



**Associação dos Aposentados do Nucleos**

## INFORMATIVO ASAN

**IMPRESSO  
ESPECIAL**

9912291321/2012-DR/RJ

**ASAN  
CORREIOS**

Nº 49

CIRCULAÇÃO INTERNA

Nov./Dez./2012

### ENCONTRO DOS APOSENTADOS NO RIO DE JANEIRO



(Continua na p. 4)

#### **LEIA NESTA EDIÇÃO**

Editorial – p. 2  
Mensagem de Natal – p. 3  
Relação de aniversariantes – p. 2 e 4  
ASAN Saúde – p. 4

Prezado Associado,  
Sua contribuição e sua opinião são importantes.  
Se você tem alguma poesia, um verso, ou uma crônica, e deseja ver publicado em nosso Informativo, envie através de nosso e-mail. Haverá uma seleção tendo sempre em vista o espaço disponível no Informativo.  
Se você tem alguma sugestão construtiva também será sempre bem aceita.  
Participe! Seja colunista do Informativo ASAN

#### **Novo Endereço Eletrônico da ASAN**

Anote em sua agenda o novo endereço eletrônico da ASAN.

**asanrio@ig.com.br**

Anote também o novo telefone ASAN  
2544-1982

O número 2538-0461 continua.

Entre em contato conosco. Estamos sempre à sua espera.

**ENCONTRO DE POÇOS DE CALDAS**  
Lembramos que nossa festa de Poços de Caldas será dia 30/janeiro/2013.  
Todos estão convidados.

**CONFRATERNIZAÇÕES**

Final de ano é época de esquecer um pouco os problemas e pensar no Natal, no Réveillon e nas Confraternizações.

Nosso encontro anual no Rio de Janeiro foi realizado na primeira sexta-feira do mês de dezembro (07/12/2012) no Estação República Restaurante, atendendo pedidos de nossos associados, em pesquisa realizada no jantar de 2011.

A escolha foi acertada, o ambiente estava aconchegante, as mesas ornamentadas com lindas begônias, o buffet de primeira qualidade, as pessoas tiveram tempo de colocar o papo e as lembranças em dia, até a música levá-las para a pista de dança.

Além do já tradicional sorteio de brindes, os associados receberam na entrada um kit composto de bloco, calendário, caneta e uma pasta em PVC modelo envelope, que servirá para guarda de documentos.

A alegria da festa levou a que alguns associados manifestassem interesse em participar da confraternização em Poços de Caldas. A ASAN não pode custear passagens e hospedagem, mas pode e vai pesquisar hotéis e transporte para criar condições favoráveis àqueles que desejarem ir sem uso de transporte próprio.

Algumas ausências sentidas creditamos aos engarrafamentos do trânsito e da vida.

O encontro em Poços de Caldas será no dia 30/01/2013 e esperamos contar com o maior número possível de associados de todos os locais.

Lembramos que todos os associados da ASAN têm os mesmos direitos em todos os eventos.

Aguardem, em nosso próximo Informativo, matéria específica e mais fotos da confraternização no Rio e as informações sobre o evento em Poços de Caldas no dia 30 de janeiro.

**Nota de Falecimento**

Com pesar comunicamos o falecimento de nosso querido associado:

Luiz Gastão Whately – Rio

**Parabéns para você Sócio Efetivo Aniversariantes de dezembro/2012**

Francisco Xavier Magalhaes	03/12
Carlos Alberto Guerreiro	04/12
Raimundo Antonio Monteiro Brito	04/12
Marcos Carvalho De Freitas	04/12
Carlos Augusto Ribeiro Marques	05/12
Luiz Geraldo Soriano	05/12
Juvenil Zanetti	05/12
Helio Aparecido Sabino	06/12
Suely Dias Teles	06/12
Antonio Dos Santos Freitas	06/12
Joao Carlos Teixeira Soares	07/12
Ricardo Ferreira Rodrigues	07/12
Delpidio De Oliveira	07/12
Carlos Augusto Ferreira Mendonça	07/12
Serahias Oliva De Oliveira	07/12
Rosangela Conceicao Marinho Fontes	08/12
Andre Conceição Damasceno	08/12
Aline Beatriz O. Costa Bello	09/12
Dorival Rossi	09/12
Paulo Leal Da Silva	09/12
Nancy Sevilha De Alcantara	11/12
Maria Da Conceição M. De Freitas G. De Melo	12/12
Luis Pereira De Freitas	12/12
Sebastião Gularit	12/12
Sonia Maria Friato	13/12
Sonia Nascimento Kozlowski	13/12
Angier Barbosa	15/12
Alcides Alves Da Silva	15/12
Raimunda Medeiros Lima	15/12
Joao Batista De Andrade	15/12
Jorge De Jesus Balthazar	18/12
Hildo Benedito De Carvalho	18/12
Pedro Vieira Quadros	18/12
Moyses Pereira Da Costa	19/12
Gilda Laurita R. Dos Santos	19/12
Liliani De Lacerda Rebellato	19/12
Marcos Ubirajara Tsivum	19/12
Luciano Tavares Siqueira	21/12
Natal Valentim Do Nascimento	22/12
Maria Nirvandy Guedes	22/12
Maria Ruth Bastos Demori	23/12
Marfisa N. Ferreira	24/12
Terezinha Maria De Jesus Oliveira	25/12
Euclides Leoncio Da Silva	26/12
Lidia Kuehn	26/12
Zulmira Dirce Freire De Oliveira	27/12
Nidia Ferreira	29/12
Adilson Santos Oliveira	29/12
Celso Rodrigues	29/12
Aurea Pinto De Oliveira	31/12
Antonio Frederico Cristo Muniz	31/12

**MENSAGEM DE NATAL**  
**RECORDAÇÕES DE INFÂNCIA DOS APOSENTADOS DA ASAN**

*"Uma estrela renasce no céu azul,  
Anunciando que o Natal chegou!"*

Com que alegria imensa  
Te recordo agora,  
Montado em seu cavalo  
alazão de cabo de vassoura,  
Galopando por entre sonhos, cantarolando,

*Terezinha de Jesus,  
De uma queda foi ao chão  
Acudiram três cavaleiros  
Todos três chapéus na mão...*

Caro companheiro,  
Como não lembrar?  
As tardes encantatórias,  
O quintal, o mar...  
O coqueiral a balançar.

Nas horas matinais,  
Inventar histórias de assombração,  
Na escuridão do porão,  
Da casa mal assombrada  
que erguemos para morar.

E na noite de Natal,  
Balões subindo aos ares,  
levando aos ventos, os sentimentos,  
E os planos pro futuro que a gente  
naturalmente combinou.

Nas noites mornas,  
O infinito céu desbravar,  
E a estrela mais distante alcançar,  
com um relance de olhar,  
Na doce aventura de faz-de-conta,  
Dos baús de nossas vidas,

*Olha pro céu, meu amor  
Vê como ele está lindo  
Olha pr'aquele balão multicolor  
Como no céu vai subindo...*

Nos céus nuvens se avolumam,  
Monstros gigantes surgem de cavernas frias,  
Fantasmas gasosos, pastosos,  
levitam em castelos escuros,  
Carneirinhos saltitando, flutuando,

*Carneirinho,  
carneirão, neirão, neirão,  
Olhai pro céu,  
Olhai pro chão, pro chão, pro chão...*

Bodoque no bolso rasgado,  
Joelhos encaroçados,  
Tambores rufando *ra-ta-plan, plan, plan,*  
Planejar a trilha,  
e seguir até o infinito...  
onde nossa fantasia alcança.

*Marcha soldado,  
Cabeça de papel,  
Quem não marchar direito...*

Um Papai Noel sorridente,  
Radiante surge de um lugar distante,  
Vem chegando de mansinho, pé-ante-pé,  
Nossos sapatos engraxados,  
As roupas engomadas,  
Nas noites de Natal!

Caro companheiro,  
Ó que saudade  
na cidade, paira!

Montar de novo seu cavalo  
alazão de cabo de vassoura,  
E de novo cavalgando,  
Chegar.  
Aí então, será tanta festa,  
Tanto bailar, tanta cantiga,

*Ciranda, cirandinha,  
Vamos todos cirandar...*

Caro companheiro,  
Como não lembrar?  
As tardes encantatórias,  
O quintal, o mar,  
O coqueiral,  
É Natal...

*"Uma estrela renasce no céu azul,  
Anunciando que o Natal chegou!"*

*Porque é Noite de Natal, Senhor, estas recordações de infância  
estão vivas em nossas lembranças. Nas lembranças de todos  
nós, hoje idosos e aposentados da ASAN.  
Paz, saúde e bondade nos corações de todos participantes da  
família ASAN.*

*São os votos da Diretoria ASAN.*

*Texto: Nirvandy Guedes  
Canção: Folclore Alagoano*

*Canção: Olha Pro Céu – Dominguinhas  
Canções: Cantigas de Roda*

*Fotos: Google (domínio público)*

ENCONTRO DOS APOSENTADOS NO RIO DE JANEIRO



**ASANSAÚDE**  
**Envelhecimento Ativo**

A expressão “envelhecimento ativo” foi adotada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), procurando transmitir uma visão mais abrangente do que a contida no conceito de envelhecimento bem-sucedido ou saudável. “Envelhecimento Ativo é o processo de otimização e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, define a OMS. O envelhecimento ativo tem como alvo tanto as pessoas quanto grupos populacionais, permitindo que as pessoas descubram o seu potencial ao longo do curso da vida e que participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo propicia proteção, segurança e cuidados adequados quando necessários.

ASAN – Associação dos Aposentados do NUCLEOS

**DIRETORIA**

Presidente ..... Rubem Braga  
Dir. Financeiro ..... Giuseppe Viglio  
Dir. Administrativo..... Maria Nirvandy Guedes  
Dir Regional de Poços de Caldas Maria Cristina Gomes

**CONSELHO FISCAL**

**EFETIVOS**

Luiz Geraldo Soriano  
João Carlos Teixeira Soares  
Gracinda Rodrigues Cordeiro

**SUPLENTES**

Dezenil Amaro de Souza  
Maria Fátima Pessoa Pequeno  
Carlos Augusto Ribeiro Marques

**Sede no Rio de Janeiro**

Rua Alcindo Guanabara, 17/21 - Salas 1209/1210 - Centro  
CEP. 20031-130 - Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2544-1982 / Telefax: (21) 2538-0461  
Site: [www.asan.org.br](http://www.asan.org.br)  
E-mail: [asanrio@ig.com.br](mailto:asanrio@ig.com.br)

**Escritório Regional de Poços de Caldas**

Rua Rio Grande do Sul, n.º 917 – Sala 17  
Galeria Brasil – Centro – Poços de Caldas – MG  
(35) 3713-9225 - (35) 9814-6511  
E-mail – [asan@pocos-net.com.br](mailto:asan@pocos-net.com.br)

Jornalista responsável: Agnes Rissardo – Mtb. 20.367