



## FESTA DE CONFRATERNIZAÇÃO 2019 (Hotel Fazenda Vale da Mantiqueira de 03 a 05 de dezembro)

### INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- A data limite para reservas é: 30/10/2019 (quarta-feira), desde que ainda haja disponibilidade de vaga.
- Crianças de 06 (seis) a 11 (onze) anos terão que pagar R\$30,00 (trinta) reais pelo almoço extra.
- Os contatos com o hotel que tenham relação com o nosso evento, somente serão realizados pela associação, portanto, solicitamos que as eventuais dúvidas e/ou solicitações, sejam apresentadas para a Regional.
- Os responsáveis por crianças deverão entregar na Regional, cópia da certidão de nascimento das mesmas.



## JOGOS DE SALÃO

Os Associados, desta Regional, estão convidados a participar da 8ª edição do habitual encontro esportivo que será realizado em nossa sede, no dia 23 de outubro de 2019 (quarta-feira), a partir das 09h00min. As modalidades serão: Truco, buraco, tranca, damas, dominó e snooker.



As inscrições deverão ser efetivadas através dos telefones: (12) 3922-8487 ou (12) 3913-2178, até o dia 23 de setembro (segunda-feira), oportunidade em que o associado deverá informar a modalidade em que pretende participar e o tamanho da camiseta que será ofertada para aqueles que previamente se inscreverem. Após as disputas, será oferecido um descontraído churrasco de confraternização.

### 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



**CADASTRE SEU E-MAIL ATRAVÉS DO  
ENDEREÇO: [sjcampos@aafc.org.br](mailto: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](http://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](http://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](mailto: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@aaaf.org.br](mailto:sjcampos@aaaf.org.br) \* [www.aaaf.org.br](http://www.aaaf.org.br)

**Distrito de Taubaté:** José Antunes Cursino

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, n° 179 - Centro - CEP 12020-040 - Telefone: (12) 3621-3677 - Sala 10/11 - Horário de funcionamento do Distrito: As 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 - 98176-9397 - Impressão: JAC GRÁFICA EDITORA - (12) 3922-9091

# Atenção Aposentados e Pensionistas da ENERPREV

Serão realizadas nos dias 15 e 16 de outubro de 2019, as eleições para os representantes que comporão os Conselhos Deliberativo e Fiscal, para o biênio 11/2019 a 11/2021.

Para que possam exercer seu direito de voto, os participantes receberão em seus respectivos endereços, correspondência informando o site e senha para tanto.

Nos dias das eleições a Regional disponibilizará orientação e equipamento para a efetivação do voto.

## AAFC-SAÚDE



# PALESTRA

No dia 25 de setembro a partir das 14h00min, contaremos com a presença da dentista Juliana Marcela Guimarães, que realizará uma palestra sobre saúde bucal na terceira idade. O evento será em nossa Sede.

## Dicas para manter a saúde bucal em dia:



1 Use sempre o fio dental antes da escovação



2 Escove os dentes após as principais refeições



3 Vá ao dentista de forma periódica



4 Troque a escova dental em média de três em três meses



5 Evite o consumo excessivo de doces

## FIQUE ATENTO!



Nos meses de setembro e outubro a assistente social estará no Distrito de Taubaté nas seguintes datas:

Data	Horário
20/09/2019	Das 8h00min às 13h00min
04/10/2019	Das 8h00min às 13h00min
18/10/2019	Das 8h00min às 13h00min

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

## AAFC-MULHER



### REUNIÕES MENSAS

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



## INFORMATIVO



## CALENÁRIO DE REUNIÕES DOS ASSOCIADOS/AAFC MULHER

DATA	HORÁRIO	PROGRAMAÇÃO	LOCAL
25/09/2019	13h00min 14h00min	Reunião Mensal Palestra com Dentista	Regional SJCampos
23/10/2019	A partir das 09h00min	JOGOS DE SALÃO	Regional SJCampos

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





## 22º ANIVERSÁRIO DA REGIONAL E DIA DOS PAIS

A comemoração, realizada na cidade de Guaratinguetá, no período de 27 a 29 de agosto ficará, para sempre, na memória dos mais de cem associados que participaram alegremente do evento.

O Hotel 7 Lagos proporcionou, além das diversas alternativas de lazer, a Noite do Boteco, regada de quitutes, bebidas típicas e moda de viola e, mais ainda, uma sensacional Festa Caipira, incrementada com músicas típicas, fogueira e até dança de quadrilha.

A visita à Fazenda Esperança, entidade que realiza um trabalho voltado à reinserção social de dependentes químicos, trabalho este ampliado em divulgação após a visita do papa emérito Bento XVI, em 2007, permitiu a constatação da disciplina na luta em busca da vida plena. Confirmam as fotos do evento e do sorteio de brindes.



### UTILIDADE PÚBLICA



## Cuidados para evitar acidentes domésticos com idosos

Nosso lar costuma ser o local em que nos sentimos mais seguros, não é mesmo?

Porém, às vezes, basta um piso molhado ou um tapete solto para provocar uma queda que causa ferimentos ou, no mínimo, um grande susto. Esse risco é maior entre as pessoas idosas, que têm a mobilidade limitada e os reflexos reduzidos conforme o avanço da idade, ou que podem sofrer de doenças que as fragilizam fisicamente. Adaptar a casa para essas limitações ou mesmo evitar o uso de objetos que possam representar riscos ajuda a reduzir as chances de acidentes domésticos envolvendo idosos. Confira algumas orientações para prevenir quedas e outros incidentes.

#### SALA ADEQUADA

- Evite tapetes soltos
- Não deixe móveis fora do lugar habitual
- Garanta a área de passagem livre, sem mesas de centro, plantas ou outros objetos que possam representar obstáculos
- Mantenha fios elétricos e extensões bem fixados, evitando que fiquem soltos pelo caminho
- Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço

#### BANHEIRO SEGURO

- Utilize um tapete antiderrapante na área de banho
- Instale barras de apoio nas paredes próxi-

mas ao sanitário e a chuveiro

- Considere utilizar um assento removível para adequar a altura do vaso sanitário
- Opte por um box resistente e de material inquebrável
- A cadeira de banho pode ser utilizada por quem tem equilíbrio mais comprometido

#### COZINHA ACESSÍVEL

- Ajuste as bancadas para uma altura de uso confortável
- Evite estocar alimentos ou louças em locais de difícil acesso
- Limpe imediatamente qualquer líquido que tenha sido derrubado no chão
- Mantenha os utensílios mais utilizados no dia a dia guardados em locais mais acessíveis
- Ao cozinhar, evite o uso de panelas pesadas, que podem cair e provocar queimaduras
- Não deixe a cozinha sem se certificar de que as chamas do fogão estão apagadas

#### QUARTO SEM ESTRESSE

- Deixe um abajur ou um interruptor ao lado da cama
- Utilize uma cama de altura confortável para subir e descer sem dificuldades
- Mantenha armários e gavetas em alturas acessíveis e fáceis de abrir
- Utilize um colchão de densidade adequada para o seu peso e tamanho

#### CUIDADOS PARA A CASA TODA

- Mantenha antiderrapantes nas escadas e rampas
- Instale corrimões nas escadas
- Assegure-se de que os ambientes estejam bem iluminados e com interruptores em pontos de fácil acesso
- Evite encerrar o chão ou utilizar outro produto que o deixe escorregadio
- Certifique-se de que não haja irregularidades no piso
- Não sobrecarregue as tomadas
- Mantenha o telefone em um local acessível, para utilizá-lo facilmente em casos de emergência



#### CUIDADOS INDIVIDUAIS

- Evite calçados desamarrados, mal ajustados ou com solado escorregadio
- Evite roupas muito compridas, que arrastam no chão
- Faça exames físicos e oftalmológicos regularmente
- Mantenha uma dieta saudável, incluindo cálcio e vitamina D
- Pratique atividade física, com orientação profissional
- Se você se feriu e está sentindo dores preocupantes, procure um médico

FONTE: <http://unimed.coop.br/portallunimed/cartilhas/cuidados-para-evitar-acidentes-domesticos-com-idosos/index.html>



# ENCONTRO ESPORTIVO EM TAUBATÉ



No mês de julho aconteceu, na cidade de Taubaté, um encontro esportivo dos nossos Associados adeptos do futebol, pois que já se preparam para a próxima olimpíada.

Após as competições, os atletas e familiares se confraternizaram com um festivo almoço.



## SUA CIDADE



## ROSEIRA - SP

O povoado que deu origem ao município de Roseira surgiu por volta do séc.XVIII, às margem 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 entre 1780 a 1840, o município foi um centro produtor e exportador de açúcar, aguardente, milho, feijão, arroz, farinha de mandioca, fumo, algodão 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 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.

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 ROSEIRA, RESIDE 02 ASSOCIADOS.

FONTE: [http://www.roseira.sp.gov.br/paginas/historia\\_do\\_municipio](http://www.roseira.sp.gov.br/paginas/historia_do_municipio)