



Sempre que nos aproximamos de uma nova etapa é muito comum repensarmos sobre tudo que nos levou até ela. Lembrar um pouco do que já passamos pode nos ajudar a direcionar nossas perspectivas com relação à nova fase que está começando.

A chegada de um novo ano também é uma ótima oportunidade para refletirmos e ampliar o nosso horizonte para alcançar melhores resultados e tentar mudanças. Evitar repetir os mesmos erros e atrair melhores sentimentos normalmente é um desejo comum, mas para conquistar essa realidade, é preciso foco e persistência.

Não são os erros ou os acertos que conduzem a nossa felicidade, e sim a forma como lidamos com cada um deles, negativamente ou positivamente.

Se o ano que passou não foi bom o suficiente, analise fatos e atitudes e procure fazê-lo melhor. Agora, se a alegria permaneceu ao seu lado como uma grande amiga, continue no mesmo caminho, e tente repetir mais vezes os momentos que lhe renderam muitos sorrisos.

Estamos vivendo uma onda negativa de reclamações por todos os lados, na tv, na internet, diante da situação preocupante do país. Se cada um de nós não fizer o movimento de melhoria, com as relações pessoais, com o trabalho e consigo mesmo, a visão continuará de derrota e desesperança.

A felicidade se conquista diariamente, colocando amor e dedicação em tudo o que fazemos. Leve o desejo de felicidade e de realizar os seus sonhos dentro do seu coração para este 2019.

Permita-se ter pensamentos positivos para enfrentar as adversidades com coragem e impedir que a tristeza tome conta dos seus corações.

O tempo é o que de mais valioso temos e é preciso aproveitá-lo. O tempo é a nossa vida.

E cada ano que se passa, é um ano que não volta atrás. Não deixe os seus anos passarem em brancas nuvens.

**Aproveite as boas energias emanadas com a virada
do ciclo e reconcilie-se com você!**

Os benefícios do
gosto por um esporte

Pág. 2

Fique sabendo por
onde anda
aquele colega

Pág. 3

24 de janeiro
Dia do aposentado

Pág. 4

Aniversariantes
de fevereiro/2019

Pág. 6





Qualidade de vida

O importante é competir

A atividade física ajuda a driblar doenças, manter a saúde do corpo e da mente em alta, além de garantir independência para outras atividades do dia a dia no futuro.

Se dedicar a um esporte possibilita o convívio social e o bem-estar, ajudando a combater os sintomas de depressão e ansiedade.

O diretor financeiro da AJUBEMGE, Randas Costa Zanotti, é um belo exemplo de foco e dedicação no assunto. Sempre gostou de praticar exercícios e ao se aposentar, passou a dedicar parte de seu tempo para correr, inclusive participar de campeonatos em diversas cidades do país e no exterior, como Chile e Argentina.

“A aposentadoria é uma oportunidade que temos para fazer mais o que gostamos, pois devida a rotina diária do trabalho integral que tinha, era difícil se dedicar. Dessa forma continuamos ativos, com metas, interação social e corpo saudável. É importante observar os limites de cada um e não exagerar, mas indico a todo mundo fazer algo que lhe dê prazer ao invés de ver a vida passar reclamando e curtir esse merecido tempo, de forma saudável e feliz”, comentou Randas.

O diretor tem uma vida muito mais ativa que muitos jovens por aí, pois além de treinar corrida três vezes durante a semana e aos domingos, faz musculação para ter melhor preparo físico e se dedica a gestão financeira da associação por meio período.

Randas já planeja participar de outros campeonatos nacionais e internacionais ano que vem. “Temos um grupo de amigos de todas as idades que correm. Viajamos para participar de torneios e também turistar, a ideia é esta”, comenta Randas.

Porém, antes de sair correndo por aí, sem direção, é importante tomar alguns cuidados prévios, como consultar um profissional da saúde para fazer uma avaliação. É fundamental realizar um teste de esforço, para saber se está tudo bem com a parte cardiopulmonar e também analisar a composição corporal – checar o percentual de gordura e massa magra. Esses exames vão indicar o melhor tipo de exercício para cada pessoa. Uma consulta com um nutricionista também é bem-vinda, pois ele pode apontar se há deficiência de nutrientes no organismo do corredor e montar um cardápio que atenda todas as suas necessidades.

O importante é não ficar parado. Se você não gosta de correr, pode nadar, dançar, caminhar, alongar, entre outras inúmeras opções. Basta querer e deixar a preguiça de lado!



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 – Telefone: 31 3201 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), Délcio Pinto da Silva (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





Fique de olho

Por onde anda?

Notícias daquele colega sumido

A AJUBEMGE vem dar notícias nesta edição do associado Paulo Campos Taitson, 94 anos, que também foi nosso diretor no período de 1995 a 1997, quando contribuiu muito com o seu trabalho na associação.

Vive hoje na cidade de Ibitaré, em Minas Gerais, onde nasceu e cresceu.

Em entrevista ao jornal, Paulo se mostrou o tempo todo muito entusiasmado em nos contar como anda a sua vida atualmente e suas conquistas até então. Além da simpatia, tem uma cultura invejável e uma memória impressionante.

“Sou o filho caçula, em nossa família todo mundo vive muito”, comenta Paulo aos risos.

Hoje ele aproveita a vida e o seu tempo livre. Aposentou-se aos 54 anos, ficou viúvo há dez anos e continuou firme e forte. Tem uma rotina super ativa, como fazer todas as compras da casa e praticar duas vezes por semana pilates, ler muito e viajar.

“Ando bastante diariamente, tenho um coração bom e uma pressão de moço. Não tomo nenhum remédio e me sinto muito bem”.

Teve quatro filhos, Paulo, José Maria, Américo e Fernando (que atualmente vive com ele) e seis netos.

Viaja sempre que pode, recentemente foi para a Bahia e agora planeja uma viagem a Florianópolis para visitar familiares. Manter contato com as pessoas também é uma prioridade dele, como ir nas festas de aniversário dos amigos e manter contato.

Seus passatempos preferidos são ler e escutar música clássica. “A leitura sempre me acompanhou desde a infância. Já a música clássica me toca profundamente, sou muito emotivo”, nos contou.

Este foi mais um quadro do “Por onde anda” com um associado muito querido. Envie para nós o nome do seu colega do qual sente saudades e que não vê há tempos ou não tem notícias. A nossa equipe irá localizá-lo e dar notícias!

E.mail da AJUBEMGE: ajubemge@ajubemge.com.br ou através do telefone: (31) 3201 9423



Foto: Henrique Taitson

Evento “Fundação na Associação” discute planejamento financeiro



A Fundação Itaú Unibanco realizou no dia 10 de dezembro de 2018, na sede da AJUBEMGE, o evento “Fundação na Associação”.

O objetivo do encontro foi promover conhecimento sobre um assunto de grande importância: o planejamento financeiro pessoal na maturidade, dirigido pela palestrante Fernanda Lattari (Portfólio Specialist do Itaú Management).

Dentre os assuntos abordados na palestra, foi apresentada uma pesquisa sobre o ciclo da vida financeira e como se organizar com planejamentos, novos hábitos, adequando o peso das emoções nas finanças.

Uma das associadas presentes, Jane Alves Torres, 66 anos, achou a palestra muito proveitosa, com demonstrações claras e objetividade da palestrante. “Sempre me planejei financeiramente, mas este evento me trouxe mais conhecimento para administrar, tais como ter mais atenção com os contra cheques e verificar débitos”, declarou a associada.

Os participantes tiveram a oportunidade de tirar dúvidas referentes aos assuntos dos planos administrados pela Fundação Itaú Unibanco - Previdência Complementar durante o “Plantão de dúvidas”.



Homenagem

A aposentadoria e os benefícios do convívio social



Legenda- Confraternização de fim de ano - À esquerda: Rosângela Mendes, Sônia Taranto, Laura Cecília, Valéria, Ana Lúcia, Ângela Carlota. À direita: Eliane Fagundes, Neiva Duarte, Helenice, Luciane Cambraia e Regina Coeli.

Neste mês de janeiro, comemora-se no dia 24 o dia do aposentado. Uma fase de mudanças para rever a vida e o que ainda está por vir, talvez de uma maneira mais intensa que em outras fases da vida. Com mais experiência, é possível ver a vida de uma forma mais lúcida. E é por meio da interação com outras pessoas, que muita gente ressignifica esse novo ciclo.

E não é porque os anos passaram que as saídas, conversas e risadas com os amigos e familiares devem acabar. Pelo contrário, é com a chegada da aposentadoria que se ganha o merecido tempo para usufruir de momentos especiais com pessoas importantes, por isso, a socialização é de extrema

importância.

Acredite, é possível viver bem na aposentadoria, as pessoas só precisam se adaptar às mudanças, equilibrar suas limitações e estar aberto a novas experiências.

Já foi comprovado que um indivíduo se sente mais feliz e disposto, fica bem consigo mesmo e aumenta a sua autoestima, contribuindo para o seu bem-estar e para uma melhor qualidade de vida quando tem uma vida social saudável. E não é preciso ter muitos relacionamentos: poucos e bons já são suficientes para gerar uma alegria de viver.

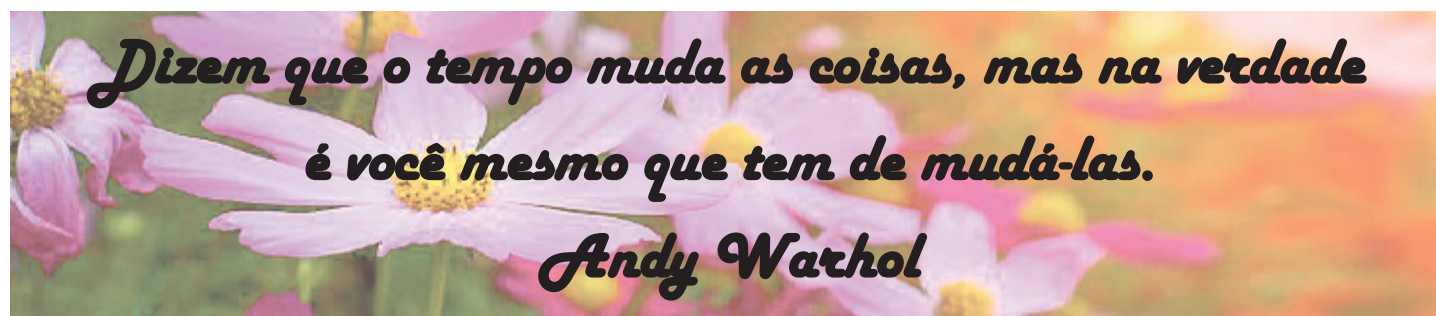
A socialização tem o papel de trazer mais diversão para a vida e com isso mais sorrisos. Temos como exemplo, a história das 12 amigas da época do Bemge, que se reúnem há 20 anos.

A aposentada Neiva Duarte de Mendonça, que participa deste grupo, conta que esses momentos juntas são frequentes e divertidos.

“Além de nos encontrarmos, mantemos contato cuidando umas das outras. A gente participa dos momentos de alegria e tristeza de cada uma, dando apoio, abraços, ouvidos... Dividimos problemas, conquistas e participamos inclusive de eventos das famílias. Nossa amizade é longa e veio para ficar”.

O trabalho proporcionou conhecer pessoas que se tornaram muito importantes para uma vida toda. São ciclos novos compartilhados, com alegria e parceria. “Todas nós gostamos muito de ter trabalhado no Bemge, foi uma etapa também muito importante em nossas vidas que rendeu frutos.

Compartilhe a vida, valorize as pessoas queridas e aproveite a sua merecida aposentadoria!



Diversos

Venha com a gente para mais uma “Caminhada e Prosa”



Será realizada no dia 14 de fevereiro de 2019, de 9 às 12 horas, no Parque Municipal, mais uma “Caminhada e Prosa” da AJUBEMGE.

O projeto reúne associados para uma agradável caminhada pela manhã, com a coordenação de um educador físico, proporcionando aos participantes além da prática de exercício físico, interação e um bom papo entre os amigos.

Anote o compromisso em sua nova agenda 2019 e fique de olho na próxima edição para saber sobre as datas de inscrição.

Caminhar e prostrar, é tudo de bom!

Acordo do Plano de Saúde foi homologado

Em audiência realizada no dia 19 de dezembro deste ano, às 13h30min, no Tribunal Regional do Trabalho da Terceira Região, nos autos da ação trabalhista proposta pelo Sindicato dos Bancários de BH e Região em face do Itaú Unibanco, havendo consenso entre as partes, foi homologado integralmente o acordo relativo ao plano de Saúde Itaú, tão aguardado por todos.

O banco terá o prazo de 10 dias úteis, contados a partir da ciência da homologação, para repasse dos valores ao Sindicato, que após operacionalização do processo, em tempo hábil divulgará aos interessados a data para pagamento.

Falecimentos

- Hermenegildo Mendes - 07.09.2018 - Mogi Mirim/SP
- Edmundo Gonçalves de Assis - 25.10.2018 - BH/MG
- Célio Borges de Amorim - 28.11.2018 - BH/MG
- Branca da Matta Coutinho - 03.12.2018 - RJ/RJ

Bem-vinda nova associada

- Marlene de Avelar Vilhena – BH/ MG

Nova parceria entre Itaú e late Clube garante lazer aos bancários

Foi concretizada no final de 2018 a parceria entre o Itaú e o Pampulha late Clube (PIC) para proporcionar lazer a bancárias e bancários do Itaú em BH e região. A vitória vem após várias rodadas de negociação entre o sindicato e o banco Itaú em decorrência da intenção do banco de vender o Clube CRM de Betim.

O Pampulha late Clube (PIC) foi a escolha da maior parte de bancários em uma consulta promovida pelo Sindicato junto aos trabalhadores do Itaú e também na pesquisa realizada pelo banco. Agora, o Itaú fará repasses mensais ao PIC para que os funcionários, assim como suas famílias, possam utilizar as dependências do clube.

O acordo firmado com o PIC prevê:

Não haverá cobrança da taxa de cota para se associar ao clube

O Itaú Unibanco Clube arcará com 50% do valor da mensalidade, considerando a negociação de preço realizada entre as partes

Haverá duas formas de contratação, individual ou familiar

Valores que os bancários pagarão mensalmente diretamente ao PIC:

Cota Familiar – R\$ 165,00 por mês

Título individual – R\$ 82,50 por mês

Os associados terão direito a utilizar todas as instalações do PIC Pampulha e do PIC Cidade

Para a presidente da AJUBEMGE, foi ótimo acordo para os ativos e aposentados.

Fonte de informações: SEEB-BH

Mantenha-se informado e acesse o site da AJUBEMGE

A AJUBEMGE está com um site todo novo e reformulado desde o ano passado, para levar ainda mais notícias fresquinhas para os associados.



Acesse e fique antenado sobre vários assuntos de seu interesse, como notícias da associação, acontecimentos gerais, matérias sobre saúde, previdência, cultura e lazer.

Inclusive, poderá visualizar e ler o nosso jornal mensal em primeira mão até que o receba pelos correios.

Acesse: WWW.AJUBEMGE.COM.BR



Aniversariantes do mês - Fevereiro



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, Irmes 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, Jose Joaquim Veiga, Laercio Barbalho Coelho, 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 - Eden Jose Abrahao, 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, Maria Angela Sampaio, 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 - 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 - Aduino Cipriano da Silva, Antonio Carlos Salgado, Aristoteles Tiburcio da Silva, Cicero Jose de Carvalho, Darcy Sarmento Leal, Juarez Correa Brito, Mario Magalhaes Martins, Torquato de Jesus Leal, Wander da Costa Dias.

29 - **Geraldo Gonzaga de Oliveira.**

Aniversariante premiado

O aniversariante sorteado do mês de fevereiro, Geraldo Gonzaga de Oliveira, de Juiz de Fora, foi premiado com um cheque de R\$ 200,00.

