

# CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC – ANO 6 – Nº 06

BELO HORIZONTE – JULHO DE 2014



## A VOZ DO PRESIDENTE

Neste mês em que comemoramos o Dia Nacional e Internacional do Idoso, Dia Internacional do Amigo, Dia Nacional do Homem, nosso parceiro de caminhada, e Dia dos queridos Avós. Parabéns a todos e tudo o que há de melhor, vida longa com saúde, paz, carinho, consideração e o respeito de todos os que Os cercam.

Eustáquio Luiz e Diretoria.



## PROGRAMAÇÃO DO MÊS

09 e 10/07 – Feira de Artesanato: Conheça nossos lindos trabalhos

19/07 - BAILE JULINO – 17 às 22h: Banda Marlon e Cia.

2ª e sábado – Horas dançantes – 15 às 19h.



- **Expoflora** – 18 à 21/09
- **Araxá** - 26 à 28/09
- **Caldas Novas** – 1º à 07/11

Maiores informações na Secretaria do CAC.



## 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!



## Aniversariantes do Mês

01 – Alicério (Conselho Deliberativo)

06 – Nadir (Coral)

07 – Arislegdah (Coral)

24 – Alminda (Coral)

À todos saúde e paz!

## AVISOS

1 – Atenção ao Calendário de Julho! O CAC entrará em recesso no período de 23 de Julho à 03 de Agosto. Retornaremos nossas atividades no dia 04 de Agosto de 2014.

- O Bailinho também retornará no dia 04 de Agosto.

2 – Dia 04 de Julho o CAC fechará às 13 horas devido ao jogo do Brasil.

3 – Dia 08 de Julho o CAC fechará às 13 horas devido ao jogo em Belo Horizonte.

4 – Nossa academia está em pleno funcionamento, de vento em polpa! Confiram!



## Vamos rir!

A melhor pescadora

Uma mulher pesca todos os dias uma cesta cheia de peixes. Os velhos pescadores ficam cobreiros, um deles pergunta:

- Qual é o seu segredo?

- De manhã, eu abaixo as calças do meu marido e confiro... Se o negócio dele estiver apontando para a direita, eu jogo a linha para a direita. Se apontar para a esquerda, jogo pra esquerda.

- E se apontar pra cima?

- Você acha que eu vou sair pra pescar?

## Dança de Salão

Quarta-feira às 17 horas. Venha aprender a dançar com o nossos professores Cláudio e Irvina.

## Nosso cantinho

Há quem passe e deixa só cicatrizes,  
Há quem passe semeando flores.  
Há quem passe torcendo por nossa vitória,  
Há quem passe aplaudindo nossos fracassos.  
Há quem passe banhando-nos em lágrimas,  
Há quem passe disposto a secá-las.  
Há quem passe como sombra,  
Há quem passe como luz.  
Há quem nos ofereça o perdão.  
Há quem ignora os nosso erros,  
Há quem nos ajude a corrigir.  
Há quem fica para sempre no coração.  
Há quem passe pela vida, mas há quem não deixa a vida passar sem um gesto de carinho, sem o amor ofertar.



## 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!

## Saúde

### A importância da massagem

O efeito da massagem contra a dor é similar ao de analgésico. É importante dar validade científica ao que são cada vez mais procurados em substituição ou de forma complementar ao atendimento médico convencional.

Além disso, livraria os pacientes dos efeitos colaterais de analgésicos ou anti-inflamatórios.

Colaboração da nossa massagista Valdete.

**NOTA:** Sr. Associados a partir do mês de Julho as mensalidades terão um pequeno reajuste.

Agradecemos a Colaboração

## Cuidemos da nossa saúde

Suco para gripe e resfriado

Ingredientes:

- 3 folhas de pitangueira (verdes ou secas)
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 copo de água
- 1 cenoura
- 1 maçã
- suco de clorofila

Preparo: Ferva as folhas de pitangueira junto com o gengibre. Bata a cenoura, maçã, suco de clorofila e o líquido fervido. Adoce a gosto.



## Curso de Informática

Matrículas abertas!

Início do curso: 04 de Agosto

Valor da matrícula: R\$11,00

Mensalidade: R\$35,00

Faça sua inscrição na Secretária.

## 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.**

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

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