

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 3 - Nº 10
BELO HORIZONTE - NOVEMBRO DE 2012



A VOZ DO PRESIDENTE

Dando sequência às obras para melhor conforto de seus associados, dentro em breve o presidente e a diretoria entregarão a sala de primeiros socorros e pronto atendimento juntamente com o novo banheiro da sala de massagem. Abraços e felicitações.

Eustáquio Luiz

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



07 e 08 - FEIRA DE ARTESANATO
de 09 às 16h - Belíssimos produtos

10 - BAILE VERMELHO E BRANCO
Mesa R\$28,00 (sócios) e R\$32,00 (não sócios)
de 18 às 23 horas - SIRLO E CIA

Turismo

Viaje com o CAC!



- ❖ PIC NIC FREE TIME - Café, almoço e lazer
- ❖ NATAL LUZ - Serra Gaúcha e Foz do Iguaçu
- ❖ NORDESTE - Forró em Caruaru
- ❖ POÇOS DE CALDAS - Festival Cultural Monreal

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

- 02 - Terezinha (voluntária)
- 04 - Francisca (psicóloga)
- 12 - Dinha (tesoureira)
- 19 - Clemilda (diretoria)
- 19 - Paulo (cons. Fiscal)
- 20 - M^{ra} Fontana (cons. Delib.)
- 28 - Gilberto (coral)



Aviso



Sentimos decepcionar alguns associados que pensaram que o CAC ofereceu uma festa homenageando seu associado Sérgio Frois. Infelizmente o CAC, não dispõe de condições para oferecer a todos os seus associados (direitos iguais) e nunca agiria na contramão de sua situação.

Para refletir...



“O mundo é um lugar perigoso de se viver não por causa daqueles que fazem o mal, mas sim por causa daqueles que observam e deixam o mal acontecer”. (Albert Einstein)

Podologia

Venha conferir o excelente serviço de nossa podóloga Wanderléa. Pés com calos e outros incômodos, deixe com ela.

Vamos Rir!



No comando

O sargento comandava os jovens recrutas:

- Avançar... Sentido. Marchar, alto! Meia volta! Esquerda! Direita! Avançar... Alto! De repente um recruta sai da fila.

- Ei, aonde você vai? Gritou o sargento.

- Ao alojamento... Volto daqui a pouco quando o senhor tiver tomado uma decisão.

Cantinho do Associado

Após perder meu marido que na realidade era um pai, amigo, companheiro de todas as horas, fui tomada de uma depressão violenta. Quando estava no fundo do poço, veio uma mão amiga que me salvou trazendo-me para o CAC. Hoje participo de várias atividades inclusive dos bailinhos que vou para ouvir as músicas, agradecida a Deus, a amiga e a todos que colaboraram para que tivesse uma melhor qualidade de vida. Sinto o CAC como uma extensão da minha casa.



M^a C. de Oliveira

Saúde

Segundo a psicóloga americana Louise L. Hay, todas as doenças que temos são criadas por nós. Ela afirma que somos 100% responsáveis por tudo de ruim que acontece em nosso organismo. “Todas as doenças tem origem num estado de não perdão” diz a psicóloga.

Amigdalite: emoções reprimidas, criatividade sufocada.

Artrite: crítica conservada por longo tempo.

Câncer: Mágoa profunda, tristezas mantidas por muito tempo.

Colesterol: Medo de aceitar a alegria.

Derrame: Resistência, rejeição, fuga.

Fibromas: Alimentar mágoas causadas pelo parceiro.

Labirintite: Medo de não estar no controle.

Gastrite: Incerteza profunda. Sensação de condenação.

Dor de cabeça: autocrítica, falta de auto valorização.

Insônia: Medo, culpa.

Arteriosclerose: resistência, recusa em ver o bem.



Nota:

Pêssames à Lúcia da cantina e aos familiares pela perda do seu querido pai.

Receita do mês:

Nova receita de broinha de fubá

Ingredientes:

- 2 ovos
- 3 colheres de margarina
- 1 colher fermento em pó
- 100 g de açúcar cristal
- 250 g de farinha de trigo
- 250 g de fubá
- ½ pacote de mistura para bolo sabor baunilha
- 50 ml de leite



Modo de preparo:

Quebre os ovos em uma vasilha, acrescente o fermento e a margarina e misture. Depois coloque os demais ingredientes e mexa bastante a massa. Quando estiver soltando da vasilha, está no ponto. Enrole bolinhas e coloque em um tabuleiro untado com óleo. Coloque em forno alto por cerca de 30 minutos até ficar bem dourado.

Bom apetite!

Qualidade de vida

Participe do grupo! Aula inaugural dia 7 de novembro. 4^a de 14:30 às 16:00.

Informações: Nádia 3371-1920/ 9301-6201

Acupuntura

Para dores e ansiedades, hérnia de disco, dores de articulações. Marque sua sessão.



Luciano: 3^a 13:00 às 16:00

Natália: 3^a e 4^a 8:00 às 11:00

5^a e 6^a 13:00 às 18:00

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