

## Informativo



Núcleo de Aposentados  
e Pensionistas

## Lazer é garantia de saúde e qualidade de vida

Na pressa do mundo contemporâneo, muitas vezes as pessoas tornam-se negligentes consigo mesmas. Por isso, cada vez mais especialistas e médicos orientam seus pacientes a buscar o bem-estar, a qualidade de vida, o exercício físico e o desenvolvimento cognitivo. E tudo isso pode ser trabalhado por meio das atividades de lazer.



É com esse pensamento que a palestra de destaque da próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP) do SINJUS terá como tema "A importância do lazer para a saúde e bem-estar", que será ministrada pela psicóloga especialista em Gerontologia e instrutora da Oficina de Memória do SINJUS, Débora Guizoli. O encontro será no dia 11/9, às 14h30, na sala de atividades do Sindicato (Av. João Pinheiro, 39, 10º andar, sala 101). Participe e chame um colega para a reunião. Quanto mais participantes tivermos nos encontros, mais prazerosos e enriquecedores eles se tornam.

## Comissão do NAP dá início a novos projetos



Em sua primeira reunião, a Comissão NAP já começou o planejamento de várias atividades e projetos que vão dar nova dinâmica ao Núcleo. Com a participação das filiadas Haydê Marçal, Patrícia Quintino, Luzia Ordália e Lea Leda, e do diretor do SINJUS, Alex Aguiar, a Comissão está buscando parcerias com outras entidades para ações conjuntas. Também está em curso o planejamento de encontros especiais, viagens, campanhas e sorteios. Acompanhe as mídias do Sindicato e fique por dentro das novidades.

### Que tal contribuir com o NAP?

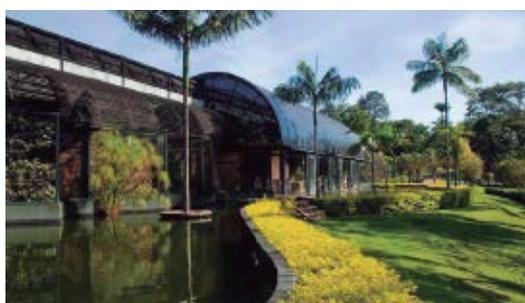
A ajuda de todos é muito bem-vinda. Apresente as suas sugestões e ideias aos membros da comissão ou entre em contato pelo telefone (31) 3213-5247. Colabore, pois o NAP é feito por você e para você!

## Planejamento sucessório traz tranquilidade para toda a Família

Quando se chega à aposentadoria, além de aproveitar para começar novos projetos, também é a hora de pensar na partilha dos bens. Quanto mais cedo a decisão for tomada, mais fáceis e tranquilos serão os trâmites tanto para quem está fazendo o testamento quanto para os herdeiros. Isso evita a necessidade de um processo de inventário demorado, desgastante e, muitas vezes, caro. Por isso, a equipe do Jurídico do SINJUS está preparando uma apresentação especial sobre o tema para a próxima reunião do NAP. Não perca essa oportunidade de saber detalhes e vantagens sobre os procedimentos.

## Novas vivências

No dia 14/9 (quinta-feira), às 14h30, o NAP irá realizar um passeio ao Centro Cultural Banco do Brasil, na Praça da Liberdade, 450, em Belo Horizonte, para conhecer a exposição "O Corpo é a Casa", do artista austríaco Erwin Wurm. A atividade terá a orientação do professor do Ateliê de Pintura Richard Bolivar.



Outra oportunidade para experimentações é o 10º Encontro "Memória Ativa", que será realizado na Fazenda Vale Verde, em Betim. A atividade será no dia 7/10, sábado, e é organizada pela instrutora da Oficina de Memória do SINJUS, Débora Guizoli. O pacote inclui ônibus de turismo com ar-condicionado, almoço no restaurante do parque, ingresso para circuitos guiados e coffee break. O investimento é de R\$ 275, e filiados ao SINJUS pagam R\$ 260. Interessados devem entrar em contato pelo telefone (31) 99139-3044.

## Sorteio da hospedagem no Hotel Samba Rio de Pedras será no próximo encontro

Os aposentados e pensionistas filiados que preencheram o questionário do último Boletim e enviaram ao SINJUS podem cruzar os dedos, pois o sorteio da hospedagem no Hotel Samba Rio de Pedras será no dia 11/9. O felizardo terá direito a um final de semana com um acompanhante. Marque presença na reunião do NAP e acompanhe o sorteio. Boa sorte!



## Visita a centro de atendimento ao idoso

No dia 24/8, participantes do NAP visitaram o Centro de Referência da Pessoa Idosa de Belo Horizonte. Na próxima reunião, você poderá conferir as fotos e também os relatos sobre o espaço.

## Roda de leitura

A próxima "Roda de Leitura" está marcada para o dia 28/9, às 14h, na Sala de Atividades do SINJUS. O livro a ser discutido será anunciado em breve.



Confira o convênio de destaque do SINJUS.

**SAMBA RIO DE PEDRAS** • Desconto de 12% a 20% nas tarifas

Endereço: Rua Imbaubas, s/nº, Itabirito (MG) - Tel.: (31) 3888 6161

## Expediente

Coordenador-geral: Wagner Ferreira  
Diretor de Aposentados e Pensionistas: Alex Aguiar  
Diretor de Comunicação: Robert Wagner França

Jornalistas: Bruno Carvalho e Laura Zschaber  
Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

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

  
**SINJUS MG**