

Saúde

Como armazenar remédios

Você sabia que os medicamentos podem estragar mesmo antes de vencer se não forem guardados corretamente? As condições de umidade, luz e temperatura podem interferir na fórmula do remédio. Veja algumas dicas de como armazenar da forma correta os medicamentos:

- Não guarde medicamentos na porta da geladeira, por causa da variação constante de temperatura, ou próximo do congelador.
- Se você utilizar porta-comprimido, deixe somente a quantidade suficiente para 48 horas. Os recipientes devem ser cuidadosamente mantidos limpos e secos.
- Tome os comprimidos e as cápsulas sempre com água ou conforme a orientação de um profissional de saúde.
- Mantenha os medicamentos nas embalagens originais para facilitar sua identificação e o controle da validade.
- Não deixe o bico do tubo do medicamento tocar em feridas ou na pele quando for utilizar pomadas e similares. Você pode contaminá-lo.
- Não encoste no olho o bico dos frascos dos colírios e das pomadas para os olhos.

www.diariodasaude.com.br

Assuntos Diversos

26 de julho – Dia dos Avós

Avós são as penas de nossas asas. São aqueles que nos deram a mão, que sopraram as nossas feridas. A sabedoria dos nossos avós nos ensina a cair com leveza para sabermos, hoje, que a queda é a melhor forma para aprendermos a nos levantar. Avós têm cheiro de lar, da casa arejada, com muito sol. O consolo de pomada que cobre nossas feridas emocionais e nos tiram as dores. A voz mansa que nos acalma. Somente com a lembrança dos avós podemos entender que os momentos mais dolorosos passam rápido. Estejam ou não seus avós no presente, sigam abraçando-os e ouvindo-os. E entenda as suas boas intenções e, acima de tudo, seja fiel às suas raízes que permanecem espalhadas pelas nossas vidas. A voz da experiência transmitida com carinho por eles merece a reverência eterna dos netos. De qualquer forma, graças aos avós, a sua infância e a sua vida são especiais. Muitos de nós tivemos o privilégio de conhecê-los, a partilhar uma fase da vida com eles e aprender o valor do cuidado sincero e do respeito às diferenças. Nunca se esqueça de mantê-los vivos para sempre em seu coração. E se agora você começa a ser avô ou avó, procure com que seus netos o reconheçam no dia de amanhã com a ternura de um coração sorridente.

www.portalraizes.com

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
Clovis Ranciaro	12/05/2019	Clovis Ranciaro	Apo	-
Walter Natal Lopes	18/05/2019	Márcio Natal Lopes	5.02	Pai
Ermínia Rodrigues Porteira	29/05/2019	Aparecida Regina Renovato Silva Ortega	Apo	mãe
Olzório Borges	01/06/2019	Elton da Silva Borges	6.02	Pai
Jair Miguel Saliba	30/05/2019	Jair Miguel Saliba	Apo	-
Walkiria Bressan Kinoshita	24/05/2019	Seigo Kinoshita	Apo	conjuge
Maria Helena Cirilo Anderson	10/06/2019	Osmar Roldan Anderson	Apo	conjuge
Norma de Lourdes Ancona Lopes	10/06/2019	Sumara Regina Ancona Lopes	Apo	mãe
Antonio Scaramboni	10/06/2019	Antonio Scaramboni	Apo	-
Dorival Sebastião Beloto	18/06/2019	Marcelo Aparecido Beloto	1.20	Pai

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

INFORMAÇÕES DA DIRETORIA EXECUTIVA

COLÔNIA DE FÉRIAS

- Foram instalados, em todos os apartamentos, novos os criados-mudos;
- A cozinha passou por uma visita da Vigilância Sanitária com total aprovação. É uma referência na região.

CLUBE DE CAMPO

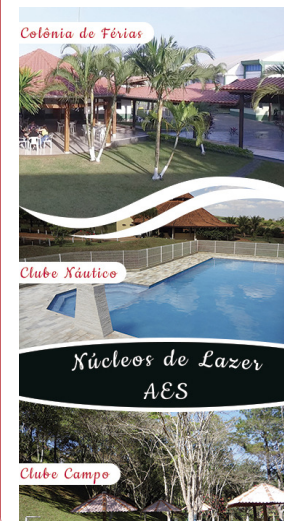
- Com a saída do Sr. Paulo, está sendo selecionado um novo gerente.

CLUBE NÁUTICO

- A manutenção do píer já está sendo providenciada.

GERAL

- A partir de 06/05/2019 em todos os núcleos de lazer, serão fornecidas as roupas de cama e banho sem a necessidade de levá-las;



Boletim Informativo Julho - 2019

Edição 154

Ano 13



Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTE CAPITAL
- DEPTO. ESPORTE INTERIOR
- ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA
- É SEMPRE BOM LEMBRAR

Página 04

- SAÚDE
- 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 realizada no dia 12/06/2019.

Programação: café da manhã e comemoração do Dia dos Namorados com mensagem (muito interessante) e mimo.

Não te amo mais

Clarice Lispector

Não te amo mais
Estarei mentindo dizendo que
Ainda te quero como sempre quis
Tenho certeza que
Nada foi em vão
Sinto dentro de mim que
Você não significa nada
Não poderia dizer jamais que
Alimento um grande amor
Sinto cada vez mais que
Já te esqueci!
E jamais usarei a frase
Eu te amo!
Sinto, mais tenho que dizer a verdade
É tarde demais ...

*Agora leia o poema de baixo para cima.



Semana de Qualidade De Vida

PREPAREM-SE PARA AS INSCRIÇÕES: a partir das 8h do dia 15/07/2019 pelo telefone (11) 3367-9900. Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento da taxa de reserva, por meio de boleto bancário até o dia 18/07/2019. Esperamos por você!

Período Qualidade de Vida - Colônia de Férias – Agosto 2019				
Período	Diárias	Valor por pessoa/período		Taxa de participação
De 02/08/2019 Após 16h	5	Associado e Dependente	R\$ 327,60	Adultos R\$ 40,00
		Dependente 05 a 09 anos	R\$ 163,80	
Convidado		R\$ 882,70	Crianças de 05 a 09 R\$ 20,00	
Convidado 05 a 09 anos		R\$ 441,35		
Afins Adulto		R\$ 423,15		
a 07/08/19 até 16h		Afins 05 a 09 anos	R\$211,57	

*Descendentes e afins: Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos (devem apresentar comprovante de parentesco).

No mês de julho não haverá reunião mensal

Departamento Cultural e Recreativo

III Festival da Tainha



Evento programado para o encontro com velhos amigos e cultivo de novas amizades. Venha ser mais feliz. Traga sua família!!!

Data: 31 de agosto de 2019 das 12h às 17h, na Colônia de Férias.

Será servida deliciosa Tainha preparada na brasa, buffet de guarnições, saladas e sobremesa, além de música ao vivo. Bebidas não inclusas.

Valores por pessoa: associados ou convidados hospedados: R\$30,00 - associados diaristas: R\$50,00 - convidados diaristas: R\$60,00 - crianças de 5 a 9 anos pagam meia - crianças até 4 anos: isentas.

Reservas a partir de 01 de agosto pelo telefone: 11 3367 9900. Vagas limitadas.

Acantonamento

Ainda há vagas para o acantonamento. Mais informações no site e no último Boletim Informativo. Será uma aventura incrível!

Dica Cultural:

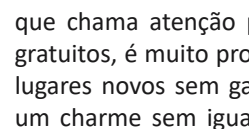
TEMPLO ZU LAI - Um dos locais mais conhecidos dos moradores da região metropolitana de São Paulo, já que fica localizado em Cotia, a apenas 35 km da capital. Seus jardins são cercados



por estátuas e esculturas que deixam qualquer um encantado. Além disso, árvores e fontes complementam o clima zen do lugar. Para quem se interessar em saber mais sobre a religião, é possível participar de cursos como yoga, meditação e kung fu. O local conta também com um restaurante e cafeteria (veganos) e lojinha com artigos budistas.

Quando ir: terça a sexta, das 12h às 17h; sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 17h. Fechado às segundas-feiras (mesmo se for feriado) R. Fernando Nobre, 1461 - Parque Rincão, Cotia - SP

GUARAREMA - Localiza-se a aproximadamente 1 hora de São Paulo e é uma incrível opção de passeio (bate e volta) para quem quer sair da rotina e conhecer um lugar novo cheio de atrações incríveis. O local,



que chama atenção por sua quantidade de passeios gratuitos, é muito procurado por quem quer conhecer lugares novos sem gastar muito. Por lá, encontramos um charme sem igual: uma cidade antiga que une a natureza com construções históricas. A combinação não poderia ser melhor: o visitante volta ao passado em uma época em que o tempo passava devagar e o transporte era feito por antigas locomotivas.

Departamento Esporte - Capital

Aconteceu, no ginásio de esportes da Colônia de Férias, no final de semana de 14 a 16/06/2019, a grande final do 15º Festival de Futsal da Capital e Grande São Paulo - Categoria Veteranos.

Mais uma vez o Departamento Esportivo da Capital teve grande satisfação de realizar um grande evento, com jogos disputados e em alto nível. Agradecemos o empenho de toda a equipe de apoio ao Departamento de Esporte da Capital: Jera (gerente da Colônia e sua equipe) e os representantes das equipes, sempre dispostos a colaborar para termos um evento com grande sucesso. Agradecemos aos Profs. Milton Gava, Getúlio e Marcio, representantes do Conselho Deliberativo, que nos prestigiaram com sua presença.

Dando continuidade às campanhas de ação social, agradecemos as 4 equipes pelo engajamento na campanha, onde foram arrecadadas 10 cestas básicas doadas a uma instituição beneficente da Cidade de Itanhaém.

Os confrontos foram definidos através de sorteio e realizados da seguinte forma com início às 15h30min:

1ª Semifinal - CFP 1.07 - Retalho X CFP 1.27 - Jandira
Vencedor: CFP 1.07 - Retalho

2ª Semifinal - CFP 1.23 - São Caetano X CFP 1.36 - Barueri
Vencedor: CFP 1.36 - Barueri

Disputa de 3º e 4º lugares

CFP 1.23 - São Caetano X CFP 1.27 - Jandira

Vencedor: CFP 1.27 - Jandira

Final - CFP 1.07 - Retalho X CFP 1.36 - Barueri

Vencedor: CFP 1.07 - Retalho

Ficando a classificação da seguinte forma:

Campeão: CFP 1.07 - Retalho | **Vice-Campeão:** CFP 1.36 - Barueri

3º lugar: CFP 1.27 - Jandira | **lugar:** CFP 1.23 - São Caetano

Artilheiro - Eduardo Fausto - CFP 1.07

Goleiro menos vazado - Carlos Eduardo Falconi - CFP 1.07

Destakes - Cristiano Nascimento - CFP 1.23

Alessandro Dias - 1.27 | Jair Feitosa - CFP 1.36

Destaque para torcida da 1.07

Troféu Fair Play, por sua atitude colaborativa e espírito esportivo - Vagner Souza - CFP 1.07

À noite, após a entrega das premiações, mantendo a tradição, saboreamos um delicioso jantar onde os presentes puderam se confraternizar e bater um papo agradável, ao som de excelente música ao vivo.

Departamento Esporte - Interior

Realizou-se no período de 31 de maio a 02 de junho, a etapa final do 15º Festival de Futsal do Interior - categoria veterano. Estiveram presentes 146 pessoas das escolas de Taubaté, Lençóis Paulista, Sertãozinho e Sorocaba.

Jogos emocionantes e disputados com as torcidas, uniformizadas e com instrumentos musicais para agitar e fazer muito barulho, incentivavam o tempo todo. Arrecadamos 10 cestas básicas doadas pelas Escolas participantes e pelo Corpo Administrativo da AES, que serão entregues a uma instituição na Cidade de Itanhaém. Com isso, estamos contribuindo cada vez mais para as ações sociais de nossa AES, fomentando nossa missão. Agradecemos o apoio dos diretores das

unidades e o grande trabalho dos representantes em fortalecer a família AES.

Classificação final:

Campeão: Escola de Lençóis Paulista - CFP 7.92

Vice-Campeão: Escola de Sertãozinho - CFP 6.61

3º Colocado: Escola de Taubaté - CFP 3.01

4º Colocado: Escola de Sorocaba - CFP 4.02 / 4.04

Seleção da rodada:

Posição	Nome	Escola
Goleiro	José Ferraz Junior	7.92
Fixo	Wellington Oliveira Santos	3.01
Ala Direito	Marcio Moreira	3.01
Ala Esquerdo	Edson Gotardi	7.92
Pivô	Farley Alves Miranda	6.61

Melhores	Nome	Escola	Gols
Goleiro Menos Vazado	Daniel Fernando Francisco	6.61	3
Pivô	Farley Alves Miranda	6.61	5

Ressaltamos o esforço e dedicação da equipe de colaboradores da Colônia de Férias que não mediram esforços em proporcionar o bem estar dos hóspedes. Agradecemos ao Corpo Administrativo, gerência e Secretaria da AES. No próximo Boletim teremos as informações do 4º Desafio de BOCHA do Interior.

Assembleia Geral Ordinária

Foi realizada, na sede da AES, em 31/05/2019, de acordo com o artigo 36, inciso I do Estatuto Social, com a seguinte pauta: Deliberar sobre os relatórios (referentes ao período de março/18 a fev/19) do Conselho Deliberativo, Conselho Fiscal e de prestação de contas e balanço da Diretoria Executiva. A presidência ficou a cargo do Sr. Milton Gava, sendo secretariado pelo Sr. Jaime Soler Niubó. Ficaram encarregados de apresentar os pareceres sobre o relatório da Diretoria Executiva, o Sr. Jocilei de Oliveira, do Conselho Deliberativo, o Sr. Sergio Antonio Leme Dias e do Conselho Fiscal, o Sr. Reginaldo Dias de Souza. Após a leitura, todos os pareceres foram aprovados por unanimidade e estão publicados no site.

É sempre bom lembrar...

Colônia de Férias

- Quinze minutos após o término dos horários de refeições, tem início a limpeza do local;
- O empréstimo de qualquer material esportivo ou de lazer somente será autorizado com a apresentação de documento de identidade que será restituído quando da devolução do material;
- O associado será responsável pela reposição do material retirado por empréstimo caso haja perda, dano ou extravio;
- A Administração não se responsabilizará por objetos ou valores esquecidos em suas dependências;
- Cada apartamento terá garantida uma única vaga no estacionamento com o mesmo número do quarto.

[Regulamento Colônia de Férias](#)