

Qualidade em tudo o que fazemos



Marli Terezinha Reimann Luy, Ambulatório, e Marta Luciano dos Santos, Toalhas

***A sua qualidade de vida é importante para nós.
Vamos melhorar juntos. Veja como nas páginas 2, 3 e 4***

*Tomaram posse os
novos cipeiros.*

p.05

*Aprenda uma receita de dar
água na boca.*

p.06

*Pratique aquilo que lhe
faz bem com nosso
caça-palavras.*

p.06

Mensagem da Bud

Além da qualidade dos nossos produtos, nos preocupamos com a qualidade de vida daqueles que fazem parte da família Bud. Incentivamos atividades físicas, promovemos eventos para o lazer dos colaboradores e suas famílias e damos atenção especial para a saúde de cada um.

Nesta edição, queremos chamar a sua atenção para os benefícios da atividade física. Para se exercitar, crie uma rotina, tenha força de vontade e amor próprio. É assim que você vai poder fazer o bem para si mesmo e para todos que o cercam.

Vamos a mais uma boa leitura do Bud Acontece.



Qualidade de vida também é a nossa missão

A QUALIDADE DE VIDA ESTÁ BASEADA NAS CONDIÇÕES DE VIDA DE UMA PESSOA OU NO CONJUNTO DE CONDIÇÕES QUE CONTRIBUI PARA O BEM FÍSICO E ESPIRITUAL DELA.



ESPORTE É QUALIDADE

Alguns esportes são ótimas opções para praticar atividades físicas, trazem benefícios para o corpo e mente.

Se você escolher um esporte que goste de praticar, vai usar seu tempo disponível para isso. Aos poucos, ele vai se tornar um hábito muito prazeroso.

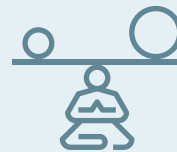
Nós, da Bud, queremos estimular cada vez mais o bem-estar dos colaboradores. Pensando nisso, realizamos várias atividades, esportivas e de lazer, para incentivar que todos tenham experiências que possam ser levadas para fora da empresa.



Muitos começam a praticar algum esporte para emagrecer ou deixar os músculos mais durinhos, com o passar do tempo percebem que os benefícios vão além do esperado e se tornam pessoas mais felizes. O esporte:



Aumenta a autoestima



Aumenta a concentração

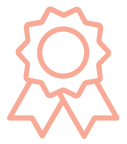


Melhora o humor



Reduz o estresse, a ansiedade e a depressão

A corrida mudou a vida dos irmãos Lima



Os irmãos Marcio e Marcelo de Lima encontraram na corrida de rua o esporte ideal

Segundo eles, depois que começaram a correr a vida dos dois mudou bastante, mentalmente e fisicamente. Os dois se sentem mais dispostos, sem falar das várias novas amizades que fazem nas competições. Eles indicam a prática do esporte para todas as pessoas, especialmente para aquelas que não estão muito bem, e falam da importância da parceria que têm.



Os irmãos participam de corridas de 5 km, 10 km, 15 km e meia maratona (21 km). Já participaram de várias competições em Santa Catarina, Paraná e quatro vezes em São Paulo, na São Silvestre.

A corrida pode ser praticada por qualquer pessoa, desde que tenha capacidade física para a atividade.

Para aqueles que já caminham e que possuem melhor **condicionamento físico**, a corrida passa a ser natural, pois o esforço exigido para manter a mesma frequência cardíaca no treino obriga a acelerar o passo.

Mesmo assim, o ideal é sempre **consultar um médico** para fazer uma avaliação.

“A corrida de rua é um esporte que pode ser praticado em qualquer lugar e contagia as outras pessoas. No fim de cada treino você está fisicamente cansado, mas mentalmente renovado. Eu e meu irmão treinamos juntos, porque assim um incentiva e ajuda o outro.”

Marcelo de Lima, da Fiação

“Todo mundo tem tempo, basta classificar as prioridades para não desperdiçar com coisas que não agregam valor para suas vidas. Com organização, não tem desculpas para não praticar alguma atividade física.”

Marcio de Lima, da Fiação

NO GRÊMIO TEM ESPORTE, LAZER E CULTURA



A nossa recreativa, também conhecida como grêmio ou GERB, proporciona atividades de integração social, lazer, esporte e cultura para todos os colaboradores.



Atualmente, tem atividades esportivas das mais diversas modalidades e oficinas de arte e artesanato gratuitas para os colaboradores. O espaço ainda conta com **quiosques e dois salões de festas, quadra de futebol sintética, quadra para vôlei de areia, estande de tiro, cancha de bocha, mesas de sinuca e pebolim**. Tudo para fazer com que o colaborador tenha um local dedicado a ele e a sua família, para que todos vivam momentos agradáveis.

Trabalho em equipe dentro de campo



A BUDDEMEYER TEM UM **TIME FEMININO DE FUTEBOL** QUE DEFENDE A CAMISA EM CAMPO.

As jogadoras treinam na recreativa e participam de competições pela empresa. **Carla** faz parte do time, já representou o município na modalidade, fez parte da equipe de atletismo da cidade e já se arriscou no vôlei. Ela conhece bem os benefícios do esporte e destacou o estímulo do trabalho em equipe.

CARLA

Está na Bud há
8 anos

Joga desde os
13 anos

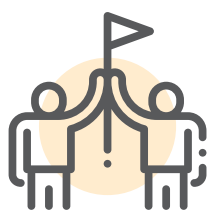


“Praticar esporte me deixa animada e com mais disposição. O futebol em si ensina, desde criança, a trabalhar em equipe. Nos ajuda a lidarmos com as derrotas e a comemorarmos as pequenas vitórias. No time da Bud, aprendi a lidar com o fato de ficar no banco de reserva muitas vezes, mas hoje entendo que nem sempre vou ser a melhor opção para o time, que o importante é apoiar a equipe que está em campo e, juntas, buscarmos o melhor resultado.”

Carla Kriger, da Logística



Estar entre amigos faz bem



Segundo uma pesquisa da clínica Mind Charity, uma das principais do Reino Unido, participar de clubes de corrida ou de algum time, por exemplo, é melhor para a saúde mental do que passar horas fazendo alguma atividade sozinho.

Leonir participa dos campeonatos internos promovidos pelo grêmio da Bud, dos jogos e eventos festivos da empresa e reconhece que os benefícios são para o corpo e a mente.

“Além de fazer muito bem para o nosso corpo, é um momento de confraternização com pessoas que não convivemos no dia a dia e com isso fazemos novas amizades. Eu aconselho todos a participarem também, pois o ambiente é muito bom para levar a família e curtir o momento com amigos.”

Leonir Fragoso Neto, da Tinturaria

Conheça os novos cipeiros da Bud

Tomaram posse no mês de maio os novos cipeiros da Bud. O desafio é trabalhar para **alavancar soluções e melhorias**, em parceria com a área de **Segurança do Trabalho**, para prevenir e melhorar os índices de acidentes, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida aos colaboradores da empresa.



VOCÊ PODE COLABORAR INDICANDO POSSÍVEIS SITUAÇÕES DE RISCO E DANDO DICAS DE MELHORIAS.



VEJA QUEM SÃO OS NOVOS CIPEIROS:



BUDEMEYER ACABAMENTO TÊXTIL LTDA.

Eleitos:

Clarice Neves - Vice-presidente
 Lucieli Maria Stafin
 Cristina Pereira Stracka
 Julio Cesar Machado
 Julio Cesar Rodrigues
 Maycon dos Santos Galimoto - suplente
 Leandro Fagundes Gomes - suplente
 Mariléia Schuller de Abreu Moreira - suplente
 Aparício Pedroso - suplente

Indicados: Odinei José Bialobok - Presidente, Lauana Priscila Brandino de Oliveira, Ederson Alves do Rosário, Pedro Chatoski, Heron Eziquiel da Rocha, Nilson dos Santos Francelli - suplente, Felipe Willian Vieira Padilha - suplente, Julcimara Alves dos Santos Ribeiro - suplente, Renilda Aparecida Martins - suplente

BUDEMEYER S. A.

Eleitos:

Christian Pacheco Grossl –
 Vice-presidente
 Cesar Pawlak
 Ronicléia Ramlov Kohn
 Carla Malena Muchalovski - suplente
 Maristela Grossl - suplente
 Ricardo Martins de Souza – suplente



Indicados: Juliano Brandl – Presidente, Augusto Matheus Alexi, Edna Maria Neves, Natalício Vieira Ramos - suplente, Silmara do Nascimento Cordeiro - suplente, Sergio Rodrigues - suplente

Entrevero

Alguém disse uma vez que um bom entrevero ninguém nega. É por isso que o nosso colega **Sandro Huttli**, da Fiação, fez questão de compartilhar com a gente a sua receita. **É de dar água na boca...**

INGREDIENTES

300 g de bacon cortado em cubinhos
 300 g de calabresa cortada em rodela
 800 g de peito de frango cortado em cubos
 800 g de paleta suína ou pernil cortado em cubos
 800 g de coxão mole, alcatra ou miolo de alcatra cortado em cubos
 300 g de pinhão cozido, descascado e cortado ao meio
 300 g de tomate picado sem semente e sem pele
 1 pimentão amarelo picado
 1 pimentão vermelho picado
 3 cenouras cortadas em rodela
 4 cebolas picadas
 2 cabeças de brócolis cortados em floretes
 150 ml de molho shoyu
 150 ml de molho de alho
 Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Usando um disco de arado, coloque primeiramente o bacon para dar a gordura, sempre mexendo para não queimar. Adicione a calabresa e continue mexendo. Em seguida, comece pelas carnes. Quando as carnes estiverem bem fritas acrescenta a cenoura, o tomate, os pimentões e a cebola. Deixe cozinhando (cuidando para não secar). Após os legumes cozidos, misture bem com as carnes acrescentando o pinhão, o molho shoyu e o molho de alho. Por último, coloque os brócolis e deixe só dar uma refogada.



Rendimento:
12 porções

PRONTO, É SÓ SERVIR!

**PODE SER COM PÃO
OU COM ARROZ.**



Quer participar do **Jornal Bud Acontece** com receita, dicas de livro ou lugares para visitar? Envie um e-mail para eusoubud@buddemeyer.com.br



CAÇA-PALAVRAS BUD

Leve esta brincadeira para casa e se divirta com a família. Com as palavras encontradas, reflita como a sua qualidade de vida é importante para nós e para todos que convivem com você.

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

A	H	A	H	S	F	E	L	I	C	I	D	A	D	E	O
C	E	S	E	U	A	H	O	Y	A	G	Z	G	N	G	A
F	U	E	U	J	X	A	S	C	I	P	A	E	Ç	A	X
L	H	G	A	U	Z	A	O	T	R	E	F	Q	E	R	Ó
A	A	U	I	O	U	S	O	B	G	L	P	I	U	O	O
Ç	E	R	E	A	É	G	A	A	P	W	F	T	V	P	D
E	W	A	P	Q	Ó	Z	P	Ú	D	Z	O	W	M	J	Y
N	E	N	F	U	B	O	W	R	D	Ç	Z	A	W	A	O
U	A	Ç	I	P	Ç	A	C	R	U	E	E	O	U	U	O
Ç	H	A	E	J	Ú	V	U	Í	Ç	C	G	À	L	T	X
A	O	O	N	O	C	A	E	R	A	U	A	U	A	O	U
Ã	G	H	O	O	X	W	Z	E	S	P	O	R	T	E	K
F	A	I	S	Ç	A	A	C	R	A	A	I	F	J	S	B
A	P	O	A	Q	S	B	L	R	I	É	U	S	L	T	I
Õ	I	N	P	G	B	M	M	L	E	A	A	H	G	I	J
L	U	I	A	A	S	U	Í	S	O	U	V	R	Z	M	O
C	U	I	Z	U	U	M	O	N	O	E	O	U	O	A	M
A	J	U	D	J	A	G	G	J	O	G	N	A	A	Y	M
N	Õ	C	C	F	I	I	I	R	E	E	U	G	E	H	A
O	A	A	G	M	Ç	A	O	U	D	V	O	O	O	A	D
I	A	A	A	W	X	B	C	B	A	M	O	R	W	E	D

* O gabarito será divulgado no site www.eusoubud.com.br

esporte - felicidade - amor - saúde - família - amigos
 paz - cipa - segurança - autoestima