

Parceiros



"Cuide de sua saúde bucal, com o Plano Odontológico PRODENT"

Não perca a oportunidade aderir ao plano Odontológico Prodent, e desfrutar:

- Sem carências (condição por tempo limitado)*;
- Abrangência Nacional;
- Inclusão de dependentes diretos e agregados, conforme Estatuto AES.

Produtos:

- Standart Plus** = R\$ 21,74

(cobertura do ROL de procedimentos da ANS)

- Diamond** = R\$ 80,39

(cobertura ROL da ANS + Prótese + Ortodontia)

*Permanência mínima de 12 meses no plano.

Consulte o site www.aessenai.org.br

Ou faça sua adesão na Secretaria AES - Cláudia Celestino

Fone: 11 3367 9900

OBS: Este plano sofre reajuste no segundo semestre deste ano.

IMPORTANTE

O Walmart comunicou o encerramento da parceria com a AES a partir de 12/03/2017. Em razão de ter deixado de trabalhar com este modelo de negócio

AES Informa: Edital

Em virtude do falecimento de nosso companheiro Ubirajara do Amaral Negrão, informamos que tomou posse, como membro do Conselho Deliberativo, o Sr. Sergio Antonio Leme Dias a partir de 27/01/2017. Seja bem-vindo!

No Clube de Campo em Jundiaí:

Realizaremos estudos para melhorar a captação de água para consumo e futuramente a construção de um poço artesiano, bem como melhorias nas vias de acesso internas e sinalização total do clube.

Foram adquiridas 20 mesas que serão utilizadas para mobiliar o Recanto dos Manacás, o Quiosco e o Centro de Convivência Na Colônia de Férias:

As obras dos novos apartamentos, apesar da chuva, estão dentro dos prazos estipulados no cronograma, sendo que a segunda laje já está concretada. Também foi reestruturado o sistema de computação na Secretaria e no Salão de Eventos e instalado o wi-fi com maior abrangência nas áreas sociais.

No Clube Náutico em Boraceia:

Já está instalado o wi-fi nos chalés com acesso para todos os hóspedes.

Houve a contratação de um estagiário da Escola SENAI de Informática, a partir de 01/02/17, especializado em redes para verificação dos problemas que surgirem na AES.

Visando a segurança dos associados, foram adquiridos Kits CIPA com prancha em polietileno a serem utilizados nas dependências dos Núcleos de Lazer.

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento do(s) seguinte(s) associado(s)/dependente(s):

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Luiz Antonio Alves de Oliveira	19/01/2017	Luiz Antonio Alves de Oliveira	Ex-func.	-
José Antônio Amaral Arruda	24/01/2017	Cecilia Augusta Oetterer Arruda	Apo.	conjuge
Ângela Ramos de Farias	24/01/2017	Francisco Mendes de Farias	1.20	conjuge
Elio Casagrande	25/01/2017	Elio Casagrande	Apo	-
Maria de Lourdes Miola	08/02/2017	Valdecir de Jesus Gordon	Apo	sogra
Imeko Sato	04/02/2017	Francisco de Azara	6.01	sogra
Anesio Angelim Campanholi	29/01/2017	Vanderlei Virgilio Campanholi	4.01	pai
Leonício Felinto da Silva	14/02/2017	José João dos Santos Filho	AES	sogra
Neuza Maria dos Santos Vitor	16/02/2017	Marcelo Vitor da Silva	1.18	mãe
Jose Vieira Brito	21/02/2017	Clayton Processo dos Santos	1.22	sogra

O benefício do FUMUS pode ser contratado para: pai, mãe, sogro e sogra. Para isso é necessária adesão de cada um através de formulário próprio (art. 2º do regulamento).

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Deppto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Deppto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Hamilton Gonçalves Costa
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Dep. Esportivo Interior

Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esportivo Capital

Jaime Soler Niubo
Revisão

Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Winston Antônio de Souza
Coordenação

Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim@aessenai.org.br

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

MARÇO

ORAÇÃO DA MULHER

Senhor, me ajude a nunca desistir de ser mulher. Não deixe que eu passe uma semana sem usar um batom bem vermelho, uma bota bem alta ou um jeans bem justo e proteja meus cachos do vento. Para cada dia de TPM, me dê uma vitrine com sapatos lindos. Já que eu nunca pedi milagres, faça que minhas celulites sejam ao menos discretinhas. Me dê saúde, tempo livre e silêncio. Dê forças para eu insistir que meus filhos comam salada, digam "por favor" e "obrigado", limpem a boca no guardanapo e puxem a descarga. Cegue meus olhos para os brinquedos no meio da sala - eles vão estar sempre lá, isso eu já vi. Ajude para que eu chegue do trabalho e ainda consiga brincar, ver desenho, contar história, fazer cosquinha.

Em dias difíceis, me dê persistência para seguir na dieta. Proteja minhas poucas horas de sono e não me julgue mal caso eu não acorde no meio da noite para cobrir meus filhos. Não deixe que a minha testa fique tão franzida a ponto de parecer uma saia plissada. E eu, uma louca estressada. Faça com que o sol seja meu "personal trainer", meu complexo de vitaminas, meu carregador de bateria - mas quando eu pedir um diazinho de chuva, não pergunte por quê. No meio de tudo isso, faça com que eu ache tempo para virar namorada de novo, ir ao cinema, jantar fora, beijar na boca, dormir abraadinha. Ilumine o espelho do banheiro e proteja minhas pinças. Ajude a não faltar gasolina, não furar o pneu, não arranhar a calota. Afaste os motoqueiros do meu retrovisor. Senhor, por pior que seja o meu dia, faça com que ele termine, e não eu.

Autoria desconhecida

Boletim Informativo Março - 2017



Edição 127

Ano 10

Página 02

- DEP. APOSENTADOS
- DEP. CULTURAL E RECREATIVO
- DEP. ESPORTIVO DO INTERIOR
- SAÚDE

Página 03

- ASSUNTOS DIVERSOS
- CURIOSIDADE
- FOI NOTÍCIA
- INSCRIÇÃO SORTEIO

Página 04

- PARCEIROS
- AES INFORMA EDITAL
- ÓBITOS

☐ Mudou-se	☐ Não Existe Nº Indicado	☐ Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em:
☐ Desconhecido	☐ Falecido	☐ Pelo Porteiro ou Sincio	
☐ Recusado	☐ Ausente	☐	Responsável
☐ Endereço Insuficiente	☐ Não Procurado	☐	



DESTINATÁRIO:

Remetente

Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP

Departamento Aposentados

Reunião mensal



Esperamos por você em nossa próxima reunião dia 08/03/2017 4ª feira - das 9h30 às 11h30.

Local: Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo".

Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo, próximo ao Metrô Tatuapé.

Semana de Qualidade de Vida – Itanhaém



Realizado no período de 17 a 22 de fevereiro de 2017. As fotos do evento estarão em breve no site.

Aguardem notícias no próximo Boletim!

Departamento Cultural e Recreativo

Passeio à Cidade de Cunha - Dia 01/04/2017



Saída às 6h30 da ESCOLA SENAI "ORLANDO LAVIERO FERRAIUOLO" Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé.

ROTEIRO:

Visita ao Lavandário - é uma propriedade rural privada para o cultivo de lavandas e ervas aromáticas. Tem uma pequena loja para a venda desses produtos e um café onde se podem degustar produtos com lavanda, como chás e sorvete.

Visita a Igreja Nossa Senhora da Conceição - Construída em 1731 é um exemplo do barroco paulista.

Restaurante Lazer na Serra - almoço, incluso bebida e sobremesa.

Visita ao Atelier De Cerâmica Suenaga & Jardineiro

Atelier de Cerâmica de alta temperatura, utilizando a técnica oriental do forno à lenha Noborigama. Local para passear, aprender um pouco mais sobre as técnicas utilizadas e comprar peças utilitárias e decorativas.

Visita ao Mercado Municipal - Antes da sua construção, o local sediava a Igreja Nossa Senhora da Lapa. Em 1907, a mesma foi demolida e iniciou-se a construção do Mercado, finalizado em 1913. Hoje o Mercado Municipal é considerado uma das mais antigas construções da cidade de Cunha.

Pousada Vila Rica - CAFÉ com Apresentação de Viola.

18h30min - Finalizando o roteiro com destino a São Paulo.

Valor por participante:

Associados e dependentes - R\$ 300,00 em até 3 parcelas.

Convidados - R\$ 350,00 em até 3 parcelas.

Estão incluídos:

Almoço no Restaurante Lazer na Serra - com suco ou refrigerante e sobremesa, monitoria saindo e retornando, guia local, seguro viagem (1 dia), acesso aos locais de visita, serviço de apoio, café da tarde com apresentação de Viola, transporte em ônibus com ar condicionado, TV, DVD, WC, cinto de segurança.

Chegada prevista em São Paulo: 20h30.

Inscrições a partir das 8h do dia 06 de março de 2017 pelo telefone (11) 3367 9900 - secretaria AES, até o preenchimento das vagas do ônibus.

Alegria e camaradagem confirmadas!!!!

Dica Cultural

À propósito do Dia Internacional da Mulher, a dica é visitar a obra de uma Mulher Brasileira conhecida Internacionalmente:



Anita Malfatti: 100 anos de arte moderna.

Curadoria: Regina Teixeira de Barros

Visitação: 8 de fevereiro até 30 de abril de 2017

Entrada: R\$ 6,00 – gratuita aos sábados

Local: Museu de Arte Moderna de São Paulo - Grande Sala

Endereço: Av. Pedro Álvares Cabral, s/n

Parque Ibirapuera (portões próximos: 2 e 3)

Horários: terça a domingo, das 10h às 17h30 (com permanência até as 18h)

Telefone (11) 5085-1318

atendimento@mam.org.br

Departamento Esportivo - Interior

É com muito entusiasmo e dedicação que iniciaremos as atividades esportivas AES no interior e Capital. No dia 05 de março, estaremos realizando 4 rodadas regionais do 17º Festival de Futsal do Interior categoria livre, modalidade que participam além dos sócios ativos, aposentados, agregados (ex-funcionários e filhos acima de 24 anos) dependentes de 18 a 24 anos, pais e esposa de associados. Participação de 32 escolas configuradas em 26 times. As sedes regionais serão Itu, Americana, Ribeirão Preto e Lençóis Paulista, classificando 4 equipes que disputarão os playoffs no dia 01 de abril na Colônia de Férias em Itanhaém. Temos uma previsão de 500 pessoas se confraternizando com muita bebida, comida e música, como de costume, uma verdadeira festa do interior. Boa sorte a todos!

Saúde

Perda de músculo depois dos 50 anos

Você já ouviu falar em sarcopenia? É o processo natural e progressivo de perda de massa muscular (músculos), característico do envelhecimento.

Segundo João Toniolo, médico geriatra e diretor do Núcleo de Estudos Clínicos em Sarcopenia, é muito comum os pacientes chegarem a seu consultório e relatarem ter o mesmo peso desde a juventude. Entretanto, quando o médico faz o teste de composição corporal, percebe que mais de 80% do peso é composto de gordura, ou seja, a pessoa manteve o peso, mas perdeu músculos e ganhou gordura. Mas o que a perda muscular significa na prática? Quanto menos músculo o indivíduo possui, menores são sua força e funcionalidade, o que contribui para um maior risco de quedas, fraturas e hospitalizações recorrentes. Alguns fatores aceleram o fenômeno: sedentarismo, ingestão pobre em proteínas, doenças crônicas e hospitalização estão entre os principais.

A nutricionista Myrian Najas, diretora do Núcleo de Estudos Clínicos em Sarcopenia, aponta que muitos idosos têm resistência em consumir proteína (que ajuda na construção de músculo). "É muito comum as pessoas mais velhas dizerem que comem menos carne, frango e peixes. O consumo de carboidratos, como arroz e farinha branca, é maior nessa faixa etária, pois é mais fácil de ser digerido e absorvido. O resultado, muitas vezes, é uma alimentação inadequada, o que resulta diretamente no ganho de peso." Por isso, normalmente as pessoas demoram para notar a perda muscular e quase nunca a previnem. Os sintomas são comumente associados à falta de vitaminas, "energia" e cansaço típicos da idade,

mas quase nunca são relacionados à perda de massa magra. No entanto, a perda de massa muscular pode ser amenizada com a prática de atividade física regular. Musculação, pilates, caminhada, corrida e bicicleta são boas opções. O ideal é realizar 150 minutos semanais de exercícios. "Costumo dizer que é sempre importante ganhar e manter os músculos para envelhecer bem", garante Najas.

<https://drauziovarella.com.br>

Assuntos Diversos

22 de Março

Dia mundial da Água

O Dia Mundial da Água foi criado pela ONU (Organização das Nações Unidas) no dia 22 de março de 1992 para convidar a sociedade à reflexão e à discussão sobre a importância deste bem natural no cotidiano das pessoas. Neste dia, a ONU também divulgou uma série de medidas, sugestões e informações que servem para despertar a consciência ecológica da população e dos governantes para a questão da água. Como ensinar as crianças a economizar água. Não só neste dia, mas também nos outros 364 dias do ano, os pais precisam tomar atitudes no dia-a-dia da casa que colaborem para a preservação e economia da água.

Dê exemplos aos seus filhos:

- Não use mangueira para regar as plantas, melhor uma regadeira;
- Não use mangueira para lavar o carro, melhor um balde e pano;
- Não deixe a torneira aberta todo o tempo enquanto estiver fazendo a barba;
- Sempre que puder, reutilize a água;
- Não lave uma roupa de cada vez, melhor deixar acumular e lavar tudo de uma vez;
- Se tiver algum problema de vazamento, de torneira pingando, melhor solucioná-lo para evitar desperdício de água;
- Cada pessoa, em casa ou no trabalho, pode usar o mesmo copo para beber água, sem a necessidade de lavá-lo cada vez que tenha que utilizá-lo.

Neste ano, a ONU Água definiu o tema que balizará os debates em torno da temática dos recursos hídricos: "Água Residual": aquela resultante de algum processo, como o industrial, e que geralmente pode ser reutilizada. Elas podem ser empregadas nas ações planejadas, como na irrigação de paisagens urbanas e de campos para cultivo; em usos industriais como refrigeração de caldeiras e águas de processamento; em usos urbanos não potáveis como combate ao fogo, construções, descarga de vasos sanitários, controle de poeira, sistemas de ar condicionado, lavagem de ruas, pontos de ônibus e veículos; e também para outras finalidades ambientais como nas indústrias de pesca.

Curiosidade

Expressões curiosas da Língua Portuguesa

Jurar de pés juntos: "Mãe, eu juro de pés juntos que não fui eu." A expressão surgiu através das torturas executadas pela Santa Inquisição, nas quais o acusado de heresias tinha as mãos e os pés amarrados (juntos) e era torturado a fim de dizer só a verdade.

Motorista Barbeiro: "Nossa! Que cara barbeiro!" No século XIV, os barbeiros faziam, não somente os serviços de corte de cabelo e barba, mas também tiravam dentes, cortavam calos, etc. Por não terem profissionais, seus serviços mal feitos geravam marcas. A partir daí, desde o século XV, todo serviço mal feito era atribuído ao barbeiro, pela expressão "coisa de barbeiro".

Dar com os burros n'água: A expressão surgiu no período do Brasil colonial, onde tropeiros que escoavam a produção de ouro, cacau e café, precisavam ir da região sul à sudeste, sobre burros e mulas. O fato era que, muitas vezes, esses burros, devido à falta de estradas adequadas, passavam por caminhos muito difíceis e regiões alagadas, onde os burros morriam afogados. Daí em diante, o termo passou a ser usado para se referir a alguém que faz um grande esforço para realizar um grande feito e não consegue ter sucesso.

OK: Expressão inglesa mundialmente conhecida para significar algo que está tudo bem, teve sua origem na Guerra da Secessão, nos EUA. Durante a guerra, quando os soldados voltavam para as bases, sem nenhuma morte entre a tropa, escreviam numa placa "O killed" (nenhum morto), expressando sua grande satisfação. Daí surgiu o termo "OK".

Onde Judas perdeu as botas: Existe uma história não comprovada de que, após trair Jesus, Judas enforcou-se em uma árvore, sem nada nos pés, já que havia posto o dinheiro que ganhou por entregar Jesus, dentro de suas botas. Quando os soldados viram que Judas estava sem as botas, saíram em busca delas e do dinheiro da traição. Nunca ninguém ficou sabendo se acharam as botas de Judas. Daí surgiu essa expressão usada para designar um lugar distante, desconhecido e inacessível.

<https://otrecocerto.com/2014/08/29/expressoes-curiosas-da-lingua-portuguesa>

Boletim

Noticiário publicado no Boletim da AES em novembro de 1948
UMA EXCURSÃO MEMORÁVEL

Aproveitando os últimos feriados havidos, um grupo de sócios da AES realizou uma esplêndida excursão a Caraguatatuba, onde a caravana esteve acampada durante cerca de quatro dias.

A viagem graças à colaboração prestada pela Diretoria Regional foi feita na "Jardineira" do SENAI, fato este que muito contribuiu para o inteiro êxito do passeio.

Os dias passados naquele encantador recanto do litoral paulista foram realmente agradáveis. A começar pelo tempo que esteve ótimo, tudo cooperou para que esta excursão deixasse saudades, turma alegre, amiga e decidida.

INSCRIÇÃO PARA SORTEIO

DE 17/03/2017 a 26/03/2017

Inscrições para sorteio dos feriados:

- Paixão de Cristo;
- Tiradentes;
- Dia do Trabalho.

As inscrições para sorteio deverão ser realizadas pelo site www.aessenai.org.br