

# CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 5 - Nº 05  
BELO HORIZONTE - JUNHO DE 2014



## A VOZ DO PRESIDENTE

Neste mês em que comemoramos o dia dos namorados, desejo à todos os relacionamentos compreensão, carinho, cumplicidade, cada um buscando sempre o respeito e a felicidade do outro.

Eustáquio Luiz e Diretoria.



## PROGRAMAÇÃO DO MÊS

**11/06** - FEIRA DE ARTESANATO – 9 às 17h

Conheça nossos lindos trabalhos

**21/06** – BAILE DOS NAMORADOS – 17 às 22h

Hélio e Banda

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



- Trem da Alegria - 27 à 31/08
- Vesperata - 30/05 à 01/06
- Águas de Santa Bárbara – 03 à 05/06
- Expoflora – 18 à 21/09
- Araxá - 26 à 28/09

Maiores informações na Secretária do CAC

## Aluguel do Salão

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

Reservas com Amiriam: 9664-5480



## Aniversariantes do Mês

- 01 – Eliane (Coral)
- 06 – Conceição (Deptº social)
- 09 – Amiriam (Coordenadora)
- 09 – Walter (Conselho Fiscal)
- 10 – Manoel (Hidroginástica)
- 13 - Elza
- 23 – Juanira (Coral)
- 24 – Nely ( Conselho Fiscal)
- 24 – Zulmira (Coral)

À todos saúde e paz!

## AVISOS

- Com todo respeito, queremos avisar que não é permitido nos bailes o uso de bermudas e shorts.

- **Calendário CAC durante a Copa do Mundo:**

**12/06:** Fecha às 13 horas

**17/06:** Fecha às 13 horas, jogo em BH

**23/06:** Fecha às 13h, não haverá bailinho.

**24/06:** Fecha às 13 horas, jogo em BH

**08/07:** Fecha às 13 horas, jogo em BH.



## Vamos rir!

O astronauta volta à Terra e descreve Marte, os marcianos e as marcianas.

- Elas têm uma particularidade incrível: têm as nádegas na frente e os seios atrás.

- Que horrível! – disse um repórter.

- Pra ver pode ser feio – disse o astronauta – mas é ótimo prá dançar!

Colaboração do Dr. Luís Eduardo.

## Para meditar

Persistir!

Às vezes os desafios parecem se avolumar à nossa frente de tal forma, que temos vontade de desistir de nossas metas. O esforço, o cansaço, o combate ao desânimo, a falta de fé e a retomada de esperança diante dos obstáculos dependem de uma vontade íntima que todos podemos encontrar.

## Nosso cantinho



### Homenagem ao dia dos namorados

A preservação de qualquer relacionamento está, acima de tudo, baseada em dois princípios que somente agora as pessoas descobrem pelos quais lutam.

- O 1º é o compromisso radical com a alegria além da visão do relacionamento como uma teia de obrigações, a administração da alegria do casal passa a ser o centro da relação.

- O 2º princípio é o querer bem ao outro. Essa é a melhor definição do amor! Querer a felicidade do outro é abrir mão do controle da posse, do ciúme e da competição com ele. Quando o coração se abre não é difícil manter um clima de afeto e generosidade.

Sejam felizes! Trabalhem para isso.

## Um recado para você de Fernando Pessoa

Se achar que precisa voltar, volte!

Se perceber que precisa seguir, siga!

Se tiver tudo errado, comece novamente.

Se tiver tudo certo, continue.

Se sentir saudades, mate-as!

Se perder um amor, não se perca!

Se achar, segure-o.

Circunda-se de rosas, ama e cala. O mais é nada.



## Academia CAC

2ª à 6ª das 07:00 às 19:00 horas.

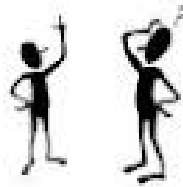
12 alunos por turma, com idade acima de 50 anos.

Professores especializados.

Venha conferir essa novidade!

## Acupuntura

Agende sua sessão com os nossos profissionais na Secretaria.



## Você sabia?

- A 1ª novela exibida na televisão brasileira foi “Sua vida me pertence”, em 21 de Dezembro de 1951.

- O “pombo correio” pode voar 800 quilômetros num único dia e, alcança velocidade entre 60 e 70 km por hora.

- A maior cordilheira do mundo é a dos Andes, na América do Sul, com 8 mil km.

- Ao longo de sua carreira Ayrton Sena conquistou 41 vitórias (19 ponta a ponta), 161 GP's, 2750 voltas de liderança, 65 poles e 3 títulos mundiais.



## Receita do mês

### Macarrão dos deuses

Ingredientes:

- 500 g de macarrão cozido ao dente

- 1 kg de peito de frango

- 300 g de queijo em fatias

- 1 creme de leite

- Tomate

- Cebola

Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em cubos

2. Faça-o com molho na panela

3. Tempere a gosto

4. Depois de pronto acrescente o creme de leite e mexa bem

5. Em um refratário coloque uma camada do frango

6. Coloque uma camada de queijo e uma camada de

massa

7. Repita o processo

8. Vai ficar duas camadas de cada

9. Coloque no forno só para derreter o queijo

**EXPEDIENTE: MARIA LÚCIA MARTINS - COMUNICAÇÃO  
GABRIELA DUARTE- 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)