejamento de Oficina Mecânica e no Setor de

Engenharia em Ipatinga.

Às famílias enlutadas, nossos sentimentos.



Dia 15 de novembro. Este foi o dia da apresentação do coral Usicanto no Encanta 2008, festival de corais, realizado entre os dias 14 e 16 de novembro de 2008.

O evento que conta com corais de todo o Brasil, teve sua primeira edição em Campos do Jordão, em 1999 e completa sua décima edição em Poços

de Caldas.

Divididas entre oficiais e não-oficiais, as apresentações foram um sucesso e a participação do Usicanto, em especial, mereceu destaque da mídia local. A maestrina Expedita V. Rocha, se diz muito feliz e aponta a enorme utilidade que estes encontros têm, no desenvolvimento técnicos dos corais. "... participar de

evento como este é muito importante... nesse encontro, com outros grupos de corais, nós ensinamos e aprendemos..."

Parabéns à maestrina Expedita e aos seus comandados, que elevam o nome da AAPCEU e de Belo Horizonte no cenário nacional.

Saiba mais sobre as apresentações do Usicanto pelo (31) 3271.6049.

Dicas - Para o dia-a-dia

- Para evitar a umidade dentro de seu guarda-roupas, pendure uma meia velha com serragem de cedro. Além de evitar cheiro, é ótimo para evitar traças.
- Para tirar a casca do tomate com facilidade, espete um garfo e passe-o na chama do fogão.
- Para desentupir canos, jogue no ralo uma xícara de sal e uma xícara de bicarbonato de sódio. Jogue em seguida bastante água fervendo.
- Para que a casa não fique com

cheiro de fritura, coloque um potinho com vinagre branco perto do fogão na hora de fritar ou ferva, no mesmo tempo, uma casca de laranja em fogo baixo.

- Depois de mexer com peixe, lave as mãos com leite gelado, assim o cheiro sairá totalmente.
- Quando queimar o arroz, não raspe o fundo da panela. Coloque a panela numa vasilha com água fria, cubra a boca com um pano úmido e tampe a

panela. Passado algum tempo, retire o arroz com cuidado para não raspar o fundo da panela.

- Para impedir o aparecimento de formigas no açúcar, coloque pedacinhos de casca de limão no açucareiro. Para eliminar as manchas de ferrugem nas roupas, aplique uma solução de água oxigenada e sumo de limão sobre as manchas e, passados alguns instantes, enxágüe com água fria abundante.



ANUNCIE NO INFORME!
Entre em contato com a gente!

aapceu 31 3271.6049

Tornando-se lei

Termina mais um ano! E mais um ano se inicia! Felizmente! É o curso natural da vida.

Ao encerrar um ano, é oportuna a natural reflexão de como passou depressa e pensar também em tudo que fizemos e tudo que deixamos de fazer.

Alem das inúmeras notícias de crise pelo mundo todo, muitas notícias trouxeram esperança. Sem dúvida, o ano do aposentado começa com muita atenção voltada para o Congresso Nacional. Trata-se do Projeto de Lei do Senado (PLS 058/2003) que atualizará os benefícios de aposentadorias e pensões aos valores representativos da época do início da aposentadoria.

Esse Projeto de Lei está em tramitação desde 2003, e vem superando as barreiras naturais com vistas à sua transformação em Lei, para a sonhada recuperação do poder aquisitivo há muito

tempo perdido pelos aposentados e pensionistas.

Outro projeto de lei também procura melhorar a condição do futuro aposentado como o caso da exclusão do fator previdenciário, em fase de discussão e muitas negociações parlamentares.

Enquanto não temos a atualização dos valores da aposentadoria nos termos do PLS 58/2003, devemos estar atentos a todas as oportunidades de reivindicar os nossos direitos. E muitos desses caminhos passam necessariamente pela Justiça, Pelos processos judiciais.

Neste momento de grande incerteza e muitos apertos econômicos é natural que o aposentado se torne vulnerável a qualquer tentação de recuperação de perdas ou mesmo, de ganhos mirabolantes. Entretanto, a prudência recomenda analisar cada caso com o

cuidado que ele merece.

O seu direito deve ser respeitado. Suas dúvidas merecem o melhor esclarecimento. Procure informar-se com pessoas capacitadas, de sua confiança, ou de referência de alguém que merece sua confiança. Não acredite em mágica de ganhos fáceis.

Em alguns casos, só mesmo com uma análise criteriosa e cálculos elaborados por especialista é possível estabelecer o quanto é possível reivindicar.

O sistema judiciário está melhorando a cada dia para o atendimento aos que dele necessitam. Mas é necessário provar seu direito. E principalmente, entender o seu direito, e quantificar os valores que você terá em caso de procedência de seu pedido.

Não importa qual seja sua dúvida. Informe-se.

Feliz Ano Novo! Paz e muita saúde!

Comemoração dos 100 anos

100 anos se passaram

As comemorações dos 100 anos da imigração japonesa se foram.

Exceto alguns eventos que ainda estão por terminar, já podemos fazer um balanço deste ano: um sucesso!

Sucesso também como é a relação de profunda amizade e aprendizado, que temos desde que os primeiros imigrantes da terra do sol nascente, por aqui aportaram.

Na cultura, economia, culinária, nas técnicas de plantio adotadas, enfim, em todos os campos lucrarmos muito com

esta troca sincera e generosa, de ensinamentos passados de geração para geração e cedidos a nós brasileiros.

De nossa parte, sentimos orgulhosos por termos convivido tão de perto com este povo que torna a luta diária tão serena e mais tranqüila.

Aqui registramos o desejo de que possamos comemorar quantos anos ainda forem possíveis de estreita relação e quando não for possível, faremos como os que iniciaram esta relação: tornaremos uma esperança em realidade.

www.espseguros.com.br

**Contrate seu seguro
com desconto.**

**Em parceria com a Marítima Seguradora a
nossa corretora vem proporcionar preço
diferenciado para você.**

Associado AAPCEU e seus Dependentes.

PEÇA SEU CÁLCULO

**FONES - 30478371 - 32248200
espseguros@espseguros.com.br**



Empresa de Seguros Pedrosa
Aqui na hora que você precisa.

Um brinde ao SUCESSO



Congracamento



Um sucesso! Assim pode ser definida a nossa festa de conagração realizada no último dia 10, no Raja Grill.

Ao som de MPB, samba-canção, axé e bolero, o mais tocado, todos levados por Betho Gibson, naquela noite acompanhado de Daniela Guerreiro, os associados se reencontraram com antigos amigos e se divertiram muito.

Na avaliação da organização, a diretoria social e secretaria da AAPCEU, o jantar que contou com 363 participantes, foi um sucesso.

Aos presentes o nosso muito obrigado por abrilhantarem a festa e aos ausentes, esperamos contar com vocês no ano que vem, quando mais uma maravilhosa recepção será realizada.

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!**



Estamos no final de 2008, e se aproxima o término de mais um ano de nosso mandato. Vamos iniciar o último ano do mandato que nos foi outorgado pelos nossos colegas aposentados. Ainda sentimos o mesmo entusiasmo com que começamos nossa tarefa. Algumas coisas a que nos propusemos fazer foram realizadas. Outras, infelizmente, ainda não. Mas pensamos que é hora de renovar esperanças, juntar forças e, ao invés de olhar pra trás, prosseguir na tarefa de servir. Servir pelo prazer de servir, pelo amor à causa que nos uniu na AAPCEU. Chegaram novos colegas, alguns se foram e outros virão. Perdemos

alguns bons colaboradores que, no entanto, nos deixaram um legado de dedicação à nossa Associação e também muito da vontade que tinham de ajudar. Esta não é a hora para a prestação de contas. Esperamos fazê-lo no momento oportuno. É hora sim de conagração, de comemorar as amizades, o valor do coleguismo. De desejar a todos felicidades no ano que se inicia. Conclamá-los a participarem de nossas promoções, a enviarem suas colaborações, suas sugestões e suas críticas. Hora de agradecer a todos que, de alguma forma, nos ajudaram durante este ano que se finda.

Culinária

Saladinha da ressaca

Sei que somos todos, pessoas de bom comportamento, mas como ninguém é de ferro e com as festas de fim-de-ano, podemos exagerar um pouco nas bebidas e docinhos. Então, segue uma receita que pode aplacar com o aumento da cinturinha.

Ingredientes:

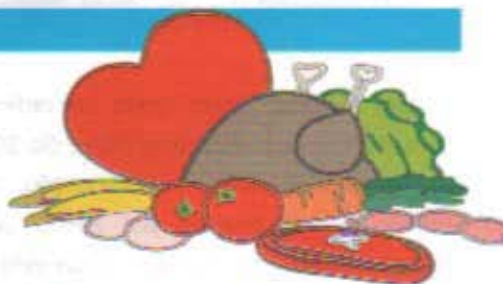
- 2 talos de salsão
- 100g de peito de peru
- 1 lata de ervilhas
- 1 lata de milho verde cozido
- 2 fatias de abacaxi
- 1 pote de iogurte desnatado sem o soro
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Sal a gosto

1 colher (chá) de orégano

Preparo:

Limpe o salsão. Com uma faca afiada, corte as pontinhas dos talos de salsão e puxe parte das fibras de um lado e do outro. Isso garante um salsão macio e tenro. Para ganhar tempo, junte todos os talos num montinho só e corte em pedacinhos de, no máximo, 0,5 cm. Corte o peito de peru em cubos. Se ele for fatiado, corte as fatias em quadradinhos.

Pegue uma tigela de tamanho médio e jogue dentro dela o salsão, o peito de peru, o milho, a ervilha, o abacaxi, o iogurte, a mostarda e o orégano. E se você não gostar de ervilhas, faça sem



ervilhas.

Não gosta de milho? Troque por cenoura. Detesta peito de peru? Substitua por frango defumado, desfiado.

Agora, tudo o que você precisa fazer é misturar os ingredientes muito bem. No fim, prove e ponha um pouco de sal, se necessário. Cubra a tigela com plástico filme e deixe na geladeira de um dia para o outro, para "tomar gosto". Ela também pode ser consumida na hora mesmo.

Seu site na internet a partir de

69^{,90*}

*O melhor plano para pequenos negócios que querem ter sua primeira experiência na internet. Valor mensal, baseado no plano básico, com hospedagem e criação. Não inclui registro de domínio.

A Alternativa Laranja tem o plano certo para a criação do site da sua empresa. Fale com a gente! 31 9702.0446.

Laranja.

tudo imagem. tudo comunicação.
www.alternativalaranja.com.br