



INFORMATIVO DA ASAN

Encontro Anual dos Aposentados e Pensionistas **7 de dezembro de 2011- 4ª feira**

Olá amigo Associado,

Estamos convidando, com a devida antecedência, para o nosso Encontro Anual que este ano, esperamos que seja, como sempre, com muita alegria e confraternização.

Para começar, festejaremos em um novo espaço - Clube Militar, salão do 3º andar, Av. Rio Branco, nº 251, esquina da rua Santa Luzia - que fica na Cinelândia, um local bem central e de fácil acesso para todos.

No período das 19:00h às 23:00h

Pelo Metrô, na Estação da Cinelândia a saída é pela rua Santa Luzia, exatamente na calçada do Clube Militar, cuja portaria da Av. Rio Branco dará acesso ao evento.

A funcionária da ASAN estará na entrada do salão para orientar os sócios e seus convidados no que for necessário.

(Veja mais informações página 3)

Nova Diretoria Administrativa

Realizou-se no ultimo dia 17 de agosto Reunião Extraordinária para eleição do novo Diretor Administrativo da ASAN, na qual foi eleita nossa associada Maria Nirvandy Guedes.

(Leia na página 4 mensagem da nova Diretora)



Veja nesta edição:

Atividades Culturais – pág. 2
Informações Úteis – pág. 3

EDITORIAL

Espaço ASAN

Em breve estaremos localizados em nossa sede própria, aspiração de várias Diretorias e da grande maioria de nossos associados.

O endereço é Rua Alcindo Guanabara, 21/23 salas 1209/10 no coração da Cinelândia, no prédio do recém reformado Teatro Dulcina, nas vizinhanças da estação do Metro, da Câmara Municipal, do Bar Amarelinho, do Teatro Municipal, próximo ao Terminal Menezes Cortes, ao Passeio Público, a Catedral Metropolitana e a nova sede do Núcleo. Um local central, com facilidade de condução para todos os pontos da cidade. Nossa área de mais ou menos 56m² precisou ser totalmente reformada, foi trocado todo o piso, construímos um segundo banheiro, foi utilizado Drywall (gesso cartonado) para dividir o espaço criando uma recepção, uma sala para Diretoria, uma pequena copa, um auditório para cerca de 25 pessoas, além de área de circulação e espaço para arquivo. Todas as louças e metais sanitários foram substituídos com inclusão de duchas higiênicas. Foram instalados três aparelhos de ar condicionados Splits. A parte elétrica recebeu um cuidado especial, com nova fiação e disjuntores, um quadro exclusivo para os aparelhos de ar condicionado, as tomadas foram distribuídas de forma que não se faça necessário o uso de extensões ou benjamins.

Lista é uma conquista de todos os associados (efetivos e colaboradores) que teremos no centro da cidade nosso espaço, um local agradável e de apoio, no que for possível, para as nossas necessidades.

Nesta oportunidade queremos agradecer a todos que ajudaram a tornar este sonho possível e as empresas patrocinadoras de nosso Instituto, especialmente o Núcleo e a INB que nos acolheram em seus espaços no passado e no presente.

ATIVIDADES CULTURAIS

Roteiros a pé

Estão sendo programados passeios pelo centro do Rio de Janeiro, que promovem o redescobrimto de ruas e ruínas daquela região.

Nós aposentados e pensionistas que apreciamos passeios a pé, podemos nos inscrever através dos seguintes endereços:

Telefone 8871-7238 (falar com o prof. João Baptista Ferreira de Mello), ou enviar um e-mail para o endereço: roteirosgeorio@uol.com.br.

A inscrição poderá ser feita também através do site: roteirosdorio.com

Os programas são grátis, e é um projeto de extensão da UERJ.

Aulas a céu aberto

Estão sendo programadas também aulas a céu aberto sobre a história antiga do Rio de Janeiro. Os passeios são mensais, e custam R\$ 15. Inscrições pelo telefone: 3283-4583, ou pelo e-mail: riosdehistoria@gmail.com

AsanSaúde

Daremos início neste espaço, a uma série de informações sobre doenças comuns a respeito de alimentação e higiene, que podem nos ajudar a ter hábitos saudáveis em nosso dia-a-dia para desfrutarmos de boa saúde.

Comer à noite engorda, porque, quando se come muito carboidrato, aumentam as chances da gordura ser armazenada, já que à noite o corpo gasta menos energia, diz o nutrólogo Celso Cukier. Mas não adianta só cortar massas do jantar para emagrecer. O que importa é o número de calorias ingeridas ao longo do dia.

(Fonte: Folha de S. Paulo, domingo, 14 de agosto de 2011)

NOVOS ASSOCIADOS EFETIVOS

PAULO SERGIO RIBEIRO DA SILVA - RIO
RICARDO FERREIRA RODRIGUES ---- RIO
Sejam bem-vindos.

HOMENAGEM PÓSTUMA

HELICIO REIS RIBEIRO ----- Ago/11

Encontro Anual dos Aposentados e Pensionistas

(Continuação das informações da pág. 1)

1. PREÇOS

- a) Associado(a) efetivo(a) e 1 (hum) acompanhante não pagam;
- b) Associado(a) colaborador – não paga;
- c) Demais acompanhantes de associados – R\$ 50,00 por pessoa
- d) Participante do Núcleos, não associado da ASAN – R\$ 80,00

2. BUFETT VOLANTE

Bebidas e drinks à vontade
 Canapés, frios, salgadinhos quentes
 Mini jantar volante

- ξ Capetele Quatro Queijos
- ξ Picadinho de Filet Mignon
- ξ Escondidinho de Carne Seca
- ξ Creme de Aspargos, Caldo de Feijão

Sobremesa: 4 tipos de tortas
 Mesa de Chá

3. SORTEIOS/MÚSICA

Música ao vivo
 Sorteio de brindes para os associados presentes.

NÃO ESQUEÇA, PREZADO ASSOCIADO. Anote em sua agenda:

Dia 7 de dezembro você tem um encontro marcado com a ASAN e seus ex-colegas de trabalho.

**Comunique à secretária da ASAN quantas pessoas irão acompanhá-lo.
 Telefone para 2538-0461**

Informações Úteis

Residência Santiago Apóstol

A Residência Santiago Apóstol é um espaço alegre e agradável para as pessoas que se preocupam com o futuro e procuram uma moradia já na 3ª fase de suas vidas.

Oferece os seguintes serviços, dentre outros:

- Programas de prevenção da saúde
- Programas de reabilitação no leito e no ambulatório
- Programas de ginástica, yoga, terapia ocupacional
- 5 refeições (café da manhã, almoço, lanche, janta e ceia)
- Fisioterapia, Ginástica e Shiatsu
- Oficina da memória, Aula de dança de salão
- Médico 2 vezes por semana

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 1098
 Tijuca – Rio de Janeiro
 Tel.: (21) 3238-9700 Fax.: (21) 3238-979
www.recreiodosancios.com.br
recreio@centroin.com.br

Regenero – reciclagem inteligente faz reciclagem de lixo eletrônico.

A **Regenero** coleta e recebe equipamentos eletrônicos para reciclagem. Atende pessoas físicas e jurídicas.

Os materiais coletados são: computadores, laptops, celulares, monitores, TVs, aparelhagem de som, vídeo cassete, DVD, aparelhos telefônicos, centrais telefônicas, cabos diversos, entre outros equipamentos eletrônicos.

A **Regenero** dá a destinação correta a estes materiais, inclusive emite certificado de descarte em atendimento a legislação ambiental.

Os endereços para contato são:
 Rua Aníbal Benévolo, 350 – Cidade Nova – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: 21.2502-6469
www.regenero.com.br
contato@regenero.com.br
 Segunda a sexta de 9:00h às 19:00h

Carta à família ASAN

Roda mundo, roda gigante / Roda moinho, roda pião / O tempo rodou num instante / Nas voltas do meu coração... Ao comparar com os versos do grande poeta, é assim que me sinto neste momento, no seio de minha família ASAN. Família que envolve todas as pessoas queridas com as quais percorri tanto chão por onde andei neste longo caminhar profissional.

São 37 anos desde aquele 22/março/74 quando cheguei ao 18º andar da Companhia Brasileira de Tecnologia Nuclear - CBTN, na rua Senador Dantas.

Minha primeira impressão daqueles corredores compridos, aquelas salas cheias de pessoas que eu sabia, um dia fariam parte de minha vida e seríamos muito felizes. Aquelas espaços que me abrigaram e que eu os acolhi em meu coração como meu lar.

A CBTN foi uma pequena empresa, programada para se transformar numa gigante: a gigante NUCLEBRÁS que vi crescer e que participei de seu crescimento. E como resultado desta expansão, somos atualmente as empresas INB, ELETRONUCLEAR e NUCLEP.

Nasceu então o NUCLEOS. Nasceu também a ASAN. Estas associações que no cotidiano de nossas vidas, como aposentados, nos dão apoio em nossas expectativas de vida. E em seus corredores, novamente, voltamos a nos cruzar todos os dias, todas as horas, sempre. E sempre nos lembrando que, no percurso de nossas vidas caminhamos léguas. Léguas de anseios, de sonhos, esperanças e realizações, até chegarmos a este novo espaço, nosso segundo lar. A gente quer ter voz ativa / No nosso destino mandar, / Mas eis que chega a roda viva / E carrega o destino pra lá...

Alguns companheiros de jornada já não estão mais em nosso convívio. Tornaram-se lembranças e saudade. Saudades cheias de luz. Uma luz fugidia e opaca como diz Roberto DaMatta. Tem dias que a gente se sente, / Como quem partiu ou morreu, / A gente estancou de repente, / Ou foi o mundo então que cresceu...

Aos que comigo participaram da labuta, do crescimento de nossas empresas, e hoje

batalhamos por nossa associação ASAN, minha homenagem sincera, meu abraço, e o meu olhar pelo tempo que se foi e não volta mais. A gente vai contra a corrente / até não poder resistir / na volta do barco é que sente, / o quanto deixou de cumprir.

E o meu reconhecimento eterno pelo afeto e por continuar a fazer parte da família ASAN. No peito a saudade cativa / faz força pro tempo parar / mas eis que chega a roda viva / e carrega a saudade pra lá...

Mas, o que queria mesmo, neste espaço do Informativo, era falar de planos. São muitos os planos para este período de mandato tão curto, mas, muita coisa pode ser feita. É só uma questão de arregaçar as mangas, porque trabalho é a palavra de ordem. Roda mundo, roda gigante / Roda moinho, roda pião / O tempo rodou num instante / Nas voltas do meu coração...

Rio, 28/set/11

Nirvandy

(Versos: Chico Buarque de Holanda)

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

Liliani de Lacerda Rebelatto
Aluizio Borges

Sede: Rua Mena Barreto, 161 - parte
Botafogo - Rio de Janeiro CEP 22.271-100
Telefones - (21) 2286-4928 (direto) - (21) 2538-0461 (fax)
(21) 3797-1886 - (Mesa INB)
E-mail - asan1@superig.com.br

Escritório Regional de Poços de Caldas

Rua Rio Grande do Sul, n.º 917 - Sala 27
Galeria Brasil - Centro - Poços de Caldas - MG
(35) 3713-9225 - (35) 9814-6511 - E-mail -
meristinapocos@asan.org.br

Jornalista responsável: AGNES RISSARDO - Mtb. 20.367
Agradecemos a Agnes a cortesia por mais esta edição.