



Ser mãe, sem dúvida é uma montanha russa de emoções que vai além das palavras, descrever um terço da transformação que trás a maternidade é algo grandioso. E é recíproca verdadeira o ditado que diz que depois que um filho nasce, nasce uma mãe também.

A mulher depois que se torna mãe, passará por momentos em que abrirá mão de certas coisas, abdicará de alguns sonhos e desejos.

Ser mãe é um presente, mesmo com todos os contratempos e adaptações, fazendo valer cada esforço e mudança ao ver o crescimento de um filho. As primeiras palavrinhas ditas, as risadas juntos, o carinho e as conquistas deles até a vida adulta...

Um filho vem para ensinar, para mostrar o verdadeiro e eterno amor. Através dele nasce um universo inteiro, de descobertas e presentes singelos que se fazem únicos... Assim novos caminhos começam a ser traçados.

É importante lembrar que se tornar mãe, não significa que a mulher abandone tudo o que ela já foi um dia. Ela ganha mais mulheres em si mesma. Com seus desejos aumentam sua força, sua garra, seus poderes.

Mães não são seres delicados e frágeis. São fogo, ninguém segura. Se antes eram incapazes de matar um mosquito, adquirem uma fúria e uma sagacidade que ninguém segura. Além de uma grande mulher, ela se torna uma leoa.

A AJUBEMGE deseja a todas as mães, felicidade, amor e realizações.

Eleições AJUBEMGE
Divulgação da
Chapa registrada

Pág. 2

O poder da
auto estima

Pág. 3

Caminhada e Prosa
de inverno
Prepare-se!

Pág. 5

Aniversariantes
de junho/2019

Pág. 6



Eleições AJUBEMGE

A Junta Eleitoral composta pelos senhores (as) : Adenir Alves dos Santos - Presidente e os membros, Aguinaldo José do Crato, Elton Lopes Rabelo e Edilea Evangelista Rabelo, ausente o membro João Eudes da Fonseca, comunica aos associados na forma que dispõe o artigo 49 do Estatuto vigente, relaciona e publica a CHAPA ÚNICA apresentada no prazo estabelecido para registro devidamente afixado em painel próprio da Entidade, no horário regularmente Estatutário para conhecimento de todos os associados.

CHAPA N.º 001

Para a Diretoria Executiva

Diretora Presidente - Maria Lúcia Machado
 Diretora Vice-Presidente - Laíz Maria Martins Lannes
 Diretor Financeiro - Randas Costa Zanotti
 Diretora Comercial - Mirani Lopes Vieira Liberal
 Diretor Cultural e Social - Luiz Fernando da Silva Telles
 Diretor Administrativo - Mauricio Teodoro de São José

Para Suplentes da Diretoria Executiva

Hercílio Antônio de Almeida
 Herci Fonseca Barbosa
 Maria Olimpia Marques Ferreira
 Joel de Assis Moraes
 Adair José de Souza
 Geraldo José Bahia Sudário

Para Conselho Fiscal – Efetivo

Lourival Lelles
 Gerson de Assis Moraes
 Plínio Buarque Vogas

Para Suplentes do Conselho Fiscal

Albertino Couto Ferreira
 Reinaldo Vilela Monte Raso
 José Gregori Júnior

Belo Horizonte, 13 de maio de 2019.

Adenir Alves dos Santos, Aguinaldo José do Crato, Elton Lopes Rabelo, Edilea Evangelista Rabelo

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: Laíz Maria Martins Lannes, Diretor Financeiro: Randas Costa Zanotti, Diretor Administrativo: Mauricio 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), 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: 2.000

Qualidade de vida

Auto estima em qualquer idade, motive o seu amor próprio

Manter a autoestima é uma busca constante durante a vida. Passamos anos questionando nossa personalidade, criticando nossas limitações, incomodados com nossos defeitos. Os anos passam rápido e envelhecer dessa maneira torna a caminhada mais dura e infeliz, além de resultar em problemas como o isolamento, frustrações, depressão e outras doenças.

Apreciar a si mesmo e cultivar o amor próprio é um aprendizado, conquistado com auto conhecimento e experiências... Na terceira idade é ainda muito importante preservar a auto estima, para manter a saúde mental e bem estar a cada dia.



Não existe receita pronta, a motivação vem de cada um, observando com carinho as nossas qualidades, nos cobrando menos, usufruindo do tempo com atividades que dão prazer, cuidando da saúde e da aparência, tendo sempre amor e cuidado consigo mesmo.

Conviver com a família e os amigos são também exemplos de como tentar elevar sua autoestima elevada. Sentir-se valorizado, útil e amado, só faz bem.

A aposentadoria e a falta de rotina podem gerar desmotivação, com a falta de novos objetivos e muitas vezes pouco convívio social. Esse momento da vida pode levar a uma depressão, diminuindo ainda mais o interesse e a disposição para as atividades do dia a dia e consigo próprio.

Se o tempo está sobrando, agradeça, quanto anos você sonhou com isso! Aproveite-o para realizar tarefas úteis, solidárias, como se dedicar a um trabalho voluntário, fazer um curso, visitar amigos e também se permitir conhecer pessoas novas, coloque um novo sentimento de utilidade e valor a sua vida, você merece.

Aproveite esta nova fase para cuidar mais de si, se distrair em uma aula de dança, fazer trabalhos manuais, tocar algum instrumento, viajar... Os sonhos não envelhecem!

Seja vaidoso, essa não deve ser apenas uma preocupação da juventude. Saber lidar com o envelhecimento como um processo natural e continuar cuidando e gostando de si mesmo é determinante para manter a boa autoestima. Use seu melhor perfume, passe um batom, compre uma camisa nova...

Pequenas atitudes podem motivar o auto cuidado e trazer a sensação boa de ser valorizado e mais atraente.

Alimenta-se bem e pratique atividades físicas, ambas fazem muito bem a mente e ao corpo.

Mexa-se! Ame-se!

Fique de olho

Contratação fraudulenta de empréstimo consignado

Mesmo com a normativa do governo de 31 de março deste ano, que impoe regras para tentar coibir os golpes de contrato de empréstimo consignado, muitas pessoas já caíram e ainda nem sabem.

A contratação do crédito consignado tem se tornado motivo de dor de cabeça para muitos idosos, pois há um crescente índice de empréstimos não autorizados realizados por instituições financeiras a esta camada da sociedade mais suscetível a fraudes. O beneficiário se tornou um alvo de indivíduos que buscam o enriquecimento ilícito através de contrato criminoso e inexistente em nome da vítima.

Muitas vezes, o aposentado não percebe que há empréstimos fraudados no seu benefício porque os valores descontados são ínfimos, porém parcelados em várias vezes, que no montante chega a um valor razoável, trazendo sérios prejuízos.

É importante que o segurado saiba, que nem sempre o valor disponibilizado na sua conta, é seu. A maioria dos bancos disponibiliza dinheiro na sua conta juntamente com o seu pagamento do INSS sem a sua autorização. Verifique todo mês o seu extrato, confira atentiosamente, desconfie de qualquer irregularidade.

Se caso perceber uma alteração no valor do benefício, deve-se retirar imediatamente o extrato bancário e se dirigir a uma agência do INSS e solicitar o extrato de consignados para verificar qual instituição financeira está realizando os descontos indevidos.

Ao sacar este dinheiro, sem saber, você está contratando um empréstimo que será descontado do seu benefício. Nesse caso, você acaba ficando refém do banco, e quando vê já não tem mais nada para receber, já que os empréstimos são descontados diretamente na conta.

Se você não assinou nenhum documento solicitando este tipo de empréstimo e está sendo descontado em sua aposentadoria, procure um especialista no assunto o quanto antes para te ajudar a resolver com eficiência este problema. Não espere mais tempo para ter o seu benefício integralmente de volta.

A AJUBEMGE indica a Dra. Maria Raquel Amaral de Almeida, especialista em direito do consumidor, que poderá orientar os associados que se encontram nesta situação. A primeira consulta é gratuita para verificação de cada caso.

Entre em contato através de um dos telefones: (31) 2551 3130 / (31) 2531 1562 ou pelo número de WhatsApp (31) 98815 9110.

Endereço: Rua Pouso Alegre, 854 - 2º andar - Floresta - BH/MG (Próximo ao Colégio Batista).



Diversos

Diversão e bingo na AJUBEMGE



Mais uma tarde divertida de bingo foi realizada no dia 30 de abril na sede da associação.

O colega Edgard de Magalhães Bastos abrilhantou a festa “cantando” o bingo com maestria.

Foram distribuídos vários brindes oferecidos pela AJUBEMGE e também trazidos pelos associados, o que permitiu a realização de sete rodadas.

Ao final foi também oferecido um lanche delicioso aos participantes, que agradeceram a iniciativa da AJUBEMGE em promover esses divertidos encontros.

A equipe da AJUBEMGE agradece a sua Vice-Presidente, Laiz Lannes e a funcionária Vanina Freitas, queridas por todos os associados por atendê-los sempre com eficiência e extrema delicadeza. Parabéns a todos pela bela tarde.

Aguardem a data do próximo bingo!



Ex diretor Edgard e Vice-Presidente Laiz Lannes



Novos Associados

- Geraldo Mussolini Nicoli – BH/MG
- Sandra Lúcia Oliveira – BH/MG
- Elias Maboub Júnior – Formiga/MG

Falecimentos

- José Tomé Neto – 06.04.2019 – Lavras/MG
- Maria José G. Megali – 27.04.2019 – BH/MG

Deixaram saudades...
Às famílias enlutadas nosso
sentimento de pesar.

Caminhada e Prosa de inverno 2019

Mais uma caminhada da AJUBEMGE, desta vez em comemoração ao inverno, será realizada no dia 27 de junho deste ano (quinta-feira) no Parque Municipal Américo Renné Giannetti, em BH/MG.



As inscrições deverão ser feitas na secretaria da associação a partir do dia 01 de junho de 2019, pessoalmente ou pelo telefone: (31) 3201 9423.

Prepare-se, venha caminhar e prosear com a gente!



Aniversariantes do mês - Junho



- 01** - Ademar Soares de Oliveira, Fabio de Souza Resende
- 02** - Abigail Machado Andrade, Cesar Augusto Cavalcante Siqueira, Edson Lemes, Hercilio Antonio de Almeida, Jorge Ribeiro de Siqueira, Juarez Gabriel Santos da Silva, Maria das Gracas Silva Gomes, Reinaldo Vilela Monte Raso
- 03** - Debora Batista Silva, Evando Abrahao, Francisco Carlos Siqueira, Maria Alves de Lima e Silva, Maria de Lourdes Viana Baptista, Nicandra Gonzalez, Syomara Braga Mancur J. de Souza
- 04** - Caetano Quirino Neves Andrade, Elza Aguiar, Magda Lucia de Bastos Carneiro
- 05** - Adilson Elias Rosario, Jaime Pierasso, Moabe Amaral Magalhaes.
- 06** - Carima Salomao Kalil, Danuza Maria Mourthe Dumba, Valter Felix
- 07** - Aldir Rodrigues de Carvalho, Antonio Carlos de Oliveira Castro
- 08** - Eulinda do Sagrado Coração Margarida, Haydee Carlos Pereira, Jose Gouveia, Lanuza Fundao Pontes
- 09** - Eli Goulart de Oliveira, Geraldo Croce, Maria Cristina Anastacio de Oliveira, Maria Imaculada Pinto Iacomini
- 10** - Alexandre Teixeira Dias, Jose Maria Marques, Mauricio Gomes Amorim, Mauricio Tadeu Molinari Gomes
- 11** - Catarina de Azevedo Rabelo, Luiz Carlos Rodrigues, Sonia Araujo Nogueira
- 12** - Ademar da Mota Moura, Luis de Sousa, Maria Helena Silva Araujo, Marilda Zanqueta Camargo, Waldomiro Goncalves Viana
- 13** - Neusa Azevedo Araujo, Octavio Santos Monteiro, Pedro Urbano
- 14** - Aveny Amaral Soares, Francisco Carlos Possas, Jose de Castro Gomes, Milton Marliere
- 15** - Gilberto Xavier de Moraes, Hugo Teixeira, Julio Cesar Ferreira II, Ronaldo Ramos
- 16** - Divino Raimundo de Oliveira, Elsio Gomes de Oliveira, Fabio Antonio Campos, Jose Paulino Goncalves Filho, Maria Celia Campos Miranda Rabelo Andrade
- 17** - Antonio Eder Cordeiro Lopes, Arthur Hugo Gomes, Clovis Rodrigues de Oliveira, Francisco Luiz de Carvalho, Maria Marcia Salgado Ferreira, Therezinha Alvarenga de Oliveira
- 18** - Arnaldo Gomes Pinto Junior, Hilda Oliveira Baptista, Sirlei Gomes da Silva Filho, Tereza Barducco Palmeiro, Terezinha Bertolini de Souza
- 19** - Benony Veloso, Francisco Freitas de Carvalho, Irene Goncalves de Faria Castro, **Manoel Florentino Ferreira**
- 20** - Agecir Fernandes Macieira, Carlos Alberto Pena Fernandes de Sousa, Gilda Ambrosia Rodrigues Bastos, Jose Arlindo Correa Guimaraes, Trajano Francisco de Souza
- 21** - Jecy Valentim Lopes, Lucia Helena de Oliveira, Luiz Cabral, Maria Luiza Martins Xavier de Macedo, Valter Salles
- 22** - Milton Eneas Braga, Simone de Oliveira Meneses, Tarcisio Ribeiro Palhares
- 23** - Dilson Vilaca de Carvalho, Islezia Cristina de Oliveira
- 24** - Joana Jordao Novaes Pinto, Joao Batista Vieira
- 25** - Antonio Sergio Coutinho, Diva Therezinha Nassif, Fausto Leite, Guilherme Nogueira Soares, Ildio Rodrigues da Silva
- 26** - Antonio Waltemir Peixoto de Alencar, Joao Bosco Rodrigues, Joao Eduardo Montandon Araujo, Jose Geraldo da Silva, Maurilio Pereira Guimaraes
- 27** - Americo Pinto Guerra, Antonio Barsand de Leucas, Eliana de Castro Telles, Olga Eliane Neves de Almeida Borges, Teofilo Antonio Chaves Magalhaes, Walquir Gomes da Rocha
- 28** - Afonso Batista da Conceição, Argemiro Saldanha Nunes, Itair Mota Nacarati, Jehovah Ferreira de Araujo, Lucia Helena Eleuterio Goncalves, Maria Leone Castro Araujo, Terezinha Dutra de Miranda
- 29** - Maria Delma Jose de Souza, Nora Fonseca
- 30** - Fabio de Carvalho Costa, Jose Lourenco Netto, Maria Antonia Silveira, Roberto Dias

Aniversariante premiado

O aniversariante sorteado do mês de junho, **Manoel Florentino Ferreira**, foi premiado com um cheque de R\$ 200,00.

