

Grandes lembranças

Associado



Divino guarda belas recordações da época em que trabalhou na Usiminas

Prestes a completar 70 anos, Divino Francisco da Costa lembra com alegria os momentos que marcaram seus 30 anos de trabalho na Usiminas. Casado há 37 anos com Sirlene Gomes Costa, 60 anos, o aposentado é exemplo de força e determinação. Ainda muito jovem, deixou sua cidade e foi para Ipatinga, no Vale do Aço, trabalhar na siderúrgica que estava sendo construída na região. "Eu tinha 23 anos e nem sabia onde ficava o Vale do Aço ou Ipatinga, não tinha noção, mas fui assim mesmo", conta.

Nascido em São Gonçalo do Pará, distrito de Divinópolis, o mineiro se formou em Mecânica pela Escola Profissional Ferroviária - Rede Mineira de Viação, de Divinópolis, onde trabalhou até 1961, quando foi chamado para integrar a equipe dos estagiários da Usiminas, em Ipatinga. Lá Divino trabalhou oito anos. Começou na área operacional, com a laminação de placas e, em 1969, teve a chance de ir para a distribuidora de Capitão Eduardo, distrito de Santa Luzia, região metropolitana de Belo Horizonte. Foi a oportunidade de sua vida. Na distribuição de cargas, ele conseguiu crescer e exercer a função de despachante rodo-ferroviário. Além disso, ali surgiram grandes amizades, que perduram até os dias de hoje.

O aposentado conheceu sua esposa ainda na infância, muitos anos antes de pensarem em namorar. Vizinhos de rua, os dois mal se falavam. Só em meados de 67 é que começaram a conviver. Na época, ele morava em Capitão Eduardo, mas visitava sua cidade sempre que podia. Em apenas três anos, Divino e Sirlene, namoraram,

noivaram e se casaram. Ali nasceram seus dois filhos, Juliana e Euler, que completaram a felicidade do casal.

Quando a sede da Usiminas veio para a Pampulha, em Belo Horizonte, o aposentado e sua família deixaram Capitão Eduardo e se mudaram para a capital mineira. Aqui, ele passou a trabalhar na superintendência de transportes, no setor marítimo, onde aposentou após 30 anos de dedicação. É com carinho e emoção que ele fala do trabalho que desenvolvia na Usiminas. "Eu gostava muito de trabalhar lá. Durante os 11 anos que trabalhei em Capitão Eduardo, mudei algumas vezes de função e melhorei na empresa. Quando vim para a sede, passei a trabalhar interligado com o setor de compras e vendas. Eu era responsável por acompanhar o trajeto da carga. Desde a fabricação até o cliente", relembra. Também nessa época, o aposentado ficou muito conhecido na siderúrgica por causa dos doces que vendia. Sirlene, sua esposa, fazia todos os tipos de pés-de-moleque e cocadas para ele vender na feira da empresa. Foi a forma que ela encontrou de juntar algumas economias. "O dinheiro da venda dos doces ficava para minha esposa fazer as coisas dela. Era sua independência", diz com orgulho o aposentado.

Hoje, Divino aproveita o tempo para descansar e curtir a família. Sempre que possível, o casal participa dos eventos promovidos pela AAPCEU. Para ele, é a grande oportunidade de reencontrar os velhos amigos. "Entrei na AAPCEU por causa da convivência com os amigos aposentados e também pelo lazer, pelos passeios e viagens", afirma.

Editorial

É inverno. Aqui no Brasil, o frio nos lembra que o ano está pela metade. É hora de avaliar resultados e rever metas: seja como for, passados seis meses, ainda há um longo caminho pela frente. À essa altura, a AAPCEU já se despediu de um presidente do sistema USIMINAS, já recebeu o novo, já comemorou aniversário, aprovou o orçamento para 2008, recebeu novos associados e agora - como sempre - olha confiante pra frente, na reta final de 2008.

Confiança no futuro foi o que levou o associado do mês, Divino da Costa, a Ipatinga para trabalhar na USIMINAS. Como ele mesmo aponta, Divino nem sequer tinha noção de aonde iria, mas sabia que era para lá que deveria ir. Lançar-se no futuro rendeu a ele anos maravilhosos, dos quais ele faz questão de se lembrar nos eventos da Associação. Nesse número você também vai saber um pouco mais sobre a organização desses grandes reencontros. Para um futuro de muitos e muitos anos, a AAPCEU recomenda: CAMINHADA. Nessa edição, a Associação reforça a necessidade e os benefícios desse exercício simples, prazeroso e que pode ser feito por crianças dos 8 aos 80 anos. Também para crianças de todas as idades, a AAPCEU oferece novos cursos de informática e internet. Nos tempos em que vivemos, é impossível olhar para frente sem compreender a tecnologia que transformou nossa sociedade. Confira as datas e prepare-se para o futuro. Também de olho no futuro - tranquilo como deve ser - fique atento às alterações no plano de saúde, às dicas na seção Seu direito e experiente nossa receita de Teriyaki. Afinal, comida boa também é fundamental para os anos que a gente tem pela frente. Boa leitura.

Novo curso de informática

Mais uma oportunidade para os associados



A AAPCEU promoverá, em setembro, mais dois cursos na área de informática para quem quer aprender a usar o computador. O curso que contém Windows, Word, Excel e Internet, terá carga horária de 52 horas, com aulas de 2ª a 5ª feira, das 14h às 17h. O custo para os associados e dependentes é de R\$ 120,00 por pessoa, que pode ser dividido em até duas parcelas de R\$ 60,00. O material didático já está

incluído nesse valor. Parentes dos associados também poderão participar, ao custo de R\$ 180,00 por pessoa, caso as vagas não sejam preenchidas.

Curso de Internet

A associação também disponibilizará um curso somente de Internet, para quem já tem conhecimento do Windows e quer aprender a navegar pelo mundo digital. Com

carga horária de 09 h e duração de 3 dias, as aulas também serão das 14h às 17h. O custo desse curso, para os associados, será de R\$ 80,00 por pessoa.

As inscrições para os dois cursos podem ser feitas até o dia 25 de agosto, na secretaria da AAPCEU. O início das aulas será no dia 01 de setembro, na TREINAR Informática, que fica na Rua Paraíba, 330, sala 1502, em Belo Horizonte. Não percam!

Jardim Japonês

Associados prestigiam o primeiro Jardim Japonês público de BH

A AAPCEU agradece a honra do convite para a inauguração do Jardim Japonês com Casa de Chá, realizada na Fundação Zoológica Botânica, no último dia 16, e parabeniza a Associação Mineira de Cultura Nipo-Brasileira por mais essa conquista.

Próximas Comemorações

Em julho, BH será sede para o encontro entre o ex-Ministro do Exterior do Japão, agora Secretário Geral do PLD (Partido Liberal Democrático), Sr. Taro Aso, e os empresários brasileiros, em

especial os mineiros, ainda sem data definida.

09/07 – Abertura da Fenacen (Festa Nacional da Cenoura), com apresentação de Taiko e Odori durante os intervalos do desfile das rainhas, no Parque de Exposições de São Gotardo/MG.

13/07 – Show Musical de Joe Hirata, às 22 horas no Parque de Exposições de São Gotardo/MG.

20/07 – Apresentação da Cantora Mariko Nakahira, na Associação Cultural e Esportiva Nipo-Brasileira de Paracatu/MG.

Mais informações no site www.japaomg.com.br

Plano de saúde

Aprovado reajuste médio de 10,06% nos valores do Plano de Saúde da Fundação São Francisco Xavier

O reajuste médio de 10,06%, que permanecerá em vigor até maio de 2009, foi apresentado durante uma reunião entre a diretoria da AAPCEU e o Dr. Adseu Álvares de Andrade, gerente de planos de saúde da Fundação São Francisco Xavier (FSFX), no último dia 23. Esse valor tem como base a evolução dos custos da assistência médica (honorários médicos, tabelas hospitalares, preços dos medicamentos e preço dos

materiais), o índice de utilização (quantidades e tipos de exames, procedimentos médicos e internações) e a inflação médico-hospitalar prevista para os próximos 12 meses.

O Dr. Adseu afirma que o valor do plano da FSFX é o mais baixo do mercado. Enquanto nos outros planos, aposentados (na faixa etária de 54 a 58 anos) mais cônjuge (49 a 53 anos) e um filho (24 a 28 a-

nos) somam mais de R\$ 947,50, a Fundação cobra, no seu plano A, R\$ 282,00 pelo mesmo serviço. Além disso, os valores não são com base na faixa etária e o plano é extensivo aos aposentados, pensionistas e outras empresas do Sistema Usiminas. A nova tabela está em vigor desde o dia 1º de junho desse ano. Fiquem atentos para os novos valores!

Tabela Plano de Saúde

BENEFICIÁRIO	PLANO A	PLANO B	PLANO C
Aposentados/ Pensionista, Desligados e Vinculados	R\$ 101,00	R\$ 134,00	R\$ 189,00
Dependentes de Aposentados, Pensionistas e Desligados	R\$ 80,00	R\$ 104,00	R\$ 144,00

Festa 22 Anos

A AAPCEU agradece a participação de todos os associados presentes em nossa maravilhosa festa de 22 anos. Foi uma bela noite de diversão e lazer, que será sempre lembrada pelos que

participaram. Veja as fotos de alguns momentos que marcaram essa bela comemoração, que aconteceu no dia 09 de maio, no late Tênis Clube.



Belos momentos de descontração

Nove anos do coral Usicanto

Expedita comemora com os integrantes
mais um ano à frente do coral



Integrantes do coral se reúnem para foto durante o ensaio

O coral Usicanto, comandado pela maestrina Expedita Vieira Rocha, comemorou seus nove anos, no último dia 16, com uma festa de confraternização. O diretor secretário da AAPCEU, Concesso da Silveira Caldas, compareceu ao evento

e parabenizou os integrantes por mais um ano do coral. Segundo a maestrina, todos contribuíram e ajudaram na organização, levando doces, salgados e refrigerantes. "Foi uma festa ótima. Todo mundo ajudou", conta.



AAPCEU parabeniza o Usicanto por mais um ano!

Culinária

AAPCEU homenageia o centenário da imigração japonesa
com uma deliciosa receita

Em homenagem aos 100 anos da Imigração Japonesa, a AAPCEU traz para você um pouco da culinária desse país, que tem a delicadeza como ingrediente especial no preparo da comida. Deliciosa e ao mesmo tempo saudável, a cozinha do Japão oferece diversos pratos leves para esquentar ainda mais o seu inverno.

O Teriyaki é um grelhado com molho tarê, que pode ser feito com frango, carne ou peixe e representa uma boa opção para os dias mais frios. Aprenda a fazer essa deliciosa receita.

Teriyaki de Salmão - Ingredientes

120 gr de salmão
pimenta-do-reino branca a gosto
sal a gosto
óleo de soja suficiente para grelhar
1/2 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de shoyu
1 xícara (café) de saquê

1 xícara (café) de saquê mirim

Modo de preparo:

Tempere o filé de salmão com a pimenta do reino branca e o sal. Aqueça um pouco do óleo em uma frigideira grossa. Grelhe o salmão por três minutos de cada lado ou até ficar no ponto desejado.

Molho:

Misture os demais ingredientes numa panela e mexa até dar consistência (engrossar), em fogo médio.

Coloque o salmão em um prato raso, cubra com o molho e sirva.

Dica:

Você pode servir arroz branco e salada para acompanhar. Rende 2 porções.

Eventos reúnem antigos amigos

Os conagraçamentos realizados pela AAPCEU mesclam lazer com reencontro e proporcionam grandes momentos de integração

Os eventos promovidos pela AAPCEU, como festas e excursões, têm o objetivo de proporcionar bons momentos de lazer e diversão. Combinam o reencontro de velhos amigos com o prazer da descontração. Pensando sempre no bem-estar dos aposentados, a associação busca alternativas para incrementar e melhorar estes momentos. Para isso, conta com a ajuda de empresas especializadas, que garantem confiança e qualidade para suas produções

Segundo Tarcísio Pinheiro Costa, Diretor Social da AAPCEU, os eventos são muito importantes, pois representam uma chance de reencontro para os antigos amigos de trabalho. "São pessoas que, em princípio, trabalharam juntas e por isso, os eventos acabam sendo uma oportunidade de encontro para elas", diz.

Tarcísio recorre muitas vezes, a buffets e empresas de decoração, para proporcionar mais infra-estrutura e beleza aos conagraçamentos. Os associados também podem participar com críticas e sugestões, que ajudam e orientam as próximas produções. "A associação está sempre aberta para receber e escutar seus associados. As sugestões podem ser dadas pessoalmente na AAPCEU ou através de nosso e-mail", afirma Tarcísio. Esse retorno é necessário para que a associação consiga atender às expectativas de seus integrantes.

O diretor social acrescenta, que o local escolhido para o aniversário de 22 anos, por exemplo, foi uma sugestão dos próprios associados.

Excursões

Os destinos das viagens também partem de sugestões. Tarcísio recorda que, no início do ano passado, foi realizada uma pesquisa para saber quais os locais que os associados esperavam visitar. A partir daí, procuraram programar os passeios a fim de atender a essas expectativas. "As excursões são sempre muito aguardadas por todos. É uma grande oportunidade de rever antigos companheiros", fala Ildeo Fantini, um associado.

As viagens contam com a participação de muitos associados, o que proporciona um ambiente agradável e de muita cumplicidade. Para Tarcísio, essa convivência é bastante preciosa para a associação, pois promove mais interação. "Acho as reuniões muito boas, pois é uma grande oportunidade de conviver e rever os amigos", diz o associado Divino Francisco da Costa que, sempre que possível, junto com sua esposa Sirlene Gomes Costa, participa.

De acordo com Tarcísio, esse ano a associação tem planos de levar os aposentados a uma viagem pela Europa. Ainda sem destino específico, espera-se que a excursão aconteça agora no segundo se-

mestre de 2008, durante a baixa temporada. "Como os aposentados têm disponibilidade de datas, pode ser que essa viagem saia em agosto", conta o diretor social. Além disso, todos os anos a AAPCEU promove uma viagem até Ipatinga para que os associados possam visitar a Usiminas e recordar os bons momentos que viveram ali. Também é uma oportunidade para que os acompanhantes conheçam e aprendam um pouco sobre o lugar a que os associados dedicaram tantos anos.

Festas

A AAPCEU promove todos os anos duas grandes festas de confraternização. Uma comemora o aniversário da associação, dia 16 de abril, e acontece no primeiro semestre do ano. A outra é em comemoração ao natal e costuma acontecer no início de dezembro.

A festa em comemoração dos 22 anos da AAPCEU, realizada no dia 9 de maio desse ano, foi agradável e descontraída. Reuniu um grande número de associados e convidados. Ela aconteceu no late Tênis Clube, pois o salão do Minas II, onde costumava ser o evento, estava em reforma. Para Ildeo Fantini, essa festa foi uma das melhores que a associação já promoveu. "As outras festas sempre foram muito boas, mas a desse ano no late, foi excelente", afirma com entusiasmo.

A São José Viagens embarca na era da Feliz Idade!

TODOS OS PACOTES EM ATÉ 10x

Poços de Caldas (Sinfonia das Águas)*
05 dias • 03 diárias com café da manhã
03 refeições
City-tour • Sinfonia das Águas
01 brinde surpresa
Saídas: 13/08, 17/09 e 15/10
R\$ 398,00

Vesperata - Diamantina*
03 dias • 02 diárias c/ café da manhã
02 refeições • City-tour • Mesa para Vesperata com traslado • 01 brinde surpresa
Saídas: 01/08, 22/08, 19/09, 26/09 e 17/10
A partir de R\$ 380,00

Conservatória (RJ) - Cidade das Serestas*
03 e 04 dias • 01 ou 02 diárias com café da manhã • City-tour • Visita a fazenda histórica do ciclo do café com almoço incluído • 01 brinde surpresa
Saídas: Sexta à domingo e quinta à domingo
03 dias R\$ 328,00 • 04 dias R\$ 388,00

Termas de Ubatã (Águas Quentes - Uberaba)*
05 dias • 04 diárias com café da manhã
Pensão completa (08 refeições)
City-tour • 01 brinde surpresa
Saídas: Domingo à quinta - 10/08, 21/09, 19/10 e 23/11
A partir de R\$ 484,00



São José
VIAGENS



MATRIZ
Av. Presidente Carlos Luz
1.565 - Tel.: 31 3469.0250
Caixa - Belo Horizonte/MG

* Preços por pessoa, sujeitos à alteração sem prévio aviso. As viagens são operadas em ônibus leito turismo super luxo, sendo embarque em terminal próprio com estacionamento, garantia de segurança e qualidade. Vendemos pacotes e passagens aéreas, nacionais, internacionais e cruzeiros marítimos. Locação de ônibus, microônibus, vans e automóveis, reservas de hotéis e muito mais.

Atividade física proporciona mais qualidade de vida para a melhor idade

A prática de exercícios físicos regulares só traz benefícios para a vida das pessoas. A caminhada, por exemplo, é uma atividade de fácil de realizar, que não requer habilidade e pode ser praticada por todas as pessoas, inclusive as que já entraram na terceira idade. Ela trabalha a função cardiovascular, melhora o condicionamento físico, fortalece os músculos, reduz a

praticar exercícios físicos. O fisioterapeuta Cristiano Salgado, especialista em Fisioterapia Músculo-Esquelética Desportiva e proprietário da Clínica Pilates, acredita na importância da caminhada para a saúde, mas recomenda sua prática com acompanhamento médico. "Qualquer um pode praticar, principalmente a terceira idade, desde que passe primeiro por uma ava-

nhar, quantas vezes por semana ela pode praticar a atividade e também, como deve ser a alimentação antes da caminhada", afirma.

Outro fator fundamental para uma boa caminhada é o alongamento, pois ele ajuda na manutenção da flexibilidade, que tende a reduzir com a idade. Segundo Cristiano, isso é importante para evitar tensões

"Qualquer um pode praticar, principalmente a terceira idade, desde que passe primeiro por uma avaliação cardiológica ou até mesmo clínica antes de iniciar o processo de caminhada"

pressão sanguínea do corpo, bem como o colesterol e, conseqüentemente, diminui o risco de doenças cardíacas, osteoporose e diabetes. Além disso, ela é uma importante aliada na perda de peso.

Com o passar dos anos, o corpo perde flexibilidade, força muscular e condicionamento cardio-respiratório. E é para minimizar esses efeitos que a pessoa precisa

liação cardiológica ou até mesmo clínica antes de iniciar o processo de caminhada", fala.

Ele acrescenta que, a avaliação médica é muito importante para a pessoa saber como proceder durante o exercício e qual o local ideal para que ele aconteça. "Na avaliação, o médico pode orientar sobre qual o melhor horário para a pessoa cami-

e lesões musculares, que podem causar dores e desconforto. "O

alongamento é importante para que a pessoa realize a prática da caminhada com tranquilidade e sem riscos", diz o fisioterapeuta. Pratique você também!

Mas não esqueça de procurar um médico antes.



Seu Direito

Urdan Antônio Furtado

POUPANÇA PLANO COLLOR

Dia 15 de março de 1990, tomou posse como Presidente da República, Fernando Collor de Mello.

Dia 16 de março foi anunciado um plano econômico, que ficou conhecido como PLANO COLLOR. Entre as modificações, houve a mudança de nome da moeda que era cruzado novo para cruzeiro. Assim, um cruzado novo passou a chamar e valer um cruzeiro.

A lei 7.730, de 31/01/1989, regulava a correção das cadernetas de poupança. O indicador adotado era o IPC (índice de preços ao consumidor), que considerava a variação do mês anterior (média dos preços no período entre o início da segunda quinzena do mês anterior até o fim da primeira quinzena do mês de referência).

O IPC de março de 1990 apurado, era de 84,32% (oitenta e quatro vírgula trinta e dois por cento). Considerando a habitualidade das correções naquela época, todos os poupadores tinham como certa a correção das cadernetas de poupança no

índice de 84,32%, acrescidas ainda de 0,5% de juros, o que não ocorreu.

O Plano Collor determinou, no dia 16 de março, o bloqueio de todos os ativos financeiros que ultrapassassem a quantia de NCZ\$ 50 mil (cruzados novos), transferindo-os ao Banco Central na data do aniversário seguinte. Assim que as contas da caderneta de poupança fossem "aniversariando", seria aplicada a correção monetária pelo IPC e, imediatamente, os valores ficavam à disposição do Banco Central.

Assim, em abril de 1990, a correção de março (IPC + remuneração contratual da poupança) dos valores que ultrapassassem os NCZ\$ 50 mil (cinquenta mil cruzados novos), passariam à disposição do Banco do Central tendo outra correção. A cobrança dos valores expurgados quando da transferência ao Banco Central já não é possível reivindicar, uma vez que já se passaram cinco anos da devolução dos valores retidos pelo Banco Central.

Como a modificação se deu em 16 de

março de 1990, as correções da primeira quinzena de março tiveram o índice de 84,32% (oitenta e quatro vírgula trinta e dois por cento).

Os saldos da segunda quinzena de março de 1990, relativos aos NCZ\$ 50 mil (cruzados novos) que ficaram disponibilizados ao correntista, deveriam ser corrigidos com o índice de 7,87% (sete vírgula oitenta e sete por cento).

O saldo da caderneta de poupança do mês de fevereiro de 1991, devia ser corrigido de acordo com o dia do aniversário da caderneta. Variando de 13,90% a 11,81%.

Portanto, quem tem dúvida se a caderneta de poupança foi corrigida corretamente, deve providenciar os extratos para o esclarecimento.

Os extratos com os saldos de março-abril e maio de 1990 e fevereiro e março de 1991 das cadernetas de poupança são necessários para se esclarecer esta questão.