

Informativo

NAP

Núcleo de Aposentados e Pensionistas

Informativo do Núcleo de
Aposentados e Pensionistas do SINJUS-MG
Edição Nº 36 • Maio de 2018



NAP vai discutir o envelhecimento bem-sucedido

Envelhecer pode significar entrar numa inevitável etapa da vida que traz incômodos, porque vem cheia de restrições, mas pode também representar um novo ciclo, uma fase que demanda adaptação e serenidade, frutos da sabedoria acumulada ao longo dos anos. Essa será a abordagem da palestra e conversa com o médico geriatra, Reginaldo Valácio, na próxima reunião do Núcleo de Aposentados e Pensionistas do SINJUS.

O especialista vai abordar a importância de hábitos e cuidados na prevenção de doenças e as oportunidades

de "investimentos" em um envelhecimento bem sucedido, incluindo orientações sobre atividades físicas, disciplina, alimentação, riscos do uso inapropriado de medicamentos, inteligência emocional e papel do cidadão idoso na sociedade.

Excepcionalmente, a reunião será na quarta semana do mês, **dia 21/5, às 14h na Sala de Atividades do SINJUS (Av. João Pinheiro, 39 - 10º andar - Centro)**



Auxílio-Saúde

A minuta do Auxílio-Saúde para servidores da ativa, aposentados e pensionistas foi aprovada, em 25/4, no Órgão Especial. Agora a proposta segue para votação na ALMG. Acompanhe em nosso site: www.sinjus.org.br.

Aulas de Yoga no SINJUS



O Sindicato oferece uma grande oportunidade aos seus filiados. Todas as terças-feiras, das 14h às 15h30, a professora Fátima Macedo irá conduzir a prática de Yoga na Sala de Atividades do SINJUS. O investimento mensal é de R\$ 115, e as inscrições podem ser feitas pelo (31) 3213-5247.

Roda de leitura

A próxima "Roda de Leitura" será no dia 24/5, das 14h às 15h30, na Sala de Atividades do SINJUS. A facilitadora Rúbia Soares irá conduzir a análise do livro "O Apanhador no Campo de Centeio", de J. D. Salinger. Participe!

Viajando pelo mundo



Já está chegando a hora de arrumar as malas e partir em uma viagem pelas belezas naturais de Bonito, no Mato Grosso do Sul. Conhecida como a Capital do Ecoturismo no Brasil, abriga cenários deslumbrantes. Nesse roteiro, os participantes poderão conhecer a Gruta do Lago Azul e fazer a famosa flutuação no Rio da Prata. Outro show que poderá ser visto de perto é o de cores no Buraco das Araras, local onde há grande concentração das aves. A fauna e a flora também estarão à espera dos visitantes no passeio pela Estância Mimosa, que abriga várias cachoeiras, piscinas naturais e grutas.

Não perca tempo! Entre em contato com o SINJUS e garanta já a sua vaga nessa viagem inesquecível.

No segundo semestre, o destino será a histórica Machu Picchu, no Peru. Neste passeio, os viajantes vão ter contato direto com a cultura e as tradições andinas. Isso sem falar na gastronomia que é uma experiência única! Faça a sua reserva!



Passeios do NAP	Bonito	Machu Picchu
Data	24 a 29 de maio	20 a 28 de setembro
Investimento	A partir de R\$ 1.915,00	A partir de R\$ 3.459,68*

*PREÇO PODE VARIAR CONFORME COTAÇÃO DO DÓLAR

O próximo Encontro Memória Ativa será realizado em Caldas Novas, em Góias, entre os dias 2 e 6 de maio. 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.



Visita à exposição "Canção Amiga"

O NAP vai realizar no dia 29/5, às 14h30, uma visita ao Conservatório UFMG (Av. Afonso Pena, 1534 - Centro, BH) e será uma oportunidade de apreciar a exposição "Canção Amiga". Por meio de textos, sons e imagens, a instalação conta a importância do movimento mineiro Clube da Esquina. Os interessados devem entrar em contato com o SINJUS.



RG RADIOGRAFIAS

Com equipamentos de última geração que garantem qualidade, agilidade e segurança no diagnóstico, a RG Radiografias possui uma equipe de profissionais altamente qualificados. Filiados do SINJUS têm 20% de desconto.

Av. Prof. Mário Werneck, 3.282 • Loja 8 • Buritis • BH • MG • rgradiografias.com.br
contato@rgradiografias.com.br (31) 3889-9460 • (31) 99892-2205

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