

Estação outono: cuidando do plantio



Quem não participou, perdeu! Palestras, biodança, com direito a café da manhã, almoço, sessão pipoca, lian gong e um Happy Hour - porque ninguém é de ferro – tudo isso fez parte do programa sociocultural Estação Outono:

Cuidando do Plantio, promovido na última Quinta - feira de junho (30) pela AAPCEU.

Além da oportunidade de os associados se encontrarem, bater papo e matar as saudades dos amigos, o evento teve outro objetivo: proporcionar uma reflexão sobre atitudes que, aliando lazer e cultura, resultem em saúde e longevidade.

Essa foi a abordagem do geriatra e ex-funcionário da Usiminas, Carlos Henrique Soares, em sua palestra de abertura "A saúde na maturidade - responsabilidade de cada um". Mesmo porque construir uma vida com mais qualidade é decisão pessoal, intransferível, embora, às vezes, seja difícil se animar, dar o primeiro passo.

Por sua vez, a idealizadora e parceira do projeto, Kathia Pimentel, pós-graduada em geriatria/gerontologia e psicopedagogia, entre outras habilitações, foi a responsável por coordenar os cerca de 40 participantes nas variadas atividades. A proposta da AAPCEU previa que o projeto se desenvolvesse ao longo de 2011, "mas a falta de quorum o comprometeu", lamenta a diretora social, Arminda Soares, que, entretanto, não desanima: o projeto deve continuar, em novo formato, adaptando-se às circunstâncias. E, com certeza, contando com uma maior participação dos 1.200 associados.

Este e outros detalhes e informações estão na seção Estilo de Vida, bem como o depoimento da associada Rosa D'Agostini, uma das participantes mais animadas do Estação Outono, exemplo vivo de que conviver, dançar, se mexer, abrir-se ao novo faz muito bem. Ao corpo e espírito.

Confira na coluna *Seu Direito*

- Orientações para aposentados que tiveram a concessão do benefício com limitação ao teto máximo
- Restituição do IR a aposentados a partir de 2006
- Invalidez permanente total por doença grave

Vale conferir também os próximos eventos para o segundo semestre: é tempo de botar a perna no mundo e curtir a beleza, história e Vesperatas de Diamantina - a terra de JK e nossa também, é claro, - bem como o mar de Aracaju, a bela capital do Sergipe, na região nordeste desse Brasil grande e rico de destinos e paisagens.

E como sempre é tempo de aprender, é bom ficar de olho nas parcerias estabelecidas pela Associação: há cursos de inglês, informática, em condições bastante convidativas.

Finalmente, por falar em mudanças, a AAPCEU inaugura mais uma: a jornalista Margareth Pettersen está assumindo a edição do jornal da Associação. Profissional experiente, há um bom tempo na área, com certeza, irá contribuir para que nosso jornal seja cada vez mais representativo e responda, efetivamente, ao interesse e expectativas de nossos associados por uma informação sadia e por uma informação sadia e diversificada.

A AAPCEU, a exemplo das estações, continua se renovando, atenta aos tempos de semear, florir e frutificar para que a colheita seja cada vez mais farta em ações que a fortaleçam e justifiquem sua razão de ser: você, associado!

Foto: Arquivo AAPCEU



Exercícios, sol na cabeça e o espaço convidativo da AEU

Quem conta um conto

Quem gosta de ler não pode deixar de conferir o talento do associado Ildeu Geraldo de Araújo, que passou a seguinte mensagem: "Escrevo contos para alegrar minha alma.

Quem gostar de literatura acesse o meu blog:

<http://quemcontaumconto.blogs.sapo.pt>

Não deixe de fazer seu comentário.

Meu telefone é: (31) 9297-0776"

Casa no campo

E para quem curte um lugar sossegado, onde se possa apreciar a natureza e "ouvir estrelas", é bom ficar atento ao anúncio da associada Leatrice M. de Souza:

"Vende-se lote de 1.000m² no Condomínio Aldeia da Cachoeira das Pedras, em Casa Branca, Município de Brumadinho – MG. Lote 13, quadra 19, Parque Embiara – Alameda Tacuarendiba. Tratar com Jafa Consultoria e Intermediação Ltda (9165-7753), Sr. Jair."

Lian gong – uma saudação ao sol

Quem gostou pode dar continuidade à prática do lian gong (lê-se liankun), oficina oferecida no Projeto Outono por Janaína Vaz de Melo, que já há quatro anos ensina seus benefícios. As 18 terapias é uma técnica de lian gong que

estabiliza, fortalece e refina a qualidade das estruturas dos tecidos moles e duros do corpo físico. Seu objetivo é prevenir e tratar as dores no corpo, desbloqueando e ativando o fluxo do Qi (energia) correto, reestabelecendo seus movimentos naturais. O lian gong trata de dores no pescoço, ombro, costas, região lombar, dores nos glúteos e pernas, articulações, tendões e disfunções dos órgãos internos.

Segundo Janaína Melo, há turmas reduzidas para o lian gong (manhã, tarde), além de atendimento de reiki e meditação. Uma vez por mês, pratica-se um exercício de reflexão chamado Círculo de Cura – avaliação da terapêutica (tomar chá, bater papo, colcha de retalhos – cada um conta um pedaço da história, partilhando-a com os outros e inspirando a terapia grupal. Recomendado para crianças, jovens, adultos, idosos e cadeirantes.

Atendimento:

Rua Marcelino Ferreira, 421

Bairro Santa Inês

Cel: (31) 9669-4916

Curtas

O destaque da última edição do Jornal da AAPCEU foi a comemoração de seus 25 anos. Para ilustrá-la, uma foto histórica (págs. 4/5): a primeira reunião da primeira diretoria da Associação com o presidente da Usiminas - à época, o doutor Paulino Cícero de Vasconcellos. Mas faltou a legenda para identificar os participantes da reunião. São eles: da esquerda para direita - Paulino Cícero de Vasconcellos (ex-presidente da Usiminas); Antônio Pedrosa da Silva (1º presidente da AAPCEU); Concesso da Silveira Caldas (secretário executivo do Conselho de Administração da AAPCEU); Geraldo Rodrigues dos Santos, Roberto Caram Guimarães e João Carlos Brandão de Andrade (membros do Conselho de Administração da AAPCEU).



Óbitos

Com pesar, noticiamos o falecimento dos queridos amigos:

Lúcio Miguel Antão – trabalhou na Usimec, em Belo Horizonte. Faleceu em 21/05

Erasmus Damião de Lima - foi chefe de seção do Departamento de Energia, em Ipatinga. Faleceu em 30/05

Maria do Carmo Tavares Pazzini (D. Carminha) - esposa do ex-funcionário da Usiminas, Celso Pazzini, e mãe do nosso associado Fernando Pazzini. Faleceu em 15/06.

Expediente

Informativo da Associação dos Aposentados e Pensionistas da Caixa de Empregados da Usiminas
Av. Amazonas, 298- Sala1401 - tel.: (31)3271-6049 - www.aapceu.com.br - E-mail: aapceu@aapceu.com.br

Presidente
Maria Ignez Gerken de Sousa
Diretor Secretário
Concesso da Silveira Caldas
Diretora Social
Arminda Soares

Diretora de Comunicação
Elaine Rosali da Conceição
Jornalista Responsável
Margareth Pettersen : MG02940JP
Fotografia
Rosa D'Agostini/Arquivo AAPCEU

Colaboração
Nária Soares
Diagramação, composição e arte
Lucilaine Silva
Tiragem: 1200 exemplares - Impressão: Big Editora
Gráfica – Circulação: Distribuição Gratuita

Projeto Outono: o momento é agora!

Carlos Henrique Soares

“Vivemos um momento em que a rapidez, a busca incessante pela juventude e beleza, pelo que é mais moderno fazem com que esqueçamos do mais simples, da possibilidade de beleza nos gestos do nosso cotidiano. Dedicamos muito pouco tempo para cuidarmos verdadeiramente do nosso ser.

O nosso estilo de vida é fator chave para a nossa saúde; claro que os antecedentes familiares, o ambiente em que vivemos e o atendimento médico que recebemos contam pontos, mas a importância desses fatores pode diminuir se fizermos boas escolhas. Escolhas inadequadas como, por

exemplo, uma alimentação gordurosa, sedentarismo ou o hábito de fumar, desencadeiam fatores de risco que contribuem para a doença.

Não são somente os fatores de risco de ordem física que afetam nossa capacidade de nos mantermos saudáveis: a falta de objetivos definidos, a vida afetiva vazia, a fé pouco consistente e a ansiedade fora de controle também podem levar a um estado de doença. A nossa saúde está relacionada com a pessoa INTEIRA: corpo, mente, espírito, ou seja, todas as dimensões do SER HUMANO.

Vamos colocar como prioridade o cuidado

com o nosso SER, em todas as suas dimensões. O momento é AGORA, a mudança tem de ser NO MOMENTO PRESENTE. Pois, como disse Gonzaguinha:

“Eu fico
Com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...”

Cultura, lazer e integração - em busca da qualidade de vida

Tudo começou com um desejo da direção da AAPCEU em ofertar aos associados um programa de cultura e lazer que também proporcionasse uma oportunidade de integração. Daí, juntando-se a intenção e o entusiasmo da professora Khatia Pimentel, esboçou-se o Projeto Outono, inspirado também na própria demanda dos associados.

Planejado para todo o ano de 2011, a proposta era que ele se desdobrasse em outros encontros que receberiam os nomes das estações do ano. Estação Outono- cuidando do plantio, foi o primeiro. A ele deveriam se seguir: Estação Inverno – cuidando de esquentar: como vai sua criatividade? Estação Primavera – crescer e evoluir: desenvolvimento da inteligência e longevidade; Estação Verão – descontrair e agradecer: momento de encontro e solidariedade.

Mas, como destaca a diretora social da Associação, Arminda Soares, embora pensado com todo carinho, as adesões foram poucas. Mesmo assim, a AAPCEU decidiu relançá-lo, não obstante o número mínimo de inscritos. Mas a “fé” no projeto e a

ponderação de que “uns não deveriam ser penalizados em detrimento de outros que não puderam participar”, levou-o adiante. Para Arminda, o evento e, em especial, o convívio, foi muito agradável e gratificante: “Posso afirmar que foi um sucesso total entre os participantes, motivo pelo qual a diretoria pretende dar-lhe continuidade, não no formato anterior, uma vez que dependemos de uma adesão maior e temos que considerar o custo/benefício”, assegura.

Em sintonia com o tema do primeiro encontro - A saúde na maturidade - responsabilidade de cada um – abordado pelo doutor Carlos Henrique Soares, que atende à maioria dos associados, a programação envolveu as seguintes atividades: Lian gong, a cargo da professora Janaína Vaz de Melo; oficina de Biodança – saúde e qualidade de vida, oferecida por Kathia Pimentel; exibição do filme Alguém tem que ceder, cuja trama e personagens apresentam, de forma divertida, alguns fatos marcantes da maturidade. A sessão foi comentada pelo psicólogo e mestre em comportamento humano, Gustavo

Teixeira. O evento teve também sorteio de brindes e massagens corporais.

Comprometida em desenvolver uma programação que atenda às necessidades e desejos de todos, Arminda Soares deixa um recado: “Aproveitamos a oportunidade para convidar todos os associados e pensionistas a participar, sugerir, criticar e elogiar as ações da diretoria, pois só assim teremos a oportunidade de oferecer atividades melhores e que agradem à maioria”, finaliza.



Dr. Carlos Henrique: saúde tem a ver com a pessoa inteira

Estações

"Para mim, foi um acontecimento único, pelo qual pude constatar a importância dos processos de integração humana. Estamos em falta desses momentos na vida atual, pois, em geral, ficamos muito envolvidos com o trabalho e com as responsabilidades. Deixar a vida entrar com mais leveza, maior fluidez, tomando consciência plena de nossa relação com a natureza e com nosso ser divino interior é uma necessidade e um prazer. Já estou com saudades dos participantes. Agradeço pela oportunidade de estar junto àquele grupo maravilhoso".
(Kathia Pimentel)

Por sua vez, a professora de biodança, Kathia Pimentel, também organizadora e coautora do livro *Envelhecer: reflexões e práticas* e coordenadora pedagógica da Fead/BH, buscou na mitologia grega uma referência para o Projeto Outono, estabelecendo assim uma relação entre as estações do ano e as estações da vida.

"Para tanto, remeti ao mito de Deméter e de Perséfone para destacar que, a cada estação, ocorre um fenômeno ligado à agronomia, à ecologia, alimentação e gestação que pode ser comparado à nossa vida: uma constante situação de mudanças, ganhos, perdas, adaptações, comemorações, despedidas e reinício a cada dia", explica a professora.

Quanto à biodança, Kathia – que é formada pela International Biocentric Foundation (IBF) – encontra nela um aspecto que considera fundamental na vida: a sintonia consigo, com o outro e com o universo, tendo em vista o meio ambiente próximo e distante. Assim, estabelecer o grupo, vivenciar momentos de prazer e alegria, convivência e saúde andam juntos. "E essa foi a intenção da AAPCEU ao me solicitar a elaboração deste programa", ressalta. Contato com Káthia Pimentel: kathiapimentel@gmail.com

E na opinião de Rosa Maria de Moura Carvalho D'Agostini, bibliotecária aposentada da Usiminas, "meu único emprego", o Projeto Outono alcançou seu objetivo: "Eu sempre gostei de atividades ao ar livre, de palestras sobre como viver melhor, de conversar com as pessoas. Sendo assim, quando a AAPCEU organizou esse evento logo me inscrevi. Aliás, nos inscrevemos, eu o meu marido Leopoldo, apesar dele não ser aposentado da Usiminas. Foi um dia maravilhoso pois, além das informações recebidas, houve uma troca muito grande de experiência de vida. A troca de abraços durante a biodança, então, foi muito especial. A AAPCEU está de parabéns pela organização do evento. Nota 1000. Os associados que não compareceram, com certeza, perderam", revela.



Foto: Rosa D'Agostini



Kathia Pimentel: biodança valoriza processos de integração

Novos Sócios

Cada vez mais vale a pena se associar à AAPCEU: são cursos, eventos, viagens, oportunidade de conviver e conhecer outras pessoas que podem render amizades valiosas. E fazer bem a todo mundo. E quem vem integrar a nossa turma é o Luival Roberto Pereira e o Petrônio Vitor de Sousa. A eles, as boas-vindas da AAPCEU. Esperamos também sua participação.

Venha e traga um novo colega para compartilhar conosco um ambiente saudável e muito agradável.

Dê Notícias

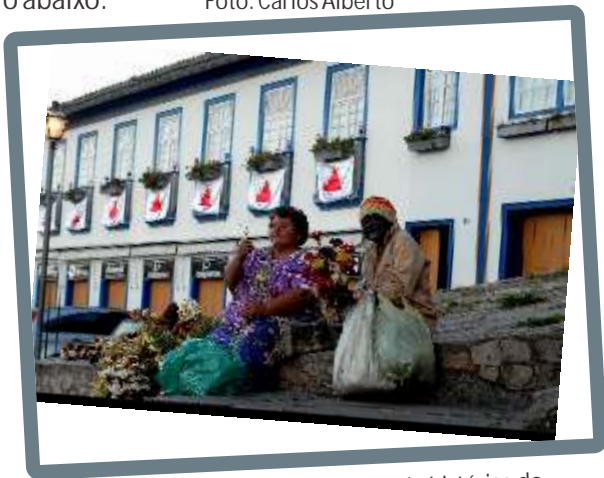
O Jornal da AAPCEU existe para divulgar informações de interesse de todos os associados.

Portanto, ninguém melhor do que você, associado, para sugerir assuntos que gostaria de ver publicados e, até mesmo, enviar sua colaboração (contos, poesias, crônicas etc), além de informar sobre eventos que considerar importantes.

Envie seu recado para o jornal pelo e-mail:
aapceu@aapceu.com.br.

1 - Vesperata em Diamantina

E o segundo semestre promete: a Associação dos Empregados da Usiminas (AEU) e a AAPCEU firmaram convênio com a Saint Germain Turismo, oferecendo aos associados 10% de desconto nos pacotes para a Vesperata em Diamantina, que este ano conta com a participação do coral da AAPCEU. Ocorrendo de 12 a 15 de agosto, a viagem tem o valor de R\$490,00 à vista, ou 5X de R\$105,00. Com o desconto, este valor cai para R\$441,00. A hospedagem acontecerá no Hotel Diamante Palace e a programação da viagem segue o roteiro abaixo: Foto: Carlos Alberto



Artesãs de Diamantina, cidade histórica do Vale do Jequitinhonha

1º Dia (6ª feira)

- 18:00 – Apresentação no local pré-definido para embarque, às 18:30, com destino a Diamantina
- 23:00 - Chegada. Hospedagem. Noite Livre

2º Dia (sábado)

- 08:00 – Café da Manhã
- 09:00 – Arte Miúda (Basilica Sagrado Coração - Seminário)
- 11:00 - Visita ao mercado. Almoço Livre
- 14:00 – City-Tour Histórico ou opcional a Biribiri ou Garimpo
- 20:00 – Apresentação Concerto Tijucano
- 23:00 – Baile no Salão Acaiaca (opcional)

3º Dia (domingo)

- 08:00 – Após o café da manhã, tempo livre para atividades independentes
- 12:00 – Almoço livre
- 14:00 – City tour histórico ou opcional a Biribiri ou Garimpo
- 18:00 – Jantar livre
- 20:00 – Apresentação Vesperata Especial.

4º Dia - (segunda-feira)

- 08:00 – Café da manhã
- 09:00 - Apresentação Concerto da Banda Mirim (Gruta do Salitre)
- 12:00 – Almoço livre
- 14:00 – Retorno a Belo Horizonte, com chegada no mesmo local da partida

Mais informações na Saint Germain Turismo: (31) 3291-1630

O Coral da AAPCEU, composto por 28 vozes, vai participar de duas missas em igrejas de Diamantina, interpretando músicas sacras.

Data: 13/08/2011

Horário: 17:00

Local: Igreja das Mercês (Rua das Mercês)

Data: 14/08/2011

Horário: 10:00

Local: Igreja Matriz de Santo Antônio (Praça Santo Antônio)

2 - Aracaju

Como prometido em nossa última edição, eis as informações sobre a viagem para Aracaju:

Período: 20/09 a 27/09

Empresa aérea: Gol

O pacote inclui:

1- 07 noites no Hotel Real Classic – Categoria 4 estrelas, em apartamento standard com café da manhã.

2- Traslado de ida e volta + city tour

3- Bolsa de viagem

Valores por pessoa/acordo exclusivo **Express

R\$1.320,00 + 40,28 por pessoa em apto. triplo

R\$1.350,00 + 40,28 por pessoa em apto. duplo

R\$1.940,00 + 40,28 por pessoa em apto. single.

Forma de pagamento: Entrada de 25% da tarifa + taxas

Saldo em até nove (9) vezes, no cartão ou cheque

Site do hotel: <http://www.realclassichotel.com.br>

Esta proposta é exclusiva para os associados da AAPCEU. As reservas e formas de pagamento serão definidas diretamente com a operadora ExpressTurismo.

Contato: Maria Lúcia de Aguiar Prosdocimi
(31) 3259-3436 (31) 3567-3927

Governo define critérios para corrigir aposentadorias limitadas ao teto máximo

Finalmente, o governo definiu o critério para as correções dos benefícios concedidos aos que se aposentaram entre 5 de abril de 1991 e 1º de janeiro de 2004 e que tiveram, na data da aposentadoria, a concessão do benefício com limitação ao teto máximo da Previdência.

O INSS ainda não informou quando comunicará aos aposentados sobre o reconhecimento do direito. Mas não há nada que o aposentado ou pensionista deva fazer para agilizar o recebimento. Pelo critério do governo, as aposentadorias e pensões serão corrigidas a partir de agosto e serão pagas em outubro de 2011. Esse pagamento refere-se exclusivamente

à diferença mensal que o aposentado ou pensionista tem direito.

Quanto à diferença das parcelas em atraso, relativas aos últimos cinco anos, o Governo informou que aos que fizeram o pedido administrativo da Revisão de Benefício, o prazo retroagirá à data do protocolo do pedido. Para quem entrou em ação judicial, a data a contar os cinco anos é a data da propositura da ação. Entretanto, não está claro se o depósito do valor dos atrasados estará condicionado a alguma manifestação em juízo do Autor - aposentado ou pensionista. Para quem não fez qualquer pedido, a data a contar é a da

Justiça Federal, iniciativa do Ministério Público Federal de São Paulo.

Os que tiverem até R\$ 6.000,00 (seis mil reais) relativos aos valores atrasados, receberão em 31 de outubro deste ano. Os valores entre R\$ 6.000,00 e R\$ 15.000,00 serão pagos em 31 de maio de 2012. Os valores entre R\$ 15.000,00 e R\$ 19.000,00 serão pagos em 30 de novembro de 2012. Os valores acima de R\$ 19.000,00 serão pagos em 31 de janeiro de 2013.

Quem tiver qualquer dúvida sobre seu direito deve ter em mãos a carta de Concessão de Benefício e verificar se o benefício inicial foi concedido com limitação ao teto.

Restituição do imposto de renda a aposentados a partir de 2006

Para quem se aposentou, a partir de 2006, é possível a pretensão da restituição do imposto de renda sobre as contribuições realizadas para a Caixa dos Empregados da Usiminas, entre janeiro de 1989 a dezembro de 1995. Nos processos de restituição de imposto de renda (bitributação), têm ocorrido novas interpretações quanto à prescrição do direito do aposentado ou pensionista, tendo como base a

data de início da ação. Assim, quanto mais rápido o aposentado iniciar o processo, menor será a possibilidade de ocorrência de prescrição. Não há uniformidade nas decisões dos processos em curso nos Juizados Especiais Federais, quanto à prescrição. Há, inclusive, muitas decisões que não tratam da prescrição, considerando a metodologia de cálculos para

serem restituídos.

Aposentados entre 1988 a 2006: ainda que exista a possibilidade de sentenças julgando improcedente o pedido, considerando a prescrição, os aposentados e pensionistas devem propor a ação de restituição do imposto de renda, uma vez que não é pacificado o entendimento da prescrição.

Invalidez permanente total por doença grave

O trabalhador acometido por doença grave que o torne permanentemente incapaz da atividade laboral deve observar se na cláusula de Seguro de Vida e Acidentes Pessoais – Seguro Coletivo - há a contemplação para também essa cobertura Invalidez permanente total por doença grave. A atenção deve voltar-se para o caso de negativa da seguradora. O prazo para recorrer da negativa é de um (1) ano, a contar da negativa da seguradora. Acontece que a negativa da seguradora só pode se dar, pelas decisões do Superior

Tribunal de Justiça, após a concessão do benefício de aposentadoria por invalidez.

Esta é uma questão delicada, pois, na cláusula contratual, as empresas de seguro determinam as causas – as doenças graves. Em havendo um laudo identificando a doença grave que não consta da relação contida na Apólice do Seguro, normalmente a seguradora recusa o pagamento do prêmio. Em casos como este, a alternativa que caberia ao segurado é a iniciativa de uma ação judicial, demonstrando tratar-se de doença

grave, ainda que não inserida no rol da seguradora. O prazo para recorrer da negativa da seguradora é de um (1) ano, independente da causa da negativa.

De maneira geral, a questão de prazos para exercício dos direitos é bastante complexa. Assim, é melhor não deixar para depois quando se tem em mente uma pretensão. Em caso de dúvidas, procure esclarecê-las com um profissional de sua confiança.