



JANEIRO DE 2024 • EDIÇÃO 15 • AAPI

Saúde mental para uma sociedade melhor!

Janeiro Branco

O objetivo é alertar para os cuidados com a saúde mental da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico.

Janeiro é uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós.

A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “folhas ou telas em branco” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

Gratidão

Expressar sentimentos é uma prática extremamente benéfica à saúde de um modo geral. Muitas das relações têm início por meio desse gesto e geralmente surpreendemos as pessoas ao demonstrar gratidão.

O uso da palavra tem como único intuito agradecer, sem receber algo em troca. Na verdade, não existe troca! A pessoa que demonstra estar grata automaticamente sente boas energias ao ver que provocou o bem a alguém. É automático, você faz o bem e recebe o bem!



Você tem **VALOR** +



Joaquim Cândido Ferreira
Presidente da AAPI

Mais um ano se inicia e com ele começamos um novo ciclo de 365 dias, de novas oportunidades, novos recomeços, novos planos, novas expectativas.

Continuando colhendo os frutos que plantamos nos anos anteriores da nossa gestão e regando futuras colheitas. Começamos o ano com determinação durante todo o seu percurso e com o olhar sempre de esperança de dias cada vez melhores.

Janeiro, o primeiro mês do ano, inspira as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia.



Aqui Você tem VALOR



Cuidar de pessoas.
A nossa marca!

LAZER TURISMO BEM-ESTAR SAÚDE

Seja associado
31 3830-3422

Seresta

Na AAPI o lazer é mais um benefício para os associados. Toda sexta-feira é realizada a tradicional seresta. A partir de fevereiro de 2024 o preço será reajustado.

Não associado

Masculino R\$ 50,00

Feminino R\$ 40,00

Acesso a partir de 20h30.

Associado

Entrada gratuita

Acesso às 20h

AGENDA da Seresta
CLUBE DOS PIONEIROS

DIA 12 - JANEIRO
20h DOUGLAS & CRISTIANO

DIA 19 - JANEIRO
20h BANDA RITMUS

DIA 26 - JANEIRO
20h JÚLIO GARCIA

AAPI
aapi.org.br
Gestão 2022/2026

Tesouraria

Quais são as formas de pagamento admitidas para a sua contribuição mensal?

- Dinheiro.
- Cartão: crédito/débito.
- Pix, através do QR Code na maquininha de cartão.

Horário de funcionamento

Segunda-feira a sexta-feira

7h às 17h, Sede Administrativa e unidade IV - Cidade Nobre.

7h às 11h e 13h às 17h, Subsede - Coronel Fabriciano e Clube dos Pioneiros.

Valor mensal para 2024: R\$ 80,00 (Titular).

Dependentes:
1º Filho: R\$ 22,00 /
2º Filho 16,00 /
3º Filho 6,00.

Taxa de Adesão 2024 : R\$ 160,00.

CONVÊNIOS

Aponte a câmera de seu celular ou o leitor de QR Code e acesse a lista de convênios da AAPI.

