

Boletim Informativo

MARÇO / ABRIL- 2024



Edição 205

Ano 18

Página 02

- DEPTO. APOSENTADOS
- DEPTO. CULTURAL E RECREATIVO

Página 03

- DEPTO. ESPORTES
- IMPORTANTE SABER

Página 04

- AGRADECIMENTOS
- ÓBITOS

AES – Diretoria Executiva - Fala do Presidente

Prezados Associados;

A AES, a partir de 01 de março, conta com um novo Corpo de Administração, eleito no dia 22 de novembro de 2023 e confirmado em assembleia realizada em 16 de janeiro de 2024.

A gestão iniciada em março, reconhece os resultados positivos e a atuação competente dos dirigentes anteriores e tem a responsabilidade de dar prosseguimento a essa atuação no período 2024-2026, ciente da necessidade de continuar avançando na construção de uma associação que melhor atenda às expectativas de seus associados.

Associar-se é unir forças em prol de um objetivo.

De modo geral, o intuito da AES é defender direitos, representar interesses, informar, buscar as melhores condições em convênios, oferecer descontos valendo-se de parcerias, e, ainda, na medida do possível, facilitar a vida dos associados em temas sensíveis e importantes para o dia a dia.

Procura por meio dos núcleos e departamentos desenvolver atividades de natureza assistencial, esportiva, social, cultural e de saúde, visando contribuir para promover a união e o bem-estar de todos os associados e, assim, atender ao artigo quinto do seu estatuto, razão da existência da AES.

Contamos com um Corpo de Administração comprometido em continuar agindo pela valorização dos associados e, com a participação dos representantes presentes nas unidades SENAI, que em parceria, atuam para que a AES melhor cumpra o seu papel.

Durante o mês de março nos reunimos para o planejamento das ações e atividades da AES e para a definição dos eventos dos departamentos, que resultou no calendário 2024 postado no site da AES para consulta dos associados.

A AES está embarcando em um novo capítulo de sua história, um capítulo repleto de possibilidades, desafios e oportunidades. Mantenha-se informado sobre nossas ações e participe ativamente da nossa associação.

Juntos a chance é grande de fazer da AES uma instituição cada vez mais forte e mais presente em diferentes vertentes e contextos de interesse geral.

Unidos, temos a capacidade de buscar alternativas para alcançar novos patamares de excelência e inovação para o bem-estar de todos.

Departamento Aposentados



BRUNCH
Dia 18/04/2024
Das 10h às 12h30

Esperamos por você para passar os bons momentos de confraternização e uma manhã agradável.

Inscrições até 13/04

Pelo e-mail:
informatica@aessenai.org.br

Local: Rua Padre Antonio de Sá, 333 / Tatuapé/SP

A leitura de um livro e seus benefícios para a longevidade



O ato de ler sempre foi associado com prazer e recreação, mas se os livros proporcionam benefícios para a saúde, até o momento, isto era desconhecido, até que estudos comprovaram que sim!

Indivíduos com mais de 65 anos gastam uma média de 4,4 horas por dia assistindo televisão, de acordo com o Bureau of Labor Statistics de 2014, EUA. Comportamentos sedentários (como assistir televisão) são fatores de risco bem estabelecidos para a mortalidade em indivíduos mais velhos. Esforços para redirecionar o tempo de lazer para a leitura de livros podem ser benéficos no aspecto da longevidade para esta população.

Os livros engajam as mentes dos leitores mais do que jornais e revistas, levando a benefícios cognitivos e resultando assim em maior longevidade. Os benefícios cognitivos adquiridos incluem vocabulário, raciocínio, concentração e pensamento crítico.

A leitura de livros também promove empatia, percepção social e inteligência emocional, elementos-chave essenciais para uma maior sobrevivência.

Os livros podem não só introduzir algumas ideias e personagens interessantes, mas também podem fornecer mais anos de leitura e vida saudável.

A leitura tem um papel fundamental na vida de todos, mas especialmente para os idosos. Estudos demonstram que ela pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde física e mental, incluindo melhoria da memória, redução do estresse, aumento do bem-estar, melhora da saúde mental e desenvolvimento cognitivo. Esta prática estimula o cérebro, mantém a mente e o corpo saudáveis.

Se você está procurando uma maneira de ajudar os seus entes queridos idosos a manter-se saudáveis, incentivá-los a ler livros ou participar de grupos de leitura é uma excelente opção.

<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/leitura>

Departamento Cultural e Recreativo



Almoço Italiano

É vem aí, o nosso tradicional (e saboroso) Almoço Italiano, acontecerá no dia 05/05 no Clube de Campo de Jundiaí, a partir das 12h00. Faça sua reserva, traga sua família e desfrute conosco de momentos agradáveis acompanhados de boa comida e bebida. Será uma grande alegria te encontrar! Até lá!

Filmes inspiradores sobre viagens



Quem nunca assistiu a um filme e sentiu uma vontade irresistível de pegar as malas e sair explorando o mundo? O cinema tem o poder de nos transportar para lugares distantes, despertar nossa curiosidade e alimentar nossos sonhos de viagem e os seguintes filmes são podem despertar o seu espírito aventureiro e fazer você querer arrumar as malas imediatamente

1. “Comer, Rezar, Amar” (Eat Pray Love, 2010):

Baseado no best-seller de Elizabeth Gilbert, este filme conta a história de uma mulher que decide fazer uma viagem de autoconhecimento após um divórcio difícil. Ao visitar a Itália, Índia e Indonésia, ela descobre novas culturas, sabores e experiências que transformam sua vida de maneiras inesperadas.

2. “Sob o Sol da Toscana” (Under the Tuscan Sun, 2003):

Após um divórcio, uma escritora decide comprar uma casa na bela região da Toscana, na Itália, e recomendar sua vida. O filme retrata sua jornada de redescoberta, amor e renovação enquanto ela se adapta à vida italiana e se conecta com a comunidade local.

3. “Na Natureza Selvagem” (Into the Wild, 2007):

Baseado em uma história real, este filme segue um jovem que abandona sua vida convencional para explorar as vastas paisagens selvagens do Alasca. Sua jornada de autodescoberta e liberdade inspira reflexões profundas sobre o significado da vida e o desejo de aventura.

4. “A Vida Secreta de Walter Mitty” (The Secret Life of Walter Mitty, 2013):

Um homem comum, preso em uma rotina monótona, embarca em uma aventura épica ao redor do mundo para recuperar um negativo perdido. Ao longo do caminho, ele se depara com paisagens deslumbrantes e desafios emocionais que o ajudam a descobrir sua verdadeira paixão pela vida.

5. “Sob o Sol de Riccione” (Sotto il sole di Riccione, 2020):

Este filme italiano é sobre um grupo de jovens que passa o verão em Riccione, uma cidade costeira na Itália. Entre amizades, romances e festas na praia, eles descobrem o verdadeiro significado da amizade e da aventura enquanto exploram as belezas da costa adriática.

6. “O Fabuloso Destino de Amélie Poulain” (Le Fabuleux Destin d’Amélie Poulain, 2001):

Ambientado nas ruas pitorescas de Paris, este filme é sobre a vida de uma jovem sonhadora que decide ajudar as pessoas ao seu redor a encontrar a felicidade. Com sua imaginação fértil e perspectiva única, Amélie nos lembra da magia e da beleza que podem ser encontradas em cada esquina da cidade.

7. “A Praia” (The Beach, 2000):

Um jovem viajante em busca de aventura descobre uma ilha paradisíaca escondida na Tailândia. O que começa como uma experiência idílica logo se transforma em uma jornada de descoberta, perigo e autodescoberta enquanto ele explora os limites da civilização e da natureza intocada.

Assistir a esses filmes não só nos transporta para destinos exóticos e emocionantes, mas também nos inspira a explorar o mundo, buscar novas experiências e viver a vida ao máximo. Então, se você está precisando de um impulso de inspiração para sua próxima aventura, pegue um desses filmes, prepare as malas e embarque em uma jornada inesquecível. O mundo está esperando por você!

<https://era60mais.com/filmes-inspiradores-sobre-viagens/>

Departamento de Esportes

Você já pensou nos benefícios causados quando você participa de uma simples partida de futebol, mesmo que apenas aos finais de semana?



Benefícios

De acordo com os educadores físicos do Hospital Albert Einstein, a prática do futebol auxilia no aumento da capacidade cardiorrespiratória e potência aeróbica. O esporte também

fortalece a musculatura, especificamente da coluna e das pernas. Além disso, a prática regular da modalidade auxilia na melhora do:

- Equilíbrio;
- Força;
- Coordenação;
- Agilidade.

Na saúde, assim como outra prática de exercício físico, o futebol praticado de forma regular reduz o risco de desenvolvimento de doenças como cardiopatias, entre outras.

Jogar futebol emagrece?

Atualmente muitas pessoas procuram atividades físicas com o objetivo da perda de peso. “O futebol, assim como qualquer outra atividade física é responsável pelo aumento do gasto calórico em comparação ao repouso. Portanto, a modalidade contribui para o aumento do gasto calórico, melhora da composição corporal, mas não é a única responsável no processo multifatorial que envolve o emagrecimento”.

A combinação entre uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, nesse caso o futebol, trarão resultados mais significativos!

Lesões

Os riscos associados à prática do futebol são os mesmos de qualquer outra modalidade esportiva em que não é realizado preparo físico específico ou não haja hábito da prática. As lesões mais comuns entre os praticantes da modalidade estão localizadas no tornozelo, joelho, púbis, coxa e cabeça (decorrente de choques), sendo que as principais causas associadas às lesões são os desequilíbrios musculares, desajustes posturais, fraqueza muscular, quedas e choques. Dessa forma, se o praticante realizar trabalho de fortalecimento muscular e condicionamento físico paralelo a prática do futebol, todos os riscos são minimizados.

O volume de treinamento ideal vai variar de acordo com o nível de aptidão física do praticante. “Se levarmos em conta um sedentário, o estresse muscular que o futebol traria, possivelmente seria responsável por limitar a alta frequência dessa prática dentro de uma mesma semana, além de aumentar o risco de lesão”, afirma o educador físico. Em outras palavras, quanto menos apto o indivíduo estiver, menores condições físicas ele terá para praticar a modalidade de maneira repetida. Para indivíduos com maiores níveis de aptidão física, a relação entre a dose e resposta na atividade física pode ser aumentada, reduzindo o risco de lesões devido a melhor condição de força muscular para suporte articular e, eventos adversos devido a melhor capacidade cardiorrespiratória e composição corporal.

Futebol como instrumento de socialização

Muitas pessoas praticam futebol como instrumento de socialização e como um momento de descontração para encontrar amigos e se divertir. “Além dos benefícios sociais que o futebol proporciona gerando bem estar, sabemos que igualmente a outras atividades físicas, existem benefícios fisiológicos para sensação de bem estar e manejo de estresse através da liberação de hormônios como endorfina, serotonina e dopamina”. Além disso, é considerado um instrumento de relacionamento social extremamente valioso que permite ao praticante revelar suas intenções, expressar seus sentimentos, construindo estratégias e criando códigos para que possam atingir os objetivos. Quando bem orientado e bem objetivado, pode ser um instrumento para que os praticantes possam entender e relacionar o mesmo com o seu dia-a-dia, auxiliando nos estudos, tarefas, trabalho e até mesmo em casa com seus familiares ou no relacionamento com os amigos.

[Fonte: Carla Giuliano de Sá e Rafael Mathias Pitta, educadores físicos do Einstein](#)

Importante Saber

Núcleos de lazer da AES



Que as **reservas** para o Clube de Campo em Jundiá, a Colônia de férias em Itanhaém e o para o Clube Náutico em Boracéia, são realizadas pelo site www.aessenai.org.br na área restrita do associado **com até dois**

meses de antecedência? Mas, fique atento, pois o não pagamento da taxa de reserva até a data de vencimento cancela automaticamente a sua reserva.

COMUNICADO IMPORTANTE

A partir de agora, o Boletim será produzido bimestralmente.

Agradecimentos

Fevereiro de 2024 marcou o encerramento de trabalho do Corpo de Administração da AES da gestão que esteve à frente da associação de março de 2022 a 29 de fevereiro de 2023.

Agradecemos a essa equipe competente que nestes últimos dois anos de mandato muito trabalhou em prol da associação buscando melhoria e contribuindo para o bem-estar social de todos os associados. Fizeram tudo o que estava a seu alcance e, para o que não estava, com certeza deixaram sementes a serem plantadas, sempre objetivando honrar a história da AES.

Passos importantes foram dados.

Registramos o nosso apreço, certos de que a AES sempre poderá contar com essa equipe parceira.

Nosso muito obrigada e um forte abraço a todos!



ÓBITOS

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

ÓBITO	DATA	ASSOCIADO	ÓRGÃO	PARENTESCO
IVONE TEHRESINHA LAURIA PORTO	18/02/2024	JOSE PORTO	APO.	CÔNJUGE
ISABEL CRISTINA DA COSTA	18/02/2024	ISABEL CRISTINA DA COSTA	CFP 9.27	-
CARLOS MOMENTE	28/02/2024	CARLOS MOMENTE	APO.	-
CARMEM CANEVA DOS SANTOS	03/03/2024	PAULO BUENO	APO.	SOGRA
NAIR CORTEZ TORRALBO	09/03/2024	LUIZ FERNANDO CALDEIRA	CFP 6.04	SOGRA
ELISA MARIA BEZERRA DE SOUZA	14/03/2024	SANDRO BEZERRA DE SOUZA	Ex-func.	MÃE
MARIA LOPES LEME	10/03/2024	ANTONIO CAMARGO LEME	APO.	CÔNJUGE

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