

## OBRAS CONCLUÍDAS



Ao completar setenta anos em 21 de novembro de 2017, a AES - Associação dos Empregados do SENAI presenteia seus associados com a conclusão do Plano Diretor de Obras da Colônia de Férias que contemplou:

- Aquisição do terreno vizinho à área da colônia;
- Reforma para modernização da cozinha;
- Construção do salão de eventos;
- Praça de convivência (Quiosque Central);
- Construção de vestiários para diaristas;
- Reforma do salão de jogos;
- Construção do Lactário e da área de serviços;
- Construção de quinze novos apartamentos dotados de sistema de ar condicionado;
- Instalação de sistema de aquecimento solar;
- Instalação de elevador.

### POÇO SEMI-ARTESIANO NO CLUBE DE CAMPO

Em fevereiro, após obter as autorizações pertinentes, foi perfurado um poço artesiano no Clube de Campo. Com a profundidade de 151 metros e a captação de 12.000 litros por hora. Este poço vem atender à demanda do clube, pondo fim à preocupação com a falta de água.



### INSCRIÇÃO PARA SORTEIO DE 01 A 07/03/2018

A inscrição para sorteio deverá ser realizada preferencialmente pelo site [www.aessenai.org.br](http://www.aessenai.org.br)

### ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Maria de Lourdes Nogueira Formiga	18/11/2017	Aluisio Lopes	Apo	conjuge
Roberto Savioli	23/01/2018	Roberto Savioli Junior	Apo	pai
Rubens Ribeiro	03/02/2018	Paulo Cesar Ribeiro	5.10	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:

<b>Arlete de Jesus Mendes Dias</b> Depto. Cultural e Recreativo	<b>Lucio Mario Alves de Oliveira</b> Dep. Esportivo Capital
<b>Célia Reni Fernandes Sanches</b> Depto. de Aposentados	<b>Jaime Soler Niubo</b> Revisão
<b>Claudia Celestino Lucio</b> Diagramação	<b>Teresinha Tesser Niubo</b> Coordenação
<b>Haroldo José Torquetti</b> Dep. Esportivo Interior	<b>Winston Antônio de Souza</b> Coordenação

Dionísio Pretel  
Presidente da Diretoria Executiva  
Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para [boletim.aes@aessenai.org.br](mailto:boletim.aes@aessenai.org.br)

## Mulheres Ousadas – Dia Internacional da Mulher



Gosto, sim, de mulheres ousadas, daquelas que não têm receio de assumirem-se lindas, sexys e maravilhosas. Mulheres que sabem bem o que querem (e o que não querem) sem se importar com conceitos antiquados ou tabus.

Mulheres de um novo tempo: o tempo delas! O tempo de elas serem tudo o que podem e o que quiserem ser, após tanto tempo de repressão.

Mulheres ousadas são, sim, mulheres que ultrapassam fronteiras, são verdadeiras agentes de transformação de uma sociedade ainda tão hipócrita. Gosto de mulheres ousadas, por que reconheço que as mulheres têm todo o direito do mundo de assumirem sua feminilidade, de aproveitarem as coisas boas da vida, e de serem imensamente felizes - até por que poucas

coisas no mundo são tão belas quanto um sorriso feminino. E eu simplesmente adoro o sorriso das mulheres ousadas. Parabéns a todas vocês!

Augusto Branco / www.pensador.com

## Boletim Informativo MARÇO - 2018



Edição 139

Ano 12

### Página 02

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

### Página 03

- CURIOSIDADES
- ASSUNTOS DIVERSOS
- SAÚDE

### Página 04

- OBRAS CONCLUÍDAS
- INSCRIÇÃO PARA SORTEIO
- 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"/>	



### DESTINATÁRIO:

### Remetente

Al. Barão de Limeira, 539 - Santa Cecília - CEP 01202-001 - São Paulo - SP - Tel. 11 3367 9900 / site [www.aessenai.org.br](http://www.aessenai.org.br)

## Departamento Aposentados

### Reunião Mensal - Dia 14 de Março de 2018



Retomando nossas atividades!!!  
Venha participar da Oficina de Memória e Ginástica Cerebral o que você tem feito pela saúde de seu cérebro?

Desenvolvida por especialistas do Método Supera Brigadeiro. Ainda poderemos colocar o assunto em dia, rever amigos, saborear um delicioso café e comemorar o Dia Internacional da Mulher.

Aguardamos você em nossa próxima reunião que será realizada no dia 14/03 das 9h30 às 11h30, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo".

Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé - São Paulo.



### Semana Qualidade de Vida - Itanhaém

Realizada de 23 a 28 de Fevereiro de 2018.  
No próximo boletim daremos as notícias.

## Departamento Cultural e Recreativo

### Excursão à cidade de Poços de Caldas/MG



**Dias 28 e 29 de abril de 2018** - Saída às 6h, no sábado, da ESCOLA SENAI "ORLANDO LAVIERO FERRAIUOLO".

Rua Teixeira de Melo, 106 - Tatuapé.

**Retorno previsto às 23h, no domingo, no mesmo local.**

**Inclui:** transporte executivo, guias turísticos, hotel, café da manhã (domingo), 2 almoços (sábado e domingo) e jantar temático (sábado) com música ao vivo, passeio pelas ruas de Poços de Caldas, recanto Japonês, relógio floral, cascata Véu da Noiva e Fonte dos Amores.

No domingo, manhã livre. Passeios opcionais no teleférico até o Cristo Redentor ou nas thermas Antônio Carlos ou balneário Dr. Mário Mourão para banhos de imersão de águas medicinais. À tarde, um tour de compras: fábrica de sabonetes medicinais, cristais Murano, casas de queijos e vinhos.

**Valor:**

**Associado/Dependente: R\$ 800,00**

**Convidado: R\$ 1.000,00.**

Os valores poderão ser parcelados em até 4 vezes.

Inscrições: até dia 20 de abril de 2018 ou até esgotarem as vagas.

### Dica Cultural

**Festival das Lanternas Chinesas no Parque do Ibirapuera**  
**Dia 03/03/2018 - Horário do evento: 15h.**



Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº, Vila Mariana São Paulo/SP.

A entrada para o festival é gratuita e contará com workshops relativos ao

Ano Novo Chinês (Ano do Cachorro), aulas de caligrafia chinesa, aulas de chinês, dança do dragão e do leão, estandes de acupuntura, desfiles em trajes típicos chineses e show Su Yang.

**Categoria:** Feira Cultural

## Departamento Esportivo - Capital



Em nome do Departamento de Esportes da capital, queremos agradecer a participação e grande apoio nos eventos realizados em 2017. Além de grandes atividades esportivas, onde tivemos várias disputas com muita emoção. Podemos, ainda, contar com o engajamento das equipes nas campanhas de ação social como cestas básicas e brinquedos.

Neste ano, muitas novidades com a inclusão de novas modalidades, como, volei misto, basquete e bocha. Esperamos contar com o costumeiro apoio e participação de todos os colegas associados.

**Nos dias 18 e 25 de março**, iniciaremos a fase regional do Torneio de Futsal categoria livre. *As inscrições já estão abertas.* Monte sua equipe e inscreva-se.

**Senhores representantes**, contamos com seu apoio no sentido de mobilizarem os colegas de sua unidade a participarem de nossos eventos. Com a ajuda de todos, temos certeza de que teremos um ano de grandes realizações, onde poderemos nos confraternizar e estreitar ainda mais nossos laços de amizade. Fiquem atentos ao site da AES para as informações sobre os próximos eventos esportivos.

Um grande abraço a todos.

## Departamento Esportivo - Interior



É com muito entusiasmo e dedicação que iniciaremos as atividades esportivas da AES no interior, litoral e Vale do Paraíba. Nos dias 04 e 11/03, realizaremos 4 rodadas regionais do 18º Festival de Futsal do Interior categoria livre. Nesta modalidade participam, além dos sócios ativos, aposentados, agregados (ex-funcionários) dependentes de 18 a 24 anos, pai e esposo de associada. Participarão 32 escolas configuradas em 26 times. As sedes regionais serão Piracicaba, Limeira, Ribeirão Preto e Boracéia, classificando 4 equipes que disputarão os playoffs no dia 05/05/18 na Colônia de Férias em Itanhaém. A novidade desse ano será na etapa final onde premiaremos a equipe mais disciplinada no "fair play". Temos a previsão de que 600 pessoas estarão participando e se confraternizando durante o evento. Desejamos às equipes boa sorte e que tenhamos partidas e torcidas vibrantes e emocionantes. Forte abraço a todos!

## Curiosidades



### 20 Março - Dia Internacional da Felicidade

Nem tudo na vida é lá muito cheio de mistério. Por exemplo, ser feliz é uma coisa bem simples, mas ninguém fica se perguntando sobre curiosidades sobre a felicidade. Ou será que ficam? Seguem algumas:

- 01.** Se você fizer 20 minutos de exercício, três dias por semana por seis meses, o seu sentimento geral de felicidade vai aumentar em 10-20%;
- 02.** As pessoas com a taxa mais alta de felicidade em testes psicológicos desenvolveram 50% mais anticorpos do que a média em respostas às vacinas contra a gripe;
- 03.** De acordo com pesquisas no World Database of Happiness (Dados de felicidade mundial), Dinamarca é oficialmente a nação mais feliz do mundo, seguido por Malta, Suíça, Islândia, Irlanda e Canadá;
- 04.** Imigrantes tendem a adquirir as características de felicidade do país que eles mudaram e não do que eles vieram;
- 05.** De acordo com um estudo de 40 anos em práticas de criação de crianças conduzida em Harvard, crianças que eram abraçadas e afagadas mais, cresceram e se tornaram mais felizes;
- 06.** O encorajamento aos esportes facilitaria em todo o lugar um aumento melhor da felicidade das nações. Grupos de dança, que combinem exercícios, música, comunidade, toque e regras também aumentam drasticamente a felicidade;
- 07.** Muitos estudos mostram que um bichinho de estimação pode reduzir sua pressão sanguínea e stress, promovendo saúde e felicidade;
- 08.** Pessoas em relacionamentos estáveis são mais felizes do que solteiros.

Fujaparaascollinas.blogspot.com.br

## Assuntos Diversos

### Hábito Nocivo: RECLAMAR



Acredita-se que todo ser humano reclame, mais ou menos, consigo mesmo ou em alto e bom som. De algum modo, reclamar faz nos sentirmos parte do

grupo e também aliviados. Porém, reclamar é diferente de criticar construtivamente. Além disso, geralmente quem reclama não costuma tomar a iniciativa em direção à resolução do que aponta. Afinal, temos a tendência a ver os reclamadores jogando palavras ao vento, enquanto observam (e esperam) outros indivíduos solucionarem o problema. Por isso, reclamar tem algumas desvantagens:

Atrai para perto de você outros reclamões; torna você uma pessoa de difícil convivência; não ajuda você a resolver o que lhe incomoda; afasta de si pessoas legais e produtivas; cria uma imagem negativa a seu respeito; faz você perder o entusiasmo, a alegria e a vontade de fazer as coisas.

Assim, da próxima vez que for reclamar, se lance o desafio de encontrar saídas para a questão o mais rápido possível. Se não puder ser imediato, comece a pensar de maneira otimista, dizendo a si próprio que pessoas e situações irão surgir para lhe ajudar. Agora, se for algo sobre o qual você não tem nenhum poder, então é melhor simplesmente aceitar. Até porque reclamar não o tornará mais esperto, nem mais eficiente.

Vanessa Mazza Furquim [www.vanessamazza.com.br](http://www.vanessamazza.com.br)

## Saúde

### Por que é importante cuidar das articulações e das cartilagens?



Grandes responsáveis pelos movimentos do corpo, as articulações e cartilagens merecem cuidado especial. Sobretudo por parte das pessoas que praticam atividades físicas. As articulações são as junções entre dois ossos e servem para dar estabilidade e permitir a mobilidade entre eles. Pode-se dizer que elas servem para que os ossos se movam uns em relação aos outros. Já a cartilagem é um tecido que reveste as articulações e ajuda a absorver o impacto, facilita os deslizamentos entre ossos e é essencial para a formação e crescimento ósseo. As articulações podem ser sobrecarregadas ou lesionadas por conta do excesso de peso ou devido às atividades físicas pesadas, sem cuidados prévios, como alongamentos e orientação de um profissional, por exemplo.

As cartilagens, quando sofrem desgastes excessivos ou traumas, apresentam um processo de recuperação bastante lento. Por esse motivo, muitas pessoas não seguem o tratamento por completo. Prevenção: evitar o sobrepeso; praticar regularmente exercícios para a manutenção da musculatura, desde que adequado para a idade e peso; seguir uma alimentação saudável, com ingestão de vitamina C, D e colágeno.

Se não houver esses cuidados, o processo natural de envelhecimento pode ser acelerado pelo desgaste excessivo ou por lesões, principalmente nas articulações de maior carga (joelho e quadril).

Daniel Navas <http://arevistadamulher.com.br>