



Editorial

Fim de um ano ou início de outro?

Nesta época de festas procuramos sempre um destes “motes” para escrevermos um editorial.

Estamos sempre sendo óbvios ou ajudando a reforçar uma necessidade básica nossa? Prefiro esta última opção.

Chamar a atenção para as devidas reflexões que devemos fazer neste momento que, prestem atenção, não é só de festas, e expor as nossas conquistas e também prestar satisfação a nossos leitores, ajudam a motivar para que todos façam isso.

Pois bem, na matéria do nosso presidente, assinada por toda a diretoria é passado um pouco deste prestar contas.

Já na matéria Seu Direito, o Urdan nos chama à necessidade de não perder as esperanças.

Com títulos bem antagônicos mas totalmente pertinentes, estas duas matérias resumem um pouco de nosso trabalho, no Informe e no trato administrativo da AAPCEU: prestar informação e apoio aos desejos dos associados para tornar um pouco mais prático o dia-a-dia.

Com este sentimento de missão cumprida, nos despedimos de 2009 e abraçamos 2010 com entusiasmo e esperanças renovadas.

No apagar das luzes de 2009 trazemos ainda um breve relato do jantar de confraternização que contou com aproximadamente 350 pessoas e, também boas dicas de saúde, culinária e conselhos para as segundas. Quase todas, que neste ano somarão 52. Nossos conselhos estão numerados e mantivemos assim, para demonstrar que viver com o pé no chão é uma necessidade e então, eliminamos algumas.

Por aqui ficamos em 2009 e para 2010 esperamos poder contar com todos novamente. Feliz Ano Novo!



ENTREVISTA

Livre, leve e solta!

Dezembro de 1977. Foi nesta data que Armanda, mineira de Patos de Minas, tornou-se funcionária da Usiminas. Começou a trabalhar como auxiliar de escritório, na sessão de contratos. “Ainda não tinha passado no vestibular, só no ano seguinte entrou para a faculdade”, conta. Nessa época, o escritório ainda se localizava no centro de Belo Horizonte, mas pouco tempo depois foram deslocados para a nova sede da empresa, na Pampulha.

Três anos depois, em 1980, foi transferida para a Divisão de Operações Financeiras Internacionais (FOI), como auxiliar de Administração. Ainda nesta área, Armanda se formou em Relações Públicas, pelo Instituto Cultural Newton de Paiva e em seguida fez o Curso de Especialização em Comunicação Empresarial e Governamental (Pós-Graduação “Latu Sensu”), na Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Belo Horizonte. Em novembro de 1985 foi convidada pelo Diretor Lauro César Abreu para integrar a

equipe da Assessoria de Comunicação Social (ACS), como Oficial de Relações Públicas.

Armanda se sente quase realizada profissionalmente. Na Assessoria de Comunicação, desenvolveu vários Projetos e cuidou minuciosamente dos eventos da empresa. Lá organizava almoços, jantares, eventos para assinaturas de contratos, homenagens aos empregados de 10, 20, 30 e 40 anos de trabalhos prestados a empresa, atendimento ao público interno e externo e muito mais. Todos estavam por ali, querendo saber dos acontecimentos e eram muito bem recebidos por ela. E assim era a Armanda, “Fazia tudo como se fosse para ela própria”. Gostava do que fazia. A Usiminas era sua segunda casa e para ela não tinha tempo e nem hora. Precisava, ela estava lá, pronta para atender a todos, sem distinção. Sempre gostou de tudo que fez, mas destaca a Baile de Aniversário da Empresa que acontecia no mês de outubro, mês de aniversário da

Usiminas. Este evento era o “Mimo”, pois era a Festa de Confraternização dos empregados e seus familiares, incluindo aí os aposentados filiados a APPCEU. Acontecia no hall de entrada da Usiminas. Arminda não se aposentou na Usiminas. Saiu da empresa em agosto de 2006, indo se aposentar 5 meses depois, em 22 de janeiro de 2007, e se sente inteiramente realizada com a aposentadoria.

Foram quase 30 anos de empresa e ao se aposentar não tinha planos. “Adora ser livre e viver bem o presente, ape-

nas com um olhar sereno no futuro. Seu rumo é traçado no seu dia-a-dia, e parte dele, pelos amigos, pelos convites que recebo”. Apenas traçou duas metas: Ser associada da AAPCEU e não fazer mais festas. A primeira foi fácil cumprir, mas a segunda foi impossível! Acabou recebendo convites para organizar eventos e, atualmente, trabalho firme fazendo cerimoniais em geral, mas o que mais faz são os cerimoniais de casamento. E ela se delicia com eles. E diz: Como é prazeroso estar acompanhando as noivas.

Esse é o mundo de Arminda: estar

sempre rodeada de pessoas! “Eu gosto de gente, gosto de estar junto das pessoas. Sempre que posso, largo tudo para ficar com o povo!”, brinca. Esse é um dos motivos de nunca deixar de ir às festas da AAPCEU. “Adoro reencontrar as pessoas, é delicioso! E a AAPCEU é como se fosse minha casa”. Todos que ali estão, estão também no meu coração.

Arminda deseja a todos um Natal com muita alegria, amor, paz e harmonia e que Deus ilumine os seus Projetos e faça brilhar em seus caminhos a certeza de um 2010 feliz.

Culinária e Dicas de Saúde

Não exagere na virada!

Mais uma vez, no nosso Informe, vamos unir útil ao agradável, vamos juntar em uma única matéria duas sessões: dicas de saúde e algumas informações sobre culinária, pois, nestes dias de festas, acabamos por ingerir muito açúcar e gordura devidos às receitas típicas.

Já que a maior preocupação no Réveillon, em relação a alimentação, não são os alimentos que podem “pesar no estômago” e sim o intervalo de tempo sem alimentar, porque apesar de não estarmos acostumados a comer as preparações típicas das festas no dia a dia, já nos habituamos a comer certos tipos de alimentos nesta época do ano.

O ideal é fazer um prato e alimentar-se sem excessos. Encare o último dia do ano como um dia qualquer: não fique o dia inteiro sem comer, pensando em abusar à noite e faça as refeições durante o dia normalmente, optando por consumir preparações leves. Beliscar é um erro que pode pesar depois na consciência e no corpo. 'Monte o seu prato com um alimento de cada grupo: cereais, carne, hortaliças, leguminosas e frutas. E não exagere na quantidade', afirma Thais Siqueira, da Dhamma Consultoria. Quantidades pequenas é o segredo para saborear todas as delícias, sem culpas.

No dia seguinte, para se recuperar da comilança de fim de ano, não é necessário fazer nada de radical, portanto esqueça essas “dietas milagrosas”. Comece a se educar desde o primeiro dia do ano. Tenha uma alimentação balanceada, faça de 5 a 6 refeições diárias, para estimular o metabolismo e comece ou retome a prática de exercícios físicos para queimar mais rapidamente as calorias extras adquiridas nas festas, explica Raquel Maia, também nutricionista da Dhamma Consultoria.

Como estamos oficialmente no verão, opte por pratos mais leves, como saladas compostas de verduras e legumes, sucos de frutas, saladas de frutas, gelatinas, pois estes alimentos são digeridos mais facilmente e além de possuírem grande quantidade de fibras, vitaminas e minerais são saudáveis e refrescantes. Evite os alimentos gordurosos, tais como: frituras e alimentos industrializados em excesso, pois além de serem muito calóricos, a gordura tem um processo de digestão mais lento e as chances de ter mal estar e sentir-se empanturrado serão maiores.

No quadro ao lado, damos cinco dicas para passar a virada do ano sem peso na balança:

1) Evite ficar sem comer durante o dia. Não fique “se guardando” para o grande momento: a Ceia, pois isso poderá fazer com que você não resista aos alimentos mais calóricos, encha o seu prato e depois fique com “peso no estômago”;

2) Coma carnes brancas em vez das vermelhas. Escolha aves e peixes. Além de menos calóricos, não são gordurosos como as carnes vermelhas e são mais saudáveis;

3) Na hora das sobremesas, prefira as frutas ou doces à base de frutas, como as mousses e as gelatinas, em vez de doces muito elaborados como pavês, tortas etc.;

4) Entre as bebidas, o suco de frutas e as bebidas light podem ser consumidos. O suco de frutas, apesar de fornecer mais calorias do que o refrigerante, é bem mais nutritivo. Evite os refrigerantes tradicionais, pois um copo fornece 80 kcal.

5) Se for consumir uma bebida alcoólica, prefira o champagne. Ele contém menos calorias do que a cerveja e o vinho. Não misture os tipos de bebida, escolha uma e fique com esta a noite toda. Mas não exagere, beba com moderação!

Eventos

Confraternização

Imaginem aproximadamente 350 pessoas, entre Associados e convidados em um lindo local, com ampla estrutura. Junte a isso o prazer de rever os amigos na última oportunidade do ano.

Tudo só poderia acabar em clima de alegria e descontração na nossa festa de confraternização de fim de ano.

Este ano nossa festa de confraternização foi realizada pela primeira vez na Chácara Chiari, no dia 10 de dezembro último.

Estamos convencidos de que os nossos esforços para realização do evento foram compensados, dentre outros motivos, pela presença maciça dos

Associados, seus familiares e convidados.

Para quem gosta de dançar, uma boate foi preparada com muito bom gosto, e os dançarinos se esbaldaram.

Aos presentes o nosso muito obrigado e aos ausentes, esperamos contar com vocês no próximo ano.



***Um muito obrigado por
fazerem parte da família AAPCEU.
Até ano que vem.***



Chegamos ao final do ano de 2009. Nesta hora simbólica queremos nos dirigir aos nossos associados e relembrar os momentos que marcaram este ano. Como sabem, no próximo ano, em março, termina o mandato da atual Diretoria. Desta forma iniciaremos o ano de 2010 elaborando nossa Prestação de Contas, trabalhando no nosso Planejamento para o próximo ano e nos preparando para proporcionar à nova Diretoria os meios que permitirão o desempenho almejado.

Ao longo do ano de 2009 procuramos cumprir nosso planejamento. Para tanto realizamos várias excursões que, na sua maioria alcançaram o êxito esperado, com um retorno bastante favorável por parte de nossos associados. Em alguns casos houve

solicitações para repetirmos alguns programas. Estamos colocando em nosso planejamento.

Realizamos as nossas festas tradicionais. A festa comemorativa de nosso 23º aniversário foi considerada pela maioria dos nossos associados como a mais bonita e animada dos últimos anos e o nosso conagração de final de ano também foi um sucesso.

Nestas horas, quando reunimos nossos associados, é que se pode sentir a saudável amizade que sempre existiu entre os colegas de serviço e que ainda perdura. É o nome USIMINAS reaproximando pessoas com os mesmos sentimentos em relação ao trabalho que desenvolveram quando estavam na ativa.

O nosso CoralUSICANTO vem

apresentando um desenvolvimento que muito nos alegra. Houve um crescimento no número de participantes e uma diversificação em seu repertório. Seus participantes estão cada vez mais animados e motivados. Pudemos sentir estes avanços na audição realizada em homenagem à Diretoria no último dia 25 de novembro.

Em face das mudanças ocorridas na USIMINAS, ocorreu um hiato na nossa comunicação com a Empresa, o que de certa forma, nos deixou muito preocupados.

Felizmente hoje esta comunicação está sendo retomada e já podemos vislumbrar, com esperança e favorável expectativa, quais são os projetos da Empresa no que diz respeito ao seu relacionamento com as entidades

SEJA UM ASSOCIADO! EDESCUBRA TODAS AS VANTAGENS QUE A AAPCEU OFERECE!

Torne-se um membro da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa dos Empregados da Usiminas. Você terá várias oportunidades para curtir sua aposentadoria! A AAPCEU oferece cursos, excursões, viagens 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!

Aqui você descobre que a melhor idade pode ser ainda melhor!



UM FELIZ 2010!

A agência do seu Informe deseja a todos os associados e parentes um excelente Ano. Que em 2010 os laços de amizade só se fortaleçam e que façam da associação, ainda maior e melhor para todos.

 **Laranja.**

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

sociais a ela relacionadas.

A nossa campanha por novos sócios continua e vem apresentando resultados favoráveis . Vamos continuar

trabalhando no sentido de trazer pra nosso convívio aqueles colegas que ainda não estão desfrutando do nosso saudável relacionamento.

Queremos desejar a todos um 2010 com muitas alegrias e pleno de realizações.

A Diretoria

Dicas dia-a-dia

E viva a segunda-feira!

Contagem regressiva para os últimos momentos 2009... Fechamento dos últimos negócios, plano de férias, revisão geral...

Outro dia, li em um blog algumas dicas muito interessantes para as 52 segundas feiras de 2010 e repasso quase na íntegra.

Começa assim: “2010 terá 52 segundas-feiras, daí o título desta receita que resolvi criar para termos um ano novo mais legal, produtivo, light e muito, muito feliz! Por que segunda-feira? Ora, porque todos os nossos planos têm início na segunda. É um tal de começar regime, parar de fumar, se inscrever na academia, resolver um problema. Tudo é deixado para o começo da semana, então contei as segundas de 2010 e acho que deveríamos tentar cumprir pelo menos algumas das tarefas aqui listadas.

Algumas são fáceis e divertidas – outras nem tanto, o importante é tentar fazer. No final do ano, a gente faz um balanço: meta x realizado e vamos ver no que dá!

Eu, pra ser mais realista e prático, listei somente algumas. Não dá pra passar o ano preocupado com as segundas-feiras. Mesmo porque em alguma delas tem de ser feriado, né?

Que tal planejar para este ano:

- 1- Organizar seus documentos.
- 2- Jogar fora contas antigas e papéis que não têm mais valor.
- 3- Dar uma limpada nos arquivos do computador – e no arquivo de documentos também.
- 5- Ligar para seus amigos antigos da faculdade, da pós, mestrado ou do curso de inglês, pelo menos 1 vez por mês para um deles, só para falar um oi!
- 6- Marcar um almoço ou happy hour com aquele amigo que você adora e

nunca tem tempo de conversar.

7- Fazer o check-up médico (completo) e visitar o dentista.

10- Praticar esporte.

11- Iniciar uma dieta mais saudável. (Ayurveda me aguarde!!!)

13- Visitar aquele parente que mora longe e que você vive prometendo ir um dia.

14- Fazer um corte de cabelo diferente, qual é, este corte que você usa provavelmente está fora de moda há anos.

15- Trocar algumas peças de seu guarda-roupa – e doá-las a alguém, não se esqueça. Não precisamos ser escravos da moda, mas decididamente tem coisa que não é “vintage”, é brega mesmo... não dá!

16- Pintar uma parede da casa com uma cor vibrante – consulte um decorador ou um “expert” no assunto, se tiver dúvida.

17- Fazer aquela viagem que você planeja há anos.

20- Fazer massagem, pode ser shiatsu, terapêutica, relaxante... dê este carinho a seu corpo regularmente. Ele merece.

21- Fazer terapia. Tem coisa que não dá para resolver sozinho. É preciso ter ajuda profissional e neutra. Os amigos até tentam ajudar...mas...

22- Atualizar sua lista de contatos e seu arquivo de cartões. Já percebeu que você tem 4 cartões de visita diferentes do mesmo amigo? Responda rápido: em qual empresa ele está atualmente?

23- Faça novos amigos. Passar os mesmos telefones de uma agenda para outra todo ano não tem graça nenhuma.

28- Almoçar com pessoas diferentes. Alternar a turma do almoço com pessoas de outros departamentos ou empresas.

30- Reservar algumas horas da semana só para você – sem compromisso nenhum. Permita-se não fazer nada. Tenha uma ou duas noites livres, só para você, pelo amor de Deus... Mais tempo livre!!!

31- Se você só vê os filmes na TV a cabo, está perdendo as emoções do escurinho do cinema: pipoca, refrigerante e uns beijinhos são tudo de bom! Vá ver peças de teatro, musicais. São fascinantes!

33- Criar um sistema para gerenciar melhor seu tempo – por exemplo, ler e-mails só depois do almoço, marcar reuniões no início ou final da tarde para economizar tempo. Tentar participar ou agendar menos reuniões – usar mais o telefone ou envolver mais pessoas para não ter que repetir os mesmos assuntos. (Dica- neotriad.com)

34- Ir para a reunião com a lição de casa feita. Se não for designada uma, pergunte o que deve ser preparado para tornar a reunião mais efetiva.

35- Realizar mais ações de cidadania: no trânsito, no condomínio, no trabalho – recicle seu lixo, seja respeitoso com pedestres e motociclistas, só jogue lixo no lixo, faça trabalho voluntário, estas coisas.

38- Conviver mais com sua família – alocar mais tempo para ver seus parentes, saber o que andam fazendo, o que tem acontecido na família – e com os agregados.

39- E pelo amor de Deus, cuide da sua saúde! Tem empresa que está no mercado há mais de 100 anos, os funcionários não duram tanto.

40- Organizar uma festa – chamar seus amigos, seus vizinhos mais legais, gente diferente. É muito divertido. Colocar o papo em dia com todo mundo de uma vez só. Peça para cada um trazer

uma coisa, assim não fica caro.

41- Guardar mais dinheiro. Ser mais cuidadoso com as finanças pessoais.

48- Ter um hobby.

50- Conviver mais com a natureza,

visitar parques, ir à praia, nadar, caminhar mais, tomar sol – este tom bege-escritório definitivamente não lhe cai bem.

No fim do ano, se tiver cumprido

nenhuma, mas ainda assim estiver feliz com o ano bom, agradeça a Deus. Cada um sabe o que é bom pra si, para ser feliz.

Seu Direito

BEM-VINDO 2010!

Urdan Furtado

Fim de ano! Início de outro! Como passou depressa o ano de 2009! E isto nos faz repensar como devemos nos preparar para o novo ano, 2010.

Felizmente ou infelizmente, algumas coisas não mudam. Entra ano e sai ano, e estamos sempre a procurar um jeito de melhorar de vida. De ganhar dinheiro! E para tanto é necessário que estejamos atentos às oportunidades. Especialmente no nosso caso, aposentados e pensionistas, temos que estar atentos às negociações sobre os índices de reajustes dos benefícios, atentos aos avanços dos projetos de lei que visem à melhoria da condição dos aposentados e pensionistas.

O Ano de 2009 ficou por conta dos sonhos dos reajustes que não saíram. Assim somos obrigados a focar nossa atenção na possibilidade de nossos políticos encontrarem o melhor equilíbrio para as contas da previdência, mas que contemple também um pouco de melhoria para a recuperação do nosso poder aquisitivo.

Não podemos desconsiderar que 2010 será um ano de eleições para Presidente da República, Governadores, Senadores e Deputados. Será um ano de muita negociação, de muita articulação política, e quem sabe, pode surgir algum fato novo que conduza à solução de um critério de reajuste melhor para os aposentados e pensionistas que ganham mais de um salário mínimo.

É sempre oportuno lembrar que neste ano de 2010, será muito importante nossa participação de eleitor e também como formador de opinião. É sem qualquer favor que a massa representativa de aposentados é significativa, e de muito interesse para os que pretendem ocupar uma cadeira no legislativo ou até mesmo no executivo. Voto de aposentado e pensionista não se despreza.

O ano de 2010 começa com alguma atenção quanto ao prazo para se reivindicar os reajustes das cadernetas de poupança do Plano Collor I, que

terminará em março. Ainda que haja um grande esforço da Federação dos Bancos para estancar a enorme quantidade de ações de reajuste de poupança, os tribunais continuam condenando os Bancos aos reajustes dos valores expurgados.

Quanto ao direito às revisões de aposentadorias e pensões, ainda que não seja possível a todos aposentados e pensionistas, é claro que há possibilidade de algum cálculo errado por parte do INSS, e a conseqüente revisão em casos específicos.

Diante das poucas oportunidades que possam surgir, é inevitável que estejamos atentos. É evidente que muita atenção na tomada de decisão é extremamente importante. A melhor maneira de zelar pelo nosso direito é estar atento. Em caso de dúvida, procurar esclarecimento junto aos profissionais especializados nos assuntos é o melhor que se pode fazer.

Feliz Ano Novo com muita saúde e paz!

Diversos

NOVOS SÓCIOS

Continuamos 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 pólo como brinde alusivo à Campanha.

Aproveitamos para dar as boas

vindas aos novos sócios:

Alvegisto dos Santos Souza
Fátima Abrahão Caram Luiz
Júlio César de Mendonça

Expediente

O Informe AAPCEU é uma publicação da mesma, editado pela Alternativa Laranja Comunicação AAPCEU - PRESIDENTE Fernando Rocha DIRETOR SECRETÁRIO Concesso da Silveira Caldas DIRETOR DE COMUNICAÇÃO Aloísio Falco DIRETOR SOCIAL Tarcísio Pinheiro Costa ALTERNATIVA LARANJA COMUNICAÇÃO - DIRETOR Anderson Brasil INFORME AAPCEU - REPORTAGENS Daniela Santos / Monica Santos FOTOS Monica Santos / SXC / Arquivo Pessoal DIAGRAMAÇÃO Pejota COLABORAÇÃO Nária TIRAGEM 1200 exemplares IMPRESSÃO Big Editora Gráfica ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS Av. Amazonas, 298 - SI1401 - Centro/BH - 31 3271.6049 - www.aapceu.com.br - aapceu@aapceu.com.br / ALTERNATIVA LARANJA R. Francisco Bicalho, 919 - SI 01 - PE/BH - 31 4138.0158.