

AES Boletim Informativo

Associação dos
Empregados do
SENAI

JULHO/AGOSTO



PALAVRA DO

Presidente

Índice

- **Depto. Aposentado** Pg 01
- **Depto. Cultural** Pg 01
- **Depto. Esportes** Pg 02
- **Fica a Dica** Pg 03
- **Saúde** Pg 03
- **Assuntos Diversos** Pg 04
- **Óbitos** Pg 04

Ser um parceiro que agrega valor aos propósitos da AES e de nossos associados, representando seus interesses e provocando avanços de maneira ativa e efetiva, tem sido nosso desafio diário.

Ao aceitar esse desafio, adotamos, enquanto guia de comportamento, a conformidade com obrigações legais da empresa e com padrões éticos de conduta com os controles internos, alicerçando o planejamento estratégico da AES nos pilares: Compliance, Inovação e Transparência.

Cientes que é papel de nossa associação estar aberta para abraçar o novo e da necessidade de transformar o que necessita de renovação, realçar o que gera valor para o associado, eliminar o desnecessário e manter o que é salutar para a vida associativa, foi estruturada uma proposta de trabalho em conjunto com o Conselho Deliberativo, que possa encontrar respostas em curto prazo para alcançar nossos objetivos.

Estamos trabalhando para que a AES possa ser ainda mais representativa e, para isso, contamos com a participação ativa dos nossos associados nos núcleos de lazer e na programação de eventos disponibilizada para apoiar e fomentar o desenvolvimento da nossa Associação.

Marcel Adriano Pereira Porto
Presidente da Diretoria Executiva

Departamento **Aposentados**



Final de semana com Qualidade de Vida.

A Semana de Qualidade de Vida, no 2º. Semestre de 2024, será UM FINAL DE SEMANA COM QUALIDADE DE VIDA.

Esperamos com esta opção conquistar mais adeptos, aposentados ou não, à proposta de cuidar da vida.

Estudos comprovam que sair da rotina, mesmo que apenas por um final de semana, tem diversos benefícios para a saúde física e mental. Praticar alguma atividade diferente ou fazer uma pequena viagem, apenas para mudar de ares, tem impactos positivos na prevenção de doenças e infecções e no combate à ansiedade e à depressão.

Fazer uma pausa no final de semana tem benefício duplo: além de combater problemas de saúde, possibilita vida social ativa, conhecer pessoas novas ou interagir com amigos, o que também aumenta a sensação de felicidade.

A AES quer proporcionar um final de semana energizante e feliz oferecendo aos associados uma programação voltada para o bem-estar e saúde física e mental, abordando, de forma holística, temas que possam fortalecer a resiliência emocional e estimular benefícios associados à mudança de hábitos.

Venha vivenciar esta programação intitulada "Um brinde à Vida", que acontecerá de 20 a 22/09/2024 (check-in às 16h e check-out às 16h).

No dia 20 (sexta-feira) a programação estará voltada para atividades de acolhimento, quebra gelo, integração e lazer.

No sábado (21/09), estão planejadas diversas atividades que envolvem a saúde social, levando os participantes, refletir sobre saúde física, mental e social. À noite acontecerá o jantar de confraternização com o "Baile Brega".

No domingo (22/09) pela manhã, atividade de relaxamento seguida de teatro cujo tema abordará questões relacionadas à Saúde Integral. Encerrando o FDS, churrasco com samba.

Estamos contando com você!

Departamento **Cultural e Recreativo**

Eita Arraiá Bão Sô!

AJUDAR ALIMENTA A

ALMA

AES
ASSOCIAÇÃO DOS
SENAI



Os alimentos arrecadados na Festa Junina, realizada no Clube de Campo da AES, foram doados em 17/07/2024 para a Sociedade São Vicente de Paulo - Cidade Vicentina Frederico Ozanam, localizada no município de Jundiá/SP

Agradecemos a todos que contribuíram conosco para o exercício do bem!

A caridade nos ensina a sermos mais humanos, mais empáticos e mais solidários!

E foi assim nossa Festa Junina: com muita comida boa, barracas com brincadeiras típicas, música ao vivo, bingo, sorteio patrocinado pela Novythá Seguros, quadrilha, concurso Miss/Mister Caipirinha... tudo como manda o figurino.

A chuva ameaçou dar o ar da graça, mas São Pedro foi gentil e fechou a torneira, deixando o sol brilhar para que todos pudessem aproveitar bem o dia. Além de toda animação, uma ação do bem foi realizada: 180kg de alimentos foram arrecadados e doados para a Cidade Vicentina Frederico Ozanam, uma entidade que cuida de idosos e faz várias ações sociais no município de Jundiá.

Comemorar, brincar e ajudar o próximo, esse é o espírito do Arraiá da AES SENAI/SP.

Esperamos vocês ano que vem!



FESTIVAL DE INVERNO – UMA NOITE EM VENEZA

Aconteceu em julho o FESTIVAL DE INVERNO – UMA NOITE EM VENEZA

Feche os olhos e imagine um lugar aconchegante, uma fogueira para espantar o friozinho, um bom vinho, comida afetiva, uma boa música italiana... Pensou?

Foi exatamente isso que aconteceu em Julho, na Colônia de Férias em Itanhaém...

Uma noite muito animada, dançante. Foram horas muito divertidas que deixaram um gostinho de quero mais. Nossa turma é muito festiva, tanto é que já estamos preparando nosso próximo encontro, que será em novembro, na tradicional Festa Alemã, a Novemberfest.

Acompanhe nossa programação pelo site e nas redes sociais e venha curtir conosco! Será uma alegria recebê-lo!



MEU PAI MERECE UM "PIX"

Muitos associados abraçaram a Campanha desenhada pelo Departamento Cultural em parceria com a Novyth Seguros.

Foi muito simples participar.

Bastou seguir as regras que eram: seguir os perfis da [@novythseguros](#) e [@aessenai](#), curtir o post, compartilhar no story e marcar dois amigos.

Depois, só alegria para quem foi sorteado e fez do Dia dos Pais um dia ainda mais especial com o Pix sorteado!

Departamento De Esportes

Capital

" Iniciamos o segundo semestre dos eventos esportivos com a Final do 26º Festival de Futebol Society, onde tivemos a seguinte classificação:

- Campeão - Unidos de Jandira - CFP 1.27
- Vice-campeão - E.C. Retalho - CFP 1.07
- 3º Colocado - Meninos da Vila Alpina - CFP 1.02
- 4º Colocado - Santo André A - CFP 1.18

Parabéns, a todos os finalistas pois o que prevaleceu foi o Fair play entre todas as equipes!!!

Sigamos para as demais finais, lembrando que a próxima será do Basquete 3X3!!!

Interior



Aconteceu em 15/06/2024 a final do **17º Festival de Futsal** categoria veterano na Colônia de Férias de Itanhaém. Uma festa bem descontraída, onde muitos associados que ainda não conheciam o espaço, se divertiram muito e elogiaram a Colônia de Férias de Itanhaém. Abaixo a classificação:

- Taubaté – Campeão
- Presidente Prudente – Vice-campeão
- Franca – Terceiro lugar
- Sorocaba – Quarto lugar.

O nosso 26º Festival de Futebol Society, fase regional foi realizado em 04/08/2024 nos Clubes Náutico e de Campo.

- em Boracéia participaram 04 Escolas com um público de 80 pessoas. A Escola de Produção de Lençóis Paulista foi a classificada.
- em Jundiá foram 09 Escolas que participaram, totalizando um público de 160 pessoas, sendo classificada a Escola de Taubaté.

No dia 18/08, a realização da fase regional, definiu duas outras escolas para a fase final. Nessa data aconteceu, também, com sucesso, a fase regional do FARAES 2024.

Fica a dica 💡



Quer se desenvolver na área de Tecnologia?
Essa parceria é para você!

Cursos imersivos, práticos e ministrados por instrutores extremamente didáticos, que vão além do conteúdo de aula, transmitindo experiência e insights valiosos de mercado.

- Trilha de Inteligência Artificial para Negócios.
- Power BI
- Excel do essencial ao avançado
- Cursos e Certificações Oficiais AWS, Microsoft, Linux, Cisco, etc.

DESCONTOS
DE ATÉ
30%

* Descontos aplicados com a comprovação de vínculo com a empresa parceira.

SOLICITE SEU VOUCHER DE DESCONTO

GREEN
tecnologia

CONTATOS
☎ (11) 9 7140-4433
✉ ifepaf@ifepaf.com.br

ACESSE
www.ifepaf.com.br

INSTITUTO
FEPAF
FUNDADO EM 1978

VANTAGENS PARA O ASSOCIADO: PARCERIA AES / IFEPAF

Muitos são os parceiros que integram esta parceria e oferecem benefícios para o associado da AES e dependentes nas categorias: Bolsas de Estudo; Lazer & Hospedagem; Saúde & Bem-Estar e Compras Online.

Acesse <https://www.aessenai.org.br> e pesquise os estabelecimentos de seu interesse e solicite seu voucher de desconto.

O atendimento é rápido e não há restrição para o número de solicitações.

Conheça a mais recente parceria firmada foi com a GREEN TECNOLOGIA.

Saúde



Você sabe o que é e como está a sua hemoglobina glicada?

A hemoglobina glicada é o pigmento que dá a cor vermelha ao sangue.

No sangue, a glicose (açúcar) liga-se à hemoglobina, formando a Hemoglobina Glicada. Quanto maior for o nível de glicose na corrente sanguínea, maior será a ligação da glicose com a hemoglobina e, conseqüentemente, maior o

nível de hemoglobina glicada.

Quais exames podem ser feitos para descobrir como está a sua hemoglobina?

- Hemoglobina glicada – analisa os níveis glicêmicos dos últimos 3 a 4 meses da hemoglobina HbA1C e revela se o indivíduo está realmente controlando o diabetes.
- Curva glicêmica – este tipo de exame mede a glicose no sangue em dois momentos: um após pelo menos 8 horas de jejum e outro depois de 2 horas da ingestão de um líquido com quantidade conhecida de glicose.
- Glicemia de jejum – mede a glicose no sangue após pelo menos 8 horas de jejum

Dieta Especial para baixar a Hemoglobina Glicada

- Coma verduras e legumes (cenoura, espinafre, alface, abobrinha, abóbora, feijão, tomate, soja, cebola) em saladas, cremes, sopas ou cozidos ao vapor.
- Consuma nozes e frutas secas pra substituir os aperitivos que contêm uma grande quantidade de farinha.
- Carne e peixe podem ser incluídos na dieta, assim como ovos e carne branca.
- O iogurte também pode ser consumido para baixar os valores de hemoglobina glicada.
- Chá branco, chá preto ou chá verde.

Mas, lembre-se para saber melhor como está a sua Hemoglobina Glicada, consulte o seu médico.

Fonte: @diabeticosnpratica

Assuntos **Diversos**



Projeto que dispensa trabalhador aposentado de contribuir com o INSS é aprovado em comissão do Senado.

E qual é a sua opinião?

A Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) do Senado aprovou na última terça (06/08) um Projeto de Lei que isenta trabalhadores aposentados de contribuir com o FGTS e com o INSS. A proposta, de autoria do ex-senador Mauro Carvalho Junior, segue agora para votação no plenário do Senado. A medida visa incentivar

a contratação de aposentados pelas empresas, que não precisarão recolher FGTS nem contribuição previdenciária desses funcionários.

A proposta enfrentou resistência do governo, que teme o impacto fiscal da medida. O líder do governo, Jaques Wagner, destacou que o foco do desemprego é entre os jovens, não entre os aposentados.

[Fonte: CNN](#)

ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
JOSE ROCHAEL DE PAIVA	06/06/2024	JOSE ROCHAEL DE PAIVA	APO.	-
ANTONIO MACHADO	06/06/2024	JOSE ROBERTO NASCIMENTO	SEDE 1837	SOGRO
NEUSA VERA RODRIGUES SEABRA SCHILITTLER	07/06/2024	AFONSO SCHLITTLER JUNIOR	APO.	CÔNJUGE
BENEDITO GOMES DE OLIVEIRA	10/06/2024	ROBINSON DA MOTA BARBOSA	CFP 122	SOGRO
NADIR AMARAL NEGRAO	11/06/2024	EUNICE CREIVELLARO NEGRAO	APO.	SOGRA
PAULO UTIHATA	14/06/2024	PAULO UTIHATA	APO.	-
ONESIMO RIBEIRO	14/06/2024	ONESIMO RIBEIRO	APO.	-
EDVARD BENTO ALVES	20/06/2024	EDVARD BENTO ALVES	APO.	-
VERA MENINO RIGO	30/06/2024	SERGIO ANTONIO RIGO	APO.	CÔNJUGE
CARLOS DE DONA	06/07/2024	CARLOS DE DONA	APO.	-
MARIA APARECIDA DE MIRANDA SANTANA	09/07/2024	TELMA APARECIDA SANTANA	APO.	MÃE
ADOLPHO BAPTISTA MENICHELLI	20/07/2024	ADOLPHO BAPTISTA MENICHELLI	APO.	-
PERCILIA VIEIRA BRETONE	28/07/2024	LUIS RAMIRO BRETONE	CFP 601	MÃE
JOAO BATISTA SANTANA	30/07/2024	TELMA APARECIDA SANTANA	APO.	PAI
ANGELICA PASTRE BRUNO	31/07/2024	CELSO BRUNO JUNIOR	CFP 120	MÃE
INEZ DE BRITO FERNANDES	31/07/2024	INEZ DE BRITO FERNANDES	APO.	-

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

Marcel Adriano Pereira Porto
Presidente da Diretoria Executiva

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