Assuntos Diversos

Como enfrentar a difícil tarefa de sermos pais dos nossos pais

Durante nossas vidas, somos ensinados a cuidar de nós mesmos e posteriormente de nossos filhos, quando estamos preparados para constituir nossas próprias famílias. No entanto, nunca nos preparam para cuidar das pessoas que nos deram a vida em sua velhice, momento em que mais precisarão de nós.

Não é fácil testemunhar as principais pessoas de nossas vidas, aquelas que nos ofereceram amor, cuidado, conselhos e exemplos perdendo para o tempo. Dói nossa alma presenciar os braços que nos confortaram por tanto tempo fraquejando, os olhares protetores e firmes se tornando mais apagados, esquecidos. As vozes, que nos transmitiam tanta segurança e confiança, tornando-se mais baixa.

Para fazermos o melhor para nossos pais, precisamos seguir a principal diretriz:

Paciência - Nesse momento, precisamos retribuir tudo o que nossos pais fizeram por nós quando éramos pequenos. Tenha calma quando ele demorar em se arrumar, para quando esquecer algo ou não souber executar tarefas simples com a mesma precisão. Não é fácil, assim como não foi fácil para eles.

Então, seja paciente com quem cuidou de você, cuide do seu idoso, lembre-se que ele também precisa de carinho, amor e atenção, assim como você precisou no início da sua caminhada.

Curiosidades

Para quem aprecia entender a história, neste mês a dica é conferir um passeio incrível e fora do óbvio aqui e São Paulo.

A história e cultura judaica

Localizado em uma antiga sinagoga construída na década de 1920, o Museu Judaico é muito utilizado para comemoração de datas especiais como casamentos. Além de um lindo prédio histórico, as exposições do museu falam sobre a pluralidade da presença judaica desde o período colonial no Brasil, sobre a história e significado dos costumes, festas, alimentos típicos, entre outros assuntos.

Na sequência é possível seguir para o Memorial da Imigração Judaica e do Holocausto que também fica em uma antiga sinagoga, a primeira de São Paulo.

No século passado, o edifício foi à primeira casa de muitos imigrantes judeus que se hospedaram lá e abrigou a primeira escola judaica também.

A parte do Memorial do Holocausto é forte e triste, mas, necessário. Logo na entrada existe a réplica de um campo de concentração, objetos, desenhos feitos por crianças presas além da réplica de um quarto com camas. Após o choque da realidade e conscientização, é possível experimentar a gastronomia judaica em um emporium chamado "Emporium Brasil Israel", este estabelecimento atende a comunidade judaica principalmente da região do Bom Retiro.

É importante e necessário agendar as visitas, para liberação de um guia especializado e transporte.

Museu Judaico - Rua Martinho Prado, 128 - Bela Vista. https://museujudaicosp.org.br/visite/

Memorial da Imigração Judaica e Holocausto - Rua da Graça, 160 - Bom Retiro. https://memorialdoholocausto.org.br/

Emporium Brasil Israel - Rua Guarani, 114 - Bom Retiro.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
ANTONIO SKAJKO FILHO	09/03/2023	VAGNER SACCIOTTI	CFP 502	SOGRO
RAIMUNDO MONTAGNANA	08/04/2023	EVERSON DONIZETI MONTAGNANA	CFP 502	PAI
TEREZINHA JESUS DE SOUZA BRUCIAFERI	12/04/2023	ANDRE BRUCIAFERI	APO.	CÔNJUGE
SOPHIA GARCIA	19/04/2023	SEBASTIAO GARCIA	APO.	CÔNJUGE
AMINTAS NUNES DOS SANTOS	21/04/2023	AMINTAS NUNES DOS SANTOS	APO.	-
GUILHERME ARAGON	24/04/2023	REINALDO ANTONIO MANZANO	APO.	SOGRO
CONCEICAO MARINS MACHADO	24/04/2023	JOSE ROBERTO NASCIMENTO	SEDE	SOGRA
APARICIO DE SOUZA FILHO	25/04/2023	APARICIO DE SOUZA FILHO	APO.	-
DIRCEU BORGHI	04/05/2023	DIRCEU BORGHI	APO.	-

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

Rubens da Silva Moreira
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**

Bem-vindo Maio

O mês de maio traz muitas celebrações importantes, que chamam as pessoas a refletir sobre diversos temas. Entre as datas comemoradas neste mês, destacamos de três com grande relevância:

1.º de maio - Dia do trabalho (Feriado nacional)

O dia do trabalho ou dia do trabalhador, recorda a luta dos trabalhadores, com início em 1886 em Chicago, pela redução da jornada de trabalho (de 13 para 8 horas diárias. A França, em 1919, foi o primeiro país a proclamar 1º de maio como feriado dedicado aos trabalhadores, sendo seguido por outros países. Já no Brasil, a data foi reconhecida em 1925.

Dia das mães, 14 de maio (2.º domingo de maio)

Acontece no segundo domingo, onde se homenageia as mães por todo o carinho e amor que elas dão para seus filhos. Essa data comemorativa foi celebrada em nosso país pela primeira vez na década de 1910, mas só foi oficializada como data comemorativa, por Getúlio Vargas, em 1932.

Dia internacional da família, 15 de maio

Esse dia foi definido em 20 de setembro de 1993, em deliberação da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU), desde então, no dia 15 de maio, sempre há, em várias partes do mundo, conferências e celebrações para discutir e traçar projetos para o futuro da instituição familiar, uma vez que, "O Dia Internacional das Famílias" tem exatamente o propósito de debater as questões que envolvem a família na atualidade e propor medidas de suporte àqueles em situação de vulnerabilidade."

*Um lindo e feliz **Dia das Mães** a todos que colocam uma pitada de amor no cuidado dos seus.*

Boletim Informativo Maio - 2023

Edição 197 Ano 17

Página 02
- *DEPTO. APOSENTADOS*
- *DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO*

Página 03
- *DEPTO. ESPORTES*
- *SAÚDE*

Página 04
- *ASSUNTOS DIVERSOS*
- *CURIOSIDADE*
- *ÓBITOS*

PARA USO DOS CORREIOS		
☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO	☐ FALECIDO	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:
☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE	☐ AUSENTE	
☐ RECUSADO DESCONHECIDO	☐ NAO PROCURADO	RESPONSÁVEL/VISTO
☐ MUDOU-SE	☐ INFORM.ESC.POR TERCEIROS	

DESTINATÁRIO:

Remetente
Rua Correia de Andrade, 232 - Brás, São Paulo - SP, CEP 03008-020 - Tel. 11 3367 9900 / site www.aessenai.org.br

Departamento Aposentados

Qual é o segredo para uma vida feliz?

Estabilidade econômica ajuda, mas a chave está em você valorizar o que conseguiu conquistar. Dinheiro importa, mas festejar os próprios ganhos e conquistas pode ser a chave para uma vida mais feliz.

Dicas para ter uma vida mais feliz segundo Harvard:

Exercício aeróbico

A atividade física é como um banho de espuma de neurotransmissores, e seus efeitos duram muito além do término da atividade.

Espiritualidade

Quando nos juntamos a algo maior que nós mesmos, desenvolvemos sentimentos de gratidão, compaixão e paz. A meditação é uma maneira poderosa de modificar os caminhos do cérebro para aumentar a alegria.

Contato com o novo

Somos programados para sentir alegria quando experimentamos coisas novas. Desenvolver uma nova pesquisa pode nos ajudar a reorientar nossa energia.

Dedicação ao outro

Atividades como o voluntariado ou ajudar/colaborar com os outros produzem maior felicidade do que aquelas que nos fazem focar em nós próprios.

Negatividade longe

Seja por colegas de trabalho fofoqueiros, um relacionamento tóxico com um membro da família ou um amigo que reclama, passar o tempo com uma mentalidade negativa nos influencia. Nesses casos, não há problema em impor limites.

Conexão com as pessoas

Relações com os amigos, e especialmente com os cônjuges, são muito importantes para o bem-estar geral. Um bom relacionamento com a mãe também é importante mesmo na idade adulta. Homens que tiveram relacionamentos "calorosos" com suas mães na infância ganharam uma média de US$ 87 mil (aproximadamente R$ 460 mil) a mais por ano do que homens cujas mães não se importavam com eles; e aqueles que tiveram relacionamentos ruins com suas mães durante a infância eram muito mais propensos a desenvolver demência na velhice.

Álcool sem exagero

Outro achado importante do estudo aponta que o consumo de álcool foi a principal causa de divórcio na vida dos homens que participaram da análise. O abuso dessa substância foi fortemente correlacionado com neurose e depressão (que tendiam a seguir o abuso de álcool, em vez de precedê-lo) e, juntamente com o tabagismo associado, foi o maior fator contribuinte para a morte precoce em pacientes observados pela pesquisa.

https://extra.globo.com/saude/noticia/2023/04/qual-e-o-segredo-para-uma-vida-feliz-uma-analise-profunda-sobre-o-segredo-do-povo-finlandes.ghtml (Matéria completa)

PRÓXIMOS EVENTOS

Café com Aposentados

14/06 das 9h às 11h

Local: Escola SENAI "Orlando Laviero Ferraiuolo" - CFP 1.11 R. Teixeira de Melo, 106, Tatuapé/SP.

Departamento Cultural e Recreativo

Almoço Italiano - 3ª. Edição

'Mangia che te fa bene!"

Tudo pronto para o almoço italiano no Clube de Campo de Jundiaí, no dia 20 de maio. Te aguardamos das 12h às 16h.

Queremos te oferecer o melhor da culinária italiana com tempero da cozinha caseira do Restaurante do Clube.

Será um dia repleto de emoções e alegrias, almoço típico italiano, com música italiana, um vasto buffet de pratos quentes, saladas, sobremesa e bebida.

Nada melhor do que almoçar com a família e com amigos. Se reunir para conversar sobre os mais diversos assuntos e curtir a boa companhia. Isso nos revigora, nos traz felicidade e alegria, bons e motivadores pensamentos.

Encontrar meios e tempo para nos divertimos e curtimos momentos com pessoas amadas é uma ótima forma de nos tornarmos mais felizes.

Obtenha mais informações sobre o almoço no site da AES e venha participar dessa tarde de sábado divertida.

Pula a fogueira iaiá, pula a fogueira ioiô...

Está pronto para curtir uma festa superanimada com os seus familiares e amigos? Então, reserve esta data: 17/06/2023. Será dia de festa junina no Clube de Campo de Jundiaí, das 11h às 16h.

Tradição no mês de junho.

A festa junina nos traz uma energia e uma sintonia sem igual, clima de festa e muito alto astral. Arraial com bandeirinhas coloridas, vestido de chita, chapéu de palha, quentão, pipoca, a quadrilha...

Quer um incentivo?

Você pode gostar de dançar quadrilha ou forró, ou, então, de saborear nossas comidinhas, um bom cachorro-quente, pipoca, pinhão, pé-de-moleque, paçoca e até quentão, além de curtir muita diversão.

No dia 17, vamos acender a fogueira no nosso coração e que essa "fogueira" possa ser acesa pela verdadeira luz da empatia, da solidariedade, da benevolência e do agradecimento… Por estarmos com saúde, apesar das dificuldades e de tantas "fogueiras" que tentamos apagar durante a nossa rotina de desafios e de imprevistos constantes.

"Pula a fogueira iaiá, pula a fogueira ioiô…" mas cuidado para não se queimar, hein!

Leve toda a sua famílie amigos e aproveite muito esse dia!

Ah! Traga um quilo de alimento não perecível (exceto sal) para doação. Esta ação solidária é o valor da sua participação nessa festa. O Departamento Cultural/Recreativo da AES agradece.

PRÓXIMOS EVENTOS

15/07 - Feijoada com Samba, das 12h às 15h, Clube de Campo de Jundiaí

22/07 - Festival de Inverno, das 19h às 22h, Colônia de Férias de Itanhaém

22/07 - Festival de Caldos, das 19h às 22h, Clube de Campo de Jundiaí

Departamento de Esportes

Encerramos o 22° Festival de Futsal categoria livre do interior. Com a participação de 23 Escolas nas fases regionais. As classificadas para a fase final foram as escolas de:

- Ribeirão Preto,
- Bauru,
- Itu,
- Piracicaba.

No dia 15/04, realizamos a final na Colônia de Férias em Itanhaém com a presença de 133 pessoas. A confraternização envolveu as famílias dos participantes e representantes da AES.

A Escola de Ribeirão consagrou-se campeã do Festival, mas campeões mesmo foram todos que participaram do evento.

Programem-se para o próximo dia 06/05 onde teremos a final do 16° Festival de Futsal veterano do interior.

Todos estão convidados a prestigiar.

Saúde

Dormir pouco ou a falta de vitaminas pode afetar saúde intestinal

O ciclo circadiano é uma espécie de relógio interno que regula várias das nossas funções biológicas, principalmente o sono. E o que dormir pouco pode fazer com nossa saúde?

Estamos expostos a um volume menor de horas de luz natural do que nossos ancestrais - somos mais sedentários e passamos cada vez mais tempo em frente às telas. Soma-se a isto um nível maior de estresse, uma vida social que não respeita os horários da nossa rotina e uma alimentação baseada em produtos açucarados e ultra processado. Mas, quais implicações tudo isso pode ter para a saúde? Um desequilíbrio pode levar à falta ou má qualidade do sono, a alterações de humor, aumento do estresse, desorientação, problemas de memória, fadiga e ansiedade, entre outros males que, se mantidos ao longo de muito tempo, podem trazer consequências bem mais graves. Distúrbios nos ciclos fisiológicos estão intimamente ligados a alterações no processo de digestão e no metabolismo.

Algumas variações genéticas no cromossomo 1, podem estar associadas a predisposição de um indivíduo apresentar nível reduzido de vitamina B6, o que pode prejudicar as células do intestino e influenciar os níveis sanguíneos.

Um desiquilíbrio no metabolismo da glicose, pode elevar o risco de ganho de peso e aumento da pressão arterial, além de uma desregulação dos hormônios que controlam o apetite e favorecem a preferência por alimentos ricos em açúcares e gorduras saturadas.

Assim sendo, uma dica para regularizar o sono é:

- consumir magnésio treonato ou magnésio taurato - que aumenta a síntese de produção de serotonina, nutre as fibras musculares e assim causa o relaxamento muscular.
- vitamina B6 - atua nos padrões de humor e também na regulação do sono, essencial para que se possa relaxar e descansar.

Utilize sempre com indicação médica.