

Índice

- **Palavra do Presidente** 01
- **Depto. Aposentado** 02
- **Depto. Cultural** 03
- **Depto. Esportes** 05
- **Férias** 06
- **Saúde** 07
- **Drops AES** 08
- **Fique por Dentro** 08
- **Óbitos** 10

NOVEMBRO/ DEZEMBRO



PALAVRA DO *Presidente*

E ASSIM FOI ... E ASSIM SERÁ.... Adeus 2024, vem 2025!

Sem dúvida, 2024 foi um ano que nos ensinou muitas coisas.

Não foi um ano fácil. Foi necessário seguir enfrentando muitos desafios conscientes de que para se dar grandes passos, devemos não apenas agir, como também sonhar. Não só planejar, mas também acreditar.

Nesta jornada foi muito importante ter ao nosso lado cada um de vocês, parceiros do mesmo ideal, na prática cotidiana. Nenhuma proposta de trabalho funcionaria se, ao longo do processo, não pudéssemos contar com os associados, representantes e funcionários da AES, membros da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo, para produzir bons resultados.

Recebam nossos agradecimentos!

Estamos orgulhosos dos desafios superados e das histórias que estamos ajudando a contar. Agora, com os olhos voltados para o futuro. A experiência vivenciada em 2024 nos dará forças para recomeçar mais fortes do que antes.

Que possamos levar para 2025 todos os aprendizados que tivemos. Que neste novo ano nossa parceria siga firme e forte. Um brinde a tudo o que passou e a tudo que ainda está por vir.

Desejamos a vocês um Natal de paz, esperança e saúde e um Ano Novo maravilhoso, repleto de sucessos e boas experiências.

Boas Festas!

Marcel Adriano Pereira Porto
Presidente da Diretoria Executiva

Departamento **Aposentados**

Desde março/2024, sob a nova Diretoria da AES, diversas mudanças foram inovadoras no formato dos eventos, com o objetivo de promover uma participação mais interativa dos associados.

Em abril, realizamos o *Brunch*, evento que marcou a apresentação das mudanças na Diretoria Executiva, incluindo a apresentação dos novos colaboradores e os agradecimentos aos que deixaram a equipe, expressando nossa eterna gratidão pelo trabalho dedicado em prol do bem-estar dos associados. O tema escolhido para esse encontro foi “Você... é a pessoa mais importante da sua vida”.

A Semana de Qualidade de Vida (SQV), agora realizada durante um final de semana (de sexta a domingo), aconteceu de 20 a 22 de setembro e trouxe um formato renovado. Com o foco no bem-estar físico, mental e social, o evento abordou temas como alimentação saudável, exercícios físicos e relações interpessoais. Ao longo dos três dias, as atividades foram cuidadosamente planejadas para contemplar os três pilares da saúde

No dia 5 de dezembro, realizamos o *Brunch* Natalino, que teve como objetivo promover uma reflexão mais profunda sobre os valores de paz, amor e fraternidade, além de proporcionar uma oportunidade de confraternização entre os associados em um momento tão especial: o Natal. O evento contou com a apresentação de um saxofonista, sorteio de uma cesta de Natal e, claro, um *brunch* repleto de delícias.

Resenha: *Brunch* Natalino



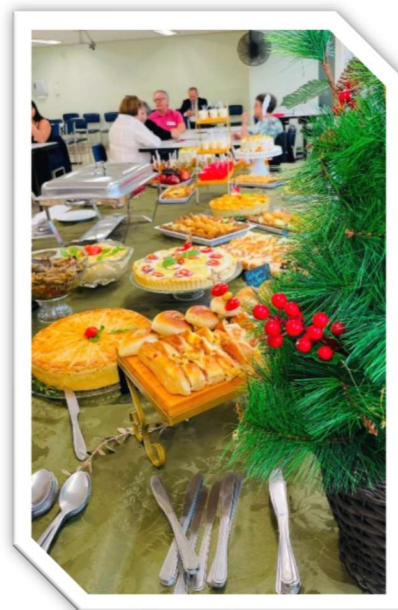
O local oferecido pela Escola SENAI “Orlando Lavieiro Ferraiuolo” foi sensacional como sempre, acolheu a todos de forma carinhosa e confortável.

Quem chega em um brunch sabe que a regra básica para esse evento é **fartura**: afinal, estamos falando de uma refeição que vai ser capaz de substituir duas. O nosso *Brunch*, com certeza atendeu plenamente a este requisito: o serviço oferecido combinou

elementos do café da manhã e do almoço, com variedade de alimentos servidos com qualidade e requinte que agradou a todos.

O evento proporcionou momentos de socialização e de confraternização, de maneira informal e descontraída. As pessoas circularam e conversaram animadamente e puderam se divertir durante o evento que ainda contou com música ao vivo, sax, voz e um repertório impecável.

O Departamento dos Aposentados deseja a todos boas festas e reforça seu compromisso de continuar promovendo eventos em 2025, com a participação de todos.



Departamento Cultural e Recreativo

Festa das Crianças



Palhaçada, pirueta, cambalhota, malabarismo, mágica... o mundo mágico do Circo foi transportado para o Clube de Campo de Jundiá.

O tempo até tentou melar nossa festa, mas nosso Anjo da Guarda foi forte e nada de chuva, nada de frio, nada de vento. O que teve foi muita brincadeira, calor humano, diversão, boa comida e muita música.

A Cia. Circo Alegre, abrilhantou nossa tarde trazendo oficinas circenses para as crianças de todas as idades. Também teve brinquedo inflável, pula-pula, torre de escalada. Para todo lado que se olhava tinha alguma atração rolando.

E os sorteios? Muitos sorteios aconteceram: 2 bicicletas, 3 skates, mouse pad... foi uma animação só e para finalizar, a apresentação circense que deixou todo mundo com gostinho de quero mais.

Sabe o que é mais legal nessas festas? É que além de se divertir, uma ação social também é feita. Cada participante doou 1 quilo de alimento, totalizando 280 kilos, que foram doados para a Casa Transitória

Fabiano de Cristo, uma entidade de acolhe e propõe transformar a vida das pessoas em situação e vulnerabilidade e risco social, promovendo autonomia e cidadania.

Prestigiem os eventos que a AES promove, todos são feitos com muito carinho e respeito por você associado! Te aguardamos na próxima! Até lá!

Novemberfest



A AES, inspirada na tradicional festa alemã Oktoberfest, realiza sempre no último sábado do mês de novembro a NOVEMBERFEST, com muita comida típica, música ao vivo, brincadeiras, sorteios e, obviamente, cerveja gelada. Quem participou do evento, teve a oportunidade de conhecer um pouco da cultura alemã, além de confraternizar com amigos e fazer novas amizades.

Mas, você conhece a origem dessa festa?

A história da festa começa em 1810. No mês de outubro, o príncipe Ludwig da Baviera (futuro rei Ludwig I) se casou com a princesa Therese de Saxe-Hildburghausen. Para celebrar a união, uma verdadeira festança popular foi encomendada e organizada nos campos ao redor de Munique. O evento teve direito até a corridas de cavalos, banquetes e muita cerveja.

Como fez muito sucesso, a festa foi repetida nos anos seguintes, surgindo assim esse costume. Com o passar dos anos, adaptações foram feitas, como por exemplo, a presença de cervejarias locais. Na nossa festa, tivemos a degustação de cerveja artesanal produzida pelo Prof. Marcel, com harmonização gastronômica, que proporcionou aos convidados uma aula de sabor.

Também contamos com a Cervejaria Baldog que apresentou vários tipos de chopp, geladinho, refrescante, delicioso! Ah, seguindo a tradição alemã, foi oferecido aos convidados doses de steinhaeger como aperitivo. Para quem não consome álcool não faltou suco, refrigerante e água, muita água para hidratar e manter todo mundo equilibrado.

E, a exemplo da festa do Rei Ludwig I, nossa Novemberfest também virou tradição.

Departamento De Esportes

A PRÁTICA ESPORTIVA NA AES



A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e lazer.

A prática de alguma atividade física, em todas as faixas etárias, traz inúmeros benefícios para a saúde, auxilia na qualidade de vida e no bem-estar de qualquer indivíduo. Incluir a prática esportiva no seu cotidiano reduz, consideravelmente, os riscos de desenvolver doenças cardiovasculares, problemas

relacionados à baixa imunidade e possíveis transtornos emocionais.

A AES, por meio dos Departamentos Esportivos Capital e Interior tem oferecido oportunidades para estimular nos associados a prática esportiva, garantindo, ainda, muito lazer e diversão para jogadores, acompanhantes e torcida.

No Brasil, as estatísticas mostram que o Futebol ainda é o esporte mais escolhido. Na Associação tem sido possível oferecer torneios de Futebol e de diversos esportes, como Volei, Basquete, Natação e, ainda, campeonatos de jogos de tabuleiro e de cartas.

Há espaço para maior diversificação e temos recebido sugestões de introduzir propostas do mais tradicional futebol de botão até os modernos jogos eletrônicos, inclusive, há sugestão para se criar modalidades infantis de competição.

As sugestões estão sendo estudadas pelos diretores de departamentos que estão elaborando a programação para 2025, levando em consideração a importância de reformulação das propostas atuais e da necessidade de realizar a gestão esportiva de tal forma que se consiga otimizar recurso e minimizar



custos, sem perder de vista o objetivo de integração entre unidades e maior união entre os atletas.

Interior

No dia 29/09 realizamos final do 26º Festival de Futebol Society no Clube de Campo de Jundiaí, um evento bem animado e descontraído que reuniu 120 pessoas entre associados e familiares e também com a presença do sócio aposentado Roberto Máximo Ferreira, que foi Diretor de Esportes da AES por muitos anos.

O resultado ficou assim:

CFP 7.01 de Bauru - Campeão

CFP 3.01 de Taubaté – Vice-campeão

CFP 4.04 de Sorocaba – terceiro colocado

CFP 7.80 de Lençóis Paulista - quarto colocado

Nos dias 03/e 10/11 foi realizada a fase regional do Voleibol de areia e nos dias 23 e 24/11 a final do 30º FARAES, do qual participarão associados da Capital e do Interior.

Capital

Calendário cumprido e encerrado com louvor com o 1º. Festival de Natação da Capital.

O engajamento e os resultados alcançados nos enchem de motivação para continuar nessa trajetória!

FÉRIAS

FÉRIAS CHEGANDO – Vamos organizar a Mala?

Algumas regras para arrumar a sua mala com elegância.:

Planejamento da mala: Não deixe para arrumar a mala na última hora. Faça o planejamento de tudo que vai precisar com 15 dias de antecedência, pois se precisar comprar algo, poderá fazer com calma.

Verão ou Inverno? O clima faz toda diferença na hora de arrumar a mala. Acompanhe a previsão do tempo durante uns 20 dias para você entender “como o tempo se comporta” na região que você vai estar. Como é o clima durante o dia e a noite, se costuma chover mais ou menos.

Roteiro de viagem: Saber o roteiro a ser seguido na viagem é fundamental para levar os looks corretos e estar elegante em qualquer ocasião. Além disso, saiba como é o código de vestimenta nos locais que você vai estar; museus, restaurantes, bares, parques, passeios.

Monte os looks: Como você já sabe o clima e tem o roteiro, agora é definir o que vai usar em cada dia da viagem. **Sugestões:**

- Para viagens curtas: você pode pensar em looks diferentes para cada dia.
- Para viagens longas: você vai precisar de peças coringas/neutras que se combinem entre si, pois assim você multiplica os looks com poucas peças.
- Para lugares frios: leve blusas e calças térmicas, tênis e bota.
- Para calçados: evite calçados novos, aqueles que você nunca usou, o risco de machucar o seu pé será controlado.
- Para lugares quentes: tênis, sapatilha e sandália.
- Não esqueça dos acessórios: colar, brincos, pulseiras, lenços, chapéu, cinto. É com eles que você vai deixar os looks mais interessantes.

CheckList: Faça uma lista de tudo que precisa levar: roupas, acessórios, sapatos, artigo de higiene, documentos, medicamentos. Pegue a lista e vá marcando tudo em cima da cama e ticando a lista.

Visualize antes de guardar: Olhe para as peças em cima da cama e confira se está tudo lá. Vai levar mesmo? Guarde na mala e risque da lista. Quando você visualiza as peças fica mais fácil perceber se está levando coisas demais ou de menos, além de notar se as combinações estão realmente adequadas.

Frascos e saquinhos: Priorize potinhos e kits de frasquinhos para armazenar shampoo, condicionador, cremes para pele, sabonete e perfume. Ao invés de colocar tudo em uma única nécessaire, considere a possibilidade de usar um saquinho para produtos de higiene, um para maquiagem e outro para medicamentos. Lembre-se também de colocar um saquinho vazio para armazenar as roupas sujas.

Rolinhos ou camadas? Procure colocar as peças pesadas e mais volumosas dobradas no fundo da mala e as mais leves e menores em cima, em formato de rolinho. Os sapatos podem ser colocados na lateral da mala e dentro deles você pode guardar as meias.

Agora é curtir o seu destino, criar memórias e registrar tudo com muitas fotos. Mas lembre-se que a regra de ouro é entender que o mais importante é a experiência da viagem e não a bagagem. Organize a bagagem e deixe ela ser apenas coadjuvantes e não a protagonista.

Créditos para: @soniaaraifurkos



REGRAS PARA ACORDAR CEDO, sem ficar cansado o resto do dia.

1. Ter um horário para dormir
Para acordar cedo você precisa dormir cedo! Priorize pelo menos 7h de sono.
2. Desligar o celular 1h antes de dormir
Crie o ritual noturno para o seu corpo entender que é hora de relaxar e dormir.
3. Se exponha à luz solar
Se expor à luz natural assim que acordar de manhã ajuda a regular o ciclo circadiano e despertar o corpo.
4. Incluir atividade física de manhã
Ajuda a aumentar sua disposição, e energia par ao dia, liberando endorfina no corpo.
5. Regra dos 5 segundos
A ideia é contar de 5 até 1 e agir imediatamente, sem pensar. Acorde e levante da cama.
6. Se planejar na noite anterior
Acordar já sabendo como será o seu dia é essencial para ter uma rotina produtiva.

Importante lembrar-se que: *Acordar cedo é um hábito!*

*Descansar durante a noite é essencial para acordar bem e ter disposição par ao dia.
Seus hábitos determinam o seu futuro.*

Pense! Você está investindo tempo nele?

ANIVERSÁRIO DE ESCOLAS

Pela importância de celebrar:

- a motivação de pessoas que dedicam seu tempo, sua energia, seus pensamentos e emoções para o bom funcionamento das Unidades.
- o trabalho amável e cuidadoso de toda a equipe que mantém a escola como lugar de organização, segurança, formação e educação integral.
- a parceria com as famílias e alunos, que confiam e apostam no projeto educativo das Unidades de formação Profissional.

A AES fica feliz em fazer parte das comemorações e parabeniza as escolas pelo seu aniversário!

Que as escolas continuem prosperando, construindo uma história de sucesso que inspira!

- Escola SENAI Jorge Mahfuz – CFP 1.63
- Escola e Faculdade SENAI Roberto Mange – CFP 5.01
- Escola SENAI – Santo Paschoal Crepaldi – CFP 9.14
- Escola SENAI Professor Vicente Amato – CFP 1.27
- Centro de Treinamento SENAI Mauá – CT 1.64



PROJETO BRINDAR

Você conhece o **Projeto Brindar**?

Trata-se de ação conjunta da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo que tem por intuito presentear os associados adimplentes.

Para 2025 a proposta do Projeto Brindar é conceder aos associados adimplentes uma diária de hospedagem a ser utilizada de janeiro a dezembro de 2025. O Brinde é um estímulo para que o associado viva momentos especiais em qualquer um dos Núcleos de Lazer da sua escolha.

A operacionalização desta ação se dará da seguinte forma: o crédito da diária estará inserido no Sistema de Gestão da AES, no cadastro do associado. Um Cartão Projeto Brindar será encaminhado para cada associado apresentar no momento do *check in* e os Núcleos estão sendo orientados a consultar o Sistema e dar baixa no crédito, quando o cartão for utilizado pelo associado.

Algumas regras deverão ser observadas para utilização do Brinde. Por exemplo, a utilização do voucher dependerá de disponibilidade de acomodações no período escolhido; o voucher poderá ser utilizado para abater uma diária do associado ou para reservas para apenas um dia. Confira maiores informações no site, Comunicado Conjunto DE/CD No. 001/2024.

PROMOÇÃO COPO TÉRMICO AES

A promoção terá início em 02 de janeiro de 2025 e a ação vai durar até acabar o estoque de copos térmicos personalizados com o logo da AES.

Consiste no seguinte:

- A pessoa que se associar a partir de janeiro/25 receberá um copo térmico fibra de bambu 350 ml (branco).
- O associado que indicar uma pessoa para se associar, e este efetivar sua filiação, também receberá um copo térmico fibra de bambu 350 ml (cores disponíveis: azul, rosa e verde). A escolha da cor do copo será mediante disponibilidade.

Vale lembrar que a ação promocional vai durar até acabar o estoque de copos. Portanto, se antecipe e inicie a sua coleção!



REAJUSTE PLANOS DE SAÚDE

Acompanhe no site os comunicados referentes aos reajustes dos diferentes planos de Saúde mantidos pela AES.

É importante saber que o ajuste nas mensalidades acontece uma vez por ano, sempre no mês de celebração do contrato.

O índice que determina a percentagem de elevação na mensalidade dos planos de saúde é composto por um ajuste monetário, por exemplo, IPC-FIPE, e implementado por um reajuste técnico sempre que a taxa de sinistralidade ultrapassa a meta estipulada em contrato.

Pela relevância do tema, a AES tem acompanhado de perto os relatórios de sinistralidade e realizado reuniões frequentes junto às operadoras, buscando negociar o melhor reajuste a fim de minimizar o impacto e não afetar drasticamente as finanças de cada um.

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
JOSE ANTONIO DE SOUZA	26/08/2024	ANDREIA COSTA M. DE SOUZA	CFP 118	SOGRO
MARLY ALVES DA SILVA	14/09/2024	MARLY ALVES DA SILVA	Ex-func.	-
ARAI PEDRESCHI	02/10/2024	ARAI PEDRESCHI	APO.	-
TELMA APARECIDA SANTANA	02/10/2024	TELMA APARECIDA SANTANA	APO.	-
TERESA DE PAULA BARBOSA	07/10/2024	TERESA DE PAULA BARBOSA	APO.	-
ALVELINDA CHOCAIRA	13/10/2024	ALVELINDA CHOCAIRA	APO.	-
AUMIR ANTUNES GRACIANO	19/10/2024	AVELINO DE ALMEIDA NUNES	Ex-func.	SOGRO
ALICE BELLINI CIDRAO	21/10/2024	APARECIDO DONIZETTI CIDRAO	CFP 927	MÃE
ALCIDES BOGO	22/10/2024	ALCIDES BOGO	APO.	-
MISSAKO HIRATA	30/10/2024	SANDRA AKEMI HIRATA FUJITA	GED	MÃE
SEBASTIAO APARECIDO MIOLA	07/11/2024	VALDECIR DE JESUS GORDON	APO.	SOGRO
APARECIDO PEREIRA DE MELLO	09/11/2024	MARLI HAYASHIDA DE MELLO	GSCF	SOGRO
MARIA DO ROSARIO DE ALMEIDA	10/11/2024	DOUGLAS DE ALMEIDA	APO.	MÃE
ALDO VICENTIN	13/11/2024	ALDO VICENTIN	APO.	-
ESTHER AQUEMI BONETTI	15/11/2024	ESTHER AQUEMI BONETTI	Ex-func.	-
EDNA PEREIRA DE BRITO	22/11/2024	EUCLIDES ALVES PEREIRA	CFP 1.27	CÔNJUGE
GUILHERME BELLEZI	28/11/2024	LOURDES LIMA BELLEZI	APO.	SOGRO
SANTA PEREZ CARRARO	12/12/2024	PAULO CESAR MACEDO	APO.	SOGRA
JOSE FERREIRA	15/12/2024	LUCIANA FLORES	CFP 850	SOGRO
ISABEL DE SOUZA	29/11/20224	FULVIA ALVES DA SILVA	CFP 138	MÃE

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Dulceni Maria Paglione de Oliveira

Depto. de Aposentados

Alessandra Angelim da Silva

Depto. Cultural e Recreativo

Rubens da Silva Moreira

Depto. Esporte Capital

Celia Regina Oliveira Caracciolo

Elaboração/Revisão

Edison Simon

Depto. Esporte Interior

Claudia Celestino Lucio

Diagramação

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