

DICA DE SAÚDE

Festas de final de ano com mais Saúde



- Nas semanas de Natal e Ano Novo intensifique suas atividades físicas.
- Nos dias que antecedem as festas mantenha seu cardápio.
- Beba moderadamente e, no caso de refrigerantes, somente diet/light.
- Comece cada refeição pelas saladas cruas, não importam quais sejam.
- Aproveite para testar algumas receitas saborosas e de baixo valor calórico.
- Aves (chester, peru e frango) são ideais para o seu cardápio de festas. Como acompanhamentos, purê de maçã, legumes sauté ou legumes refogados.
- Lombo de porco sem gordura permite como acompanhamento frutas frescas (abacaxi, manga, ameixa, laranja, maçãs verdes), legumes, batatas, saladas verdes, uvas passas e limão.
- Utilize as ervas aromáticas, limão e laranja como tempero e dispense a

- manteiga. Dessa forma você diminui a quantidade de gordura das preparações.
- Troque as frutas em calda/conserva por frutas frescas.
- Coma pequena quantidade de nozes, amêndoas e castanhas, pois elas são calóricas.
- Para finalizar a ceia: sorvete de iogurte com uma calda de frutas, arranjo de frutas frescas ou um docinho light.
- Se abusou de gorduras, proteínas, carboidratos ou álcool, faça compensação de calorias e tome bastante água.
- Aproveite o ano que se inicia para: começar definitivamente uma atividade física ou dar continuidade a atividade física, não interromper o tratamento e os cuidados com a alimentação.

(Fonte: <http://www.saudetotal.com.br/>)

A conquista da Auto-responsabilidade

A auto-responsabilidade é a certeza absoluta que você é responsável pela vida que tem levado e consequentemente só você pode mudá-la. Por isso, observe esses princípios:

- “Se é para criticar (os outros), cale-se.
- Se é para reclamar, dê sugestão.
- Se é para buscar culpados, busque solução.
- Se é para se fazer de vítima, faça-se vencedor.
- Se é para justificar seus erros, aprenda com eles.
- Se é para julgar as pessoas, julgue suas atitudes.”



(FONTE: Paulo Vieira, do Livro: Auto-Responsabilidade – A Chave para uma Vida de Realizações e Conquistas

DICA DE FILME

Sempre ao seu lado



O filme conta a história de Hachiko (um cão da raça akita) e seu dono, o professor de música Parker Wilson (Richard Gere). Todos os dias Hachiko a companhiaava o dono até a estação de trem e estava lá, no fim da tarde, para recebê-lo. A produção é baseada em fatos reais ocorridos no Japão, na década de 1930. Em 1987, a versão cinematográfica japonesa “Hachiko Monogatari” também fez muito sucesso. É um filme emocionante que faz pensar em valores como fidelidade, amizade, companheirismo e mostra que os animais realmente “criam para com o homem apegos que se não rompem senão à custa de grandes sofrimentos de sua parte”. Imperdível

DICA DE LIVRO

Marinheiros de Primeira Viagem



Obra do associado da AABNB, Manoel Messias Teixeira, de Guanambi/BA retrata sua viagem turística, juntamente com a esposa e grupo de amigos, em vários países durante trinta dias. O relato da visita a diversas cidades estrangeiras fornece detalhes importantes sobre elas; além de oferecer recomendações para quem pretende fazer viagem da mesma espécie, dando a certeza de que o viajante não vai, em muitas coisas, às escuras a paragens desconhecidas pelo mundo afora. O livro deve ser adquirido diretamente com o autor através do telefone (77) 3451.2068 pelo preço de R\$ 20 reais.

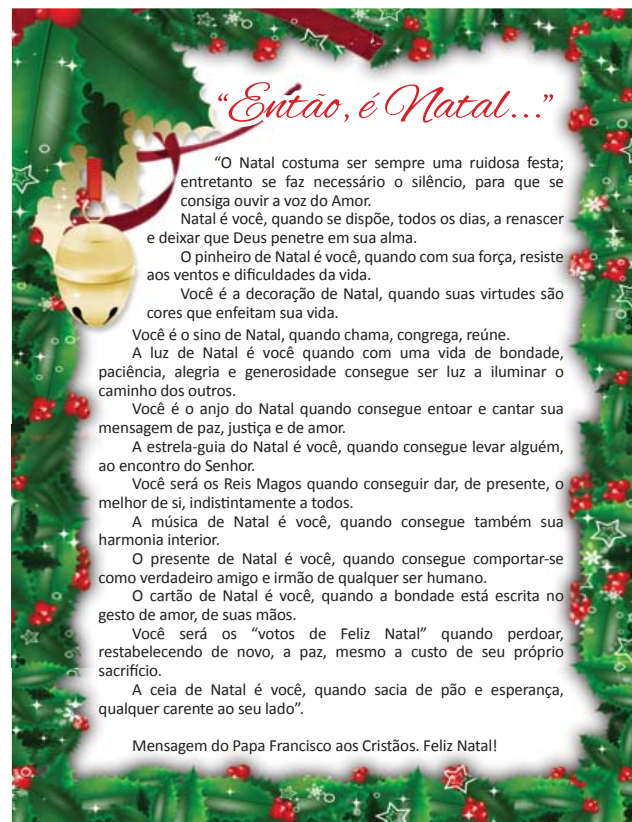
Fortaleza-CE Ano XIX / Edição 231/Dezembro/2015

Jornal da AABNB

Associação dos Funcionários Aposentados do Banco do Nordeste do Brasil



Diálogo, Unidade e Segurança



“Então, é Natal...”

“O Natal costuma ser sempre uma ruidosa festa; entretanto se faz necessário o silêncio, para que se consiga ouvir a voz do Amor. Natal é você, quando se dispõe, todos os dias, a renascer e deixar que Deus penetre em sua alma.

O pinheiro de Natal é você, quando com sua força, resiste aos ventos e dificuldades da vida.

Você é a decoração de Natal, quando suas virtudes são cores que enfeitam sua vida.

Você é o sino de Natal, quando chama, congrega, reúne.

A luz de Natal é você quando com uma vida de bondade, paciência, alegria e generosidade consegue ser luz a iluminar o caminho dos outros.

Você é o anjo do Natal quando consegue entoar e cantar sua mensagem de paz, justiça e de amor.

A estrela-guia do Natal é você, quando consegue levar alguém, ao encontro do Senhor.

Você será os Reis Magos quando conseguir dar, de presente, o melhor de si, indistintamente a todos.

A música de Natal é você, quando consegue também sua harmonia interior.

O presente de Natal é você, quando consegue comportar-se como verdadeiro amigo e irmão de qualquer ser humano.

O cartão de Natal é você, quando a bondade está escrita no gesto de amor, de suas mãos.

Você será os “votos de Feliz Natal” quando perdoar, restabelecendo de novo, a paz, mesmo a custo de seu próprio sacrifício.

A ceia de Natal é você, quando sacia de pão e esperança, qualquer carente ao seu lado”.

Mensagem do Papa Francisco aos Cristãos. Feliz Natal!

AABNB PARTICIPA DE SEMINÁRIO DE INVESTIMENTOS CAPEF

Durante os dias 7 e 8 de dezembro, aconteceu a 22ª edição do Seminário de Investimentos, no miniauditório do Centro de Treinamento do Banco do Nordeste – Passaré, em Fortaleza/CE. O evento teve como objetivo reunir os Participantes e Beneficiários de Pensão da Capec com os profissionais de investimentos da Entidade e especialistas de instituições financeiras, para discutir o cenário econômico e traçar a Política de Investimentos para o próximo ano.

Na ocasião, os Associados da Caixa tiveram a oportunidade de ser parte ativa na determinação das estratégias de aplicações dos recursos, tendo como base os cenários macroeconômicos apresentados pelos profissionais convidados, o que torna o evento um instrumento indispensável para a eficiente gestão dos investimentos da Entidade.

E, pela primeira vez, os Participantes Assistentes e Beneficiários de Pensão residentes fora de Fortaleza puderam acompanhar o evento em tempo real, sem sair de casa, pelo site da Capec.

NESTA EDIÇÃO

- CONFRATERNIZAÇÃO NATALINA AABNB 2015 PÁG 02 e 03

- DICA DE SAÚDEPÁG 04

NOTÍCIAS

AABNB na I CORRIDA BNB CLUBE



A AABNB participou da entrega de medalhas na I Corrida BNB Clube, no dia 29 de novembro/2015. A corrida teve percursos de 5km e 10km e reuniu mais de 1.800 pessoas que acordaram cedinho em pleno domingo para correr pelas ruas de Fortaleza/CE. A Associação foi uma das entidades patrocinadoras do evento e, além disso, buscou incentivar entre os associados a participação destes no evento que pretende integrar o calendário esportivo da capital cearense. Na foto, o presidente da AABNB, Arcelino Ferreira Lima, após a entrega da medalha de 1º lugar categoria feminino, percurso de 5km.

Camed apresenta resultados do exercício atual



A Diretoria da AABNB participou no dia 9/12, de uma reunião na sede da CAMED onde foram apresentados pela Diretoria da Entidade os resultados do exercício atual e os índices de crescimento da Caixa de Assistência Médica, posição referente até Out/2015, denotando assim uma eficiência de gestão administrativa.

Vale ressaltar que o último reajuste foi considerado exorbitante por ter sido maior do que o reajuste da CAPEF, justificado pela CAMED pela crise à época vivenciada. Para o próximo reajuste a expectativa é de que o mesmo seja compatível com a situação positiva atual da Caixa de Assistência Médica e com o reajuste ainda a ser definido pela CAPEF.

Confraternização natalina AABNB 2015



Centenas de pessoas, entre aposentados e seus familiares, participaram da tradicional Confraternização Natalina da AABNB, no dia 12/12 no BNB Clube, em Fortaleza/CE. Representantes da CAMED, CAPEF, Sindicato dos Bancários também prestigiaram o evento.

Além de sorrisos e abraços felizes pelo reencontro de velhos amigos, a confraternização proporcionou muita alegria àqueles sorteados com diversos brindes. A festa também homenageou e sorteou mimos entre os aniversariantes do trimestre outubro, novembro e dezembro, além do prêmio especial do Dia de Beleza, que desta vez teve como ganhadora a associada Margarida Tavares Martins.

A festa foi animada por Everaldo do Sax e contou com a bellissima apresentação do grupo Som Da Vila, um grupo de Flautas composto por crianças e adolescentes de Aquiraz/CE.

Durante a festa um minuto de silêncio, acompanhado da oração universal, o Pai Nosso, lembrou os companheiros falecidos neste ano e a saudade sentida pelos amigos e parentes.

Confira alguns registros da Confraternização Natalina 2015.

