

Editorial

Neste dia 8 de março, data que se comemora o dia Internacional da Mulher, será grande o orgulho de todos os funcionários e associados da AAPCEU já que, nas últimas eleições, optaram por uma diretoria feminina (em sua maioria), e como não poderia ser diferente, a resposta está sendo dada em alto e bom tom: estamos fazendo a nossa parte!

Esta edição de número 223 do Informe da Associação, não poderia deixar de homenageá-las.

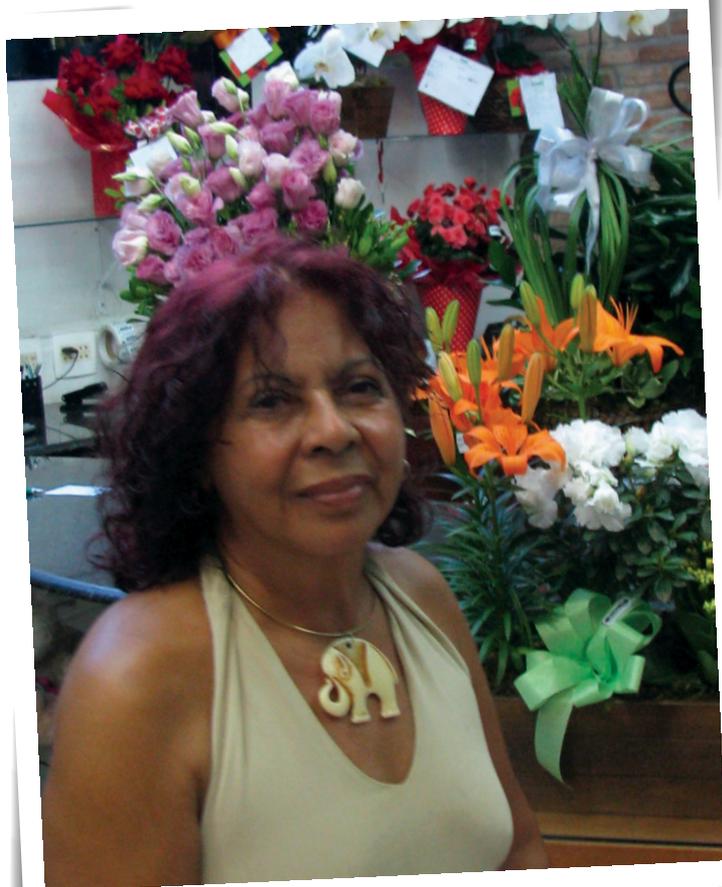
Para isso, resolvemos colocá-las em cada pedacinho do Informe que fosse possível e que nos desculpe o Maurílio Gregório que tão prontamente protagonizou as fotos do Projeto Compartilhar, da Usisaúde, mas a data é delas, e a entrevista foi somente com a Cecília Coutinho. Vejam em Diversos.

Ainda tem a Laís Magda no Estilo de Vida e a Maria Tereza no Ponto de Encontro, que nos ajuda e muito a manter unidas as mulheres que fizeram e fazem a Usiminas. Há 10 anos estas "MULHERES DE AÇO" vem se reunindo sob coordenação de Maria Tereza.

A todas as mulheres que carregam tamanha sensibilidade e força, que ganham o mundo com sua coragem, os nossos sinceros parabéns!

Boa leitura!

Estilo de vida



De bem com a vida!

Uma bela senhora! Flor no cabelo, sorriso largo e astral "lá em cima". Mãe de duas filhas e prestes a ser avó pela segunda vez. Essa é Laís Magda de Souza Lima, empresária e ex-funcionária da Usiminas. Ela mudou o local de trabalho, mas não a rotina intensa. Se antes encerrava o expediente às cinco da tarde, hoje encerra às oito da noite – e com muito prazer.

Após 24 anos dedicados à Usiminas, a ex-auxiliar de contabilidade, se aposentou em 1985. Apesar de apaixonada pela empresa e pelos amigos de trabalho, Laís pretendia parar um pouco, descansar e dar mais atenção à família biológica. Ela diz biológica porque sempre considerou os amigos de trabalho uma verdadeira família. Se fosse enumerá-los, preencheria várias folhas. Mesmo assim, arriscou mencionar duas figuras fundamentais na sua vida profissional: Jose Teodorico Frade e Silvio Mário de Souza. Eles sempre souberam valorizar o profissional e o ser humano.

Após a aposentadoria, Laís até tentou levar uma vida de dona de casa, mas não deu conta. Impossível para quem sempre teve uma rotina intensa numa grande empresa. Resultado: acabou desenvolvendo uma labirintite. O médico logo descobriu o motivo: era o corpo reclaman-

“ Uma das coisas que mais me motivava na Usiminas era o ambiente de irmandade, o clima e o companheirismo ”

do por uma atividade que a tirasse de casa, uma vez que esbanjava [e ainda esbanja] energia.

Foi nessa época que Laís decidiu ir trabalhar com o marido – o paisagista Waldyr Chaves Pereira Lima – na floricultura da família. Ela diz que não entendia nada de paisagismo, que nunca tinha feito um curso sequer sobre o assunto, mas o desejo de voltar à atividade falou mais alto. Aos poucos foi descobrindo o prazer de trabalhar em meio à rosas, orquídeas, lírios, lizianthus e dezenas de outras flores.

“No começo fiquei com medo de ter algum atrito com meu marido. Essa coisa de trabalhar com esposo é meio complicada. Hoje digo com certeza: foram os melhores anos da minha vida”.

Quando Waldyr faleceu, em 1989, Laís conta que sua vida ficou completamente desestruturada, afinal, era uma união de 20 anos que se rompia subitamente. A convivência dos dois, tanto no trabalho quanto em casa, era maravilhosa. O companheiro das horas certas e incertas. O impacto da perda foi tão forte que ela pensou em vender a loja. “Ainda bem que os amigos e a família não me deixaram fazer essa bobagem”, conta sorrindo.

“Voltar a atenção ao trabalho e investir na Floricultura foi a melhor saída. Isso preencheu a ausência do Waldyr e

me fez voltar a sorrir”.

Mas engana-se quem pensa que a vida dessa jovem senhora se resumiu ao trabalho. Aos poucos retomou a vida social e os encontros com os amigos da Usiminas. Voltou a frequentar as festas e demais eventos

promovidos pela associação dos aposentados. Ela faz questão de destacar duas festas: a de aniversário da associação, no Minas II, e a de confraternização, no final do ano. Só perde as viagens por causa do trabalho na floricultura. Mesmo assim, quando dá, ela vai.

Além das festas, Laís encontrou uma outra forma de se cuidar e preencher o tempo livre: indo ao samba. Em viagem de férias à Cabo Frio, ela descobriu os sambas de terreiro e se apaixonou. Quando voltou à Belo Horizonte, percebeu que aqui existiam várias casas que tocavam o melhor do gênero. Resultado: o samba da sexta-feira passou a ser sagrado: faça chuva, faça sol, lá vai ela “balançar o esqueleto”. A dança, além da diversão, a ajuda recarregar as baterias.

“O bom do samba é que não preciso esperar um parceiro para me tirar para dançar”. Danço sozinha mesmo. O negócio é não ficar parada”.

Nossa dançarina de plantão confessou ter outros dois hobbies: tricotar e colecionar elefantes. Já são mais de 100 – de pingentes a objetos de decoração. Compra, ganha das filhas, dos amigos, dos funcionários e assim vai aumentando a coleção.

Laís é daquelas mulheres que enobrece o sexo feminino. Verdadeiro exemplo de competência, garra, determinação, superação, simpatia e bom humor. Ela nos dá a certeza que o dia das mulheres são todos os dias do ano, não apenas 08 de março.

“Dizem que a mulher é sexo frágil.

Mas que mentira absurda”. Erasmo Carlos

Avisos



Não importa a opção, o que não pode é deixar o prazo das inscrições passar. Lembrem-se dos cursos promovidos pela AAPCEU, no primeiro semestre de 2011.

Não perca esta ótima oportunidade de estender seus conhecimentos e ajudar a receber bem os turistas, na copa de 2014.

Curso Inglês e Espanhol

Ainda, para os que se inscreverem no curso de inglês, que será ministrado na própria sede da Associação, a oportunidade de se aproximarem da AAPCEU e conhecer um pouco mais sobre o trabalho, acompanhado por um cafezinho, será uma deliciosa rotina após as aulas.

Welcome, Bienvenido!

Aviso

Programa Atitude Rima com Saúde lança Projeto Compartilhar



Participe do Projeto Compartilhar.
Compartilhe novas experiências para viver a melhor idade.

Ligue 0800 283 0040
ou acesse www.atituderimacomsaude.com.br



Cecília Coutinho e Maurílio Gregório, aposentados Usiminas (Sede).

A Usisaúde, através do Programa Atitude Rima com Saúde, lançou três novos projetos em 2011, entre eles o Projeto Compartilhar. Destinado aos beneficiários Usisaúde, ligados às empresas Usiminas, com idade igual ou superior a 60 anos, o projeto oferece informações de saúde e atividades dinâmicas e de integração, que contribuem para a manutenção de hábitos saudáveis e que primam pela qualidade de vida.

Ao todo são nove encontros mensais com temas diferenciados, entre eles: alimentação saudável, atividade física, hipertensão, diabetes, memória, entre outros, proporcionando também momentos de aprendizado, descontração e troca de experiências. O projeto será conduzido por médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e analistas de promoção da saúde (enfermeiros e psicólogos).

As inscrições já estão abertas. Participe!

Faça sua inscrição através do portal www.atituderimacomsaude.com.br ou através do telefone 0800 283 0040.

Além do Projeto Compartilhar, os projetos Inspirar (destinado aos beneficiários que desejam parar de fumar), Equilibrar (para quem busca uma reeducação alimentar), Gerar (para futuras mães e papais), Planejar (para quem deseja planejar o melhor momento para aumentar a família) e Respirar (destinado a crianças com asma, bronquite ou que chiam), também estão com inscrições abertas.

No portal do programa, você pode saber mais sobre os projetos e ainda obter informações sobre saúde e qualidade de vida. Vale a pena conferir também o Blog da Atitude,

um espaço com fotos e depoimentos dos participantes, contando suas experiências e conquistas. Além disso, seções como mitos da saúde, jogos interativos e galeria de fotos, entre outros, também estão disponíveis. Acesse:

www.atituderimacomsaude.com.br.

SAIBA MAIS SOBRE O PROGRAMA

O Programa Atitude Rima com Saúde é composto de diferentes projetos de promoção da saúde. Cada projeto foi pensado para atender às características e necessidades de saúde dos beneficiários Usisaúde. A saúde depende principalmente dos hábitos e da atitude de cada um. Atitude e saúde andam sempre juntas. São palavras que se complementam como forma de construir uma vida melhor, contando também com informação e apoio adequados.

Eventos

Aparecida, Caxambu e São Lourenço

Lembramos, para os que querem participar da Viagem a Aparecida do Norte, Caxambu e São Lourenço que, Abril já está aí e que, o dia 14 de março, prazo final para as inscrições é

logo após o Carnaval.

As informações detalhadas sobre esta viagem foram divulgadas na edição anterior do nosso Informe, mas podem ser também acessadas

em nosso site ou até mesmo na secretaria da Associação.

Não fique de fora! Muita fé e diversão, marcarão este passeio, além é claro, da alegria dos Associados.

Eventos

Programação Social. Estação Outono

Venha participar do Lançamento do programa sócio-cultural da AAPCEU. Dia 31 de março de 2011, de 8h às 18h

(quinta feira)
- TEMA: A saúde na maturidade é responsabilidade de cada um.

30 de março é o dia mundial da juventude. Cuide de sua saúde. Venha manter-se jovem com a gente!

Diversos

Quem é AAPCEU fala mais!

Convênio AAPCEU / VIVO Empresas, para plano corporativo de telefonia móvel, para os associados da AAPCEU

A AAPCEU traz mais um grande benefício para o Associado: Plano de Telefonia Corporativo.

Com ele, você associado, pode ter uma redução de 20% no valor da assinatura mensal e de mais de 58% no valor dos minutos falados, se comparado com o valor de minutos fora do plano corporativo, originando chamadas dentro da franquia. No Plano LD Nacional Corporativo, o valor da Assinatura é de apenas R\$ 8,00 e o minuto dentro da franquia custa R\$ 0,25 e do excedente à franquia é de R\$ 0,27.

E o mais legal de tudo, é que o associado pode adquirir mais de uma linha, presenteando alguém da família. Então procure a associação o mais

breve possível para não ficar de fora.

Este convênio visa fortalecer os laços de amizade, aproximando ainda mais a grande família que é a AAPCEU, tornando mais fácil a comunicação.

Plano LD Nacional:

- Assinatura: R\$ 8,00;
- Franquia de 100 minutos de ligações para celulares e fixos Vc1 R\$ 25,00 (R\$ 0,25 o minuto);
- Valor do minuto excedente: R\$ 0,27;
- Serviço Intra-grupo (fale ilimitadamente entre os números ligados ao Plano AAPCEU): R\$ 5,00;
- Taxa de Administração: R\$ 5,00;
- Pacote de 50 torpedos: R\$ 6,90;
- Bônus de 100 minutos de ligações para celulares VIVO VC1, pós franquia;
- Isenção de taxa de deslocamento,

quando o usuário receber ligações em roaming;

- A linha se torna local, quando o usuário estiver em roaming;
- Ligações de VIVO para VIVO VC2 e VC3: R\$ 0,27 o minuto;
- Ligações para celulares de outras operadoras VC2 e VC3: R\$ 1,21 o minuto;
- Ligações para telefones fixos VC2 e VC3: R\$ 0,74 o minuto;
- Total mensal por linha: R\$ 49,90.
- Observações: VC1 = ligações locais;
- VC2 = ligações de longa distância dentro de Minas Gerais;
- VC3 = ligações de longa distância para outros estados;
- Roaming: fora do DDD de origem.
- Aparelho Samsung E2210 (sem custo). Os associados que já são clientes VIVO, poderão aderir ao Plano Corporativo através de transferência de titularidade.



**Participe do maior evento de confraternização da AAPCEU.
25 anos de Associação!
Uma data pra não se esquecer. 14 de maio de 2011.**

Mais informações na próxima edição

Presidente

Maria Ignez Gerken de Sousa

Diretor Secretário

Concesso da Silveira Caldas

Diretora Social

Arminda Soares

Diretora de Comunicação

Elaine Rosali da Conceição

Altavista Comunicação

Diretor Anderson Brasil

Jornalista Responsável

Mônica Santos

Reportagens

Cláudio Henrique e Daniela Santos

Fotografia: SXC/Arquivo AAPCEU

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 Sala 1401 Tel. (31) 3271-6049

www.aapceu.com.br

E-mail: aapceu@aapceu.com.br

Ponto de Encontro



Desde 1995 afastada da Usiminas, quando se aposentou, Maria Tereza sempre matava saudade de suas amigas da sede, através de e-mail e telefone. Em 2000, resolveu fazer um encontro especial e dali em diante sempre que a saudade aperta, ela promove um encontro.

Com 20 anos de Usiminas e tendo trabalhado em três superintendências, Maria Tereza, a precursora dos encontros, fez muitas amizades, mesmo com quem ficou lá por pouco

tempo.

Os encontros no formato de Clube da Luluzinha, estão abertos a todas as mulheres, Mulheres de Aço, como assim se

denominam, que trabalharam lá entre 1975 e 1995.

“Hoje nos reunimos para comemorar a maturidade e, principalmente, para rir bastante de tudo o que vivemos naquele período. Hoje podemos rir até do que, em algum momento, nos fez chorar, pois tudo serviu de aprendizado”, conta a organizadora.

No último encontro, em maio de 2010, cerca de 30 pessoas se reuniram. “O número só não foi maior porque resolvi numa segunda-feira que nos reuniríamos no sábado

Mulheres de Aço

seguinte e enviei algumas convocações por e-mail. Mesmo com a tecnologia, o tempo foi curto.

O próximo encontro está marcado para o dia 9 de abril. Quem quiser participar, basta encaminhar e-mail para mtaraujoribeiro@hotmail.com. Os únicos pré-requisitos são: ser mulher e ter trabalhado na Usiminas no mencionado período.

Quanto ao nome, ele surgiu da última vez, quando Maria Tereza se dirigiu ao grupo usando o nome, fazendo alusão não só à Usiminas, mas também às próprias características do metal: força, resistência, brilho. Só para citar algumas tão significativas, neste mês, que se comemora o dia Internacional da Mulher.

Diversos Casal modelo



Cecília Coutinho e Maurílio Gregório, formam um casal, daqueles que dá gosto de ver.

Quando a Usisaúde pediu a indicação de um casal para protagonizar as fotos do Projeto Compartilhar, dentro do Programa Atitude Rima com Saúde, não deu outra.

Bem humorados, sempre dispostos e um cuidado com o outro, de namorados adolescentes, foram os indicados.

Em entrevista cedida, Cecília afirmou ter vivido dia de princesa. “Nenhum pedido ficou sem ser atendido. Uma equipe enorme de profissionais tentando nos agradar em tudo”.

Quanto ao projeto, Cecília diz que já estão inscritos e

apenas aguardam o lançamento para participarem.

“Iniciativas como esta, não podemos deixar de prestigiar. Cuidamos da nossa saúde há muito tempo e buscar informações, que nos ajudem a mantê-la no ritmo certo, é sempre o mais correto”.

A AAPCEU agradece a participação do casal, no projeto de um de seus parceiros, e se sente orgulhosa de ter entre os seus associados, pessoas de bem com vida, vivendo a aposentadoria da forma que tem que ser: com bem estar e plenitude da sua saúde. Dando um verdadeiro exemplo de como viver a melhor idade.

Parabéns ao Casal modelo!

Revisão de Aposentadoria

Continua sem solução a questão das revisões de aposentadoria que foram limitadas ao teto. Na verdade, sem solução, em razão da decisão do Supremo Tribunal Federal que reconheceu o direito ao aposentado e pensionista, mas não especificou como será determinado o índice relativo ao direito de cada um.

Em razão desse impasse o INSS está aguardando para entabular uma proposta de acordo aos aposentados e pensionistas de modo a resolver as demandas que estão nos tribunais, bem como evitar que inúmeras novas ações sejam iniciadas.

CONTRATOS

Todo o cuidado é pouco ao celebrar contrato. Um simples e ingênuo contato telefônico pode se transformar numa enorme dor de cabeça. Com a evolução dos meios de comunicação, as empresas estão se organizando e se preparando para oferecer aos consumidores todo o tipo de produtos diretamente em sua casa. Assim, tomem muito cuidado ao dar informações sobre seu CPF, número da carteira de identidade, número da conta e agência.

Tenham sempre papel e caneta para anotar o nome da pessoa com quem estão conversando, que tipo de contrato estão celebrando, como será feito o pagamento, quando será entregue o produto, e não esqueçam de anotar o número do protocolo que comprova essa negociação.

Da mesma forma, não entreguem cópia de documentos para qualquer pessoa.

IDOSO

O aumento da expectativa de vida só está sendo possível graças à melhoria da qualidade de vida, pelos cuidados que preventivamente tomamos. E embora haja motivo de comemoração, o cuidado com os idosos deve ser redobrado. Isto porque, apesar da capacidade aparente de gerir seus negócios, há uma ligeira dificuldade de raciocínio em alguns casos. E, normalmente é muito difícil admitir a diminuição dessa capacidade.

Especialmente os idosos que não dispõem da regular companhia do (a) esposo (a), ou companheiro (a), submetem-se a uma vulnerabilidade para a administração de seus

negócios. Nessas circunstâncias ficam fragilizados e facilmente são manipulados por pessoas de aparente confiança.

Em casos como esses, é recomendável procurar ajuda de pessoas de real confiança para administrar seus bens, por menos valiosos que sejam, mas que por muitas vezes constituem-se no total patrimônio adquirido ao longo da vida.

Não são raros os casos de golpes praticados contra idosos e, na maioria deles, facilmente poderiam ser evitados se o idoso se socorresse a uma pessoa de confiança, ou à sua Associação dos Aposentados.

EXPURGOS DE POUPANÇA

Ainda continuam suspensas as ações contra os Bancos para recebimento dos expurgos inflacionários, por força de determinação do Supremo Tribunal Federal.

Não quer dizer que não há o direito de receber os expurgos, mas a decisão quanto ao pagamento depende de decisão do STF em razão de inúmeros processos em fase de recurso sobre o mesmo tema.

Óbitos

Com pesar, noticiamos os falecimentos:
Edwaldo Silva - 23/11/2010

Mário de Oliveira - 06/01/2011
Túlio Carlos Gonçalves Barbosa -
26/12/2010

Walter Marques de Oliveira -
30/1/2011
Aos familiares, nossos sentimentos.

Convocação

A AAPCEU solicita aos associados, que detêm ações da Usiminas Mecânica, entrar em contato no telefone: 3271-

6049, informando a quantidade e o tipo de ações que possuem.