

morna sobre o nariz e a testa pode ajudar a aliviar a pressão do sinus. Ou, para adultos ou crianças mais velhas, tentar um spray nasal descongestionante ou soro fisiológico ou respirar no vapor de uma bacia de água quente ou chuveiro.

Resista à pressão - Não se sinta pressionado a dar antibióticos às crianças. Deixe o profissional de saúde conhecer as suas preocupações. Mas também não pressione seu médico para prescrever antibióticos.

Não compartilhe remédios - Nunca dê antibióticos para uma criança que foram receitados para outra, e nunca use antibióticos sem receita médica. Não armazene antibióticos extras "para a próxima vez".

Vacinas e higiene - Certifique-se de que suas crianças estejam em dia com a caderneta de vacinação, que podem evitar completamente muitas doenças bacterianas. O Dr. Hymes ressalta para "só tomar antibióticos prescritos por um médico e no período receitado - não pare antes e nem perca doses.

Ter boa higiene das mãos e cobrir a boca ao tossir. Receber as vacinas recomendadas, muitas das quais protegem contra bactéria potencialmente fatais. E, finalmente, discuta as suas preocupações sobre este assunto com o seu médico ou o médico do seu filho".

www.diariodasaude.com.br

Assuntos Diversos

11 de janeiro, Dia Internacional do Obrigado

Obrigado é uma palavra mágica, capaz de gerar emoções e transformar momentos. A gratidão é uma virtude que precisa ser cultivada e desenvolvida continuamente. O sentimento de gratidão nos liberta da preocupação e nos acalma. Ao agradecer, nosso coração descansa, nossa mente se acalma, relaxamos mais, dormimos melhor e ficamos livres de tantas tensões da vida moderna. A gratidão cura as doenças psicossomáticas e crônicas. Cura as dores da alma como a depressão, a tristeza, a solidão, melancolia, a baixa-estima, insônia e ansiedade. Expressar gratidão é uma força poderosa. É um atributo natural da mente voltada para a prosperidade. Ao desenvolver esse hábito de agradecer você aciona a energia curativa do universo e muda as circunstâncias e o ambiente ao seu redor. A gratidão é uma das maneiras mais simples e diretas – para entrarmos em harmonia com as vibrações do alto. Ao expressarmos verdadeiramente nossa gratidão, seja a alguma pessoa específica, seja em oração, sofremos uma mudança de ponto de vista, dando mais atenção ao positivo do que ao negativo, e essa mudança de pensamento faz toda a diferença.

radioanoava.com.br

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Joaquina Munhoz Prezenço	15/11/2018	Cleide Prezenço Munhoz Navio	Ex-func.	mãe
Adelino Rubira Gellamos	17/11/2018	Adelino Rubira Gellamos	Apo	-
Joao Zamboni	29/11/2018	Joao Zamboni	Apo	-
Lamartine Calegare	03/12/2018	Sidney Aparecido Calegare	1.18	pai
Odenilva Bianchini Calegare	05/12/2018	Sidney Aparecido Calegare	1.18	mãe
Alba Fontes Reis Lacerda	11/12/2018	Regina Maria Fontes Lacerda Fonseca	Apo	mãe
Ivo Sardinha	12/12/2018	Weslei Eduardo Bittencourt	1.06	sogro
Hilda Zacarias de Souza	02/12/2018	Jose Arnaldo Calazans de Souza	1.15	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
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Dep. Esporte Interior

Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esporte 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.aes@aessenai.org.br

ANO NOVO

Tempo de reflexão, de análise e de recomeço. Do sofrimento e das lágrimas vamos guardar apenas a certeza de que sobrevivemos. Das dificuldades, vamos lembrar o momento da superação. Devemos sentir alegria e gratidão por mais um ano vivido.

Agora é tempo de encher o coração de otimismo, esperanças e sonhos, é tempo de recomeçar e renovar, pois um novo ano se apresenta e devemos vivê-lo e aproveitá-lo ao máximo.

Este ano tem tudo para ser bom! Só depende de nós. Acredite em sua capacidade. Cuide de ser feliz e não desista de correr atrás dos seus sonhos. É mais um ano que vem pela frente. O desafio maior é saber diferenciar o aprendizado dos erros. Com o primeiro, devemos absorvê-lo, aprimorá-lo e

levar ao próximo ano. Já no segundo, aprender a não errar duas vezes no mesmo ponto! Vamos iniciar mais um capítulo com 365 páginas em branco de história para cada um escrever no livro da vida. Se você fizer promessas, cumpra. Se idealizar metas, persista.

Seja resiliente e alcance. Melhore seu mundo hoje e o amanhã certamente será melhor! Transforme cada dia deste novo ano em linhas memoráveis do livro da sua vida. Deixe boas lembranças em seu caminho.

Faça um Feliz Ano Novo!

<http://www.otempo.com.br> - DR. TELMO DINIZ (ADAPTADO)

Boletim Informativo Janeiro - 2019

Edição 149

Ano 13

AES
Associação dos
Empregados do
SENAI

Página 02

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

Página 03

- INFORMAÇÕES DA DIRETORIA EXECUTIVA
- É SEMPRE BOM LEMBRAR
- INSCRIÇÃO PARA SORTEIO
- SAÚDE

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	Pelo Porteiro ou	/ /
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	Sindico	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 Mensal dia 13 de dezembro de 2018

A Reunião Festiva deu o tom de alegria e descontração durante todo o tempo com a chegada surpresa de participantes que não vinham há muito tempo ou estão vindo pela primeira vez.

Foi nosso presente de Natal rever nossos colegas e colocar o assunto em dia.

O Diretor da Escola Prof. Abilio e o Prof. Dionisio, Presidente da AES, fizeram a abertura do evento agradecendo a alegria e participação dos associados.

Nosso programa com foco na data comemorativa foi incrementado com a atividade realizada pela colega **Marlene Lang**, lembrando um sonho e incrementando com sugestões dos participantes.

A seguir, nosso colega **Carlos Fagundes** fez reflexão sobre a essência das propostas comemorativas do Natal e sua permanente aplicabilidade no nosso dia-a-dia. Aproveitamos para comemorar a data com mensagem e brinde aos presentes e agradecimento ao apoio recebido pela equipe no CFP.

Encerramos as atividades saboreando nosso café natalino e lembrando nossas histórias.

Tudo ocorreu de forma alegre e descontraída.



Nos meses de janeiro e fevereiro, não realizaremos a habitual reunião mensal.

Semana Qualidade de Vida - Itanhaém

Realização: de 22 a 27 de fevereiro de 2019

Esperamos por vocês para curtirem momentos de alegria e descontração. A programação prevê quizz, bingo, gincanas, sessão pipoca e baile de gala. As 2 melhores fantasias (1 masculina e 1 feminina) serão premiadas.

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

RESERVAS: a partir das 8h do dia 05/02/2019				
Fone (11) 3367-9909				
Período	Diárias	Valor por pessoa/período		Taxa de participação
De 22/02/2019 Após 16h	5	Associado Dependente	R\$ 305,50	R\$ 40,00
		Convidado	R\$ 846,00	
a 27/02/19 até 16h	5	Dependente 05 a 09 anos	R\$ 152,74	R\$ 20,00
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 423,00	
		Afins Adulto	R\$ 397,15	
		Afins 05 a 09 anos	R\$198,56	R\$ 20,00

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

IMPORTANTE: Somente serão aceitas reservas para o período integral. A confirmação será efetivada mediante o pagamento do boleto até **15/02/2019**. As reservas deverão ser feitas pelo telefone 11 3367 9909 Contato: Daniela.

Não haverá sorteio para este período. Os apartamentos serão disponibilizados em ordem de contato, respeitando o limite de 01 (um) apartamento por sócio. 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

ANO NOVO chegou!!! Com ele muitas expectativas para a realização de um bom trabalho para os associados da AES.

Para tanto, conto com a colaboração de todos, principalmente dos Representantes nas Escolas SENAI para divulgação dos eventos a serem realizados.

Dicas nas Férias:

Parque Da Água Branca

Tá precisando relaxar e quer um lugar bem sossegado, longe do agito dos parques da capital? O **Parque da Água Branca**, na Zona Oeste de São Paulo, é a melhor opção! Com espaço dedicado para meditação, leitura de livros e caminhada em meio às árvores, o local é uma ótima opção para toda a família. Por lá, é normal encontrar galinhas, cisnes e filhotes de aves andando harmoniosamente em meio aos visitantes, coisa que dificilmente encontramos em uma cidade movimentada.

Endereço: Francisco Matarazzo, 455 - Água Branca

Horário de funcionamento: Diariamente, das 5h às 20h

Entrada Gratuita



70ª Festa Do Figo – 25ª Expogoiaba

De 19/01 a 03/02/2019 – Entrada franca

Local: Parque Municipal Monsenhor Bruno Nardini – Valinhos/SP

Departamento Esporte - Capital

Mais um ano se inicia e o Departamento Esportivo da Capital se sente orgulhoso de suas realizações ao longo do ano que se encerrou. Agradecemos à família AES pelo apoio e participação em todos os eventos a que nos propomos realizar. Além dos tradicionais torneios de futebol e FARAES, tivemos também o torneio de Vôlei Misto e Basquete 3x3, duas modalidades que já estão incorporadas ao nosso calendário. Gostaríamos de agradecer ao apoio da Diretoria Executiva, à equipe de voluntários e os Gerentes dos núcleos de lazer, sempre prontos a nos fornecerem toda a estrutura para a realização dos nossos eventos. Para fechar o ano com chave de ouro, realizamos no dia 09/12/2018, o 1º Encontro de Veteranos acima de 45 anos, onde pudemos realizar uma partida de futsal (o famoso rachão), nas dependências do ginásio de esportes do SESI de Diadema e depois tomar um suco e realizar a famosa resenha comentando os lances incríveis da partida.

Na expectativa de um 2019 cheio de realizações, desejamos a todos, **Um Próspero Ano Novo!**

Departamento Esporte - Interior

Encerramento

Foi com muita satisfação e alegria que encerramos o 2º Festival de Vôlei Misto do Interior, no dia 01/12/18 na Colônia de Férias. Tivemos a participação de 413 pessoas nas etapas regionais realizadas nos núcleos de lazer em Boraceia e Jundiá, totalizando 15 escolas. Classificaram-se: Araraquara, Ribeirão Preto, Lençóis Paulista e Mogi Guaçu. Nesta etapa final, tivemos a presença de 178 pessoas entre jogadores, dependentes, associados e convidados, que desfrutaram das dependências da Colônia e, à noite, delicioso churrasco de confraternização e muita música ao vivo para animar o evento. 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 6.02 – Ribeirão Preto
3º Lugar	CFP 6.03 – Araraquara
4º Lugar	CFP 7.92 – Lençóis Paulista

Na seleção destaque de cada time, foram eleitos:

Priscila Barbosa - CFP 6.03 – Araraquara,

Edileine Aparecida da Silva - CFP 6.02 – Ribeirão Preto,

Edson José Gotardi - CFP 7.92 – Lençóis Paulista,

Luiz Henrique de Galvão Marinelo - CFP 5.63 - Mogi Guaçu.

Num final de semana. Período tão curto de tempo. Vivenciamos várias emoções! Houve o casal, país do colega da escola, que viu o mar pela primeira vez aos sessenta e poucos anos! Não sabíamos o que tinha mais água: no mar ou nos nossos olhos. Também a garra da colega que machucou o joelho na segunda bola e ficou jogando até o final. A cooperação do time reserva, buscando água para quem estava jogando. Houve as “Torres Gêmeas”, fazendo uma muralha e resistindo, nos inspirando na luta diária. Houve as torcidas barulhentas com corneta e sem corneta... E teve o “2º Festival de Voleibol Misto do Interior” que foi a força motriz de todas as outras emoções. Todos esses eventos realizados graças ao empenho e dedicação dos colegas da AES, da Diretoria, dos participantes, das torcidas... das famílias! Quem foi, conseguiu sentir! Obrigada “família” AES por nos proporcionar momentos como esses! A equipe de Ribeirão Preto estava ansiosa pela competição, não somente para colocar em prática seus treinamentos, mas também para poder compartilhar momentos de solidariedade, respeito e integração entre as escolas finalistas; e, ao vivenciar todo o clima, a lisura das disputas e a gestão do evento, a equipe e seus familiares ficaram ainda mais orgulhosos de fazerem parte da família AES, pois após 2 dias festivos, o maior troféu foram as amizades consolidadas. **Parabéns às Representantes: Luciane Alo Pedro Representante CFP 5.63 - Mogi Guaçu. - Edileine Aparecida da Silva - Representante CFP 6.02 - Ribeirão Preto.**



Informações da Diretoria Executiva

Geral

De segunda à sexta-feira, aqueles que não forem associados poderão usufruir dos Núcleos de Lazer sem a necessidade da presença do associado que fará somente uma autorização, por e-mail.

Colônia

No ginásio de esportes foi iniciada a reforma das aletas das janelas, tornando-as basculantes;

Clube De Campo

Terminada a parte de alvenaria da obra do refeitório, cozinha e vestiários com trabalho de qualidade;

Comprada outra máquina para a sauna. Dessa forma, já estarão funcionando neste recesso de janeiro/2019.

Boraceia

Comprado seis ventiladores/vaporizadores a serem instalados no Centro de Convivência Ubirajara do Amaral Negrão (quioscão).

É sempre bom lembrar...

Piscinas Nos Núcleos De Lazer

Funcionamento: De terça a domingo. Colônia – das 9h às 20h. Durante o horário de verão, das 9h às 21h. Clube de Campo – das 9h às 17h. Durante o horário de verão, das 9h às 18h. Não será permitido o acesso nem a permanência fora do horário de funcionamento;

- Criança menor de 10 anos deverá estar, obrigatoriamente, acompanhada de seus responsáveis. A AES não se responsabilizará por quaisquer problemas causados às crianças desacompanhadas;
- Não serão permitidas brincadeiras que possam colocar em risco a segurança dos usuários: saltos ornamentais, pirâmides humanas, empurrões e quaisquer jogos inclusive com bola;
- Somente é permitido a entrada de bebidas em garrafas plásticas. Proibido a utilização de copos de vidro ou qualquer material cortante;
- Proibido fumar, consumir alimentos, algazaras, correrias e atitudes que possam importunar os frequentadores. Sons somente com fone de ouvido;
- Manter o local limpo, usando lixeiras.

Regulamento das piscinas

Inscrição para sorteio



Feriado: Carnaval - De 01/03 a 06/03/2019

- De 21/01/2019 a 29/01/2019 – Inscrições para o Sorteio deverão ser realizadas, preferencialmente pelo site www.aessenai.org.br, na área descrita como (SORTEIO), informando os dados solicitados no impresso, ou na Secretaria da AES pelo telefone : (11) 3367-9900.
- 30/01/2019 - SORTEIO
- 01/02/2019 - Divulgação dos sorteados e dos suplentes
- Os sorteados deverão retirar o boleto de pagamento da RESERVA, com vencimento em 04/02/2019, no site da AES www.aessenai.org.br ou solicitar pelo telefone 11 3367 9900.

Para mais informações leia o comunicado disponível no site da AES.

Saúde



Dicas Para Evitar Antibióticos Para Seus Filhos

O uso desnecessário e excessivo dos antibióticos para vírus ou resfriados leva à resistência ainda muito mais rapidamente. Essa resistência está entre as ameaças à saúde pública mais urgentes. O Dr. Hymes do Hospital Infantil da Universidade Stony Brook (EUA), acredita que existem ações que se pode tomar em casa para cuidar da família doente sem apelar para os antibióticos. Veja as dicas oferecidas pelo médico:

Eduque-se sobre infecções e antibióticos - Antibióticos curam infecções bacterianas, e não infecções virais, como resfriados ou gripe, a maioria das tosse e bronquite, gargantas doloridas ou nariz escorrendo.

Leia as letras miúdas - Os antibióticos também podem matar as bactérias saudáveis em nossos intestinos, permitindo que as bactérias mais prejudiciais se desenvolvam. Além disso, quando um antibiótico é receitado para seu filho, certifique-se de dar-lhes todas as doses e parar quando o profissional de saúde disser para parar, não antes.

Trate em casa primeiro - Os sintomas da maioria das infecções das vias respiratórias superiores, incluindo dores de garganta, infecções de ouvido, sinusite, resfriados e bronquite, podem ser aliviados sem antibióticos: muito repouso; beber líquidos em abundância, evitar fumar ou ser fumante passivo.

Diagnóstico correto - O seu filho tem um resfriado ou é alergia? Com a mudança de estações e flutuações de temperatura, é muito comum surgirem dores leves.

Mas os antibióticos não são sempre necessários. Uma compressa