

## Assuntos Diversos

### Reflexão para o início de um longo ano

Já parou para pensar que estamos no início de um longo ano? O primeiro mês do ano. De um ano como outro qualquer, mas que nos reserva mais de 350 dias para serem vividos. Um ano com os mesmos meses e estações que os outros, mas que não precisa ser igual – ele pode ser mais especial.

“Seguir em frente” deve ser a expressão da vez. Não seguir em frente por apenas continuar vivendo, mas seguir em frente buscando três coisas fundamentais: esquecer as mágoas e os erros do passado, ter esperança de que tudo irá melhorar e lutar para mudar aquilo que não nos faz bem.

Não podemos controlar o mundo a nossa volta, mas cabe a nós decidirmos o que fazer com o futuro. Nós conseguimos fazer a diferença se acordarmos todos os dias buscando pela felicidade, se optarmos pelo caminho do bem.

Talvez seja sim bastante complicado dar o primeiro passo e muitos não sabem por onde começar. Nessas horas, a força de vontade é fundamental: imagine o ano que passou, veja o que

quer esquecer, o que pretende repetir e o que pode melhorar. Começar organizando o ambiente onde vive, a vida e as tarefas a serem cumpridas é um ótimo passo. É preciso organizar as tarefas e as atitudes, mas sem cobranças. Quando se sabe aonde quer chegar, com paciência e tranquilidade fica mais fácil conseguir. Depois, passe a fazer aquilo que gosta, dê prioridade ao que lhe faz bem. E tente fazer isso na maior parte de seu tempo, tendo 2017 como o ano dos dias felizes. O ano novo não precisa ter vida nova, mas pode ter atitudes. O importante é buscar mais sorrisos, fazer o bem ao próximo e semear virtudes. Então, viva, sorria, cante, seja você mesmo, enfim... Seja muito feliz em 2017!

Por Anna Laura Barreto

## Kirton Bank

Após a compra do banco HSBC pelo banco Bradesco, a razão social do HSBC foi alterada para o nome de Kirton Bank. Por este motivo, ao realizar o pagamento do boleto da AES, o banco de destino pode aparecer com o nome de "Kirton Bank". Então você pode realizar o pagamento sem problemas.

### HOMENAGEM PÓSTUMA

O associado Ubirajara Amaral Negrão, o “Bira” foi membro do Conselho Deliberativo da AES de forma quase ininterrupta no período de 01/03/98 até a data de seu falecimento. Colocou todo seu empenho e capacidade de articulação nas negociações para doação do terreno onde está instalado o Clube Náutico da AES em Boracéia. Liderando um grupo de associados de Bauru com tenacidade e persistência, não mediou esforços na obtenção de parcerias e recursos para a sua realização. Além de sair à caça de recursos que pudessem baratear o investimento, foi o responsável pelo gerenciamento e acompanhamento das obras necessárias para a implantação do Clube. Uma perda muito triste!

Homenagem da AES a esse querido colaborador e amigo!

## ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Milton Antonio	15/11/2016	Milton Antonio	Apo	
Aidano Catarino do Nascimento	18/11/2016	Aidano Catarino do Nascimento	Apo	-
Domingos Torrijos	25/11/2016	Neusa Aparecida Torrijos	4.01	pai
Jose Rodrigues dos Santos	26/11/2016	Paulo Cesar Ribeiro	5.10	sogra
Heitor Francisco Reis Scudelette	02/12/2016	Celia Regina dos Reis Scudelette	7.92	filho
Dolores Sanches Cherubin	28/11/2016	Antonio Carlos Cherubin	Apo	esposa
Ubirajara Amaral Negrão	08/12/2016	Ubirajara Amaral Negrão	Apo	-
Nobu Yamamoto	21/10/2016	Aurea Mitsuko Yamamoto	Apo	mãe
Urbano da Silva	08/11/2016	Urbano da Silva	Apo	-

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 da regulamentação).

### COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

<b>Arlete de Jesus Mendes Dias</b> Deppto. Cultural e Recreativo	<b>Lucio Mario Alves de Oliveira</b> Dep. Esportivo Capital
<b>Célia Reni Fernandes Sanches</b> Deppto. de Aposentados	<b>Jaime Soler Niubo</b> Revisão
<b>Claudia Celestino Lucio</b> Diagramação	<b>Teresinha Tesser Niubo</b> Coordenação
<b>Hamilton Gonçalves Costa</b> Diagramação	<b>Winston Antônio de Souza</b> Coordenação
<b>Haroldo José Torquetti</b> Dep. Esportivo Interior	

Dionísio Pretel  
Presidente da Diretoria Executiva  
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para [boletim@aessenai.org.br](mailto:boletim@aessenai.org.br)

## ADEUS ANO VELHO...FELIZ ANO NOVO

Agora que o ano está começando, vamos esquecer o que não deu certo, perdoar a nós mesmos o que ficou por fazer, o que ficou por dizer, todas as promessas que não foram cumpridas. Vamos dizer adeus Ano Velho, feliz Ano Novo!

Que todos possam entrar no Ano Novo com alegria e esperança no coração, sem arrependimentos, sem qualquer sentimento negativo. Um novo ano vai começar, e é tempo de renovar, recomeçar, de tentar novamente.

O que ficou por fazer, pode agora ser feito. O que ficou por sonhar, deve agora ser sonhado. Vamos fazer deste ano o melhor das nossas vidas, pois apenas depende de nós e a vida é o conjunto das nossas escolhas.

Feliz Ano Novo!!!

[www.blogadorium.com.br](http://www.blogadorium.com.br)

## Boletim Informativo Janeiro - 2017



Edição 125

Ano 10

### Página 02

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

### Página 03

- SAÚDE
- CURIOSIDADE
- VOCÊ SABIA

### Página 04

- ASSUNTOS DIVERSOS
- 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"/>	



DESTINATÁRIO:

Remetente

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

## Departamento Aposentados

### Reunião Festiva

Nossa Reunião, realizada no dia 14/12/2016, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" Tatuapé, quando tivemos a grata surpresa da presença de 50 participantes. A reunião teve como principal objetivo a comemoração Natalina. O grupo participou de atividades sobre o tema: "2017 vem aí! E agora?" - realizada pela Dra. Sandra Schewinsky - Neuro Psicóloga o que mobilizou todo o grupo, possibilitando o contato entre os participantes, que puderam compartilhar fatos positivos ocorridos com eles durante 2016.

Degustamos um delicioso café natalino e foram distribuídos brindes aos participantes.

Agradecemos a participação na Campanha de doação de artigos de Higiene Pessoal, destinados aos idosos do Asilo São Vicente de Paulo em Itatiba - SP.

Aproveitamos para agradecer ao Prof. Abilio e Equipe o grande 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: 17/02/2017 a 22/02/2017

Como sempre, estamos empenhados em realizar uma programação visando à integração, descontração e diversão, tais como Quizz, Bingo, Baile de Carnaval e Gincana.

Não se esqueça da fantasia e se possível, uma prenda para incrementar o bingo!

Faça sua reserva a partir das 8h do dia 23/01/2017

Fone (11) 3367-9904

Período	Diárias	Valor por pessoa/período	Taxa de participação
De 17/02/17 Após 16h.	5	Associado Dependente	R\$ 270,00
		Convidado	R\$ 810,00
a 22/02/17 até 16h.	5	Dependente 05 a 09 anos	R\$ 135,00
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 405,00
		Afins Adulto	R\$ 351,00
		Afins 05 a 09 anos	R\$ 175,00
*Descendentes e afins: Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos.			
Taxa de reserva: R\$ 270,00			

### Importante

Os apartamentos de números 101 ao 111 ficarão reservados para os associados e dependentes com limitações físicas. Essa condição deverá ser informada no ato da reserva e confirmada pelo e-mail ([reservas@aessenai.org.br](mailto:reservas@aessenai.org.br)).

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



Sábado, dia 26/11/16, acompanhados dos guias turísticos, estivemos em visita a São Luiz do Paraitinga, uma pequena cidade do interior do Estado de São Paulo com arquitetura em estilo colonial. A cidade preserva características da época dos barões do café. Andando pelo centro, tombado como Patrimônio Cultural Nacional, pudemos observar lindos casarões, ladeiras, capelas, praças, coretos e fontes. Depois do café na Fazenda São Luiz, dirigimo-nos à cidade e conhecemos a Casa do Dr. Oswaldo Cruz, o museu do compositor da cidade, Elpidio dos Santos, as Igrejas e casarões com arquitetura do século XIX. Ouvimos vários depoimentos de moradores sobre a tragédia das enchentes em 2010 e de como o pessoal do Rafting socorreu as vítimas e a união dos moradores para restaurarem a cidade.

O grupo aproveitou bem.

Até a próxima!!

### Dicas de Férias

**Catavento Cultural:** Fica no Palácio das Indústrias e é um verdadeiro playground de ciências para adultos e crianças! Praça São Vito, Parque Dom Pedro II.

**Sabina:** No Sabina Escola Parque do Conhecimento, as crianças se encantam com o pinguinário, com o planetário, com réplicas de dinossauros e muito mais!

Rua Juquiá s/n (entrada na altura do n. 135), Paraíso - ao lado do Parque Central e próximo ao Hospital Mário Covas. Em Santo André!!!

**Zoo de São Paulo:** Um passeio clássico que as crianças sempre amam! Aproveite um final de semana com dia ensolarado para conhecer os bichos típicos do nosso país. Av. Miguel Stefano, 4490.

**Instituto Butantan:** No Instituto Butantan, as crianças irão ver cobras, iguanas, aranhas e até o vírus do resfriado! Av. Vital Brasil, 1500, Butantã.

**Aquário de São Paulo:** Toda criança adora visitar um aquário e o de São Paulo tem até um tubarão! Rua Huet Bacelar, 407.

## Departamento Esportivo - Interior

### Agradecimento



Chegamos ao final de mais uma etapa esportiva na AES. Foram muitas alegrias, conquistas, desafios e aprendizado. Passamos momentos maravilhosos, reunimos cerca de 2600 pessoas, entre associados ativos e aposentados, dependentes e convidados. Tivemos o apoio dos representantes e diretores das escolas, do corpo administrativo AES e principalmente da equipe de esportes.

De nossa parte, podemos afirmar que procuramos realizar o melhor aos nossos associados e não mediremos esforços para em 2017 aperfeiçoarmos ainda mais. Reconhecemos a confiança depositada em nosso trabalho, o que nos motiva no compromisso de satisfazer as expectativas projetadas em sua escolha. Perdemos alguns amigos, mas a vida se renova e honraremos os seus legados. Que o Natal possa ser o renascer da esperança e que esta esteja presente no decorrer do Ano Novo para que possamos refazer planos, reconsiderar os equívocos e buscar o caminho de uma vida feliz.

Obrigado a todos!

## Saúde

### Saia da frente da TV



Pesquisas realizadas em outubro de 2015 pelo Instituto Nacional de Câncer de Michigan Estados Unidos, sugere que muito tempo na frente da TV, pode aumentar o risco de morte por câncer, enfarte, pneumonia, diabetes, mal de Parkinson, gripe e doenças do fígado.

Este estudo monitorou a saúde de 221 mil pessoas de 50 a 71 anos, todos saudáveis no início do acompanhamento. Quem assistia à TV de 3 a 4 horas por dia apresentou um risco de 15% maior de morrer por alguma dessas doenças. Se a exposição fosse de mais de 7 horas diárias, o risco subia para 47%.

Mesmo quando isolado de outros fatores, como o fumo, a bebida e alimentação inadequada, muitas horas na frente da TV continuou a apresentar maior risco de morte do que o das causas naturais. Esses resultados foram publicados no American Journal of Preventive Medicine e divulgados pelo jornal Daily Mail.

Seria importante repensar, na saúde pública, como fazer para que o idoso ocupe o tempo livre com atividades mais dinâmicas.

Fonte: Jairo Bauer para o jornal OESP

## Curiosidade

### Qual a origem da sexta-feira 13?



As pessoas mais supersticiosas evitam sair de casa, fechar negócios ou tomar qualquer decisão importante em sextas-feiras 13. De onde será que vem esse medo generalizado dessa data?

A sexta-feira 13 é apontada como um dia de infortúnio e má sorte. Diversas lendas e crendices rondam essa data e assombram as pessoas que acreditam em destino e pressentimentos. A origem da sexta-feira 13 pode estar relacionada à Bíblia. A informação é de que Jesus Cristo teria sido crucificado numa sexta-feira, depois de ter celebrado a ceia com treze pessoas.

Uma outra explicação diz que o rei Felipe IV da França se sentia ameaçado pelo poder da Igreja, e para mudar a

situação, ele teria tentado se filiar à ordem religiosa dos Cavaleiros Templários, mas sua entrada teria sido negada. Depois disso, ele passou a perseguir os templários numa sexta-feira, dia 13 de outubro de 1307. Existem várias outras explicações sobre a origem da sexta-feira 13. É difícil saber qual é a correta, ou se todas estão corretas. A única coisa que sabemos é que essa data permanece relacionada a maldições e assombrações.

Para aliviar a situação, os princípios da numerologia apontam o número treze como um forte indício de boa sorte. Agora é você quem deve decidir se o 13 é sinal de sorte ou de azar!

Fonte: [www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/qual-a-origem-da-sexta-feira-13.html](http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/qual-a-origem-da-sexta-feira-13.html)



## 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.

Para isso, é necessário que:

- Tenha permanecido no mínimo 10 meses no plano Mediservice ou Unimed FESP, através do SENAI;
- Formalize sua adesão através da AES, no prazo máximo de 60 dias contados do seu desligamento do SENAI;
- Seja associado da AES, respeitando o Estatuto e atender o contrato UNIMED/FESP.

### Dia do Aposentado

Em 24 de janeiro, comemora-se o Dia Nacional do Aposentado. A data foi escolhida porque nesse mesmo dia, em 1923, ocorreu a assinatura da Lei Eloy Chaves, criando, na época, a caixa de aposentadorias e pensões para os empregados de todas as empresas privadas das estradas de ferro. É o marco histórico da Previdência Social, que até então atendia apenas os funcionários do governo federal. E é por isso que no Dia do Aposentado, também é comemorado o Dia da Previdência Social.

Envelhecer faz parte da vida, mas o grande mérito é viver todas as situações com dignidade, em todos os tempos e ter bons motivos para comemorar cada acontecimento, com alegria, energia e equilíbrio. É muito justo homenagear quem durante muito tempo lutou por si e pelos seus, produzindo e consumindo, participando ativamente da vida econômica e social do país.

Dia do aposentado. Dia das histórias sempre contadas para lembrar que a vida é reciclada todo dia. É dia de falar dos amigos, dos companheiros de todas as batalhas, dos cúmplices de todos os sonhos, de quem ficou pelo caminho, de quem deixamos pela estrada, de quem nos ligamos pelo cimento da união.

Aposentado é quem merece olhar sossegado tudo o que ajudou a construir ao longo da vida: filhos, netos, casas, praças, parques, avenidas, igrejas, empresas, bancos, estradas, bares, satélites. Sobretudo, homens e mulheres, uma nação.

24 de janeiro é dia do aposentado. Dia de homenagear a todos que se permitem sair para pescar, caminhar, visitar amigos e parentes, viajar, ou mesmo ficar sentados em uma cadeira de balanço observando o mundo ao redor. É justo comemorar porque ainda há força e alegria. Força para provar que ainda há muita vida, força para lutar pela garantia das conquistas, e alegria para compartilhar com as novas gerações a experiência e a memória dos anos vividos.

Dr. Eli de Faria - Presidente da Entidade Gestora do APARECIDAPREV