



falauJuf

Instagram: [asserjuf_ba](#)

WhatsApp: 71 3306-8382

Email: asserjuf@uol.com.br

Website: www.asserjuf.org.br

EDITORIAL

Queridos associados, conselheiros e colaboradores:

Neste primeiro mês do ano 2024 ficamos cheios de expectativas para realizar coisas boas e importantes para a nossa vida no transcorrer do ano. Traçamos metas, definimos objetivos e há em cada um de nós o desejo de ser melhor, de ser mais feliz.

E nós, da Asserjuf, sonhamos junto com você e torcemos para que cada objetivo seja atingido, cada meta seja alcançada, cada desejo seu seja realizado!

Mas nós também temos expectativas e desejos pra cada um de vocês:

- Prá cada coisa que você vai realizar, que você tenha mais saúde: Que você faça mais caminhadas; vá regularmente à academia, à nataçao ou ao Pilates; Vá ao médico e faça uma bateria de exames só pra saber que está tudo bem e você pode ficar despreocupado(a); Vá mais à praia ou ao clube pra tomar banho de sol; Pratique um esporte! Beba mais água, coma mais frutas e vegetais; Faça mais sessões de massoterapia, relaxe mais e sorria mais!

- Prá cada aquisição material necessária, que você faça um planejamento financeiro: quite suas dívidas e invista mais em ativos que te dê retorno e tranquilidade; Reveja seus pertences e se não te forem mais úteis doe para entidades filantrópicas ou para alguém que precisa. Doar é bom para quem recebe e muito bom para o doador, pois permite exercitar o desapego e torna sua vida mais leve!

- Estude mais: leia mais, aprenda uma nova língua e afugente o alemão (Alzheimer)! Visite as Bibliotecas públicas. Faça um curso,

faça artesanato, ocupe suas mãos e sua cabeça! Assista filmes no cinema, prá você sair mais de casa (com segurança, é claro!). Vá ao Teatro e conheça os novos atores, autores e produtores da atualidade!

- Viaje mais: prá longe ou pra perto. Ande de metrô. Conheça os arredores da sua cidade, do seu Estado e do seu país. Aprenda a história do seu bairro e da sua cidade. Faça um tour pelos museus da cidade! Cultura é um investimento que ninguém pode furtar de você!

- Cuide mais de quem está próximo de você: Se alguém te disser que não é nada e que está tudo bem, provavelmente é quando ele mais precisa de um abraço. Escute mais e compartilhe sua história. Precisamos muito uns dos outros!

- Busque mais o Divino, da maneira que você o conceba. Respeite todos os credos e religiões, mas pratique o que te faz bem. E ainda que você não creia em nada, acredite em você mesmo. Dentro de você há um reservatório de paz. Mergulhe nele e se revigore!

Por último, mas não menos importante, se aproxime mais da sua Associação. Nos dê sugestões de melhorias. Estamos aqui para servir aos associados. E não se esqueça nunca: Nós estamos sempre com você!

Feliz Ano Novo! Feliz Ano todo!

Paz e Bem em todos os dias de 2024!

Feliz aniversário!

19/12 - Madalena Castro Fahel
Suzana Nazare Andrade
Sarah Trinchão de Jesus Barouh Alves
Luiz Octavio Ferreira Aquino Sobral
Nahum Galeão Ribeiro de Souza

20/12 - Mario de Andrade Martins

21/12 - Orlando Mesquita Santos

23/12 - Gláucia Izabele Lucena de Lyra

24/12 - Ilza Santa Rosa Sampaio Rocha
Maria Alete Mourato Eleoterio

25/12 - Flavia da Silva Carneiro

26/12 - Jaime Junior das Neves
Maira Freitas Castro
Salvina Maria de Almeida Neves

27/12 - Rosane Silva Cerqueira
Rute Ribeiro dos Santos
Erica Martins Batista Reis
Claudia Maria da Silva Brandão

28/12 - Josenildo Gomes de Lima

30/12 - João Paulo Meireles Souza

01/01 - Albanir Bezerra da Silva
Plínio de Oliveira Junior

02/01 - Paulo Romero Varjão Silveira
Maurício Leal Alves

03/01 - Alexandre de Ataíde Delgado
Ana Virginia Motta Lavigne de Lemos
Mariana Ribeiro de Sá Teles

04/01 - Leda Araujo Costa
Paula Cristina Paranhos Arruty
Maria Bernadete Farias Costa

06/01 - Silvio Marcos Almeida dos Anjos
Mária de Lourdes Assemany

07/01 - Waldelino Barbosa de Santana Junior
Maria Elieide Machado Leite Magalhaes

08/01 - Maria de Fatima Mendes de Jesus Sena

09/01 - Ana Maria de Assis Oliveira

10/01 - Taíse Silva Rocha

11/01 - Luiz Quaresma de Mello Neto
Selma dos Santos Velame

12/01 - Jadson de Mesquita Serra

13/01 - Clarissa Miriam Coelho Seixas

14/01 - Geraldo Araujo Sacramento
Edna Maria de Oliveira Manhaes Silva

15/01 - Cátia Virginia Silva Gonçalves Varjão
Andrea Souza Barreto

16/01 - Maria das Graças dos Santos Oliveira
Valdiva Maria Pinheiro Feijão

17/01 - Micheline Barreto Times de Carvalho



