



Testa de confraternização em São Lourenço

Nos dias 25, 26 e 27 de novembro realizamos nossa confraternização de fim de ano, no Hotel Guanabara em São Lourenço/MG.

Nossa comemoração foi um sucesso, alegre e descontraída, ocasião em que os associados e convidados se divertiram no conjunto aquático do hotel, fizeram compras e realizaram o passeio de trem, perfazendo o percurso de São Lourenço a Soledade de Minas.

As noites foram abrillantadas com músicas ao vivo, através de bailes, regados a queijos, vinhos, Chopp e sorteio de brindes.

Confiram nossas fotos e programe-se para participar conosco nos próximos anos!



Novo ano se inicia.

Renovemos nossas esperanças e acreditemos que apesar das incertezas que o cenário nacional nos apresenta, o futuro não será desastroso.

Sejamos confiantes e permaneçamos tementes a Deus, nos dedicando e perseverando para a contribuição de um convívio mais justo.

Que prevaleçam os direitos arduamente conquistados e que nossos associados se mantenham unidos, participando dos nossos eventos e usufruindo da estrutura que lhe é disponibilizada.

Domingos Narciso Lopes
Superintendente Regional AAFC/São José dos Campos

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

PARA USO DOS CORREIOS

- MUDOU-SE FALECIDO
 DESCONHECIDO AUSENTE
 RECUSADO NÃO PROCURADO
 ENDEREÇO INSUFICIENTE
 NÃO EXISTE Nº INDICADO
 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.

Superintendente de Regional: Domingos Narciso Lopes
Suplente de Regional: Maria Helena de Campos Soares

Distrito de Taubaté: José Antunes Cursino

REDAÇÃO:

Av. Dr. Mário Galvão, 308 - Jd. Bela 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

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



OPORTUNIDADE DE USUFRUIRMOS DO SESC - BERTIOGA/SP.



O SESC, através do projeto viajante, oferece aos seus associados a possibilidade de curtirem uma semana com pensão completa em suas instalações na colônia de Bertioga.

Nossa Associação mantém parceria com o SESC através de programa social, porém, para que possamos utilizá-lo é necessário que seja efetuada matrícula junto ao mesmo.

Para juntarmos um grupo buscando o aproveitamento desta oferta, no mês de setembro de 2016, solicitamos que associados interessados entrem em contato com a nossa Regional, a fim de que possamos realizar um cadastro, haja vista que há limitação de 46 pessoas.



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.



Em janeiro e fevereiro a assistente social estará no Distrito de Taubaté nos dias:

Data	Horário	Data	Horário
08/01/2016	Das 8h00min as 14h00min	05/02/2016	Das 8h00min as 14h00min
22/01/2016	Das 8h00min as 14h00min	19/02/2016	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
27/01/2016	10h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre
24/02/2016	10h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre
30/03/2016	10h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre

CALENDÁRIO DE REUNIÕES AAFC MULHER

DATA	HORÁRIO	LOCAL	PAUTA
27/01/2016	14h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre
24/02/2016	14h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre
30/03/2016	14h00min	Sede da Regional SJCAMPoS	Livre

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



REUNIÕES MENSais

Participe das nossas reuniões conforme o calendário acima. Traga 1 quilo de alimento não perecível.

JOGOS EM CAMPINAS

A Regional de São José dos Campos parabeniza a Regional de Campinas, especialmente José Luiz Gardin (Superintendente) e Robinson Cifoni (Dept. Esportivo), assim como, todos os que colaboraram na organização da brilhante Integração Esportiva realizada nas dependências do Clube Campineiro de Regatas e Natação, no dia 12/11, ocasião em que participaram, além do próprio Clube Regatas, as Regionais de Campinas, Rio Claro e São José dos Campos.

O evento proporcionou momentos inesquecíveis de acirradas disputas, alegria, descontração e amizade, iniciado com um especial café da manhã e coroado com a entrega de troféus e um excelente almoço.



FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO AAFC MULHER

No dia 18 de novembro, nos reunimos na regional para a confraternização da AAFC Mulher, foi muito divertido, todas as mulheres presentes participaram da brincadeira de amiga secreta com a retirada dos nomes no início da comemoração e em clima de descontração fizemos festa com as aniversariantes do mês.

Confiram as fotos do nosso encontro em clima de natal!



ALMOÇO DE CONFRATERNIZAÇÃO EM SÃO PAULO

Amizade e alegria marcaram o almoço de confraternização da AAFC, ocorrido no dia 09

de dezembro, no Círculo Militar de São Paulo.

O encontro foi regado de dança, diversão, ótima comida e muita música com a Banda Imagem, a Regional de São José dos Campos marcou presença, vejam as fotos!



CAMPANHA DE SAÚDE

TUBERCULOSE

É uma doença infecciosa e contagiosa que atinge principalmente os pulmões, mas pode ocorrer em outras partes do corpo, como rins, ossos, intestinos, etc.

O sintoma mais comum é a tosse.

Toda pessoa que apresente durante mais de 3 semanas deve ser encaminhada ao médico para pesquisa de tuberculose.

Outros sintomas são febre, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento e cansaço fácil.

Os exames e os medicamentos são gratuitos e estão disponíveis na maior parte dos postos de saúde do seu município.

É transmitida pela tosse, pela fala ou espirro e a pessoa adquire o contágio através da respiração do ar contaminado. Às vezes, o microrganismo fica incubado durante anos no organismo da pessoa e só se manifesta com a resistência debilitada. Por isso, os idosos têm maior chances de adoecer.

Para diminuir as chances de contágio, coletivamente, as medidas profiláticas são basicamente arejar e procurar expor ao sol o local onde se encontra o doente.

Individualmente, há a proteção individual, feita através de vacina BCG.

A tuberculose tem cura, mas se não tratada adequadamente, mata. O tratamento deve ser levado a sério, pois se abandonado, pode possibilitar o surgimento de bacilos mais resistentes, dificultando o tratamento, diminuindo as chances de vida.

ASMA

É uma doença respiratória crônica caracterizada pela inflamação dos brônquios.

Quando o indivíduo é exposto a alguns estímulos (pó, fungos, fumaça, esforço físico, entre outros) os brônquios ficam hiper-reativos, inflamados e tendem a se contrair, diminuindo assim o espaço para a passagem do ar.

Existem mais de 150 milhões de pessoas asmáticas no mundo. Não bastasse a dimensão do problema, a situação se agrava ainda mais com a falta de informação em relação aos tratamentos disponíveis, pois boa parte dos pacientes não consegue o controle da doença, apesar de todo o avanço na sua terapêutica.

A asma tem como principais sintomas as crises recorrentes de falta de ar, cansaço, chiado no peito e tosse.

Essas crises são, normalmente, mais acentuadas no período noturno e durante certos tipos de exercícios físicos.

Embora a asma seja uma doença mais frequentemente diagnosticada em crianças e adolescentes, é possível ocorrer em qualquer faixa etária.

CAUSA

Não se conhecem totalmente os mecanismos pelos quais um indivíduo desenvolve asma, o que se sabe atualmente é que vários fatores contribuem para o aparecimento da doença. Um deles é o fator hereditário e o outro é a dependência de contato com elementos do ambiente e com aqueles próprios de algumas atividades profissionais.

Ressalta-se, ainda, o contato com agentes infecciosos, sendo os vírus os de maior importância, na maioria das vezes é a associação de alguns desses fatores que desencadeia a doença no paciente.

DIAGNÓSTICO

A principal maneira de diagnosticar a asma é por meio da entrevista médica e do exame físico do paciente durante a consulta com seu clínico.

Com a suspeita de asma, vários exames podem ajudar a confirmá-la, entre eles a prova de função pulmonar, o teste de Broncoprovocação e os testes alérgicos.

Asma tem cura?

Não. Até o momento, não existem tratamentos que levem à cura da asma. Porém, com as medicações atuais, o controle da doença é possível na maioria dos casos, o que resulta na melhoria da qualidade de vida dos pacientes e na redução do risco de progressão da doença e de suas complicações.

ASMA X ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física deve ser estimulada em praticamente todos os indivíduos, inclusive nos diagnosticados com asma. A possibilidade de ela desencadear os sintomas de asma significa apenas que a doença ainda não está totalmente controlada. Por isso, esse fato deve ser relatado ao médico responsável para que ele possa ajustar adequadamente o tratamento.

DIA A DIA

A receita para a melhor qualidade de vida do paciente asmático compreende o uso correto das medicações, a prática de atividades físicas e uma alimentação saudável.



SÃO JOSÉ DOS CAMPOS /SP

NA CIDADE DE
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS
RESIDEM
219 ASSOCIADOS.

História: A harmonia entre cultura, tradição e tecnologia

São José dos Campos uma cidade que une cultura, tradição e tecnologia. No núcleo urbano estão localizados institutos federais de pesquisa científica, empresas de tecnologia de ponta, prédios de arquitetura arrojada, universidades, faculdades e centros de formação de mão de obra qualificada. Por outro lado, a zona rural concentra quase 70% do território do município, boa parte em áreas de proteção ambiental.

É o principal município da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e o mais importante polo aeronáutico e aeroespacial da América Latina.

Hospitaleira, a cidade recebe bem os migrantes de todas as partes, muitos dos quais participam do crescimento local.

Localizada estrategicamente entre São Paulo e Rio de Janeiro e ligada por modernas rodovias e pelo aeroporto, a cidade está bem próxima das praias, da região serrana e de outros destinos turísticos do vale.

É destaque no país devido ao potencial de negócios, isso se verifica no enorme fluxo de pessoas que diariamente procuram São José em visitas a shoppings, polos industriais e tecnológicos e centros educacionais técnicos ou de nível superior.

Aqui o desenvolvimento tecnológico e industrial está em harmonia com a natureza, com parques em todos os cantos, praças nos

bairros e ruas arborizadas. O destaque é São Francisco Xavier, que tem uma paisagem verde preservada e vista panorâmica das cidades vizinhas, em meio a um relevo de montanhas e vales na Serra da Mantiqueira.

Por causa da importância no cenário nacional, São José dos Campos está no catálogo das cidades candidatas a subsedes de delegações que vão participar dos eventos esportivos internacionais, que serão realizados no Brasil em 2016 (Jogos Olímpicos e Paraolímpíada do Rio).

Os primeiros moradores

As origens de São José dos Campos remontam ao final do século 16, quando se formou a Aldeia do Rio Comprido, uma fazenda jesuítica que usava a atividade pecuarista para evitar incursões de bandeirantes. Porém, em 10 de setembro de 1611, a lei que regulamentava os aldeamentos indígenas por parte dos religiosos fez com que os jesuítas fossem expulsos e os aldeões espalhados.

Os jesuítas voltaram anos mais tarde, estabelecendo-se em uma planície a 15 quilômetros de distância, onde hoje está a Igreja Matriz de São José, no centro. Este núcleo, que deu origem à cidade.

Fase sanatorial

Depois de ocupar posição periférica no período áureo do café no Vale do Paraíba, São

José dos Campos ganhou destaque nacional na chamada fase sanatorial, quando inúmeros doentes procuravam o clima da cidade em busca de cura para a tuberculose.

Em 1924 foi inaugurado o Sanatório Vicentina Aranha, o maior do país. Somente em 1935, com os investimentos do governo de Getúlio Vargas, o município pôde investir em infraestrutura, principalmente na área de saneamento básico, que no futuro viria a ser um trunfo a mais para a atração de investimentos destinados ao desenvolvimento industrial.

Indústrias e centro de compras

O processo de industrialização da de São José dos Campos tomou impulso a partir da instalação, em 1950, do então Centro Técnico Aeroespacial (CTA) - hoje Departamento de Ciência e Tecnologia Aeroespacial (DCTA) - e inauguração da Via Dutra, em 1951. Nas décadas seguintes, com a consolidação da economia industrial, a cidade apresentou crescimento demográfico expressivo, que também acelerou o processo de urbanização.

Nos anos 90 e início do século 21, São José dos Campos passou por um importante incremento no setor terciário. A cidade é um centro regional de compras e serviços, com atendimento a aproximadamente 2 milhões de habitantes do Vale do Paraíba e sul de Minas Gerais.

Fonte: http://www.sjc.sp.gov.br/sao_jose.aspx

DISTRITO DE TAUBATÉ



Caros associados (as) e pensionistas de Taubaté e Região.

A equipe do Distrito de Taubaté, Cursino e Neusa, os aguardam para uma prosa e saborear aquele cafezinho delicioso feito com muito carinho.

Em 2016, teremos a presença da Assistente Social, Sra. Fernanda Ribeiro, 02 vezes ao mês, para cuidar dos problemas dos associados relacionados à área social e da saúde.

Na área do esporte, continua nossa parceria com a Secretaria de Esportes da Prefeitura Municipal de Taubaté, para uti-

lização da Quadra da Vila Marly, para a prática do **Badminton**, modalidade olímpica com atleta brasileiro na olimpíada do Rio de Janeiro. Venha conhecer esse esporte, traga sua esposa, filhos e netos, é um esporte inclusivo, a única exigência é que o interessado tenha 16 anos para poder praticar.

Os treinamentos são semanais, todas as segundas-feiras, das 14h00min às 17h00min, a partir do dia 18/01/2016.

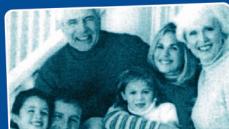
Um grande abraço,

José Antunes Cursino
Distrito de Taubaté.



Seguro de Automóvel e Residência com condições especiais!

A AAC assinou convênio com a **VILA VELHA CORRETORA DE SEGUROS**, empresa credenciada pela Fundação CESP, há mais de 10 anos.



“Devemos promover a coragem onde há medo, promover o acordo onde existe conflito, e inspirar esperança onde há desespero.”

Nelson Mandela