

CURIOSIDADE

Dia Mundial do Chocolate – 07 de julho

- Chocolate é um termo grego que significa “alimento dos Deuses” mas começou por se chamar “Theobroma”;
- A Costa do Marfim é o maior produtor de cacau. O país africano cultiva o equivalente a 32% da produção mundial;
- Na Europa do século XVI, o chocolate era recomendado como remédio para curar febres, aliviar dores de estômago e refrescar o corpo nos dias quentes;
- O chocolate branco não é chocolate de verdade! É feito com a manteiga do cacau misturada com leite e açúcar;
- O chocolate estimula a produção de hormônios semelhantes aos que são produzidos quando estamos apaixonados. Ele ajuda no combate à depressão, à hipertensão, aos tumores e ao stress;
- Chocolate já foi mais valioso que o ouro e a prata no império asteca;
- Chocolate meio amargo não contém menos açúcar que o ao leite. Embora muitas pessoas acreditem que o chocolate meio amargo tenha sabor levemente amargo porque é fabricado com menos açúcar do que o chocolate ao leite, isso não é evidente. O chocolate meio amargo possui maior quantidade de massa de cacau e não contém leite, o que lhe garante sabor característico e coloração mais escura;
- Chocolate hidrogenado não existe. O que existe é a cobertura para derreter sabor chocolate. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é responsável pela legislação brasileira de alguns alimentos, inclusive o chocolate. Ela declara que só podem ser chamados "chocolates" produtos que contenham manteiga de cacau na sua composição, sem a adição de gorduras e óleos estranhos ao produto. Como na cobertura hidrogenada, a manteiga de cacau é substituída por gorduras vegetais, não existe "chocolate hidrogenado", mas sim cobertura hidrogenada sabor chocolate.

<http://www.casadechocolates.com.br>

Assuntos Diversos



15^{DE} Julho
DIANACIONALDOHOMEM

Quem é que toma banho e se veste em menos de vinte minutos?
Quem é que tem de gastar consideráveis somas em dinheiro comprando presentes para o dia das mães, da esposa, da secretária e outras festas inventadas pelo homem para satisfazer à mulher?
Quem jamais conta desespero de uma cueca apertada?
Ter sempre que resolver os problemas do seu carro e de suas mulheres também? Ter a obrigação de ser um atleta sexual?
Ter que reparar que ela trocou a tintura do cabelo de Imédia 13 para 731 louro bege salmon plus up light forever?
Ter que jamais dizer que ela engordou, mesmo que isto seja a pura verdade?
Trabalhar prá caramba em prol de uma família que reclama que você trabalha prá caramba?
Quem tem que passar por TPM calado, todo mês?
Ter que aguentar a sogra que chega para ficar três dias em casa e acaba ficando três meses?
Sem falar, de ter que bancar algumas mulheres, todas as suas vaidades, frescuras, plásticas e outras cositas mais. Quem está lendo isso às escondidas para poder dar boas risadas, já que se for surpreendido corre o risco de ser massacrado?
Por fim, não se esqueça de fazer um agradinho aos homens da sua vida, mulheres.
E a vocês homens: Parabéns pelo seu dia!

www.portalsaofrancisco.com.br

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Ronaldo Esteves	27/05/2018	Valeria Esteves	1.44	Pai
Diomar Gabriel Neto	28/04/2018	Diomar Gabriel Neto	Apo	-
José Leher	15/06/2018	José Leher	Apo	-
Maria Ângela de Jesus Alves	13/05/2018	Jose Aguiar Alves	1.14	conjuge
Raimunda Jorge da Silva	17/06/2018	Raimundo Nonato da Silva	2.01	mãe

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	Lucio Mario Alves de Oliveira Dep. Esportivo Capital
Célia Reni Fernandes Sanches Deppto. de Aposentados	Jaime Soler Niubo Revisão
Claudia Celestino Lucio Diagramação	Teresinha Tesser Niubo Coordenação
Haroldo José Torquetti Dep. Esportivo Interior	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

NÚCLEOS DE LAZER COM DESCONTO – APROVEITE!

Agora você, associado, seus parentes ou amigos poderão utilizar os núcleos de lazer nos períodos de menor frequência (das 19h da 2ª feira até 14h da 6ª feira, exceto nos meses de janeiro, julho, dezembro e feriados) e ainda terá um desconto de 15% no valor das hospedagens. Aguardamos você!



Boletim Informativo Julho - 2018

Edição 143

Ano 12



Página 02

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

Página 03

- DEPTO. ESPORTIVO INTERIOR
- INFORMAÇÕES DA DIRETORIA EXECUTIVA
- SAÚDE

Página 04

- CURIOSIDADE
- 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 - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Reunião Mensal

A reunião com aposentados foi realizada no dia 13/06, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" Tatuapé. Após saborear delicioso café da manhã, tivemos uma temática com nossa colega Maria Luiza Romano Sazz, sobre o Dia dos Namorados. No final, foi distribuído mimo e mensagem aos participantes.



Reunião Aposentados - Junho 2018

Atenção! Próxima reunião será dia 11 de julho 9h.
CFP 1.11 - Tatuapé.

Semana Qualidade de Vida

Realização 10 a 15 de agosto de 2018.

Esperamos por vocês para curtirem momentos de integração e descontração. A programação prevê quizz, bingo, gincanas, sessão pipoca e baile, recordando **Cassino do Chacrinha** (traga sua fantasia).

Será bem-vinda a doação de uma prenda para incrementar nosso bingo!

Reserva a partir das 8h do dia 17/07/2018 - Fone (11) 3367-9900	
Sócio/Dependente	R\$ 305,50
Convidado	R\$ 846,00
Descendentes e Afins	R\$ 397,15
Dependentes 05 a 09 Anos	R\$ 152,74
Convidados 05 a 09 Anos	R\$ 423,00
Descendentes e Afins 05 a 09	R\$ 198,56
Taxa de Participação Adulto	R\$ 40,00
Taxa de Participação Meia	R\$ 20,00
Crianças de 0 a 04 Anos Grátis	
Taxa de Reserva	R\$ 345,00
*Descendentes e afins: Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos.	

Importante!!! Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento do boleto até 31/07/2018 - R\$345,00.

Os apartamentos novos estão prontos e com acesso pelo elevador, portanto, na inscrição, já será indicado o nº do apartamento (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.

Depois de 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

Festa Junina no Clube de Campo em Jundiá

Dia de São João. Inverno. Mas o Domingo era muito ensolarado, com a luz do sol incidindo nas copas floridas das árvores e confundindo as cores das flores com o colorido

das bandeirinhas espalhadas por todo Clube de Campo, na já tradicional Festa Junina da AES. Foram 281 participantes, dos quais 59 eram crianças. Todos se divertiram com os animadores da Equipe UP do Tio Nescau. Muitas brincadeiras e competições ocorreram entre os participantes, que acabavam recebendo brindes, alguns bizarros. O ponto alto da festa foi a quadilha, formada pelas crianças e adultos, que se apresentou depois do casório caipira. Os comes e bebes foram comercializados por entidades filantrópicas que repartiram, ao final, os 206 kg de alimentos arrecadados como ingresso.

Agradecemos à presença da Diretoria Executiva, Conselheiros, Representantes da AES nas Escolas SENAI, equipe de voluntários que trabalhou na portaria, a colaboração da equipe local na decoração e, principalmente aos associados e convidados presentes que muito contribuíram com sua alegria e espontaneidade para o sucesso da festa.



Dica Cultural: Teatro



Comédia, 120 minutos, 16 anos.

Sinopse: Molière é uma disputa entre a comédia, representada pelo comediógrafo Molière, e a tragédia, personificada pelo poeta Jean Racine. Amado pelo público e favorito do extravagante Luis XIV, o Rei Sol, Molière terá de enfrentar numa luta trágica, repleta de trapaças e reviravoltas, seu aprendiz Racine pela posição de melhor dramaturgo da corte.

Local: Centro Cultural Fiesp – Ruth Cardoso (SESI) (Paulista) Avenida Paulista, 1313

Telefone: 3146-7405 / 3146-7406

Data: até 29 de Julho; Quinta a sábado, às 20h; Domingo, às 19 h

Preço: Grátis - mediante reserva de ingressos.

Próximos Eventos: NÃO PERCAM!!

- Setembro - Festival da Tainha na Colônia de Férias;
- Setembro - Festa no Clube Náutico;
- Outubro - Festa das Crianças no Clube de Campo.

Errata: No Boletim de junho, leia-se **POÇOS DE CALDAS** ao invés de POSSOS de CALDAS na coluna do Departamento Cultural e Recreativo.

Departamento Esportivo - Capital

Etapa Regional - Futsal Veteranos 2018

Realizamos com grande satisfação no último dia 27/05/2018, a etapa regional do 14º Festival de Futsal Categoria Veteranos 2018 - Capital.

A rodada foi realizada em 3 regionais, contando com a presença de 12 equipes. O torneio foi dividido em 3 grupos de 4 equipes compostas por atletas de 16 escolas, entre funcionários sócios e sócios aposentados. O Grupo 1, realizado na unidade do SESI-Catumbi, Grupo 2, no SESI-Guarulhos e 3, na Escola SENAI "Suíço-Brasileira" CFP-1.15. Total de aproximadamente 220 pessoas, somadas as 3 regionais, entre atletas, familiares e convidados.

A Classificação para as finais de 08 a 10 de junho de 2018, na Colônia de Férias obedeceu ao seguinte critério: Os 3 primeiros colocados de cada grupo e o melhor 2º colocado na classificação geral.

Equipes Classificadas:

CFP - 1.01 - Veteranos do Brás

CFP - 1.06 - Mariano Ferraz

CFP - 1.22 - Guarú

CFP - 1.23 - Bola Quadrada

Etapa Final – Futsal Veteranos

Mais uma vez, o Departamento Esportivo da Capital realizou no último dia 09/06/2018, a grande final do 14º Festival de Futsal Categoria Veteranos da Capital.

O evento foi realizado na Colônia de Férias, contando com a presença de 80 pessoas, entre associados, dependentes, convidados e organização.

Após as partidas, foi realizada a cerimônia de premiação e logo após, tivemos o tradicional jantar de confraternização, com direito a música ao vivo, onde os convidados puderam dançar, se divertir com os colegas e interagir com a banda, num ambiente de extrema harmonia. Agradecemos ao apoio da Diretoria Executiva e ao empenho da equipe de esportes da capital, fator determinante para o sucesso do evento. Agradecemos também às presenças do Prof. Milton Gava, presidente do Conselho Deliberativo, Prof. Dionísio, presidente da Diretoria Executiva e Prof. Heroíno, membro do Conselho Deliberativo, além da colaboração do Sr. Jera, gerente da Colônia, sempre pronto a nos atender no que fosse preciso. Agradecemos também à participação das 4 equipes e Diretoria de Esportes na campanha de arrecadação de 10 cestas básicas arrematadas pela equipe campeã, CFP-1.01 e doadas em 16/06/18 à instituição de caridade, **Associação Cristã Verdade e Luz - "Lar da Mamãe Clory"**.

A Classificação final ficou da seguinte forma	
Campeão	CFP 1.01 - Veteranos do Brás
Vice-Campeão	CFP 1.23 - Bola Quadrada
3º Colocado	CFP 1.22 - Guarú
4º Colocado	CFP 1.06 - Mariano Ferraz

Goleiro menos vazado	Severino - 1.06
Artilheiro	Daniel - 1.23

Destques: Goleiro: Reginaldo - 1.01 / Fixo: Fabrício - 1.22

Ala Direito: Renato - 1.01 / Ala Esquerdo: Cristiano - 1.23

Pivô: Leandro - 1.06

Departamento Esportivo - Interior

Realizado no dia 23 de junho, a etapa final do 14º Festival de Futsal do Interior - categoria veterano. Um final de semana maravilhoso, sendo que, para muitos, foi a primeira estadia na Colônia de Férias. Tivemos a presença de 113 pessoas das escolas de Itu, Lençóis Paulista, Sertãozinho e Sorocaba. Às 19h30, um churrasco com muita variedade com as mesas organizadas por escola. Uma tranquila confraternização seguida das premiações. Por volta das 22h, fechamos com um bailão do interior animado por uma dupla que contagiou as famílias presentes até à meia noite. Por isso, agradecemos ao apoio dos diretores das unidades e ao grande trabalho dos representantes em fortalecer a família AES.

Jogos emocionantes e disputados. As torcidas uniformizadas incentivando o tempo todo com instrumentos musicais para agitar e fazer muito barulho. Arrecadamos 10 cestas básicas doadas pelas Escolas participantes e pelo corpo Administrativo da AES. A Escola campeã realizará as doações para uma instituição de sua escolha, registrando o momento para colocarmos no site. Com isso, estamos contribuindo cada vez mais para ações sociais da AES fomentando, assim, nossa missão.

Classificação final:

Campeão: Sertãozinho - CFP 6.61

Vice-Campeão: Lençóis Paulista - CFP 7.92

3º Colocado: Itu - CFP 4.01

4º Colocado: Sorocaba - CFP 4.02 / 4.04

Seleção da rodada:

Posição	Nome	Escola
Goleiro	Daniel Fernando Francisco	6.61
Fixo	Alex Mauricio De Arruda	6.61
Ala Direito	Gelson Dembiesque	4.04
Ala Esquerdo	Jeferson André Bonora	6.61
Pivô	Farley Alves Miranda	6.61

Melhores	Nome	Escola	Gols
Goleiro menos vazado	Daniel Fernando Francisco	6.61	4
Artilheiro	Farley Alves Miranda	6.61	5
	Helder Julio Gotardi	7.92	

Ressaltamos o esforço e dedicação da equipe de colaboradores da Colônia de Férias que não mediram esforços em proporcionar o bem estar da nossa estadia. Agradecemos ao corpo administrativo, gerência e secretaria da AES. No próximo Boletim, as informações do 3º Desafio de BOCHA do Interior.

Informações da Diretoria Executiva

Colônia de Férias

- Retirado o deck em frente à piscina por estar deteriorado. Foi substituído por pedra mineira;
- Temos um monitor nos finais de semana para atendimento às crianças;
- Foi aprovado que o saldo de cotas da campanha de formação do fundo para a construção dos 15 novos apartamentos será atualizado com base nos reajustes das diárias e não terão prazo limite para utilização.

Clube de Campo

- Instalado um filtro no poço artesiano (vida útil de 20 anos) para garantir a qualidade da água;
- Contratado um engenheiro que fez o projeto para a reforma da ala dos funcionários: lavanderia, WC e vestiários masculinos e femininos, dois depósitos, cozinha, dispensa para alimentos e refeitório.

Geral

Os boletos emitidos da AES passaram para o Banco Itaú.

Saúde

Cãibras: o que fazer quando elas aparecem?



Uma dor que surge sem aviso prévio, a cãibra afeta milhares de pessoas. É considerada uma contração muscular involuntária. Geralmente, atinge a batata da perna, mas ela também pode ser sentida nos pés, mãos e coxas. Seja ao esticar a perna ou durante a prática de uma atividade física, ninguém está livre do problema.

Como lidar com ela - Aumentar a ingestão diária de líquidos é essencial para que os músculos se mantenham hidratados. Assim como a banana, que pode ser ingerida uma vez por dia para evitar esse mal. Outros alimentos importantes na prevenção: cenoura, abacate, feijão, soja, amendoim, grão-de-bico, avelã, flocos de cereais, além do leite e seus derivados.

O que fazer - É importante fazer uma massagem no local afetado e só depois realizar um leve alongamento. Quando a cãibra é frequente e atinge mais de um grupo muscular, pode estar ligada a alguma complicação metabólica, neurológica ou endócrina. Procurar ajuda médica nesses casos auxilia na identificação do problema e na escolha da melhor forma de tratamento.

<https://minutosaudavel.com.br/caibras>