

ABENCAT e Você

BOLETIM INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DA CATERPILLAR - FUNDADA EM 09/03/1993

2º TRIMESTRE DE 2012 - Nº 58 - ANO XV



PALAVRA DO PRESIDENTE

ABENCAT VINTE ANOS

Tudo teve início com um pequeno grupo de idealistas da "Família Caterpillar". Eram mais do que colegas de trabalho, havia uma força maior que unia e isso os levou a congregar-se após a aposentadoria. O saudoso George Tedorenko colocou à disposição uma de suas propriedades para que o grupo se reunisse; a Caterpillar cedeu algumas cadeiras e mesas: os estatutos começaram a ser discutidos e redigidos: os convites de associação aos demais colegas aposentados era tarefa de todos (essa foi a primeira grande campanha de arregimentação de associados). O Ferruccio Gobbo cedeu uma de suas propriedades para a nova sede, o saudoso Hilton Bergmann abriu seu coração e o espaço de sua escola para abrigar as reuniões da "família".

Amuda plantada em solo fértil vicejou, cresceu e frutificou. Foram vários os jardineiros que com carinho e dedicação cuidaram e ainda continuam cuidando deste belo pomar.

E assim, em 2011 adquirimos nossa maioria, completamos dezoito anos. Somos hoje mais de trezentos associados, beirando os trezentos e cinquenta. Não estamos satisfeitos, portanto pedimos ao nosso novo diretor de Promoção Social, Dr. Armando Carrasco (arca.paco@uol.com.br), a quem damos as boas vindas, que coordene uma campanha para angariar novos associados. E, desde já, contamos com a ativa participação de todos. Nossa média anual é aproximadamente vinte novos associados.

Conseguimos estabelecer um novo patamar? Difícil? Sim, mas teremos que inovar e sobreviver. E esse é um desafio de todos. A ABENCAT é um todo formado por cada um de vocês e não apenas por alguns representantes eleitos que se revezam a cada dois anos.

O Mario H. Miotto (mhmiotto@ig.com.br), responsável por nosso boletim Abencat e Você, informou que estará se afastando desta função após a edição nº 60, ou seja no final deste ano. Sem dúvida, vocês se unirão a nós para agradecer ao Mario por esses quinze anos de dedicação incontestável. O João Ferreira da Silva (ferrejs@hotmail.com), com muito altruísmo, prontificou-se a assumir essa responsabilidade, pelo o que a comunidade antecipadamente agradece e deseja-lhe sucesso.

Damos também as boas vindas ao Luis Carlos Lanzoni (lclanzoni@gmail.com), Diretor administrativo, que cuidará de nossas finanças e do nosso escritório. O Darcio L. Bueno Rodrigues (darcio@brodrigues@yahoo.com.br) assume a Vice-Presidência trazendo toda sua experiência para a condução de nossos trabalhos. O Alcides S. Vieira (alcides.svieira@bol.com.br), Diretor de Eventos, continuará, juntamente com o Milton A. Martins (miltonalvesmartins@yahoo.com.br), Diretor Adjunto de Eventos, a coordenar nossos alegres e esperados encontros.

continua...

FECHAMENTO AUTORIZADO
pode ser aberto pelo ECT

IMPRESSO

Tiragem desta edição:

380 exemplares
344 associados
20 CBL/Previcat
16 para arquivos e outros

EXPEDIENTE:

Jornalista Responsável:
Fábio França - MTB 1880
Coord. de Redação e Edição:
Mário Hélio Miotto
Reprodução:
Visual Cópias - Fone: (19) 3432.6567
e-mail: visual.impresao@terra.com.br

PALAVRA DO PRESIDENTE

... continuação

O Álvaro P. dos Santos (alvaropereiradossantos@hotmail.com) Diretor Secretário, prossegue, com, competência, na sua atividade de secretariar nossa associação. Assim, estamos organizados, com o apoio de vocês, para o trabalho em benefício da Comunidade Abencat.

Estamos também na internet com uma "página" no site CEC (Clube dos Empregados da Caterpillar) Visite-o no endereço www.clubecec.com.br Faça mais, não seja apenas um leitor passivo, de sua contribuição para que "nossa" página seja cada vez mais rica e interessante (vocês com certeza têm muita coisa para contar, fotos para mostrar ou qualquer outro assunto que gostariam de compartilhar com seus colegas).

Chamaremos este ano de "Ano da Inovação" Vamos identificar as atividades que desenvolvemos rotineiramente e se existe uma maneira nova e mais prazerosa de fazê-las. Vale tentar, vocês vão sentir a diferença, afinal não tem custo algum. Não depende de idade, situação financeira ou qualquer outra condição. Só de vocês individualmente.

Temos um e-mail: abencat@terra.com.br
Não tem e-mail? Temos um telefone: (19) 3435-5358. Dividam conosco suas experiências. Queremos ouvi-los.

PENSE ABENCAT VINTE ANOS

Antonio Barker Dutra da Silva (Tony)
abarker633@hotmail.com

PRECAUÇÕES QUE PESSOAS DE JUÍZO DEVEM TOMAR

A vida tem dado lições sobre dificuldades ou problemas a que todos estamos sujeitos ao ocorrer o falecimento de um "chefe de família", do que ninguém está livre. Não sabemos quando, mas a hora de cada um chegará. Quando isso acontece, tudo fica mais difícil. Alguns, efetivamente, enfrentaram problemas que poderiam ter sido evitados.

Outros tiveram a lembrança de recorrer a colegas que puderam prestar alguma ajuda. Outros ainda, só tardiamente vieram a saber sobre ajuda que poderiam ter obtido. E há outras situações com potencial de problemas como na sucessão.

A senhora Leonice Rinaldo Martins, esposa de Milton A. Martins, face a algumas situações em que ela foi envolvida, teve a percepção de que muitos desconhecem alguns cuidados que os casais devem ter, com o patrimônio comum, e mesmo de outros familiares, como ela expôs, na Assembleia do dia 14 de abril passado, na Wienke Educacional, e que ela listou como transcrevemos abaixo, com algum comentário, para conhecimento geral, e para conscientização de que as medidas recomendadas, são do interesse do casal e demais familiares.

1. Conta bancária conjunta

Os cônjuges ou responsáveis devem saber a senha da conta corrente, e saber onde se encontra o cartão do Banco, para sacar o saldo da conta, pois 3 dias após o falecimento, o Banco deve bloquear a conta e o dinheiro será arrolado no inventário que deverá ser feito. Nesse caso, só com ordem do juiz o dinheiro poderá ser acionado por familiar, de preferência.

Comentário: É recomendável que a conta seja conjunta, isto é, os dois figuram como titulares e, na falta de um, o outro pode sacar ou movimentar a conta. Naturalmente, a movimentação, em vida, não pode ser feita indiscriminadamente, por um ou outro, pois isso pode levar ao descontrole.

2. Usufruto ou Testamento

Pais, em vida, podem passar seus bens (terrenos, casas, etc) aos herdeiros, com reserva de usufruto, sem passar pelo inventário.

Comentário: São muito conhecidos casos de sérias desavenças entre herdeiros na disputa de bens deixados pelo falecido. Com a partilha em vida (doação) os bens passam legalmente para os herdeiros, mas o uso ou o rendimento de aluguel fica assegurado aos pais, e no falecimento de um, o sobrevivente continua usufrutuário.

... continua

Participe da "Consultoria Abencat", enviando dicas ou informações de interesse geral, ou solicitando esclarecimentos de seu interesse, para tanto contate nossa SECRETÁRIA pelo fone (19) 3435-5358, ou envie mensagem para o e-mail: abencat@terra.com.br.

PRECAUÇÕES QUE PESSOAS DE JUIZO DEVEM TOMAR

... continuação

Este procedimento deve ser conduzido por um advogado. Já o testamento é a manifestação da última vontade pelo qual um indivíduo (intitulado testador) dispõe para depois da morte, em todo ou em parte de seus bens. Devido ao fato desta livre manifestação da vontade gerar efeitos jurídicos, o testamento é considerado um negócio jurídico. O testamento pode ser modificado ou até revogado pelo testador, até o momento da sua morte.

3. Assistência funeral e seguro de vida

Ter sempre em mãos o número de telefone e o cartão de assistência do Bradesco.

Comentário: Os que contrataram seguro de vida, estão habilitados ao seguro e ao auxílio funeral, com diversos itens. Esse seguro deve ser acionado por um familiar, de preferência, através do nº 08007012704.

Neste Boletim há uma encarte referente esse serviço com o número do telefone em relevo, para ficar exposto em lugar visível de sua casa, e perto do telefone.

Para outros esclarecimentos sobre seguro, ligue na Previcat 19.2106.2064. Outras informações: 19.2106.2823.

4. Pasta com documentos importantes

Providenciar uma pasta com todos os documentos dos cônjuges (o casal) e deixar em lugar de fácil acesso.

Comentário: por vezes, a falta de um documento requerido, que não é encontrado, pode retardar o atendimento em um hospital, ou mesmo a emissão de documentos necessários para o sepultamento.

5. Cuidados ao sair de casa

Levar consigo: documento de identidade e número de telefone para contatos, se necessário.

Leonice Rinaldo Martins

CONSULTORIA ABENCAT

Pedágio sem dinheiro?

Numa emergência, você está sem dinheiro, como fazer para pagar o pedágio? A situação ocorre, e já foi estabelecido um modo de resolver. É claro que isso deveria merecer mais publicidade, o que não tem ocorrido. Mas nós, no nosso meio, podemos tomar conhecimento, e ajudar a divulgar entre parentes e conhecidos. Uma pessoa que passou por essa dificuldade, pois seu recurso seria sacar em posto do banco junto a uma rodovia do estado, mas o cartão "travou", relatou sua experiência. Como avistou um policial rodoviário por perto, pediu orientação ao mesmo. Eis a resposta do rodoviário. "Segue viagem e quando estiver no pedágio, diga à (ou ao) atendente que você está sem dinheiro. Eles emitirão um boleto, com o valor correspondente à tarifa naquele ponto, para pagar posteriormente." A pessoa assim procedeu naquele e em outros pedágios e completou sua viagem tranquilamente.

Mario Helvio Miotto

Renovação da Carteira Nacional de Habilitação (CNH)

Tem circulado pela internet um material alertando para o prazo para renovação da CNH, quando do seu vencimento. Houve incorreção no mesmo e, segundo informou o Estadão, o DETRAN, órgão estadual do trânsito, o entendimento correto é o seguinte: perdendo o prazo, o condutor deverá passar por todo o processo, como o que se habilita à carta pela primeira vez. Porém, não estará sujeito a multa por esse fato. Porém, se perder o prazo e for surpreendido dirigindo com CNH vencida, então será autuado e sofrerá multa. Outro item que o Detran esclareceu é que não procede a afirmação de que o extintor estando envolto no plástico de embalagem acarretaria multa.

Mario Helvio Miotto

ASSEMBLÉIA E ALMOÇO DE CONFRATERNIZAÇÃO

Mês de Abril, estação de outono - período que nossos costumes Pascais incentivam renovações de pensamentos e que também coincide com tempo de mudanças das folhas de árvores. Neste interessante clima, no dia 14/04 a Abencat, como nos anos anteriores, realizou no Wienke Educacional, da família Bergmann, a Assembléia Geral com a significativa presença de 105 associados e acompanhantes que se cumprimentaram ao redor de um saboroso e bem servido café da manhã antes das formalidades. No desdobramento da assembléia, dirigida por membros da diretoria tivemos, junto ao Conselho Fiscal, a prestação de contas das despesas do exercício de 2011 e a proposta Orçamentária dos Planos de Trabalho para o ano 2012 - dados estes projetados no telão e habilmente apresentados pelos colegas Lanzoni e Garcia - houve quorum com salvas de palmas na aprovação. Nesta reunião e devido a raras oportunidades de encontros, o presidente Barker rerepresentou o grupo da nova diretoria aos associados e fez um pequeno discurso versando agradecimentos a todos, inclusive aos demais presentes. Enfatizou sobre os benefícios do espaço e serviços cedidos pela Escola Wienke na realização da Assembléia na capital e fez referências sobre o empenho da Abencat em reavivar o relacionamento com a diretoria do Clube dos Empregados da Caterpillar - para tanto convidou todos associados principais, juntamente com seus cônjuges a se filiarem ao CEC, sem ônus, enviando fotos suas aos cuidados da Silvia, do escritório da Abencat (tel. 19-3435 5358) para confecção das carteirinhas. A reunião prosseguiu com perguntas de associados sobre atrasos das entregas de alguns cartões do Convênio do Mediservice, as quais foram esclarecidas no ato com explicações que as novas carteirinhas estavam a

caminho e que os conveniados também seriam atendidos mesmo com o cartão vencido. Sobre o Cartão de Seguro (Funerário), falou-se da importância de tê-lo em fácil acesso e que as vantagens de seu uso sejam do conhecimento de membros próximos da família em momentos indesejados e tristes. A Sra Sigrid e sua filha Gleike receberam dos associados Leonice e Milton, abraços e rosas da "Cacau Show", em agradecimento pelos préstimos à Abencat.

As cortinas do salão foram abertas ao término da Assembléia e a claridade delineou um amplo cenário com novas janelas e transformado em confortável restaurante. Nas paredes alguns quadros paisagísticos produzidos como hobby e gentilmente cedidos pelo autor, Ferrucio Gobbo, deram um estilo requintado ao ambiente. Valeu Gobbo! Fileiras de mesas atalhadas e cadeiras indicavam ao longo dos corredores, lugares para a acomodação do pessoal - foram servidos caipirinhas e petiscos às mesas. O almoço self service nas opções; feijoada light e strogonoff de frango; nas bebidas, cerveja, refrigerantes - na sobremesa; frutas e sorvetes. O papo correu solto nas mesas e só foi interrompido quando a dupla Ferreira e Ribeiro anunciou o início do Bingo - os prêmios aos vencedores eram brindes da Caterpillar. No meio das cantadas de números deu-se uma pausa para parabenizar a aniversariante Maria H. Cintra. Na saída havia café, biscoitos, bolos da Gleike e da aniversariante, tudo para aquecer as despedidas. Enfim findou-se mais um encontro da Abencat que completará 20 anos de proveitosa existência no próximo ano e, conforme convite colocado aos presentes no dia, aguardamos sugestões dos associados para traçar o perfil dessa festa comemoração.

Milton Alves Martins

REUNIÃO CONJUNTA DA DIRETORIA E DOS CONSELHOS

Como já é uma tradição, no dia 31 de março passado, atendendo à disposição do Estatuto da Abencat, reuniram-se nas dependências do Vila Saude, em Piracicaba, representante da Diretoria, o Diretor Administrativo, Luiz Carlos Lanzoni, com os membros do Conselho Fiscal, para apresentação das contas da Abencat, referentes ao 2º semestre de 2011. As mesmas foram aprovadas e um parecer foi emitido pelo Conselho Fiscal, a ser encaminhado ao Conselho Deliberativo. A seguir, reuniram-se sob a presidência do presidente do Conselho Deliberativo, Conselheiros e Diretores, para ouvir a exposição dos Demonstrativos de Resultados do 2º semestre de 2011, deliberar sobre o parecer do Conselho Fiscal, o qual recomendava a aprovação das contas, o que foi feito. Em seguida, a Diretoria apresentou a proposta orçamentária e os planos de trabalho para 2012. Posteriormente, o

presidente da Diretoria, Antonio Barker Dutra da Silva, fez uma explanação sobre as próximas atividades para os associados, começando pela Assembleia e confraternização a ser realizada dia 14 de abril, e das providências tomadas para o transporte e almoço na ocasião. O presidente acentuou as medidas sendo tomadas para maior integração com a Previcat/CBL, com o Vila Saude e com o CEC. Nessa oportunidade, alguns participantes se fizeram acompanhar de suas esposas, a quem foi proporcionado um passeio ao Shopping Piracicaba. Encerrados os trabalhos, os presentes se dirigiram ao Restaurante Montesul, para um saboroso almoço, às expensas dos participantes.

Mario Helvio Miotto

NOVOS ASSOCIADOS

Em Fevereiro – neste mês tivemos o ingresso de mais um associado.

Trata-se de **OSVALDO CELSO GRANELLO**. Foi apresentado por Alcides S. Vieira.

Granello é casado com a sra. Isamar Helena Camillo Granello.

Aniversários: Osvaldo = 27.09 e Isamar = 28.12.

Fone = (19) 34113679.

Em Abril- A partir deste mês, mais 2 associados vêm fazer parte da nossa família Abencateana. São eles:

-**ADEMIRSON ANTONIO DE SOUZA**- casado com a sra. Sandra Maria Grim.

Aniversários: Ademirson = 07.08 e Sandra = 12.01.

Fone: (19) 3425-2197.

- **MIGUEL ÂNGELO CAMPEÃO** – casado com a sra. Roseli AP. Montanhini Campeão.

Aniversários: Miguel = 02.07 e Roseli = 25.11.

Nossas boas vindas aos novos integrantes da família Abencateana.

FALECIMENTO



LOURIVAL NERES DE ANDRADE

* 07.02.1946 +21.04.2012

Lourival era viuvo

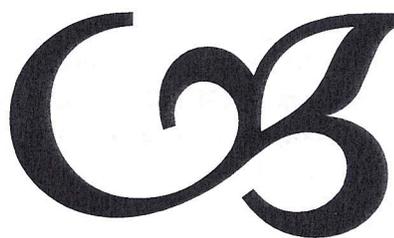
Iniciou na CBSA em 07.19.1965 Aposentou-se em 15.12.2008

Iniciou como Estagiário Apromap, e a seguir, foi Inspetor de

Qualidade, Processador de Montagem, Engenheiro de Manufatura.

Como terceirizado, atuou como Consultor Senior.

A Abencat transmite aos familiares de Lourival, sentidos pêsames



ABENCAT - Fale conosco. **Queremos ouvi-lo, e se possível, ajudá-lo.**

Sede: Rua Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba - SP - 13400-160

Tele/Fax 3435.5358 (com secretária eletrônica)

e-mail: abencat@terra.com.br

Expediente no escritório: 2ª, 4ª e 6ª, das 13h às 17h, com Silvia

Reuniões da Diretoria: 2ª Segunda-feira de cada mês, às 19h30. Seja bem Vindo !!!



SEGREDOS DAS PESSOAS QUE NUNCA ADOECEM

Sobre este tema, publicamos no Boletim nº 57 (o anterior), os tópicos de números 1 a 16.

17. Encontrar a sua tribo

Se você gosta de esportes, certamente irá sentir-se bem com amigos que também gostam. Portanto, faça um esforço para encontrar pessoas com quem possa compartilhar e trocar ideias. "Uma das atitudes mais importantes para garantir a longevidade é cercar-se de pessoas que vão lhe dar suporte e que conectam ou reconectam você com o sentido maior que você dá à sua vida", diz Dan Buettner.

18. Ser agradável

Facilita a convivência social e cria vínculos com pessoas que poderão apoiá-lo quando necessário. Mas como tornar-se uma pessoa agradável? O autor Dan Buettner é quem responde: "Para isso, é preciso ser interessado e não apenas interessante. Pessoas simpáticas perguntam a você como está em vez de falarem apenas de si mesmas".

19. Definir seus objetivos

É o que os moradores de Okinawa chamam de ikigai e os habitantes de Nicoya nomeiam de plano de vida. Seja como for, o fato é que eles têm muito bem definidas as suas razões de viver e investem nesses propósitos.

20. Conhecer melhor a ioga

Ela une princípios da meditação, exercícios para o equilíbrio, alongamento e o treinamento de força, com foco na respiração. Tudo isso graças à execução de movimentos sequenciados. "A ioga é ótima para a longevidade, porque fortalece os músculos e ligamentos. Então, os movimentos tornam-se mais fluidos e seguros. A prática tem ainda um efeito importante na redução do estresse", diz Dan Buettner.

21. Guardar o despertador na gaveta

Dormir bem significa dar ao corpo a chance de se recompor totalmente. "Se você se deita, dorme logo e acorda bem disposto, pode dizer que tem um sono de qualidade", ensina o neurofisiologista Flavio Alóe, do Centro de Estudos do Sono do Hospital das Clínicas (SP). Quem não tem, corre um risco muito maior de adoecer. "Aqueles que dormem pouco podem ter um aumento do colesterol e dos triglicérides", complementa Alóe.

22. Apostar nos integrais

Não basta comer pão integral. Com um pouco de criatividade, é possível incluir a farinha e aveia integrais na preparação de inúmeros pratos. Quer um bom motivo para fazer isso? Pois saiba que os alimentos não processados oferecem um aporte muito maior de nutrientes. "No processo de refinamento, o germe dos grãos são retirados, restando praticamente o amido", explica a nutricionista Patrícia Morais de Oliveira, do Ganep.

23. Pensar na sua vocação

Fazer o que gosta é uma forma eficiente de afastar o estresse. Além disso, é interessante que o seu tipo de trabalho seja capaz de fazê-lo sentir-se realizado. Por último, saiba que aquele que se empenha em uma carreira para a qual há um sentido profundo, além da manutenção da renda, se sente mais motivado a investir na atualização dos conhecimentos. E estudar, como já vimos, é um santo remédio para o cérebro.

24. Doar seus pratos grandes

A população de Okinawa descobriu um jeito de comer 30% menos: eles utilizam pratos de apenas 23 cm de diâmetro. "Há experiências promissoras sendo realizadas por meio da restrição calórica orientada, que já se mostrou capaz de aumentar o tempo de vida de animais de laboratório em 60%", afirma Ellen Paiva.

25. Ter atitudes positivas

"As emoções fazem parte daquilo que somos e, portanto, são capazes de provocar reações físicas muito claras. As positivas curam e determinam uma maior e melhor qualidade de vida", diz Armando Ribeiro das Neves Neto.

26. Emagrecer a despensa

Na hora da compra, elimine os alimentos que possuem qualquer quantidade de gordura trans e evite os que contêm gorduras saturadas. E por um motivo simples: as chamadas gorduras ruins têm relação com o aumento dos níveis de colesterol LDL e triglicérides, fazendo crescer o risco de infarto e de acidente vascular cerebral. "Além dos industrializados, convém tomar cuidado com os alimentos de origem animal, como carnes gordas", alerta a nutricionista Andréia Naves, da VP Consultoria Nutricional.

27. Saber como usar a soja

Em Okinawa, no Japão, o consumo de produtos da soja é o maior de todo o mundo. O resultado? Dos cerca de 1 milhão de habitantes locais, mais de 900 pessoas já passaram dos 100 anos. "O consumo frequente reduz os riscos de doenças cardiovasculares", afirma a nutricionista Renata C. C. Gonçalves, do Ganep.

28. Estudar sempre

Manter as atividades intelectuais é uma maneira de garantir anos extras de vida e muito mais saúde, principalmente nas idades avançadas. "Exercitar o cérebro vai deixá-lo mais protegido contra doenças. Na prática, isso significa um risco menor de limitações físicas, mesmo se algo der errado porque, nesse caso, a recuperação será muito melhor", explica o neurologista André Gustavo Lima, do Hospital Barra D'or.

29. Ter um dia só para você

Os Adventistas do Sétimo Dia que vivem em Loma Linda, na Califórnia, recolhem-se em suas casas aos sábados e aproveitam a ocasião para meditar e orar. E esse parece ser mais um bom hábito que poderíamos nos esforçar em copiar. Afinal, essas pessoas vivem de cinco a dez anos mais que o resto da população americana. "Se for impossível fazer isso, tente conseguir pelo menos 15 a 20 minutos por dia para não fazer nada, ou melhor, para pensar apenas. É como marcar uma reunião consigo mesmo", diz Christian Barbosa

continua no próximo boletim...

LIMPE SEUS RINS POR APENAS R\$ 1,00

Os anos passam e nossos rins vão filtrando nosso sangue para remover o sal e outros intoxicantes que entram no organismo.

Com o tempo, o sal se acumula e precisamos fazer uma limpeza.

Como fazer isso?

De um modo simples e barato: pegue um maço de salsa e lave bem.

Corte bem picadinho e ponha em uma vasilha com água limpa. Ferva por 10 minutos e deixe esfriar. Coe, ponha em uma jarra e guarde na geladeira. Beba um copo, todos os dias, e você vai perceber que o sal e outros venenos acumulados nos rins saem na urina. Você vai notar a diferença!

Há muitos anos a salsa é reconhecida como o melhor tratamento de limpeza dos rins. É um remédio natural! A salsa é uma das ervas com propriedades terapêuticas menos reconhecidas. Ela contém mais vitamina C do que qualquer outro

vegetal da nossa culinária (166 mg/100 g). Isso é três vezes mais que a laranja.

A salsa contém também ferro (5,5 mg/100 g), manganês (2,7 mg/100 g), cálcio (245 mg/100 g), potássio (1mg/100 g), sendo recomendada para pedra nos rins, reumatismo e cólica menstrual. Sua alta concentração de vitamina C ajuda na absorção de ferro. O suco de salsa, sendo uma bebida natural, pode ser tomado misturado com outros sucos, três vezes por dia.

As folhas podem ser mantidas no congelador, e seu uso é recomendado na culinária diária, pois são saudáveis, dão ótimo sabor a qualquer receita.

Muito bom para hipertensos.

Colaboração de **Emiliano Asevedo Neto**

COMO TER UMA VIDA SAUDÁVEL DEPOIS DOS 60?



A pesar de ser considerado ainda um país de jovens, aproximadamente 11% da população brasileira é composta por indivíduos com mais de 60 anos.

Estima-se que em 2025 o Brasil terá a sexta maior população de idosos do mundo. Em números absolutos provavelmente teremos quase 40 milhões de idosos.

O segredo para a manutenção da saúde na velhice é entendermos a necessidade de prevenção e de adotarmos um estilo de vida saudável, não só após os 60 anos, mas em todas as idades

Por isso, é fundamental uma alimentação mais saudável, evitando excessos calóricos, de sal, de açúcar, de álcool, de frituras, e a manutenção do peso dentro de uma faixa adequada. Praticar exercícios físicos regularmente também é muito importante.

Nessa faixa etária, sugerimos atividades aeróbias de baixo impacto, como caminhada, natação, hidroginástica, dança, trabalhos resistidos como a ginástica localizada, musculação e trabalhos com alongamento buscando a manutenção da flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Cuide-se, pratique exercício físico e tenha uma vida regrada, para desfrutar a terceira idade com saúde.

Colaboração: **Dr. Alex Tadeu Foz Luchiar**

SOBRE O ENVELHECER

NÃO SEI QUEM ESCREVEU, MAS É A PURA VERDADE

Poupe um pouco para sempre ser independente financeiramente. Não precisa ser muito, não comprometa o prazer que o dinheiro pode lhe dar em razão de um tempo maior de velhice, que pode até não acontecer se você morrer breve.

Além disso, um idoso não consome muito, além do plano de saúde e dos remédios. Provavelmente, você já tem tudo e mais coisas só lhe darão trabalho. Pare também de se preocupar com a situação financeira de filhos e netos, não se sinta culpado em gastar consigo mesmo o que é seu de direito.

Provavelmente você já lhes ofereceu o que foi possível na infância e juventude, assim como uma boa educação. Portanto, a responsabilidade agora é deles. Não seja arrimo de família, seja um pouco egoísta.

Tenha uma vida saudável, sem grandes esforços físicos. Faça ginástica moderada, alimente-se bem, mas sem exagero. Tenha a sua própria condução até quando não houver perigo, principalmente para os outros.

Nada de estresse por pouca coisa. Na vida tudo passa, sejam os bons momentos que devem ser curtidos, sejam os ruins que devem ser rapidamente esquecidos.

Namore sempre, independente da idade, com sua "velha" companheira de caminhada. O amor verdadeiro rejuvenesce. As "Marias-Gasolinhas" estão por aí e, um idoso, mesmo da classe média, é sempre uma garantia de futuro para as espertalhonas.

Esteja sempre limpo, um banho diário pelo menos, troque de roupa todos os dias, seja vaidoso, freqüente barbeiro, pedicuro, manicure, dermatologista, dentista, use perfumes e cremes com moderação e por que não uma plástica? Já que você não é mais bonito, seja pelo menos bem cuidado. Nada de ser muito moderno, tente ser eterno.

Leia livros e jornais, ouça rádio, veja bons programas na TV, acesse a internet, mande e responda e-mails, ligue para os amigos. Mantenha-se sempre atualizado sobre tudo.

Respeite a opinião dos jovens, eles podem até estar errados, mas devem ser respeitados. Não use jamais a expressão "no meu tempo", pois o seu tempo é hoje.

Seja o dono da sua casa por mais simples que ela possa ser, pelo menos lá você é quem manda. Não caia na besteira de morar com filhos, netos, ou seja lá o que for. Não seja hóspede, só tome esta decisão quando não der mais e o fim estiver bem próximo.

Você está no período do ronco e da flatulência. Durma sozinho ou ao lado de quem seja surdo e não ouça seus barulhos. Um bom asilo também não deve ser descartado e pode até ser bem divertido, e você irá conviver com a turma da sua geração e não dará trabalho a ninguém e com certeza muito menos gastos.

Cultive um "hobby", seja caminhar, cozinhar, pescar, dançar, criar gato, cachorro, cuidar de plantas, jogar baralho, golfe, velejar ou colecionar algo. Faça o que gosta e os seus recursos permitam.

Viaje sempre que possível, de preferência vá de excursão, pois além de mais acessível, pode ser financiada e é uma ótima oportunidade para se conhecer novas pessoas. Aceite todos os convites de batizado, formatura, casamento, missa de sétimo dia, o importante é sair de casa.

Fale pouco e ouça mais, a sua vida e o seu passado só interessam a você mesmo. Se alguém lhe perguntar sobre esses assuntos, seja sucinto e procure falar coisas boas e engraçadas. Jamais se lamenta de algo.

Fale baixo, seja gentil e educado, não critique nada, aceite a situação como ela é. As dores e as doenças estarão sempre presentes; não as torne mais problemáticas do que são falando sobre elas. Tente sublimá-las, afinal, elas afetam somente você e são problemas seus e dos seus médicos.

Não fique se apegando em religião, depois de velho, rezando e implorando o tempo todo como um fanático. O bom é que, em breve, seus pedidos poderão ser feitos pessoalmente a Ele.

Ria, ria muito, ria de tudo, você é um felizardo, você teve uma vida, uma vida longa, e a morte será somente uma nova etapa incerta, assim como foi incerta toda a sua vida. Se alguém disser que você nunca fez nada de importante, não ligue. O mais importante já foi feito: Você!

autor desconhecido
Colaboração de **Hermínio Sabio Filho**



RIR É O MELHOR REMÉDIO

No bar

- Moça, esse pastel é de hoje?
- Não, é de ontem.
- E essa coxinha, é de hoje?
- Não, é de ontem.
- Como faço para comer alguma coisa de hoje?
- Vem amanhã.

Mas que coincidência!

Um criador de galinhas vai ao bar local, senta-se ao lado de uma mulher e pede uma taça de champanhe.

A mulher comenta:

- Veja, eu também pedi uma taça de champanhe.
 - Que coincidência - disse o criador
 - Hoje é um dia muito especial para mim, por isso é que estou celebrando.
 - Prá mim também, hoje é um dia muito especial! - disse a mulher.
 - Enquanto eles brindam, o homem complementa:
 - E o que você está celebrando?
 - Meu marido e eu vinhamos tentando ter um filho e hoje o meu médico ginecologista me disse que estou grávida.
 - Que coincidência! - disse o homem.
 - Sou criador de galinhas e durante anos minhas galinhas não eram férteis. Mas hoje elas estão botando ovos fertilizados.
 - Isso é maravilhoso! - disse a mulher.
 - O que fez para que as galinhas ficassem férteis?
 - Usei um galo diferente! - disse ele.
- A mulher sorriu, brindou novamente e disse:
- Mas que coincidência!!

Colaboração de **Mario A. Dente**

Ah, essas loiras! I

A loira passeava pelo shopping, quando de repente, encontra uma velha conhecida:

- Nossa, maravilhosa! Como você emagreceu! Pois é... perdi quinze quilos! Eu tive de extrair um rim!
- Credo! Eu não sabia que um rim pesava tanto...

Ah, essas loiras! II

A loira entra na farmácia segurando um bebê e pergunta ao balconista se pode usar a balança do bebê de graça.

- Lamento, minha senhora, nossa balança que pesa bebês está no conserto. Mas podemos calcular o peso do bebê se pesarmos a mamãe e o bebê juntos na balança de adulto. Em seguida, pesamos a mãe sozinha e subtraímos o segundo valor do primeiro!
- Ah, isso não vai dar certo... diz a loira.
- Por que não?
- Porque eu não sou a mãe, sou a tia!!!

Ah, essas loiras! III

Duas peruas loiras se encontram.

- Magali, que blusa linda você está usando! Você gostou? É uma lã especial! Foram necessárias oito ovelhas para confeccioná-la!
- Nooosa, que chique! E eu nem sabia que já tinham ensinado ovelhas a costurar!!!

Ah, essas loiras! IV

A loira vai fazer o curso de catequese, na igreja.

Numa das aulas, o padre lhe pergunta:

- Quem foi o primeiro homem?
- E a loira:
- Ah, professor.... eu prefiro não dizer!!



A Abencat está na INTERNET

Fruto de entendimentos entre a Diretoria da Abencat e a do CEC (Clube dos Empregados da Caterpillar), nos permitiu criar uma "página" dentro do site www.clubecec.com.br, do CEC. Diversas informações de interesse dos nossos associados podem ser encontradas no site do CEC. Aperfeiçoamentos e atualizações. Acesse esse site. É muito fácil.

José Carlos Garcia

QUAIS OS NOMES MAIS FREQUENTES DE NOSSOS ASSOCIADOS

Fazendo uso do Cadastro Geral de Associados, atualizado até abril passado, encontramos como titulares, 31 associados femininos e 321 masculinos. Cento e oitenta e dois nomes figuram no nosso grupo. Há vários casos de nomes com pequena variação por influência da língua de origem, como Manoel/Manuel, Sebastião/Sebastião, que consideramos o mesmo. 26 nomes são de mulheres, e os 156 restantes, naturalmente, são de homens. 132 nomes, ocorrem apenas uma vez. Vinte nomes, ocorrem duas vezes. Os demais, tem a frequência variando de 3 a 33. Com 3, estão Adelino, Adilson, Arnaldo, Edison, Eduardo, Laércio e Osvaldo.

Manuel, Miguel, Roberto e Walter, ocorrem quatro vezes. Cinco vezes com os nomes de Francisco, Paulo e Sebastião. Mario e Pedro, tem 6 de cada um. Temos oito associados com os nomes Carlos, João e Maria.

Maria é o nome feminino de maior frequência. E chegamos aos três grupos de maior frequência: Luiz, com 15, Antonio com 17 e, finalmente o grupo predominante, o do José.

Falando em porcentagem, os nomes com um

único representante, 182, constituem, 37,5% dos associados. No grupo com duas ocorrências, são 40 associados, ou 11,4%. Já nos grupos com maior frequência, o de 13, corresponde a 3,7%, o de 17, 4,8%, e o campeão, com 33, responde por 9,8% de nossos associados.

Agora uma pequena reflexão: Muitos hão de lembrar que, há décadas atrás, havia calendários com uma folha para cada dia, eram as "folhinhas", e algumas dessas folhinhas continham o nome do "santo do dia". Essas folhinhas eram uma fonte de inspiração na escolha de nomes para recém nascidos. E isso influenciava a escolha por nomes, digamos "tradicionais".

Hoje as fontes de inspiração, são nomes índios, nomes derivados de nomes de outras terras, mas abrigados, nem sempre de forma correta. Às vezes, escritos na nossa língua, imitando a pronúncia original. Alguns já terão visto o Uóxinton ou a Suelen. Outras fontes tem sido nomes de artistas e cantores populares do momento, ou esportistas.

Mario Helvio Miotto.



ENACOPI - ENCONTRO NACIONAL DE CORAIS DE PIRACICABA

No período de 1º a 10 de junho próximo, terá lugar em Piracicaba, a 6ª edição desse encontro que reunirá cerca de 80 corais nacionais, e como convidados especiais, corais da Bolívia e da Argentina. A coordenação geral, será da Regente Malu Canto, que rege o Coral Vozes da Caterpillar, do qual participa nosso Associado e Diretor Adjunto de Promoção Social, João Ferreira da Silva.

Este coral, é muito requisitado e tem se apresentado em diversos locais e oportunidades, merecendo muitos aplausos.

O 6º Encontro, se realizará em três locais: No tradicional Teatro Municipal Dr. Losso Neto, se apresentarão corais de adultos, e no novo Teatro Municipal Erotides de Campos, localizado no Engenho Central, se apresentarão corais infanto-juvenis e de 3ª idade, e no Ginásio de Eventos do SESC, atividades especiais. Para os dois primeiros, os ingressos devem ser procurados com antecedência, com a contrapartida de um litro de leite longa vida, ou um kg de leite em pó. Para as sessões no Ginásio do SESC, não será necessário retirar ingresso. Maiores informações www.enacopi.com.br

Mario Helvio Miotto



LUIZ CARLOS LANZONI



Nesta edição estamos conversando com o Lanzoni, como é mais conhecido. Lanzoni nos conta de sua aproximação com a contabilidade, seu longo trabalho nessa área, primeiro da CBSA, e depois na CBL. Na última década, Lanzoni exerceu, como voluntário, junto ao Piracicaba 2010, a função de sua especialidade. A Então ONG, depois OSCIP, teve sua contabilidade efetuada com zelo e correção por Lanzoni. Já associado à Abencat, foi convidado a fazer parte da chapa para a disputar a eleição para a diretoria da Abencat, Lanzoni assumiu a função de Diretor Administrativo, cargo que está desempenhando, o que significa cuidar das contas da Associação. desde janeiro passado. Conheçam mais sobre o Lanzini.

Mário Hélvio Mioto

Abencat e Você - Luís Carlos Lanzoni, seu sobrenome parece italiano. O que você sabe de seus antepassados? Conte-nos sobre sua família.

LCL – Realmente sou neto de Italiano, infelizmente não tenho muita informação dos meus antepassados, sei que meus avós chegaram ao Brasil no ano de 1913 vindo da Sicília e constituíram a família em São Paulo, Capital.

AV - Você nasceu onde? Viveu em outras cidades?

LCL – Nasci e cresci na cidade de São Paulo, Capital. Com a transferência da Caterpillar de São Paulo para Piracicaba me mudei e fixei a minha residência na cidade.

AV - Como foi sua vida escolar?

LCL - Estudei e me especializei na área contábil. Sou Contador, com o Título de Bacharel em Ciências Contábeis.

AV - Quando você fez a opção pela área da contabilidade? Onde você cursou?

LCL – Após a minha conclusão no colegial, o meu Pai me influenciou a seguir a carreira contábil. A conclusão desse curso se deu na Faculdade de Ciências Administrativas e Contábeis Princesa Izabel em São Paulo, capital. Na Unimep realizei cursos de aperfeiçoamento na área.

AV - E sua vida profissional, onde teve início?

LCL - A minha vida profissional na área contábil se resume em quatro companhias, começou na extinta VARIG – Viação Aérea Rio Grandense, depois fui para a Mecânica Jurubatuba, passando pela Industrias Reunidas Balila e finalmente a Caterpillar.

AV - Como você chegou à Caterpillar? Foi em Santo Amaro?

LCL - Cheguei na Caterpillar por intermédio de um colega da faculdade que me apresentou ao Dárcio Machado e aí comecei a minha jornada na Caterpillar em Santo Amaro.

AV - Que funções você desempenhou na Caterpillar?

LCL – Na Caterpillar comecei na apontadoria depois fui para a contabilidade onde desempenhei diversas funções sempre ligadas à área financeira.

AV - Quanto tempo você trabalhou na Caterpillar?

LCL - Durante 32 anos e dois meses sempre desempenhei com muito profissionalismo as tarefas a mim atribuídas.

Um Perfil de Destaque (continuação)

AV - Ao se aposentar na Caterpillar, que planos você tinha para a nova condição de aposentado?

LCL – Na realidade ainda não tinha planos de aposentadoria. Quando aconteceu, aproveitei para descansar, fiz algumas viagens. Atualmente a minha vida de aposentado é muita boa posso dizer que estou aproveitando bastante junto com a minha esposa e Família.

AV - Sabemos que você teve participação importante no Piracicaba 2010. Conte-nos como foi essa experiência.

LCL - O Projeto Piracicaba 2010 contou com o estímulo inicial da Caterpillar Brasil, lideranças empresariais, universidades e entidades diversas para a aplicação da metodologia do planejamento estratégico de maneira participativa e democrática, que tinha como objetivo final a construção da Agenda 21 de Piracicaba.

Fui convidado a participar como voluntário, em fevereiro de 2001, houve a estruturação e a abertura da Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (Oscip) Piracicaba 2010;

a Caterpillar na época me deu toda condição e suporte para eu conduzir toda a parte financeira e contábil onde tive a oportunidade de aprender e trocar experiências com outras pessoas durante dez anos, foi muito gratificante.

AV - Você é um dos participantes da "renovação" na Diretoria da Abencat. Qual o seu sentimento a respeito dessa participação?

LCL - Meu sentimento é de poder colaborar com esta Associação e também é uma oportunidade de rever e compartilhar as amizades.

AV – Que dica você daria para seus colegas que pretendam se aposentar?

LCL - Lembrarem-se que haverá uma mudança radical na rotina realizada há anos, portanto, programem-se para curtir cada momento desta nova etapa da vida que na minha opinião é muito legal.

Alvaro Pereira dos Santos

Na edição nº 57 emitida no início de fevereiro, noticiamos a realização das eleições e publicamos a nominata dos eleitos, diretores titulares, conselheiros membros do Conselho Fiscal e do Conselho Deliberativo, assim como os Diretores Adjuntos que são nomeados. Por falha nossa, deixamos de incluir o nome de José Ribeiro dos Santos, Diretor Adjunto de Eventos. Pedimos excusas ao José.

Mario Helvio Miotto

ERRATA

**Remetente:
ABENCAT - R. Santo Antonio, 682 - Centro - Piracicaba/SP - Cep. 13400-160**