

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 3 - Nº 08
BELO HORIZONTE - SETEMBRO DE 2012



A VOZ DO PRESIDENTE

Ao comemorarmos os 18 anos de nossa casa, o CAC agradece a todos os que dele fazem parte e contribuem para o êxito de seu funcionamento.

Eustáquio Luiz e Diretoria

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



12 e 13 - FEIRA DE ARTESANATO
de 09 às 16h - Belíssimos produtos

15 - BAILE PRIMAVERA
Mesa R\$28,00 (sócios) e R\$32,00 (não sócios)
de 18 às 23 horas - DINGO TRIO

Turismo

Viaje com o CAC!



- ❖ VESPERATA EM DIAMANTINA
- ❖ CALDAS NOVAS
- ❖ HOLAMBRA - EXPOFLORA
- ❖ NATAL LUZ
- ❖ NORDESTE
- ❖ FREE TIME - PIC NIC - R\$ 70,00
- ❖ POÇOS DE CALDAS - SINFONIA DAS ÁGUAS

Maiores informações no Departamento de Turismo de 2ª a 6ª feira de 9:00 às 16:00 Responsável: Vitor

Aluguel do Salão

O CAC aluga seu salão de festas com capacidade para mais de 400 pessoas, cozinha montada. Inclusive para palestras e cursos.

Reservas com Amírian - 9664-5480

- 01 - Valdete (Yoga/Massagem)
- 11 - Lúcia (Cantina)
- 11 - Paulo (Financeiro)
- 13 - Consuelo (Ass. Social)
- 16 - Cláudio (Dança de Salão)
- 19 - Lirene (Cons. Deliberativo)
- 20 - Mª de Lourdes (Coral)
- 22 - Ronaldo (Cantina)
- 22 - Rosângela (Funcionária)
- 23 - Mª Catharina (Coral)
- 25 - Cely (Diretoria)
- 27 - Iracema (Cons. Deliberativo)



Reiki

No CAC você tem a canalização do Reiki às quartas e sextas feiras com Lídia de 8 às 11 horas. Agende na secretaria.

Estética Facial e Corporal

Agende seu horário na secretaria!

Vamos Rir!

Pão de "Queijim"



Um mineiro estava prestes a morrer. De repente sente um ótimo cheiro vindo da cozinha de sua casa. Ele então manda chamar o filho e pede:
- Filho, vá pegar um pão de "queijim" pra mim! Vá, vá...
Passado algum tempo, o filho volta sem nada...
- Uai? Océ não trouxe por quê? - O sujeito perguntou.
- "Ara" pai! A mãe mandou "dizê" que é só pra hora do "funerar".

Para refletir...

Palavra não foi feita para dividir ninguém. Palavra é uma ponte onde o amor vai e vem.
Palavra não foi feita para dominar. Destino da palavra é dialogar.
Palavra não foi feita para opressão. Destino da palavra é união...



Cantinho do Associado

A felicidade ao alcance de todos

“Para gozar a microfelicidade diária, é fundamental temperar a vida com uma série de molhos e especiarias capazes de colorir os dias, suavizar as amarguras e os impactos com a, às vezes, dura realidade.



Esses temperos se baseiam no amor, no sorriso à flor dos lábios, na capacidade de captar o lado positivo das coisas. Escolher o melhor, pensar que a alegria dos demais muitas vezes depende da nossa, é algo que nenhum ser humano deveria esquecer para poder ser sutil e cotidianamente feliz”.

Maria Lúcia

Texto de um trabalho de faculdade

Saúde

Benefícios das especiarias comuns

Além de melhorar o sabor dos alimentos, os temperos são encontrados para ter benefícios medicinais:

O alho - antifúngico, antiviral e antibacteriano. É usado como parte do tratamento para o câncer (especialmente o de cólon), doenças do coração (uma vez que impede a coagulação do sangue).

O fito, substância química presente no alho, chamada alicina, ajuda na redução do colesterol, insulina e triglicérides.

Fonte rica em vitamina C, B6, magnésio e selênio.



Canela - reduz a pressão arterial, colesterol e açúcar. Usada para tratamento do tipo 2 diabetes. É afrodisíaco natural para os homens. Fonte alta de ferro. Principais benefícios: afinamento de sangue, coagulação no sangue, anti-inflamatório, etc.



Próximo número: Gengibre (ginger) e açafrão (cúrcuma).

Receita do mês:

Panquecas

Ingredientes:

- 2 copos de leite
- 1 ovo
- 2 colheres (chá) fermento
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- óleo para untar a frigideira



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Aqueça uma frigideira de teflon ou uma omeleteira, unte-a com uma colherinha de óleo. Coloque um pouco da massa na frigideira, não muito para não ficar muito grossa.

Deixe assar até que a borda obtenha uma cor dourada, vire deixando dourar o outro lado.

Recheie a seu gosto, enrole e reserve. Sirva com molho de tomate e polvilhe com queijo ralado.

Bom apetite!

NOTA

- 1) Neste mês, ao comemorarmos o dia de nossa pátria, convidamos todos a terem mais amor e respeito pela nossa terra e pelo nosso povo na questão educação e saúde.
- 2) Pelo Dia Nacional do Idoso nosso abraço de carinho, paz e reconhecimento.
- 3) Dia 22 inicia a Primavera. Ótima Primavera para todos.



Psicologia

Participe dos grupos de convivência

3ª Feira às 10:00 e às 14:00 horas

R\$ 30,00 mensal

Psicóloga: Helen

Início 04/09/2012. Inscreva-se na secretaria.

**EXPEDIENTE: MARIA LÚCIA MARTINS - COMUNICAÇÃO
MICHELLE SOARES BRITO - ARTE**

Centro de Apoio e Convivência – CAC – (31) 3371-4050

Rua Juscelino Barbosa, 30 – Calafate, Belo Horizonte

CEP: 30.411.535

www.centrodeapoioeconvivencia.com.br
centrodeapoioeconvivencia@yahoo.com.br