



FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO 2015 - NÃO PERCAM!!!

Vamos realizar nossa confraternização de fim de ano no Hotel Guanabara em São Lourenço - Minas Gerais, no período de 25 a 27 de novembro de 2015.

Faremos passeio de tremzinho até Soleidade de Minas. Teremos a noite do queijo e vinho e o festival do chopp. Todos os eventos contarão com música ao vivo.

Vagas limitadas a 120 pessoas.

Considerando que os ônibus dispõem de 92 lugares, depois de preenchidas essas vagas, os demais interessados somente poderão se inscrever acaso utilizarem transporte próprio.

PROGRAMAÇÃO:

Dia 25/11 - Quarta-feira.

SAÍDAS:

- Paraibuna: 06h00min - Pátio da Rodoviária;
- SJCampos: 07h00min - Sede da Regional;
- Taubaté: 08h00min - Praça Monsenhor Silva Barros, ao lado do Pão de Açúcar - Centro. Chegada ao Hotel: por volta de 12h00min (com almoço incluso).

TARDE LIVRE

- 18h30min às 20h00min - Jantar
- Das 20h30min às 22h30min - Festival do Chopp com música ao vivo e sorteio de prêmios.

Dia 26/11 - Quinta-feira

- 06h00min às 9h00min - Café da Manhã.

MANHÃ LIVRE

- 11h30min às 14h00min - Almoço
- 14h00min - Passeio de Tremzinho.
- 18h30min às 20h00min - Jantar.
- Das 20h30min às 22h30min - Noite do queijo e vinho com Baile.

Dia 27/11 - Sexta-feira

- 06h30min às 09h00min - Café da Manhã

MANHÃ LIVRE

- 11h30min às 13h30min - Almoço
- 14h00min - Retorno.

RESERVAS: Até dia 06/11/2015 ou até que atinja o limite de 120 pessoas.



TABELA DE PREÇOS (POR PESSOA)

Associado (a), cônjuge e pensionista.

- R\$ 330,00 (ônibus)
- R\$ 275,00 (transporte próprio)

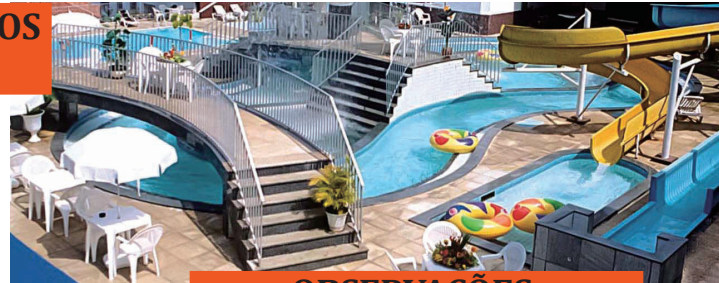
Convidado (lista de espera)

- R\$ 355,00 (somente em transporte próprio)
- Criança de 0 a 05 anos - isenta.
- Criança de 6 a 12 anos - R\$ 125,50 (somente em carro próprio)
- Acima de 12 anos - Valor de Adulto. (somente em transporte próprio)

FORMAS DE PAGAMENTO:

- Na sede da Regional e poderá ser realizado em até 03 parcelas com cheques pré-datados, sendo a 1ª para 30/09/2015, a 2ª para 15/10/2015 e a 3ª para 15/11/2015.

Obs.: Caso opte pelo parcelamento, a inscrição deverá ser feita na Regional, na Avenida Mario Galvão, 308, Jardim Bela Vista, SJCampos.



OBSERVAÇÕES:

- 1 - A inscrição somente será efetivada após o envio do comprovante de depósito bancário, através do e-mail: sjcampos@aafc.org.br, via fax: (12) 3922 8487, ou ainda, mediante entrega na sede da Regional, nele constando o nome completo e RG.
- 2 - Convidados ficarão em lista de espera.
- 3 - Somente serão aceitos convidados apresentados e acompanhados de associados.
- 4 - Somente os associados participarão dos sorteios.
- 5 - Pessoas desacompanhadas serão alojadas em apartamentos com outras pessoas também desacompanhadas.
- 6 - Responsável por criança ou adolescente, deverá portar e apresentar documento válido para tal fim.

CADASTRE SEU E-MAIL ATRAVÉS DO ENDEREÇO: sjcampos@aafc.org.br, E RECEBA EM PRIMEIRA MÃO O BOLETIM DO SÊNIOR

PARA USO DOS CORREIOS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE | <input type="checkbox"/> FALECIDO |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO | <input type="checkbox"/> AUSENTE |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO | <input type="checkbox"/> NÃO PROCURADO |
| <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE | |
| <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE Nº INDICADO | |
| <input type="checkbox"/> INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO | |

REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM: ___/___/___

Em ___/___/___

RESPONSÁVEL

Mala Direta
Básica

9912251031/DR/SPI
AAFC





ATENÇÃO ASSOCIADOS

NO MÊS DO SEU ANIVERSÁRIO
FAÇA SEU RECADASTRAMENTO,
CONFORME SUA SITUAÇÃO:

1 - COMPLEMENTADO - LEI 4819/58

Caso não tenha recebido o formulário expedido pela Secretaria da Fazenda para realizar seu recadastramento, dirija-se a Seccional DSD/04 - Secretaria da Fazenda, Travessa Roque Bonafé, 50 - Jardim Sônia Maria, Taubaté, SP. Acesso pela saída 107 da Rodovia Presidente Dutra, próximo ao DER e da Rodoviária Nova. Levar:

- Comprovante de endereço, atualizado.
- Cópia simples do RG e do CPF
- Extrato atualizado do benefício do INSS (o extrato está disponível no site da Previdência Social) - www.previdenciasocial.org.br - Observação.

No caso de recadastramento via formulário, você pode consultar o site da Secretaria da Fazenda para instruções do preenchimento - www.fazenda.sp.gov.br/folha/nova ou pelo 0800-171110.

2 - SUPLEMENTADO

Compareça nas Agências do Banco Santander onde seu benefício é depositado pela Fundação - Cesp.

3 - APOSENTADOS DA BANDEIRANTE.

Prezados aposentados e pensionistas: A ENERPREV está iniciando o recadastramento anual dos seus assistidos.

A mesma está enviando correspondências contendo: formulário do recadastramento e as orientações adicionais.

Caso ocorram perdas e extravios das correspondências ou em caso de dúvidas, orientamos a entrarem em contato com a ENERPREV através dos telefones:

(11) 2185-5485 / (11) 2185-5611 / (27) 3348-4257 ou por e-mail: enerprev.sp@edpbr.com.br ou enerprev.es@edpbr.com.br (Espírito Santo).



Associação dos Aposentados da Fundação CESP

O Boletim do Sênior-São José dos Campos é uma publicação bimestral da Associação dos Aposentados de São José dos Campos, que circula entre os associados do Vale do Paraíba, Sul de Minas Gerais e Litoral Norte Paulista.

REDAÇÃO:

Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Vela Vista - S.J.Campos
Telefone/fax: (12) 3922 8487 • 3913 2178
e-mail: sjcampos@aafc.org.br • www.aafc.org.br
Distrito Taubaté: (12) 3621-3677

Tiragem: **1.200 exemplares.**

Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte

Editor: DOMINGOS NARCISO LOPES/FERNANDA R. GOUVÊA
Revisão: MARIA HELENA DE CAMPOS SOARES
Colaboração: FERNANDA SANTOS VIEIRA
Diagramação: ANTONIO GONÇALVES - (12) 3206-0270
Impressão: JAC GRÁFICA EDITORA - (12) 3922-9091



Há quem diga que nossa Associação somente se preocupa com atividades esportivas e festas.

Equivocam-se aqueles que assim pensam, pois a nossa Associação, principalmente, defende os interesses de seus associados sempre que surgem atitudes ilegais que os ameacem, assim como, busca incessantemente a manutenção dos seus direitos trabalhistas conquistados e, em diversas ocasiões, os orienta nos momentos de angustia.

É evidente que as preocupações com o conagraçamento e a união dos seus associados também é tida como prioritária, razão, portanto, dos encontros festivos e esportivos,

afinal de contas, tratam-se de oportunidades ímpares para propiciar o reencontro dos antigos companheiros da ativa e possibilitar o nascimento de novas amizades.

O que os associados não devem pretender é que a A AFC se insurja contra atitudes advindas de outrem, que atinjam seus associados, meramente por que são injustas, pois, se legais, infelizmente, nada pode fazer.

Enfim, antes de sermos severos críticos, busquemos, por primeiro, nos informarmos em fontes seguras, avaliarmos e opinarmos com sabedoria.

Domingos Narciso Lopes
Superintendente Regional A AFC/São José dos Campos



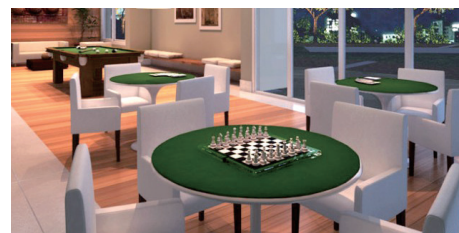
4º EDIÇÃO DOS JOGOS DE SALÃO NA REGIONAL!

Convidamos os associados da regional a participarem desse já tradicional encontro esportivo que se realizará em 28 de outubro de 2015 (quarta-feira) a partir das 9h00min, nas instalações da nossa sede.

Os adeptos das modalidades de: Truco, Tranca, Buraco, Damas, dominó, tênis de mesa e snooker, devem realizar a inscrição até o dia 07/10/2015, informando as modalidades que pretendem participar.

Lembramos que nas modalidades de Tranca, Buraco, Truco e Dominó, a inscrição deverá ser da dupla.

Serão distribuídas camisetas alusivas ao



evento para todos os participantes previamente inscritos. Após as disputas, comemoraremos com um delicioso churrasco.

Contamos com a sua presença e as inscrições já estão abertas!!

COMUNICADO:

Aviso aos Aposentados da Eletropaulo:

A Bandeirante Energia cortou o benefício de desconto de energia elétrica.

Para reaver o desconto, apresentar na agência da Bandeirante mais próxima os seguintes documentos: • CPF + RG (Ou Carteira Nacional de Habilitação - CNH); • Extrato do benefício - (holerite) ou carta de concessão da aposentadoria; • Comprovante de endereço.

COMUNICADO:

A superintendência da regional comunica que a partir do mês de Outubro a Assistente Social estará no Distrito de Taubaté nos dias:

Data	Horário
02/10/2015	Das 8h00min as 14h00min
16/10/2015	Das 8h00min as 14h00min
30/10/2015	Das 8h00min as 14h00min

Nos demais dias os atendimentos serão realizados normalmente na regional de São José dos Campos, das 09h30min às 15h30min.



CALENDÁRIO DE REUNIÕES DOS ASSOCIADOS

DATA	HORÁRIO	LOCAL	PAUTA
30/09/2015	10h00min	Distrito de Taubaté	Livre

Distr. de Taubaté: Rua Visconde do Rio Branco, 179 - (Boulevard Rio Branco) - sl. 07 - Térreo

- 1- No dia 28/10/2015, em razão dos jogos de salão não haverá reunião.
- 2- No dia 25/11/2015, em razão da confraternização em São Lourenço/MG não haverá reunião.

CALENDÁRIO DE REUNIÕES A AFC MULHER

DATA	HORÁRIO	LOCAL	PAUTA
30/09/2015	14h00min	Sede da Regional SJCAMPOS	Livre

Endereço da Sede: Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista - SJCampos

- 1- No dia 28/10/2015, em razão dos jogos de salão não haverá reunião.
- 2- No dia 25/11/2015, em razão da confraternização em São Lourenço/MG não haverá reunião.



Comemoração de Aniversário da Regional e Dia dos Pais

Comemoramos o 18º Aniversário da Regional e Dia dos Pais no Panorama Hotel e Spa em Águas de Lindóia.

Foram três dias de muita alegria e descontração, com sorteio de brindes, bingo, boa comida, boa música, passeio de trenzinho pela cidade e compras em Monte Sião/MG.

Tivemos também a noite dançante embalada por um som ao vivo, animada por seus free dancers, agitando a festa.



Festa Julina

Em 29 de julho de 2015, aconteceu na regional, nossa festa julina no encontro mensal da AAFC Mulher. Contamos com a presença de associadas e associados que colaboraram trazendo pratos típicos e realizando conosco uma festa muito animada, regada de música e descontração.



AAFC MULHER



REUNIÕES MENSAIS

Participe das nossas reuniões conforme o calendário.

Traga 1 quilo de alimento não perecível.

APRESENTAÇÃO NA REGIONAL:

No dia 30 de setembro, quarta-feira, às 14h00min, em nossa regional será realizada uma apresentação pelo **Consórcio Remaza**, sobre aquisição de imóveis, carros, motocicletas, caminhões.

Contamos com a sua presença!



No mês de setembro, a campanha de saúde aborda o tema de Doenças Cardiovasculares, confirmando abaixo as especificações das doenças do coração.

As doenças cardiovasculares, como infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVC), conservando-se como a primeira causa de mortes no mundo. Doenças cardiovasculares, por definição, são doenças que afetam o coração e/ou o sistema circulatório que é formado pelas artérias, veias e demais vasos capilares. Geralmente o termo é utilizado como sinônimo de "doenças cardíacas". O infarto do miocárdio é uma das diversas doenças cardiovasculares conhecidas. Veja um breve resumo dos principais tipos de doenças cardiovasculares. Você vai perceber que muitas delas são intimamente interligadas, sendo desdobramentos de um mesmo processo: o processo de entupimento das artérias e suas consequências para a nutrição, oxigênio e bom funcionamento dos órgãos.

AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES SÃO:

- **Infarto do miocárdio:** Uma das mais conhecidas complicações, popularmente chamada de "ataque cardíaco".
- **Aterosclerose:** É o processo de enrijecimento, perda de diâmetro e entupimento das artérias provocado pelo acúmulo de placas de gordura e cálcio em suas paredes. Este acúmulo costuma estar ligado a altos índices de colesterol, diabetes e hábitos como o sedentarismo e o tabagismo. A aterosclerose obriga o coração a bater mais forte, fazendo com que ele se desgaste, criando o fenômeno da hipertensão.
- **Angina do peito:** É a dor no peito que sentimos quando o processo de isquemia (baixo abastecimento de oxigênio) do músculo cardíaco começa a se tornar crítico, devido a um processo avançado de aterosclerose.
- **AVC - Acidente Vascular Cerebral:** Fenômeno similar ao infarto do miocárdio, ocasionando o entupimento de vasos sanguíneos (aterosclerose) e a consequente falta de oxigenação necrosando parte de seu tecido e anulando parte de suas funções. Neste caso o órgão atingido é o cérebro e não o coração.

Hipertensão, ou pressão alta provoca doenças do coração. É preciso acompanhamento médico, pois a doença não apresenta sintomas. A hipertensão começa em todos os órgãos e ataca todos os vasos sanguíneos. É considerada alta quando está igual ou acima de 140 por 90 mmHg.

As medidas para prevenir a hipertensão e, conseqüentemente, as doenças do coração são:

- Evitar o sedentarismo, praticar esportes;
- Evitar a obesidade;
- Alimentação Saudável;
- Não abusar do sal;
- Não abusar do álcool;
- Não fumar;
- Evitar o estresse;
- Medir sempre a pressão arterial e consultar um médico periodicamente.

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada.



ROSEIRA

HISTÓRIA

O povoado que deu origem ao município de Roseira surgiu por volta do séc.XVIII, as margens do Caminho Real que ligava São Paulo ao Rio de Janeiro, onde se localiza o bairro de Roseira Velha.

O povoado surgiu em torno da Capela de Nossa Senhora do Rosário, hoje Nossa Senhora da Piedade. Durante o período de 1780 a 1840, o município foi um centro produtor e exportador de açúcar, aguardente, milho, feijão, arroz, farinha de mandioca, fumo, algo-

ção e azeite de mamona.

A partir de 1840, os engenhos de açúcar foram transformados em fazendas de café, posteriormente, substituídas pela pecuária leiteira por volta de 1920. Nas próximas décadas surgem os imigrantes italianos, franceses, japoneses, espanhóis, com o plantio de arroz, legumes e verduras.

Em 1876, com o prolongamento dos trilhos da Estrada de Ferro Dom Pedro II, no trecho de Cachoeira Paulista a São Paulo, o Governo Imperial escolheu nas terras de

NA CIDADE DE
ROSEIRA RESIDEM
08 ASSOCIADOS.

Características Geográficas

Área: 130,190 km²
População: 9.606 hab.
Censo IBGE/2010

Francisco Monteiro dos Santos (em frente ao povoado de Roseira Velha) uma área para a estação de Roseira que seria indenizada ao proprietário. No entanto, o Major Vitoriano Pereira de Barros, fazendeiro no local onde se ergue hoje a cidade de Roseira, ofereceu ao Governo as terras, sem custo algum, para a construção da estação e de um povoado.

Em março de 1877, inaugurava-se a Estação Ferroviária, declinava o povoado de Roseira Velha e nascia a futura cidade de Roseira, então bairro de Guaratinguetá. No dia 17 de dezembro de 1928 foi criado o município de Aparecida, desmembrado de Guaratinguetá, em cuja área territorial incluía-se o bairro de Roseira.

No dia 31 de dezembro de 1963, foi aprovada a Lei Estadual nº. 8050, do deputado José Armando Zollner Machado, criando o município de Roseira, desmembrando-o de Aparecida.

No dia 21 de março de 1965 instalou-se a primeira Câmara Municipal tendo como Presidente Virgílio Monteiro dos Santos França e o primeiro Prefeito foi Antonio Giovanelli.

VEGETAÇÃO

Em relação à vegetação, Roseira pode ser classificada como Mata Atlântica de Várzea do Paraíba do Sul. Inicialmente, era coberta pela floresta "Pluvial Tropical"; atualmente é ocupada, quase na totalidade, pela rizicultura e cultura de hortaliças, plantio de eucaliptos, pastagens e vegetação secundária.

Dentro da área de Proteção Ambiental de Roseira Velha, às margens do Rio Paraíba e em alguns pontos isolados de preservação, podemos encontrar mata nativa - vestígios de Mata Atlântica - de formações arbóreas, frutíferas, arbustivas e herbáceas.

Breve Histórico da criação do Distrito de Taubaté

O Distrito de Taubaté que comemora seu 10º ano, no dia 05 de outubro próximo, foi criado a partir de um desafio. Na gestão de José Milton Dallari, (2004/2006), foi constituído um grupo de trabalho com o objetivo de reestruturar as regionais e estabelecer normas para criação de Distritos, bem como indicar as cidades - sedes distritais. Taubaté não estava inserida nas cidades indicadas.

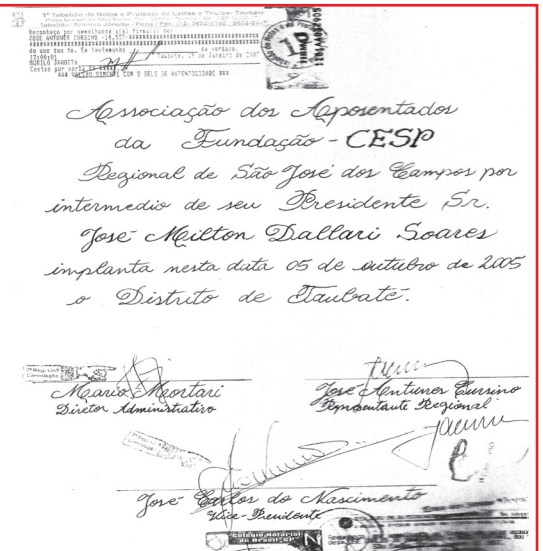
Inconformados com a decisão do grupo de

trabalho, recorremos ao então Diretor Administrativo, Adm. Mário Mortari, e expusemos a ele as facilidades que os associados de Taubaté e região teriam com a criação do distrito. Sensível as nossas ponderações, o Sr. Mário Mortari lançou um desafio: "Me arranje 40 novos associados e o Distrito será criado".

Fomos a campo e conseguimos 100 novos associados. Dessa forma o distrito de Taubaté foi oficialmente criado em 05 de outubro de 2005.

José Antunes Cursino.

Membro efetivo do Conselho Deliberativo - AAFC e colaborador do distrito de Taubaté.



Seguro de Automóvel e Residência com condições especiais!

A AAFC assinou convênio com a **VILA VELHA Corretora de Seguros**, empresa credenciada pela Fundação CESP, há mais de 10 anos.



Cotações:
Tel.: (12) 3512-9202
ou Atibaia: (11) 4411-7720
eglanarrelaro@vilavelha.com.br



ASSOCIAÇÃO DOS
APOSENTADOS
DA CESP



**VILA
VELHA**
CORRETORA
DE SEGUROS

Unidos somos mais fortes! Junte-se a nós!

Fundação CESP

"O olho é a lâmpada do corpo. Se teu olho é bom, todo o teu corpo se encherá de luz. Mas se ele é mau, todo o teu corpo de encherá de escuridão. Se a luz que há em ti está apagada, imensa é a escuridão"

Jesus Cristo

