

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC – ANO 6 – Nº 07

BELO HORIZONTE – AGOSTO DE 2014



A VOZ DO PRESIDENTE

Boas vindas queridos associados (as). Início parabenizando aos Pais e ao Voluntariado. Aos Pais que tenham sempre o reconhecimento da parte dos seus filhos e ao voluntariado pela grandeza de dar-se sem esperar recompensa.

Eustáquio Luiz e Diretoria.



PROGRAMAÇÃO DO MÊS

13 e 14/08 – Feira de Artesanato: Conheça nossos lindos trabalhos

18/08 – Missa para os Pais às 14 horas

23/08 - BAILE DOS PAIS – 17 às 22h: Hélio e banda.

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



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

Maiores informações na Secretaria 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

02 – Jeancarlo (Dança Folclórica)

12 – Eustáquio Luis (Presidente)

25 – Marlene “Leninha” (Diretoria)

À todos saúde e paz!



ATENÇÃO!!!

1 – Informática: matrículas abertas! Início das aulas dia 04 de Agosto.

2 – Devido a algumas reclamações, a Diretoria do CAC resolveu por bem uniformizar os preços para sócios e não sócios nos bailes mensais a R\$15,00.

3 – Os bailinhos voltaram as suas atividades normalmente: segundas e sábados às 15 horas.

4 – E a nossa academia? Já foram conhecê-la?

AVISOS

Nota



Dia 12 nosso Presidente ficará mais novo do que o ano que vem. Todas as bênçãos dos céus sobre ele.

Força, saúde e coragem para superar os problemas e colocar nosso CAC cada vez melhor para seus associados.



Vamos rir!

Um condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre:

- Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você.

- Perda de tempo, seu Padre. Daqui a pouco vou falar com Ele pessoalmente. Algum recado?

Dança de Salão



Venha aprender a dançar os ritmos do forró e do bolero com os nossos professores Cláudio e Irvina.

Faça uma aula experimental!

Todas as quartas às 17 horas.



Nosso cantinho

“Homenagem aos Pais”

Ser Pai é: sorrir, chorar, sofrer, gargalhar! Que todos tenham consciência de seu importante papel, a educação se faz principalmente pelo exemplo.

Ser filho é: agradecer todos os dias a oportunidade de ter um Pai como você!



Saúde

Benefícios do Ovo

- Controle do peso: sensação de saciedade prolongada.
- Manutenção da força muscular.
- Redução da perda de massa magra.
- Gestação saudável: nutriente essencial para o desenvolvimento do sistema nervoso central do feto devido a excelente fonte de cálcio.
- Função cerebral: a colina mantém a função certa em adultos, mantendo a estrutura das membranas celulares. Componente chave para a neurotransmissão responsável por transmitir as “mensagens” do cérebro por meio dos nervos para os músculos.
- Saúde da visão: luteína e zeaxantina, dois antioxidantes encontrados no ovo que ajudam a prevenir a degeneração ocular que é a causa principal da cegueira em idosos.

(Juliana Castilho, nutricionista) - Colaboração da nossa associada Doir.

Você sabia?

Você sabia que dente de leite é tesouro?

Sabe aquele dente jogado em cima do telhado para ver um desejo realizado?

Ele pode ser útil para o tratamento de diversas doenças. A razão é animadora: a polpa do dente de leite contém grande quantidade de células tronco, segundo o hematologista e diretor técnico da Criogênese, Nelson Tatsui. As células tronco retiradas do dente de leite são jovens, de ótima qualidade e têm capacidade de se transformar, em

laboratório, em uma variedade de outras células para a reparação de tecidos: muscular, nervoso, ósseo, cartilaginoso entre outros. Para que o material possa ser aproveitado, o dente deve ser extraído e enviado imediatamente ao laboratório.

Bebida milagrosa



Com cenoura, beterraba e maçã.

Preparo:

- Pegue uma beterraba, uma cenoura e uma maçã sem tirar as cascas. Lave-as e corte-as em pedaços e coloque-as no espremedor. Pode acrescentar um limão. Beba imediatamente.

Sua eficácia em Jejum

- 1 – fortalece o sistema imunológico
- 2 – Fortalece os pulmões, previne ataques cardíacos devido à pressão arterial alta.
- 3 – Diminui a dor menstrual.
- 4 – Melhora o mau hálito.
- 5 – Evita que haja ataque de febre alta.
- 6 – Previne as células cancerosas de desenvolver.



Caldas Novas 2014

Já conferiu os detalhes da nossa viagem para Caldas Novas?

Temos duas opções de hotel: Hotel Triângulo e Hotel Morada do Sol. No nosso pacote está incluso café da manhã, almoço, sopa, hospedagem, seguro de viagem e muita diversão.

Confira detalhes e formas de pagamento na Secretaria do CAC.

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

centrodeapoioeconvivencia@yahoo.com.br