

EDITORIAL



José de Figueiredo Costa

OS CORTES NAS PENSÕES

José de Figueiredo Costa

Neste novo ciclo da vida do nosso Boletim, é meu dever realçar a generosidade e disponibilidade do anterior responsável Paulo Faria. O seu desempenho como diretor espelhou um colega de grande verticalidade de princípios, com uma frontalidade inabalável de quem defende aquilo em que acredita. Será para todos nós um exemplo e uma referência. Bem-haja por isso.

Sendo este o meu primeiro editorial, não podia ser mais desagradável que abordar de uma forma incómoda e crítica, o assunto do corte das pensões dos reformados e pensionistas.

Para quem trabalhou uma vida inteira cumprindo os seus deveres para com o Estado, ver agora os seus legítimos direitos serem brutalmente amputados pelo mesmo Estado, cria um sentimento de revolta e de injustiça que dificilmente se compreende, como se tivessem sido os reformados os culpados pela incúria e incompetência dos governantes, que colocaram o País, uma vez mais, na situação de total dependência dos credores internacionais.

O Estado não ser "Pessoa de Bem", é talvez a maior chaga da sociedade portuguesa. O que ontem contratou, hoje anula e desfaz. O que ontem era honrado e trabalhador, é hoje tratado como um simples número da despesa pública. Onde ontem havia vida com dignidade, hoje resta o rastejar pela sobrevivência. O que será o amanhã dos reformados? Onde estarão amanhã os responsáveis?

Os cortes nas pensões dos reformados e pensionistas são um atentado à dignidade humana. Um Estado que tira aos reformados – uma classe vulnerável e indefesa - o pouco que já têm, apesar de todas as explicações económicas, é um Estado sem estado, insensível aos horrores da miséria envergonhada que o circunda, autista perante os gritos de ajuda dos filhos e netos dos reformados, alheado às assimetrias galopantes entre ricos cada vez mais ricos e pobres cada vez mais pobres.

A Direção da ARGE envidará todos os esforços junto das instâncias do poder instituído, ao mais alto nível, demonstrando por escrito o seu repúdio pela injustiça criada aos seus associados reformados. É seu dever apelar com veemência e sentido de responsabilidade ao bom senso político e à humanidade solidária, de modo a impedir que este ato hediondo e desumano se prolongue por mais tempo.

Como dizia alguém, bastava que a Assembleia da República tivesse metade dos deputados e as mordomias no Estado fossem eliminadas, para que os reformados e pensionistas não precisassem de ser humilhados.

SOLIDARIEDADE



O NOSSO ANO DA SOLIDARIEDADE

Joaquim Moreira

Perante os atuais fenómenos da crise no nosso país, afetando sobretudo os nossos associados mais idosos, e como tal, penosamente mais expostos a ela, entendemos que este ano deva ser o ano da Solidariedade da ARGE, mitigando dentro do possível os impactos transversais e nefastos no seio de cada família. Pese embora os limitados meios financeiros de que dispomos, iremos encetar programas e protocolos com várias entidades, que façam da inclusão a concretização de um efetivo e contínuo apoio solidário. Continuaremos a apoiar caso a caso, num conceito de proximidade, reforçando as nossas equipas de voluntários com outros voluntários que se ofereçam para partilhar esta missão de generosidade.

A Direção da ARGE apela a todo o universo de colaboradores da Galp Energia, no sentido de os sensibilizar para a criação de uma rede de solidariedade em torno dos nossos colegas reformados e suas famílias, em particular os mais idosos e carenciados, não apenas sob a forma de um acompanhamento personalizado e atento, como também no quebrar da solidão em que muitos vivem, onde uma hora de convívio por semana, constitui o melhor remédio para levar felicidade a uma vida que muitas vezes dela se esqueceu.

Se o petróleo é o sangue do negócio da empresa, a Solidariedade é o coração que o bombeia por todo o corpo social que a compõe.

EM DESTAQUE

ASSEMBLEIA GERAL - 27 DE MARÇO



CARTA AO PROVEDOR DE JUSTIÇA

PRIMEIROS JOGOS FLORAIS DA ARGE



DELEGAÇÃO DO CENTRO

CES CONTRIBUIÇÃO EXTRAORDINÁRIA DE SOLIDARIEDADE

Sejamos claros. A Contribuição Extraordinária de Solidariedade é um imposto. Não como o IRS que é um imposto global. Mas um imposto dirigido aos pensionistas. O que é manifestamente inconstitucional como foi consensual entre constitucionalistas. E só por ironia pode ser chamado de Solidariedade.

O Governo face ao chumbo no Tribunal Constitucional da chamada Convergência das Pensões que pretendia corrigir as diferenças entre as pensões dos funcionários públicos (CGA) e as pensões privadas (SS), com as da CGA superiores na ordem dos 10%, decidiu agravar a chamada CES.

Os pensionistas da SS são assim chamados a compensar o elevado deficit da CGA. Que por ironia têm reformas superiores às da SS. Manifestamente injusto e sem nenhum suporte do tipo 'para manter a sustentabilidade'.

O previsto no orçamento da Segurança Social para 2013 era um resultado positivo de 57,4 milhões de euros. Mas o resultado positivo foi de 400 milhões mostrando assim a sustentabilidade esperada da SS.

O orçamento rectificativo aprovado no início de Fevereiro situa o pagamento da CES a partir dos 1000€ mensais, aumentando assim o numero de pensionistas abrangidos. Lembramos que em 2013 a CES era cobrada a partir dos 1350€ mensais.

O Ministério das Finanças estimou em cerca de 401 mil os pensionistas afetados por esta contribuição, na realidade um imposto. Segundo o MF os cerca de 401 mil dividem-se em cerca de 262 mil da CGA e cerca de 139 mil da SS.

A UTAO da Assembleia da República (Unidade Técnica de Acompanhamento do Orçamento veio corrigir o número de pensionistas para 506 mil, isto é, mais 105 mil pensionistas que o considerando pelo Ministério das Finanças.

Os esperados 388 milhões de euros a cobrar com a CES assumirão um valor superior a obter com os mais cerca de 105 mil pensionistas.

Á semelhança do que aconteceu com o orçamento de 2013 com a Segurança Social com desvio positivo de cerca de 340 milhões para obter folgas orçamentais á custa de um verdadeiro confisco aos pensionistas da Segurança Social?

Enquanto pensionistas e cidadãos preocupa-nos a evolução das contas públicas onde estão as nossas pensões.

Os dados disponíveis no site da Direção Geral do Orçamento do Ministério das Finanças para o ano de 2013, permitem perceber que o Estado pagou cerca de 24.000 milhões de euros para pagar todas as pensões. E que pagou cerca de 16.000 milhões de euros em salários.

Soma assim cerca de 40.000 milhões de euros o valor que o orçamento do Estado suportou em 2013.

O orçamento na ordem dos 85.000 milhões de euros gasta cerca de 47% com salários e pensões, percentagem menor do que vamos ouvindo na comunicação social. Gerando

um ambiente de eventual rutura para criar o ambiente para os cortes.

Analisando a evolução da SS no que concerne a pensões, percebe-se que foi reformulado o cálculo das pensões, com introdução do facto de sustentabilidade, para assegurar a sustentabilidade do sistema. À qual se adicionou agora o aumento da idade da reforma para os 66 anos e gradualmente para os 67, decorrente da fórmula.

Estas reformulações originam valores mais baixos das reformas.

A esta redução do valor tem de ser adicionado o valor relativo ao falecimento de pensionistas, que representa um número próximo da centena de milhares. Com a conseqüente redução do valor a pagar em pensões.

A concluir, não podemos esconder a nossa indignação face ao corte nas pensões da Segurança Social com o imposto chamado Contribuição Extraordinária de Solidariedade para pagar as pensões da CGA.

ESCLARECIMENTO

IRS - DOAÇÃO DE 0,5% À ARGE

Conforme já anteriormente informámos, razões de ordem burocrática impediram os nossos associados de doar à ARGE o benefício de 0,5% do seu IRS, em conformidade com o Artº 32 N.º6, referente às IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social, como è o caso da ARGE.

A situação foi regularizada em 2013 junto da Direcção Geral de Contribuições e Impostos e produz efeitos no Orçamento do Estado para 2014, o que significa que só em 2015 a ARGE poderá beneficiar dessa contribuição.

No momento oportuno informaremos os nossos associados sobre os procedimentos que devem ser observados.

Recordamos que os valores das doações que vierem a ser feitas neste domínio, reverterem, exclusivamente, para fins de Solidariedade.

FICHA TÉCNICA

Boletim da Arge, N.º 11

Fevereiro de 2014

Distribuição gratuita

Director: José de Figueiredo Costa

Colaboraram neste número:

Marina Leitão, Humberto Restolho, Joaquim Moreira, Eduardo Pereira, Maria Elisabete Sequeira, Basílio Mota

Ramos, António Tomé Martins, Fernando de Moura, Lurdes Patrício, Maria Fernanda Neves, José Barros Raposo, José Alberto Tinoco, José Santos Ferreira, José Clemente e Alexandrino Martins.

Tiragem: 2750 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Propriedade e edição:

Associação dos Reformados da Galp Energia (NIPC 509485642) – Azinhaga da Cidade, Bl. A4, 8.º C 1750-063 Lisboa

Composição e Impressão: Printipo – Indústrias Gráficas, Lda. – Estrada de Paço d'Arcos n.º 77, Pavilhão 20, 2735-308 Cacém



CARTA



CARTA ENVIADA AO SR. PROVIDOR DE JUSTIÇA

Contribuição Extraordinária de Solidariedade

Excelência

A Direcção da Associação dos Reformados da Galp Energia (ARGE), instituição de direito privado e registada como I.P.S.S., em representação dos seus 2.700 associados, vem junto de V.Ex^a manifestar a sua enorme preocupação e apresentar uma queixa formal baseada nos factos que passamos a expor:

1. Quando o Tribunal Constitucional validou a constitucionalidade da sua existência fê-lo sob dois parâmetros:

- o carácter excepcional e transitório da sua aplicação;
- não se aplicar a pensões inferiores a €1,350,00

2. Entretanto, num acto de completa insensibilidade social, a Assembleia da Republica discute e prepara-se para aprovar em sede de Orçamento rectificativo, um novo agravamento das condições da CES para 2014, não só no reajustamento dos diversos escalões como no seu alargamento a pensões a partir dos €1,000,00.

3. O argumento invocado desde a primeira hora para a existência da CES é a redução da despesa e do défice do Estado. Ora o que acontece é que, para se tornarem válidos esses argumentos, então o esforço dessa contribuição não pode incidir predominantemente sobre reformados e pensionistas, muitos deles infelizmente, nesta fase das suas vidas, contribuintes activos em solidariedade familiar ajudando filhos e netos a minorar o flagelo do desemprego ou de situações familiares difíceis do ponto de vista financeiro.

4. A actual contribuição incide não só sobre a pensão paga pelo Centro Nacional de Pensões mas também sobre os complementos de reforma pagos por fundos constituídos por empresas privadas que em nada interfere com a sustentabilidade da Segurança Social nem com o défice do Estado, reforçando inequivocamente a convicção de que não se está perante uma contribuição de solidariedade mas simplesmente de um novo imposto que, por não ter carácter universal, a sua aplicação, a nosso ver, está ferida de legitimidade.

5. Outro dos motivos em que incide a nossa queixa prende-se com a não dedução mensal no IRS do montante da CES com incidência directa na taxa aplicada e, também, no montante da pensão líquida a receber por cada pensionista ao longo do ano. É mais uma injustiça fiscal a juntar a todas as outras já enunciadas.

Perante todo este quadro, a nosso ver de verdadeiro confisco, estamos convictos de que os nossos argumentos serão ponderados e suficientes para uma intervenção que V.Ex^a considerar como mais adequada no sentido de se fazer justiça a uma classe que, nos últimos tempos, não tem sido tratada com a dignidade e o respeito que merece.

Os nossos respeitosos cumprimentos

O CORAL CLUBE GALP ENERGIA

CELEBRA 20 ANOS



Do programa da celebração, consta o XIII Encontro de Coros, levado a cabo no próximo dia 10 de Maio em Vila Nova de Santo André.

Além da atuação sempre brilhante do nosso Coral sob a batuta do Maestro Pedro Ramos, teremos também o Coral Polifónico da Câmara Municipal de Tábua e um Coral convidado que virá de Espanha.

Pede-nos o colega coralista Carlos Barradas que divulguemos este evento, convidando desde logo todos os colegas amantes da música coral a participarem com entusiasmo.

O Coral Clube Galp Energia tem sido referenciado como um dos grupos a nível nacional de maior qualidade polifónica e inovação de repertório. Merece por isso o nosso aplauso !

A entrada é livre.

ALMOÇO ANUAL DA ARGE



DIA 31 DE MAIO

local a indicar oportunamente

ISABEL MADALENO PUBLICA



“TERRA: ESCUTO!”

José Lança Coelho

Este livro é um diálogo entre o passado e o presente.

É a recriação de uma atmosfera rural, onde não falta humanismo, espiritualidade, amor, determinação e inteligência para vencer a adversidade, seduzindo o leitor página a página.

O patriarca, homem obstinado, ameaça os filhos desde pequenos “nesta casa quem não trabalha não come”, para fugir à pobreza que o regime promove e exalta com o paradigma, pobreza e honradez. Essa irritabilidade tornará o leite azedo, matriz que lembra o “realismo mágico” próprio da literatura sul americana à Garcia Marquez.

No final, Gabriel pedagogo jubilado, convoca toda a família e amigos para voltarem à agricultura e lança o seu apelo que dá nome ao livro “Terra: escuto!”

Em uníssono, todos afirmam: “somos guardiões do que aprendemos dos nossos antepassados”, ou por outras palavras, como diz a pastora quando, finalmente, casa com Dinis: “Abre-te comigo como se eu fosse terra”.



APOIO SOLIDÁRIO

Dê um pouco do seu tempo ajudando colegas carenciados.

Basta um dia por semana para levar felicidade.

Lembre-se que este ano é o **NOSSO ANO DA SOLIDARIEDADE.**

Contacte o colega Joaquim Moreira : 214958175 - 919232122

MINI ENTREVISTAS

DELEGAÇÃO DO NORTE



Fernando Domingues da Horta Santos

Quando começou a sua atividade na empresa ?

Entrei para a SACOR em 28-10-1968 como serralheiro mecânico de Primeira. Estive nos trabalhos da construção da Refinaria onde fui o responsável pelo nivelamento e fixação de apoios de bombas, turbinas, compressores e outros equipamentos. Antes da minha entrada para a empresa, trabalhei durante 8 anos nos TLP – Telefones de Lisboa e Porto, na secção de Inspeção de Materiais.

Que percurso teve na empresa ?

Decorrido algum tempo fui promovido a Encarregado, tendo passado depois por diversas secções. Mais tarde fui promovido a Chefe de Secção onde fui responsável pela manutenção da serralharia civil. Sempre que havia trabalhos mais especializados da manutenção da Refinaria, era eu um dos chamados, dada a minha grande experiência e qualidade de serviço.

O que fez e tem feito entretanto ?

Quando me reformei fui proprietário de uma vacaria, onde atingi 400 L de leite por dia. Mais tarde passei à engorda de novilhos charolez para produção de carne. Hoje dedico-me à criação de aves de capoeira, árvores de fruto, jardinagem e horta biológica, já que faço uma alimentação vegetariana.

Adriano Barros Oliveira

Quando começou a sua atividade na empresa ?

Fui admitido na empresa no mês de Fevereiro de 1970, sendo colocado na Fábrica de Óleos Base, onde estive cerca de trinta anos. Desempenhei funções de operação com nota 10.



O que recorda mais desses tempos ?

Recordo ainda hoje a forte camaradagem entre as pessoas que lá trabalhavam. Parecíamos uma família, onde cada um partilhava com todos as suas dificuldades, as suas preocupações, a sua alegria e a sua tristeza.

Hoje, já reformado, o que mais gosta de fazer nos tempos livres?

Gosto especialmente de ler. No entanto não viro costas a uns trabalhos de mecânica ou de jardinagem. São coisas que me dão muito prazer. Gosto também do cruzadismo que me ocupa uma boa parte do tempo.

E o que não gosta de fazer ?

Não gosto nada da cozinha. Eu e ela não nos entendemos muito bem.

Dizem que é um bom garfo. É verdade ?

Gosto de coisas leves, como uma boa feijoada à transmontana, umas tripas à moda do Porto ou um bom cozido à portuguesa. Quanto a doces, aprecio muito bolo com recheio de geleia. É dos deuses !

ALMOÇO DE NATAL - 2013

DELEGAÇÃO DO NORTE



A exemplo de anos anteriores, a Delegação do Norte realizou, uma vez mais, o seu já tradicional almoço de Natal, com o objectivo de promover o convívio e a amizade solidária entre os associados da região.

O evento teve lugar a 17 de Dezembro de 2013 na Cantina da Refinaria de Matosinhos, onde participaram 142 associados.

Depois da saudação de Boas Vindas feita pelo Coordenador da Delegação, Eduardo Pereira, seguiu-se o almoço que decorreu em clima de grande animação e boa disposição, com muitas fotos a recordar aquele momento.

O Eng^o José Fernandes, Diretor da Refinaria, que se fez acompanhar pelo Eng^o Fonseca Santos, distinguiu-nos com a sua presença. Na sua saudação, enalteceu a contribuição dada pelos associados reformados em prol da Galp Energia, e em especial daquela Refinaria,



sublinhando em seguida as importantes transformações operadas no sector da refinação.

Por ultimo, o Presidente da Direcção da Arge, Humberto Restolho, saudou todos os presentes, agradecendo o apoio recebido da Direcção da Refinaria no apoio à organização do almoço, e destacou a importância deste tipo de iniciativas. Fez votos de Boas Festas desejando a todos um 2014 com maior justiça social, particularmente para os colegas reformados e pensionistas.

O convívio contou ainda com a participação do Grupo Nuvem Musical, do Clube Galp Energia-Norte, cuja atuação, pela diversidade do seu repertório e a qualidade dos seus executantes, mereceu os maiores elogios de todos os presentes.



ASSOCIADOS QUE NOS DEIXARAM

Moisés Rodrigues Correia | 24-04-2013 | Apelação
 Tomas Piedade Gonçalves | 29-04-2013 | Vila Nova Santo André
 José Moura Mendes | 22-07-2013 | Loriga
 António José Costa Serra | 26-07-2013 | Lisboa
 Maximino Santos Martins | 31-07-2013 | Bobadela, Loures
 Mário Monte Alverne Braga | 26-08-2013 | Amadora
 João António Ferreira Topa | 18-09-2013 | Parede
 João Silva do Nascimento | 21-09-2013 | Lisboa
 José Subidet Cardoso | 23-10-2013 | Bobadela, Loures
 Jorge Gilberto Borges | 28-10-2013 | Lisboa
 Maria Isabel Matos de Almeida | 16-11-2013 | Lisboa
 Hermínia Maria Tavares Reis Almeida | 18-11-2013 | Lisboa

Fernando Manuel Lourenço Sousa Calado | 25-11-2013 | Albufeira
 Manuel Inácio Moniz Leitão | 30-11-2013 | Lisboa
 Manuel Pereira Ribeiro | 02-12-2013 | Lisboa
 João Fernando Alves | 03-12-2013 | Oeiras
 Abílio Fernando Cruz Gonçalves | 09-12-2013 | Coimbra
 Artur Jesus Pereira | 12-12-2013 | Mem-Martins
 Artur Cristino | 25-12-2013 | Moita
 Álvaro Mário Silva Almeida | 06-01-2014 | Porto
 Marcelino Vieira Rocha | 17-01-2014 | Patã de Cima, Boliquireme
 José Avelino Silva Araújo | 21-01-2014 | Maia
 Maria José Ermida Proença Oliveira | Linda-a-Velha

ALMOÇO DE NATAL - 2013

DELEGAÇÃO DO CENTRO



No dia 11 de Dezembro realizou-se o almoço de Natal promovido pela Delegação Centro que reuniu cerca de duas dezenas de colegas. O restaurante escolhido foi o Chimarrão no Parque das Nações. Permitiu aos convivas a partilha animada de temas que preocupam os pensionistas nos tempos que correm. Os ventos que sopram promovidos pelos políticos não são de todo favoráveis aos pensionistas. A suprir estas dificuldades o facto de nos encontrarmos em época festiva.

NOVOS ASSOCIADOS

2792	8141	Alberto da Costa Valente	2787	8605	José de Brito Delgado Ferrão
2803	11707961	Alexandre Miguel Louro Nascimento	2819	49417	José Joaquim Almeida
2793	11139882	Alzira Pereira da Silva	2798	11750670	José Manuel Jesus de Almeida
2814	39926	Amélia Maria Morais Faria Monteiro	2809	76821	José Maria Ramos Oliveira
2802	11774332	Ana Maria Carvalho Costa	2805	11719820	Luis Manuel Valente Namora
2824	105100	Andelmo Costa Almeida	2807	11147036	Manuel Barbosa Gomes
2784	64424	António de Aguiar Ribeiro Araújo	2783	57991	Manuel Cruz Martins
2817	89966	António do Espírito Santo Dias	2826	21542	Manuel Maria Mariani Almeida Amaral
2785	16268	António Maria da Silva Fino	2812	161000	Margarida Augusta R. Soares Silva
2797	37966	António Mendes de Sousa	2795	11709280	Maria Clara Correia de Araújo
2786	40789	Avelino Marques de Paiva	2794	11150568	Maria da Conceição Cruz Casimiro
2815	926531	Cristina Maria de Oliveira Martins Trindade	2822	935476	Maria da Conceição Ferreira Nunes Melão
2818	47333	Eduardo Nunes Teles Pimenta	2810	54739	Maria da Graça Alfaiate Severino
2811	66664	Fernando da Consolação Fernandes	2791	69477	Maria de Lurdes Salgueiro Moreno Santos
2801	79782297	Francisco da Cruz Pimenta Gargaté	2804	11717673	Maria Fernanda Cruz Santos
2813	58157	Germano Oliveira Ferreira Costa	2823	924822	Maria Helena Pedroso de Albuquerque Anahory
2821	47376	Herlander Baptista da Silva	2800	765210	Maria José Ferreira Moreira
2825	86878	Isabel Cristina Mendes Correia Bruno	2816	30988	Maria Piedade Santos Correia Lagoa
2796	136200	Jaime Pereira Almeida	2789	54216	Maria Teresa da Silva Moreira de Lima
2806	11763047	João Pedro de Oliveira Maria	2799	109207	Mário João da Costa Fonseca
2808	88129	Jorge Manuel Torres Gouveia	2820	33766	Orlando Gomes da Silva Graça
2782	74454	José Alberto da Conceição Pereira	2790	11814938	Ramiro José Vicente Marques
2788	50849	José Crisóstomo Ramalho Nunes			

Kerokuidados

apoio domiciliário a idosos



Pacotes Especiais de Serviços Para Clientes Protocolados na Região de Lisboa Serviços diários de 2ª feira a 6ª feira

Escolha dos serviços para 5 horas diárias = 485

IDOSOS

Higiene e Conforto Pessoal
Controle da Medicação
Postura e Locomoção
Aquisição de Bens e Serviços
Acompanhamento ao Exterior
Limpeza do Domicílio
Preparação e Assistência na Refeição
Tratamento de Roupa.

DOMÉSTICOS

Limpeza do Domicílio
Preparação das Refeições
Tratamento das Roupas

CRIANÇAS

Acompanhamento de Babysitting
a Bébés e Crianças.

Escolha dos serviços para 3 horas diárias = 345

IDOSOS

Higiene e Conforto Pessoal
Controle da Medicação
Postura e Locomoção
Aquisição de Bens e Serviços
Acompanhamento ao Exterior
Limpeza do Domicílio
Preparação e Assistência na Refeição
Tratamento de Roupa.

DOMÉSTICOS

Limpeza do Domicílio
Preparação das Refeições
Tratamento das Roupas.

CRIANÇAS

Acompanhamento de Babysitting
a Bébés e Crianças.

Escolha dos serviços para 2 horas diárias = 265

IDOSOS

Higiene e Conforto Pessoal
Controle da Medicação

Postura e Locomoção

Aquisição de Bens e Serviços
Acompanhamento ao Exterior.

DOMÉSTICOS

Limpeza do Domicílio
Preparação das Refeições
Tratamento das Roupas.

Escolha dos serviços para 1 hora diárias = 155

IDOSOS

Higiene e Conforto Pessoal
Controle da Medicação
Postura e Locomoção
Aquisição de Bens e Serviços
Acompanhamento ao Exterior.

DOMÉSTICOS

Limpeza do Domicílio
Preparação das Refeições
Tratamento das Roupas.

Massagens Geriátricas

Mensalidade de 50 = 1 Vez por Semana = 1 hora

Estimular os movimentos passivos e alongamentos suaves dos ombros, pernas e pés; massagem suave das mãos e pés. Óleos e cremes, para aplicação estão incluídos na mensalidade.

Mensalidade de 90 = 2 Vezes por Semana = 1 hora + 1 hora

Estimular os movimentos passivos e alongamentos suaves dos ombros, pernas e pés; massagem suave das mãos e pés. Óleos e cremes, para aplicação estão incluídos na mensalidade.

Todos estes serviços foram pensados e adequados, pela equipa KéroCuidados

Os preços constantes nestas tabelas (Pacotes especiais de serviços, para clientes protocolados) são líquidos, ou seja não carecem de mais qualquer desconto. Poderá também consultar a nossa tabela de preços gerais, através da ARGE, bem como através da linha de apoio KéroCuidados = Maria João Rato – 933 288 131.



PRIMEIROS JOGOS FLORAIS

arge

*Um desafio
a criatividade
dos Avós e Netos.*

Prémio - A Literatura dos Avós | Prémio - Os Desenhos dos Netos
Entrega de Prémios no Almoço da ARGE

CONSULTE OS REGULAMENTOS EM WWW.ARGE.PT

DESAFIO AOS ASSOCIADOS

Queremos que este Boletim tenha a sua participação.
Envie-nos pequenas histórias, anedotas, poemas, sugestões, etc.
TODOS SEREMOS MAIS FORTES

CAMPANHA DOS TRÊS MIL ASSOCIADOS

Caro associado, hoje somos ----- . Amanhã seremos 3.000.

CULINÁRIA

PUDIM FLAN CASEIRO

Ingredientes:

12 ovos

1 litro de leite

10 colheres (de sopa) de açúcar

+ 200g de açúcar

para caramelizar a forma

Meia carcaça



Preparação: Caramelize uma forma de pudim com tampa. Leve ao lume o leite, o açúcar e a casquinha de limão até levantar fervura. Retire do lume, retire a casquinha de limão, junte a meia carcaça e triture muito bem com a varinha mágica. Numa taça bata grosseiramente os ovos. Junte ao leite e passe mais um pouco com a varinha mágica. Verta

ANEDOTAS

RIR FAZ BEM

Mulher para o marido - Estamos casados há mais de 20 anos e nem uma joia me compraste.

Marido - Sabia lá que vendias joias ...

“Num manicómio onde estão juntos um grupo de doentes, um deles resolve fazer de mota e começa a emitir uma ruidosa imitação com BrrrrrBrrrrrBrrrrr”. Um dos doentes evidencia um grande incómodo aparentemente pelo estridente ruído o que leva uma enfermeira a investigar a razão do incómodo perguntando:

Está incomodado pelo ruído da mota?

Responde o doente: O ruído não o que me incomoda é o fumo.”

CURIOSIDADES

Em 1933 é constituída a SONAP

A SACOR é constituída em 1938.

Em 1939 é constituída a CIDLA com 51% do capital pertencente à SACOR.

A segunda guerra mundial começa em Setembro de 1939.

Em 1940 a SACOR instala a primeira bomba de gasolina em Sintra.

Em Agosto de 1945 os EUA lançam duas bombas atómicas, uma em Hiroshima e a outra em Nagasaki.

A segunda guerra mundial termina em Setembro de 1945.

Criada a Carta das Nações Unidas em Outubro de 1945.

Franklin D. Roosevelt, presidente dos EUA, morre em Abril de 1945 com 63 anos.

A NATO é criada em Abril de 1949.

Em 1947 surge a SOPONATA para transporte marítimo de petróleo bruto e combustíveis.

Albert Einstein morre em Abril de 1955 com 76 anos.

na forma caramelizada e tape-a. Coloque água na panela de pressão até ficar a meia altura da forma. Leve ao lume e cozinhe durante 15 minutos (conte o tempo a partir do momento em que a válvula de vapor começar a rodar). Passado esse tempo, desligue o lume e deixe que a panela perca naturalmente a pressão antes de a abrir. Deixe o pudim arrefecer um pouco antes de o levar ao frigorífico. Na hora de desenformar, mergulhe a forma em água quente durante 30 segundos para derreter um pouco o caramelo e vire-o sobre um prato de pudim com espaço para o molho. PS: Também pode cozinhar no forno. Coloque a forma caramelizada, sem tampa, dentro de um tabuleiro com água quente e cozinhe a 180º durante uma hora aproximadamente. Espete um palito para verificar a cozedura.

www.arge.pt