

Número
61
octubre
2015

*¡Disfrutemos en familia la noche de Halloween
porque todo en familia es mágico..!*



DeFondo

Fenewstetic
Fondo de Empleados New Stetic



Gaviotas y Alcatraces Sábado 3 de octubre

Encuentro de Gaviotas y Alcatraces juntos.

Tarea sólo para Gaviotas: deben traer una foto de la mamá, otra foto del papá y otra donde esté toda la familia junta.

Alcatraces: ya tiene definido lo que va a realizar.



**Construyendo
FAMILIA**

**Programación
para octubre**



Aguilas Sábado 10 de octubre

Ojo, se adelanta el encuentro un sábado.

Tarea: recordar y cumplir los compromisos que se realizaron para este encuentro.

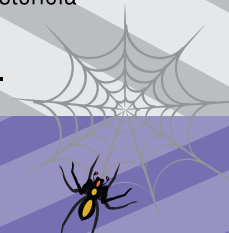
Para todos los grupos:

Tema central para todos los grupos: programar y hacer preparativos para la clausura en el mes de noviembre.

Objetivo: evaluar el proceso que hemos tenido durante el año, planear, asignar compromisos y ultimar detalles para la clausura.

Nota importante: a este encuentro deben asistir todos los niños y jóvenes, ya que de eso depende la asistencia con los padres a la clausura el próximo mes.

Lugar y horario para todos: Comfama de Rionegro - salida: 8:45 a.m. regreso: 1:00 p.m.



Grupo de padres, los padres aprenden

Tema: El consumo y sus diversas manifestaciones, entre ellas la violencia intrafamiliar.

Objetivo: Reflexionar en torno al consumo y la violencia intrafamiliar desde un espectro más amplio que no sólo implica sustancias psicoactivas y otras adicciones; implica también la familia en la prevención del consumo (estilos de vida familiar, actitudes frente al consumo, comunicación, factores de riesgo y factores protectores), los iguales, las drogas, los medios de comunicación y redes de apoyo.

Fecha: sábado 10 de octubre.

Horarios: de 9:00 a 11:00 am y de 11:00 a 1:00 pm.

Lugar: Kiosco New Stetic.



Síguenos:



Facebook



Youtube



Google+

www.fenewstetic.com



DANZAS JÓVENES:

Sábados 3, 10, 17 y 24 de octubre.

RUMBA AERÓBICA PARA NUESTROS ASOCIADOS Y SU FAMILIA

Inscripciones del 28 de sept. al 2 de octubre

Medellín:

Martes 6, 13, 20 y 27 de 5:30 a 7:00 p.m.

Guarne:

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de 5:00 a 7:00 p.m.

Consejos para evitar el estrés laboral

Como eliminar el estrés en el trabajo

El estrés laboral es el resultado de un estado continuo de tensión por las múltiples funciones de trabajo que se requieren en la sociedad actual. Algunas consecuencias pueden ser: palpitaciones, insomnio, gastritis, dolores en las articulaciones, entre otros.

Intenta ordenar tu escritorio de trabajo:

Si trabajas en una oficina, siempre es recomendable que tengas todo más ordenado para que puedas facilitar tu trabajo. Además el orden y la limpieza es algo que luego nos hace sentir mejor.



Haz de tu espacio de trabajo un hogar: uno se siente bien en su hogar porque tiene las cosas que le gustan, entonces haz de ese espacio tu hogar, decóralo como más te guste, que sea algo cómodo y agradable para estar allí.



Haz compañeros de trabajo:

Cuando uno tiene compañeros y amigos en el trabajo se siente mucho mejor, ya que puede conversar en algunos momentos y distenderse un poco del trabajo.



Intenta eludir a personas que alteren el trabajo:

Si hay algún compañero que siempre esté contando chismes o distorsionando el área de trabajo, intenta no reunirte mucho con él o ella, puede que después te comiences a sentir estresado.



Cuando llegues a tu casa: Al llegar a tu casa intenta no pensar en el trabajo, después de todo, es tu casa, no tu trabajo. Puedes tomarte un baño, ver una película, acostarte a dormir, descansar, o hacer cualquier otra actividad que nos distraiga un poco.



Los fines de semana: Si no los trabajas, o tienes algún otro día libre de trabajo, no pienses para nada en tus tareas laborales. Suéltate, descansa un poco, realiza actividades que te entretengan, pues para ello son los días de descanso, para hacer las cosas que uno no puede hacer durante la semana y poder relajarse.



Encuentro de parejas

Tema:

Recuerda ser Padre a Madre sin olvidarte de ser Pareja

Un matrimonio excepcional no se da cuando se casa una "pareja perfecta". Se da cuando una pareja se encuentra y aprende a disfrutar sus diferencias.



Fecha: sábado 17 y domingo 18 de octubre.

Lugar: Hostería Los Farallones, La Pintada.

Inscripciones:

del viernes 25 al martes 29 de septiembre o hasta agotar cupos. Cupo limitado.

Valor: \$160.000 por pareja.

Formas de pago: Efectivo al momento de la inscripción, ahorros, deducción máxima a 4 quincenas o con prima de diciembre.

Recuerda: Al momento de la inscripción estar muy seguro de ir, ya que sólo se aceptarán cancelaciones por calamidad doméstica o incapacidad médica.

Tarde de cine Fenewstetic para nuestros asociados

Inscríbete con tiempo para que no te quedes por fuera, recuerda que es cupo limitado...

Lugar: Procinal San Nicolás (Rionegro)

Fecha: viernes 23 de octubre



Inscripciones: jueves 15 de octubre

Hora salida: 5:00 p.m. desde New Stetic.

Valor: \$10.000, pago en efectivo al momento de la inscripción o en 1 quincena.

Incluye: boleta, combo de perro caliente y gaseosa, transporte.

Para los de Medellín hay transporte hasta la estación madera para el regreso.

Importante: las personas que se inscriban y por algún motivo no asistan, se les cargará una sanción de \$25.000.

