



FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO 2019 (De 03 a 05 de dezembro de 2019)

O Hotel Fazenda Vale da Mantiqueira (www.valedamantiqueira.com.br), localizado na cidade de Virgínia/MG, será nosso destino para realização do evento deste final de ano.

O hotel disponibiliza instalações (complexo aquático, piscina aquecida, sauna, arborismo, tirolesa, pesca esportiva, pedalinho, salão de jogos, quadras esportivas, academia etc.), acomodações (ar condicionado, frigobar, TV etc.) e gastronomia (café, leite, sucos, frutas, pães, bolos, queijos, carnes, cereais, verduras, legumes, etc.), tudo com qualidade invejável, o que, por certo, tornará nosso passeio memorável.

PROGRAMAÇÃO:

Horários e locais de saídas:

■ Dia 03 (terça-feira):

- Paraibuna: 06h30min – Pátio da Rodoviária
- São José dos Campos: 07h00min – Sede da Regional
- Taubaté: 07h45min – Pça Monsenhor Silva Barros, centro, ao lado do Supermercado Pão de Açúcar
- A Chegada no Hotel está prevista para às 12h00min

- O almoço, no dia da chegada, já está incluso no pacote, e será servido das 12h00min às 14h00min e, após, será realizado o check-in
- O sorteio de brindes será realizado às 15h00min

■ Horários das refeições:

- Café da manhã: das 07h00min às 10h00min
- Almoço: das 12h00min às 14h00min
- Chá da tarde: das 17h00min às 18h00min
- Jantar: das 19h00 às 21h00min

■ Dia 04 (quarta-feira):

- Noite de massas e pizzas, logo após, baile com música ao vivo
- As atividades de lazer serão preparadas e divulgadas pela equipe de recreação do Hotel

■ Dia 05 (quinta-feira):

- Às 14h00min – RETORNO



TABELA DE PREÇOS (por pessoa):

- Associados e cônjuges:
R\$ 555,00 (ônibus)
R\$ 510,00 (veículo próprio)
- Convidados (lista de espera e somente com veículo próprio)
Adulto: R\$ 793,00

Uma criança de até 12 anos, alojada no apartamento dos responsáveis, **isenta**.

Demais crianças de até 12 anos, alojadas no mesmo apartamento da primeira: R\$ 493,50 em veículo próprio

FORMAS DE PAGAMENTO:

- À vista, mediante pagamento na sede da Regional, ou através de depósito bancário, no Banco Santander, Agência 0093, conta corrente nº 13004553-7, de titularidade da AAFC, no ato da reserva.

- Parcelado, em até três cheques pré-datados, para as datas de: 30/08/19, 30/09/19 e 30/10/19, na Regional ou no Distrito de Taubaté.

- Independentemente da forma de pagamento escolhida, antes de efetuar o pagamento ou o depósito, entrar em contato com a Regional e confirmar a disponibilidade de vaga.

- As reservas solicitadas via telefone, somente serão efetivadas após o envio dos comprovantes de pagamentos para a Regional, neles fazendo constar o nome, RG e telefone dos participantes.



OBSERVAÇÕES:

- As vagas estão limitadas a 130 pessoas;
- Tendo em vista que os ônibus totalizam 92 lugares, depois de preenchidas essas vagas, demais interessados somente poderão se inscrever se forem utilizar transporte próprio;
- O Hotel não efetuará devolução para cancelamentos solicitados após o dia 04/11/2019;
- Somente serão aceitos convidados apresentados e acompanhados de associados;
- Apenas associados participarão dos sorteios de brindes;
- Pessoas desacompanhadas serão alojadas com outras pessoas também desacompanhadas;
- Responsável por menores de idade deverão portar documento válido para tal fim;
- Convidados ficarão em lista de espera;
- Associados que optarem em ficar sozinhos, pagarão o valor da suíte.

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



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



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 Rochi Antonio Bonafé, 50 - Jardim Sônia Maria, Taubaté, SP. **Horário de Atendimento: 09h00min às 16h30min - ininterrupto.**

Levar:

- Comprovante de endereço, atualizado.

- Cópia simples do RG e do CPF

- Extrato atualizado do benefício do INSS (o extrato esta 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.

Anualmente, no mês de aniversário, enviar para a Secretaria da Fazenda formulário de recadastramento, extrato de pagamento do INSS e comprovante de residência. O não recadastramento implicará na suspensão do pagamento do benefício.

2 - Suplementado

A Fundação CESP comunica que houve alteração na forma de recadastramento anual (prova de vida). Desde o mês de junho/2016, não se faz necessário o comparecimento ao Banco Santander para efetuar a prova de vida. REFERENTE AO PAGAMENTO DA FUNDAÇÃO, a qual será comprovada através do Dataprev. Portanto, realize sempre sua prova de vida DO INSS no banco e que recebe seu benefício da previdência social.

3 - Aposentados da Bandeirante.

Prezados aposentados e pensionistas:

A ENERPREV está iniciando o recadastramento anual dos seus assistidos, 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: atendimentoenerprev@edpbr.com.br

INFORMAMOS QUE E-MAIL DE ATENDIMENTO DA ENERPREV PASSOU POR ALTERAÇÃO. TODOS OS ASSUNTOS PARA OS PARTICIPANTES E ASSISTIDOS SERÃO TRATADOS EM UM ÚNICO ENDEREÇO DE E-MAIL OU NOS TELEFONES INFORMADOS ACIMA.

Atenção Aposentados da Bandeirante beneficiários da Enerprev

A Enerprev - Previdência Complementar do Grupo Energia Brasil, está buscando junto à PREVIC - Superintendência Nacional de Previdência Complementar, aprovação para alteração do benefício dos aposentados.

Caso seja aprovada a proposta, a mesma será amplamente divulgada.



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.

Superintendente de Regional: Domingos Narciso Lopes

Suplente de Regional: Maria Helena de Campos Soares

Horário de funcionamento da regional: De segunda a sexta-feira, das 08h30min às 12h00min e das 13h00min às 17h00min.

Endereço: Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela Vista - S.J.Campos - CEP 12209-004 - Telefone/fax: (12) 3922 8487 • 3913 2178 e-mail: sjcampos@aafc.org.br • www.aafc.org.br

Distrito de Taubaté: José Antunes Cursino

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, nº 179 - Centro - CEP 12020-040 - Telefone: (12) 3621-3677 - Horário de funcionamento do Distrito: Às segundas e quartas-feiras, no período da manhã e às sextas-feiras conforme calendário da assistente social, ilustrado no boletim.

Tiragem: 1.200 exemplares. Distribuição gratuita. Permite-se a reprodução parcial ou total das matérias contidas nesta edição, desde que citada a fonte.

Diagramação: ANTONIO GONÇALVES - (12) 3206-0270
Impressão: JAC GRÁFICA EDITORA - (12) 3922-9091

**Pai... São três letras apenas
As desse nome bendito:
Também o céu tem três letras
E nele cabe o amor infinito
Para louvar o Nosso Pai
Todo bem que se disser
Nunca há de ser tão grande
Como o bem que ele nos quer
Palavra tão pequenina,
Bem sabem os lábios meus
Que és do tamanho do CÉU
E apenas menor que Deus!**

Mário Quintana



AAFC-SAÚDE



Pacientes com artrose podem praticar atividades físicas

A artrose também é conhecida como osteoartrite e osteoartrose. É uma doença caracterizada pela degeneração progressiva da cartilagem, a estrutura responsável pela proteção das articulações. O problema gera dores, inchaço e limita os movimentos da região afetada.

Segundo o ortopedista Roberto Ranzini, "todos os exercícios de fortalecimento muscular ou de resistência promovem estabilização e, conseqüentemente, uma diminuição do progresso do desgaste articular". O primeiro grupo de exercícios promove o ganho de massa muscular, enquanto o segundo trabalha com um maior número de séries e repetições.



FIQUE ATENTO!



No mês de agosto a assistente social estará no Distrito de Taubaté na seguinte data:

Data	Horário
23/08/2019	Das 8h00min às 13h00min

Nos demais dias os atendimentos serão realizados normalmente na regional de São José dos Campos.

AAFC-MULHER



REUNIÕES MENSAIS

Participe de nossas reuniões, ocasião em que são oferecidos salgadinhos e sucos e traga 1 quilo de alimento não perecível.

INFORMATIVO



CALENDÁRIO DE REUNIÕES DOS ASSOCIADOS/AAFC MULHER

DATA	HORÁRIO	PROGRAMAÇÃO	LOCAL
EXCEPCIONALMENTE NOS MESES DE JULHO E AGOSTO NÃO TEREMOS REUNIÃO MENSAL			

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



FESTA JUNINA/PALESTRA MOTIVACIONAL



Com o objetivo de conciliar motivação e festa, no dia 26/06, a Dra. Maria Rosa, da Clínica MED-SEL, discorreu de forma objetiva sobre a necessidade dos idosos se manterem ativos e vigilantes com relação à saúde, pois que assim, além de obterem melhor qualidade de vida, ficarão mais dispostos e motivados para contribuir no convívio social.



Após a palestra, deveras motivados, nossos associados, inclu-

sive a médica palestrante e sua secretária, participaram alegres e

descontraídos da simples, porém contagiante, Festa Junina.

COMEMORAÇÃO DO DIA DAS MÃES



O Pesqueiro Shimasan, local escolhido para as comemorações do Dia das Mães, superou as expectativas, pois além da pescaria desfrutada pe-

los adeptos da modalidade, proporcionou farto e saboroso café da manhã, almoço e chá da tarde, animado com música ao vivo de qualidade.

Coroando o evento, foi realizado o esperado e alegre tradicional bingo.

Parabéns aos assíduos participantes.



ATENÇÃO AOS JOGOS DE SALÃO

A **8ª edição** do nosso tradicional encontro esportivo está chegando, preparem suas duplas, seus parceiros de jogo, suas cartas na manga e fiquem atentos ao período para inscrição que será divulgado em nosso próximo boletim.



SUA CIDADE



LAVRINHAS - SP



Igreja São João Batista - 1920

Lavrinhas é uma típica e acolhedora cidade do interior paulista. Situada na região do Vale do Paraíba, ela fica a 215 km de São Paulo. Seu nome se dá por ter possuído, na época do Brasil Colônia, pequenas lavrinhas de ouro.

Com uma economia baseada na agricultura, a cidade é bastante conhecida por conter fontes de água mineral. Inaugurada em 1874, por Dom Pedro II, a estação ferroviária é um dos principais pontos da cidade.

A Igreja de São João Batista é datada em 1820 e o Sobradão possui registros de ser o local onde funcionou a primeira escola mista de Lavrinhas.

Sua beleza natural proporciona à cidade um grande potencial ecoturístico, muito bem marcado pelas águas cristalinas e geladas da Cachoeira da Pedreira e pelas áreas rurais que existem no município.



Estação Ferroviária de Lavrinhas



Cachoeira das Pedrinhas

SEGURO
AUTOMÓVEL
e **RESIDÊNCIA**
COM CONDIÇÕES ESPECIAIS



Representante: **EGLAN ARRELARO**
eglanarrelaro@vilavelha.com.br

Vila Velha Corretora de Seguros, credenciada pela Funcesp há mais de 20 anos.



(12) 3512-9202
www.vilavelha.com.br/funcesp

NA CIDADE DE LAVRINHAS, RESIDE 01 ASSOCIADO.
População estimada 2018 - 6.586 habitantes (Fonte: IBGE)

FONTE: <http://www.institutoestradaareal.com.br/cidades/lavrinhas/171>