



Foto: Área de eventos de nossa Sede em 2019

NOSSAS DESCULPAS

Devido a reforma que estamos realizando em nossas instalações e ao aumento do contágio da nova variante da Covid-19 Ômicron, a AJUBEMGE teve que reduzir novamente o seu horário de atendimento que passou a ser de 10 às 16 horas, com intervalo para almoço, objetivando maior segurança para seus colaboradores e associados.

Com a reforma, nossa central de comunicação teve que ser totalmente interrompida devido a necessidade de melhoria nas instalações elétricas, ocasionando a impossibilidade de retorno com a presteza de costume.

Pedimos desculpas e contamos com sua compreensão. Felizmente a reforma se encontra em sua fase final e os transtornos ocorridos foram solucionados.



REFLEXÃO

Pág. 3



EVENTOS

Pág. 5



Imagem: Freepik.com

SAÚDE

Pág. 6



REAJUSTE DA MENSALIDADE

Lembramos que em março/22 as mensalidades do plano de saúde serão reajustadas. Como é realizado anualmente a AJUBEMGE se reuniu no dia 01/02/2022, com o Superintendente de Benefícios da Fundação Saúde Itaú, Sr. Marcelo Teixeira Leão e com os representantes de outras associações para avaliação do relatório anual e dos índices de reajuste que serão aplicados. O índice de reajuste será de 7,81% e será divulgado pela Fundação e pelos nossos meios de comunicação.



Fundação Itaú Unibanco

PROVA DE VIDA

Continua suspensa, por tempo indeterminado, a obrigatoriedade da prova de vida Fundação Itaú Unibanco. Porém aqueles que desejarem poderão fazê-la através de biometria. A partir de janeiro de 2021 a biometria capturada pelo Banco passou a valer como prova de vida para a Fundação, que, ao obter a prova de vida por biometria, comunicará o participante, dispensando-o de realizá-la por outros meios.



ÍNDICE DE REAJUSTE

Conforme divulgado em nossa edição anterior, o novo salário mínimo passou a ser R\$ 1.212,00 e o teto máximo foi alterado para R\$ 7.087,22. Já para quem recebe o benefício acima do salário mínimo o reajuste foi de 10,16%.

PROVA DE VIDA

O Governo Federal assinou uma Portaria que fará com que a comprovação de vida dos segurados seja feita por meio do cruzamento entre as bases de dados dos governos federal, estaduais e municipais, e de instituições privadas. Em último caso o INSS notificará no mês anterior ao de seu aniversário, sobre a necessidade de realização do procedimento.

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

Telefone: (31) 3201-9423 - WhatsApp: (31) 98395-1069 - Email: ajubemge@ajubemge.com.br

Visite nosso site: www.ajubemge.com.br

Diretora Presidente: Laíz Maria Martins Lannes, **Diretora Vice-Presidente:** Terezinha Bertolini de Souza, **Diretor Financeiro:** Randas Costa Zanotti, **Diretora Comercial:** Mirani Lopes Vieira Liberal, **Diretor Cultural e Social:** Luiz Fernando da Silva Telles e **Diretor Administrativo:** Edgard Magalhães Bastos, **Conselho Fiscal - Efetivo:** Plínio Buarque Vogas, Lourival Lelles e Adair José de Souza, **Suplentes da Diretoria Executiva:** Maria Olímpia Marques Ferreira, José Antônio da Costa, Rosângela Custódio, José Mauro de Carvalho, Mauro Peres Macedo e Hélio Vieira Braga, **Suplentes do Conselho Fiscal:** José Gregori Júnior e Délcio Pinto da Silva, **Diretores Adjuntos:** Jonair Alves de Oliveira (Governador Valadares), José Roberto Oriente (Rio de Janeiro), Rubens Prates Macedo (Belo Horizonte), Tarcísio Ferreira da Costa (Belo Horizonte).

PUBLICAÇÃO MENSAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS APOSENTADOS, PENSIONISTAS, FUNCIONÁRIOS E EX-FUNCIONÁRIOS DO CONGLOMERADO BEMGE - EDIÇÃO: RS PROJETOS - DIAGRAMAÇÃO: RS PROJETOS

Impressão: Editora Bigráfica - **Tiragem:** 1.400 exemplares



REFLEXÃO

(Retirado da internet, Autor desconhecido)



Se Deus realizasse todos os seus pedidos? Você já imaginou?

Se Deus realizasse tudo que você dissesse? Que você pedisse?

Você já imaginou se a partir de hoje, tudo que você murmurar, reclamar, seja tirado da sua vida!

Então imagina comigo a partir de agora...

Aí! Não aguento mais minha mãe! Ela é muito chata! Pronto! Ela se foi!

Olha, meu cabelo não é tão bonito, não é legal...! Pronto! Você fica Careca!

Não dá para engolir meu emprego! Estou de saco cheio, do meu chefe. Pronto! Você está desempregado!

Está insuportável viver com meu marido, ele só reclama de tudo, sempre tem razão... Ok, tudo bem, você está viúva agora!

Não suporto mais esse calor! Está terrível! Ok, a partir de hoje é só neve, chuva e frio!!!

Ou você diz: nossa que frio, eu não gosto desse frio. Tá bom então, 42 graus logo pela manhã.

Minha casa não é boa! Não é legal, não é bonita! Ok.

Então viva na rua a partir de agora!!!

Você que está ouvindo essa estória minha gente, se você parar pra analisar seria assustador, eu sei disso né? Assustador!

Agora veja bem, olhe ao seu redor!

O que te diferencia das demais pessoas que estão por aí? No seu cotidiano conversando com você, passando por você na rua?

“O sol nasce para justos e injustos!”

O que nos diferencia dos demais, são nossas atitudes perante as diversas situações que aparecem pra gente, as nossas atitudes.

Então, em tudo daí graças a Deus! Graças a Deus!

Pensa em tudo que tens e diga: Graças a Deus!

Pensa nessa batalha que você está enfrentando agora e diga: Graças a Deus!

Pensa no privilégio da vida que Deus te dá todos os dias e repita comigo:

Graças a Deus!

E seja alegre com você, com aquilo que tem, tenha um coração grato e o que depender de você mudar... mude! Você sabe por quê?

Porque quando você muda, tudo em sua volta muda.

Quando o dia começar agradeça!

Quando o dia terminar, agradeça também.

Imagina agora, se você acordasse somente com as coisas que você agradeceu pelo o que tem?

O que será que sobraria? Já pensou nisso?

Na verdade a cada dia que começa não dependemos de nada para a nossa felicidade acontecer.

Então chega... Chega de tantos querer e tantas insatisfações.

Goste daquilo que você possui e ame... Goste das pessoas que fazem parte da sua vida... valorize as suas conquistas e lembre-se, muitas delas, dessas conquistas que você quis ardentemente um dia, esforçou-se para isso acontecer... e agora são suas. Valorize! Depois de perdê-las não adianta nada lamentar mais.



EVENTOS

VESPERATA EM DIAMANTINA

Período 10 a 12 / junho / 22

A Pousada Relíquias do Tempo é um casarão do século XIX, todo decorado com móveis de época. A proposta deste espaço é trazer o conceito de pousada museu, proporcionando ao hóspede a experiência de vivenciar a simplicidade mineira com o requinte de história, cultura e resgate do passado. É uma surpresa a cada detalhe. Situada a 200 metros do local da Vesperata.

A Pousada Também possui:

- Piscina Coberta (Uma raia de 15 metros), Piscina com hidromassagem com Vista para Serra dos Cristais (área externa)
- Sauna, Wi-fi gratuito, TV de LED, Aquecimento solar, Ventilador de teto, Frigobar, Biblioteca, Museu do Diamante, Memorial do JK, Memorial da Chica da Silva, Capela.
- **Café da manhã completo** (servido na cozinha de fogão à lenha, rico em quitandas caseiras feitas na própria pousada).
- **Noite de caldos com música ao vivo, à luz de velas, na noite de sexta feira (A partir das 18h30min).**
- **Café Colonial Relíquias, com uma grande variedade de quitandas caseiras: chocolate quente, queimadinho, chás, patês, broas, bolos etc. No sábado, a partir das 18h30min.**

Pousada totalmente não fumante.

Não aceita animais de estimação de nenhum porte.

Visite: www.pousadareliquiasdotempo.com.br

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

SEXTA-FEIRA (10/06)

Check-In: 13h00

Tarde livre para visitar a cidade histórica de Diamantina

Durante toda a noite: Mercado Velho com música ao vivo e comidas típicas.

20h00: Concerto do Órgão Antigo na Igreja do Carmo

21h00: Serenata pelas ruas de Diamantina

FILARMÔNICA DE MG

Você gosta de música de qualidade? Venha curtir conosco os espetáculos da Filarmônica de Minas Gerais. A AJUBEMGE adquiriu 2 lugares para os eventos do ano de 2022, o primeiro ocorreu agora, no início de fevereiro, mas ainda temos o 2º que ocorrerá em março.

Como funciona: O associado terá que manifestar interesse em assistir o concerto através dos telefones (31) 3201-9423 e (31) 98395-1069 (WhatsApp) e, assim, participar do sorteio de ingressos. O sorteado terá o direito de levar um acompanhante ao evento. Importante: Para ser contemplado, o associado precisa estar em dia com as suas contribuições.



Fonte: <https://minhasgerais.com.br/diamantina-e-regiao/vesperata-em-diamantina/>

SÁBADO: (11/06)

Manhã livre para novos passeios em Diamantina com o guia contratado, ou curtir as facilidades da pousada ou Feira Cultural no Mercado Velho com música ao vivo.

20h00: Chorinho (Rua da Quitanda)

21h00: Vesperata (Rua da Quitanda) com mesa reservada para 4 pessoas

Após a Vesperata baile dançante no Clube Central (Opcional) - Rua da Quitanda

DOMINGO: (12/06)

Check-out até 12h00

10h00: Sarau da Arte Miúda (Igreja São Francisco)

Durante toda a manhã: Feira de Artesanato no Mercado Velho com música ao vivo

PROGRAMAÇÃO VIAGEM

Saída de Belo Horizonte dia 10/06/2022 às 7h30 no Terminal JK (Rua Guajajaras, 1353 esquina com Av. Amazonas)

Retorno no dia 12/06/2022 às 14h30, Ponto de Encontro: Em frente a Pousada Relíquias do Tempo.

Preço: Pacote Individual: R\$ 960,00 com parcelamento em até 4 (quatro) vezes, com início em 20/04/2022.

RESERVE O SEU LUGAR!

Programa Musical do dia 25/03/ 2022 (sexta-feira)

DVORAK - Noturno em Si maior, op. 40

GUARNIERI - Concerto para piano Nº 2

MIGNONE - Fantasia Brasileira Nº 1

DVORAK - Sinfonia Nº 7 em Ré menor, op 70

Participe dos eventos e curta momentos de pura fantasia

Maiores informações sobre os eventos acessem

www.filarmonica.art.br

Outros eventos estão sendo planejados ainda para o primeiro semestre. Acesse sempre o nosso site para maiores informações ou entre em contato conosco.

www.ajubemge.com.br

Fones: (31) 3201 9423 e (31) 98395 1069

SAÚDE

Como bem sabemos, a terceira idade é um momento especial. O acúmulo de experiências nos diferencia dos mais jovens pois existe uma certa sabedoria, um olhar mais amplo para lidar com as diversas situações que acontecem conosco e com aqueles que são próximos de nós.

Contudo, nosso “acúmulo de juventudes” é mais bem-vindo se vier com um bom funcionamento físico e cognitivo, com o controle de doenças crônicas e a ausência de doenças incapacitantes. Nessa linha, um dos principais pontos para se obter boa qualidade de vida na terceira idade compreende o desenvolvimento do potencial cerebral, que é responsável pela manutenção da vida, das emoções, da capacidade de raciocínio e solução de problemas.

O cérebro é capaz de melhorar seu desempenho quanto mais for utilizado, independente do fator

idade. A perda da memória não se relaciona apenas às alterações fisiológicas e anatômicas do cérebro, mas também, com a diminuição do exercício cognitivo e da motivação no processo de aprendizagem e memória. Por essas e outras, a dica de hoje é exercitar o cérebro.

Que tal mudar os trajetos cotidianos para movimentar a nossa memória? Ou tentar ler invertido no espelho uma frase escrita no papel? Ah, e novas atividades cognitivas são bem-vindas também: quebra-cabeças, de 100, 300, 1000 peças... Enfim, para que possamos viver esse momento especial da vida, uma dádiva num país com tantos desafios sociais, precisamos “movimentar a cabeça” para viver melhor.

Simone Ferro Pátaro
Assistente Social e Gerontóloga

RACHA CUCA



ALEGRIA

BLOCOS

CONFETE

DESFILE

FANTASIA

MÁSCARA

SAMBA

SERPENTINA



| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | H | R | K | L | R | E | A | F | F | C | B | X | L | T |
| K | G | C | O | N | F | E | T | E | P | G | W | K | X | Q |
| P | M | Á | S | C | A | R | A | S | V | J | R | W | M | S |
| M | C | R | W | P | A | G | L | X | C | T | V | Y | G | M |
| V | B | E | Z | C | Z | D | T | K | N | I | O | B | V | E |
| Y | O | U | I | L | O | A | Z | O | S | J | Q | F | D | M |
| Q | C | X | N | H | D | E | S | F | I | L | E | Y | B | X |
| S | D | J | M | S | E | R | P | E | N | T | I | N | A | U |
| T | C | K | F | A | N | T | A | S | I | A | S | O | O | V |
| V | N | V | V | S | A | M | B | A | L | E | G | R | I | A |
| F | D | F | N | E | E | O | J | R | L | Z | K | W | R | O |
| L | D | S | K | A | S | N | V | P | B | J | W | A | D | T |
| Q | R | I | F | E | O | E | D | O | A | P | T | H | C | N |
| Y | B | L | O | C | O | S | Y | W | C | K | N | P | F | F |
| O | M | L | Z | V | G | N | U | X | B | I | F | V | F | B |



NOVOS ASSOCIADOS

- ☆ Almyr Pereira Neves - Lagoa Santa - MG.
- ☆ Sônia Maria Carletto Corrêa da Costa - BH/MG.



DEIXARAM SAUDADE

- ✚ Iris Couto Colares - 02.01.2022 - Araçuaí - MG.
- ✚ José Augusto Fiuza Saldanha - 13.01.2022 - BH/MG.
- ✚ Marcos Corrêa da Costa - 15.01.2022 - BH/MG.
- ✚ Maria Idelma dos Santos Lemes - 23.12.2021 - BH/MG.
- ✚ Roberto Oletto - 27.04.2021 - Contagem - MG.



01 Arnaldo Silva, Renilde Maria Costa Vasconcelos, Zenith Marra de Oliveira Torres.

02 Alvimar Modesto da Silva, Euler Casali, Helio José de Fátima Miranda, Nair Alves de Araújo, Regina Celia P. Bartoli Silva.

03 Abgail Furtado Correa, Fernando Viana Fontes.

05 Helena Ferreira Nunes, Irlei Vasconcelos de Oliveira, Leda Almeida Moraes Campos, Livia Cleia Muniz Neves, Maria Helena Silva Figueiredo, Trajano Ribeiro.

06 Almiro Vidal Mendes, Maria Marcia Murta, Raimundo de Oliveira, Randas Costa Zanotti, Unisses de Souza.

07 Antonio Sérgio de Andrade Ribeiro, Denise Mesquita Dayrell Carvalhais, Domingos Francisco Xavier, Helenice Rodrigues Gomes Ribeiro, Ilca Rodrigues da Costa, Marília Eunice Sena Mendes, Mario Lucio Drumond, Solange Maria Santos Borges, Sonia Mara Pinto Cruz.

08 Antonio Marcos Alves da Silva, Ildemar Chaves, José Osvaldo de Campos, Nilza Rosa Pansini.

09 Autelino José Simões, José Grossi de Araújo, José Luiz Crecencio de Souza, Marcio Augusto do Amaral, Osvaldo Ferreira de Almeida, Pedro Pilo.

10 Aguinaldo José do Crato, Angela Maria Barbosa, Anysie Rosa de Moura Braga, Ciro Guedes Neiva, João Teixeira Lopes.

11 Ana Maria Camargos de Oliveira, Denise Costa, Maria Helena Rocha Fioravant, Miriam Mendes Marini e Souza, Rafael de Oliveira Duarte.

12 Angelo Rocha Russo, Edgard Magalhães Bastos, Lenormand Matias de Souza.

13 Darcy Dias de Castro, Juscelia Oliveira Pereira Sant'anna.

14 Antonio Ricardo Zinato, Carlos Eduardo Ferraz Setz, Cleide Xavier Rocha Foureaux, Liliana Beatriz M. Menezes, Matilde Conceição Ceraso.

15 Alayr Dutra de Oliveira, Cacilda Fonseca de Oliveira, Creonise Stivanin Rosa, José Cássio Damas.

16 Alcides Goncalves de Souza, Angela Prebianchi Sanchez, Antonio Guimaraes de Oliveira (Magaiver), José Elicio Muzi da Cruz, José Sudario Junior, Ronald Mota Abi Saber, Silas Cardoso.

17 Adroaldo Salge, Geraldo Fernandes de Oliveira, Geraldo Vaz de Araújo, Oswaldo de Souza Torres, Sandra Lúcia Moreira.

18 Alberto Goncalves dos Santos, Eudantes Luiz Ferreira, Helder José Marinho Marotta, Marcos Celso Antunes de Andrade.

19 Antonio José de Araújo.

20 Angela Maria Alves de Sousa Benevides, Aurecil Cardoso de Oliveira, Daniel Campos de Seixas Oliveira, Dirceu José Rangel, Eliana da Silva Athayde, José Eugenio Costa Ribeiro, José Ferreira de Freitas.

21 Fátima Aparecida Morais Lima, Marília Ribeiro Reis, Wilson Cardoso.

22 Agesilau Neiva Almada, Ivone Moreira Sartori, Leda Maria Pinto de Oliveira, Marlene Patrocínio Nolasco.

23 Adair Mesquita, Maria da Glória Jorge Vieira, Maria das Dores Teixeira, Ovídio Lage Lopes Resende.

24 João Alberto Rodrigues, José Afonso Moura Nunes, Maurício Machado de Souza, Valeria de Lima Caetano Costa Machado.

25 Carlos Cesar Peixoto, José Albino Gama Pinheiro, José Arantes Mourao, José Valmo dos Santos Souza, Maria Concebida Anunciação e Silva, Mário do Vale, Rafael Neves Maia.

26 Joel Toledo Chagas, José Sebastião Rocha, Marcelino Justino Neto, Ronaldo de Castro Brum.

27 Antonio Roberto da Costa, Geraldo Magela de Almeida, José das Neves Couto.

28 Marciano Capistrano Muniz, Wanda Bessa de Meira.

29 Martinez Machado Campos.

30 Carmem Lucia Goursand Macedo, Edilma César Camargos de Sousa, Ivo Jorge de Menezes Junior, Jane Maria Horta Teixeira, José de Albuquerque Ponte.

31 Celso Cabral Gimenes, José Seabra Guerra, Milton Acypreste, Tarcisio Ferreira da Costa.

ANIVERSARIANTE PREMIADO

José Valmo dos Santos, residente em Niterói/RJ, foi contemplado com um prêmio no valor de R\$ 200,00 (duzentos reais). O valor será transferido para a conta corrente cadastrada na AJUBEMGE.