

FIM DE FÉRIAS...RECOMEÇO!

As férias chegaram ao fim e com ela realmente vem o "recomeçar". Voltamos à rotina de horários, de atividades, de alimentação, de sono. Não há como negar que as primeiras semanas são mesmo difíceis. Por mais que seja uma novidade usar o novo material escolar, conhecer os professores, rever e fazer novos amigos, nos primeiros dias, as crianças sentem as exigências e ficam cansadas. Precisamos de organização, um passo de cada vez e muita calma. Assim não fica difícil pra ninguém. Nem para os pequenos, nem para os jovens e nem para os adultos.

Vamos abraçar as boas vibrações e dar foco em nossos projetos e sonhos. Por isso, dê uma chance para você se, durante esse ano, algo não sair conforme o planejado. Mude as estratégias e siga em frente. Isso vale para os adultos e para as crianças. Precisamos de disciplina!

Bom recomeço!

<http://www.maebacana.com.br>

Boletim Informativo Fevereiro - 2017



Edição 126

Ano 10

Página 02

- DEPARTAMENTO APOSENTADOS
- DEPARTAMENTO CULTURAL E RECREATIVO
- SAÚDE

Página 03

- ASSUNTOS DIVERSOS
- CURIOSIDADE

Página 04

- VOCÊ SABIA
- FOI NOTICIA
- OBRAS
- ÓBITOS

<input type="checkbox"/> Mudou-se	<input type="checkbox"/> Não Existe N° Indicado	<input type="checkbox"/> Informações Escritas	Reintegrado ao Serviço Postal em:
<input type="checkbox"/> Desconhecido	<input type="checkbox"/> Falecido	<input type="checkbox"/> Pelo Porteiro ou	/ /
<input type="checkbox"/> Recusado	<input type="checkbox"/> Ausente	<input type="checkbox"/> Síndico	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

Departamento Aposentados

Semana de Qualidade de Vida – Itanhaém

Período: 17/02/2017 (após as 16h) a 22/02/2017 (até às 16h).

Aguardamos por vocês no dia 17 de Fevereiro! A programação incluirá: "Baile de Carnaval", bingo, gincana recreativa, quizz, sessão pipoca, churrasco e ainda tempo livre para curtir a praia e outras opções... Não esqueça de levar FANTASIA para Baile de Carnaval Sábado (18/02/2017) e também prendas para nosso bingo beneficente.

Reservas disponíveis na Secretaria da AES.
Fone: (11) 3367-9900, a partir do dia 23/01/2017, enquanto houver vagas.

Custo			
Período	Diárias	Valor por pessoa período	Taxa de participação
De	5	Associado Dependente	R\$ 270,00
		Convidado	R\$ 810,00
a	5	Dependente 05 a 09 anos	R\$ 135,00
		Convidado 05 a 09 anos	R\$ 405,00
22/02/17	5	Afins Adulto	R\$ 351,00
		Afins 05 a 09 anos	R\$ 175,00

*Descendentes e afins: Filhos acima de 23 anos, noras, genros e netos.

Dependentes e convidados menores de 4 - grátis

Taxa de reserva: R\$ 270,00 (Diárias do Titular) - as demais diárias e a taxa de participação serão pagas no encerramento de conta na Colônia de Férias.

Observação

Tendo em vista a adequação da distribuição dos apartamentos respeitando as pessoas com limitação física, os números dos apartamentos serão divulgados após a adequação do alojamento.

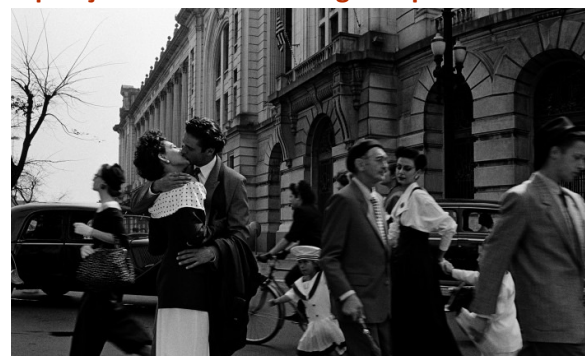
Mais detalhes no Comunicado no site (reservas@aessenai.org.br).



No mês Fevereiro não haverá a Reunião Mensal.

Departamento Cultural e Recreativo

Exposição - história da fotografia publicitária



Data: Até 02/04/2017

Organização: Casa da Imagem

Telefone: (11) 3106-5122

Local: Casa da Imagem

Endereço: R. Roberto Simonsen, 136 B - Centro, São Paulo - SP
Esta mostra reúne mais de setenta profissionais da fotografia publicitária brasileira atuantes nos últimos 60 anos. Desde as primeiras imagens realizadas no final dos anos 1950 até imagens produzidas em 2016. de Terça a Domingo das 9 h às 17 h. Grátis.



Estamos organizando nosso próximo passeio. Desta vez iremos visitar a cidade de Cunha. Maiores informações no próximo boletim informativo.

Saúde

Efeitos nocivos do sol



Utilizar óculos de sol, chapéus e filtro solar são algumas das formas de se proteger dos efeitos do sol

Que o Sol é extremamente importante para a nossa saúde não é novidade para ninguém, não é mesmo? Entretanto, o excesso de exposição à radiação por ele emitida pode desencadear problemas graves, como o câncer. Sendo assim, é fundamental se expor de maneira adequada, estando sempre atento aos riscos.

Entretanto, essa exposição pode ser feita de uma maneira saudável para reduzir os danos da radiação. Veja a seguir algumas dicas para aproveitar o sol sem riscos:

- Como o nível de radiação é extremamente alto no período entre 10 e 16 horas, recomenda-se que não ocorra a exposição durante esse período;
- O protetor solar deve ser usado sempre, independentemente se o período de exposição for curto ou longo e se o dia está ou não nublado; O protetor solar deve ser escolhido analisando-se o tipo de pele. Crianças possuem protetores próprios para o tipo de pele delas, que é muito mais sensível;
- As recomendações de uso do fabricante de protetores solares devem ser seguidas rigorosamente. É importante, por exemplo, aplicar o protetor 30 minutos antes da exposição e refazer a aplicação a cada duas horas ou após sair da água;
- O uso de bonés e chapéus deve ser feito sempre que possível, assim como o uso de guarda-sóis.
- Óculos escuros são extremamente importantes para evitar lesões nos olhos. Entretanto, é importante sempre comprar óculos em locais de confiança, pois existem padrões de segurança que devem ser seguidos, como a capacidade de filtrar radiação, que, segundo a Academia Americana de Oftalmologia, deve ser de 99%.
- Beber muito líquido também é importante ao se expor ao sol, pois evita desidratação;
- Os cabelos também são afetados pelo sol, sendo assim, aplique leave in com filtro solar nos fios para evitar o ressecamento.

Publicado por: Vanessa Sardinha dos Santos em Saúde e Bem-estar

Assuntos Diversos

Escolas de Samba



As escolas de samba nasceram entre as décadas de 20 e 30 e formaram-se com base nos Ranchos Carnavalescos, mas logo tomaram identidades próprias. As escolas de samba eram primitivas e rígidas e, ao longo do tempo, tornaram-se flexíveis, dando oportunidades para jovens e crianças. Conheça, agora, regras para a atribuição de notas no desfile em São Paulo. Em relação à cronometragem, a escola perde um décimo para cada minuto que exceder ou anteceder o tempo estipulado mínimo de 55 minutos e máximo de 65 minutos. O número mínimo de componentes da escola é de 2 mil, com redução de um décimo para cada cinco pessoas a menos. Já a ala das baianas precisa ter a partir de 50 integrantes. Exibir escudos de times de futebol e propaganda, implícita ou explícita, é proibido.

Confira abaixo quais os quesitos avaliados pelo júri no Anhembi:

Alegoria: Julga os carros alegóricos - a beleza e a relação com o enredo. As escolas de samba são obrigadas a desfilar com cinco alegorias.

Bateria: Avalia o desempenho dos ritmistas e dos mestres de bateria acompanhando o samba-enredo. Além de alguns instrumentos obrigatórios, é importante que tudo esteja bem afinado para não sair do ritmo.

Comissão de Frente: A coreografia conta com alguns movimentos obrigatórios, como a saudação ao público e a apresentação da escola. Jurados também dão nota para a fantasia e observam se a comissão de frente atende à exigência de no mínimo seis componentes e, no máximo, 15.

Enredo: Nesse quesito é considerado se o tema do enredo está sendo bem contado na avenida, com a ajuda das alas e alegorias, e se o jurado e o público conseguem fazer uma leitura fácil da apresentação.

Evolução: Julga a forma como a escola passa pela avenida, sem deixar buracos e sem correr para cumprir o tempo do desfile.

Fantasia: Avalia a beleza e o significado das fantasias desfiladas. Os jurados também podem se atentar a detalhes e ao acabamento.

Harmonia: O quesito analisa se os componentes da escola estão integrados, cantando o samba e fazendo as coreografias corretamente.

Mestre-sala e porta-bandeira: Apenas o primeiro casal da escola é avaliado. Considera-se o entrosamento dos dois na coreografia, a graciosidade dos movimentos e, também, as fantasias.

Samba-enredo: Avalia não apenas a letra da música, mas também a melodia.

Comunicação entre Pais e Filhos



Atualmente, observa-se um grande número de pais e mães queixando-se da dificuldade de comunicação com seus filhos adolescentes. Mas esta dificuldade não aparece de repente. O canal de comunicação entre pais e filhos é construída desde a fase intraútero, e deve sofrer transformações de acordo com o crescimento da criança e do ciclo de vida familiar. Isto é, os pais precisam adaptar o vocabulário, a forma de linguagem, estimular a autonomia e alargar as fronteiras com o tempo. Muito se fala da importância do diálogo na família. Porém, um diálogo franco e verdadeiro só existirá se o adolescente

se sentir ouvido e respeitado no seu papel de filho. Por sua vez, é necessário que as atitudes dos pais sejam condizentes com o seu discurso. Para que os filhos se sintam seguros, é preciso que os pais façam o que dizem. Do contrário, os pais perderão sua autoridade, pois os filhos observam todas as incongruências cometidas pelos pais. Como se sabe, na fase da adolescência pode ocorrer um certo isolamento e introspecção. Este fato pode dificultar ainda mais a comunicação com os pais. Todavia, se houver um bom vínculo construído desde a infância, na adolescência a comunicação pode continuar eficaz.

Há uma tendência dos adultos minimizarem os problemas das crianças e adolescentes. Mas é preciso valorizá-los, pois causam sofrimento real. É necessário que os filhos sintam o interesse genuíno dos pais com relação à sua vida e aos seus problemas. Quando os pais sentem dificuldade em conversar com seus filhos, é necessário diminuir a distância e fortalecer os laços. É hora de organizar o tempo de forma que a família possa usufruir de atividades junta. Podem ser coisas simples, como jogar jogos de tabuleiro, fazer um passeio, uma pequena viagem, ir ao cinema e discutir o filme depois, etc. Pois é através da convivência e dos pequenos atos do cotidiano, que a intimidade se estabelece. E é preciso intimidade na relação entre pais e filhos para construir um canal de comunicação fluído.

Você tem realmente escutado o que seu filho lhe diz? Você tem tido tempo para conversar com ele? O que você tem feito para manter uma boa comunicação? Você tem investido o tempo e a energia necessários para construir uma relação próxima e saudável com seu filho? Pense um pouco a respeito, pois uma boa comunicação é fundamental para uma relação de qualidade entre pais e filhos. Instituto Adolscer – Psicoterapia para Adolescentes e famílias • Rua Esteves Júnior, 366 – Sala 906 – Centro – Florianópolis / SC – 88115-130

Fone/Fax: (48) 8804-1309

Email: catarina@institutoadolscer.com.br

Website Powered by Link Design

Curiosidade

Carnaval

Entrudo: o carnaval brasileiro é descendente do entrudo português. No século XVII, os foliões se armavam de baldes e latas cheios de água, e todos acabavam molhados.

Com o passar do tempo a brincadeira foi ficando agressiva, pois os foliões passaram a fazer uso de água suja, farinha, talco, limões, laranjas e ovos.

Primeiro baile: o Hotel Itália, no Rio de Janeiro, foi o local escolhido para o primeiro baile de salão. Num recinto fechado, os foliões mais ricos podiam se divertir longe da sujeira dos entrudos.

Corsos: entre 1907 e 1930, as famílias usavam seus carros para se divertir.

Montados nos capôs e nas capotas dos veículos, homens e mulheres mascarados e fantasiados se atiravam confetes e serpentinas.

Blocos: em 1848, o sapateiro português José Nogueira de Azevedo Prates, o Zé Pereira, saiu pelas ruas tocando bumbo e várias pessoas se juntaram a ele. Foi assim que surgiram os blocos de rua.

Fonte: O guia dos curiosos - Brasil

Você sabia?

Dia da língua moderna

O dia 21 de fevereiro é o Dia Internacional da Língua Materna, instituído pela UNESCO desde o ano 2000.

O objetivo é promover a diversidade linguística e cultural e o plurilinguismo com o intuito de proteger as quase seis mil diferentes línguas existentes no mundo e promover a diversidade cultural. A nossa língua, o português, é a língua oficial em 9 países: Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné-Equatorial, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste. Tem o estatuto de língua oficial no território de Macau(China) e é correntemente falada em inúmeros outros países onde existem comunidades de ex patriados dos países de língua portuguesa. Estima-se que o português é língua materna de 240 milhões de pessoas, sendo a quinta mais falada no mundo. É a terceira língua ocidental mais falada (atrás do inglês e do espanhol) e é amais falada do hemisfério sul. A UNESCO estima mesmo que o português é, junto com o espanhol, a língua europeia que mais cresce, atrás do inglês, e espera-se que em 2050 existam 335 milhões de falantes de português.

"Não há uma língua portuguesa, há línguas em português"

José Saramago

<http://eportuguese.blogspot.com.br/2012/02/21-de-fevereiro-dia-internacional-da.html>

FOI NOTICIA

Artigo publicado no 1º Boletim da AES:

Em franca atividade a Associação dos Empregados do SENAI Data auspiciosa a de 21 de novembro de 1947. Esse marco, de real significação para nós, serventuários do SENAI em São Paulo, assinala a eleição da primeira Diretoria da Associação dos Empregados do SENAI. Enfim! Ganhou corpo, realidade e forma o desejo gigante de nós todos.

OBRAS



A construção dos novos apartamentos na Colônia de Férias em Itanhaém está em ritmo acelerado. A primeira laje já está concretada. Os prazos estão dentro do cronograma estabelecido.

Jaime Soler Niubo

Vice Presidente da Diretoria Executiva

NÃO PERCAM!!!

DE 17/03/2017 a 26/03/2017

Inscrições para sorteio dos feriados: **Paixão de Cristo, Tiradentes e Dia do Trabalho.** As inscrições para sorteio deverão ser realizadas pelo site www.aessenai.org.br Mais informações no próximo boletim

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ORGÃO	PARENTESCO
Antonio Moreira Viana	20/12/2016	Antonio Pereira Haiashida Viana	Apo	pai
Nelson Martins	28/09/2016	Nelson Martins	Apo	-
Olavio Jose Dias	30/12/2016	Robson Paes Guedes	4.01	sogra
Honorato Francisco de Araujo	01/01/2017	Honorato Francisco de Araujo	5.10	-
Edgard Adolpho Iamarino	02/01/2017	Edgard Adolpho Iamarino	7.92	-
Conceição Aparecida dos Santos	29/12/2016	Marcos Santos Toniolo	Apo	sogra
Celso Ludgerio da Silva	12/01/2017	Vinicius Ludgerio Lima da Silva	Apo	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:

Arlete de Jesus Mendes Dias
Depto. Cultural e Recreativo

Célia Reni Fernandes Sanches
Depto. de Aposentados

Claudia Celestino Lucio
Diagramação

Hamilton Gonçalves Costa
Diagramação

Haroldo José Torquetti
Dep. Esportivo Interior

Lucio Mario Alves de Oliveira
Dep. Esportivo Capital

Jaime Soler Niubo
Revisão

Teresinha Tesser Niubo
Coordenação

Winston Antônio de Souza
Coordenação

Dionísio Pretel
Presidente da Diretoria Executiva

Comentários e sugestões de matérias – enviar e-mail para boletim@aessenai.org.br