

# CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC – ANO 6 – Nº 10

BELO HORIZONTE – NOVEMBRO DE 2014



## A VOZ DO PRESIDENTE

Estamos vivendo a maior seca dos últimos 30 anos. Clubes e academias estão em vias de fechar. A administração do CAC, por estar trabalhando a muito tempo no sentido de economia tanto de água quanto de energia elétrica, ainda corre este risco. E, pedimos a todos os associados que nos ajudem a poupar cada vez mais estes insumos para que possamos atravessar esta crise sem problemas.

Contamos com a colaboração de todos.

Abraços,

Eustáquio Luiz e Diretoria.



## PROGRAMAÇÃO DO MÊS

12 e 13/11 – Feira de Artesanato: Conheça nossos lindos trabalhos

22/11- BAILE Vermelho e Branco: 17 às 22h. Toninho e Banda. R\$15,00 o ingresso.

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

Nos dias 15/11 não haverá bailinho devido ao feriado nacional e também dia 08/12!



- **Aparecida e Campos do Jordão:** 05 à 08/12  
Maiores informações na Secretaria do CAC.

## Feirinha do CAC

Venham conhecer a nossa feira de artesanato! Temos ótimos preços e coisas lindas para presentes. Vale a pena conferir! Dias 12 e 13 de Novembro.



## Aniversariantes do Mês

02 – Pedro Torres (Cons. Fiscal)

04 – Francisca (Psicóloga)

12 – Dinha (Diretoria)

14 – Gabriela (Secretaria)

19 – Clemilda

19 – Paulo Roberto

20 – Maria Fontana (Cons. Deliberativo)



## Vamos rir!

### Todos iguais

Depois de algumas horas na praia a garota fica brava com os olhares do namorado para o corpo de toda mulher que passava na frente do casal. Ela resmunga irritada:

- É impressionante sua cara de pau! Vocês homens são realmente todos iguais!

- Querida, não é que sejamos todos iguais, o problema é que vocês mulheres são todas diferentes!

## Receita do mês

### Suflê de Queijo

4 ovos

2 copos de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de manteiga

6 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal a gosto

Misture o leite, a farinha de trigo e as gemas e passe em uma peneira. Junte a manteiga, o sal e leve ao fogo até cozinhar. Mexa até amornar. Junte o queijo, as claras batidas em neve e leve ao forno num refratário untado por mais ou menos 30 minutos.



## Para refletir

Os 5 P's: **P**aciência, **P**ersistência, **P**rudência, **P**erseverança, **P**erdão.

## Cantinho do associado

### O segredo de viver com amor

- a) Gostar de si mesmo.
- b) Viver com alegria à luz da fé, que nos faz acreditar que para Deus nada é impossível
- c) Esperança – que nos impulsiona a ir sempre pra frente
- d) Caridade – fortalecida pelo amor, fé e esperança é a ação, realização do viver bem junto aos irmãos.

“Saiba sorrir, ouvir, entender os seus limites e o limite dos outros. Partilhar.”

Colaboração da nossa associada e expositora da feira, que faz arte em terços, Walkyria Camisassa



## Avisos

- O CAC não funcionará nos dias **15/11** (feriado nacional) e **08/12** (feriado municipal).

- O nosso recesso será do dia 20/12, não havendo bailinho, com retorno dia 10/01 com o bailinho de sábado, e retornando as atividades normais dia 12/01.

## Notas

1) Realizou-se no dia 11/10 nosso Baile Anos 60, ocasião em que foi eleita a nova Rainha, Princesa e o novo Rei do CAC: Maria de Lourdes, Mirian e Sr. João.

2) “Encontro” – Bate-papo com mulheres. Um bom momento para discutir assuntos e temas importantes.

Local: Basílica de Lourdes - Rua da Bahia, 1596, Lourdes, BH. Informações: 3422-4430.

## Mensagem

“Fica conosco Senhor, pois diante das incertezas da vida, do ódio e da ganância que matam, do egoísmo e da intolerância que geram dor e sofrimento, percebo Tua presença na vida, e vida em abundância entre nós.” (Lucas 24,29)

## A Ética

A ética faz parte da nossa consciência, faz parte do nosso ser. Isso depende de como, quando e onde fomos criados. E das nossas escolhas quando somos adultos.

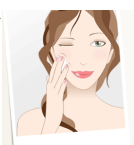
Ética é o conjunto de leis escritas e quando se põe em prática essas leis, elas se chamam Ética. O cumprimento da lei é a ética.

Quando uma pessoa é ou em ética, dizemos que tem moral, isto é, sabe ser, sabe fazer, sabe orientar-se e orientar.

Moral é acertar, dar certo como pessoa.

Maria Helena Polastri

(Colaboração do nosso associado Zé Luis)



## Limpeza de pele

Por que cuidar da pele?

Os cuidados com a pele promovem o rejuvenescimento, evita a perda de elasticidade, reduz os poros abertos, melhora as cicatrizes de acne, estimula a produção de colágeno e reduz as linhas de expressão.

Conte com mais esse serviço no CAC com a esteticista Natália Rocha! Agende seu horário na secretaria.

## 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 Amirian: 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)