

# CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 5 - Nº 03  
BELO HORIZONTE - ABRIL DE 2014



## A VOZ DO PRESIDENTE

Caros associados (as)  
Abençoada Semana Santa, que nessa Páscoa multipliquem as alegrias, as esperanças, o amor e diminua a tristeza.

Eustáquio Luiz e Diretoria

## PROGRAMAÇÃO DO MÊS



**16 e 17** - FEIRA DE ARTESANATO

**26/04** - Bailão com a banda "Hélio e Banda"  
17:00 às 22:00h

**2ªs e aos sábados**: Horas dançantes- 15:00 às 19:00h



- ❖ CALDAS NOVAS- 04/04 À 09/04
- ❖ PIC NIC- Hotel fazenda

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

## ALUGUEL DO 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

## ANIVERSARIANTES DO MÊS

- 04-Emília (coral)
- 10-Lourdes (coral)
- 11-Romualdo (c. deliberativo)
- 14-Carlos (fisioterapeuta)
- 20-Roseni (c. deliberativo)
- 26-Lúcia (c. deliberativo)
- 27-Maria Lúcia (diretoria)



A Todos Saúde e Paz!

## Avisos



❖ Dando sequência as obras para melhor conforto de seus associados o CAC entrega sua academia agora em abril. Está linda! Verifiquem!

❖ Semana Santa- o CAC não funcionará nos dias 18,19,20e 21(feriado nacional Tiradentes).

## Vamos Rir!



Dizem que as mulheres andam por conta com os homens porque acham que eles estão engolindo muito sapo, e comendo pouca perereca.  
SERÁ?

\*Notas de arrepiar-

O pai diz para o filho:

- Deixe-me ver seu boletim
- Não está comigo
- Como não está com você?
- É que eu emprestei para um amigo que estava querendo assustar o pai dele.

## PODOLOGA



Cuide de seus pezinhos com nossa podóloga Wanderléa.  
Ótima no que faz.

# NOSSO CANTINHO

## FELIZ PÁSCOA



•Numa vida a renascer, olhando para uma cruz a Páscoa nos leva a ser discípulos de Jesus.

Aloísio Bezerra

•Ó Senhor tende piedade, acabai com tanta guerra fazei com que a humanidade reconquiste a paz na terra.

Amaryllis

•Cristo trouxe há dois mil anos mensagens de amor à Terra, e o mundo, mudando os planos, ao invés de paz, faz a guerra.

Célia Santa (Sete Lagoas)



## Notas

Homenagem aos queridos amigos que nos deixaram e foram para junto do Pai.

“Das boas lembranças que guardamos com emoção são de vocês, que ficarão sempre em nossos corações”

Saudades dos amigos

## 07 de abril “Dia Mundial da Saúde”

### Hora de malhar!

Uma alimentação balanceada é fundamental para o melhor desempenho durante a atividade física.



Saber equilibrar quais alimentos comer antes e depois de cada exercício faz toda diferença.

A nutricionista Larissa Leandro da Cruz recomenda:

#### Antes:

—Pão integral com queijo branco ou peito de peru, iogurte desnatado com granola e uma barrinha de cereal e suco de fruta.

#### Depois:

— Para repor as calorias faça uma salada bem colorida, carne magra, arroz integral, com feijão e uma fruta de sobremesa.

## RECEITA DO MÊS

### Torta de mandioca



Ingredientes:

-1 Kg mandioca

-3 ovos

-1/2 quilo de linguiça frita e picadinha

-Queijo ralado a gosto, salsa cebola picadinhas a gosto

Pimenta calabresa seca.

#### **Modo de fazer:**

Numa panela cozinhe a mandioca com sal até ficar bem macia. Passe pelo espremedor ainda quente junte as gemas, salsa, cebolinha, cebola e um pouquinho de pimenta seca e as claras em neve. Unte a forma e espalhe no fundo a metade da massa. Ponha a linguiça frita e picadinha e o queijo ralado. Cubra com a outra metade da massa, polvilhe mais queijo ralado e leve ao forno para assar.

**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](http://www.centrodeapoioconvivencia.com.br)

[centrodeapoioconvivencia@yahoo.com.br](mailto:centrodeapoioconvivencia@yahoo.com.br)

## PARA REFLETIR E PENSAR



Existem momentos em que não basta virar a página ou começar um outro capítulo.

É preciso escrever um livro novo.

Mudar a história, sem medo de soltar as mãos do passado.

Sem receio de abraçar o presente.

Sem duvidas para se jogar no colo do futuro.

Ligia Guerra