

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Envelhecer com saúde!

Com o envelhecimento, alterações fisiológicas ocorrem no nosso corpo. O apetite e a absorção de nutrientes, por exemplo, passam por mudanças, o que faz com que alguns cuidados sejam necessários com a alimentação. A nutricionista Viviane Paixão, conveniada ao SINJUS-MG, vai dar todas as dicas na próxima reunião do NAP, dia 12/9, às 14h30, na Sala de Atividades do SINJUS. Você não pode perder!

Atendimento gratuito!

Filiados ao SINJUS e dependentes podem se consultar com a nutricionista gratuitamente. O atendimento precisa ser agendado. As consultas são às sextas-feiras das 8h às 15h. Interessados, ligar para (31) 3213-5247.

Diversão e arte

Imagine aprender as técnicas da arte e pintura com um profissional renomado, enquanto se diverte com boas companhias e ótima prosa? No "Atelier de Pintura" do SINJUS-MG você pode fazer isso. O Sindicato oferece o curso para servidores da ativa e aposentados filiados.

Nas aulas teóricas e práticas, os alunos aprendem e aperfeiçoam as técnicas de pintura a óleo, aquarela e acrílico com o professor Richard Hermoza Bolivar. A turma também participa de atividades como visitas a mostras de arte, exposições e museus, de Minas Gerais e outros estados. E pode expor seus trabalhos em diferentes locais.

Aulas: quartas-feiras, das 14h30 às 16h30
Local: Sala de Atividades do SINJUS-MG
Mensalidade: R\$125, sendo o material por conta do aluno
Informações: (31) 3213-5247

Ler é uma delícia!

Se você leu algum livro que gostou, que tal passar para frente e compartilhar com outra pessoa? Dessa forma, você também pode ter acesso a uma nova história! A "Campanha do Desapego" do SINJUS promove o intercâmbio de livros. É uma forma de fazermos circular os livros que já lemos e estão sem utilidade ou até mesmo aqueles que gostamos e que queremos indicar para os colegas. Pegue seu exemplar na sede do SINJUS e contribua doando alguns livros!



Reunião do NAP mostrou importância de repensar a vida

A vida passa muito rápido! Quando vemos, a semana acabou, o próximo mês chegou, um ano novo se inicia, uma década já se foi. E na correria dos dias, não nos damos conta de quantos desejos deixamos para trás, de quantos problemas largamos para resolver depois. Aos poucos, essas pequenas coisas viram arrependimentos e questões mal resolvidas que nos impedem de viver melhor. Mas como mudar isso? Esse foi o tema da reunião mensal do NAP, realizada no dia 8/8.

A personal & professional coach, Adriana Diniz, ministrou uma palestra para os aposentados. Por meio de uma dinâmica, ela explicou a importância de analisarmos o nível de satisfação que estamos tendo nos campos pessoal, profissional, na qualidade de vida e nos relacionamentos. "O trabalho do coach é ajudar a pessoa a entender como melhorar o nível de satisfação na área que ela precisa, por meio de técnicas. Você consegue pensar melhor e tomar decisões mais acertadas, que podem influenciar sua vida inteira", explicou a especialista.

Na ativa

As aulas de dança com o professor Roberto Evandro já começaram, mas ainda há vagas. A modalidade dança de salão será oferecida todas as terças-feiras, das 18h30 às 20h (mensalidade de R\$ 50). As aulas de dança livre serão ensinadas todas as sextas-feiras, das 16h30 às 17h30 (mensalidade de R\$ 30). Todas as aulas ocorrerão na sala de Atividades do SINJUS-MG. Para se inscrever, basta o interessado comparecer à sede do Sindicato, preencher o formulário. As mensalidades serão efetuadas diretamente com o professor. Outras informações pelo nosso telefone: (31) 3213-5247.

Parte da equipe do SINJUS esteve no Fórum Lafayette em junho para assistir o ensaio do Coral Elizabeth Figueiredo.



Com mais de 20 anos de existência, o grupo foi fundado durante a existência do Antigo Tribunal de Alçada. Hoje é composto por servidores da ativa e aposentados da 1ª instância e está aberto a novos integrantes, a partir de teste vocal. O coral faz apresentações periódicas em diversos eventos e datas comemorativas e participa de concursos em todo o Brasil. O professor, maestro e regente, Álvaro Rodrigues ministra as aulas no próprio Fórum Lafayette. Quem tiver interesse em integrar o coral deve comparecer a uma das reuniões com pelo menos 15 minutos de antecedência para conversar com o professor e fazer o teste vocal. Os ensaios são sempre às segundas-feiras das 19h às 21h. A mensalidade tem o custo de R\$20.

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



Sua sabedoria se encontra nos livros que leu, nos erros que se cometeu, nos amores que conheceu, nas oportunidades que perdeu e em tudo que se viveu...

HOMENAGEM DO SINJUS-MG AO DIA NACIONAL DO IDOSO • 27/9

Expediente

Coordenador-geral em Exercício: Alexandre Pires
Diretora de Aposentados: Viviane Queiroz
Diretora de Comunicação: Sônia A. Souza

Coordenadora de Comunicação: Patrícia Brum
Jornalista: Laura Zschaber
Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

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

