

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Alimentação como forma de longevidade

A busca pela fonte da juventude é um desejo quase tão antigo quanto a própria humanidade. Dois fatores influenciam a longevidade: a genética e o estilo de vida. Para muitos especialistas, cerca de 25% da longevidade depende da herança genética. Já os outros 75% são fatores que dependem do estilo de vida, como alimentação, prática de atividades físicas, fumo, bebidas alcoólicas e estresse. Ou seja, muitos dos fatores decisivos para determinar a expectativa de vida são resultado da rotina que decidimos levar. Cuidar do estilo de vida é fundamental para viver melhor, não importa por quanto tempo. Na próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP) vamos falar sobre "Nutrição, longevidade e qualidade de vida". A palestra será ministrada pela nova nutricionista do SINJUS-MG, Heloisa Helena Silva. Nosso encontro é no dia 13/8, às 14h30, na sala de atividades do Sindicato (avenida João Pinheiro, 39, 10º andar- Centro). Esperamos você!

Luta Intensificada



Os servidores das 1ª e 2ª Instâncias do Judiciário mineiro aprovaram, por unanimidade, no dia, 14/7, a Pauta de Reivindicações Unificada da categoria. A Campanha Salarial tem como norte o Salário, a Carreira e as Condições de trabalho e foi definida por um Grupo de Trabalho formado por dirigentes dos três Sindicatos com o intuito de levantar as demandas prioritárias da categoria. Depois, a Pauta de Reivindicações Unificada foi aprovada em Assembleia Geral Extraordinária de cada entidade. Em breve, o documento será negociado com o Tribunal de Justiça. Saiba mais em sinjus.org.br.

O PL nº 5181/2018 que concede o Auxílio-Saúde a todos os servidores e aposentados do TJMG foi aprovado na segunda comissão (Comissão de Administração Pública) da ALMG e agora terá que passar pela Comissão de Fiscalização Financeira e Orçamentária. Em seguida, a proposta vai a Plenário para votação em dois turnos! Acompanhe as notícias em nosso site e compareça à ALMG nos dias de votação do projeto. Essa luta é de todos nós!

19º Encontro Memória Ativa

O próximo Encontro Memória Ativa será realizado em Poços de Caldas (MG), entre os dias 30/8 e 2/9. O passeio será conduzido pela instrutora da Oficina de Memória do SINJUS, Débora Guizoli, e toda a programação está disponível no site www.memoriatur.com.br. Quem estiver interessado deve entrar em contato pelo telefone (31) 99139-3044 e verificar a disponibilidade de vagas.



Roda de leitura

A próxima "Roda de Leitura" será no dia 30/8, das 14h às 15h30, na Sala de Atividades do SINJUS. O facilitador Valdir Santos irá conduzir a análise de um livro que ainda será escolhido. Para saber qual a obra será analisada entre em contato com o Sindicato no dia 27/7. Participe!

Riqueza inca

Que tal fazer um passeio que reúne história e belezas naturais? Em setembro você tem a oportunidade de embarcar em uma viagem inesquecível! O SINJUS está organizando uma excursão pela cidade perdida dos incas, Machu Picchu, além de passar por Lima, Cusco, Águas Calientes e pelo Vale Sagrado. O roteiro foi montado observando critérios de acessibilidade, tempos de deslocamento, segurança e conforto. A viagem será realizada entre os dias 19 a 27/9. Então, não perca tempo! Garanta já a sua vaga nesta excursão do SINJUS pelo telefone (31) 3213-5247.



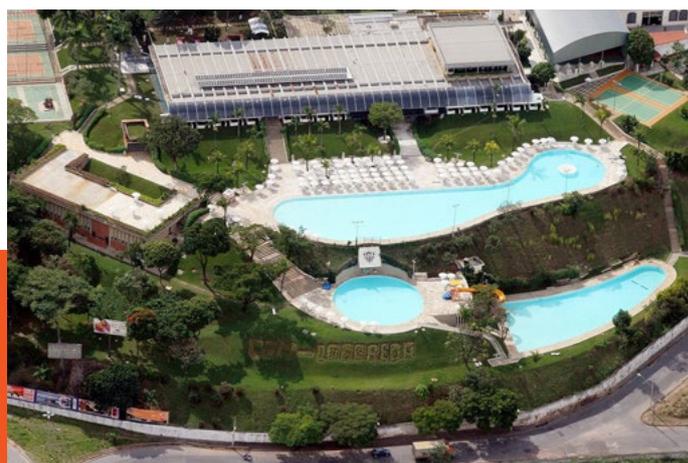
Beleza natural

Anote na sua agenda! Em agosto, o SINJUS vai te levar para conferir mais uma exposição interessante! A exposição ARTERial, em cartaz no Museu Inimá de Paula, revela a beleza da medicina laboratorial, vista através das lentes do microscópio. A mostra reúne obras de 12 artistas plásticos, além de um acervo fotográfico e instalações audiovisuais, que permitirão ao visitante vivenciar um pouco dessa temática de uma forma lúdica, sensorial e educativa. A intenção é aproximar as pessoas de elementos invisíveis e fascinantes, além de alertar sobre a importância de manter uma atenção constante à saúde. O passeio será realizado no dia 16/8 e será guiado pelo professor do Ateliê de Pintura Richard Bolivar. Interessados devem entrar em contato pelo telefone (31) 3213-5247.



Explorando o MAP

Em julho, a turma do NAP participou de mais um passeio super interessante. Por meio do projeto "Museu por dentro", o grupo visitou o Museu de Arte da Pampulha (MAP). Uma das atrações que mais agradou os visitantes foi a observação do Conjunto Moderno da Pampulha por meio de lunetas coladas no mezanino do Museu. A visita foi uma ótima oportunidade para conhecer um pouco mais sobre a arquitetura do espaço, que integra o Conjunto Moderno da Pampulha.



Nova parceria

O Labareda é um clube de lazer moderno e completo, localizado próximo ao Aeroporto da Pampulha. O espaço conta com uma superestrutura, além de uma vista privilegiada para a Lagoa.

Promoção de Inverno para filiados ao SINJUS: Isenção da taxa de adesão (COTA) até dia 30/09/2018. Após essa

data, a taxa de adesão terá 75% de desconto. Mais informações na página de convênios do SINJUS. Acesse sinjus.org.br

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
Revisão: Robert Wagner França

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


SINJUS MG