

**INFORME NO. 123**  
**Março/2002**

**ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO**

Ratificando notícia anterior, confirmamos a comemoração dos 16 anos da Associação com um Coquetel a ser realizado a partir das 20 horas do dia 19 de abril próximo, sexta-feira, no Salão de Festas do Minas II, à Av. Bandeirantes nº 2323, Mangabeiras.

O evento será abrilhantado por sucessos musicais de todos os tempos, na competente execução da Banda PERFIL - do elenco de Ovimar Souto - que com seus 9 figurantes com instrumentos de sopro e equipamento de som sofisticado, deverá agradar a todos, já consagrado no último "reveillon" do Automóvel Clube de BH.

O excelente "Buffet", Santa Lúcia, a exemplo do ano passado, confirmará seu eficiente e cortês atendimento.

Contamos com sua presença em mais essa oportunidade de reunir amigos e ex-colegas de trabalho.

As inscrições deverão ser feitas pessoalmente, na Sede da Associação, até o dia 12 de abril, sexta-feira, à Av. Amazonas 298, sala 1401, das 8 às 12 e das 14 às 17 horas, quando o Associado receberá gratuitamente 1(um) convite nominal e intransferível que lhe dará acesso ao salão, com direito a um acompanhante.

Não será possível entrar sem a apresentação do convite, uma vez que a portaria não estará sob nosso controle direto.

Associados residentes fora de Belo Horizonte poderão inscrever-se pelo telefone (31) 3271-6049 mas deverão apanhar o convite até o dia do evento, às 16 horas.

Não nos comprometemos a fazer entrega de convite na portaria do Clube.

Participe de mais este evento de sua Associação: **VAMOS NOS APROXIMAR.**

**CLUBE DE INVESTIMENTO DA USIMINAS - CIU**

Recebemos em 15 do corrente do Sr. Paulo Malheiros, representante dos condôminos do CIU a seguinte comunicação: Os condôminos do Clube de Investimento da Usiminas - CIU, reunidos em assembléia dia 15/03, no Centro de Desenvolvimento de Pessoal da Usiminas - CDP, aprovaram a prestação de contas referente ao ano de 2001, realizada pelo Administrador do Clube, Banco UBS Warburg, e decidiram pela distribuição dos dividendos. Cada participante do Clube receberá o valor equivalente ao número de quotas x R\$0,045. A assembléia aprovou também a proposição da Caixa dos Empregados da Usiminas de adquirir as ações daqueles quotistas que se interessarem pela venda, ao preço de R\$7,49 por ação, equivalente a R\$0,749 por quota. Os quotistas receberão uma correspondência com todas as explicações necessárias à venda de ações, e terão prazo até 15/04/02 para opção. Foram reeleitos o banco UBS Warburg como administrador da carteira e o quotista Paulo Malheiros como representante dos condôminos.

**DATAS DE PAGAMENTO**

<b>RESÍDUO</b>	<b>22/03/02</b>	<b>Todos os quotistas</b>
<b>DIVIDENDOS</b>	<b>19/04/02</b>	<b>Todos os quotistas</b>
<b>VENDA DE AÇÕES</b>	<b>Até 03/05/02</b>	<b>Optantes pela venda</b>

**VACINAÇÃO ANTIGRIPE**

Estaremos participando com a Usiminas da campanha de vacinação antigripe que será realizada de 22/ABR a 03/MAI/2002 no CAC/FSFX, Rua dos Otoni, 881 Conj.301 -

**Funcionários - BH, no horário de 8 às 12 e 13 às 17:00 horas. As inscrições deverão ser feitas diretamente na Associação ou pelo telefone 3271-6049, até o dia 19 de abril às 12 horas. A vacinação para os associados será gratuita. Os dependentes e não associados pagarão R\$ 11,00/pessoa. Uma funcionária designada pela Associação fará no local da vacinação a entrega do ticket de quem se inscreveu e o respectivo recebimento pela vacinação, se for o caso. Não poderão vacinar as pessoas que estiverem com doenças debilitantes em tratamento, pessoas alérgicas à proteína do ovo, mulheres gestantes e menores de 09 anos. Em caso de dúvidas, é aconselhável que o paciente procure seu médico para orientação. É necessário que os associados e dependentes que estiverem interessados vacinar no CAC, façam a inscrição na Associação, visando fornecer o número aos coordenadores da campanha da Usiminas para a respectiva reserva de vacinas.**

### ***FUNDO SAÚDE***

**Da Fundação São Francisco Xavier - FSFX - recebemos correspondência informando a nova tabela do Fundo Saúde vigente a partir de 1o de fevereiro de 2002:**

<b>BENEFICIÁRIO</b>	<b>PLANO A</b>	<b>PLANO B</b>	<b>PLANO C</b>
Empregados sem participação. Aposentados/Pensionistas.Desligados, Vinculados	38,00	62,00	85,00
Dependentes de Empregados sem Participação. Dependentes de Aposentados, Pensionistas e Desligados.	19,00	31,00	42,50

### **AMPLIAÇÃO DE COBERTURA DO FUNDO SAÚDE**

<b>BENEFICIÁRIO</b>	<b>PLANOS A, B, e C</b>
Empregados, Aposentados/Pensionistas, Desligados, Vinculados e Dependentes sem participação	6,00

### ***CALENDÁRIO DOS PRÓXIMOS PAGAMENTOS DA CAIXA DOS EMPREGADOS DA USIMINAS***

**Março: dia 27 (quarta feira) - mensal**

**Abril: dia 15 (segunda feira) - quinzenal e dia 30 (terça feira) - mensal**

**Maiο: dia 15 (quarta feira) - quinzenal e dia 31 (sexta feira) - mensal**

**Junho: dia 17 (segunda feira) - quinzenal e dia 28 (sexta feira) - mensal**

### ***DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA VIA INTERNET***

**Está à disposição dos associados o nosso micro computador e os programas para Declaração de Imposto de Renda via Internet. Os interessados deverão entrar em contato com as nossas secretárias.**

### ***O CUIDADO COM A SAÚDE***

*Novo texto oferecido pelo Dr. Carlos Henrique Soares.*

**Trata-se de "Sua memória e você".**

**A memória é uma atividade complexa que combina várias funções cerebrais. O cérebro normal é capaz de adquirir informações, conservá-las e recuperá-las quando necessário. Com o**

avançar da idade, estas atividades podem ser mantidas, desde que o cérebro seja estimulado regularmente. Estimular o cérebro e utilizar medicamentos, quando necessário, constituem, mesmo com o avançar da idade, as chaves para se preservar uma boa qualidade de vida.

**Alguns conselhos para treinar sua memória:**

**1- converse com seu médico e conte a ele seus esquecimentos e seus incômodos. Ele poderá ajudá-lo a compreender melhor o que está acontecendo e propor soluções através de exercícios de treinamento da memória.**

**2- continue a exercitar a sua memória; o exercício mental, seja qual for a atividade escolhida, sempre fará bem. Vendo televisão, assistindo filmes, tente contar para alguém no dia seguinte o que você viu. Quando ler alguma notícia, no jornal ou revista, tente fazer uma síntese do que foi lido.**

**3- evite automatismos e rotina: continue a ter projetos pequenos ou grandes. O essencial é fixar novos objetivos e atingi-los. Fazer sua jardinagem, ir a espetáculos, visitar um amigo, organizar uma viagem, são projetos nos quais você deve pensar.**

**Não se esqueça de:**

**a) organizar seus dias;**

**b) respeitar seus ritmos biológicos;**

**c) preservar um sono de boa qualidade;**

**d) evitar cansaço, as preocupações afetivas e o isolamento.**

**Tenha prazer nas atividades do dia-a-dia continuando a aprender e a interessar-se pelo que está ao seu redor.**

**Todas as dicas acima são super importantes para uma boa memória.**

**No próximo informe falaremos do Mal de Alzheimer, uma doença que afeta a memória e tem aumentado muito a sua incidência.**