

Boletim Informativo

Junho - 2022

Edição 187 | Ano 16

Almoço Italiano

O retorno aos nossos eventos aconteceu no último dia 21 de Maio, no Clube de Campo de Jundiáí, com o "Almoço Italiano", regado a uma excelente comida, muitas risadas, reencontros, sorteios, música ao vivo e muita dança. Parabéns à equipe organizadora e o nosso "muito obrigado" a todos.



Confira as fotos no site <https://www.aessenai.org.br/fotos.asp?idA=224>

Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTES
- SAÚDE

Página 04

- CURIOSIDADES
- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS



Aconteceu



No dia 11 de maio o Departamento de Aposentados realizou sua reunião mensal. O encontro atualizou os participantes sobre as próximas atividades dos departamentos da AES, além de proporcionar momentos de descontração, de cultura e de afetividade. A programação contemplou, ainda, singela homenagem ao Dia das Mães, por meio de frases engraçadas sobre Mães e Filhos, com entrega de mimos e um delicioso serviço de Café.



Próximo Encontro

Será em 08/06/22, das 9h às 11h, na Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo", Rua Teixeira de Mello, 106 – Tatuapé – São Paulo – SP. Participe!

Vaidade depois dos 60

Tingir cabelo, usar salto alto, fazer clareamento dental: são tantos hábitos, tendências e procedimentos relacionados à moda, estética e beleza que as pessoas adotam para si – muitos deles já há bastante tempo – que fica difícil saber se é preciso revê-los após os 60 anos.

De acordo com os especialistas, a maioria das coisas realizadas em prol da vaidade pode ser mantida, mas desde que se leve em consideração novos cuidados e, em alguns casos, adaptações. O que é indicado abandonar de vez mesmo é muito pouco.

"O idoso deve se cuidar, faz bem para a autoestima e a saúde dele. Porém, isso não significa combater o envelhecimento. Combateremos o que nos prejudica. Portanto, o correto é estimular o envelhecimento de maneira saudável", aponta Natan Chehter, geriatra da SBBG (Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia).

Algumas dúvidas:

- **Posso pintar cabelo até o fim da vida?** Sim, tomando cuidados com produtos e técnicas em excesso que conduzam à fragilidade dos fios ou causem alergia ou irritação no couro cabeludo.
- **Preciso rever o uso de salto alto?** Sim, pois com o envelhecimento a mobilidade, a visibilidade e o equilíbrio reduzem.
- **Tomar sol é mais arriscado após os 60 anos?** Sim, exposição excessiva ao sol é ruim em qualquer idade e principalmente para os idosos. A melhor indicação é exposição solar antes das 10h e após as 16h, sempre sob uso de protetor.
- **Existe restrição de roupas e acessórios?** Não, desde que a escolha não ofereça risco ao idoso e ele tenha autonomia. Não é aconselhável nada que aperte muito, que ofereça risco de sufocamento ou dificulte o caminhar ou atrapalhe usar óculos, aparelho auditivo e bengala.
- **Plásticas e preenchimentos estão liberados?** Depende do estado de saúde e dos hábitos de vida de cada um. O ideal é valer-se de procedimentos minimamente invasivos e de baixo risco.
- **Posso fazer clareamento dental?** Sim. Pode e deve fazer esse procedimento, até porque o envelhecimento é um dos fatores do escurecimento dental.

A matéria completa você poderá acessar em <https://www.uol.com.br/vivabem/faq/vaidade-depois-dos-60-anos-tem-algo-que-precisa-ser-evitado.htm>

Departamento Cultural e Recreativo

Festa Junina na Aes



"Cumpadres e Cumades", "finarmente" a Festa Junina que "nois" tudo ama está de "vorta"!!! Bora lá conferir.

O Arraiá será realizado no Clube de Campo de Jundiá no dia 26 de junho de 2022 (domingo), das 11h às 16h. Lugar encantador e seguro pra "trazê" toda a família e os amigos.

A festa promete ser "boa pra chuchu". Comida boa não vai "fartá". E as bebidas? Pennnsa!! Refrigerantes, cerveja, água, sucos; vinho quente; quentão, etc.

Para "anima" a festa: Equipe do Tio Nescou respondendo pela recreação, Quadrilha e Brincadeiras típicas. Teremos, ainda, Touro Mecânico; Alpinismo, Jump Radical e Cama elástica.

E a entrada? Só 01 quilo de alimento não perecível. Toda a arrecadação de alimentos será doada para entidades sociais. **Ninguém pode ficar de fora deste Arraiá!!!**

Festival de Inverno

Quem disse que para ir à praia tem época?

O inverno também é uma estação muito interessante para aproveitar as maravilhas da nossa Colônia de Férias.

Se você está pretendendo tirar alguns dias de férias ou aproveitar um final de semana diferente em julho, a Colônia oferece uma programação atraente e muito animada para que você e sua família possam se divertir.

No período de 08 a 10/07/22 as noites estarão mais aquecidas com música boa, sopas, queijos e vinho.

Venha curtir o Festival de Inverno deste período!

Acantonamento da AES_Um lugar para ser feliz



Tendo em vista o valor que agrega às crianças essa vivência, a AES está oferecendo aos seus associados o Acantonamento de Férias, prometendo à criançada muita diversão, lazer e aprendizado. As atividades a serem desenvolvidas serão elaboradas de acordo com a faixa etária e são constituídas por oficinas, jogos intelectuais e cooperativos, show de talentos, jantares temáticos, brincadeiras, gincanas, atividades esportivas de baixo impacto e atividades de socialização.

Serão explorados conceitos tais como: valor, lugar, interação pessoal, confiança ao próximo, liderança, conscientização dos limites, superação dos desafios, a calma, o entusiasmo, concentração, atenção, compreensão, observação, reequilíbrio, autoconfiança e evolução da consciência.

Como todas as atividades propostas visam contribuir para o desenvolvimento global das crianças, o Acantonamento é restrito às crianças, os pais não estarão presentes (podendo, se quiserem, hospedarem-se na Colônia, respeitando o espaço de isolamento da criança), e assim sendo, elas poderão aprender a cuidar das próprias coisas, respeitarem horários e assumir pequenas, mas importantes responsabilidades, exercitando a autonomia.

O acantonamento será realizado na Colônia de Férias de Itanhaém, no período de 13 a 17/07/2022 e poderão participar filhos, netos e/ou convidados de associados na faixa etária de 06 a 12 anos.

O valor do pacote para sócios, dependentes e afins é de R\$500,00 e para convidados R\$600,00, estando incluso no pacote de 4 diárias (5 dias/4 noites): quarto coletivo, alimentação (café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche noturno), monitoria 24 horas, atividades temáticas, jogos e brincadeiras, enfermaria 24 horas, roda de conversa com dentista e com nutricionista.

As inscrições, limitadas a 50 crianças, estão abertas. **Maiores informações: (13) 3425-7200.**

Departamento Esportes

Capital

Realizamos a fase regional do Futebol Society no último dia 15. Estiveram presentes 14 equipes, das quais 04 se classificaram: 1.13, 1.27, 1.18 e 1.20. Os jogos foram realizados no Corinthians de Santo André. Agradecemos a participação de todos e parabenizamos em especial as equipes classificadas para as finais, que serão realizadas em 23 de Outubro, no Clube de campo em Jundiá.



Acompanhe e curta mais fotos em nosso Instagram: **@decaes2022** (Diretoria Esportiva Capital).

Interior

Já no Interior, nos dias 05 e 12 de junho, a fase regional do Futsociety será realizada em Jundiá e Boracéia.

Teremos de 5 a 6 equipes por dia no local, e reuniremos em torno de 130 pessoas por evento. Convide os amigos, venha nos prestigiar!

Saúde

A importância de uma alimentação saudável e equilibrada

Uma alimentação saudável é essencial para garantir qualidade de vida. Além de fornecer energia e bem-estar geral, através de uma boa alimentação é possível combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico. Um cardápio balanceado auxiliará o seu sistema imunológico, no humor e na memória, reduzirá o cansaço e o estresse; aumentará a qualidade do sono, irá prevenir o envelhecimento precoce da pele, melhorará o sistema digestivo, e desta forma, haverá mais disposição e energia para as atividades diárias. Uma dica importante é ter horários para alimentar-se, substituir biscoitos e bolachas por frutas, optar por farinha integral, incluir gorduras saudáveis como: coco, abacate, manteiga, castanhas, ômega 3, e principalmente, evitar as frituras.

Algumas dicas:

1. Ao invés do açúcar refinado, utilize xilitol, açúcar de coco ou melado;
2. Evite refrigerantes e sucos industrializados;
3. Prepare refeições com menos sal;
4. Coma 1 a 2 porções de frutas por dia;
5. Beba 2 litros de água diariamente;
6. Não pule suas refeições;
7. Evite o consumo de embutidos e queijos amarelos;
8. Não consuma líquidos durante as refeições;
9. Evite bebidas alcoólicas;
10. Mantenha uma boa noite de sono.



Fonte: <http://www.gssaude.com.br/bem-estar>

ACANTONAMENTO ou ACAMPAMENTO

Você já esteve em um?

Vamos entender quais as diferenças:

- **Acampamento:** local onde acampa (camping), lugar de permanência provisória em barracas e sem infraestrutura.
- **Acantonamento:** local onde se podem acantonar grandes grupos, sem nenhum luxo e pouco conforto de alvenaria. Espaço com infraestrutura de água, esgoto energia elétrica, alojamentos, refeitórios, e em alguns casos com muitas atividades para lazer como trilhas em mata, lagos, atividades radicais, etc.

Aqui no Brasil, por costume, muitas pessoas e principalmente instituições religiosas que promovem retiros, escolas que fazem day camp (dia no campo), e acampamento de férias e final de semana tratam e associam esta atividade de acantonamento por "acampamento".

Imagine um lugar onde crianças e adolescentes encontrem novas amizades, desafios, momentos de alegria, incertezas, realizações, aventura e descontração. Um lugar onde o aprender caminha junto com a diversão e com a responsabilidade.

Que tal pensar neste convívio para as crianças e/ou adolescentes da família.

Assuntos Diversos



As escolas, através de seus representantes, prepararam uma lembrancinha e presentearam a cada uma das Mães de nossa Associação em suas regiões. Representadas por algumas das entregas realizadas, o agradecimento veio em forma de um lindo sorriso de gratidão.

Alteração em boletos

As cobranças mensais da AES, que eram feitas mediante boletos do banco Itaú, passaram a ser feitas por boletos do Banco do Brasil

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTES-CO
DIONE APARECIDA NEUBAUER VIEIRA	18/04/2022	ARLINDO JOSE VIEIRA	APO.	cônjuge
LILIA RODRIGUES CAMARGO FINASI	18/04/2022	JOSE CARLOS BUENO FINASI	APO.	cônjuge
ALCIDES GEROMIN	19/04/2022	ALCIDES GEROMIN	APO.	-
TAEKO OKAWA HARAGUTI	19/04/2022	TAEKO OKAWA HARAGUTI	APO.	-
PATRICIA CRISTINA ALENCAR S. COLMENERO	16/05/2022	JOSE PAULO COLMENERO GONZALEZ	CFP 118	cônjuge
SEBASTIANA DE OLIVEIRA EPHIGENIO	18/05/2022	JOSUE BUZZO NEVES	APO.	sogra

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Celia Regina Oliveira Caracielo
Revisão

Neiva Aparecida Pires Damaceno
Depto. Cultural e Recreativo

Edison Simon
Depto. Esporte Interior

Luciano Cruz de Siqueira
Depto. Esporte Capital

Claudia Celestino Lucio
Diagramação