

CAC Fim de Tarde EM FOCO

INFORMATIVO DO CAC - ANO 4 - Nº 01
BELO HORIZONTE - FEVEREIRO DE 2013

A VOZ DO PRESIDENTE

No retorno dos associados (as) após as férias esperamos contar com a participação de todos durante 2013 para termos um CAC cada vez melhor e acolhedor, pois realmente o CAC são vocês.

Eustáquio Luiz e Diretoria

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



-Horas Dançantes as 2ª e sábados normais

Turismo

Viaje com o CAC!



- ❖ POÇOS DE CALDAS-Festival Cultural 03/03 à 08/03
- ❖ SERRA DO CARAÇA-Passeio de trem 10/03
- ❖ CABO FRIO-Semana Santa 28/03 A 31/03
- ❖ CLUBE BALNEÁRIO LAGOS DO JORDÃO- 14/04 PIC-NIC
- ❖ BONITO(Mato Grosso) 27/04 A 01/05
- ❖ CALDAS NOVAS-01/04 A 07/04
- ❖ VESPERATA em DIAMANTINA-24-26/05
- ❖ DEDO DE PROSA 22/05 A 26/05

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

- 20 – Leila Maria (Coral)
- 24-Flavia (Nossa Secretária)
- 25 – Jair carvalho (coral)
- 26 – Valice (voluntária)
- 26 – Viviane (Hidroginástica)
- 27 – Elisa Andrade (coral)



Felicitamos também os aniversariantes do mês de Janeiro

- 06- Natalia (Acupuntura)
- 10-Julia (portaria)
- 12-Anna Lucia (coral)
- 17-Wanderlea (podologa)
- 20-Nira (coral)
- 20-Neuza(coral)
- 29-Vanda(coral)

À todos abraço carinhoso de saúde e tranquilidade.

Aviso



- ❖ A partir do dia 01-02-2013 as anuidades serão reajustadas. O valor será de R\$80,00. Antecipe sua anuidade até o dia 31/01/2013 e pague o valor de R\$70,00.
- ❖ Estão abertas novas avaliações para fisioterapia hidroterapia, pilates e alongamento com a contratação de mais uma fisioterapeuta Jane Talim maiores informações na secretaria.
- ❖ Carnaval
11-02-Bailinho não haverá outras atividades.
12-02-Feriado
13-02-Atividades depois das 12 horas 4ª feira de cinzas
- ❖ Não Haverá Bailão também em Fevereiro.
- ❖ Somente efetuamos baixa em mensalidades mediante atestado médico, contendo período de afastamento.



Para refletir...

Bom Humor, segredo da Longevidade.

“Encarar a vida com otimismo e alegria, é uma das receitas para se viver muito e bem.”

“Evite viver de forma improdutiva, aproveite os períodos de folga para desenvolver novos planos e ideias que possam te ajudar a crescer, para que nasçam novos frutos é necessário plantar novas sementes”.

Colaboração de nosso associado Zé Luis

Cantinho do Associado

O amor, lindo maravilhoso
Bate à sua porta
E quer entrar,
Mas você não o reconhece
Diz que ele não tem chance
Com medo de se machucar.
E aí perde a chance
Que o tempo ainda lhe dá.
A chance de ser amado (a)
A chance de novamente amar.



De Helio Jose Tamiette

Oficina de memória

Inscrições abertas aos interessados. Procurem a secretária.

Cantina da Lucia

Com sua nova secretária está a todo vapor com refeições e lanches.

Podóloga

Conheçam os serviços de nossa podologa. Marque seu horário na secretária.

Saúde e Paz a todos!

Vamos Rir!



O freguês entrou na loja de animais e perguntou para o vendedor.
Queria um papagaio que fosse especial....
-Chegou na hora certa!
Temos um bilingue!
Se você levantar a patinha direita, ele fala em inglês, se levantar a patinha esquerda ele fala Frances.
-E se levantar as duas patinhas?
O papagaio responde:
-Curupaco! Eu caio idiota!

Receita do mês: Bolo de caneca



Ingredientes:

- 01 ovo
- 02 colheres de achocolatado
- 04 colheres de farinha de trigo
- 04 colheres de água fervendo
- 01 colher de chá de fermento

Prepara:

Misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogenia. Por ultimo a colher de chá de fermento.

Para evitar que o bolo grude nas canecas, unte o interior de cada uma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.

Deixe assar por 20 a 30 minutos.

Colaboração da nossa associada
Maria Christina França

**EXPEDIENTE: MARIA LÚCIA MARTINS - COMUNICAÇÃO
CAMILLA MESQUITA MAYRINK- 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