

Promoção Viva o Natal

Sucesso para empresas participantes e consumidores

A campanha que começou dia 21 de novembro agrada a todos; este ano são sorteados 2 vale-compras de R\$500,00 por dia, num total de R\$30.000,00, mais 125 Cestas de Natal (1 por empresa participante) que serão sorteadas dia 22 de dezembro e ainda 5 TVs LCD 32" no final, totalizando mais de R\$50.000,00 em prêmios. Até agora, já temos 10 felizardos. Confira:

Maria Ap. Santiago Ajeje Misue Flores 22/11/2011	William R. Alcantara Aliança Mat. de Const. 23/11/2011	Sirley Ap. S. Silva Enigma Modas 24/11/2011	Marcia Cruz São Luiz Home Center 25/11/2011	Ana Paula Silva Papel Arias 26/11/2011
Roque Tadeu Ghirardello Posto do Rodolpho 22/11/2011	Luciana Lopes Deraco Droganossa 23/11/2011	Sheile Fátima Ramos Balão Mágico 24/11/2011	Alan Carlos Vieira Sport Bike SR 25/11/2011	Ana Carolina Ferreira dos Santos Perfumaria Ganesh 26/11/2011



*Desejamos um
ano novo cheio de
sucesso e prosperidade*



pag. **2** informativo **ACIA**

ACONTECEU

ACIA enfeita a Praça



Árvore das surpresas (representando as crianças, o encantamento e alegria do Natal)



Coreto de Natal



Coreto de Natal



Árvore da Magia (representando com cores vivas, a felicidade e a esperança, desejos desta época do ano)



Árvore da Paz (representando o novo ano, um tempo de paz e prosperidade)

Chegada do Papai Noel



Papai Noel e sua carruagem



Papai Noel e crianças

Símbolos do Ano Novo

Um ano novo também significa uma nova chance, e quem a não quer? Então junte todas as energias e concentre-se nas oportunidades, elas vão se abrir. E não é preciso esperar até o dia 31 de dezembro, contudo, no dia internacional da energia positiva (imagine quantas pessoas pedem paz, amor e prosperidade ao mesmo tempo!), vista sua melhor roupa e faça aquele brinde carregado de sonhos e agradecimentos. Vamos brindar ou brincar o Ano Novo com a qualidade de vida como tema! É possível? Claro, faça sua prece, agradeça a vida e o ano que chega.



Champagne (alegria e sorte): A bebida oficial do Ano Novo. Erga as mãos e faça o brinde especial com direito as borbulhas de um bom champagne ou espumante. Há segredos para abertura da garrafa, mas a meia-noite do dia 31 de dezembro o que importa é o barulho mesmo. Estoure e garrafa, dê três pulinhos com a taça na mão e guarde a rolha se encontrar. Garantia de boas risas, e claro, dinheiro. Lembre-se que a bebida, assim como quase tudo, em excesso faz mal e não combina com direção.

Lentilha (prosperidade): Na história da alimentação ela aparece desde tempos bíblicos. A lentilha forma com o arroz talvez a "dupla" alimentar mais antiga do mundo, para os povos asiáticos. Um grande benefício é a alta quantidade de fibras.

Romã (riqueza): Dinheiro não traz felicidade, mas ajuda demais! Coma a fruta no ano

novo e repita a dose no Dia de Reis (6 de janeiro). Basta guardar sete sementes da fruta.

Salmão (energia, garra): O salmão é peixe que nada até contra a corrente. Além de significados de garra e energia o peixe é uma opção saudável (e deliciosa) de uma bela ceia de reveillon. Use e abuse dos benefícios do ômega 3, que faz bem para o coração, abaixa o índice de triglicérides e a pressão sanguínea, entre outros benefícios. Na lista também vale o bacalhau e a truta.

Nozes, avelãs, castanhas e tâmaras (fartura): Trazidas para o Brasil pelos imigrantes de origem árabe, o conjunto de castanhas são recomendadas para garantir fartura. Nozes servem como enfeites e simbolizam santidade. Esse conjunto de delícias é rico em nutrientes e são eficazes na diminuição da pressão arterial.

Cereja (beleza): A fruta seduz, enfeitada e não podia faltar na lista porque além de tudo também é deliciosa. Simboliza o amor e é ideal para os votos de um feliz ano novo. Rica em vitamina C e potássio.

Uvas (dinheiro): A tradição recomenda que se coma 12 uvinhas verdes (guarde as sementes) e lembre-se que a fruta é antioxidante e tem poder de rejuvenescimento.

Branco (a cor é o símbolo da paz), e o dia 1º de janeiro é o Dia Mundial da Paz. Vista branco, se quiser, porém o que vale é a paz que deverá estar no coração e em cada atitude do ano novo.

Casa (muito limpa e perfumada). Enfeite-a com flores, velas e na primeira noite do ano e use lençóis limpos. E não se esqueça de boa música.

O poder do sorriso

Uma simples risada move 28 músculos da face. Um deles, o zigomático, eleva os cantos dos lábios. Já o orbicular faz os olhos se contraírem, formando o famoso pé-de-galinha. É ele o responsável pelo verdadeiro sorriso, aquele que demonstra a emoção pura. Isso porque ele se contrai e se distende involuntariamente. O sorriso sincero cria empatia. Quem trabalha em uma empresa de cultura mais sisuda e já teve a oportunidade de conhecer um ambiente de trabalho mais descontraído, onde há bom humor (e risadas não permitidas), nota logo a diferença. Alguns estudos

recentes comprovam que sorrir ajuda a fazer conexões, dá dinheiro e, além de tudo, faz bem à saúde. Veja abaixo:

1 Mais sérias

84% dos homens afirmam rir muito. Já entre as mulheres, apenas 68% dizem o mesmo. Elas acreditam que é arriscado demonstrar muita alegria no trabalho – pega mal. Enganam-se: os homens entrevistados afirmam que não as considerariam menos sérias ou menos competentes se elas rissem com mais frequência.

2 O chefe ri, todos riem

O escritor americano Robert R. Provine, autor do livro *Laughter: A Scientific Investigation* ("Risada: uma investigação científica", em tradução literal para o português), descobriu o que todo funcionário já sabe: quando o líder faz uma gracinha, seus funcionários riem muito mais do que quando um colega conta a mesma anedota.

3 Sorrir faz bem ao coração

Ao comparar as atitudes de 150 pessoas que sofreram infarto e 150 pessoas sadias, Michael Miller, cardiologista da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, chegou a uma conclusão: quem dá

mais gargalhadas evita problemas cardíacos.

4 Quem ri por último ganha mais

O pesquisador Fabio Sala, da Universidade de Boston (EUA), conduziu um estudo com executivos avaliados como excelentes e medianos. Os profissionais acima da média foram, durante a entrevista, duas vezes mais bem humorados que os executivos de desempenho mediano. Ao analisar os salários dos entrevistados Fábio percebeu que os que riem mais ganham mais.

Fonte: Você S/A

CLUBE DE DESCONTO ACIA

<p>ACADEMIAS MILLENIUM ACADEMY 20% de desconto na mensalidade para associados e funcionários Av. Santa Rita, 45 - São Roque Centro Comercial Cidade - Tel. 4784-1760</p> <p>FISIOMED FISIOTERAPIA 20% desc. na avaliação do PMS - Programa de Musculação Supervisionada - 10% desc. nas mensalidades até o vencimento - 10% desc. nas sessões de fisioterapia, RPG, pilates e estética (drenagem e massagem) Av. Bandeirantes, 224 - São Roque Tel. 4712-9424</p> <p>IMPRESSÃO MI BALÕES DECORATIVOS (impressões em balões) 10% de desconto para associados. Estrada São Roque / Araçariçuama, 144 Tel. 4712-7235</p>	<p>Associados e funcionários Tel. 4784-3488 - Rua Prof. Joaquim de Oliveira, 116 - São Roque</p> <p>S.O.S. ANIMAL 10% de desconto em produtos anti-pulga, anti-carrapato, vermífugos e produtos de higiene - Rua Sotero de Souza, 425 Tel. 4712-6129 - São Roque</p> <p>CLUBE GRÊMIO UNIÃO SANROQUEENSE Isenção do valor do título para associados R. José Bonifácio de Andrada e Silva, 452 São Roque - Tel. 4712-2088</p> <p>INGLÊS NOVIDADE FISK SÃO ROQUE MAY I HELP YOU? Curso rápido e prático de conversação em inglês (para quem trabalha em hotelaria, turismo e outros) 20% de desconto (associados e funcionários) Av. Antonino Dias Bastos, 160 - Centro - São Roque - Tel. 4784-6844</p>	<p>funcionários - 50% de desconto Rua José Brenha Ribeiro, 24 Centro - São Roque - Tel. 4784-2200</p> <p>CURSOS PREPARA CURSOS PROFISSIONALIZANTES Associados e funcionários. Cursos Profissionalizantes. 20% de desc. Rua Rui Barbosa, 225 - Sobrelaja São Roque - Tel. 4712-7984</p> <p>DENTISTAS DR. RIOVALDO CASTELANI DRA. ANA CAROLINA D. CASTELANI 10% de desconto - exceto prótese e implantes - Associados e funcionários Av. Tiradentes, 491 São Roque - Tel. 4712-3601</p> <p>DR. CELSO DOS SANTOS ABREU 10% de desconto - exceto próteses -</p>	<p>DRA. JULIE L. D. M. RABELO NEVES 20% de desconto nos tratamentos odontológicos Associados e funcionários R. José Bonifácio de A. Silva, 501 São Roque - Tel. 4712-4053</p> <p>DR. GUSTAVO CARVALHO ROSA 10% de desconto nos implantes odontológicos - Associados e funcionários Rua Dr. Stevaux, 25 Centro - São Roque - Tel. 4712-6904</p> <p>CLÍNICA DENTÁRIA RODOVIÁRIA 15% de desconto em tratamentos e implantes (exceto ortodontia e prótese) - Associados e funcionários Tel. 4784-5013 - Av. Aracá, 26 Sala B - São Roque (ao lado da Rodoviária)</p> <p>INFORMÁTICA CTI - Informática e Inglês Isenção de Matrícula - 15% de desconto nas mensalidades para informática e idiomas</p>
--	---	--	--

PETS / VET.

DOGS WASH

20% de desconto nos serviços de banho

FIRST IDIOMAS

Cursos de inglês para associados e

Associados e funcionários
Rua Cap. José Vicente de Moraes, 37
São Roque - Tel. 4784-1340

Associados, funcionários e dependentes
Rua Rui Barbosa, 519 - Centro
Tel. 4712-9720