

Aconteceu

ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

Realizada na sede da AES em 20/05/2016, de acordo com o artigo 36, inciso I do Estatuto Social, com a seguinte pauta:

Deliberar sobre:

- Prestação de Contas e Balanço da Diretoria Executiva, referente ao período de março de 2015 a fevereiro de 2016;
- Relatório do Conselho Deliberativo, desse mesmo exercício;
- Relatório do Conselho Fiscal, desse mesmo exercício.

A presidência ficou a cargo do Sr. Vilson Polli, sendo secretariada pela Srtª Regina Antonia Innocencio.

Colocada em votação, após ouvir os pareceres dos membros do Corpo de Administração, Srs. Márcio Antonio Barbosa (Diretoria Executiva), Francisco Hidelbrando (Conselho Deliberativo), Joaquim Narciso Caldeira Filho (Conselho Fiscal), cada um analisando um elemento da pauta, houve aprovação unânime dos presentes de todas as peças componentes em pauta.

Curiosidade

Guardanapo

Os primeiros tinham o tamanho de uma toalha utilizados pelos antigos romanos, gregos e egípcios, para limpar a comida de suas mãos, após a lavagem dos dedos em tigelas que continham água aromatizada, flores e ervas.

No Século VI A.C., a nobreza instituiu outra utilização para o guardanapo - uma sacolinha para comida de cachorro, onde os convidados para o banquete embrulhavam as delicias servidas à mesa para levá-las para casa. Ir embora sem levar nada era considerado falta de respeito.



Fonte: www.felipex.com.br/invencoes

Está acontecendo

E as obras continuam...

CLUBE DE CAMPO JUNDIAI

Reforma do Espaço Social (Galpão) em três etapas:

- 1ª. Em execução a reforma do telhado (complementação da cobertura) no espaço das churrasqueiras e revestimento das paredes e do piso;
- 2ª. Calçamento da parte externa e escadarias;
- 3ª. Reforma dos banheiros masculino, feminino e PNE.

CLUBE NÁUTICO DE BORACEIA

Pavimentação das ruas (calçamento intertravado) que dão acesso a rodovia.

COLÔNIA DE FÉRIAS

O espaço dos antigos apartamentos está sendo transformado em um Salão de Convenções e secretaria.

Construção de quiosque em frente à recepção.

Atenção

Férias de Inverno

Não haverá inscrição para as Férias de Inverno. O associado (a) interessado (a) poderá entrar em contato com a Secretaria da AES 11 3367 9903 para reservar o período desejado.

Boleto Mensal

Os serviços prestados pelos Correios têm ficado aquém da expectativa, o que vem prejudicando a distribuição do boleto mensal de cobrança da AES, pois vários associados (as) deixam de recebe-lo dentro do prazo para a efetivação do pagamento.

Como o vencimento desta cobrança acontece no 5º dia útil de cada mês, caso não o receba, pedimos que o mesmo seja retirado no site www.aessenai.org.br e no campo - Emissão de boleto Associado, CPF - preencha os dados solicitados e faça a consulta.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Cleobis Francisco Tolentino	09/04/2016	Cleobis Francisco Tolentino	Apo	-
Herminio Belinato	12/04/2016	Herminio Belinato	Apo	-
Jose Alves Daniel	19/04/2016	Jose Alves Daniel	Apo	-
Cirley Finotti Pupim	21/04/2016	Edel Pupim	Apo	conjuge
Theresa Onofra Paulino	22/04/2016	Marcos Cesar Paulino	6.03	mãe
Jose Clarindo da Silva Filho	29/04/2016	Jose Clarindo da Silva Filho	Apo	-
Aurelio Segredo	03/05/2016	Aurelio Segredo	Apo	-
Joel Bartaquini	07/05/2016	Joel Bartaquini	Apo	-
Ercília Brianti de Andrade	10/05/2016	Sebastiao Roberto de Andrade	9.14	mãe

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. Esportivo Interior

Jaime Soler Niubo
Revisão

Lucio Mário Alves de Oliveira
Dep. Esportivo Capital

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

12 de Junho - Dia dos Namorados

Namorar...é para sempre

Namorados, solteiros e casados

Um jeito de ser apaixonado

Um constante estado de cativar

Um infindável sentido de junto querer estar

Conjugação plena e infinita do verbo amar

Sentir no coração o mesmo palpitar

Inconfundível tremor só de pensar

Uma música marcada na memória

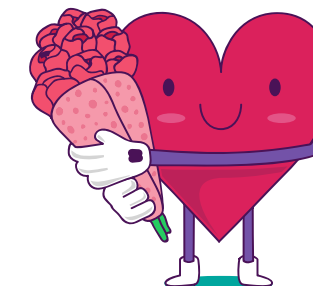
para eternamente lembrar

Sentir o mesmo perfume

mesmo quando junto não se está

Namorar... Romântica expressão do verbo

AMAR



Boletim Informativo Junho - 2016

Edição 118

Ano 10



Página 02

- DEPARTAMENTO APOSENTADO
- DEPARTAMENTO CULTURAL E RECREATIVO
- DEPARTAMENTO CAPITAL

Página 03

- DEPARTAMENTO INTERIOR
- ASSUNTOS DIVERSOS
- AGRADECIMENTO
- SAÚDE

Página 04

- ACONTECEU
- ESTÁ ACONTECENDO
- CURIOSIDADE
- ATENÇÃO

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Não Existe N° Indicado	<input type="checkbox"/> Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em: / / Responsável
<input type="checkbox"/> Desconhecido	<input type="checkbox"/> Falecido	<input type="checkbox"/> Pelo Porteiro ou Sincio	
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Endereço Insuficiente	<input type="checkbox"/> Não Procurado	<input type="checkbox"/>	



DESTINATÁRIO:

Remetente

Al.Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília-São Paulo - SP www.aessenai.org.br Tel/Fax - 11 3367-9900

Departamento Aposentados

Reunião Mensal



Em maio nos reunimos com 21 colegas e familiares. Degustamos um caprichado cafezinho e colocamos nossos assuntos em dia. Aproveitamos para realizar homenagem às Mães, distribuindo uma lembrança aos participantes.

Atenção: Esperamos por você em nossa próxima reunião dia 8/6 - 4ª feira - das 9h30 às 11h30 na Escola SENAI “Orlando Laviero Ferraiuolo” Rua Teixeira de Melo, 106 Tatuapé - São Paulo. - próximo ao Metrô.

SEMANA DE QUALIDADE DE VIDA - ITANHAÉM

- De 26 a 31 de Agosto de 2016
- Inscrição a partir de 18/07/2016

No próximo Boletim mais detalhes da programação.



Departamento Cultural e Recreativo

Passeio Barra Bonita

O passeio, realizado nos dias 21 e 22 de maio, contou com a presença de 3 guias turísticos e passageiros dispostos a passar um fim de semana diferente e cheio de atividades. Saída do Tatuapé até Santana de Parnaíba onde visitamos a Praça Anhangüera pela qual passaram os Bandeirantes - lindíssima. De lá passamos por Pirapora do Bom Jesus, depois com parada em Salto, visitamos o Museu da Energia com queda d'água no local e almoço.

No final do sábado, hospedagem no Hotel em Igaracú do Tietê com jantar e música ao vivo. No domingo, café da manhã e partida à cidade de Barra Bonita. Lá fizemos um passeio de bonde, percorremos a feirinha de artesanato e embarcamos no barco para o percurso no Rio Tietê até o encontro do Rio Piracicaba, enquanto era servido o almoço. Em seguida, fomos em direção à eclusa a fim de conhecermos todo o processo. Para finalizar, visitamos o Museu Municipal onde conta toda a história da construção da barragem.

Retorno a São Paulo com uma brincadeira do “amigo ladrão” que nos proporcionou uma viagem suave e muito divertida. Até a próxima.



Foto: do Passeio

Festas Juninas

Clube de Campo em Jundiaí: dia 26/Junho/2016 - domingo das 11h às 18h com muita animação. Haverá revoada de pipas, sanfoneiro, barraquinhas, comidas típicas e recreação para crianças e adultos. Terá ônibus para o pessoal da Capital, ao custo de R\$ 40,00 por vaga, se houver, no mínimo 30 pessoas interessadas, saindo às 10 h da Escola SENAI “Orlando Laviero Ferraiuolo” na Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo. Se houver interesse nesse transporte, contate (11) 3367-9900 (Secretaria AES).

Clube Náutico em Boracéia: dia 02/Julho/2016 - sábado das 16h às 21h. Realizaremos um BAILÃO sertanejo com música ao vivo. Organizem em suas escolas a ida até o clube. Será muito divertido!

O ingresso em ambas as festas será 1kg de alimento não perecível por pessoa, exceto sal e açúcar a arrecadação será doada às entidades assistenciais envolvidas nas festas. Aguardamos você, sua família e convidados.

Dica cultural: ARTES VISUAIS

O TRIUNFO DA COR: O PÓS IMPRESSIONISMO até 07/07/2016 O triunfo da cor. O pós-impressionismo: obras-primas do Musée d'Orsay e do Musée de l'Orangerie.

A exposição apresenta 75 obras de 32 artistas que, a partir do fim do século XIX, buscaram novos caminhos para a pintura, como Van Gogh, Gauguin, Toulouse-Lautrec, Cézanne, Seurat, Matisse.

Centro Cultural Banco do Brasil São Paulo
Rua Álvares Penteado, 112 - | São Paulo (SP)(11) 3113-3651

Departamento Esportivo - Capital

FINAL FUTSAL - VETERANOS

Foi realizada com muito sucesso nos dias, 14 e 15 de maio, no ginásio de esportes da Colônia de Férias em Itanhaém, a grande final do Torneio de Futsal da Capital e Vale do Paraíba categoria veteranos.

O evento foi realizado e coordenado por nossa equipe de esportes, contamos também com a presença do nosso presidente Dionísio Pretel.

Foram definidos os confrontos através de sorteio e as partidas realizadas da seguinte forma:

1ª Semi-final - CFP 1.06 - Mariano Ferraz (8)X(1) CFP 1.23 -

Bola Quadrada

Vencedor: CFP 1.06 - Mariano Ferraz

2ª Semi-final -1.18 - Pouco Importa (3)X(7) CFP 1.01 - O Enxame

Vencedor: CFP 1.01 - O Enxame

Disputa de 3º e 4º lugares

CFP 1.23 - Bola Quadrada (5) X (2) CFP 1.18 - Pouco Importa

Vencedor: CFP 1.23 - Bola Quadrada

Final

CFP 1.06 - Mariano Ferraz (2) X (2) CFP 1.01 - O Enxame

Disputa de Pênaltis:

CFP 1.06 - Mariano Ferraz (1) X (2) CFP 1.01 - O Enxame

Vencedor: CFP 1.01 - O Enxame

Classificação final:

Campeão: CFP 1.01 - O Enxame

2º lugar: CFP 1.06 - Mariano Ferraz

3º lugar: CFP 1.23 - Bola Quadrada

4º lugar: CFP 1.18 - Pouco Importa

À noite, o churrasco de confraternização com a entrega das premiações.

Além dos troféus e medalhas premiaram-se alguns destaques:

- Renato - (1.01) Artilheiro- O Enxame
- Severino - (1.06) Goleiro menos vazado - Mariano Ferraz

Destaques:

Marcelo CFP -1.01 / Anderson Xavier CFP - 1.06 / Daniel CFP - 1.23 / Silvio CFP - 1.18.



Campeão CFP 1.01

Departamento Esportivo - Interior

Futsal Categoria Veteranos

Encerramos o 16º Festival de Futsal do Interior, no dia 30/04/2016 na colônia de férias em Itanhaém. Tivemos a participação de 600 pessoas nas etapas regionais em Sorocaba, Campinas, Sertãozinho e Araçatuba totalizando 26 escolas, classificando para final, Campinas, Lençóis Paulista, Sertãozinho e Sumaré, com a presença de 140 pessoas entre jogadores, dependentes, associados e convidados, pudemos desfrutar de um final de semana ensolarado e no sábado a noite um delicioso churrasco de confraternização. Uma verdadeira festa do interior com direito a bailão, truco e

cerveja, Destacamos a participação vibrante das torcidas em presenciar 6 jogos emocionantes, que resultaram em:

Campeão: CFP 6.61 - Sertãozinho;

Vice Campeão: CFP 5.12 - Sumaré;

3º Colocado: CFP 7.92 - Lençóis Paulista;

4º Colocado: CFP 5.01 - Campinas.

E a seleção da rodada foram eleitos os melhores:

Goleiro: Vagno Emídio Orsi CFP 5.12 - Sumaré;

Fixo: Carlos Alexandre dos Santos CFP 6.61- Sertãozinho;

Ala Direito: Diego Manicardi Gasparini (5.12) - Sumaré;

Ala Esquerdo: Caique Augusto Matos de Oliveira CFP 6.61 - Sertãozinho;

Helder Julio Gotardi CFP 7.92 - Lençóis Paulista.

Goleiro menos vazado com 5 gols sofridos: Alex Mauricio Arruda CFP 6.61 - Sertãozinho;

Artilheiro com 7 gols marcados: Caique Augusto Matos de Oliveira CFP 6.61 - Sertãozinho;

Diego Manicardi Gasparini - CFP 5.12 - Sumaré.

Parabéns a todos os participantes, associados, dependentes e convidados, que se confraternizaram entre as Escolas, também aos envolvidos na organização do evento: Gerente da colônia de férias e sua equipe que proporcionaram uma estadia tranquila, representantes da AES comprometidos no bem estar dos associados de suas respectivas Escolas. A comissão do Departamento de esportes do Interior, Conselho do deliberativo Prof. Reginaldo, Conselho Fiscal Prof. Simon e Prof. Lima e ao Presidente da Diretoria Executiva Dionísio Pretel, presença ativa apoiando aos eventos esportivos do interior.



Campeão: CFP 6.61 - Sertãozinho

Assuntos Diversos

OLIMPIADAS DE 2016



Faltam alguns dias para o início das Olimpíadas de 2016 (de 05 a 21/08), que vai ser realizada no Rio de Janeiro, mas as organizações internas já estão trabalhando a todo vapor para acertar até os mínimos detalhes.

Os Jogos Olímpicos do Rio têm novidades e a estrutura movimentada números impressionantes. O Guia da Semana listou 10 curiosidades das Olimpíadas 2016:

1. MEDALHAS - Serão distribuídas 306 medalhas no total.

2. NOVOS ESPORTES - Terá 42 modalidades de esporte em disputa. As novidades foram a inclusão do rugby e do golfe.

3. CUSTO \$\$\$ - O orçamento dos jogos custou a bagatela de R\$37,6 bilhões de reais.

4. QUEIMANDO A LARGADA - O torneio de futebol começa antes da cerimônia de abertura das Olimpíadas. Além disso, os jogos não vão acontecer somente no Rio de Janeiro. Mais quatro cidades diferentes vão ser palco das partidas: São Paulo, Salvador, Manaus e Belo Horizonte.

5. PESSOAS - Ao todo, são 10.900 atletas de 204 países que virão para o Brasil disputar medalhas.

6. TOCHA - A tocha olímpica passa pelas mãos de 10 mil carregadores durante um revezamento que leva 100 dias e percorre os 27 estados do Brasil.

7. VILA OLÍMPICA - A vila é composta por 31 prédios residenciais, divididos em sete condomínios em apartamentos de 2 a 4 quartos.

8. META - O objetivo traçado pelo Comitê Olímpico Brasileiro é o 10º lugar. Para isso, estima-se que os atletas do país devam subir ao pódio pelo menos 30 vezes.

9. AUDIÊNCIA - A última cerimônia de abertura, na Olimpíada de Londres, alcançou a audiência global de 900 milhões de pessoas. Será que vamos bater?

10. INGRESSOS - No total serão comercializados 7,5 milhões de ingressos, divididos em quatro categorias diferentes. O ingresso mais barato custa R\$40 e o mais caro sai por R\$4.600.

Fonte: www.suapresquisa.com

Agradecimento

Após vários anos elaborando e Coordenando o Boletim Informativo da AES juntamente com o Sr. Winston Antônio de Souza, o assíduo Voluntário Colaborador Sr. Joaquim Narciso Caldeira Filho encerra sua participação neste importante meio de divulgação da AES. Durante sua passagem, elaborando e coordenando o boletim informativo, dedicou-se com afinco e muito profissionalismo. Ao Sr. Joaquim os agradecimentos dos Membros do Corpo de Administração da AES e, em especial do Presidente da Diretoria Executiva.

Saúde

Dores na Coluna



De acordo com uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde, 8 em cada 10 pessoas sofrem ou sofrerão dores na coluna ao longo da vida. Muitas vezes elas são causadas por maus hábitos presentes em nosso dia a dia. Confira algumas orientações para evitar o desconforto:

Antes de começar a praticar um exercício regularmente, é essencial apresentar uma avaliação médica, com os resultados dos exames, afim de alinhar o melhor ritmo e intensidade das atividades, sem ultrapassar os limites de seu corpo.

- No trabalho opte por cadeiras com apoio cervical que evitam a inclinação inadequada da cabeça e previnem dores no pescoço e faça alongamentos sempre que sentir algum tipo de desconforto em qualquer parte do corpo.
- Cuide da postura também ao dirigir; é muito importante manter a coluna ereta e totalmente encostada ao banco, além de sempre ajustar o acento ao seu tamanho.
- Na bolsa ou na mochila leve apenas o necessário. Ortopedistas recomendam que o peso do acessório nunca ultrapasse 10% do seu peso.
- Tente controlar os níveis de ansiedade. Ficar estressado comprime os músculos, e esse ato involuntário faz com que os discos vertebrais fiquem contraídos, o que gera a dor.
- Tenha um hobby como leitura, trabalhos manuais ou musicais. Isso pode ser uma ótima opção para encontrar o seu equilíbrio.
- Siga essas dicas e consulte seu médico regularmente.

Extraído da publicação da Rede Drogasil

COMO MANTER A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

De acordo com Wilfredo Rodriguez, em seu artigo “Como manter a saúde mental”, no site Saúde e Lar, afirma que saúde mental “é a relação equilibrada entre as emoções (sentimentos), atitudes (pensamentos) e ações (comportamentos).

“Saúde emocional é um estado de bem-estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade.”

Manter a saúde mental e emocional é um processo diário e que pode ser alcançado através de atitudes simples e que estão ao alcance de todos.

01. Melhore o pensamento - evite o negativismo e só pense positivo mesmo quando a situação não for favorável;

02. Faça o que gosta - É preciso ter satisfação na vida. Ter um hobby, fazer uma atividade física, sair com os amigos ou com a família, todos esses são hábitos que geram satisfação e vontade de desfrutar bem os prazeres da vida.

03. Evite o isolamento - Mesmo que você goste dos seus momentos de solidão, nunca deixe ultrapassar a normalidade. Procure pessoas, faça amigos, esteja com eles, converse, se distraia.

04. Tenha sonhos e objetivos - Os sonhos alimentam nossa alma, nos faz ter vontade de viver e predisposição para a felicidade. Pense no que você quer conquistar, anote suas metas, estabeleça prazos. Ocupe-se com os seus sonhos e corra atrás deles.

Na verdade existem muitas formas de prevenir problemas de ordem mental e emocional. Neste artigo relacionamos o que é indispensável para o equilíbrio neste aspecto. Muitos hábitos podem ajudar como ter um animal de estimação, estabelecer um diálogo saudável em família, estudar, fazer parte de um grupo, enfim, são muitas as possibilidades e isso pode variar de acordo com cada pessoa. Não dê muita importância ao que é negativo, não comprometa sua saúde, alimentando raiva e ressentimentos. Lembre-se que a harmonia parte do comportamento de cada um de nós.

Fonte: www.lidianefranqui.com