

Assuntos Diversos

Seja Mais Paciente

Com a rotina agitada do dia-a-dia, ter paciência pode ser um pouco complicado, mas é de extrema importância para qualquer projeto. Veja algumas dicas que podem ajudar você a se controlar e manter a paciência:

Respire - Nos momentos em que estiver perto de perder o controle esvazie sua mente e foque-se na sua respiração. Respire lentamente, prestando atenção no seu ritmo de expiração e inspiração. Isso vai ajudá-lo a se manter calmo.

Caminhe - Um bom truque para se acalmar e manter a cabeça no lugar é fazer uma caminhada. Não precisa ser longa. O objetivo aqui é apenas tirar do centro de seus pensamentos o que está te incomodando.

Escute - Não transforme uma conversa em discussão. Mesmo que você não concorde com o ponto de vista de outras pessoas, não tem o menor motivo para criticá-las por isso. Procure ouvir os argumentos e falar os seus de forma calma.

Sorria - Pode parecer absurdo, mas sorrir mais faz com que você se sinta melhor consigo mesmo. Existem situações nas quais um sorriso não cabe, mas na maioria delas ele não vai te prejudicar.

www.noticias.universia.com.br

Você Sabia? Unimed FESP Sollus AES SENAI

Aproveitamento de carências Plano de Saúde Unimed FESP/AES

Ex-funcionários do SENAI, têm redução nos prazos de carências na adesão ao plano de saúde Unimed/AES? Desde que tenha permanecido - no mínimo - 10 meses - no plano Mediservice ou Unimed FESP através do SENAI; Que formalize sua adesão através da AES no prazo máximo de 60 dias, contados do seu desligamento do SENAI; Ser um associado da AES e atender a elegibilidade da Unimed.

Durante o mês de fevereiro de 2018, a Lei 9656/98 da ANS (RN 195 – art. 9º) permite novas adesões ao plano de saúde Unimed/AES, com redução de carências:

Desde que o novo associado tenha realizado sua adesão na AES, depois de março de 2017; Que a adesão na Unimed, seja formalizada entre os dias 01/02/2018 a 28/02/2018 (Importante respeitar a movimentação cadastral da AES).

Não perca o prazo, e consulte as condições !!!

Verifique todas as condições e realize sua inscrição e dos seus dependentes.

Secretaria AES - Regina Innocencio - Fone: 11 3367 9902

ÓBITOS

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

| ÓBITO | DATA | ASSOCIADO | ORGÃO | PARENTESCO |
|----------------------------------|------------|--------------------------------|-------|------------|
| Antonio Assunção | 21/10/2017 | Adelson Antonio Assunção | Apo | Pai |
| José Carlos Ribeiro dos Santos | 25/10/2017 | José Carlos Ribeiro dos Santos | Apo | - |
| Manoel José de Lima | 28/10/2017 | Helio Nunes Coelho | Apo | sogro |
| Antonietta Rodrigues da Silva | 31/10/2017 | José Natal da Silva | Apo | mãe |
| Maria Aparecida Piva Albardeiro | 07/11/2017 | Sergio Tadeu Albardeiro | Apo | mãe |
| Zelinda Gasparavicius Marinho | 10/11/2017 | Marcio Vieira Marinho | 6.01 | mãe |
| Ermides Aragon Filippetti | 30/10/2017 | Cleuci Aragon Filippetti | Apo | mãe |
| Paulo Antonio Gomes | 11/11/2017 | Paulo Antonio Gomes | Apo | - |
| Herivelto Marques | 19/10/2017 | Fabiola Coelho Marques | 5.02 | conjuge |
| Ene Terezinha Pereira de Angelis | 09/11/2017 | Ricardo Francisco de Angelis | 7.01 | mãe |
| Benedita Margarido Gallo | 09/11/2017 | Denilson Vianna | 1.03 | sogra |
| Jason Furst | 18/11/2017 | Jason Furst | 6.03 | - |

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
Dep. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Dep. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
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.aes@aessenai.org.br



Nesse momento de paz, onde todas as pessoas se abraçam, se entendem, se cumprimentam e buscam por novos sonhos, descobrindo a verdadeira felicidade.

Nesse momento onde Deus se faz presente em cada oração, em cada família, em todos os lares, também, nós, da AES, gostaríamos de expressar o nosso carinho por você. Queremos desejar que os seus passos nunca estejam sós, que estejam sempre amparados pelos querubins e arcanjos que têm a missão de caminhar com você segurando firme em suas mãos, para que os seus pés nunca venham a tropeçar no meio do caminho.

Que neste Natal você possa sentir a presença de Deus, da paz, do amor e do perdão.

Desejamos que você realize os seus ideais.

FELIZ NATAL!

adaptado de <http://www.reflexaodevida.com.br>

Boletim Informativo DEZEMBRO - 2017

Edição 136

Ano 10



Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTIVO DO INTERIOR
- CURIOSIDADE
- SAÚDE

Página 04

- ASSUNTOS DIVERSOS
- VOCÊ SABIA
- ÓBITOS

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mudou-se | <input type="checkbox"/> Não Existe Nº Indicado | <input type="checkbox"/> Informações Escritas | Reintegrado ao Serviço Postal em: |
| <input type="checkbox"/> Desconhecido | <input type="checkbox"/> Falecido | Pelo Porteiro ou | |
| <input type="checkbox"/> Recusado | <input type="checkbox"/> Ausente | Sindico | / / |
| <input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente | <input type="checkbox"/> Não Procurado | <input type="checkbox"/> | Responsável |



DESTINATÁRIO:

Remetente

Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Reunião mensal

Realizada no dia 8 de novembro. Após nosso saboroso cafezinho, refletimos sobre: Ritmo da vida, escolhas, o que fazer com nosso tempo? Importância da pausa e balanço pessoal: Qual foi a última vez que...? Como sempre o envolvimento dos participantes enriqueceu nossa reflexão, possibilitando a autoavaliação.



Próxima Reunião

Esperamos por você em nossa Reunião Festiva que será realizada no **dia 13/12 das 9h30 às 11h30**, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" – Rua Teixeira de Melo, 106 Tatuapé - São Paulo, quando iniciaremos a comemoração natalina. A programação prevê um café especial e desenvolvimento da temática.

Nessa oportunidade também promoveremos, entre os participantes, a campanha de doação de artigos de higiene pessoal (sabonete, shampoo, pasta dente, escova, esponja de banho, fraldas e/ou itens que acharem oportuno), com a finalidade de beneficiar os adultos do Asilo São Vicente de Paulo em Itatiba – SP (site www.asiloitatiba.org.br).

Participem!

Semana Qualidade de Vida - Itanhaém

Atenção, reservem na AGENDA as datas: **23/02/2018** (após as 16h) a **28/02/2018** (até às 16h).

Como sempre, estamos programando atividades visando à integração, competição, descontração e diversão.

AGUARDAMOS POR VOCÊS!

Reservas na Secretaria da AES - Fone (11) 3367-9905, a **partir do dia 29/01/2018. Pagamento: 07/02/2018.**

Aguardem próximo Boletim com detalhes sobre a programação.

Departamento Cultural e Recreativo

70 ANOS A AES completa seus 70 anos com vários eventos em outubro e novembro.

1ª Prova de Aventura - Clube de Campo - Dia 21/10.



Idealizada e realizada pela Equipe da Escola SENAI "Antonio Souza Noschese" de Santos constou de acampamento com 40 barracas que abrigaram, aproximadamente, 130 pessoas. O grupo foi dividido em equipes de 2, 4 ou 6 participantes para a competição da trilha com vários obstáculos a serem vencidos (piscina, tracking, trincheira e esquiabunda) em tempo menor. Todos receberam medalhas de participação. Em seguida, cinco equipes participaram da Caça ao Tesouro que, concluída, resultou na montagem de um quebra cabeça de aço inox com 5 peças que formavam o Logo de 70 anos da AES. À noite, enquanto se realizava o LUAU à beira da piscina enfeitada por lamparinas e tochas ao seu redor, com muita música, comes e bebes, as equipes vencedoras da Trilha recebiam seus troféus. Nossos sinceros agradecimentos à equipe de Santos

liderada pelo Diretor da Escola Sr. Getúlio Rocha Junior pela competência e sucesso do evento e à equipe local do Clube de Campo gerenciada pelo Paulo.

Uma festa inesquecível!!!!

Festa das Crianças no Clube de Campo - Dia 22/10



Com muita chuva seguida de sol, realizou-se mais uma festa em homenagem às crianças à qual compareceram 382 pessoas, incluídas 143 crianças. A diversão ficou por conta dos brinquedos infláveis (futebol de sabão, boliche humano, castelinho de bolinhas e mini tobogã) e dos animadores do Brinca Brasil com muitos jogos interativos. O momento culminante deu-se com a reapresentação da FROZEN, que antecedeu o sorteio de vários brindes. Foram arrecadados 330 kg de alimentos divididos entre as entidades de filantropia: AMAS da Vila Formosa, Mãos Unidas de Santo André e Asilo de Itatiba responsáveis pela venda de lanches, massas, doces e bebidas. Não podemos deixar de citar e agradecer ao apoio dado pela Diretoria Executiva da AES na pessoa do seu presidente Dionísio Pretel, Conselho Deliberativo, secretaria da AES, o trabalho dedicado dos voluntários e dos nossos parceiros, sem os quais nossas realizações não teriam tido tanto sucesso a saber:

- Sollus: plantão de ambulância nos dias 21 e 22/10
- Sollus: doação de R\$ 1.000,00
- Prodent: doação de R\$ 900,00
- Liberty: doação do carrinho de pipoca e plantão de cadeira massageadora
- Uniodonto: doação de estojos com pasta e escova dental
- Santa Helena: doação de doces de amendoim, intermediado pelo Diretor da Escola SENAI de Ribeirão Preto, Reginaldo Dias de Souza
- Escola SENAI Mário Amato na pessoa de Michel Simão de Carvalho na confecção dos copos.

Festa das Crianças no Clube Náutico - Dia 28/10



Em um sábado ensolarado, foi realizada a Festa das Crianças no Clube Náutico em Boraceia. Ao todo compareceram 132 pessoas sendo 61 crianças. Doces, salgados, algodão doce, pipoca e bebidas foram servidos pela Associação de Combate ao Câncer de Boraceia. A diversão ficou por conta da Escola de Circo da região. Touro mecânico e o Pula-pula divertiram a garotada. O sorteio de brindes ficou para o final da festa, que contou com a animação do DJ da equipe do locutor Léo. Foram arrecadados 80 Kg de alimentos doados à Associação de Combate ao Câncer.

Almoço à brasileira na Colônia de Férias - Dia 18/11



Para finalizar as atividades comemorativas dos 70 anos da

AES, foi realizado no Ginásio Esportivo da Colônia, o **ALMOÇO À BRASILEIRA**. As 135 pessoas presentes deliciaram-se com comidas típicas de algumas regiões do Brasil. Foram recepcionadas com caipirinha e acarajé servido por uma baiana com seu traje típico. Tinha churrasco no espeto, moqueca de peixe, tutu de feijão e bolinho de feijoada dentre outras delícias. O ambiente, lindamente decorado com tecidos e bexigas nas cores do Brasil. O som ficou a cargo do cantor Wandê interpretando lindas canções. Os convidados dançaram bastante e participaram do sorteio de brindes. No final, o **PARABÉNS A VOCÊ** ao redor do bolo de aniversário. Nossos agradecimentos à equipe local gerenciada pelo Jera pela contribuição do sucesso da festa.

Departamento Esportivo - Interior



Equipe campeã

É com muita satisfação e alegria que encerramos, no dia 29/10, no Clube de Campo em Jundiá, o 21º Festival de Futebol SOCIETY do Interior - Categoria livre. Tivemos a participação de 680 pessoas nas etapas regionais realizadas nos núcleos de lazer em Boraceia e Jundiá, totalizando 29 escolas, classificando para final: Campinas, Itu, Lençóis Paulista e Ribeirão Preto. Na etapa final, compareceram 130 pessoas entre jogadores, dependentes, associados e convidados, os quais desfrutaram das dependências do clube como piscina, sauna e chalés. Recepção com um farto café da manhã e o buffet mais uma vez, muito elogiado pelo delicioso churrasco de confraternização e muita música ao vivo para animar o evento. Uma verdadeira festa do interior com direito a baillão e truco. Parabenzamos a participação vibrante das torcidas em presenciar 6 jogos emocionantes, que resultaram em:

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Campeão | CFP 7.92 - Lençóis Paulista |
| Vice-Campeão | CFP 6.02 - Ribeirão Preto |
| 3º Lugar | CFP 4.01 - Itu |
| 4º Lugar | CFP 5.01 - Campinas |

E os melhores da rodada foram:

Goleiro: Diego Cavagnon 6.02 - Ribeirão Preto;
Zagueiro: Jose Almir de Lima 7.92 - Lençóis Paulista;
Lateral Direito: Fabio Piovani 5.01 - Campinas;
Lateral Esquerdo: Julio Cesar Bearari 7.92 - Lençóis Paulista;
Meio Campo Direito: João Vitor Castro 6.02 - Ribeirão Preto;
Meio Campo Esquerdo: André Luiz Ferracini 6.02 - Ribeirão Preto;
Atacante: Helder Julio Gotardi 7.92 - Lençóis Paulista;
Goleiro menos vazado com 2 gols sofridos: José Ferraz Junior 7.92 - Lençóis Paulista;
Artilheiro com 3 gols marcados: André Luiz Ferracini 6.02 - Ribeirão Preto.

Foram arrecadadas 10 cestas básicas: 2 por escola e mais 2 pelo corpo administrativo da AES, sendo que a escola campeã entregou na APAE de Lençóis Paulista.

Parabéns a todos os participantes, associados, dependentes e convidados, que se confraternizaram entre as escolas. Aos envolvidos na organização do evento, ao gerente do Clube de Campo e sua equipe que proporcionaram uma estadia tranquila. Aos representantes da AES comprometidos no bem estar dos associados de suas respectivas escolas.

À comissão do Departamento de Esportes do Interior, ao

Departamento Cultural, membros do Conselho Deliberativo, Presidente do Conselho Fiscal, ao Presidente e Vice da Diretoria Executiva, muito obrigado pela presença ativa, apoiando os eventos esportivos do interior. Um forte abraço a todos!

Curiosidade

É BOM SABER



Para que aspirina salve sua vida durante um ataque cardíaco é preciso mastigá-la. A aspirina inibe as plaquetas que aceleram a formação de coágulos sanguíneos e funciona mais rápido se for mastigada. Uma pequena quantidade é tudo que você precisa. A eficiência do remédio vai depender mesmo do tempo da mastigação, que deixa o medicamento agir por meio dos vasos sanguíneos da boca, em vez de esperar que ele percorra todo o sistema digestivo. **Antibióticos não funcionam no tratamento de viroses.** Antibióticos matam apenas bactérias, por isso eles são inúteis contra resfriados e gripes, já que essas são doenças causadas por vírus. E é preciso tomar cuidado com esse tipo de medicamento, visto que seu uso exagerado pode ser prejudicial à saúde.

Se as pessoas baixarem as tampas dos vasos em banheiros químicos, o cheiro não fica na cabine. Essa pequena chaminé que existe nos banheiros portáteis tem a função de mandar o cheiro ruim para fora, por meio de um efeito de sucção, que acontece quando o ar sopra nessa parte de cima. Mas só funciona se as pessoas baixarem as tampas dos vasos.

Apesar de o sangue ser vermelho, as veias parecem azuis porque somando o vermelho escuro que o sangue tem com a tonalidade amarela da camada de gordura do corpo e da pele, a sensação visual é de que as veias são verdes azuladas... ou azuis, se preferir.

Os fones de ouvido podem também ser usados como microfones. Dá para conectar os fones na entrada de microfone dos computadores e, assim, usar esses aparelhos como microfones. Claro que não é a melhor e mais eficiente das soluções, mas dá para quebrar o galho. **Na maioria dos carros, a seta do medidor de combustível indica o lado do veículo onde fica o tanque de gasolina.** Essa é uma boa dica para quando estiver dirigindo um carro que você não conhece.

www.fatosdesconhecidos.com.br/Thamyris_Fernandes

Saúde

Dezembro laranja alerta para os riscos de câncer de pele

Depois do outubro rosa e do novembro azul, chegou a vez do dezembro laranja. A campanha tem o objetivo de conscientizar a população sobre a necessidade do combate e prevenção ao câncer de pele. A ação do sol é a principal causa, mas não a única. Feridas crônicas e cicatrizes na pele também podem originar a doença. Apesar de o grupo de risco ser formado por pessoas de pele clara, as demais não estão isentas do risco. "No caso do melanoma, que pode surgir em pintas pré-existentes, o sol funciona como potencializador, podendo atingir qualquer tom de pele".

A recomendação é que se use filtros solares com FPS mínimo de 30 e, nos picos de sol, associados a chapéu e roupas que funcionam como barreira física. Ao contrário do que muitos pensam, não existe horário saudável para tomar sol. Os raios UVA começam com o raiar do dia e são responsáveis por danos como manchas e rugas. Já os raios UVB, responsáveis por estimular a vitamina D, incidem das 11h às 17h (no horário de verão). Apesar da recomendação de tomar sol por 10 minutos, três vezes por semana, há quem prefira repor a vitamina D por via oral, como orienta a Academia Americana de Dermatologia. O risco não compensa a exposição.

<https://www.ativo.com/saude/dezembro-laranja>