

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC – ANO 6 – Nº 08

BELO HORIZONTE – SETEMBRO DE 2014



A VOZ DO PRESIDENTE

Através deste quero fazer um agradecimento a todos que colaboram para o crescimento de nossa casa, inclusive o voluntariado. A todos os expositores da Feira do CAC que com carinho executam seus lindo trabalhos!

Eustáquio Luiz e Diretoria.



PROGRAMAÇÃO DO MÊS

10 e 11/09 – Feira de Artesanato: Conheça nossos lindos trabalhos

13/09- BAILE DA PRIMAVERA: 17 às 22h. Hélio e Banda.

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



- **Caldas Novas:** 1º à 07/11
- **Aparecida e Campos do Jordão:** 05 à 08/12
Maiores informações na Secretaria do CAC.

Novidades no CAC

1 – Contamos com mais um serviço da esteticista Natália Rocha: limpeza de pele, peeling, lifting, massoterapia facial, tratamento da acne, hidratação fácil, tratamento de manchas. Atendimento as quartas e sextas-feiras das 10 às 17 horas. Agende seu horário na secretaria!

2 O nosso Salão de Beleza já está funcionando. Agende seu horário na secretaria!



Aniversariantes do Mês

01 – Valdete (Yoga e massagem)

11 – Paulo Sérgio (Financeiro)

13 – Consuelo (Assistente social)

19 – Lirene (Cons. Deliberativo)

20 – Maria de Lourdes (Coral)

25 – Cely (Diretoria)

27 – Iracema (Cons. Deliberativo)

22- Rosangela (Funcionaria)

Para refletir

A saúde da alma na santidade e na justiça vale mais que ouro e prata. Não estrague a tua alma com tristeza, não atormente a ti mesmo com teu pensamento. A alegria do coração e a vida do homem é um inesgotável tesouro de santidade. A alegria do homem torna mais longa a tua vida. Concentra teu coração na santidade e afasta a tristeza e o stress para longe de ti, pois a tristeza matou a muitos. A inveja, a ira, o stress, abreviam os dias e a inquietação acarreta a velhice antes do tempo.

(Eclesiastes 30: 14 e 15, 22 a 26)

Nota



1 – Parabéns ao CAC “Fim de Tarde” pelos seus 19 anos de existência, tendo na frente há dois mandatos nosso presidente Eustáquio Luiz, que maravilhosamente e honestamente está cumprindo seu papel que é de fazer do CAC um lugar cada vez melhor!

2 – Mês passado nosso CAC participou do programa na TV Horizonte “Dedo de Prosa”. Foi ótimo!

3 – Dia 19 de Agosto realizou-se a Missa dos Pais. Válida a homilia do Padre D.Rossi.



4 – Dia 30 de Setembro é dia da secretária! Parabéns as nossas eficientes secretárias Flávia e Gabriela pelo seu dia!

Mural do CAC

Fique de olho no nosso mural!

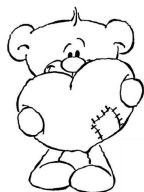
Nesse novo espaço divulgaremos as novidades e informações pertinentes ao funcionamento do CAC. Confira o Mural do CAC próximo a portaria.



Vamos rir!

Mais de meio século de alegria total naquele casamento. Então ele morre, e não demora muito, ela também vai para o céu. Lá ao ver o marido, ela corre até ele:

- Queriiiiiiiiido!
- Pera ai! Não vem não! O trato foi: até que a morte nos separe. Vazaaa!



Nosso cantinho

Aos namorados e ao amor

Falar de amor, até parece fácil, mas não é fácil não. O amor é um sentimento tão profundo que invade a alma e o coração.

Quem ama de verdade vê a vida com suavidade. Nada cobra da pessoa amada. Deixa o amor fluir livremente para nascer, florescer, despertar e assim amando ao mundo inteiro gritar, em meu rosto lágrima não rolará porque jamais deixarei de amar.

Colaboração de Maria Auxiliadora Rocha Matos

Obs.: O amor deve ser exaltado em qualquer época (sempre é bom!)

Saúde

Dói tudo doutor!

Fibromialgia esta dor que nunca passa

Dói tudo porque realmente em qualquer ponto do corpo sente-se, que prejudica o sono e as atividades rotineiras. Além da dor intensa o

paciente também tem como sintoma a fadiga, depressão, ansiedade, dormência, nervosismo, distúrbios do sono e rigidez generalizada ao levantar-se pela manhã. Os sintomas pioram com o frio e a umidade, tensão e inatividade.

Causa específica: desconhecida. Porém, desequilíbrios hormonais, tensão, stress, níveis de serotonina baixos, podem estar envolvidos no seu aparecimento.

O tratamento varia de acordo com cada paciente. Algumas dicas:

- Evitar carregar pesos;
- Mantenha um programa regular de atividade física;
- Fuja de situações que aumentem o nível de stress;
- Procure um acompanhamento fisioterápico, hidroterapia em piscinas aquecidas, associado ao uso de medicamentos que agem sobre a serotonina do cérebro.



Receita

Suco para emagrecer: Tomate com Pimenta

O segredo desta bebida é que ela aumenta a temperatura do corpo, fazendo a gordura queimar mais rápido.



Bem-vindo Setembro!

É primavera! Mês das flores, do colorido... Sinônimo de renovação, alegria, esperança e vida!

Aproveite o mês!

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

centrodeapoioconvivencia@yahoo.com.br