Boletim Informativo SETEMBRO - 2023

Edição 201 Ano 17

AES Associação dos Empregados do SENAI

Página 02
- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

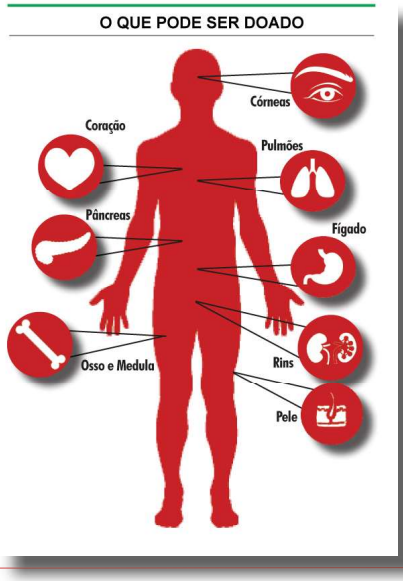
Página 03
- DEPTO. ESPORTES
- CURIOSIDADE

Página 04
- SAUDE
- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS

Dia 27 de Setembro marca o dia oficial da doação de órgãos. O que na visão de muitos pode gerar um pouco de receio, medo, desconforto. Para quem recebe, é uma nova oportunidade de vida, um recomeço.

Muitas pessoas não sabem, **mas uma grande quantidade de órgãos podem ser doados** para transplante, como o coração, o rim, o fígado e até mesmo a pele. A doação de órgãos, como o próprio nome indica, consiste na doação de algumas estruturas do corpo para uma pessoa que sofre de algum problema de saúde grave.

É uma atitude bastante nobre e que ajuda a salvar várias pessoas que não teriam chance de sobrevivência caso um novo órgão não fosse transplantado. Alguns órgãos podem ser doados ainda em vida, outros, no entanto, devem ser doados após a morte.



De acordo com a lei, um doador vivo pode doar estruturas como: parte do fígado, parte do pulmão, parte da medula óssea, um dos rins.

Doar é um ato de amor ao próximo. “Em dezembro de 2018 passei pela doação de órgãos, recebi um “**sim**” de minha prima, **uma doadora viva**. Com esse gesto, uma nova oportunidade de continuar a viver, assim como eu, várias pessoas sonham com isto, hoje tenho uma vida muito diferente”. (Célia Caracciolo).

É fundamental que aquela pessoa que sente vontade de ter os seus órgãos doados após a morte comunique à família o seu desejo para que a autorização seja feita. Seja um doador, diga “sim”.

Departamento Aposentados

Semana Qualidade de Vida

O aumento na expectativa de vida e o perfil atual dos problemas de saúde faz com que a promoção de estilos de vida ativos (e saudáveis, em geral) seja valorizado e colocado como uma das prioridades na nossa vida.

Desde sua primeira edição, a programação da Semana de Qualidade de Vida tem procurado divulgar conceitos e orientações sobre atividade física e saúde, por meio de atividades/vivências afetivas, emocionais e cognitivas, que possam conscientizar, motivar e incentivar a mudança de comportamento em relação à longevidade com qualidade de vida.

No dia 23 de agosto o Departamento de Aposentados da AES encerrou mais uma Semana, contabilizando um público de 53 participantes.

Destacamos as seguintes atividades que fizeram parte da programação: o tradicional lanche de acolhimento, Almoço da Tainha, Baile, Almoço Árabe com Dança do Ventre, Bingo, Oficina Bolo da Vida, Quiz, Churrasco e Luau com Samba da Pedra, além de atividades físicas e de recreação com a Equipe do Tio Nescau.

O evento, cujo tema foi "Simplesmente ser feliz!" teve por objetivos específicos contribuir com informações e dicas práticas sobre bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, enquanto sugestão para o participante levar para a sua vida pessoal, em prol da sua saúde integral.

O Departamento de Aposentados da AES agradece ao serviço prestado pela equipe da Colônia de Férias de Itanhaém realizado com competência e esmero e aos participantes pela disposição e envolvimento nas atividades propostas, nos levando a concluir que a Semana foi um sucesso!

Envelhecência e o idoso ativo

Velhice, terceira idade, idade avançada, são expressões usadas para rotular a fase em que as pessoas ultrapassam 65 anos nos países desenvolvidos ou 60 anos, nas regiões menos desenvolvidas. Neste período da vida, as diferenças individuais tornam-se ainda mais marcantes e visíveis. Nossa história de vida é, para a maioria, contada de uma forma explícita em nosso vigor e aspecto físico. O que se sabe, agora, é que nunca é tarde para se incorporar hábitos saudáveis e eliminar os negativos.

Os comportamentos positivos e check-ups periódicos sugeridos para a meia-idade devem ser mantidos, com algumas peculiaridades. Os hábitos alimentares centrados em produtos vegetais e pouco processados, e os exercícios regulares e moderados, continuam como características essenciais do estilo de vida nesta fase da vida. É fundamental a estimulação permanente e adequada do organismo, tanto nos aspectos mentais, como físicos. Nosso cérebro, assim como os músculos, articulações e sistema cardiorrespiratório, precisam desses estímulos para manter por mais tempo suas funções. Sabe-se, também, que o convívio social, o grupo de amigos, a participação em atividades comunitárias e o apoio de familiares são elementos importantes para um envelhecimento mais saudável. Nesta etapa da vida, as pessoas devem seguir algumas orientações básicas na busca de uma vida com mais qualidade:

- Vacinar-se contra a gripe anualmente: geralmente nos meses que antecedem o inverno, ocorrem as campanhas de vacinação contra a gripe e todas as pessoas com mais de 60 anos deveriam se vacinar.
- Não se isolar: o contato social e um grupo de amigos que compartilhe a diversão e dê suporte nos momentos mais difíceis são fundamentais para o bem-estar e a prevenção de doenças.
- Evitar acidentes: organize sua casa (dentro e fora) de modo a reduzir os riscos de quedas – tapetes soltos, pisos e escadas escorregadias, corredores mal iluminados, calçadas com buracos e obstáculos, oferecem um alto risco para acidentes e quedas que podem ter consequências muito sérias nesta fase da vida. Ossos mais fortes, boa condição física e um bom nível de atenção em relação ao ambiente ajudam muito a preservar a saúde e a independência.
- Realizar exames periódicos: visite seu médico com regularidade; converse com ele sobre exames necessários e cuidados adicionais para cada caso.
- Manter-se ativo: física e mentalmente.

(Consulta: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IIduWnhVZnP7.pdf)

18/10 - Café com Aposentados, das 9h30 às 11h, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo".

Departamento Cultural e Recreativo

O Portugal que cabe em seu prato

São muitos os aspectos da identidade e da cultura portuguesa, que fazem com que esse país seja tão encantador. Desde o que se põe na mesa durante um almoço de família, passando pelos hábitos mais triviais, os detalhes culturais estão sempre presentes, sendo preservados e passados adiante, de geração em geração.

Dando boas-vindas à Primavera, convidamos associados e amigos para desfrutar de uma tarde alegre, degustando receitas típicas da culinária portuguesa.

O espetáculo de folclore e fado, a alma de Portugal, dará, com certeza, o toque final a esse encontro, que acontecerá

no dia 23 de setembro na Colônia de Férias de Itanhaém. Segundo Fernando Pessoa, ´Boa é a vida, melhor é o vinho´, então vamos abrir uma garrafa especial e vamos comemorar! Afinal, as melhores lembranças são feitas de boa comida, bons amigos e bons momentos.
Faça sua reserva na Colônia de Férias de Itanhaém.

Dobrada à moda do porto

Um dia, num restaurante, fora do espaço e do tempo,
Serviram-me o amor como dobrada fria.
Disse delicadamente ao missionário da cozinha
Que a preferia quente,
Que a dobrada (e era à moda do Porto) nunca se come fria.

Impacientaram-se comigo.
Nunca se pode ter razão, nem num restaurante.
Não comi, não pedi outra coisa, paguei a conta,
E vim passear para toda a rua.

Quem sabe o que isto quer dizer?
Eu não sei, e foi comigo ...

(Sei muito bem que na infância de toda a gente houve um jardim,
Particular ou público, ou do vizinho.
Sei muito bem que brincarmos era o dono dele.
E que a tristeza é de hoje).

Sei isso muitas vezes,
Mas, se eu pedi amor, porque é que me trouxeram
Dobrada à moda do Porto fria?
Não é prato que se possa comer frio,
Mas trouxeram-mo frio.
Não me queixei, mas estava frio,
Nunca se pode comer frio, mas veio frio.

Álvaro de Campos, in "Poemas"
Heterónimo de Fernando Pessoa

FESTA DA CRIANÇAS - 2023

Estamos preparando mais uma **EDIÇÃO da FESTA DAS CRIANÇAS**, então venham todos se divertir em um dia cheio de **RECREAÇÃO** com brinquedos infláveis, brincadeiras, distribuição gratuita de pipoca e, ainda, com sorteio de brindes. Será no **DOMINGO**, dia 22 de outubro, no Clube de Campo de Jundiaí.

A entrada para associados e convidados é 01 quilo de alimento não perecível, exceto sal. Entre 11h e 16h aguardamos você e sua família para se divertir muito conosco! Estamos trabalhando para que seja um momento mágico e inesquecível para as nossas crianças!

Carinho, solidariedade e uma dose reforçada de animação farão parte das comemorações dessa Festa. Venha e traga seus amigos.

O MELHOR DE SER CRIANÇA É SER FELIZ!

Departamento de Esportes

Capital

O mês de agosto foi um mês repleto de emoções, pois já temos os finalistas das modalidades de Voleibol Misto, Basquete 3X3 e da 1ª Fase do FARAES, sendo:

Finalistas Voleibol Misto:
- Diadema – CFP 1.25
- Santo André Time A – CFP 1.18
- SENAI Mercedez – CFP 1.44
- Sede Paulista

Finalistas Basquete 3X3:
- Santo André – CFP 1.18
- Só Resenha – Misto com associados aposentados e atuantes
- Baruks – CFP 1.36
- Locomotiva – CFP 1.64

1ª Fase do FARAES:
- Dama
- Gabriel de Souza Moreira – CFP 1.22
- Rogério Moino – CFP 1.23

Tranca
- Celso Milan & Mara Aparecida da Silva – CFP 1.18
- Leonardo Lombardi Fernando & Davis dOliveira Kessler – CFP 1.01

E teremos no próximo dia 17/09 as Finais do Futebol Society!!! Aguardem para conhecerem o Campeão!!!

Interior

Encerramos as rodadas do 25° Festival de Futebol Society regional do interior. Foram realizadas duas rodadas no Clube Náutico de Boracéia e duas rodadas no Clube de Campo de Jundiaí. Conseguimos reunir 620 pessoas entre associados e familiares nos quatro dias de evento, uma média de 150 pessoas por evento. Se classificaram para a grande final as Escola de Sta. Bárbara do Oeste, Marília/Pompéia, Ribeirão Preto e Sorocaba, o campeonato aconteceu no Clube de Campo em Jundiaí no último dia 03/09/2023.

Curiosidades

A importância de se refrescar em dias tão quentes

Beber a quantidade necessária de água todos os dias nem sempre é fácil, ainda mais quando existem outras possibilidades docinhas de bebidas sempre à espreita. A dica é trocar estas bebidas por uma água saborizada, e preparada por você. É uma opção refrescante, cheia de sabor e nutrientes para adicionar ao seu dia a dia. Além disso, sua bela apresentação permite que seja servida para convidados em ocasiões especiais, funcionando bem como um drink sem álcool. Prepare em 15 minutos, em casa e se hidrate de um jeito diferente.

Ingredientes: 2 laranjas com casca / 1 pepino médio / 1 litro filtrada e muito gelo. Preparo: Após lavar muito bem as laranjas, corte em fatias, mas mantendo a casca em algumas partes (lembre-se de retirar as sementes), lave bem o pepino e corte em fatias bem finas, coloque os ingredientes em uma jarra e acrescente a água filtrada e o gelo. Mexa levemente a mistura. Sirva bem gelado.

Saúde

A importância de cuidar do outro

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio em algum lugar do planeta. Ou seja, em um ano, mais de 800 mil pessoas perdem sua vida dessa maneira.

Embora o suicídio seja um assunto delicado, ele não pode se tornar um tabu. É preciso falar e acolher para conseguir prevenir

Dados levantados pela instituição apontam que suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idades entre 15 e 29 anos.

A campanha brasileira de prevenção ao suicídio, que foi iniciada no Brasil em 2015, busca popularizar a discussão ajudando a identificar sinais de alerta e incentivar a prevenção.

Esta ação surgiu em setembro de 1994, nos Estados Unidos, após o jovem de 17 anos Mike Emme cometer suicídio. Ele tinha um Mustang 68 amarelo e, no dia do seu velório, seus pais e amigos decidiram distribuir cartões amarrados em fitas amarelas com frases de apoio para pessoas que pudessem estar enfrentando problemas emocionais. Vale lembrar, que não é apenas uma ação para durar no mês de setembro, mas sim por todo o tempo, lembre-se, preocupe-se, ofereça o seu ombro amigo.

Assuntos Diversos

Que é possível realizar um tour ao Museu da AES e conhecer a nossa história, esta disponível em nosso site, lá você poderá ler e visualizar através de algumas fotos a nossa linha do tempo. E para quem pertence ao convênio **UNIMED FEST**, em nosso site também é possível consultar o guia médico, para facilitar a marcação de consultas e identificar os locais para atendimento, basta acessar Associação dos Empregados do SENAI (aessenai.org.br), o link para consulta encontra-se disponível em nossa página inicial.

Seguros

E como funciona o seguro Liberty AUTO Controle?

Peça ao seu corretor uma cotação do seguro. Gostou? Faça a emissão da sua apólice. Você deverá **baixar o aplicativo Liberty AUTO Controle**, gratuito e disponível para Android e iOS.

Crie sua conta, **tire uma foto de validação do seu odômetro** e pronto! Agora **mensalmente você deverá tirar uma nova foto do odômetro do veículo**. Caso não consiga enviar uma foto, relaxe, você pode justificar através do próprio app.

Corretora Novytha - Camila Tel. 11 29105657

ÓBITOS

Com pesar, noticiamos o falecimento dos seguintes associados/dependentes:

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
HELENA GOMIERO CAPELA	05/08/2023	PEDRO ANGELO CAPOCCIA	APO.	SOGRA
JORGE AUGUSTO PINHEIRO MACHADO BIAZON	15/08/2023	JORGE AUGUSTO PINHEIRO MACHADO BIAZON	APO.	-
OSWALDO BAGLIONI	16/08/2023	OSWALDO BAGLIONI	APO.	-
RAIMUNDO DE SOUZA GENOVEZ	17/08/2023	REINALDO DE SOUZA GENOVEZ	CFP 701	PAI
DANILO DE LIMA FURTADO	17/08/2023	DANILO DE LIMA FURTADO	CFP 499	-
CLEIDE EUSTAQUIO DE FARIAS	20/08/2023	CLEIDE EUSTAQUIO DE FARIAS	Ex-func.	-
ENEDINO JOSE DA SILVA	21/08/2023	EDSON SERGIO SENNA DA SILVA	CFP 927	SOGRO
MARINA IFANGER CREMONESI	23/08/2023	MARCIA APARECIDA CREMONESI VOLPONI	APO.	MÃE
ANGELO PACCO	31/08/2023	ANGELO PACCO	APO.	-

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracciolo
Elaboração/Revisão

Neiva Aparecida Pires Damaceno
Depto. Cultural e Recreativo

Edison Simon
Depto. Esporte Interior

Rubens da Silva Moreira
Depto. Esporte Capital

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Milton Gava
Presidente da Diretoria Executiva
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para **boletim.aes@aessenai.org.br**