



JORNAL DA

AJUBEMGE

“Uma força de vida”

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE

ANO 49 – Nº 550 – AGOSTO DE 2016

101 anos de energia e alegria



Presidente da AJUBEMGE Maria Lúcia com Delmar
Foto: Dúnia Catelli

Associado da AJUBEMGE, há 36 anos, Delmar Mendes dos Reis completou no dia 21 de julho deste ano, os seus 101 anos de idade, cheio de energia e bom humor.

Delmar é um exemplo para todos nós, pois mesmo com muitos anos de vida, não perde a alegria de viver, o sorriso no rosto e seu espírito engraçado, que adora contar piadas, das mais variadas, que matam a gente de rir.

A equipe da AJUBEMGE esteve no dia 20 de julho na casa de Delmar para parabenizá-lo, bater um papo e levar uma lembrança. É incrível como a sua memória é boa e o seu raciocínio é rápido.

Cantar e cantar.... Isto então é com ele mesmo. Durante a nossa visita cantou bastante, músicas inteiras,

com uma bela voz, podem acreditar. “Fascinação” e “Carinhoso”, foram umas das que cantou, nos presenteando também neste dia.

Delmar nasceu em Floriano, no Piauí e se mudou ainda adolescente para Minas Gerais e trabalhou como concursado no antigo Banco Hipotecário e Agrícola de Minas Gerais, dentre outros vários tipos de trabalho que realizou.

Em dezembro de 1946 se casou e teve cinco filhos: Leda, Valéria, Maria Bernadete, Sandra e Marcos, que deram a Delmar os seus treze netos e oito bisnetos.

E a curiosidade de sempre que temos é o que ele fez e faz para chegar aos 101 com tanta energia e saúde. Segundo ele nos contou, o segredo é exercitar a memória, com quadros de quebra-cabeça que montava, livrinhos de palavras cruzadas que faz até hoje, manter-se feliz independente dos percalços da vida e nunca desistir de seus objetivos.

“ Já trabalhei muito. Hoje tenho perto de mim sempre meus livrinhos de palavra cruzada e durante a minha vida não gostei de bebidas alcólicas e cigarro, alimentação leve, nunca fui de comer muito também”.

A AJUBEMGE parabeniza com satisfação o seu associado Delmar e agradece por ter nos recebido com tanta alegria.



Em defesa dos nossos
artesãos

Pág. 2

Dia dos Pais
Homenagem

Pág. 3

Esclarecimentos
Reajuste dos
seguros Bemge e
Fasbemge

Pág. 5

Aniversariantes
do mês de setembro

Pág. 6

Centro de Artesanato Mineiro pode ser extinto

O Centro de Artesanato Mineiro (Ceart), localizado no foyer do Palácio das Artes, está correndo um sério risco de perder o seu espaço. A Fundação Clóvis Salgado (FCS) publicou um edital de licitação, na modalidade Pregão Presencial (001/2016), que estabelece processo licitatório para uma nova ocupação da loja. O edital prevê regime de concessão onerosa, com aluguel no valor de R\$ 17.139.

A publicação do edital gerou reação imediata do Ceart, que publicou uma carta aberta repudiando a decisão da FCS. “Nós fomos surpreendidos com esse edital de ocupação, não tínhamos nem sido notificados. Nosso entendimento é que a Fundação tem interesse no espaço e está criando uma situação



administrativa e jurídica para tirar o Ceart dali”, critica Flávio Vignoli, presidente do Ceart. “O valor do aluguel é impeditivo, absurdo, ainda mais para um contrato de um ano. Nós não temos previsão orçamentária para isso, ninguém tem. Só existem dois caminhos: ou alguém cobre a oferta e fica com o espaço, o que não deve acontecer; ou ninguém faz ofertas, o espaço fica vazio e a Fundação faz o que quiser com ele”, afirma.

O Ceart é uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (Oscip), sem fins lucrativos, que oferece apoio e incentivo a mais de 500 artesãos de diferentes partes do Estado, cujos trabalhos são expostos e vendidos no local.

Segundo Vignoli, presidente do Ceart, a segunda hipótese é mais condizente com a realidade, já que iria ao encontro dos interesses do presidente da FCS, Augusto Nunes-Filho. “Ele pediu para o Conselho Curador que o espaço fosse transformado num restaurante, o que foi negado por unanimidade. Isso está em ata. E temos depoimentos informais de que ele não gosta de artesanato popular e já disse que não faz questão do Ceart”, conta. A criação do Ceart está no estatuto inaugural do Palácio das Artes. Temos não só a história do nosso lado como o apoio dos artesãos, que ninguém está lembrando que existem. É o único lugar que muitos deles têm para vender seus trabalhos”, defende o presidente da Ceart.

No dia 28 de julho os secretários de Estado Fábio Cherem (Desenvolvimento Econômico) e Ângelo Oswaldo (Cultura) se reuniram com o presidente da Fundação Clóvis Salgado, Augusto Nunes Filho, para discutir uma ação conjunta que leve solução aos artesãos mineiros, que há 46 anos utilizam o Centro de Artesanato Mineiro.

Quem ainda não conhece, pode visitar o Centro de Arte Mineira e ver de perto a importância deste espaço para os artesãos de Minas, onde podem expor suas peças lindíssimas e serem reconhecidos. É a cultura mineira em jogo, que agrega a vida de todos nós.

Uma petição de apoio ao Ceart, pela sua permanência no Palácio das Artes, está disponível para ser assinada pela população. O site Avaaz também criou uma petição para coletar assinaturas online, através do link abaixo:

https://secure.avaaz.org/po/petition/Centro_de_Artesanato_Mineiro_Mantenham_a_loja_de_artesanato_aberta_ao_publico/?cXtqPhb

Expediente

Expediente: Associação Nacional dos Aposentados, Pensionistas, Funcionários e Ex-Funcionários do Conglomerado Bemge – AJUBEMGE – Rua Curitiba, 689 – Salas 403 a 406 – CEP: 30170-120 – Belo Horizonte-MG – Telefax 31-3201-9423 –Email: ajubemge@ajubemge.com.br

Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretora Presidente: Maria Lúcia Machado, Vice-Presidente: Helena Lúcia Tarquínio, Diretor Financeiro: Lourival Lelles, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles, Diretor Comercial: Ênio Dias Vieira. Suplentes da Diretoria Executiva: Adilson Martins Pereira, Expedito Noronha Costa, José Alves da Mota Júnior, Frederico de Sousa Neto, Conselho Fiscal (Efetivos): Antônio Lúcio da Costa, Sílvia Caitano da Fonseca, Plínio Buarque Vogas. Suplentes do Conselho Fiscal: José Cássio Damas, Milton Santana Plastino.

Diretores Adjuntos: Jonair Alves de Oliveira (Governador Valadares), José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Silésio Mendonça (Pará de Minas), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte).

Publicação Mensal da Associação Nacional dos Aposentados, Pensionistas, Funcionários e Ex-Funcionários do Conglomerado Bemge - Jornalista Responsável: Dúnia Catelli – Edição: Dúnia Catelli – Diagramação: Dúnia Catelli – Impressão: Bigráfica – Tiragem: 2.000 exemplares – Leitores: 9.000

Meu pai é o máximo!

Dia 14 de agosto, Dia dos Pais, é uma oportunidade que temos para homenagear a todos aqueles que nos ajudaram a nos colocar no mundo, e que acima de tudo nos cuidam, educam e amam.

O amor de um pai pelo filho, e vice-versa, é puro e eterno. A AJUBEMGE felicita a todos os pais e presta a sua homenagem abaixo, a um dos grandes pais existentes neste mundo, Lourival Lelles (Diretor Financeiro da AJUBEMGE), com depoimentos enviados por sua família:

Lourival e sua esposa Voluzia



“Nasceu em Barão de Cocais, MG, mudou-se para Belo Horizonte ainda bebê, onde foi educado. De uma família numerosa, teve 6 irmãos, dois quais 3 ainda entre nós.

Começou a trabalhar aos 14 anos e sempre conciliando estudo/trabalho. Sempre adepto ao esporte, jogou futebol amador, tendo disputado muitos campeonatos pelo Pompeia Futebol Clube. Muito bom nisso, foi selecionado pelo Banco Mineiro da Produção (Futuro BEMGE) para fazer parte da equipe de futebol do banco e assim também conseguiu um emprego por lá mesmo.

Ainda nesta época, após algumas lesões inerentes ao mundo do futebol, conheceu a Peteca e optou pelo novo esporte que se tornou uma verdadeira paixão até os dias de hoje. Recentemente disputou um campeonato no Minas Tênis Clube sagrando-se campeão na categoria acima de 70 anos.

Casado, pai de dois filhos, Flávio e Rodrigo, sempre presente na educação e crescimento dos mesmos. Família aumentada, noras e três netos, seguindo a caminhada agradecendo a Deus por tudo.

Tentei escrever algumas coisas, mas acabei descobrindo que, amor, amizade, fidelidade e companheirismo, são sentimentos tão nobres que é melhor sentir do que dizer.

Frases bonitas jamais alcançariam a grandeza do que sinto por você. Te amo!”

***Por Voluzia (esposa)**

“Meu Pai, poderíamos falar aqui de inúmeras qualidades do Sr. Lourival, ou mesmo do quanto ele fez por nós em nossa formação como pessoas, profissionais, filhos, hoje pais, e cristãos. Do quanto se dedicou e se dedica para família.

Mas vamos contar uma história simples, pode parecer boba, mas que para nós têm imenso valor. Mostra o amor, a dedicação, enfim, o que gostaríamos de ser para nossos filhos. Papai trabalhava na PROBAN, inclusive aos sábados. Saia do trabalho no início da tarde de sábado e corria para casa, na maioria das vezes de ônibus, chegava em casa e quase não almoçava direito, pois estávamos nós dois prontos, com roupa de futebol, só lhe esperando para nos levar ao clube para jogarmos bola.

Apesar do cansaço da semana de trabalho, não só nos levava, mas como éramos as menores crianças, organizava a pelada participando da mesma, de modo que nós três éramos do mesmo time. Além de nós o papai escolhia outros dois meninos, geralmente os piores, os mais ruins de bola para nosso time. No outro time os meninos maiores e melhores de bola. Tudo isto para que pudéssemos jogar, receber bolas que geralmente era ele quem passava para nós. As partidas eram sempre muito disputadas, geralmente perdíamos, mas quando ganhávamos era uma alegria só. Depois, no caminho de volta para casa, parávamos em um bar para comer pasteis e tomar refrigerante. Isto era felicidade!

Muito obrigado Pai! Nós te amamos muito e pedimos que Deus proteja, ilumine e dê muita saúde a você e a Mamãe.* **Por Flávio e Rodrigo Lélles**



Lourival Lelles e família - Arquivo pessoal

Saiba escolher o seu tipo de exercício físico

Com o passar do tempo, quem já chegou à casa dos 50 muitas vezes deixa de fazer exercícios por falta de motivação ou por medo de que o corpo não dê mais conta do recado. Depois dos 65 anos, tanto os homens quanto as mulheres sofrem alterações no corpo que os deixam mais propensos a sentirem dores, rigidez muscular e mais cansaço do que os mais jovens. Por isso, escolher o exercício certo para as características do seu corpo é uma ótima alternativa para continuar (ou começar) a fazer atividades físicas, favorecendo a saúde e a qualidade de vida.

Os exercícios devem ser praticados 3 vezes por semana e sob orientação do médico e de um preparador físico, pois alguns exercícios podem estar contraindicados de acordo com o condicionamento físico do idoso. Desta forma, os melhores exercícios para a terceira idade incluem:



1. Caminhada - As caminhadas além de promoverem o convívio social, fortalecem os músculos e as articulações e melhoram o ritmo cardíaco. Durante a caminhada, é importante manter as costas e os ombros eretos e usar uns tênis confortáveis, com amortecimento.

O idoso deve começar por trajetos curtos e ir aumentando a distância até fazer caminhadas de 30 a 60 minutos, três vezes por semana. Antes e depois das caminhadas, é muito importante alongar para evitar lesões.

2. Natação - A natação é um dos melhores exercícios para a terceira idade porque tem muitos benefícios como alongar e fortalecer os músculos e articulações do corpo, prevenir o aparecimento de lesões, aliviar as dores causadas pela artrite, evitar a perda óssea e diminuir o risco de doenças como diabetes ou hipertensão, por exemplo.

3. Andar de bicicleta - Andar de bicicleta também é uma boa opção de exercício para idosos porque ajuda a fortalecer as articulações, especialmente as dos joelhos, tornozelos e quadril, além de ajudar a fortalecer os músculos das pernas e abdômen.

Além disso, andar de bicicleta ajuda a baixar a pressão arterial e a aliviar as dores provocadas pela artrite.

4. Alongamentos - Os alongamentos além de melhorarem a flexibilidade e a circulação sanguínea, melhoram a amplitude dos movimentos, favorecendo a realização das atividades de vida diária como arrumar a casa ou cozinhar, por exemplo.

Além disso, os exercícios de alongamento ajudam a diminuir a rigidez das articulações e músculos e a evitar o aparecimento de lesões.

5. Hidroginástica - Na hidroginástica, todos os músculos do corpo são exercitados e a água favorece o relaxamento das articulações, aliviando as dores e desenvolve a força e resistência do corpo. Além disso, a hidroginástica melhora o ritmo cardíaco e a saúde dos pulmões.

6. Yoga - O yoga varia exercícios de força com exercícios de equilíbrio, ajudando a melhorar a postura, a estabilidade e flexibilidade do corpo, além de ajudar a alongar e tonificar os músculos e relaxar as articulações.

7. Pilates - O pilates ajuda a estimular a circulação, aumenta a flexibilidade e força, favorecendo a coordenação dos movimentos. Além disso, o pilates ajuda a melhorar a postura e a aliviar o estresse.

O idoso deve parar de fazer os exercícios se começar sentindo dor intensa, devendo consultar o médico para fazer exames, identificar o diagnóstico e realizar o tratamento, se necessário, para continuar praticando exercício.

Reajuste dos Seguros Bemge e Fasbemge

A AJUBEMGE tem sido indagada por vários associados sobre os seguros que muitos possuem da ex-FASBEMGE e do extinto BEMGE.

Com esse fato, a associação solicitou informações à Fundação Itaú Unibanco – Unidade MG.

A AJUBEMGE foi atendida com presteza e assim repassa aos interessados as seguintes informações:

- O reajuste do Seguro Bemge é feito anualmente em abril e o seguro da Fasbemge é reajustado em agosto de cada ano.

- Ambos os seguros são corrigidos pelo IPCA/IBGE.

- Em abril/2016 o seguro Bemge (prêmio e capital segurados) foi reajustado em 9,39%.

Atendimento jurídico

A AJUBEMGE oferece atendimento jurídico aos seus associados, presencial e através de contato por telefone em sua sede. Confira os plantões:

- Dr. Mauro Lúcio Sabino Silva - Processos trabalhistas

Atendimento em seu próprio escritório: Av. Álvares Cabral, 344/1406 - Centro/BH. Tel: (31) 3271 3339

- Dr. Fernando Alves de Andrade - Ingresso de ação para correção de FGTS

Atendimento todos os dias da semana (exceto quarta-feira), de 10 às 12h e de 13 às 16h.

Atendimento de reclamatória de plano de saúde - Às quartas-feiras, de 10 às 12h /13 às 16h.

- Dra. Amanda Maia Demétrio - Processos Judiciais sobre Assistência Médica

Atendimentos às segundas e quartas, de 8 às 10h, na sala da AJUBEMGE.

Atendimento de reclamatória de plano de saúde - Às terças e quintas-feiras, de 8 às 10h.

- Escritório Marcos André Advogados Associados – Direito Previdenciário/ Processos Judiciais contra o INSS.

Atendimento nas últimas segundas-feiras de cada mês, de 14 às 16 horas.

Agende o seu atendimento com os advogados citados na sede da AJUBEMGE, através do telefone: 31 3201 9423.

Novos Associados

- Anair Gonçalves de Souza - BH/MG
- Selma da Silva Peixoto Ribeiro - BH/MG
- Vanessa Caputo Dutra de Oliveira - BH/MG

Imposto de Renda Parcelamento - 5ª Quota

Para quem não optou pelo débito automático das quotas do Imposto de Renda –IRPF 2015/2016, o pagamento da 5ª quota, através de DARF- item 04 - código 0211, até a data do vencimento (31.08.16), terá os acréscimos legais de juros de 4,38% (quatro vírgula trinta e oito por cento) devendo esse montante constar do campo 09 do Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF).

Concertos da Orquestra Filarmônica /MG Concorra a um par de ingressos!

A associação divulga abaixo a programação dos próximos concertos da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais. Para concorrer a um par de ingressos, entre em contato com a AJUBEMGE para fazer a sua inscrição no sorteio.

01 de setembro	Presto
16 de setembro	Vivace
22 de setembro	Presto
06 de outubro	Presto
21 de outubro	Vivace
21 de outubro	Vivace
10 de novembro	Presto
25 de novembro	Vivace
01 de dezembro	Presto
16 de dezembro	Vivace

Vale a pena ouvir essa orquestra maravilhosa com toda a infraestrutura da Sala Minas Gerais. Inscreva-se para ganhar um par de ingressos, através dos contatos: ajubemge@ajubemge.com.br / 31 32019423.

Falecimentos

- * Celso Potente - 17/01/2016 - Uberaba/MG
- * Luis Alberto M. Rispoli - 02/01/2016 - RJ/RJ
- Antônio Ignácio Pompeu de Camargo - 04/04/2016 SP/SP
- Wladimir Dias - 05/07/2016 - BH/MG
- * A AJUBEMGE foi informada recentemente. Às famílias enlutadas, os nossos sentimentos de pesar.

Aniversariantes do mês - Setembro



01 - Terezinha Barros Cavalcanti.

02 - Gercino Pereira da Silva,
Mario Teixeira Negrao,
Marionilha Fortes de
Oliveira.

03 - Antonio Lopes dos
Reis, Jercy de Almeida e
Silva, Jose Aristides
Ribeiro, Jose Maria de
Araujo Fonseca.

04 - Carlos de Abreu, Luiz Carlos Fonseca Cota,
Osvaldo Pereira de Paiva.

05 - Branca da Matta Coutinho, Gilson Oliveira de
Carvalho, Luiz Gonzaga Diniz Pereira, Maria Teresa
Silva Pereira, Samuel Mendes de Oliveira, Waldir
Goncalves Barbosa.

06 - Anair Goncalves de Souza, Isabel Cristina Soares
Rogerio, Maria Celia Lopes Machado.

07 - Benicio Martins de Carvalho, Celio dos Santos
Filho, Jose Mauro de Andrade, Odecio Sathler.

08 - Conceição Silva de Carvalho, Geraldo Ribeiro do
Vale.

09 - Imaculada Aquidauana Batista Tavares, Jesus
Ferreira da Silva, Luiz Amedeo Sammarco, Maria de
Lourdes Neiva Martins, Maria Veramour de Oliveira,
Reinilde Simoes de Andrade.

10 - Antonio Alberto Marques, Aparecida de Sousa
Miranda Maia, Celia Mattosinhos, Cesalpino Campos
de Abreu, Dirce Muschioni, Dulce Lopes de Oliveira
Aguiar, Geraldo Furtado de Mendonca, Gilson Mariano
Nascimento, Jesus Augusto Carvalho, Joaquim Nicolau
de Souza, Jose Mosquetti Sobrinho, Lourival Lelles,
Romney Freire de Souza, Vivaldo Costa Pimenta.

11 - Helvio Leite Gomes, Jose Pereira de Vasconcelos
Arimateia, Maria de Lourdes Correa Miguel, Mario
Daniel Novelli.

12 - Benvindo Jose Mulato, Iracema Pessoa das
Neves, Isach dos Santos Lima, Roberto Starling de
Oliveira, Sigismundo Mokwa.

13 - Eduardo Amado Cardoso, Israel Chaves de
Almeida, Maria da Gloria Pereira de Castro, Maria
Stael de Oliveira Murta, Marilande Adami, Paulo
Socorro Pires.

14 - Alberto Vieira Alvim, Maria do Socorro Bie Neves,
Ovidio Reame, Tania Naves Lamaita.

15 - Ailton Bonfante, Evangelina de Faria Jafeth, Jesus

Carlos da Silva, Mauro Dutra Aranha, Nelson de Faria,
Sonia Braga da Silva.

16 - Elisa Viegas Barbosa, Jose Maria Ramos, Luiz
Reinaldo Martins Ribeiro, Vicente de Paula Cardoso.

17 - Aloyr Salles, Antonio Carlos Cruvinel, Geraldo Jose
Bahia Sudario, Odete Joaquina Bacelete, Onofre
Francisco das Chagas, Therezinha Rebelo Horta,
Waldir Braz Machado.

18 - Antonio Neves Barbosa, Isabela Rabelo
Vasconcelos, Napoleao Goncalves, Tania Braga
Bracarense, Teresa Cristina Amore Salles.

19 - Fernando Dayrell.

20 - Gaspar Ferreira Lamounier, Jose Manoel Felipe,
Miguel Motta, Nila Therezinha Paes, Rose Marie
Noman de Alencar.

21 - Antonio da Silva Nascimento, Elisete Diniz
Januzzi, Joao Lucio da Rocha, Jose dos Reis Xavier
Goncalves, Juvenaria Silva Pereira Filha, Maria Helena
Brandao de Almeida.

22 - Celia Aparecida Ramos Silva, Elizeu Pereira de
Paiva, Maria das Graças Pereira Fernandes.

23 - Dirceu Lino de Castro Lopes, Eny Fragola
Barbosa, Hilda Consuelo Teixeira Costa, Maria Odete
Alves de Carvalho.

25 - Expedicto Noronha Costa, Francisco Xavier
Deslandes, Liane Candido da Silva.

26 - Alberto Lopes Vieira Leite, Didacio Fonseca, Jose
Cardoso Marzano, Tatiana Norton Godoy.

27 - Carlos Eduardo C. Fischer, Flavio da Rocha Lessa,
Gracia Cabrini Vieira Mota e Santos, Herci Fonseca
Barbosa, Jane Valente Vieira, Jose de Castro Linhares,
Lauro Moreira Marques, Luiz de Paula Bahia, Paulo
Peron, Salete de Lourdes E Santos Vieira.

28 - Geraldo Guedes de Oliveira, Lindolfo Mesquita,
Maria Henriqueta Knupper, Paulo D'avila de Moura.

29 - Aroldo Faria, Renato Pala, Said Schiller Campos.

30 - Hamilton Domingues Ribeiro, Indelecio Floriano
Silva, Liliene Liege Loureiro Santos, **Miguel Pinto do
Nascimento.**

Aniversariante premiado

A AJUBEMGE tem o prazer de divulgar o nome
do aniversariante sorteado do mês de setembro,
Miguel Pinto do Nascimento, que reside em Belo
Horizonte/MG, premiado com um cheque de R\$
150,00.