

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Reciclagem criativa é tema da palestra da próxima reunião do NAP

Não perca a próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP) do SINJUS-MG! É dia 14/3, segunda-feira, às 14h30. Vamos falar sobre um tema muito importante e atual: reciclagem. A convidada do nosso encontro é a artista plástica, Suely Pimentel, que vai mostrar como a reciclagem pode ser aplicada no nosso dia a dia.

É atenção! Agora a sala de atividades do SINJUS-MG fica no mesmo endereço, porém no 10º andar. Aproveite e faça uma visita à nossa nova sede, que mudou para a sobreloja. Esperamos você!

Pausa para relaxar

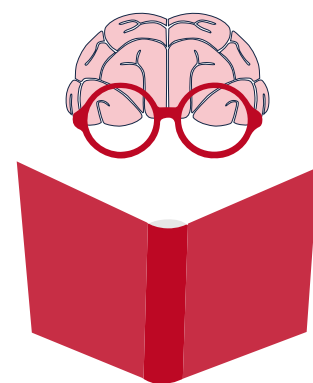
Correria, estresse... e logo a saúde já sente! Para lidar com os problemas do mundo moderno sem afetar o nosso organismo é preciso equilíbrio. Uma ótima forma de manter a saúde física e mental é praticando yoga. Agora, os filiados ao SINJUS podem fazer aulas dessa arte milenar na sala de atividades do Sindicato. As professoras Fátima Macedo e Ana Carolina Barbosa do Instituto de Yoga de Belo Horizonte vão ministrar as aulas, em dois dias da semana: às segundas-feiras, das 9h30 às 11h ou às terças, das 14h às 15h30. As aulas começam em março. Mais informações: (31) 3213-5226.



Exercite o seu cérebro!

Que tal estimular a memória, o raciocínio, a linguagem, a percepção, a atenção e a orientação, de uma forma simples e agradável? A Oficina de Memória oferece tudo isso! O treinamento é realizado todas às segundas-feiras, das 14h às 15h30, na sala de atividades do SINJUS-MG. Os exercícios são feitos em grupo, e, de acordo com a psicóloga Débora Guizoli, responsável pela atividade, favorecem a interação e o senso de companheirismo. As inscrições podem ser feitas pelo telefone do SINJUS-MG: (31) 3213-5247.

Confira no verso como foi a última reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG!



Vem passeio aí!

Em abril, essa turma animada do NAP convida todos os colegas aposentados e servidores da ativa para visitar um dos maiores museus a céu aberto do mundo, o Inhotim. O espaço integra arte e natureza, reunindo mais de 500 obras que estão espalhadas - ao ar livre e em galerias. Extremamente visuais, mas também sonoras, táteis e olfativos, os trabalhos são assinados por artistas de mais de 100 nacionalidades. Mesmo para quem já conhece o espaço, vale voltar. É que as instalações e exposições são sempre renovadas. O passeio será dia 29/4. Não perca! Informações: (31) 3213-5247.

Início de ano com muito fôlego!

A primeira reunião de 2016 do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP), no dia 1º/2, provocou estímulos em todos os participantes. A dobradinha das apresentações de Oficina de Memória e Yoga fizeram os participantes saírem com o corpo, mente e lembranças incitados e aquecidos. As palestrantes convidadas para o encontro foram a psicóloga Débora Guizoli, instrutora da Oficina de Memória; e também as novas parceiras do Sindicato, Fátima Macedo e Ana Carolina Barbosa, professoras de Yoga, que ministraram uma aula experimental. Logo no início da reunião, a diretora de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG, Viviane Callazans, deu as boas-vindas aos participantes do NAP e desejou um ótimo ano novo para todos.

Na atividade da Oficina de Memória, a psicóloga Débora Guizoli propôs aos participantes a construção de uma narrativa valendo-se de algumas palavras "desconexas". E foi na reunião do Núcleo que alguns aposentados puderam expor, para os colegas, que a criatividade nunca adormece dentro de nós e, assim, leram a história criada reunindo tudo àquilo em uma mesma narrativa. Conforme descreveu a psicóloga, foi um ótimo exercício para o cérebro. Outra atividade proposta mostrou como um simples objeto pode guardar recordações e memórias episódicas peculiares de cada ser. Dessa maneira,



alguns filiados leram a história biográfica que desenvolveram em cima daquelas provocações. Foi emocionante!

Com os exercícios de respiração propostos pelas professoras de Yoga, os participantes da reunião puderam prestar mais atenção em si mesmos e observar como é o desempenho do próprio organismo. A dinâmica de fazer massagem no colega, como se as costas dele fosse um quadro em que se poderia escrever mensagens positivas, promoveu interação, entrosamento e mais amizade entre as pessoas do Núcleo de Aposentados e Pensionistas.

Lutas

O coordenador-geral do SINJUS, Wagner Ferreira, esteve presente na primeira reunião do NAP para falar das lutas e conquistas no último ano. Ele descreveu que o TJMG está cumprindo o Acordo de Greve 2015 e convidou todos a conhecerem a nova sede do Sindicato. Em seguida, descreveu como 2016 será ainda mais desafiador. Há eleições para presidente do TJMG e eleições municipais também. Outro desafio, que envolve a atenção e engajamento de todos, são os cortes na Previdência que a presidente Dilma Rousseff quer fazer. Wagner solicitou o apoio e envolvimento dos participantes nas questões de interesse da categoria.



Participe do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG!

Expediente

Coordenador-geral: Wagner Ferreira

Diretora de Aposentados e Pensionistas: Viviane Callazans

Diretora de Comunicação: Sônia A. Souza

Coordenadora de Comunicação: Patrícia Brum

Jornalista: Laura Zchaber

Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

Av. João Pinheiro, 39 • 10º andar • Belo Horizonte • MG • Tel.: (31) 3213-5247 • www.sinjus.org.br


SINJUS-MG