

Realizações dos últimos 4 anos

Visando tornar o descanso e lazer dos associados e seus dependentes mais confortáveis e tranquilos, a Diretoria Executiva, com o apoio do Conselho Deliberativo e Fiscal, realizou melhorias nos Núcleos de Lazer. Para conhecimento dos associados, informamos, abaixo, o que foi realizado nos últimos 4 anos:

Clube Náutico de Boraceia: Adequação dos chalés (novos televisores, fogões e churrasqueiras), ampliação da rede de Wifi, instalada a ampliação do alambrado no campo de futebol e realizado o acesso que liga a rodovia com pavimento intertravado de produto ecológico à base de cimento totalmente reciclado.

Clube de Campo em Jundiá: Reformados todos os chalés e apartamentos com churrasqueiras individuais, equipando-os com produtos novos: utensílios de cozinha, geladeiras, fogões, micro-ondas, televisores, chuveiros, box, cobertores, colchões e mobiliários. Todos os quiosques equipados com churrasqueira e tomada. Reforma das piscinas e aquisição de 75 cadeiras e 40 guarda-sóis.

Reforma do antigo galpão que passou a denominar-se "Recanto dos Manacás". Também construído um mirante com reurbanização da trilha que leva até ele.

Construída uma secretaria na portaria.

Colônia de Férias em Itanhaém: Os apartamentos foram equipados com: duchas, box, ventiladores de parede, adequação das janelas com vidro, colchões com protetores e novos cobertores. Criado um plano diretor compreendido em 4 etapas já concluídas a saber:

1ª etapa: Reforma total da cozinha (de acordo com as exigências da ANVISA) com a aquisição de novos fogões industriais, geladeiras e freezers. Contratou-se também uma nutricionista;

2ª etapa: Compra do terreno ao lado e a construção de áreas para uso da colônia (manutenção, rouparia, lavanderia, lactário, apartamento para recreadores e motoristas das caravanas). Criado também um espaço para uso dos associados diaristas com sanitários, chuveiros e armários para guarda de pertences e reforma do salão de jogos;

3ª etapa: Criação do salão de eventos com instalação de ar condicionado, aparelhos de multimídia e som. Espaço livre de convivência (quiosque central). Reformada a Secretaria com a troca de mobiliário e reestruturada toda a rede de informática;

4ª etapa: Concluída a construção de quinze apartamentos (sendo três adaptados para pessoas portadoras de deficiência) equipados com ar condicionado e acesso através de elevador. Para essa empreitada, contamos com a colaboração dos associados que participaram de uma campanha que consistiu no adiantamento de diárias.

A entrega desta obra está prevista para fevereiro de 2018.

Sede da AES - Dependências reformadas. Reestruturação da rede de informática. Revisados o Estatuto Social, Regimento Interno e os Regulamentos dos três Núcleos de Lazer.

Plano de Saúde - Importante Saber

Em janeiro de 2018 entrará em vigor a nova cobertura mínima obrigatória dos planos de saúde estabelecida pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). A Resolução Normativa com a atualização estabelece a inclusão de 18 novos procedimentos - entre exames, terapias e cirurgias que atendem diferentes especialidades e a ampliação de cobertura para outros sete procedimentos, incluindo medicamentos orais contra o câncer. Pela primeira vez está sendo incorporado no Rol um medicamento para tratamento da esclerose múltipla. A nova lista de cobertura (disponível no site: www.aessenai.org.br) passa a valer a partir do dia 2 de janeiro e atenderá 42,5 milhões de beneficiários que possuem planos de assistência médica e 22,6 milhões com planos exclusivamente odontológicos. O Rol é obrigatório para todos os planos de saúde contratados a partir da entrada em vigor da Lei nº 9.656/98, os chamados planos novos, ou aqueles que foram adaptados à lei. A lista de procedimentos cobertos pelos planos de saúde é atualizada a cada dois anos. Isso garante o acesso ao diagnóstico, tratamento e acompanhamento das doenças através de técnicas que possibilitem o melhor resultado em saúde, sempre obedecendo a critérios científicos comprovados de segurança, eficiência e efetividade.

Fonte: ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar. Publicado em 07/11/2017

Reajuste UNIMED a partir de 1º de fevereiro de 2018

Conforme Comunicado PDE 16/2017 (disponível no site www.aessenai.org.br), o Contrato de Prestação de Serviços Médicos Hospitalares, firmado entre a Federação das UNIMEDS do Estado de São Paulo e a Associação dos Empregados do SENAI AES, terão os valores das mensalidades reajustados em 12,46%.

Edital 06/2017

Convocação Para Assembléia Geral Extraordinária

O Presidente do Conselho Deliberativo de acordo com o artigo 77 do Estatuto da Associação dos Empregados do SENAI – AES, combinado com o artigo 43, § 1º do Regimento Interno, convoca todos os associados ativos e aposentados do SENAI-SP, para a Assembléia Geral Extraordinária que será realizada no dia 19 de janeiro de 2018 (sexta-feira) na sede da AES às 17h em primeira convocação ou as 17h30 com qualquer quórum.

Local: Sede da AES - Endereço: Alameda Barão de Limeira, 539 Auditório térreo - Bairro: Santa Cecília – São Paulo

Pauta

Escolha dos Administradores que irão ocupar os respectivos cargos no Corpo de Administração, de acordo com Art. 46 do Estatuto Social, conforme Edital 06/2017 disponível no site www.aessenai.org.br.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Clóvis João Soares da Silva	23/10/2017	Claudete Maria Soares da Silva	1.18	conjuge
Adelmo Geraldo Cavaggioni	05/12/2017	Adelmo Geraldo Cavaggioni	Apo	-
Maria Helena Tibiriçá Toscano	09/12/2017	Marcelino Toscano	Apo	conjuge

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
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. 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

1947
70 anos
AES
2017

Dionísio Pretel

Presidente da Diretoria Executiva

Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim.aes@aessenai.org.br

Um significado especial para o Ano Novo

Neste novo ano, faça uma renovação de hábitos, de atitudes, como estar mais com a família, reorganizando as horas do trabalho profissional. Importe-se mais com os filhos, lembrando-se de não somente indagar se já fizeram a lição, mas participar, olhando, lendo as observações feitas pelos professores nos cadernos, interessando-se pelos conteúdos disciplinares. Saia mais com as crianças.

Não somente para passeios como a praia, a viagem de férias. Mas, no dia-a-dia, um momento para um lanche e uma conversa, uma saída para deliciar-se com um sorvete.

Isto é viver o Ano Novo. Saia com amigos, abrace-os, sorria pelo simples prazer de sorrir.

Bom mesmo é não se esquecer de formular propósitos para sua alma.

Assim, acrescente na lista: estudar mais, ler mais, entender mais o outro, devotar-se a um

trabalho voluntário, servir a alguém com alegria e bom ânimo.

Seja este Ano Novo o ano de concretas realizações na sua vida!

www.mensagenscomamor.com/



Boletim Informativo JANEIRO - 2018

Edição 137

Ano 12

AES
Associação dos
Empregados do
SENAI

Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO
- DEPTO. ESPORTIVO CAPITAL
- DEPTO. ESPORTIVO INTERIOR

Página 03

- SAÚDE
- ASSUNTOS DIVERSOS
- AES INFORMA
- INSCRIÇÃO CARNAVAL

Página 04

- REALIZAÇÕES DOS ÚLTIMOS 4 ANOS
- PLANO DE SAÚDE
- CONVOCAÇÃO PARA ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
- 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	<input type="checkbox"/> Pelo Porteiro ou	/ /
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/> Sincido	Responsável
<input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente	<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	

AES
Associação dos
Empregados do
SENAI

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 Festiva

Nossa Reunião, realizada no dia 13/12/2017, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" – Tatuapé quando tivemos a oportunidade de rever nossos colegas. A reunião teve como principal objetivo a comemoração natalina, com reflexão sobre "Tributo ao Tempo e Resistência da Natureza", valorizando a vida e as amizades, realizando atividades para um balanço e possível fortalecimento desses laços. Degustamos um delicioso café natalino e foram distribuídos brindes aos participantes. Agradecemos a participação de todos na campanha de doação de artigos de higiene pessoal, destinados aos idosos do Asilo São Vicente de Paulo em Itatiba. O Prof. Dionísio agradeceu ao apoio recebido durante o ano de 2017 nos projetos da AES e nas comemorações dos 70 Anos. Agradecemos ao Prof. Abílio e equipe pelo apoio recebido durante este ano para a realização das reuniões na Escola.



Atenção Nos meses de Janeiro e Fevereiro não realizaremos a Reunião Mensal.

Semana Qualidade de Vida - Itanhaém

Realização: 23/02 a 28/02/2018 como sempre, estamos programando atividades visando a integração, descontração e diversão, tais como: quizz, bingo, baile e gincana. Não se esqueça do traje dos anos 60 e 70 para o Baile e uma prenda para incrementar o bingo!

Faça sua reserva a partir das 8h do dia 29/01/2018			
Fone (11) 3367-9900			
Período	Diárias	Valor por pessoa/período	Taxa de participação
De 23/02/17 Após 16h	5	Associado	R\$ 300,00
		Dependente	R\$ 900,00
a 28/02/17 até 16h	5	Dependente 05 a 09 anos	R\$150,00
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 450,00
		Afins Adulto	R\$ 390,00
		Afins 05 a 09 anos	R\$ 195,00
*Descendentes e afins: Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos.			
Taxa de reserva: R\$ 300,00			

Importante

Tendo em vista a ampliação e instalação de elevador não há mais necessidade de reserva especial de apartamentos nos casos de portadores de necessidades especiais. Não haverá sorteio para este período, os apartamentos serão disponibilizados em ordem de contato, respeitando o limite de 01 (um) apartamento por sócio. Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento do boleto. Após esgotadas as reservas, serão registradas opções de suplentes, na ordem de inscrição, para o caso de haver alguma desistência. O associado é responsável por fazer a sua reserva, de seus dependentes e convidados. Os convidados serão bem vindos, mas devem ocupar o mesmo apartamento do associado.

Departamento Cultural e Recreativo

Janeiro - Mês das Férias de Verão

Algumas dicas para a família:

Abadia de Santa Maria-Monjas Beneditinas - Porcelanas, doces caseiros, biscoitos, licores de frutas e pães são feitos pelas monjas beneditinas e vendidos na abadia, que também possui retiro espiritual. Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 4650 - Tucuruvi São Paulo Fone: 22038946 ou 971682029.

Biblioteca Hans Christian Andersen - Temática em Contos de Fada Com temática infantojuvenil, a biblioteca foi inaugurada em 1952. Em 2005, tornou-se especializada em contos de fada e ganhou estantes em formatos de castelo. Hoje, o acervo soma 39 mil livros. Av. Celso Garcia, 4142 - Tatuapé - São Paulo.

Expresso Turístico - História e cultura - Sábados às 08h30 Preço R\$ 48,00 - Embarque e desembarque Estação da Luz - CPTM/Praça da Luz - Bom Retiro. A viagem, feita a bordo de vagões da década de 1960 reformados, dura cerca de uma hora e meia e leva a três destinos diferentes: Jundiaí, Mogi das Cruzes e Paranapiacaba. Monitores relatam informações históricas sobre a ferrovia e os lugares do entorno à medida que o trem avança. Fone: 0800 0550121.

35ª Festa da Uva de Jundiaí - Datas: 18 a 21, 26 a 28/01/2018 e 02 a 04/02/2018. Local: Parque Comendador Antônio Carbonari - Parque da Uva. Avenida Jundiaí, s/n. Ação solidária: doe 1 Kg de alimento não perecível. Informações: (11) 4589-8580.

Departamento Esportivo - Capital



Em nome do Departamento Esportivo da Capital, gostaríamos de agradecer a toda a família AES pelo apoio na realização dos eventos esportivos da capital, o que contribuiu para o grande sucesso em todas as modalidades.

Aproveitamos para desejar um Feliz Natal e um 2018 repleto de luz, paz, harmonia e que estejamos juntos novamente para realizar novos eventos com o mesmo sucesso ou ainda maior, para que os associados possam desfrutar dos benefícios de nossa Associação. Um grande abraço a todos e muito obrigado.

Departamento Esportivo - Interior



É com muita satisfação e alegria que encerramos o 1º Festival de VÔLEI MISTO do Interior, no dia 02/12/17 na Colônia de Férias. Evento piloto criado para homenagear os 70 anos da AES, porém, pela sua repercussão positiva, se tornará mais uma competição do calendário esportivo do interior. Tivemos a participação de 175 pessoas nas etapas regionais realizadas nos núcleos de lazer em Boraceia e Jundiaí, totalizando 10 escolas. Foram classificados para final: Franca, Jaú, Lençóis Paulista e Mogi Guaçu. Nesta etapa, contamos com a presença de 120 pessoas entre jogadores, dependentes, associados e convidados, que desfrutaram das dependências da Colônia de Férias. À noite, delicioso churrasco de confraternização e muita música ao vivo para animar o evento. Destacamos a presença dos três Presidentes do Corpo Administrativo que passaram suas mensagens de agradecimento e ações realizadas em 2017. E como não destacar a participação vibrante das torcidas em presenciar 6 jogos emocionantes, que resultaram em:

Campeão	CFP 5.63 - Mogi Guaçu
Vice-Campeão	CFP 7.92 - Lençóis Paulista
3º Lugar	CFP 6.04 - Franca
4º Lugar	CFP 7.90 - Jaú

Na seleção destaque de cada time, foram eleitos:

Karina Alves Carrapato Lozgia - CFP 7.90 - Jaú;

Gilson Gonçalves - CFP 6.04 - Franca;

Everson de Aro Capobianco - CFP 7.92 - Lençóis Paulista;

Vanessa Alves de Jesus Oliveira - CFP 5.63 - Mogi Guaçu.

Cumprindo nossa missão em promover ações sociais, arrecadamos 10 cestas básicas entre as escolas e o Corpo Administrativo da AES e foram doadas ao Orfanato Promoção Humana em Itanhaém. Parabéns a todos os participantes, associados, dependentes e convidados, que se confraternizaram entre as Escolas. Parabenizamos também todos os envolvidos na organização desse grande evento, principalmente a Comissão do Departamento de Esportes do Interior. Chegamos ao final de mais uma etapa esportiva na AES. Foram muitas alegrias, conquistas, desafios e aprendizado. Passamos momentos maravilhosos. Reunimos cerca de 2900 pessoas, entre associados ativos e aposentados, dependentes e convidados. De nossa parte, podemos afirmar que procuramos realizar o melhor aos nossos associados e que não mediremos esforços para que, em 2018, nos aperfeiçoemos ainda mais. Reconhecemos a confiança depositada em nosso trabalho, o que nos motiva no compromisso de satisfazer às expectativas projetadas em sua escolha. Que as luzes do Novo Ano brilhem e tragam a todos novos desafios, novos projetos e muito sucesso. Um Forte Abraço a todos!

Saúde

Algumas dicas para manter sua saúde mental

A questão é: você está aí, fazendo de tudo para ter um emprego bacana, tirar uma nota boa na prova de História ou seja lá qual for o seu objetivo. Além disso, precisa administrar suas relações, inclusive as redes sociais que usa. Às vezes é difícil evitar a sensação de que sua cabeça vai explodir, por isso resolvemos compartilhar algumas dicas para manter a saúde mental em dia: **Nada de andar desleixado** - Andar com os ombros caídos, sem movimentar os braços, afeta nosso humor negativamente além disso, quem anda de cabeça baixa e ombros caídos é visto pelas outras pessoas como alguém negativo. Para melhorar a situação, lembre-se de andar sempre com a cabeça e com os ombros erguidos. É simples e funciona.

Não deixe que ninguém diminua você - Imagine o desconforto de ser sempre taxado de forma pejorativa por alguma característica física. É lógico que esse tipo de ataque fere a autoestima de quem sofre o bullying. Se isso acontece com você, pense em procurar ajuda psicológica para conseguir, futuramente, lidar com o problema e criar coragem de reportá-lo no seu local de estudo e/ou trabalho.

Atividades físicas são necessárias - Se a sua vida é muito sedentária, não adianta querer participar de uma maratona amanhã. Comece aos poucos, com pequenas caminhadas ou mudança de hábitos - ir pelas escadas em vez de elevador já é uma coisa ótima.

Chega de procrastinar! (deixar para depois) - Se você tem que fazer alguma coisa, simplesmente vá e faça. Perder tempo reclamando ou procrastinando não vai fazer com que uma solução mágica apareça.

Melhere a qualidade de seus relacionamentos - É preciso manter-se longe de quem só diz coisas negativas, que reclamam de tudo ou nos agride psicológica ou fisicamente. Se a pessoa com quem você se relaciona é desse tipo, está na hora de rever esse relacionamento.

Não leve a vida tão a sério - Trabalhar demais, ser sério demais é prejudicial. Há estudos e pesquisas científicas comprovando que se divertir é saudável. Passe mais tempo com seus amigos, faça programas mais descontraídos. Divirta-se.

Dormir bem é fundamental - Uma boa noite de sono vai deixar você de bom humor, mais bem disposto, com energia e, de

quebra, vai garantir também a sua saúde física.

Ficar sozinho faz bem - Ter um tempo só para você é fundamental à sua saúde mental. Durante alguns minutos do seu dia, faça um esforço para ficar sozinho, relaxando. Vale tudo: de caminhadas a ficar em algum cômodo da sua casa, ouvindo música ou lendo aquele livro novo.

Converse mais pessoalmente - O mundo não é feito apenas de chats de Facebook ou arrobas de Twitter - ainda dá tempo de chamar alguém para conversar pessoalmente. Por mais arcaica que a prática pareça, ela tem resultados valiosos.

Você consegue ficar longe do seu celular? A tecnologia nos estimula a todo o momento, o que não é uma boa coisa, porque acabamos nunca descansando de verdade. O excesso de aparelhos eletrônicos em nossa vida pode causar depressão e crises de ansiedade.

Pare de fazer muita coisa ao mesmo tempo - Por mais que uma pessoa tenha a sensação de ser mais produtivo dessa forma, a verdade é que isso só deixa você irritado, estressado e sem a capacidade de se comunicar com clareza. Deixe o telefone de lado enquanto almoça; esqueça o celular enquanto está em algum evento e tente, sempre que possível, fazer cada coisa de uma vez.

www.megacurioso.com.br

Assuntos Diversos

Seja um Voluntário

Estamos vivendo num tempo de muitas necessidades e de muitos necessitados. Tempo onde os governos e governantes estão sendo expostos e os problemas de educação, saúde e segurança ficam evidentes. Como nós devemos fazer para reverter o quadro que estamos vivendo atualmente? Criticar? Manifestar? Votar? Em meio a essas perguntas podemos implementar mais uma: "Por que não ser um voluntário?" Sim! O voluntariado pode ser um jeito de mudar a forma de observarmos a vida. Qual é a recompensa? "Sensação de bem-estar" foi a primeira razão apontada pelos entrevistados. "Sentir-se útil", a segunda e "gratificação pessoal", a terceira.

"Sensação de bem-estar": Essa sensação é fundamental para que tenhamos objetivos na vida e o desejo de continuar vivendo; pode diminuir dores musculares; pode diminuir estresse e angústia; pode amenizar a tensão do dia-a-dia; sanar a ociosidade negativa, dentre outros benefícios.

"Sentir-se útil", ou seja, ser alguém dentro do mundo que vivemos. É uma possibilidade real e verdadeira.

"Gratificação pessoal". Sim! Quando fazemos ações voluntárias, nos tornamos mais felizes e a sensação de gratificação torna-se algo real e palpável em nossas vidas.

Os tempos não são bons, porém, se nós não fizermos trabalhos voluntários, o que faremos? A vantagem desse tipo de trabalho é que você pode começar agora e não necessita de preparação prévia. Pode começar já! Em tempos de dores e tristezas, é fundamental que o voluntariado apareça, pois as soluções, muitas vezes, estão nessas ações voluntárias. SEJA UM VOLUNTÁRIO! COMECE HOJE MESMO.

Por Paulo Bregantim

AES INFORMA

Nos períodos de férias e feriados prolongados, o sorteio para os Núcleos de Lazer, há dois anos, é realizado eletronicamente, ou seja, o Programa Reserva é que efetua e emite as listas (divulgadas no site) de sorteados e suplentes. Desta forma, não há possibilidade de favorecimentos.

