

**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 567 - JANEIRO DE 2018

Receita de Ano Novo

Para você ganhar belíssimo Ano Novo
 cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,
 Ano Novo sem comparação com todo o tempo já
 vivido (mal vivido talvez ou sem sentido).
 Para você ganhar um ano não apenas pintado de
 novo, remendado às carreiras,
 mas novo nas sementinhas do vir a ser;
 novo até no coração das coisas menos percebidas
 (a começar pelo seu interior)
 novo, espontâneo, que de tão perfeito nem se
 nota, mas com ele se come, se passeia,
 se ama, se compreende, se trabalha,
 você não precisa beber champanha ou qualquer
 outra birita,
 não precisa expedir nem receber mensagens
 (planta recebe mensagens?
 passa telegramas?)

Não precisa fazer lista de boas intenções
 para arquivá-las na gaveta.

Não precisa chorar arrependido
 pelas besteiras consumadas
 nem parvamente acreditar
 que por decreto de esperança
 a partir de janeiro as coisas mudem
 e seja tudo claridade, recompensa,
 justiça entre os homens e as nações,
 liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
 direitos respeitados, começando pelo
 direito augusto de viver.

Para ganhar um Ano Novo
 que mereça este nome,
 você, meu caro, tem de merecê-lo,
 tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil,
 mas tente, experimente, consciente.
 É dentro de você que o Ano Novo
 cochila e espera desde sempre.

***Carlos Drummond de Andrade**

2018, um novo ano dentro de cada um de nós

E uma ansiedade grande tomou conta dos brasileiros pela chegada do ano novo. Um sentimento até compreensível, afinal, o ano que passou foi marcado por crises severas nas áreas econômica, política, e consequentemente, pessoal.

A pressa era grande para vencer o dia 31 de dezembro e chegar em 1º de janeiro na torcida por um 2018 mais próspero, abundante e justo. Mas se queremos transformar, temos que começar por mudar a nós mesmos...

E nos empoderamos dessa força, quando nos damos conta de que o que vem a seguir não é só mais um ano novo, mas uma nova oportunidade de batalharmos por profundas mudanças.

Temos consciência também que não basta querer vida nova, mantendo velhos hábitos. Se realmente queremos um mundo melhor este ano, temos que deixar a preguiça de lado e focar no essencial para darmos conta dos novos desafios.

Para alcançar esse sucesso tão desejado, é muito importante trabalhar o lado emocional e espiritual com toda a verdade. Embora, muitos ainda não percebam isso...

Vivam intensamente o ano novo, se dediquem a ele com prioridade, repensem seus valores, cuidem da sua saúde e das pessoas que ama.

**24 de janeiro
Dia do aposentado**

Pág. 2

**Mais uma
Caminhada e Prosa**

Pág. 3

**WhatsApp
da AJUBEMGE**

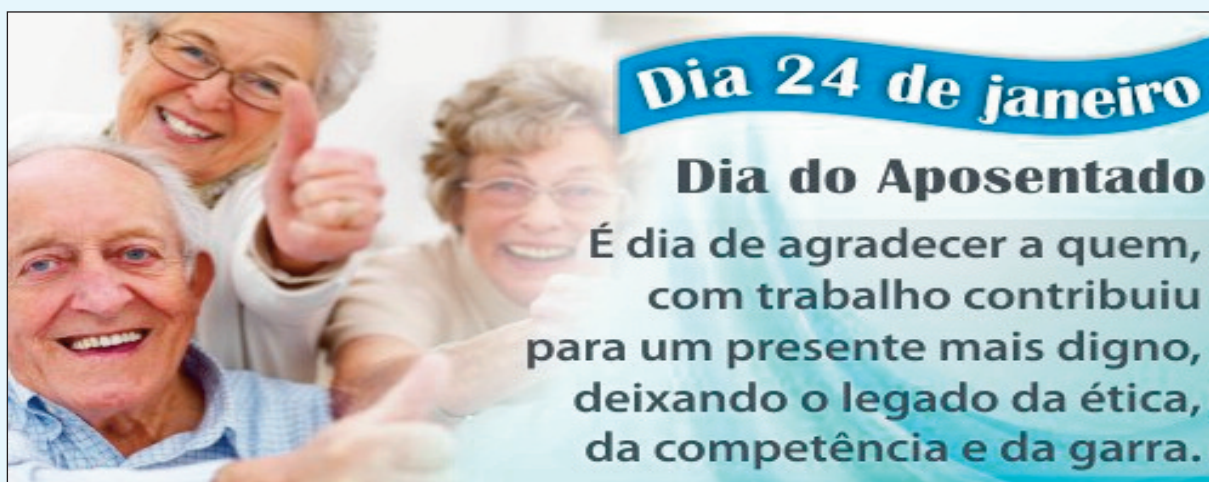
Pág. 5

**Aniversariantes
de fevereiro 2018**

Pág. 6



Data comemorativa



Ser aposentado é uma dádiva... É provável que pela primeira vez na vida, exista tempo e sabedoria para ser o que sempre se quis ser.

Conforme envelhecemos, nos tornamos mais amáveis e menos críticos com nós mesmos, nos tornamos nosso melhor amigo.

Não me recrimino por não ter feito a minha cama, ou por ter comprado aquele enfeite que não precisava, mas que dá um toque de modernidade ao meu jardim.

A minha idade me permite ser excêntrico, manter tudo dentro ou fora de ordem e ser extravagante.

Testemunhei a partida precoce deste mundo de muitos amigos queridos, e eles não puderam vivenciar plenamente a liberdade grandiosa implícita no envelhecer e na aposentadoria.

Qual é o problema se eu decidir ler ou ficar ao computador até às quatro da manhã e acordar somente ao meio-dia ?

Serei meu próprio parceiro na dança, ao ritmo dos sucessos inesquecíveis dos anos 60 e 70, e se ao mesmo tempo quiser chorar por um amor perdido... posso fazê-lo.

Posso viajar bastante sem esperar por férias, caminhar pela praia, me refrescar no mar, se assim desejar...

Portanto, sou abençoado por ter vivido bastante e me aposentado, o que me permitiu ver meus cabelos grisalhos e ter as marcas de minha juventude, para sempre gravadas nas rugas de meu rosto.

É mais fácil sermos otimistas depois que nos aposentamos, pois nos preocupamos menos com o que pensam as outras pessoas, não nos policiamos tanto.

Ser aposentado é viver a tão sonhada liberdade e ter o sentimento gratificante de dever cumprido.

Não vou viver para sempre, mas enquanto ainda estiver por aqui não desperdiçarei tempo lamentando o que poderia ter sido, nem me preocupando com o futuro.

A aposentadoria é um período em que se conquista um precioso tempo para cuidar mais de si, para estar mais presente na família, para estreitar laços de amizade que o tempo reduzido inviabilizou, para deixar de ser escravo do relógio, enfim, para seguir vivendo de forma desacelerada e com leveza...

*Dúnia Catelli

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) 201-9423 – WhatsApp: (31) 98395 1069 - Email: ajubemge@ajubemge.com.br

Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretora Presidente: Maria Lúcia Machado, Diretora Vice-Presidente: Laiz Maria Martins Lannes, Diretor Financeiro: Randas Costa Zanotti, Diretor Administrativo: Maurício Teodoro de São José, Diretor Comercial: Antônio Barsand de Leucas, Diretor Cultural e Social: Luiz Fernando da Silva Telles

Conselho Fiscal – Efetivo: Gerson de Assis Moraes, Lourival Lelles e Plínio Buarque Vogas

Suplentes da Diretoria Executiva: Adair José de Souza, Antônio de Pádua Netto, Geraldo José Bahia Sudário, Joel de Assis Moraes, Hercílio Antônio de Almeida e Herci

Fonseca Barbosa - Suplentes do Conselho Fiscal: Albertino Couto Ferreira, José Gregori Júnior, Reinaldo Vilela Monte Raso

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: 1.700 exemplares – Leitores: 9.000



Atividade e saúde

Caminhada e Prosa para a Saúde

A AJUBEMGE irá realizar no dia 25 de janeiro de 2018, mais uma *Caminhada e Prosa*. Uma grande oportunidade de reencontrar os colegas, bater um bom papo e ao mesmo tempo cuidar mais da saúde colocando o corpo em movimento.

Será uma manhã de caminhada, de 9 às 11 horas, no Parque Municipal (Av. Afonso Pena, 1377 - Centro/BH).

O ponto de encontro será em frente ao Teatro Francisco Nunes.

Além da caminhada, haverá outras atividades físicas e dinâmicas preparadas e orientadas pelo personal Leonardo Faria.

Orientações

- Não ir em jejum, tomar um café da manhã reforçado;
- Tênis confortável;
- Roupa leve e se possível apropriada para atividades físicas;
- Mochilinha leve para levar seus pertences;
- Protetor solar;
- Boné ou aparador de sol.



Para participar, faça a sua inscrição através da secretaria da AJUBEMGE ou pelos contatos de telefone: (31) 3201 9423 - WhatsApp: (31) 98395 1069

"Gozai a vossa bela saúde; só é jovem quem passa bem".

Antigo prédio do Bemge vai se tornar a sede do projeto P7 Criativo

Até o final de 2018, o antigo prédio do Bemge, projetado por Oscar Niemeyer em 1953 e localizado na Praça Sete, mudará de nome e vai se tornar a sede do projeto P7 Criativo, primeira agência de desenvolvimento da indústria criativa de Minas Gerais. Tombado pelo patrimônio histórico, o Edifício Bemge terá seus 23 andares restaurados que incluirão também a primeira biblioteca pública virtual do estado, o Espaço Memorial Praça 7, restaurante, café e espaços destinados à economia criativa. Na obra serão investidos cerca de R\$ 53 milhões para a revitalização das características e formas originais do prédio.

O P7 Criativo é uma iniciativa do governo de Minas, por meio da Companhia de Desenvolvimento Econômico de Minas Gerais (Codemig), Sedectes e Fundação João Pinheiro (FJP), em parceria com a Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (Fiemg) e o Serviço de Apoio a Micro e Pequenas Empresas (Sebrae).

Fonte: Revista Viver Brasil



Reajuste de Mensalidade

Conforme previsto no inciso X do Art. 23 do Estatuto, a Diretoria da AJUBEMGE resolve reajustar a mensalidade do associado a partir de fevereiro próximo deste ano. Assim, a mensalidade no valor de R\$31,00 passará a ser R\$ 33,00.



Diversos

Muita emoção durante a peça “Hospedeiros de Belém”

No dia 05 de dezembro de 2017, a AJUBEMGE junto com o grupo Nós de Teatro, proporcionou aos seus associados e familiares uma apresentação do auto de natal “Hospedeiros de Belém”.

A peça, direcionada ao público infantil, teve a presença dos filhos e netos dos associados, que se divertiram muito. Já para os adultos, ficou uma linda mensagem de fé e esperança.

As associadas Delvair Assis de Souza e Maria Auxiliadora Pinto Rocha, ficaram emocionadas durante a apresentação; “Foi uma tarde maravilhosa. Emocionante a leveza e a beleza da peça, assim como a mensagem que ela nos transmitiu”, comentaram.

Após a apresentação, que foi um sucesso, os convidados foram recepcionados com um delicioso lanche e as crianças com doces e balas.

Quem não teve a oportunidade de assistir e quiser prestigiar, entre em contato com Celeste Fonseca, através dos números: (31) 99165-7805 ou (31) 3243-2488.



Workshop da Fundação Itaú Unibanco discute proteção ao patrimônio dos planos

*Boletim Com você” - Fundação Itaú Unibanco

Os avanços na legislação e o tratamento de demandas não previstas nos Regulamentos (considerados como “contratos previdenciários” que estabelecem direitos e deveres de todos os envolvidos) foram os principais temas do 11º Workshop Jurídico, promovido pela Fundação Itaú Unibanco no dia 16 de novembro de 2017, em São Paulo (SP).

Participaram 90 convidados, entre conselheiros, diretores, colaboradores da Fundação e advogados do Itaú Unibanco e representantes dos escritórios de advocacia que atendem as entidades. Entre o público presente, estiveram os conselheiros Maria Lúcia Machado e Luiz Fernando da Silva Telles, os representantes dos Comitês 002 e ACMV, Cleide Foureaux e Aguinaldo José do Crato.

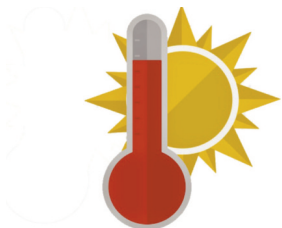
O Workshop contou com palestras de cinco especialistas: Fábio Coelho, (diretor superintendente substituto da Previc), Paulo Cesar dos Santos (subsecretário do Regime de Previdência Complementar do Ministério da Fazenda), Fábio Junqueira de Carvalho (advogado sócio do escritório Junqueira de Carvalho e Murgel Advogados e Consultores), Luís Ricardo Marcondes Martins (diretor presidente da Abrapp) e Cauã Resende (advogado sócio do escritório Junqueira de Carvalho e Murgel Advogados e Consultores).

Encontro com Mario Sergio Cortella

A 21ª edição do Encontro das Associações, Conselheiros e Representantes dos Comitês de Planos, realizada no dia 12 de dezembro no Centro Empresarial Itaú Unibanco, em São Paulo, contou com a presença do filósofo Mario Sergio Cortella. Renomado escritor, educador e comentarista da rádio CBN. Durante a apresentação, Cortella falou sobre ética, indivíduo, sociedade e empresa.

Diversos

Cuidados especiais durante o verão



As altas temperaturas registradas nos últimos dias no país, podem trazer complicações à saúde, principalmente às pessoas da terceira idade.

Nos idosos, o sistema de regulação da temperatura do organismo tem menor capacidade. Assim, ele fica com dificuldade de controlar a desidratação nos períodos de intenso calor.

Pessoas da maior idade também sentem menos sede e transpiram pouco, o que significa que o corpo não consegue se resfriar, de modo eficaz, por meio da evaporação do suor, tendendo a um superaquecimento.

A utilização de medicamentos também pode contribuir ainda mais para a desidratação, como é o caso dos diuréticos.

Alguns sinais de complicações causadas pelo calor são lábios e língua secos, diminuição da quantidade de urina, alterações de comportamento (agitação ou apatia; confusão mental), dor de cabeça, tonturas, fadiga e mal-estar. Os sintomas de alerta para hipertermia são contraturas musculares, náuseas, vômitos, dor de cabeça, fraqueza, tonturas ou até convulsões.

Dicas: ingerir bastante água (mínimo 2 litros por dia), evitar exposição ao sol no período de 10 às 16 horas, usar roupas leves, se proteger com óculos de sol, bonés e filtro solar, tomar banhos mais frios para proteger a pele, evitar tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem para desidratação. Além de cuidar da alimentação dando preferência a frutas, verduras e legumes, pois são fontes de vitaminas, minerais e fibras.

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 e reclamatória de plano de saúde

Atendimento todos os dias da semana, de 10 às 12h e de 13 às 16h.

Dra. Amanda Maia Demétrio - Processos Judiciais sobre Assistência Médica

Atendimento todos os dias da semana, de 9 às 11h, na sala da AJUBEMGE.

- 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

- Carina Salomão Kalil - BH/MG
- Lúcio Aristides Daldegan França – BH/MG
- Marilene Rodarte Neves – BH/MG



WhatsApp da AJUBEMGE

A AJUBEMGE informa que o seu número de telefone (31)3272-5266, que era utilizado pelos associados para informar pagamentos de mensalidades, foi desativado.

A partir deste mês de janeiro, já está disponível um número de WhatsApp para assuntos diversos: (31)98395 1069.

Adicione o nosso novo contato em sua agenda e em seu aplicativo.

Deixaram saudades

- Dirceu Lino de Castro Lopes - 01/01/2018 - BH/MG
- José Euclides Andrade- 16/12/2017 - Oliveira/MG
- Paulo Peron - 13/12/2017 - Caratinga/MG



Aniversariantes do mês - Fevereiro



01 - Antonio Juvenal Pereira da Silva, Euclides Pereira dos Santos, Jurandir Delgado Meireles

02 - Maria Aurea Faria, Maria das Dores Alves de Sousa

03 - Germana Aparecida da Silva, Therezinha Pinto Vianna do Valle

04 - Arquimedes Divino da Silva, Benedito Polck Dornellas, Paulo Plastino, Selma de Oliveira Goveia

05 - Abner Ambrosio da Fonseca, Bogena Hofman Lobato, Geraldo de Oliveira, Irmeres Lopes Ciscotto, Jose Bicalho Dias, Jose Maria Silva

06 - Alfredo Lagrotta Netto, Cleusa Goncalves de Carvalho, Eliana Chaves Amaral, Jose Carlos de Oliveira, Lucia de Fatima dos Santos, Marco Francisco Miglio Carvalho, Waldemar Clemente

07 - Jose Neves da Silva, Jose Nonato Oliveira, Noraldino Goncalves Pedroza, Roberto Moreira de Abreu

08 - Angela Maria do Carmo Tavares, Conceição Freire Goulart, Sandro Nery de Pinho Tavares

09 - Ivone Ferreira Barreto, Licinio Carvalho, Lucia Marlene Fonseca Silva, Maria de Souza Pereira

10 - Aldo do Val Moraes, Antonio Rodrigues da Silva, Carlos Alberto Yanni, Enir Raquel Guimaraes de Matos Azevedo, Fernanda Prates Martins Viana, Francisco Americo Gomes Dias, Silvio Geraldo Heleno, Waldemar Anselmo

11 - Albino Pires, Alvaro Mendes Lima, Emidio Marinho Filho, Jose Joaquim Veiga, Maria Angela de Barros P. Gomes, Mercia Vicopulos, Nilo da Silva Moraes

12 - Augusto Antonio Carelli, Nila Viana Bhering, Wayne Luiz Rocha

13 - Elcio Dias de Oliveira, Magda de Jesus Perdigao

14 - Antonio Jacintho Dias Junior, Arsenio de Souza Pacheco, Claudemiro Valentin Gomes, Jayme Theodoro Ramos da Silva, Luis Inacio Jannuzzi Cardoso, Paulo Affonso Rocha

15 - Jose Carlos Ribeiro da Silva, Messias Sebastiao

Cardoso, Nivalda Ines de Castro Silveira

16 - Anunciata Augusta Lopes da Costa, Eden Jose rahao, Jaquison Luiz Bento, Jose Luiz Damiano, Maria da Penha Torres, Norma Barroso Fernandes

17 - Amarildo Correa de Lima, Ivone de Paiva Mendes, Joao de Padua Goulart, Maria Lucia de Oliveira Prates, Osman Siqueira Campos Filho, Sonia de Souza e Silva

18 - Doracy de Souza Franco, Fabiano dos Santos Alves, Jadyr Ferreira, Joao Eudes Fonseca, Nilsa Aparecida Silva Gomes

20 - Elizabeth de Abreu Martins Passos, Marcos Cardoso de Paula, Maria Dulce Rello Penna, Ruy de Castro, Sandra Cristina Rocha Queiroz Assis

21 - Angelica de Castro Silva, Beatriz Nogueira Magri, Lucio Aristides Daldegan Franca, Paulo Varella da Costa Filho

22 - Andreia Cristina de Assis, Eduardo Jose Lima, Osmar de Araujo Tavares, Yaskara Martinho Perpetuo

23 - Adair Jose, Chicrala Fernandes Alane, Maria Augusta de Araujo Carneiro, Paulo Martins de Lima, Pedro Carlos dos Santos, Wilson Moreira Marques

24 - Ernesto de Sao Luiz Ribeiro Rosa, Jose Braz Rodrigues, Marcio Sampaio Valle, Vitor Jose Chiavegatto

25 - Arivaldo Rodrigues, Carlos Alberto Ferreira de Oliveira, Eliane Mundim Pena, Francisco de Paula Bonilha Neto, Jose Margarido de Souza, Marcio Fernando dos Santos, Marly Soares, Vicente Giacomini Peron

26 - Anna Celida Figueiredo, Iris Couto Colares, **Jose Alexandre da Silva**

27 - Vilma Pimenta Soares Tostes

28 - Adauto Cipriano da Silva, Antonio Carlos Salgado, Aristoteles Tiburcio da Silva, Cicero Jose de Carvalho, Darcy Sarmiento Leal, Juarez Correa Brito, Mario Magalhaes Martins, Torquato de Jesus Leal, Wander da Costa Dias

29 - Geraldo Gonzaga de Oliveira, Marcelo Alves

Aniversariante premiado

O aniversariante sorteado do mês de janeiro foi **José Alexandre da Silva – (BH/MG)**, premiado com um cheque de R\$ 200,00.

