

APOSVALE

Sede - R. Santa Luzia, 685/10º andar, Castelo
CEP 20030-040 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2506-1050 – Fax: (21) 2506-1052



25 anos
1985 - 2010



APOSVALE EM DESTAQUE

Nº 48
Julho / Agosto 2010

Informativo da Associação dos Aposentados, Pensionistas e Empregados das Empresas Patrocinadoras da Vália - APOSVALE

PAI DE TODO JEITO

*Tem pai que ama,
Tem pai que esquece do amor.*

*Tem pai que adota,
Tem pai que abandona.
Tem pai que não sabe que é pai,*

Tem filho que não sabe do pai.

Tem pai ...

*Tem pai que dá amor,
Tem pai que dá presente.*

*Tem pai por amor,
Tem pai por acaso.*

Tem pai que se preocupa com os problemas do filho,

Tem pai que não sabe dos problemas do filho...

Tem pai ...

*Tem pai que ensina,
Tem pai que não tem tempo.*

*Tem pai que sofre com o sofrimento do filho,
Tem pai que deixa o filho esquecido.*

Tem pai de todo jeito.

Tem pai que encaminha o filho,

Tem pai que o deixa no caminho.

*Tem pai que assume,
Tem pai que rejeita.*

*Tem pai que acarícia,
Tem pai que não sabe onde está o filho que precisa de carinho.*

Tem pai que afaga,

Tem pai que só pensa em negócios.



Tem...

Tem pai de todo jeito.

E você???

Que tipo de pai você é?

Eu quero um pai,

apenas um pai

que esteja consciente do amor

que tem para dividir...

Eu quero um pai,

apenas um pai

que seja AMIGO!

A todos os pais,

um carinhoso abraço!

Deus Pai os abençoe!

USO EXCLUSIVO DOS CORREIOS

Ausente Endereço insuficiente Falecido Não existe o nº indicado Recusado Desconhecido Mudou-se Outros (especificar) _____

Data

Rubrica do responsável

Visto

ALZHEIMER

O diagnóstico precoce é decisivo para o tratamento da doença. A cada 1 minuto de tristeza perdemos a oportunidade de sermos felizes por 60 segundos.

Sobre o Alzheimer, vejam o texto de Roberto Goldkorn, psicólogo e escritor.

Meu pai está com Alzheimer. Logo ele, que durante toda vida se dizia “o Infalível”. Logo ele, que um dia, ao tentar me ensinar matemática, disse que as minhas orelhas eram tão grandes que batiam no teto. Logo ele que repetiu, ao longo desses 54 anos de convivência, o nome do músculo do pescoço que aprendeu quando tinha treze anos e que nunca mais esqueceu: esternocleidomastoideo.

O diagnóstico médico ainda não é conclusivo, mas, para mim, basta saber que ele esquece o meu nome, mal anda, toma líquidos de canudinho, não consegue terminar uma frase, nem controla mais suas funções fisiológicas, e tem os famosos delírios paranoicos comuns nas demências tipo Alzheimer.

E o que fazer... para evitarmos essas drogas? Como? Lendo muito, escrevendo, buscando a clareza das ideias, criando novos circuitos neurais que venham a substituir os afetados pela idade e pela vida “bandida”.

Meu conselho é para vocês não serem infalíveis como o meu pobre pai; não cheguem ao topo, nunca, pois dali só há um caminho: descer. Inventem novos desafios, façam palavras cruzadas, forcem a memória, não só com drogas (não nego a sua eficácia, principalmente as nootrópicas), mas correndo atrás dos vazios e lapsos.

Eu não sossego enquanto não lembro do nome de algum velho conhecido, ou de uma localidade onde estive há trinta anos.. Leiam e se empenhem em entender o que está escrito, e aprendam outra língua, mesmo aos sessenta anos (ou mais).

Coloquem a palavra FELICIDADE no topo da sua lista de prioridades: 7 de cada 10 doentes nunca ligaram para essas “bobagens” e viveram vidas medíocres e infelizes - muitos nem mesmo tinham consciência disso.

Mantenha-se interessado no mundo, nas pessoas, no futuro. Invente novas receitas, experimente não gosta de ir para a cozinha? Hum... preocupante. Lute, lute sempre, por uma causa, por um ideal, pela felicidade. Parodiando Maiakovski, que disse “melhor morrer de vodka do que de tédio”, eu digo: melhor morrer lutando o bom combate do que ter a personalidade roubada

pelo Alzheimer.

Dicas para escapar do Alzheimer:

Uma descoberta dentro da neurociência vem revelar que o cérebro mantém a capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões.

Os autores desta descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que NEURÓBICA, a “aeróbica dos neurônios”, é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro. Cerca de 80% do nosso dia a dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso; limitam o cérebro.

Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios “cerebrais” que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa. O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional.

Tente fazer um teste:

- use o relógio de pulso no braço direito
- escove os dentes com a mão contrária da de costume
- ande pela casa de trás para a frente; (vi na China o pessoal treinando isso num parque)
- vista-se de olhos fechados
- estimule o paladar, coma coisas diferentes
- veja fotos de cabeça para baixo
- veja as horas num espelho
- faça um novo caminho para ir ao trabalho.

A proposta é mudar o comportamento



rotineiro!

Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro. Vale a pena tentar!

Que tal começar a praticar agora, trocando o mouse do computador de lado?

Que tal começar agora enviando esta mensagem, usando o mouse do computador com a mão esquerda?

FAÇA ESTE TESTE E PASSE ADIANTE PARA SEUS (SUAS) AMIGOS (AS).

“Critique menos, trabalhe mais. E, não se esqueça nunca de agradecer!”

Reajuste da mensalidade da APOSVALE

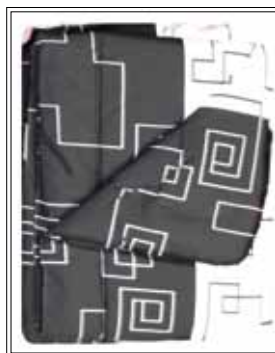
Em consequência ao reajuste de 7,72% aplicado sobre as aposentadorias do INSS e da suplementação Vália, informamos que o valor de sua mensalidade também sofrerá um pequeno reajuste de 1,49% no mês de agosto, retroativo a janeiro, na mesma forma com que a VÁLIA está reajustando as suplementações.

O próximo sorteio do Leitor Premiado acontecerá no dia 20 de setembro, segunda-feira, na Sede da Aposvale, no Rio de Janeiro. O prêmio oferecido pela AG Rio Comunicação, editora do Aposvale em Destaque é um Edredon em percal 200 fios, da First Class, tamanho queen 2,4 x 2,50m.

Somente associados ativos, com suas mensalidades em dia, podem concorrer ao sorteio, com um único cupom. **Responda à enquete, destaque o cupom** e coloque nas urnas disponíveis na Sede, nas Unidades Regionais e nos Núcleos. Só valem os cupons respondidos, cupons em branco serão anulados.

Qual a estação do ano que você mais gosta?

() Primavera () Verão () Outono () Inverno



Nome Completo:

Regional ou Núcleo:

Endereço:

Cidade:

Estado:

CEP:

Telefone:

ATENÇÃO

PAGAMENTO DA VÁLIA Reajuste do Plano de Benefício Definido

Com o reajuste de 7,72% para os benefícios dos aposentados e pensionistas que ganham acima de um salário mínimo, a Vália efetuará o recálculo das suplementações adequando-se ao novo percentual concedido pelo INSS, conforme informação abaixo.

% janeiro/2010 → 6,14

% junho/2010 → 7,72

Diferença de % a ser aplicado em julho de 2010 → 1,49

O reajuste e o pagamento da diferença de janeiro a junho/2010 serão efetivados na folha de pagamento de JULHO/2010.

PLANO DE BENEFÍCIO DEFINIDO SUPERÁVIT DA VÁLIA

O Conselho Deliberativo da VÁLIA em sua reunião realizada no dia 22 de junho do corrente ano, autorizou à Diretoria Executiva da Fundação a manter os entendimentos com a direção da PREVIC (Superintendência de Previdência Complementar) objetivando conhecer o posicionamento daquele órgão com relação a distribuição do superávit cuja apuração, destinação e utilização foram definidas antes da Resolução MPS/CGPC nº 26, de 29/09/2008, pela então Secretaria da Previdência Complementar.

Esses entendimentos visam, primordialmente, ensinar a que a Diretoria Executiva e o Conselho Deliberativo da VÁLIA possam apreciar e decidir o pleito formulado pela APOSVALE no sentido de ser deferido aos participantes assistidos e beneficiários abonos especiais, a cada trimestre, sem prejuízo do percentual que já está sendo pago mensalmente, de modo a antecipar o período estimado para distribuição.

Devemos estar certos de que havendo a concordância da PREVIC na concessão dos abonos especiais, isto demandará obrigatoriamente, na alteração do Regulamento do Plano para inclusão de dispositivos autorizando e disciplinando a matéria.

Seguro de vida em grupo

O Seguro de Vida em Grupo da Bradesco, que era administrado pela Valia, agora está sob a responsabilidade da APOSVALE. Este seguro conta com a solidez da Bradesco Seguros que, com uma apólice em vigência há mais de 10 anos, vem pagando um capital segurado, por pessoa, de 6 vezes o valor de seu benefício, limitado a R\$ 24.000,00. Suas mensalidades, de valor acessível, podem ser descontadas diretamente em contracheque. Procure uma unidade da APOSVALE mais próxima e solicite sua adesão.

FESTAS DE CONFRATERNIZAÇÃO 2011

Na próxima edição do Aposvale em Destaque divulgaremos as datas das festas de confraternização 2011 da Sede, Regionais e Núcleos. Aguardem!

NETTOUR

Informamos o novo telefone da NETTOUR – 21-3534-2780 para aquisição de passagens aéreas e reserva de hotéis através do convênio celebrado entre a Aposvale (para os aposentados) e a Vale.

ELEIÇÕES 2011

Fiquem ATENTOS ao encarte sobre as eleições nesta edição. Leiam com atenção.

Rio de Janeiro ganha o Leitor Premiado e passa Itabira

Rio de Janeiro passou Itabira no Leitor Premiado, tanto no número de participantes quanto no ganhador do prêmio. No sorteio realizado em 19 de junho, na Sede, o Rio de Janeiro teve 28,5% dos cupons respondidos, sendo que destes, 60% gostam mais de carne bovina e 18% de carne ovina. A felizarda foi Maria Ruth Menezes Saba, que ganhou um Grill e Churrasqueira Elétrica, da Layr Chief & Grill's, que respondeu que gosta de comer carne ovina.

As outras Regionais com maior participação foram respectivamente Itabira com 26,5%, sendo que 57% dos que responderam gostam mais de carne bovina, depois vem Vitória com 15% e que também a maioria gosta de comer carne bovina, seguida de Belo Horizonte com 14%, Governador Valadares com 9%, e os Núcleos em Mariana e Nova Era com 4% cada um.

Dessa vez houve um aumento na participação dos leitores na enquete do Leitor Premiado, inclusive mudando a Regional sorteada e aquela com maior participação que geralmente dá Itabira e agora deu Rio de Janeiro.

Gostaria de chamar a atenção aos

LEITOR PREMIADO

leitores que tem chegado muitos cupons sem resposta, outros só com a parte dos dados da pessoa e sem a parte da resposta, e até cupons com a enquete anterior, como o da pressão arterial. Estes cupons serão invalidados e não serão computados. Para não ficar de fora dos sorteios, responda tudo certinho e não deixe de colocar o cupom inteiro com a resposta certa na urna.

E continue lendo o Aposvale em Destaque. Boa leitura!



SEDE: R. Santa Luzia, 685/10º andar, Castelo
CEP: 20030-040 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2506-1050 - Fax: (21) 2506-1052
www.aposvale.org.br

Diretor-presidente: Carlos Cleber Pinto – dpresidente@aposvale.org.br
Diretor-secretário: Luiz Cesar Correa – dsecretario@aposvale.org.br
Diretor-financeiro: Claudio Rebullá – dfinanceiro@aposvale.org.br

UNIDADES REGIONAIS

Itabira (MG)

Diretor Regional: Messias José de Menezes Neto – dritabira@aposvale.org.br

Vitória (ES)

Diretor Regional: Galileu Viana – drvitoria@aposvale.org.br

Governador Valadares (MG)

Diretor Regional: José Barbo sa Filho – drervaladares@aposvale.org.br

Belo Horizonte (MG)

Diretor Regional: João Batista Bicalho – drbhorizonte@aposvale.org.br

EDIÇÃO E PRODUÇÃO – AG Rio Comunicação Corporativa (www.agcom.com.br)

Jornalista responsável: Arlete Gadelha (MTb 13.875/RJ) – arlete@agcom.com.br – Tel./Fax: (21) 2569-9651

NOTÍCIAS DESTAQUE

FESTA DOS PAIS - 18 de agosto



O Show com Ronaldinho do Cavaquinho está de volta a Aposvale, agora para os papais!

Venha participar dessa tarde animada, com muita música para prestigiar os pais, e para fechar com chave de ouro, rodízio de pizzas e cerveja geladinha

INSCRIÇÕES: 2506-1050/1051

Artesanato em tapeçaria

O primeiro módulo do curso de tapeçaria foi um sucesso, as alunas aprenderam a confeccionar lindos tapetes de parede, capas de almofada e cachecóis no tear de dedos e de pregos. O próximo módulo vem aí e ainda temos vagas. Aulas às sextas-feiras.

Não fique de fora! Ligue e faça sua inscrição.

Tels.: 2506-1051/1053



Yoga na Aposvale, um verdadeiro sucesso!

A Yoga pode ajudar você a ficar mais relaxado e focado, pode ajudar você a melhorar sua performance em outras atividades além de ser ideal para aquecimento e relaxamento dos músculos. A Yoga também ajuda a melhorar seus sentidos. Em poucas palavras, o yoga busca o equilíbrio entre o corpo e a mente, para que o indivíduo possa viver melhor.

Venha Participar! Faça já sua inscrição!

Tels.: 2506-1051/1053

Taxa de participação: R\$ 12,00/mês



“ATENÇÃO ASSOCIADOS, a Festa de Confraternização da Aposvale-RJ esse ano, será no dia 15 de Dezembro, quarta-feira, no Clube Ginástico Português. Aguardem mais detalhes no próximo informativo”

Aniversariantes de abril, maio e junho



A festa dos aniversariantes de abril, maio e junho foi comemorada em clima de Copa do Mundo na roça. Não faltou animação!

Atenção aniversariante de julho, agosto e setembro, sua festa será dia 22 de setembro.

Programa de Treinamento da Memória



O Programa de Treinamento da Memória, que visa prevenir falhas e trabalhar alterações da sua memória, foi ministrado pela Dra. Evellyn Vieira Miranda, na Sede da Aposvale e teve duração de 9 aulas. Nelas os participantes fizeram exercícios de fixação e avaliação dos déficits de memória. Foi um sucesso!



Viagem a Conservatória A Cidade das Serestas



19 a 21 de novembro

Convidamos você a viajar conosco para a encantadora cidade de Conservatória - RJ. Serão dias de muita música, passeios, além da hospedagem no aconchegante Hotel Vilejeiro. O pacote inclui diárias, pensão completa, transporte e visita a Fazenda Florença.

VALOR DO PACOTE:

Por pessoa em apto. duplo:

R\$485,00 ou 3 parcelas de R\$162,00

Preço por casal:

R\$970,00 ou 4 parcelas de R\$242,00

Inscrições somente a partir de 9 de agosto .

Tels.: 2506-1061/1053 - Beatriz ou Cristina

Só terá a vaga garantida quem efetuar o pagamento da 1ª parcela ATÉ o dia 30/8 impreterivelmente. Após esta data preencheremos as vagas com os associados em lista de espera.

Atenção: a participação está limitada ao associado e 1 (um) dependente seu que esteja inscrito na Valia. (Favor somente fazer a inscrição mediante a certeza de participação na viagem).

Você não pode ficar de fora!!!



Dia da Mulher e Dia das Mães - Uma festa muito animada!!!

A festa aconteceu na Sede da Aposvale com a participação de aproximadamente 100 pessoas. A abertura da tarde se deu com uma belíssima apresentação do Grupo Vocal Ativacanto que homenageou as mulheres presentes com lindas canções. Em seguida, um maravilhoso show de seresta, chorinho, MPB, entre outros com Ronaldinho do Cavaquinho, seresteiro da cidade de Conservatória e sua equipe. Para finalizar, um sorteio de brindes e um delicioso bufê que fecharam a comemoração com chave de ouro.



Falecimentos

“Que descansem em paz nos braços do Senhor.”

José Goifman, José Mário de Oliveira Souza,
Yvete Rangel Moreira e Luiz Alberto Fragoso Linhares

ANIVERSARIANTES: JULHO A SETEMBRO

A comemoração para os aniversariantes de julho, agosto e setembro está marcada para o dia 28 de setembro, às 15h30.

Venha comemorar conosco. Inscreva-se na secretaria da APOVALE ou pelo telefone: (31) 3831-5123.

Atualize seu cadastro na Regional

Continuamos com a atualização dos dados cadastrais dos associados e dependentes na APOVALE, solicitamos a presença dos associados na Regional em Itabira com as seguintes informações: endereço, carteira de

identidade e CPF do titular e seus dependentes (são considerados dependentes aqueles filhos menores de 21 anos, ou com idade até 24 anos, cursando o 3º grau, cadastrados na Valia). Não deixe de atualizar seus dados.

COMEMORAÇÃO DO DIA DOS PAIS

VOCÊ, pai associado, venha comemorar este dia tão especial aqui na APOVALE, dia 26 de agosto (quinta-feira), às 16 horas. Contamos com sua presença.

Comemoração do Dia das Mães

Foi comemorado no dia 13 de maio, o Dia das Mães em grande estilo, na Regional em Itabira, com sorteio de brindes, um delicioso coquetel, e show com o cantor itabirano Nandy Xavier que encantou a todos homenageando as mães presentes que

participaram ativamente cantando diversas músicas com ele. O Diretor da Regional, Messias J. Menêzes Neto parabenizou as mães e fez a leitura de uma mensagem especial para a elas e agradeceu a presença de todos.



O Arraiá da Aposvale está chegando! Participe.

Além da apresentação da quadrilha da APOVALE, apresentarão também as quadrilhas do bairro Santa Tereza e da ARFITA. Será uma noite com muita música, quadrilha e comidas típicas. Venha conferir!

Data: 8 de julho – quinta-feira
Horário: de 18h às 21h30



NOVOS CONVÊNIOS

BELEZA:

Espaço Mirage – Salão de Beleza e Bem-Estar – Rua Travessa Dona Eleonora, 14 - Bairro 14 de Fevereiro – Itabira - MG - desconto de 20% para consulta com podóloga e 5% para outros serviços.

FISIOTERAPIA:

Dra. Luciene Penna Drummond – Atendimento domiciliar especialização em fisioterapia geral, uroginecologia e obstetrícia. Tels.: (31) 3834-6465 / 8784-4745 / 9312-7035

Dr. Lucas Rosa Nunes – Atendimento domiciliar especialização em fisioterapia hospitalar com ênfase em terapia intensiva. Tels.: (31) 3831-3912 / 8874-3912

NUTRICIONISTA:

Kátia Aparecida Lage – Atendimento domiciliar. Tels.: (31) 3834-5442 / 8763-1106

LABORATÓRIO:

GÊNESIS - Laboratório de Citologia – Tabela de serviços e preços para atendimentos aos associados da APOVALE.

Av. João Pinheiro, 540/sala 405, Edifício Monte Carlo - Centro - Itabira - MG
Tel.: (31) 3831-6680

DESPACHANTE:

Matilde - 10% de desconto nos serviços - Av. Cauê, 55 - Campestre - Itabira - MG
Tels.: (31) 3831-4648 - 3831-0647

Falecimentos

“Aqueles que amamos nunca morrem, apenas partem antes de nós.”

Sebastião Duval Gomes - associado
Moacir Máximo de Rezende – associado
Joaquim Flores Oliveira - associado
Rosa Martins Quintão - sogra do vice-diretor Regional Amir de Castro Araújo
Joaquim Assunção de Souza, o Sanfona - associado, Laci Ferreira Torre - esposa do associado Waldir José da Torre e Lúcio das Dolores Paulo - associado

ERRATA

Pedimos desculpas ao Sr. Albertino Bartolomeu Pereira – associado da APOVALE do Núcleo em Nova Era - pela divulgação errada no último informativo do seu nome na relação dos falecimentos. Desejamos-lhe muita saúde para que participe das nossas atividades ainda por muitos anos.

NOTÍCIAS DOS NÚCLEOS

NÚCLEO EM MARIANA

A festa em comemoração aos 25 anos da APOVALE, no Núcleo em Mariana aconteceu no dia 24 de abril, foi servido um delicioso coquetel com sorteio de brindes e 25 associados foram contemplados, um momento de comemoração e reencontro para todos os presentes.



NÚCLEO EM NOVA ERA

ATIVIDADES SOCIAIS

PARTICIPE E TENHA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA!

Continuam abertas as inscrições para aulas de Corpo e Mente no Núcleo em Nova Era, os interessados poderão procurar a secretaria do Núcleo ou ligar para (31) 3861-2275 – contato com Dulcinéia. Aula toda segunda-feira

de 15h30 às 17h, com o fisioterapeuta Dr. Thales Antonio Fontes Costa. Além das vantagens de equilíbrio e concentração, destacamos também o aumento da flexibilidade, a ativação dos músculos do tronco e a melhoria da estabilidade pélvica e lombar, o que contribui para uma melhor postura, sem dores.

Festa das Mães no Núcleo em Nova Era

No dia 15 de maio foi comemorado o Dia das Mães no Núcleo em Nova Era, participaram das comemorações aproximadamente 200 pessoas, que se descontraíram ao som de um forró, e degustaram um delicioso jantar, houve também sorteio de vários brindes. A festa foi um sucesso.



Vem aí a festa dos pais em Nova Era

Está programado para o dia 14 de agosto a festa dos pais, associados da APOVALE, mais informações na Sede do Núcleo com Dulcinéia ou pelo telefone: (31) 3861-2275. Não deixe de participar.

CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE

“Muito obrigado é pouco para agradecermos aos doadores de sangue que no dia 29/5, estiveram no Centro de Reabilitação em Itabira, e num gesto de amor e solidariedade demonstraram a importância de salvar vidas. Deus os recompense.”

Agradecemos também aos parceiros: Prefeitura Municipal, Secretaria Municipal de Saúde, Equipe do Centro de Reabilitação, Funcesi, Unipac e Unifei.

Dos 160 cadastros feitos pelo Hemominas, foram coletadas 115 bolsas de sangue. A doação foi para atender à demanda do Hemominas, e superou todas as nossas expectativas. Estamos programando mais uma coleta de sangue para o mês de novembro, mais informações nos próximos informativos.

ATIVIDADE	INSTRUTOR	DIA DA SEMANA	HORÁRIO
CORPO E MENTE	Dr. Thales Antonio Fontes Costa	Terça-feira	16h às 17h30
CORPO E MENTE	Dr. Thales Antonio Fontes Costa	Quarta-feira	8h30 às 10h
CORPO E MENTE	Dr. Thales Antonio Fontes Costa	Sexta-feira	16h às 17h30
GRUPO CONVIVER	Maria Geralda Almeida Barbosa	Terça-feira	15h às 17h
DANÇA DE SALÃO	Dirlene Costa Magalhães	Terça-feira	18h30 às 20h
TEATRO	Gilberto Pelluchi	Quarta-feira	16h às 17h30
TAPEÇARIA	Grupo de Associados	Quarta-feira	13h30 às 17h
SERESTA - Itabira em Serenata	João Fernandes do Carmo	Terça-feira	17h às 19h
SERESTA - Luar de Prata	Jesus alexandre Teixeira (Zú)	Quarta-feira	17h às 19h
CORPO E MENTE - NOVA ERA	Dr. Thales Antonio Fontes Costa	Segunda-feira	15h30 às 17h

DUPLA COMEMORAÇÃO: DIA DOS PAIS E OS 25 ANOS DA APOSVALE EM VITÓRIA

Dia: 4 de agosto (quarta-feira)

Horário: a definir

Local: a definir

Para participar retire o convite no Serviço Social da Aposvale (2º andar), no período de 19 a 30 de julho, no horário de 8h30 às 11h30 e das 13h30 às 17h.

ANIVERSARIANTES: JUNHO E JULHO

Dia: 30 de julho (sexta-feira)

Horário: 15 horas

Local: Salão de Festa da Aposvale, no 5º andar.

Confirme a sua presença pelo telefone (27) 3223-5909 e venha cantar parabéns conosco.

Agroturismo

A Regional em Vitória realizou, dia 20 de maio, mais um passeio, desta vez praticando o agroturismo na região de Venda Nova do Imigrante, nas montanhas do ES, com passagem por Pedra Azul, almoço na fazenda Saúde, visita à fazenda Carmieli, com informações culturais do local pela guia Ely. Foi um dia de completo lazer e integração do grupo.



QUEREMOS VOCÊ NAS REUNIÕES MENSAIS!

A Diretoria da Unidade Regional em Vitória convida os associados para participarem das reuniões mensais que acontecem na última quinta-feira de cada mês, no horário das 14h30, no

auditório da Aposvale, na sede da Regional. Durante o encontro os associados podem tirar dúvidas e saber como estão os processos judiciais em andamento, entre outras informações. Não percam!

NÚCLEO EM JOÃO NEIVA

Aniversariantes

Você aniversariante de maio, junho e julho, sua festa será dia 30 de julho, às 15h, na Sede do Núcleo em João Neiva. Confirme a sua presença pelo telefone (27) 3258-2486, e venha cantar parabéns conosco.

Dia dos Pais no Núcleo em João Neiva

Dia: 6 de agosto (sexta-feira)

Local: Sede do Núcleo em João Neiva

Horário: 14 horas

Para participar retire seu convite na Sede do Núcleo no período de 19 a 30 de julho, no horário de 8h30 às 11h53 e das 13h30 às 17h. Venha comemorar!

DIA DAS MÃES

No dia 7 de maio, foi comemorado o Dia das Mães, com a presença de 100 pessoas. Na comemoração foi servido um delicioso coquetel, teve sorteio de brindes oferecido pelos parceiros Cretovale, Brilhante Seguros e Laboratório Pretti, e uma linda homenagem a todas as mães presentes. Participaram da comemoração o Diretor Regional, Galileu Viana, a Coordenadora do Serviço Social, Ada Cunha X. do Carmo e o Diretor Suplente, Robson Alexandrino Santana.



ANIVERSARIANTES DE ABRIL E MAIO

Os aniversariantes dos meses de abril e maio da unidade Regional em Vitória, comemoraram o seu aniversário no dia 28 de maio, às 15h, no salão de festa da

Aposvale. Foram realizadas dinâmicas para integração dos associados e logo após foi servido um delicioso coquetel aos presentes.



Desconto:

A Sharcolor - assistência técnica autorizada de áudio e vídeo, está oferecendo desconto de 10% para os associados da Aposvale que necessitarem de seus serviços. Telefone de contato: (27) 3324-3931.

Palestra sobre sexualidade

No dia 13 de abril, foi realizada em nosso auditório, uma palestra interativa em parceria com o PASA, com a Dra. Luciana Angélica Rodrigues, sobre o tema "Sexualidade na Melhor Idade". A palestrante, usando uma linguagem

adaptada à realidade dos ouvintes, foi o maior sucesso, compartilhando dúvidas e derrubando mitos sobre o tema, tivemos participação de 60 pessoas e logo após servimos um delicioso lanche. Foi uma tarde maravilhosa!



DIA DAS MÃES

No dia 5 de maio, foi realizado na AERT, a comemoração do Dia das Mães. Entre as homenagens, destacamos a apresentação do coral Cidade Sol, um jôrgal, "Mãe, Sinônimo de Amor", com os associados Adolfo José Juvenal da Cruz, Hedy do Carmo e Lauro Carlos Borges finalizando com uma canção especial. As mães e convidados participaram de uma tarde dançante com coquetel e sorteio de muitos brindes doados por nossos parceiros Cretovale, Laboratório Pretti, Brilhante Seguros, Posto Esso, Sharcolor Assistência Técnica Autorizada e o PASA Saúde com apoio da ambulância no local do evento, num total de 500 pessoas.



Homenagem às Mães

Num clima de muita alegria a Regional em Belo Horizonte comemorou, dia 7 de maio, o Dia das Mães. O auditório estava lotado e as homenagens começaram com a apresentação do grupo de teatro “Maturiarte”, que levou a plateia às gargalhadas, e, em seguida o carinho e emoção da associada Héliá Maria Ávila de Aguiar, que declamou um lindo poema. Estavam presentes os diretores João Bicalho e Regina Pinto Coelho, que também

fizeram suas homenagens às mães. Foi servido um belo Coquetel Colonial e, ao final, cada uma das mães recebeu um presente preparado pelas diretoras Ophélia e Maneide. Tudo foi ótimo!



Homenagem aos Pais

A Regional em Belo Horizonte convida os pais para participarem da festa do Dia dos Pais que se realizará dia 6 de agosto, às 14h30, na Sede da APOVALE. Aguardem!



ATENÇÃO! AGUARDEM!

As diretoras Ophélia e Maneide já estão preparando um passeio para o próximo semestre. Mais detalhes serão divulgados brevemente na próxima edição do Jornal Aposvale em Destaque.

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CORAIS

O Festival Internacional de Corais já faz parte do calendário cultural da cidade de Belo Horizonte. Neste ano, o FIC homenageia nosso artista maior: Milton Nascimento. O Coral Doce Melodia estará presente no festival e foi selecionado para cantar no encerramento junto com o homenageado. Os coralistas estão vibrando de alegria e felizes com o convite.



Encontro de APOSENTADOS

O 7º Encontro de Aposentados e Pensionistas da Vale promovido pela Valia será realizado no dia 24 de agosto próximo. O local e hora do encontro serão divulgados no convite que será enviado a cada um, mas se você não quiser esperar, entre no site da Valia ou procure a secretaria da Aposvale e confirme sua presença. Você não pode perder este Encontro!

FESTA DOS ANIVERSARIANTES DE JULHO, AGOSTO E SETEMBRO

Convidamos os aniversariantes de julho, agosto e setembro para participarem da sua festa de aniversário que será realizada dia 24 de setembro, às 14h30 na Sede da Regional. Venha comemorar!

FESTA DOS ANIVERSARIANTES DE ABRIL, MAIO E JUNHO

A festa dos aniversariantes de abril, maio e junho foi realizada dia 25 de junho. Os aniversariantes foram homenageados com uma grande quadrilha com a participação do grupo de dança de salão e contou com a presença de vários associados, sob a marcação da animadora Glória Carvalho. A organização da festa e ornamentação do salão tiveram o bom gosto

e entusiasmo de Ophélia, Maneide, Wanda, Maria Rosa e João Bicalho, diretores e associados da Regional. Os aniversariantes também caíram na dança. Foi uma festa muito divertida que ficará na lembrança de todos. A Regional de Belo Horizonte parabeniza sua funcionária landra Amábili Borges aniversariante no dia 28 de agosto.



Comemoração dos Aniversariantes

No dia 2 de julho realizaremos na sede da Aposvale, à rua Arthur Bernardes, 584 – centro, a comemoração dos aniversariantes do segundo trimestre do ano. Todos que fizeram aniversário nos meses de abril, maio e junho estão convidados a vir partir um bolinho, e conhecer um pouco mais sobre as atividades de sua associação. Venha e participe conosco.

DIA DOS PAIS

Convidamos todos os pais associados para a comemoração em homenagem ao seu dia que será realizada no dia 5 de agosto, às 16h, na Sede da Regional. Esse evento é especialmente para os pais associados da Aposvale.

Grupo Musical Esperança visita asilo

O Grupo Musical Esperança, visitará o asilo da cidade de Alpercata-MG, no próximo dia 13 de julho. O objetivo do grupo é levar música e alegria a todos os internos daquela entidade. Na oportunidade faremos doações de roupas de cama e toalhas.

Os associados que desejarem também fazer suas doações poderão trazer os donativos para a Sede da Aposvale na Rua Arthur Bernardes, 584 - Centro. O grupo terá o prazer de levar também a sua doação.



Comemoração Dia das Mães

Música, dança, teatro e muita alegria. Foi assim que comemoramos o Dia das Mães em nossa Regional. Todos os que vieram participar conosco dessa tão importante data, puderam dançar muito e curtir o grupo JM Seresta. Se emocionaram com a excelente apresentação teatral do Grupo Teatral Renascer com a Arte e ainda se deliciaram com um saborosíssimo coquetel.

Venha você também participar dos nossos encontros. Aqui não poupamos energia para a diversão. Você é nosso convidado de honra.



NOTA DE FALECIMENTO

É com muito pesar que noticiamos o falecimento do companheiro Antero Lima. A família Aposvale se sente enlutada.

EXCURSÃO 2010

Está, a todo vapor, o serviço de organização para a excursão desse ano que será para a cidade de Alcobaca na Bahia. Os inscritos que estão na fila de espera devem aguardar com paciência para quando surgir uma vaga podemos incluí-los na lista.

Ficaremos hospedados no hotel Pa-

raíso Tropical que fica na Av. Atlântica, 3.711 - Farol – Alcobaca – BA. Quem desejar saber mais sobre o hotel pode entrar em contato pelos telefones: (73) 3293-2210 / 3293-9006, acessar o site: www.hotelptropical.com.br, ou enviar um e-mail para: hotelptropical@hotelptropical.com.br



Atividades Sociais

Esse ano, devido à aposentadoria da professora de Yoga Maria Stael, substituímos a atividade aplicada pela referida professora pelas aulas de Pilates com a professora Tatiana Teles, especialista na área.

O sucesso da atividade muito nos alegra. Para atender à grande procura dos nossos associados foi necessário

criar um horário extra que também já está com turma lotada. As aulas estão acontecendo todas as terças e quintas-feiras em dois horários, a primeira turma de 8h às 9h e a segunda turma de 9h às 10h. Os interessados devem procurar a secretaria da associação e ficar na fila de espera aguardando novas vagas.

QUADRO DE ATIVIDADES 2010

Atividade	Dia da Semana	Horário	Instrutor
Pilates	Terça e quinta	8h40 às 9h40	Tatiana Teles
Canto Coral	Terça	14h às 16h	Júlio Maria
Hidroginástica	Quarta e sexta	8h às 9h	Rigléia Camargos
Teatro	Quinta	15h às 17h	Fabiani
Terapia de Grupo	Sexta	14h às 15h	Dra. Andressa
Alfabetização	Segunda a quarta	15h às 16h30	Adriana Brasil