AES

Boletim Informativo

Agosto - 2022

Edição 189 | Ano 16

Dia dos Pais

A data originou-se na Babilônia, há mais de quatro mil anos. Segundo os relatos, o jovem Elmesu, filho de Nabucodonosor, um rei muito famoso na época, teria moldado em argila o primeiro cartão do Dia dos Pais. No objeto preparado para seu pai, Elmesu teria desejado sorte, saúde e vida longa. A partir daí, a data teria se tornado uma festa nacional.

O Dia dos Pais é uma data comemorativa bastante tradicional no Brasil e seu objetivo, como o nome já propõe, é homenagear essa figura tão importante em nossas famílias: o pai. Celebrado no segundo domingo de agosto, é uma forma de homenagear o cuidado que os pais dedicam aos seus filhos. Nessa data as pessoas celebram todo o amor e carinho que os pais dedicam a seus filhos e, assim como acontece no Dia das Mães, é muito comum que os filhos presenteiem seus pais em consideração ao cuidado que receberam e ainda recebem deles.

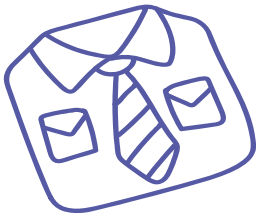
Dia dos Pais pelo mundo

Em alguns países, como Portugal, Espanha e Itália, o Dia dos Pais é comemorado em 19 de março, enquanto que, na Suíça e na Lituânia, ele é celebrado no primeiro domingo de junho. O terceiro domingo de junho é a data mais comum para a celebração desse dia, o que ocorre nos países como Argentina, Bósnia, Canadá, Chile, Costa Rica, Tchéquia, França, Grécia, Japão, Índia, Nigéria, México, Reino Unido e Estados Unidos.

O Brasil é o único país do mundo que celebra o Dia dos Pais no segundo domingo do mês de agosto.

Se for possível, dedique um pouquinho deste dia ao seu PAI. Demonstre todo o seu afeto e comemore ao lado dele, esta data que também é tão especial.

Fonte: https://www.jornalspnorte.com.br/a-importancia-do-dia-dos-pais/



Página 02

- *DEPTO. APOSENTADOS*
- *DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO*

Página 03

- *DEPTO. ESPORTES*
- *SAÚDE*

Página 04

- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *CURIOSIDADES*
- *ÓBITOS*

Artigo: A gente não tem mais idade pra isso

Por MONIZE MARQUES - Juíza e coordenadora da Central Judicial do Idoso (CJI) do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (TJDFT) - postado em 15/06/2022 / atualizado em 15/06/2022.

É comum ouvir que somos seres inacabados, que estamos sempre em construção. Essa constante formação individual revela muito da nossa essência. Somos na velhice a continuação do que fomos a vida inteira.

Recentemente, li uma reportagem que me fez refletir sobre esse curso da vida. Eram considerações a respeito do último álbum da cantora Madonna, que, nos dizeres da crítica, havia "perdido a mão" por causa da idade.

Desde a mocidade, em tempo mais conservador, a cantora aborda assuntos como feminismo e sexualidade. O passar dos anos confirmou a construção desse edifício disruptivo e ousado. Será que poderíamos esperar algo diferente agora? Penso que não. Todavia, os comentários referentes ao lançamento do seu último álbum evidenciam um comportamento preconceituoso que precisa ser enfrentado... Etarismo.

Como críticos, é aceitável não gostar do estilo musical dela. Como consumidores, podemos certamente recusar a produção artística da Madonna. Mas como gente, é inconcebível descredibilizar quem ela é por causa da idade. Se aceitarmos algo assim, submeteremos diversas pessoas à discriminação etária. Só para contextualizar: Nelson Mandela assumiu a presidência da África do Sul aos 76 anos; Jonh B. Goodenough ganhou o Prêmio Nobel de Química em 2019 aos 97 anos; Cora Coralina publicou seu primeiro livro aos 76 anos; Paul McCartney, aos 78 anos, continua emocionando seu público; Ângela Merkel, uma das mulheres mais poderosas do mundo, hoje tem 67 anos.

Em uma sociedade em que a convivência de várias gerações se torna uma rotina, são incocebíveis práticas discriminatórias que imputem aos mais velhos a condição de decrepitude, incapacidade, inconveniência.

O combate à discriminação etária, também conhecida como ageismo, etarismo ou idadismo, deve ser feito de forma intencional. A criação de espaços seguros para a promoção do envelhecimento é um ato de compreensão da vida em sua plenitude. Dessa forma, iniciativas que trazem à discussão práticas etaristas podem colaborar com a conscientização social, jogando luz em falas e comportamentos que foram normalizados, mas que constituem violação de direitos. É urgente, pois, uma atenção especial a esse assunto.

Vale mencionar que o mundo está envelhecendo, mas o Brasil segue essa tendência de forma bastante peculiar, em face da velocidade desse fenômeno. Somente desmistificando situações corriqueiras de práticas discriminatórias se pode promover a dignidade na velhice. A normalização de estereótipos negativos em relação ao envelhecimento não corresponde às pesquisas científicas mais recentes, que evidenciam a consistência dos benefícios decorrentes da longevidade.

Não é à toa que o mundo envelhece... Não é à toa que precisamos ressignificar a velhice. Não é possível permanecermos preconceituosos em relação ao envelhecimento. A gente não tem mais idade pra isso...

Fonte: https://www.correiobraziliense.com.br/opiniao/2022/06/5015394-analise-a-gente-nao-tem-mais-idade-pra-isso.html

PRÓXIMOS EVENTOS

23 a 28/09 - Semana de Qualidade de Vida (Colônia de Férias de Itanhém)

Departamento Cultural e Recreativo

Aproveite seu tempo livre para ler mais!

"Todas as pessoas querem deixar alguns vestígios para a posteridade. Deixar alguma marca. É a velha história do livro, do filho e da árvore, o trio que supostamente nos imortaliza. Porém filhos somem no mundo, árvores são cortadas, livros mofam em sebos. A única coisa que nos imortaliza – mesmo – é a memória de quem amou a gente". Trecho da crônica "O sentido da vida" (Martha Medeiros).

Segundo Monteiro Lobato: *"Um país se faz com homens e livros"*.

Segue mais um texto do livro Paixão Crônica, da Martha Medeiros, uma das cronistas mais lidas do país, enquanto convite para uma leitura prazerosa e reflexiva.

"No livro Prosa Reunida, de Adélia Prado, encontrei uma frase singela e verdadeira ao extremo". Uma personagem põe-se a lembrar da mãe, que era danada de braba, mas esmerava-se na hora de fazer dois molhos de cachinhos no cabelo da filha, para que ela fosse bonita pra escola. "Meu Deus, quanto jeito que tem de ter amor". É comovente porque é algo que a gente esquece: milhões de pequenos gestos são maneiras de amar. Beijos e abraços são provas mais eloqüentes, exigem retribuição física, são facilidades do corpo. Porém há diversas outras demonstrações mais sutis.

Mexer no cabelo, pentear os cabelos, tal como aquela mãe e aquela filha, tal como namorados fazem, tal como tanta gente faz: cafunés. Amigas colorindo o cabelo da outra, cortando franjas, puxando rabos de cavalo, rindo soltas. Quanto jeito que há de amar.
Flores colhidas na calçada, flores compradas, flores feitas de papel, desenhadas, entregues em datas nada especiais: "lembrei de você". É este o único e melhor motivo para azaleias, margaridas, violetinhas. Quanto jeito que há de amar.
Um telefonema pra saber da saúde, uma oferta de carona, um elogio, um livro emprestado, uma carta respondida, repartir o que se tem, cuidados para não magoar, dizer a verdade quando ela é salutar, e mentir, sim, com carinho, se for para evitar feridas e dores desnecessárias. Quanto jeito que há de amar.
Uma foto mantida ao alcance dos olhos, uma lembrança bem guardada, fazer o prato predileto de alguém e botar uma mesa bonita, levar o cachorro pra passear, chamar pra ver a lua, dar banho em quem não consegue fazê-lo só, ouvir os velhos, ouvir as crianças, ouvir os amigos, ouvir os parentes, ouvir: quanto jeito que há de amar.
"Rezar por alguém, vestir roupa nova pra homenagear, trocar curativos, tirar pra dançar, não espalhar segredos, puxar o cobertor caído, cobrir, visitar doentes, velar, sugerir cidades, discos, brinquedos, brincar: quanto jeito que há".

PRÓXIMOS EVENTOS

27/08 - Almoço Espanhol (Colônia de Férias de Itanhém)
16/10 - Dia da Criança (Clube de Campo em Jundiaí)
26/11 - November Fest (Colônia de Férias de Itanhém)

Departamento Esportes

Capital

Em 24/07/2022 realizamos o nosso campeonato Regional de Futsal Livre, e as equipes das Escolas 1.07 / 1.27 / 1.13 e Sede 1.11 foram as classificadas para as finais, que acontecerão em 08/out/2022, na Colônia de férias em Itanhém.

Interior

No interior, as atividades serão iniciadas agora no mês de agosto. Realizaremos no dia 07 de agosto o 28º FARAES (Festival de Atividades Recreativas da AES) e, junto, vamos realizar também a primeira fase do 4º VOLEIBOL MISTO DE AREIA. A segunda fase do voleibol será dia 21 de agosto.

Anote para não se esquecer: no dia 07 teremos no Clube de Campo de Jundiaí e no Clube Náutico de Boracéia a primeira fase regional do **4º VOLEIBOL MISTO DE AREIA** e simultaneamente o **28º FARAES**.
Já no dia 21 teremos a segunda fase regional do 4º VOLEIBOL MISTO DE AREIA.
Para setembro teremos:

- Dias 03 e 04 a grande final do FARAES na Colônia de Férias de Itanhaém, que envolve a Capital e Interior;
- Dias 17 e 18 a final do 24º FUTSOCITY do interior que será realizada no Clube de Campo de Jundiaí.

Saúde

Dia nacional de combate ao colesterol, 8 de agosto

O Dia nacional de combate ao colesterol, 8 de agosto, tem como objetivo alertar as pessoas quais os riscos para quem tem colesterol alto, bem como orientar para a sua prevenção.
De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 300 mil pessoas morrem por ano no Brasil em decorrência de doenças cardiovasculares, um dos grandes riscos do colesterol.
O colesterol é uma gordura necessária para o organismo exercer algumas funções como a produção de determinados hormônios, mas é preciso ingeri-lo de forma equilibrada para manter as taxas regulares.
Alimentação saudável e prática de atividades físicas estão entre os hábitos que devem ser adotados para evitar o colesterol alto.

Cinco dicas colesterol alto:

1. Atividade física - Exercícios regulares "queimam" gordura acumulada no organismo e baixam o nível do colesterol.
2. Evite a gordura - O consumo diário de carne vermelha (característica de muitos brasileiros) aumenta o risco. Carnes com muita gordura, pele de frango e frituras também devem ser evitados.
3. Alimentação saudável - Hábitos alimentares saudáveis ajudam a regular o colesterol. Consuma alimentos in natura e minimamente processados como cereais integrais, frutas, legumes e verduras.
4. Pare de fumar - O cigarro potencializa os riscos de doenças do coração.
5. Procure um médico - O acompanhamento de profissionais de saúde ajuda a identificar fatores de risco e auxilia no controle do colesterol alto.

Fonte: https://saudebrasil.saude.gov.br

ACONTECEU na Colônia de Férias de Itanhaém...

09/07 - O FESTIVAL DE INVERNO, que contou com a participação de 103 participantes entre associados e convidados.
O evento ofereceu pratos típicos da estação como fondues de queijo e de chocolate e vinhos harmonizando com os pratos, além de mesa de petiscaria e de guloseimas juninas.
Animaram a festa dois grupos musicais da região, com repertório de músicas sertanejas, MPB e soul music. Tudo estava tão bom que foi bisado no dia 16 por solicitação dos hóspedes.

13 a 17/07 – O 2º. ACANTONAMENTO DE FÉRIAS DE INVERNO, cujos objetivos sociais, recreativos e pedagógicos foram desenvolvidos pela empresa contratada "Biruta Lazer e Eventos", por meio de oficinas, jogos, brincadeiras, gincanas cooperativas e atividades esportivas de baixo impacto, elaboradas de acordo com a faixa etária das 41 crianças participantes.Procurou-se com o evento incentivar o brincar, o festejar, o estar com o outro, deixando um pouco de lado o entretenimento tecnológico. O feedback recebido demonstra a validade do acantonamento para as crianças.
Planejar e administrar um acantonamento, não é nada simples. Os desafios e expectativas ampliam-se a cada realização, o que certamente nutre os organizadores para a busca do novo e da melhoria, tarefa nada fácil, mas recompensada pelos semblantes revigorados com a magia da alegria e da emoção de cada criança na despedida. Registramos aqui o nosso muito obrigado aos pais que confiaram na proposta e os parabéns às crianças pela participação ativa.

No Clube de Campo em Jundiaí...

30/07 - 2º. FESTIVAL DE CALDOS. Com a chegada do frio, nada melhor que uma refeição quente para aquecer o corpo e a alma e alegrar as noites frias de inverno. Com este pensamento o Restaurante e Petiscaria do Clube de Campo de Jundiaí preparou o Festival de Caldos.

Os participantes puderam deliciar-se com um cardápio que oferecerá três tipos de caldos, mesa de frios e de patês, vinho tinto suave e seco, além da sobremesa. Sabor, variedade e música boa serão os atrativos que não faltaram no Festival, que deverá ser repetido outras vezes para alegria dos frequentadores.
Esses eventos foram realizações do Departamento Cultural e Recreativo.

Curiosidades

Você já consumiu algumas dessas frutas?

Carambola e Biri-biri são prejudiciais.
A Carambola é uma fruta originária da Índia e consumida em grande quantidade no Brasil.
O Biri-biri (Averrhoa bilimbi) é uma fruta que faz parta da família Oxalidacae, a mesma da Carambola.
Ele é conhecido também melos nomes de bilimbi, bilimbino, amarela de caramboleira, azedinha ou limão caiena. Os pesquisadores da USP Ribeirão Preto, descobriram, na década de 90, uma substância existente na carambola que pode causar intoxicação e danos à saúde, principalmente em pessoas com problemas renais.
Esta substância chama-se caramboxina, um aminoácido que esta em baixa concentração, mas infelizmente, é tóxica.
Pessoas com problemas renais ou que possuam pré-disposição por terem doenças de base, são mais propensas a acumular essa nefrotoxina no sangue e a desenvolver sintomas de intoxicação.
Alerta!! A caramboxina age no sistema nervoso central, atingindo o cérebro e ocasiona soluços, vômito, confusão mental, convulsões e até a morte. Portanto, se você tem doença renal, evite o consumo destas frutas. Fique atento! Converse com o seu médico e/ou nutricionista.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
NEIDE DE JESUS BORGES THOME	21/06/2022	MARGARET DOS SANTOS THOME	APO.	SOGRA
JOSE CARLOS COSTA	24/06/2022	JOSE CARLOS COSTA	APO.	-
JOSE CANDIDO SOBRINHO	24/06/2022	PATRICIA HELENA SOBRINHO	CFP 301	PAI
MARINA DE JESUS FREITAS RODRIGUES	24/06/2022	WAGNER PRADO RODRIGUES	CPF 122	CÔNJUGE
RUTH DA SILVA	01/07/2022	DANIEL DA SILVA.	CFP 101	MÃE
GERALDO MACHADO CHAGAS	01/07/2022	GERALDO MACHADO CHAGAS	Ex-func.	-
MARIA APARECIDA VICENTE CARDOSO	03/07/2022	SILVIO CARDOSO	AUDI - 5007	SOGRA
MARIO SCARAMELLI	04/07/2022	CELI SUSETE SCARAMELLI DE LIMA	CFP 801	PAI
PLINIO JOSE GERARDI	07/07/2022	PLINIO JOSE GERARDI	APO.	-
NELSON ANDREOTTI	13/07/2022	ANDREA TELMA ANDREOTTI	APO.	PAI

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

Luciano Cruz de Siqueira
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**