

Boletim Informativo – Alutim

Uma iniciativa da Alutim Alumínio Timbó Ltda. – www.ALUTIM.com.br

"Somos insignificantes. Por mais que você programe sua vida, a qualquer momento tudo pode mudar."

Ayrton Senna

A ORIGEM DA PÁSCOA



O nome páscoa surgiu a partir da palavra hebraica "pessach" ("passagem"), que para os hebreus significava o fim da escravidão e o início da libertação do povo judeu (marcado pela travessia do Mar Vermelho, que se tinha aberto para "abrir passagem" aos filhos de Israel que Moisés ia conduzir para a Terra Prometida).

Ainda hoje a família judaica se reúne para o "*Seder*", um jantar especial que é feito em família e dura oito dias. Além do jantar há leituras nas sinagogas.

Para os cristãos, a Páscoa é a passagem de Jesus Cristo da morte para a vida: a Ressurreição. A passagem de Deus entre nós e a nossa passagem para Deus. É considerada a festa das festas, a solenidade das solenidades, e não se celebra dignamente senão na alegria.

Em tempos antigos, no hemisfério norte, a celebração da páscoa era marcada com o fim do inverno e o início da primavera. Tempo em que animais e plantas aparecem novamente. Os pastores e camponeses presenteavam-se uns aos outros com ovos.

Fonte: <http://www.portaldafamilia.org>



6 DE ABRIL DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Praticar atividades físicas é muito importante para manter uma vida mais saudável, pois contribui para o bem-estar, aumenta a auto-estima, diminui o estresse e o risco de depressão, entre outros benefícios. As pessoas que estão fisicamente em forma desfrutam mais da vida, do trabalho, dormem melhor, adoecem menos e muito provavelmente terão uma expectativa de vida maior, envelhecendo com mais saúde. A prática de atividade física regular contribui para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, em qualquer fase da vida.



Pequenas atitudes podem contribuir para uma vida mais ativa e saudável! Veja algumas dicas:

1. Caminhar 30 minutos por dia, ou pelo menos 3 vezes por semana;
2. Descer do ônibus algumas paradas antes da habitual;
3. Formar um grupo de dança com seus amigos;
4. Andar de bicicleta (use as ciclovias de sua cidade);
5. Trocar o elevador pelas escadas;
6. Correr (aproveite as praças e parques de sua cidade);
7. Brincar (pule corda, jogue bola, brinque com os seus amigos);

Desde 2002 a Organização Mundial de Saúde comemora o Dia Mundial da Atividade Física.

Fonte: <http://www.fsfx.com.br>

NOVAS CORES NA ALUTIM

Dando seqüência às mudanças previstas para este ano, a Alutim renovou as cores da sua sede. Proporcionando melhor conservação e identificação da empresa.

