

Assuntos Diversos

O que você pode fazer para preservar o meio ambiente

05 de junho - No Dia Mundial do Meio Ambiente, debates e palestras espalham-se nos cinco continentes para discutir como está a nossa relação com os recursos naturais.

Atitudes simples e rotineiras podem fazer a diferença para não só preservar o planeta, mas recuperá-lo.

Veja algumas dicas:

- Utilize os dois lados de uma folha de papel e não jogue o lixo no chão;
- Use uma vassoura para limpar o quintal e a calçada;
- Coloque uma garrafa PET de dois litros, cheia de água, na caixa acoplada do vaso sanitário, caso o tenha em casa. Vale lembrar que estes sanitários são mais econômicos do que os tradicionais.
- Cozinhe na panela de pressão ou tampe as panelas: você economizará cerca de 70% do gás que utilizaria.
- Evite usar equipamentos eletrodomésticos em horário de pico (entre 18h e 21h);
- Não jogue as pilhas no lixo comum. Se mal descartadas, elas podem contaminar o solo e lençóis freáticos;
- Use o ar-condicionado com moderação e desligue-o uma hora antes de sair do ambiente;
- Evite deixar os carregadores de celular na tomada, após carregar o aparelho; e também os aparelhos eletrônicos no standby. Ambos consomem cerca de 30% da energia normalmente consumida por eles, quando estão em uso.
- Separe o lixo úmido do seco;
- Ao fazer compras, leve sua sacola ecológica para carregar os produtos.
- Evite a derrubada de árvores ao pagar suas contas online. Imprima e-mails só quando são indispensáveis.

Fonte: Portal Brasil, blog da Gisele Bündchen, SOS Mata Atlântica

Saúde

Cuidados de inverno

O inverno favorece diversos tipos de doenças, como por exemplo, as dores reumáticas. Nessa época do ano, a maioria das pessoas reduz os exercícios físicos e adota posições impróprias para se aquecer. Ficar encolhido, na tentativa de fugir do frio, gera tensão muscular, contraturas e consequente mal-estar. Cuide-se. Grande parte das queixas de dores reumáticas pode ser solucionada com o alinhamento postural, que ajuda a prevenir as dores e faz com que os músculos possam funcionar de forma adequada, prevenindo o excesso de tensão no corpo. Como prevenção ao enfarte, os exercícios físicos também são muito importantes. Segundo o cardiologista José Roberto, atividades aeróbicas, como caminhadas, aquecem o corpo e contribuem para a dilatação das artérias. O cardiologista também ressalta a importância da vacina contra a gripe para os idosos. “Ela pode, indiretamente, inibir os riscos de enfarte”, diz.

Dicas: Para mexer o corpo e espantar as dores nesse inverno. Ao Acordar - Ainda na cama, estique bem os calcanhares, levando os dedos dos pés em direção às canelas para alongar a panturrilha e evitar câibras. Em seguida, faça movimentos com os pés, como se acelerasse e desacelerasse o carro – esse exercício contribui para o bombeamento do sangue para as extremidades. Para Esquentar as Mãos - Sentado em posição confortável ou mesmo em pé, deixe a palma de uma das mãos virada para cima. Com o polegar da outra mão, massageie a região do punho com movimentos circulares. Inverta as mãos. Para Esquentar Pés e Pernas - Em pé, deixe os pés paralelos, virados para frente. Suba na ponta dos pés, volte aos calcanhares, mas sem tocá-los no chão. Faça o movimento como se tivesse duas molas embaixo dos calcanhares. Repita algumas vezes, aumentando o ritmo.

Reportagem: Suzana Sakaia | Foto Divulgação

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Luiza Camusso	06/04/2017	Daniel Camusso	1.23	mãe
Sylvia Bianchi Belcastro	21/04/2017	Aluisio Vasconcelos	Apo	sogra
Jones Simões	21/04/2017	Marcos Aurelio Marques Rodrigues	1.07	sogra
Odivaldo Pinese	14/04/2017	Odivaldo Pinese	Apo	-
João Campagnolo	20/04/2017	João Carlos Campagnolo	4.02	pai
Flávio Fornasaro	22/04/2017	Flavio Fornasaro	apo	-
Odete Siqueira Martins	15/04/2017	Waldete Siqueira Martins Braga	1.22	mãe
Oswair Martins Ribeiro	28/04/2017	Oswair Martins Ribeiro	Apo	-
Silmara de Souza Tek	04/05/2017	Silmara de Souza Tek	7.01	-
Thereza Ramos Figueiredo	05/05/2017	Marcelo Alves Santos Oliveira	6.02	sogra
Maria do Carmo Cavalcante	05/04/2017	Cecilio Cavalcante de Miranda	1.14	mãe
Maria Aparecida dos Santos	11/05/2017	Luis Armando Biasoto	1.18	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

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

FESTA JUNINA

Beleza do sertão

Quanta lanterna acesa
Ver a natureza
Embelezar o sertão
Se tem fogueira acesa
Pode ter certeza
A noite é de São João.
... Foi numa noite, igual a esta
Que tu me deste o teu coração
O céu estava, assim em festa
Pois era noite de São João
Havia balões no ar
Xôte, baião no salão
E no terreiro, o teu olhar
Que incendiou meu coração.

Luiz Gonzaga



Mexer canjica, ralar o coco

Festa boa, viva São João
Tanta coisa pra fazer
Tanta coisa pra arrumar
Tem canjica pra mexer
Tem o coco pra ralar
Vamos ralar o coco
vamos mexer a canjica
Rala o coco... Mexe a canjica...
E depois de tudo pronto
Vamos agora dançar
Está tudo preparado
Cada um pega seu par.

Alceu Valença

Participe das Festas Juninas da AES. Prestígie... Divirta-se!

Boletim Informativo JUNHO - 2017

Edição 130

Ano 10

AES
Associação dos
Empregados do
SENAI

Página 02

- DEP. APOSENTADOS
- DEP. CULTURAL E RECREATIVO
- DEP. ESPORTIVO DA CAPITAL

Página 03

- DEP. ESPORTIVO DO INTERIOR
- CURIOSIDADE
- HOMENAGEM AES
- HISTÓRIA DA AES

Página 04

- ASSUNTOS DIVERSOS
- SAÚDE
- ÓBITOS

☐ Mudou-se	☐ Não Existe N° Indicado	☐ Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em: / / Responsável
☐ Desconhecido	☐ Falecido	☐ Pelo Porteiro ou	
☐ Recusado	☐ Ausente	☐ Sindicado	
☐ Endereço Insuficiente	☐ Não Procurado	☐	

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 mensal

 Realizada no dia 10/05/2017, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" Tatuapé, propiciou a confraternização do grupo, falamos sobre "A importância de buscarmos a felicidade" independente da idade sempre é tempo de investir na melhoria da qualidade de vida, priorizando as situações que permitam nossas conquistas emocionais e sociais. *Aproveitamos para homenagear nossas Mães, figura inesquecível, independente de nossa faixa etária.*



Atenção!!! Junho realizaremos Reunião no dia 14/6 – 9h. CFP 1.11 - Tatuapé.

Semana de Qualidade de Vida – Itanhaém

Período: 04/08 (após as 16h) a 09/08/2017 (até às 16h). Como sempre, estamos empenhados em realizar uma programação visando à integração, descontração e diversão, tais como Quizz, Bingo, Gincanas, Baile.

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

Faça sua reserva a partir do dia 10/07/2017 pelo

Tel. 11 3367 9905.

Valor por pessoa/Período	
Período de 04/08 à 09/08/2017 - 05 Diárias	
Sócio/Dependente	R\$ 300,00
Convidado	R\$ 900,00
Descendentes e Afins	R\$ 390,00
Dependentes 05 a 09 Anos	R\$ 150,00
Convidados 05 a 09 Anos	R\$ 450,00
Descendentes e Afins 05 a 09	R\$ 195,00
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\$ 300,00

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). Não haverá sorteio para este período, os apartamentos serão disponibilizados em ordem de contato, respeitando o limite de 01 (um) apartamento por sócio. Os interessados poderão solicitar individualmente a reserva na Secretaria da AES - (11) 3367-9905. Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento da taxa de reserva estipulada, impreterivelmente, por meio de boleto bancário até o dia **17/07/2017**. 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

Festas Juninas

Clube de Campo em Jundiá - Dia 25/06/2017 domingo das 11h às 17h com muita animação. Comidas típicas, quentão, vinho quente e muita recreação para crianças e adultos com o Tio Nescou. O ingresso será 1kg de alimento não perecível (exceto sal) por pessoa.

Clube Náutico em Boracéia - Dia 01/07/2017 – sábado das 16h às 21h. Comidas típicas, quentão, vinho quente etc.. Muita diversão com música ao vivo. O ingresso será 1kg de alimento não perecível (exceto sal) por pessoa. A arrecadação, em ambas as festas, será doada às entidades assistenciais.

70 ANOS AES - Comemorando os 70 anos da AES, vem aí a 1ª FESTA DA TAINHA na Colônia de Férias, em Itanhaém, no dia 15 de julho de 2017. Maiores detalhes no site. Participe!!!

Dica Cultural:

Giro Cultural da USP - Roteiro "A USP e a São Paulo Modernista" - Gratuito - Duração: 4 horas
Saída: Estação Metrô do Alto do Ipiranga
Dias e horários: sábados às 10 h - São 25 pontos turísticos da cidade.
Inscrições: www.goo.gl/forms/eLCz3FkpHo
Tel. 11 3721 5720 - email - girocultural@sinteseeventos.com.br

Departamento Esportivo - Capital

Futsal Categoria Veteranos

Realizamos no último dia 30/04/2017, no Sesi-São Caetano do Sul, a rodada final da Fase Regional do Festival de Futsal - Categoria Veteranos 2017 - Capital.

A rodada foi realizada contando com a presença das 4 equipes remanescentes da rodada inicial, completando assim um total de 16 equipes. Após as partidas, foi oferecido o tradicional churrasco para aproximadamente 55 pessoas, que puderam bater um papo agradável e discutir os lances dos jogos, os quais transcorreram dentro do mais absoluto clima de esportividade.

Agradecemos o apoio da Diretoria Executiva e a todos os participantes pela colaboração, contribuindo para o sucesso do evento. Equipes classificadas para as finais em 10 e 11/06/2017, na Colônia de Férias em Itanhaém: CFP 1.22 - Guarú / CFP 1.20 - AFAT Tamandaré CFP 1.01 - Veteranos do Brás / CFP 1.23 - Bola Quadrada.

Futsal Categoria Livre Fase Final

Foi com muita satisfação que o Departamento Esportivo da Capital realizou neste final de semana, 13 e 14/05, no Ginásio de esportes da Colônia de Férias em Itanhaém, a grande final do Torneio de Futsal da Capital e Vale do Paraíba - Categoria Livre. Agradecemos a presença e o apoio do Prof. Dionísio Pretel, representando a Diretoria Executiva, contamos também com a presença da Professora Arlete Dias, do Departamento Cultural e o Prof. Sergio Dias, Conselho Deliberativo. Os confrontos foram definidos através de sorteio e foram realizados da seguinte forma com início às 15:30 hs:

1ª Semi-final - CFP 1.07 - Retalho X CFP 1.01 - O Enxame
Vencedor: CFP 1.07 - Retalho.

2ª Semi-final - CFP 1.23 - Bola Quadrada X CFP 1.27 - Junto & Misturado FC.

Vencedor - CFP 1.23 - Bola Quadrada
Disputa de 3º e 4º lugares - CFP 1.01 - O Enxame X CFP

1.27 - Junto&Misturado FC.

Vencedor: CFP 1.01 - O Enxame

Final - CFP 1.07 - Retalho X CFP 1.23 - Bola Quadrada

Vencedor: CFP 1.23 - Bola Quadrada

Ficando a classificação da seguinte forma:

Campeão: CFP 1.23 - Bola Quadrada / Vice-Campeão: CFP 1.07 - Retalho / 3º lugar: CFP 1.01 - O Enxame / 4º lugar: CFP 1.27 - Junto&Misturado FC.

Agradecemos também, a adesão das equipes na campanha de ação social doando 2 cestas básicas cada, onde a equipe campeã, Bola Quadrada, que por sinal jogou uma "Bola Redonda", além do troféu de campeã, levou também as oito cestas básicas, que serão entregues a uma instituição de caridade da sua cidade, São Caetano do Sul. À noite, após a entrega das premiações houve o jantar com música ao vivo e rodadas de bingo nos intervalos da música, onde os presentes puderam se confraternizar e bater um papo agradável com os amigos.

Melhores	Nome	Escola
Goleiro menos vazado	Bruno Yuji Otani Ramalho	CFP 1.01
Artilheiro	Raphael da Silva Mazza	CFP 1.23

Destaques:

Leandro Augusto Cepeda - CFP 1.07 /

Renato Lopes - CFP 1.01

Jader Lucas Almeida - CFP 1.23

Ricardo Cardos Oliveira - CFP 1.27



Departamento Esportivo - Interior

No mês de maio aconteceram as etapas regionais do 13º Festival de Futsal do Interior categoria veterano em 4 cidades, Jundiá, Limeira, Lençóis Paulista e Franca. Estiveram presentes 26 escolas distribuídos em 18 times totalizando uma participação de 480 pessoas. Quatro times se classificaram para etapa final os "playoffs" a se realizar no dia 03/06/2017 na colônia de férias em Itanhaém. Em comemoração aos septuagésimo aniversário da AES os departamentos de esporte interior e capital utilizarão em suas premiações das etapas finais troféus e medalhas comemorativas ao ano tão especial para os associados. Agradecemos a toda equipe da Escola SENAI "Luiz Varga" em Limeira pela confecção tanto em qualidade como beleza. No próximo boletim teremos mais informações sobre a classificação da etapa final, a seleção da rodada contendo os nomes dos atletas que se destacaram e sobre outros eventos.

Curiosidade

Um brinde ao vinho

Além de fazer bem à saúde, uma taça de vinho é ótima companhia para ocasiões especiais, principalmente no frio do inverno. Eis algumas dicas para escolher a bebida e brindar com prazer. A máxima "quanto mais velho melhor" não se aplica a todos os vinhos. Na maioria das vezes, o branco é melhor mais novo. Quanto ao tinto, o ideal é não comprá-lo envelhecido pois, se a garrafa

não tiver sido bem armazenada a qualidade da bebida pode estar comprometida. Observe a garrafa contra uma fonte de luz que não seja fria. Verifique se o vinho branco não está muito dourado, tendendo ao marrom ou, se for tinto, muito acastanhado. São sinais de oxidação. Guarde a bebida em um lugar da casa fresco, escuro e com pouca variação de temperatura. As garrafas devem ser armazenadas deitadas, evitando o ressecamento das rolhas e a consequente invasão de oxigênio nas garrafas. Para conservar o vinho depois de aberto, arrolhe a garrafa e guarde-a na porta da geladeira. A bebida se manterá inalterada por dois dias. Diversas pesquisas abordam e comprovam os benefícios que o vinho traz à saúde dos seus consumidores. Inclusive, alguns pesquisadores recomendam a ingestão diária de um cálice do fermentado. Tal hábito tem como objetivo evitar o risco de doenças cardiovasculares, melhora do desempenho físico, e no sistema circulatório.

<http://www.claudiuspublicidade.jex.com.br/medicina>

Homenagem á AES

A AES hoje - Qualidade de vida e integração social.

Neste ano, ao completar 70 anos, nossa jovem e vibrante Associação conta com 6533 associados. Somando-se o número de dependentes e agregados atendemos uma população de cerca de 36.900 pessoas. Para administrar os serviços e benefícios contamos com o trabalho esforçado de 40 funcionários remunerados e uma equipe de mais de 150 trabalhadores voluntários, dentre os quais se destacam os 18 membros do Corpo de Administração periodicamente eleitos. Constituímos uma empresa de médio porte, devidamente legalizada. Ao longo do tempo construímos um grande patrimônio: uma Colônia de Férias em Itanhaém, um Clube de Campo em Jundiá e um Clube Náutico em Boracéia, utilizados por grande número de associados. Entre outros benefícios destacamos os planos de Assistência Médica com 2.949 usuários, e também os convênios com farmácia, serviços odontológicos, seguros de vida, residência e automóveis e o FUMUS. Oferecemos, ainda, os serviços prestados por nossos parceiros.

Edna Maria Zanoni

História da AES

21 de novembro de 1947 - A árvore se forma e começa a dar frutos.

Uma Assembleia Geral de Fundação da AES foi especialmente convocada para oficializar a fundação da ASSOCIAÇÃO DOS EMPREGADOS DO SENAI. Tinha como objetivo "aprovar, a título precário, o Estatuto elaborado pela comissão e proceder às eleições para os cargos dos setores de Diretoria, Conselho e Departamentos". Muito concorrida e revelando grande entusiasmo, a assembleia registrou a presença de 487 empregados. As escolas do interior enviaram representantes, portadores de sugestões para o Estatuto e dos votos dos empregados para os cargos eletivos. O colégio eleitoral contabilizou o total de 633 votos. Todos os votantes se associaram à Associação recém-fundada. Eleito em caráter provisório, por um período de quatro meses, o corpo diretivo foi formado por: Presidente, 1º e 2º Secretários, 1º e 2º Tesoureiros, Conselho Fiscal Consultivo (8 membros) e Departamentos de: Abastecimento, Beneficente, Social-Recreativo, Saúde, Esportivo, Cultural e Editorial. Tinha como objetivos estabelecer as bases de funcionamento da nova Associação; elaborar o estatuto definitivo; proceder aos registros formais e realizar novas eleições. O Prof. Wilson Freire foi eleito o 1º Presidente da AES.