

Informativo



Núcleo de Aposentados
e Pensionistas

Você tem cuidado da sua coluna?

A postura correta melhora a qualidade de vida porque diminui a dor nas costas, aumenta a autoestima e ainda diminui o volume da barriga, já que reposiciona a gordura localizada, conferindo um melhor contorno corporal. Mas você sabe como manter a postura ideal?

Na próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas (NAP), que será realizada na **segunda-feira, dia 9/11, às 14h30**, o fisioterapeuta Frank Ross Guimarães, da Ressalve Postura & Pilates, vai ensinar como reeducar a postura no ambiente de trabalho, nas atividades do cotidiano e os cuidados em geral com a coluna. Participe!

A carta da Organização Mundial de Saúde (OMS), aprovada em 1948, diz que "a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Em relação ao homem, pode-se considerar a saúde como a condição de bem-estar consciente em que se encontra o indivíduo em plena atividade fisiológica e psíquica, reagindo ao seu meio físico biológico e social, sem dor, sem lesão e sem tristeza.

Vamos pintar?

Quem gosta de arte e cultura, não pode ficar de fora do grupo "Atelier de Pintura". A turma recebe servidores da ativa e aposentados filiados ao SINJUS-MG que queiram aprender ou aperfeiçoar as técnicas de pintura. O curso é ministrado às quartas-feiras, das 14h30 às 16h30, na sala de cursos do SINJUS-MG, pelo professor Richard Hermoza Bolivar, formado pela Escola Superior de Arte Carlos Baca Flor (Peru). As atividades incluem exposição dos trabalhos e visita a mostras de arte, e as inscrições podem ser feitas a qualquer momento. O próximo passeio, ainda sem data definida, será à cidade de São Paulo, onde o grupo vai visitar a exposição "Frida Kahlo - conexões entre mulheres surrealistas no México". A exposição dos trabalhos na galeria do SITRAEMG também está prevista. Informações: (31) 3213-5247.

Novo convênio!

A nova parceria fechada pelo SINJUS-MG é com a Ressalve Postura & Pilates. Filiados ao Sindicato e dependentes têm 20% de desconto na mensalidade das aulas de Pilates. A modalidade trabalha com exercícios de baixo impacto e poucas repetições, proporcionando resultados eficazes e com menos desgaste das articulações e dos músculos. A Ressalve Postura & Pilates fica na rua da Bahia, 1032, sl 704 - Centro. Informações: (31) 3142-7444 ou facebook.com/ressalvepostura.

Para quem gosta de ler

Martha Medeiros foi a primeira autora escolhida para ter suas obras debatidas no "Clube da Leitura". Os encontros serão sempre na última quinta-feira do mês, na sede do SINJUS-MG, e o próximo está marcado para o dia 29/10 às 14h. A ideia do projeto é incentivar o hábito e o amor pela leitura, momentos de reflexão literária e compartilhamento de experiências e interpretações. Em cada encontro, leitores de uma mesma obra podem discutir suas opiniões e críticas sobre ela, explorar o gênero literário em questão e conhecer outros autores e livros.



Reunião mensal do NAP

Na reunião de setembro do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG (NAP), a Dra. Rose Lane dos Santos, médica especialista da Unimed-BH, ministrou uma palestra sobre um assunto extremamente importante: o nosso bem-estar físico, mental e social.

E haja saúde e ânimo para defender direitos e participar das várias atividades oferecidas pelo SINJUS-MG. Confira abaixo a agitada agenda do NAP:

GREVE 2015

Os servidores da 2ª Instância do TJ já estão em GREVE há quase um mês em defesa da Data-Base 2015, do envio ao Legislativo de anteprojeto de lei instituindo o Auxílio-Saúde para os servidores ativos e aposentados e da anistia dos grevistas de 2011 com a suspensão dos processos administrativos contra esses servidores. O movimento segue forte e a GREVE ganhou aliados: a 1ª Instância e o MPMG estão juntos, em GREVE, com a nossa categoria. Por isso, colega aposentado, acompanhe o calendário e participe das manifestações.

Encontro de Delegados no Sindicato dos Trabalhadores Públicos em Obras Públicas do Estado de MG (SINTDER)

A diretora de Aposentados e Pensionistas, Viviane Callazans, participou, em setembro, do Encontro de Delegados no Sindicato dos Trabalhadores Públicos em Obras Públicas de MG (SINTDER). Na oportunidade, a sindicalista ministrou palestra para os aposentados da capital e delegados do interior sobre Previdência. "Aposentadoria não é um benefício e sim, um direito – consequência de um desconto obrigatório no contracheque mês a mês do trabalhador", disse.

XV Congresso Nacional de Especialistas em Educação

Viviane Callazans também marcou presença no XV Congresso Nacional de Especialistas em Educação, realizado em outubro. O evento discutiu os novos desafios enfrentados pelos educadores. A sindicalista proferiu a palestra "O IPSEMG – conhecendo suas ações", dirigida a todos os servidores públicos estaduais. Entre os destaques, a diretora do SINJUS falou sobre a aposentadoria e as batalhas que os servidores têm enfrentado hoje para evitar que o governo corrompa ainda mais o Ipsemg.



Assembleia Unificada do Funcionalismo Público de Minas Gerais

Servidores públicos de várias categorias do Estado de Minas Gerais vão se reunir em uma Assembleia Unificada para debater vários assuntos, entre eles reajuste salarial e combate a práticas antissindicalistas. O encontro será no dia 27/10, às 13h, no Espaço Democrático José Aparecido de Oliveira da ALMG. Participe! Nossa luta não pode parar!

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 Zschaber
Projeto gráfico e diagramação: Mitiko Mine

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

