



Futebol Engimplan

A Engimplan participou no último mês de outubro do Torneio de Futsal Copa Saúde de Rio Claro. Sua participação rendeu o 5º Lugar, mesmo não chegando a final o time mostrou muita garra e determinação durante o torneio, não ganharam o título mas com certeza fortaleceram suas amizades.

"Pratiquem esporte, mesmo que não competitivamente, pois é saudável e você faz boas amizades, que duram para resto da vida" (Fernando Scherer)



Amigo secreto Engimplan

No dia 09 de dezembro, os nossos colegas da Engimplan realizaram a revelação do amigo secreto de fim de ano. Foi um momento de muita alegria e risadas, em um clima descontraído de muita diversão.



O que você quer para sua vida ?

Mantenha o Foco

Foco é o que permite atingir nosso alvo. Para isso, precisamos conhecer bem o alvo e nos concentrarmos firmemente nele.

Focar é fazer que toda nossa energia e concentração estejam direcionadas para o alvo.

É muito comum na vida e nos negócios perdermos o foco. Esse é um dos principais motivos que nos impedem de atingir nossos objetivos. As principais causas de falta de foco são:

1. Falta de clareza de objetivos,
 2. Excesso de objetivos e dificuldades de estabelecer prioridades,
 3. Distrações provenientes de outros interesses e compromisso.
- Quando conhecemos nosso alvo e nos concentramos em atingi-lo, adquirimos um extraordinário poder de realização.
- Saber priorizar nossos esforços é determinante para obter sucesso. Manter o foco não significa apenas ter olhos para ver o que estamos buscando: é preciso olhar ao redor para perceber o todo. Manter o foco é a capacidade de ver o todo sem perder o alvo de vista. Profissionais que têm foco estão sempre ligados a tudo a sua volta, sempre alerta aos acontecimentos que podem ajudá-lo a atingir o alvo.

O foco é estabelecido para evidenciar e priorizar, nunca para diminuir nossa capacidade de visão.

Seu foco determina seus resultados sua manutenção é responsável pela velocidade e qualidade com que você atinge suas metas.

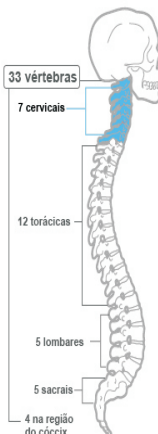
Trecho do livro:

51 atitudes essenciais para vencer na vida e na carreira – **Carlos Hilsdorf**.

Saúde - Coluna Cervical

Cervical

Fisioterapeuta Clarice Tanaka explica como funciona essa região da coluna

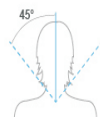
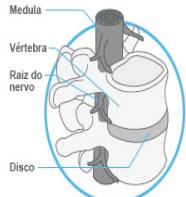


O que é

A coluna cervical se localiza no pescoço, entre a parte inferior do crânio e a superior do tronco, no nível dos ombros. É composta de sete ossos sobrepostos, as vértebras, que se unem por ligamentos, músculos e discos

No interior da cervical, existe o canal vertebral, por onde passa a medula espinhal, que comanda todos os nossos movimentos e sensações

Nessa região, a medula emite 8 raízes nervosas, que se ramificam para cabeça, pescoço, membros superiores, ombros e parte antero-superior do tórax



A região cervical tem grande mobilidade, permitindo movimentos de 130 graus de flexão e extensão, 81 graus de inclinação para cada lado e inclinação de 45 graus sobre os ombros

Por causa dessa mobilidade, a cervical sofre mecanicamente pelos esforços a que é submetida no trabalho e na vida diária

Feliz Ano Novo

Que possamos pegar o trem do novo ano e levar conosco todos os aprendizados e coisas boas para serem utilizados no próximo ano. Esta mensagem é para pensarmos no ano que está por vir. Reflitam!

Dentro de alguns dias, um Ano Novo vai chegar a esta estação. Se não puder ser o maquinista, seja o seu mais divertido passageiro.

Procure um lugar próximo à janela, desfrute cada uma das paisagens que o tempo lhe oferecer, com o prazer de quem realiza a primeira viagem.

Não se assuste com os abismos, não com as curvas que não lhe deixam ver os caminhos que estão por vir.

Procure curtir a viagem da vida, observando cada arbusto, cada riacho, beirais de estrada e tons mutantes de paisagem.

Desdobre o mapa e planeje roteiros.

Preste atenção em cada ponto de parada e fique atento ao apito da partida.

E quando decidir descer na estação onde a esperança lhe acenou, não hesite. Desembarque nela os seus sonhos.

Desejamos que a sua viagem pelos dias do próximo ano, seja de primeira classe.

Que possamos ter coragem de embarcar nesse novo trem, que possamos ver o novo ano com os olhos de conquista. Vá em busca de seus sonhos, pratique o bem e tenha certeza que se assim o fizer, se você colocar a mão na massa para alcançar seus objetivos terá um ano realmente novo. Dependente de nós!



Receita do mês

Risoto de Pernil Natalino

Ingredientes:

4 xícaras de chá de arroz,
1 kg de pernil cozido em água, sal, alho e limão,
1 lata de ervilhas e
1 lata de milho.

Modo de Preparo:

Depois de cozido o pernil, retire-o da água (não jogue essa água fora). Desfie o pernil e reserve. Frite o arroz no alho e óleo. Jogue a água do caldo de pernil e deixe cozinhar. Divida a carne do pernil em duas partes. Metade dele bater no liquidificador com 1/2 copo de água e temperos a gosto. Misture o pernil batido, o milho e a ervilha no arroz depois de cozido. Coloque-o em uma travessa, regue com o molho de pernil e salpique o pernil picado. Leve ao forno por 20 minutos e sirva.



Bom apetite!

Nesta edição falaremos sobre a nossa colaboradora: CIDA, que trabalha na Embalagem e Rotulagem. Vamos saber um pouco mais sobre ela:

Nome: **Maria Aparecida dos Santos**,
Local de nascimento: **Jacutinga – MG**,
Filhos: **03 filhos**,
Signo: **Aquário**,
Cor favorita: **Verde**,
Comida que mais gosta: **Massas**,
Banda preferida: **Legião Urbana**,
Uma música: **Oceano – Djavan**,
Filme que marcou: **Uma lição de amor**,
Livro de cabeceira: **Bíblia**,
Esporte preferido para assistir: **Volei**,
Time do coração: **Palmeiras**,
Sua maior qualidade: **Honestidade**,
E o seu maior defeito: **Falar demais**,
Seu hobby: **Ver TV**,
Uma mania: **Repetir várias vezes a mesma coisa**,
Lazer das horas vagas: **Passar com a família**,
Momento inesquecível: **Nascimento dos filhos**,
O que detesta: **Pessoas falsas e pessimistas**,
O que você mais aprecia nos seus amigos: **Companheirismo**,
Maior exemplo: **Jesus**,
Qual a sua palavra favorita: **Fé**,
O que mais admira em alguém: **Personalidade**,
Que super poder você gostaria de ter: **Realizar sonhos**,
Se defina em uma palavra: **Paz**,
Se pudesse escolher, onde gostaria de viver: **Aqui mesmo em Rio Claro – SP**,
Sonho de consumo: **Uma viagem de cruzeiro**,
Uma mensagem: **"Só fracassa quem desiste e só alcança quem persiste"**.



Biblioteca Engimplan

Indicaremos este mês o livro: Muito Longe de Casa – Memórias de um menino soldado de Ishmael Beah. O livro conta a história de um menino que ainda criança, perde toda sua família na guerra civil do seu país: Serra Leoa. Ishmael Beah, aos 12 anos de idade foi obrigado a lutar pela vida, no começo lutava somente por comida, depois teve que começar a lutar pela própria sobrevivência, em um lugar que as leis não existiam mais, onde tinha somente duas opções: matar ou morrer. Depois de 2 anos envolvido com a guerra, a vida lhe proporciona uma grande surpresa. Vale a pena ler, pois este livro é uma lição de força e vida. Temos este livro em nossa biblioteca para retirá-lo basta informar o seu interesse ao RH, que realizará o controle. Os livros poderão ser levados para casa. Tenham uma boa leitura!



Boa leitura!

Apagam as velinhas em janeiro:

- 01 – José Ronaldo dos Santos,
- 09 – José Edivaldo Pratti,
- 22 – Juliana Bello de Aguiar,
- 23 – Ricardo Labaça,
- 24 – Noemi Bizarro e
- 28 – Caroline Alessandra de Godoy Teco.

PARABÉNS !!!