

# Boletim Informativo

## Julho - 2022

Edição 188 | Ano 16



### E o inverno chegou!!



Com início em 21 de junho, o inverno é uma das quatro estações do ano, que se inicia no final do outono e termina com o início da primavera, ou seja, em 23 de setembro.

Trata-se da estação do ano mais fria, com características marcantes: clima frio e seco; baixa umidade do ar; escassez das chuvas; ventos fortes; geada e neve; dias mais curtos e noites mais longas. A palavra "inverno" tem origem no latim hibernu, que significa "tempo hibernal".

Neste período do ano a circulação do vírus influenza torna-se maior. Por isso, é ainda mais indispensável garantir a proteção contra a gripe.

Em São Paulo a vacina já esta disponível para todos com mais de 6 meses de idade. O imunizante é composto pelos vírus H1N1, a cepa B e o H3N2, do subtipo Darwin, que causou os surtos de gripe no final do ano passado.

Garanta a proteção contra a gripe. Confira a programação em sua cidade, procure o posto de saúde mais próximo. Cuide-se.



### Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

### Página 03

- DEPTO. ESPORTES
- SAÚDE

### Página 04

- CURIOSIDADES
- ASSUNTOS DIVERSOS
- ÓBITOS



A reunião mensal do dia 08 de junho teve por objetivo maior contribuir para que os participantes percebessem que bons hábitos de vida contribuem para uma melhor qualidade de vida e que um estilo de vida saudável pode ser definitivo para a sobrevivência.

E por ser o mês de junho o mês das Festas Juninas e do Dia dos Namorados, o amor foi celebrado e o serviço de café recheado de delícias juninas.

**Importante:** Não haverá reunião nos meses de julho e agosto.



### Lista de Medicamentos não encontrados em farmácia:

- Exercício físico é remédio.
- Jejum é remédio.
- Comida natural é remédio.
- Rir é remédio.
- Legumes são remédios.
- Sono é remédio.
- Luz do sol é remédio.
- Amar alguém é remédio.
- Ser amado é remédio.
- Gratidão é remédio.
- Deixar de lado a ofensa é remédio.
- Meditação é remédio.
- Ler e estudar a palavra de Deus é remédio.
- Cantar e louvar a Deus é remédio.
- Comer bem e na hora certa é remédio.
- Pensar direito e pensar bem com o estado de espírito certo é remédio.
- Confiar e acreditar em Deus é remédio.
- Bons amigos são remédio.
- Ser perdoado e perdoar aos outros é remédio.

Utilizando esses medicamentos suficientemente, raramente precisará dos remédios de farmácia. (Autor desconhecido).

## Departamento Cultural e Recreativo



Após dois anos sem Arraiá realizamos a tradicional Festa Junina, no Clube de Campo em Jundiáí, reunindo associados e amigos, para fecharmos com chave de ouro, as atividades do Departamento Cultural e Recreativo do 1º semestre.

A produção da festa estava caprichada e não faltou empolgação do público presente, o qual pôde degustar diversas comidas e bebidas típicas, além de participar das brincadeiras juninas e da quadrilha, que estavam animadíssimas. Na avaliação do Departamento Cultural e Recreativo, o sucesso da festa foi uma soma de diversão com muita alegria, de solidariedade, além de ser marcado por muita interação com associados e amigos.

Nosso muito obrigado à equipe de voluntários por todo o trabalho realizado com dedicação em prol da festa.

**Ano que vem tem mais!!!**

### PREPAREM SUAS AGENDAS

Anote os nossos próximos encontros, todos programados para que aconteçam na Colônia de Férias em Itanhaém:



- 09 e 10/07 - Festival de Inverno.
- 13 a 17/07 - Acantonamento para crianças de 06 a 12 anos.
- 27/08 - Almoço Espanhol.
- 23 a 28/09 - "Semana de Qualidade de Vida"



"É Primavera" - foi o tema escolhido para orientar as atividades que serão oferecidas aos participantes, sempre com a intenção de contribuir para a melhoria de qualidade de vida dos participantes.

Estão programadas diversas atividades físicas de cunho social/recreativo que promovam a satisfação, o bem-estar e a saúde, além de informações educativas relacionadas ao processo de envelhecimento ativo e saudável.

### Capital

No último dia 28/05/2022, na Colônia de Férias tivemos a disputa das finais do Campeonato de Futsal livre 2020, os colocados foram:



1º colocado \_ CFP: 1.07 Retalho



2º colocado\_ CFP: 101 Braselona



3º colocado\_ CFP: 1.06 Leaopoldinese



4º colocado\_ CFP: 1.22 Guarulhos

*Agradecemos a participação de todos e em especial aos vencedores!*

### Interior

Encerramos a fase regional do 24º Futebol Society, realizada nos Clubes de Campo e Náutico nos dias 05/06 e 12/06/2022.

Os campeões da fase regional seguem para a fase final, a ser realizada em 17/09/2022 no Clube de Campo em Jundiá.

São campeões regionais:

- Pindamonhangaba
- Botucatu
- Campinas
- Ribeirão Preto.

Acontecerá em 31/07/2022, o **28º FARES e 3º Vôlei Misto 2022** no Clube de Campo em Jundiá.

Inscrições abertas até 05/07/2022. Participe!

Maiores informações em nosso site:

[www.aessenai.org.br](http://www.aessenai.org.br)

**AES SENAI** DIRETORIA ESPORTIVA AES CAPITAL

**28º FARES e 3º Vôlei Misto 2022**

**31.07.22 | 08:00**

**INSCRIÇÕES ATÉ 05/07/22** | LOCAL: CLUBE DE CAMPO EM JUNDIAÍ

INFORMAÇÕES SITE AES [WWW.AESSENAI.ORG.BR](http://WWW.AESSENAI.ORG.BR)

**TRUCO DOMINÓ DAMA TRANCA**

**Inscrições**  
**Até**  
**05/07/22**

## Assuntos Diversos

Como foi excelente a nossa festa junina. Recebemos 303 pessoas. Dentre elas, a criançada também marcou presença. Totalizamos 60 crianças que se divertiram muito.

Arrecadamos 301 kg de alimentos não perecíveis, doados para a Associação Metodista de Ação Social - AMAS. Nossos agradecimentos aos voluntários e funcionários que muito contribuíram para fazer da festa junina **um dia feliz**.



## Saúde



A laranja é uma das maiores representantes das frutas cítricas. Seu sabor costuma ser doce ou levemente ácido (mais azedo), de acordo com o tipo da laranja. Além de ser rica em vitamina C, a fruta possui flavonoides e diversos nutrientes importantes para prevenir doenças e deixar o organismo mais resistente. Ela faz parte do cardápio de diversas pessoas que optam pelo suco da fruta pela manhã ou para acompanhar refeições. Além de ser usada como ingrediente de diversas receitas ou consumida in natura. A fruta está disponível para o consumo praticamente durante todo o ano...

**Você sabia que?**

O hábito de chupar laranja com frequência ajuda a reduzir o risco de AVC, diminui o colesterol, melhora o funcionamento do cérebro, previne gripes e resfriados, protege contra doenças respiratórias, e é bom para o coração. E você, já chupou sua laranja hoje?

### O verdadeiro tempero da vida: sabores, vinhos e amigos para todas as horas.



No dia 27 de agosto, na Colônia de Férias em Itanhaém, poderemos experimentar este tempero da vida, degustando alguns sabores da Espanha, no almoço que estamos organizando.

A Espanha é dona de uma cultura rica e de uma gastronomia de dar água na boca!

Os espanhóis formam o terceiro maior contingente de imigrantes que vieram para o Brasil (entre 1880 e 1969) e, naturalmente, nos influenciaram com vários itens de sua culinária, formada, em sua maioria, por ingredientes típicos da região mediterrânea. As

comidas da Espanha são populares por seus pratos regados a muito azeite, alho, ingredientes frescos e frutos do mar.

O almoço, na temática da cozinha espanhola, terá o cardápio elaborado com muito carinho para atender aos nossos associados e convidados.

A estrela do cardápio será a paella, preparada ao vivo e como um grande espetáculo a ser oferecido aos participantes. Tapas, saladas, churros, não faltarão na composição do cardápio, que incluirá, ainda, pratos alternativos para quem não é amante de frutos do mar (carne assada, massa, arroz branco).

Para harmonizar todos os sabores, a tradicional sangria, suco, água com e sem gás, refrigerante e Chopp.

O almoço será mais uma oportunidade de reunir os amigos para um encontro gastronômico, marcado por muita música boa, dança flamenca e sorteio de brindes.

### ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
NEUSA EULALIA ABRANTES	27/05/2022	NEUSA EULALIA ABRANTES	APO.	-
CLODOALDO PONTES DA SILVA	29/05/2022	TANIA MARA PONTES DA SILVA	APO	PAI
MARIA OLIVEIRA DA SILVA	31/05/2022	LUIZ CARLOS SOGGIA	APO.	SOGRA
MILTON CAMARGO BARBOSA	02/06/2022	JOSE ROGERIO CHAVIER	CFP 302	SOGRO
NILDA ALVES BASTAZINE	09/06/2022	LUIZ CARLOS BASTAZINE	APO.	CÔNJUGE
ORIVALDO MARTELOSSO	12/06/2022	ORIVALDO MARTELOSSO	APO.	-
HELIO DE SOUZA SALUSTIANO	13/06/2022	FERNANDO CAUM	CFP 510	SOGRO

### COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

**Célia Reni Fernandes Sanches**  
Depto. de Aposentados

**Celia Regina Oliveira Carac-  
ciolo**  
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