

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC – ANO 6 – Nº 09

BELO HORIZONTE – OUTUBRO DE 2014



A VOZ DO PRESIDENTE

Neste mês em que comemoramos a Semana da Padroeira do Brasil, o presidente e a diretoria, agradece as bênçãos concedidas por N.S. Aparecida a esta instituição e pede proteção para todos os associados, funcionários, parceiros voluntários.

Eustáquio Luiz e Diretoria.



PROGRAMAÇÃO DO MÊS

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

11/10- BAILE Anos 60: 17 às 22h. Banda Volare. R\$15,00 o ingresso.

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.

Aniversariantes do Mês

02 – Helenice (Hidroginástica)

08 – Luiza - 94 anos de participação e simpatia

15 – Therezinha (Coral)

26 – Maria José (Coral)

30 – Graça (Enfermeira)

30 – Irvinia (Dança de Salão)



Notas

1 - Todas as quintas-feiras, o Cine Theatro Brasil (rua Carijós, 258, Centro) recebe uma atração musical às 18 horas. Os shows são gratuitos.

2 – Dia 12 é dia das crianças e dia 15 é dia do professor, à eles maior respeito, amor, afeto e gratidão.

3 – Agradecemos à Helenice, Nair e Lirene, e à todos os funcionários que colaboraram para o sucesso do nosso “Baile da Primavera”, desde a ornamentação do salão até o final.



Receita do mês

Bolo Integral de Banana

1 caixa de 200gr de aveia em flocos

2 bananas

¾ xícara de óleo

½ xícara de açúcar mascavo

1 colher (sopa) de fermento em pó

4 ovos

1 colher rasa (chá) de canela em pó

Bata a banana, o óleo, açúcar, ovos e a canela no liquidificador. Coloque em uma vasilha e junte a aveia e o fermento. Leve ao forno em uma forma untada.



Vamos rir!

O médico liga para o paciente:

- Seus exames estão prontos.

- E aí doutor, tudo bem?

- Bem nada rapaz! Tenho duas notícias para dar: uma ruim e uma péssima.

- Diz logo: Qual a ruim?

- Você tem apenas 24 horas de vida.

- Meu Deus, não pode ser! E a péssima?

- Tentei de ligar ontem o dia todo, mas só dava ocupado!



Cantinho do associado

Idoso: aprenda a curtir seus anos dourados

1 – Idoso tem o privilégio de viver uma longa vida...

- Velho é quem perdeu a jovialidade...

2 – Para o idoso a vida se renova a cada noite que termina...

- Para o velho a vida se acaba a cada noite que termina...

3 – Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto da sua vida...

- Para os velhos todo os dias parecem o último de uma longa jornada...

4 – Você é idoso quando se exercita...

- Você é velho quando somente descansa...

Idoso, se você se sentir agredido de qualquer forma Disque Idoso (31) 3277-4646 ou (31) 3277-4460. Rua Espírito Santo, 505, 8º andar, Centro.

Dia do Idoso é comemorado dia 1º de Outubro (Lei 11.433 – Estatuto do Idoso).

Fonte: (Particip. Ação) Jornal da Comunidade São Carlos Barromeu.

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.**



Opinião de um associado

Quem quiser ter felicidade, paz, amor e alegria, é aqui mesmo. Tudo aqui no CAC é maravilhoso! Eu adoro vir aqui. Tudo é bonito. Gente feliz nos faz feliz. Obrigado Deus!

Associado Ricardo

CAC “Fim de Tarde”

Venha conhecer nosso cantinho! Possuímos 22 atividades a sua disposição. Asseguro que você vai também amar!

Yoga



Yoga é uma filosofia de vida que visa a integração do indivíduo, oferecendo técnicas para viver melhor. Ensina:

1 – a respirar, desbloqueando as energias

2 – a trabalhar com o corpo com exercícios suaves – posições psicofísicas (unindo corpo e mente)

3 – a relaxar (eliminando tensões)

4 – a concentrar (fazendo diminuir a vibração das ondas mentais, aquietando a mente)

Obs.: a meta é manter a saúde num método terapêutico que trabalhe o homem como um todo. Vamos verificar... Valdete é ótima no que faz!



Saúde

Dia 18 de Outubro comemoramos o Dia da Alimentação. Lembrem-se que dela depende uma vida saudável... Cigarro e álcool, fora!

Minuto de sabedoria

Amemo-nos

Se tiver que amar, ame hoje. Se tiver que sorrir, sorria hoje. Se tiver que chorar, chore hoje.

Pois o importante é viver o hoje. O ontem já foi, e o amanhã talvez não venha.

Cristo não pediu, não exigiu muito, simplesmente que amássemos uns aos outros.

(André Luís – Chico Xavier)

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