

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 4 - Nº 11
BELO HORIZONTE - DEZEMBRO DE 2013



A VOZ DO PRESIDENTE

Encerrando um 2013 cheio de conquistas, Alvarás todos em dia, principalmente o mais difícil, o de dança com retorno dos bailões, além de obras de melhoria.

Continuaremos com a mesma luta e disposição em 2014 para um CAC cada vez melhor!

O presidente e a diretoria desejam um Feliz e Próspero 2014 repleto de satisfações e prosperidade para todos os associados.

Abraços

Eustáquio Luiz e Diretoria

01-Chateaubriant(C. Fiscal)
10-Lia Pinheiro(C. Deliberativo)
16-Maria Lucia (Coral)
24-Vanessa (hidroginástica)



A Todos Saúde e Paz!

Notas



❖ **Agradecemos ao Presidente Eustáquio pelo grande esforço em busca de novas conquistas, ao Sr. Pedro pela colaboração da concretização do alvará de dança, aos voluntariados e a todos o nosso muito obrigado.**

Saúde, paz e um Natal só de bênçãos.

Feliz ano novo!

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



14/12 - Baile mensal.

Mesa sócio R\$40,00 mesa não sócio R\$ 48,00

De 17:00 às 22:00hs Toninho Banda Lótus.

Bailinhos semanais às 2^{as} e aos sábados.

Retorno do Bailinho dia 11/01/2014 (sábado).

Vamos Rir!



Mariazinha ficou menstruada pela 1^a vez, apavorada procurou seu irmãozinho Joãozinho e disse:

Joãozinho eu estou sangrando, o Joãozinho abaixou o calção deu uma verificada e respondeu:

Xi.... Mariazinha cortaram seus dois sacos!.....



❖ CALDAS NOVAS-04/04 à 09/04 2014

Maiores informações no Departamento de Turismo de 2^a a 6^a feira de 9:00 às 16:00h Leandro

ALUGUEL DE SALÃO

O cac aluga seu salão de festas com capacidade para mais de 400 pessoas, cozinha montada inclusive para palestras e cursos.

Reservas com Amirian 9664-5480

Pausa para Reflexão

Sabedoria



A sabedoria superior tolera
A inferior julga.

A sabedoria superior alivia

A inferior culpa

A sabedoria superior perdoa

A inferior condena

Tem coisas que o coração só fala para quem sabe escutar!

(Chico Xavier)

ATENÇÃO



Srs e Sras associados.

Calendário de recesso

- O CAC entrara em recesso no período de 20 de Dezembro a 09 de Janeiro de 2014.
 - Reiniciaremos nossas atividades dia 10 de Janeiro 2014 (6 feira).
 - O bailinho retornara no dia 11 de Janeiro de 2014 (sábado).
- A todos um ótimo recesso.

Atestado Médico

- É bom que ninguém esqueça do atestado medico de um clinico geral ou de um cardiologista para que possam fazer suas atividades em 2014.

Matrículas

- Já estão abertas as renovações de matriculas Hidroginástica R\$14,00.
- Outras atividades R\$10,00.
As matriculas são pagas juntamente com a mensalidade de Dezembro.

NOSSO CANTINHO

Preparando para o fim do ano

2014 esta aí. Um ano que com certeza vai entrar para a historia brasileira. Copa do mundo e Eleições.

O Natal só existe porque numa noite nasceu um menino que dividiu a historia da humanidade em duas AC e DC.

O nascimento de Jesus vai alem de qualquer crença religiosa.

Seja como Deus, profeta, exemplo de vida, herói, Jesus e o único responsável pelo verdadeiro sentido Natalino.

Alem de luzinhas coloridas, árvores, reunião de família troca de presentes, nada disso tem valor se não houver reflexão renovação e renascimento do Ser.

De abrir o coração, sentir e agradecer as oportunidades que nos são oferecidas para crescer.

Não fomos feitos para sofrer. O universo não faz planos, o sentido da vida está em cada um.

Que neste Natal o Espírito santo de Deus possa nos tocar um a um.

E trazer- nos saúde alegria e felicidade.

Que possamos ter Paz interior e não nos sentirmos sozinho

(Colaboração da Dra Dulcinéa Mattar e de nosso amigo Felipetto)



Saúde

Vamos comer cenoura

A cenoura contem as vitaminas A, B2 B5,C e D alem dos minerais potássio, cálcio,magnésio, ferro, cobre, iodo e sódio.



Benefícios usados contra doenças do fígado, ulcera biliar, infecções, tosse, afonia proteção das artérias, fortalecimento do sistema imunológico alem de ser bom para visão.

Fonte WWW.nutriçãofoco.com.br

Colaboração de Doir Pinto Coelho.



**EXPEDIENTE: MARIA LÚCIA MARTINS - COMUNICAÇÃO
CAMILLA MESQUITA MAYRINK- ARTE**

Centro de Apoio e Convivência – CAC – (31) 3371-4050
3371-1665/3334-1699/3332-1028

Rua Juscelino Barbosa, 30 – Calafate, Belo Horizonte.
CEP: 30.411.535

www.centrodeapoioconvivencia.com.br
centrodeapoioconvivencia@yahoo.com.br